

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية

أ.م. د سعاد كريمة درويش انتصار محمد عاشور

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

مشكلة البحث

قاد التوسع والتقدم السريع للمعرفة والتطور الى ادخال المجتمعات في تحديات نفسية واجتماعية وثقافية واقتصادية كبيرة، مما جعلها تشهد تغيرات جذرية تكاد تعصف بثوبتها، موروثها الحضاري والاجتماعي والقيمي وتأثرت بدرجات متفاوتة بقوى التغيير اذ رافق هذا التطور مشكلات وصراعات كبيرة (الخالدي 2012: 9).

اذ تواجه اليتيم الكثير من المواقف في حياته اليومية وكثيرا ما يتوثب او يتحفز او يتأثر على وفق تلك المواقف والادوار الحياتية اذ نجده لا يهدأ ولا يستقر بل يتهيج ويهتز كيانه ولا يكف عن انفعالاته (المياحي ، 2010 : 54) ، إن الحرمان من الأب بالنسبة للطفل قد يؤدي الى الحرمان من العلاقة القوية التي تمده بالحب والأمل والرعاية مما يؤدي الى إعاقة نموه الطبيعي وخلق شخصية غير متزنة ومتذبذبة بعض الشيء ، وأن بفقدان الأب يفقد الطفل دعامة قوية تسهل طريقه الى النمو السليم والسوي كما يسيطر عليه جو من القلق والتوتر يعوق نموه ويؤذيه أكثر مما يؤذيه المرض العضوي وتزداد قابلية الطفل لظهور بعض الأمراض السيكوسوماتية وبعض المشاكل النفسية (ربيع 2001 : 69) .

نتيجة التطور التكنولوجي الهائل الذي نعيشه في عالمنا المعاصر ازدادت هذه المؤثرات قوة وحدة (الشرفة 2011 : 2) ومنها ثورة الاتصالات التي شهدناها عالمنا المعاصر ونتائجها المترتبة التأثير على توجهات قيمنا وايدولوجياتنا وعلى مختلف المجالات (حسن 2006 : 359) واسهمت في ترسيخ انماط معرفية وسلوكية جديدة لم نألّفها من قبل من اختلالات اجتماعية وظواهر شاذة لم تكن بهذه الحدة من قبل ولم نستطع استيعابها وتكيفها وفق منظومتنا القيمية ، ان ما تعرض له مجتمعنا من حروب وضغوطات داخلية وخارجية واحداث سياسية متقلبة نتجت عنها ظواهر وسلوكيات غير سوية نلاحظها في الاسرة والشارع والمدرسة (زغوش 2011: 5).

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د. سعاد كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

شهدت الفترة الأخيرة من النصف الثاني من القرن العشرين زيادة هائلة في انتشار مرض الاكتئاب في كل انحاء العالم، بينت اخر الاحصائيات التي صدرت عن منظمة الصحة العالمية ان ما يقرب من 7% - 10% من سكان العالم يعانون من اليأس والاكتئاب، فضلا عن احصائيات منظمة الصحة العالمية حول عدد الاشخاص الذين يقدمون على الانتحار كل عام ويصل هذا الرقم (800 الف) شخص في العالم سنويا وهذا يمثل العبئ الاساس لمرض الاكتئاب حين يصل الشخص الى مرحلة اليأس القاتل (الشربيني 2001: 18).

وتشير دراسات منظمة الصحة العالمية الى ان بحلول عام (2020) سيكون الاكتئاب والشعور باليأس ثاني اكبر مشكلة تلحق الضرر بحياة الناس وتسببه امراض القلب وحوادث السير والامراض الدماغية وامراض الرئة ، ففي دول العالم المتقدمة يحتل المرتبة الثانية اما في بلادنا فسيحتل المرتبة الأولى يفوق بذلك حتى امراض القلب هذا ما تؤكد معدلات الانتحاريين المكتئبين واليائسين المرتفعة وتصل الى حوالي 15 % (الخطيب 2008 : 8).

هناك اكثر من سبب يجعل من دراسة الشعور باليأس مطلبا علميا ونفسيا واجتماعيا ومطلبا انسانيا ومن جهة اخرى نجد ان اليأس من اكثر الاضطرابات النفسية شيوعا ومن اكثر المشكلات التي تتطلب العون النفسي والاجتماعي (45 p : 2002 Note) . واليأس هو اتخاذ الفرد اتجاهات سلبية نحو حاضره ومستقبله بشكل يفقده الامل والرجاء ويقعده عن بذل الجهد اللازم لتحقيق اهدافه الحالية وطموحاته المستقبلية (مخيمر 2003 : 632) ، فالحاضر مليء بالضغوطات والمعوقات التي تحول دون الاشباع (اشباع الحاجات) ، والمستقبل غامض ومجهول ، والحياة كلها تعب ومعاناة لا يمكن خلالها تحقيق الاهداف والطموحات فهو غريب في مشاعره اختلت لديه قاعدة ارتباط السبب بالنتيجة فلا نتائج ترجى وكل شيء محتوم ومقدر (بوزيد 2009 ، 23) ، فالمواقف والخبرات المؤلمة تؤثر في اليتيم وتجعله يبدي ردود افعال انفعالية تعبر عما تولد لديه من مشاعر سلبية نحو الحياة والذات والمستقبل فنراه مكتئبا شاعرا باليأس عشوائيا في تصرفاته وسلوكاته لا يراعي نتائج ما يقوم به من افعال بل اميل الى تحطيم ذاته والقضاء على كل ما هو ايجابي منها . وهو ما ترجم فعلا شعوره باليأس ، ويعد

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد عاشور

الشعور باليأس من اهم ما يلزم المكتتب ويؤثر على سلوكياته وتوقعاته في مدى قدرته على التحكم وادارة افعاله (ابو زيد 2009 : 96) .

ان هذه الاضطرابات من شأنها ان تترك اثارها على الافراد لانها تشكل استعدادا للأمراض النفسية فضلا عن انها تؤدي الى حالات من سوء التكيف على الذي يعبر عنه في صورة من التوتر العالي والقلق واليأس (علي 2003 : 16) .

وترى الباحثة أن ضغوطات الحياة المتزايدة وتطورات العصر المتلاحقة في كل المجالات أدت إلى ظهور الكثير من الصراعات والتحديات الاجتماعية والثقافية التي أسهمت إلى حد كبير في انتشار مجموعة من الاضطرابات النفسية ، إن الأزمات النفسية أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته من السهل إن تدفعه إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق وهي بحد ذاتها ضغوط حياتية تضرب كيان الإنسان واتزانة النفسي ، فالأفراد الذين يواجهون بعض التحديات الحياتية المتعلقة بالشؤون الاقتصادية أو المعيشة أو المتعلقة بالعمل والتي لا يمكن التحكم بها تكون استجابتهم للمواقف بمثابة الانسحاب والاستسلام أو الشعور باليأس والاكتئاب .

تعد مرحلة المراهقة من اهم المراحل العمرية فهي مرحلة البناء والانتاج والعطاء الاجتماعي لما يمتلك فيها الفرد من النشاط والحيوية والحماس مما يجعله عضواً ايجابياً وفاعلاً للقيام بكل ما يكلف به ، فالمراهقون هم العنصر الاساسي في بناء مستقبل البشرية وحولهم تتمحور السياسات المستقبلية للدول والحكومات كافة (رزق 2004 : 128) .

تعتبر هذه المرحلة من اصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته ، حيث تشهد تغيرات كبيرة في مختلف جوانب نموه وتطوره ، الامر الذي يؤدي الى تخطب الفرد بين محنة واخرى اثناء محاولته تجديد هويته وتأكيد ذاته بين المحيطين به ولا سيما في البيت او المدرسة ، حيث يخطئ وافراد الاسرة والمعلمون في تفسير خصائص تطوره فيلجؤون الى استخدام اساليب غير تربوية في رعاية المراهق والتعامل معه ، تتضمن كثيرا من النقد واللوم والتوبيخ والعقاب ، في محاولة منهم للتخلص من سلوكيات المراهقة التي لا ترضيهم ، دون ان يحاولوا مساعدته على تفهم جوانب الخطأ في تصرفاته من اجل تعديلها ، او استبدالها بأشكال اخرى من السلوك المناسب (ابو جادو 2011: 405) ، وهي من اهم الفترات النمائية والتطويرية اذ يتحدد فيها الطريق الذي يختاره الطالب فيما بعد ، فهي مرحلة انتقال من الطفولة الى الشباب تكتنفها العواطف والتوتر والشدة

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعدية كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

والازمات النفسية ، وتسودها المعاناة والاحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق ، فتظهر عند المراهق عدد من المشكلات النفسية والتربوية والاسرية والاجتماعية نتيجة للتغيرات المختلفة التي تطرأ عليه في هذه المرحلة فيعند نفسه اكثر، يبحث عن هويته، اذ يسلك تارة كأنه طفل ويتصرف احيانا كشخص راشد ، وهو يميل الى العناد والتحدي ويتأثر على نحو ملحوظ بأقرانه ، لذا يحتاج الى من يستمع الى المشكلات التي يعاني منها والى من يشاطره العناية بقضاياهم وهمومهم واحزانهم (الداهري 2001 : 1) .
ان اجيالنا المعاصرة ، تعيش القلق بأبعاده السياسية والحضارية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية (الربيعي 2003 : 8) .

بما ان طلبة الاعدادية في مقتبل العمر منهم بحاجة الى التوجيه والارشاد (الشيخ واخرون، 1982: 28)، لذلك لم تعد مهمة المدرسة توفير التعلم والثقافة لطلابها فحسب، بل اصبحت تعنى بطلبتها، وتسعى الى تنمية تفكيرهم وتطوير قابلياتهم (الداهري 2001: 3)، وينبغي ان يسهم كل مدرس في تنظيم البيئة المدرسية وترتيبها اسهاما فاعلا ، (حيدر 1982 : 336) .

وقد شعرت الباحثة في المشكلة من خلال عملها في مؤسسة الشهداء فضلا عن تطبيق الاستبانة الاستطلاعية على المرحلة الاعدادية وتبين ان مستوى الشعور باليأس لدى بنات الشهداء مرتفع نتيجة لكل ما يحيط بنا من اخطار تتمثل في عدم الاستقرار الامني والاجتماعي والاقتصادي والنفسي وامام ذلك تتساءل الباحثة عن : ما مستوى الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية؟
أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث كونه من البحوث النادرة في حدود علم الباحثة التي تتطرق لمشكلة الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية كون هذه العينة تعاني الضغوط من جانبين فهي تعاني صراعات مرحلة المراهقة وحرمان الرعاية الأبوية ، كما تتمثل أهمية البحث من الناحية النظرية في تناولها لمرحلة عمرية نمائية ألا وهي مرحلة المراهقة لما لها من أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث يرى العديد من الباحثين أن المراهقين في حاجة ماسة الى المساعدة خاصة من الأسرة والمدرسة حتى يتمكنوا من التغلب على الصراعات النفسية والتكيف مع البيئة المحيطة بهم ؛ (زيدان 2008: 152)، وبقدر ما هي مرحلة حرجة فهي في الوقت ذاته مرحلة نمو بيولوجي ونفسي واجتماعي

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د. سعدة كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

وتكيف للحياة ، فالمرهقون شديداً الرغبة في ولوج عالم الراشدين قبل التزود بالخبرة لمواجهة مواقف الحياة المختلفة التي تتطلب منهم استعداداً كافياً قبل دخولهم المرحلة الجديدة فهم يسعون الى ما يتطلعون اليه من التعبير عن انفسهم كما يرونها في عهد ولادتهم الجديدة (السراي 2012 ، 5) .

إذ تستند فلسفة الارشاد النفسي (Consoling) اساساً الى ان الفرد كائن انساني اجتماعي بحاجة الى المساعدة في مراحل النمو المختلفة، فهي عملية تتم في جو هادئ وظروف طبيعية ملائمة بين اطراف العملية الارشادية، فتوظف فيها كثير من المهارات والخبرات كاستراتيجيات تسهم في حل المشكلات ومواجهة العقوبات التي تعترض الفرد في حياته الشخصية والمهنية (الغريز 2010 : 59) .

ينصب اهتمام العملية الارشادية على تعديل افكار الافراد ومشاعرهم وسلوكهم نحو ذواتهم والآخرين والمجتمع الذي يعيشون فيه، ويمكن القول ان الفرد الذي يمتلك خبرة ارشاد نفسي ناجحة ربما يمتلك خبرة نمو وارتقاء نفسي ناجح في الوقت ذاته.

(الوائل 2015: 9)

يهدف الارشاد النفسي الى مساعدة الاسوياء الذين يواجهون مشكلات توافقية معينة نتيجة لتعرضهم لمواقف عصبية ولكنهم لا يعدون مرضى او مضطربين بالمعنى الدقيق للمصطلح ، بل يخشى ان يقعوا فريسة الاضطراب اذا تركوا دون مساعدة او ارشاد (مرزوك، سيد 2012 : 23) .

إذ تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة والدقيقة والحرحة من النمو التكويني للفرد في حياته النفسية والاجتماعية والمعرفية (زيدان 2008 : 152) وترى الباحثة أن هذه المرحلة العمرية (15-18) سنة وهي اهم واصعب المراحل في الحياة حيث تشهد تغييرات كبيرة في مختلف جوانب النمو والتطور الامر الذي يؤدي الى تخطب الطالب اثناء محاولته تحديد هويته وتأكيد ذاته بين المحيطين به فضلاً عن الضغط من حرمان الرعاية الأبوية بسبب اليتيم .

ان ارشاد المراهقين هو عملية مساعدتهم ورعايتهم نفسياً واجتماعياً وتربوياً ومهنياً واسرياً من خلال برامج ارشادية نمائية ووقائية وعلاجية بهدف فهم دوافعهم وحاجاتهم وتوفير متطلباتهم ومساعدتهم في حل مشكلاتهم وذلك من اجل تحقيق نمو سليم متكامل في جوانب الشخصية عامة والوصول بهم الى افضل مستوى ممكن من الصحة النفسية (المشاقبة 2008 : 198) .

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د. سعاد كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

يهتم الإرشاد النفسي بتنمية امكانيات الفرد وقدراته ويركز على تنمية نقاط القوة الإيجابية وحفظ نقاط الضعف لبناء شخصية متوازنة (المشاقبة 2008 : 2) .
إن الأزمات النفسية أو الصدمات الإنفعالية العنيفة أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته من السهل أن تدفعه الى حالة من الضيق والتوتر والقلق وهي بحد ذاتها ضغوط حياتية تقرب كيان الإنسان واطرانه النفسي (عني 2010 : 20)
ومن خلال اطلاع الباحثة نظرا لأهمية جوانب التطور المختلفة في بناء شخصية الانسان لا بد من الاهتمام بالتطور المعرفي والانفعالي والاجتماعي في هذه المرحلة (الريماوي 2003 : 76)

نمت في السنوات الاخيرة اتجاهات الارشاد المعرفي التي تؤكد ان نجاح الارشاد النفسي يتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد الاشياء ويفكر بها، اي ان سلوك الفرد تحكمه الى حد بعيد عوامل معرفية وفكرية لما تحمله من معتقدات وتطورات عن العالم والذات، ويتم الارشاد عاده عن طريق استبدال الأفكار الخاطئة وتعلم طرق جديدة لحل المشكلات او تعديل السلوك (ابراهيم 2006: 16).

هدف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على: الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الاعدادية (بنات الشهداء) محافظة بغداد - الرصافة الاولى للعام الدراسي لمرحلتى الرابع والخامس بفرعيه العلمي والادبي للعام الدراسي (2016-2017) م.

تحديد المصطلحات:

اولاً :- اليأس Despair

وعرفه كل من :-

1- فروم (1968 Fromm) : هو احساس الانسان بالوحدة والعزله لانه انفصل عن الطبيعة وبقية البشر و اخفق في اشباع حاجاته الانسانية ، فيشعر بأنه مغترب عن نفسه وعن الآخرين ازاء استسلامه لقيم المجتمع السائدة . (95 : 1968 , Fromm)

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعاد كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

2- سيليجمان Seligman 1975: هو حالة من عدم الرغبة في التفوق واثتمام المهام الصعبة وعدم الرغبة في بلوغ معايير التفوق على الآخرين وانعدام روح المنافسة (Seligman, 1975 : 14).

3- بيك Beak 1987 : هو حالة وجدانية تبعث على الكابة وتنسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة ، والمستقل وخيبة الامل والتعاسة وتعميم الفشل في كل محاولة. (Beak 1987 : 23).

4- Abramson 1989 : هو تفسير احداث الحياة السلبية على انها ناتجة عن عوامل ثابتة وشاملة وانها في الغالب ستؤدي الى نتائج سلبية اخرى (Abramson 1989 : 539).

5- Ferrman 1994 : هو شعور بالعجز عن مواجهة المشكلات بجرأه واتخاذ موقف اتجاهها ، لانه استخدم كل طاقاته لحل تلك المشكلات ولكنه لم ينجح. (Ferrman 1994:1095)

6- Kylama 2003 : هو الشعور بالعزلة والوحدة النفسية والاجتماعية والتخلي عن مصادر البهجة في الحياة الاجتماعية . (Kylama , 2003 : 436)

التعريف النظري : بما أن الباحثة قد تبنت وجهة نظر (Beak 1987) فإن التعريف النظري هو نفس تعريف بيك المشار إليه أعلاه .

التعريف الاجرائي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات المقياس المستخدم في البحث .

ثانياً : بنات الشهداء (اليتيم)

تقول العرب : اليتيم من فقد والديه أو أحدهما، أو من كان مجهول الأب أو مجهول الأبوين فهو كل صغير فاقد للأب أو للأم أو كليهما.(طبل و أبو حذيفة 1412 هـ: 7)

ثالثاً: المرحلة الاعدادية (Preparty stag)

تعريف وزارة التربية 1988

هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة مدتها ثلاث سنوات، تهدف الى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلاب وميولهم وتمكينهم من بلوغ مستوى اعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية واعداداً للحياة العملية الانتاجية. (وزارة التربية، نظام المدارس الثانوية 1988).

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعاد كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

الشعور باليأس

ينظر الى الصحة النفسية على انها حالة عقلية انفعالية مركبة ، دائمة نسبياً من الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والامن النفسي والسلامة العقلية والاقبال على الحياة مع شعور بالنشاط والقوة ويتحقق بذلك اعلى درجة من التكيف النفسي والاجتماعي (سيد مرزوك ، 2010 : 135) .

ويتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية سمات عدة منها الكفاءة والخلق القويم ، الاتزان الانفعالي ، السلوك السوي ، تكامل الشخصية والقدرة على مواجهة الازمات (عبد الهادي 2007 : 46) .

بمعنى ان الصحة النفسية هي اعلى مستويات التكيف السلوكي والانفعالي وليس مجرد الخلو من المرض او الاضطراب (سيد مرزوك 2010 : 135) .

اذ يجمع علماء النفس على ان من اركان الصحة النفسية التمتع ببعض الصفات منها المرونة في مواجهة الواقع والصبر عند الشدائد والتفاؤل وعدم اليأس (غني 2010 : 2) .
اذ سوء التوافق يمهد الى احساس الفرد احساساً خاصاً يؤرق باله ويشغل تفكيره ويشعره بعدم التوازن ، واذا لم يتمكن من تجاوزه فإنه قد يتطور الى الاضطراب الممهد للمرض النفسي، وحينذاك سيفقد تماماً السيطرة على توازن شخصيته ، لذلك فإن المستويات الخفيفة من المشاعر السلبية في التوافق مثل الشعور باليأس قد لا تشكل خطراً على الحياة طالما كانت طارئة او عارضة (ظرف ما او حدث مؤلم) ولاسيما انها متوقعة للجميع بمعنى اننا جميعاً نتعرض لها او تصيبنا في المواقف التي تحول دون تحقيقاً للاهداف التي نسعى اليها (العزاوي 2006 : 27) .

اليأس هو فقدان الامل واحساس بالعجز وعدم المساندة وفقدان التعاطف من الاخر ومعه ، اي الاحساس بالاغتراب النفسي والانغماس في مظاهر فقدان القيمة وفقدان الامل (كامل 1993 : 851) .

يؤثر الشعور باليأس على التوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، فهو من الأسباب المباشرة للكثير من الاضطرابات النفسية ، حيث تسيطر عليه التوقعات والنظرة التشاؤمية نحو فقدان الامل في حدوث ما هو جديد او تغيير ما هو موجود وذلك ينعكس على الفرد في الشعور باللامبالاة وانعدام الرغبة في العمل والاستسلام لليأس (عوض و محمد 1999 : 4) .

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد عاشور

فالشعور باليأس عاطفة تتكون من اتجاهات تغلب عليها عدم الرغبة في الحصول على شيء أو الوصول الى هدف مع الاعتقاد بأن الهدف لن يتحقق مما يجعل الفرد يشعر بالعجز والتوتر ويظل اعتقاده في عدم قدرته على تحقيق الهدف مستمرا مما يدركه من العوائق التي يمكن ان تحول دون تحقيق الهدف (معمريه 2006 : 73) .

يعد اليأس من المتغيرات النفسية المميزة للشخصيات العاجزة والسلبية والمضطربة وهو من العوامل التي تؤدي الى تحطيم الاتزان النفسي لدى الشخص ويرتبط الشعور باليأس بالقلق والاكتئاب والتشاؤم والعجز عن التوافق ومما ينتج عنه من مشاعر العجز عن التحكم في البيئة وانخفاض درجة تحمل الضغوط (كفاي ، 2005 : 48) .

ومن المشاكل النفسية الشائعة هو الشعور باليأس فهو يسبب لصاحبه الانطواء والانعزال والابتعاد عن الآخرين ويكتنفه الخوف والقلق والضجر ويدعو الشعور باليأس الانسان ليعيش في تعاسة وشقاء وقلق وتشاؤم مما يسبب له تدهورا نفسيا خطيرا، وهذا الشعور بالعجز عن تحقيق الاهداف يشبع بالنفس الشعور باليأس والمزاج الاكتئابي .

كثير منا يصاب باليأس بدرجات متفاوتة تجعل البعض يستطيع تجاوزه والسعي لتحسين الاوضاع الا ان البعض الاخر يصاب به بشكل مرضي يجعله مزمنا اذا لم يتم التدخل الطبي في الوقت المناسب (Beak , et .all 1976:22)

يعد الشعور باليأس من اهم ما يلزم المكتئب ويؤثر على سلوكياته وتوقعاته في مدى قدرته على التحكم وادارة افعاله .

فالشعور باليأس قيد ثقيل يمنع صاحبه من حرية الحركة فيقع في مكانه غير قادر على العمل والاجتهاد لتغيير واقعه بسبب سيطرة اليأس على نفسه وتشاؤمه من كل ما هو قادم ، قد ساء ظنه بربه وضعف توكله عليه وانقطع رجاءه عن تحقيق مراده ، انه عنصر نفسي سيء لأنه يقعد بالهمم عن العمل ويتشتت القلب بالقلق والالام ويقتل فيه روح الامل. (العضيدان 2011 : 15)

تعد المواقف التي لا يمكن للفرد التحكم بها على الرغم من محاولته تجاوزها سبب في تعميم العجز لديه باتجاه اي موقف اخر يتعرض له ، ويتطلب منه المحاولة وعدم بذل ادى جهد من اجل النجاح ، كما تولد لديه مشاعر سلبية متمثلة باليأس والاكتئاب والتشاؤم . (Alloy , et .al 1984 : 121) .

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد عاشور

ان الازمات النفسية الشديدة او الصدمات الانفعالية العنيفة او الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته من السهل ان تدفعه الى حالة من الضيق والتوتر والقلق وهي بحد ذاتها ضغوط حياتية تضرب كيان الانسان واتزانه النفسي ، لذا فإن علماء النفس قالوا بأن الافراد الذين يواجهون بعض التهديدات الحياتية المتعلقة بالشؤون الاقتصادية او المعاشية او المتعلقة بالعمل والتي لا يمكن التحكم بها تكون استجابتهم بمثابة الانسحاب او الاستسلام او الشعور باليأس او الاكتئاب (الامارة 2001 : 1-2) .

وترى الباحثة ان تعرض الفرد للضغوط في حياته تؤدي به ليكون اسيراً للقلق والتوتر واليأس فهي عادة ما تترك اثار سلبية ومدمره ومهددة لحياة الافراد وسعادتهم وصحتهم وتوازنهم وتكيفهم .

يعد الشعور باليأس من اكثر المشكلات النفسية انتشارا في العالم اليوم (Carson & 34 : 1981 Adams) ، فالقلق والشعور باليأس والاكتئاب من الاضطرابات التي تتسبب في وفاة اعداد كبيرة من البشر (الشربيني 1991 : 98) .

اهم مظاهر اليأس

1) مظاهر معرفية شخصية

- السلبية والاستسلام في مواجهة الضغوط المهددة . (ابراهيم ، 1998 : 39)
- انخفاض تقدير الذات وفي التدعيم الاجتماعي .
- العجز في مهارات قدرة الذات على المواجهة .
- اضطرابات النوم (فقدان القدرة على النوم) .
- صعوبات في التركيز (Abramson et al 1989 : 763)
- ذوو نمط تشاؤمي في تفسير الاحداث ونقص المهارات الاجتماعية وتوجه منخفض في المواقف التحصيلية . (Nolen et al , 1992 : 405)

2) مظاهر عضوية كيميائية

- انخفاض مستوى Norepinephrine وهي المادة المسؤولة عن تحقيق الاكتئاب.
- فقدان الوزن وفقدان الرغبة الجنسية والهزال . (ابراهيم 1998 : 140 - 141)

3) الوصف الاكلينيكي لليأسين يوضح ان :-

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد عاشور

يأسهم يؤثر بطريقة سلبية في كل نواحي التوظيف النفسي والاجتماعي بما في ذلك النمط المعرفي والتوظيف المهني والاكاديمي، والادوار الشخصية والعلاقات الحميمة، والاعتلال والاضراب النفسي. (غني ، 2010 : 22)

بعض خصائص الافراد اليائسين

تبدو على الافراد اليائسين جملة من الخصائص وكما يأتي :-

- عدم التكامل والانسجام بين الانا والانا العليا مما تتسم به شخصية اليائسين والذي يؤدي بدوره الى عدم القدرة على تحقيق اهدافه المرغوبة ذات الطابع التقاؤلي.
- الافتقاد الى التغذية الراجعة والتي بدورها تساعد الفرد على تعديل او تغيير او الاستمرار في التمسك بالخطط الملائمة لتحقيق اهداف مرغوبة.
- ضعف الامكانيات وما ينتج عنها من عدم القدرة على تحقيق الأهداف المرغوب فيها
- عدم القدرة على مواجهة الصعاب والانتباه في تأدية المهام، كما انه لا يبصر العقبات وغير قادر على تحقيق الاهداف المرغوبة.
- لا يشعر بالزهو إذا حقق هدف معيناً وذلك لأنه لم يبذل اي جهد من اجل تحقيقه، يظن اليائس ان النتائج رهن الحظ والصدفة فهو يعتقد بأهمية الحظ دون المهارة.
- الانسحاب عند مواجهة مهام صعبة .
- تنمو لدى اليائسين استراتيجيات هدم الذات .
- تضخيم الاخطاء والسلبيات .
- ضعف القدرة على مواجهة المعوقات التي تواجه الفرد والتغلب عليها وغياب او انخفاض الرغبة في مواجهة المشكلات .
- انخفاض الدافعية للإنجاز وقل استخداماً للاستراتيجيات الايجابية .
- عدم الرغبة في بلوغ معايير التفوق عند الآخرين .
- عدم الرغبة في التفوق واتمام المهام الصعبة وانعدام روح المنافسة .
- انخفاض الدافعية للعمل وغياب الرغبة في المبادرة بالقيام بسلوك غير عادي او طرح فكرة تحمل الجديد غير المؤلف (الفرحاتي ، 2005 : 39-41) .

انواع اليأس:

- أ- اليأس المؤقت : يمكن تجاوزه بسهولة وذلك لان اللحظة الانية لا تشكل كلفة الوجود ، كما يجب على الانسان ان يستفيد من خبرته وحكمته شموليا .

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعاد كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

ب- اليأس الاجتماعي : ناجم عن الانتماء الطبقي او الوضع الاقتصادي او الظلم السياسي والعقائدي ، فتجاوزه يتطلب مجهودا اكبر لأنه يتطلب اصلاحا اجتماعيا شاملا وتعديلا في النظرة الى الانسان.

ت- اليأس الفكري : والذي يعبر عنه من خلال مفاهيم العبث والعدم والاعترا بفيرجعه الى غياب قاعدة الوعي الانساني الكوني وهذا قد يحدث نتيجة لتمرد الانسان على الواقع والتوصل منه ، وهذا سيؤدي الى شعوره بمزيد من القلق والانفصال . (اليازجي د.ت).

وترى الباحثة ان تحقيق الانسجام بين ما في الكون والانسان سيؤدي الى تقاؤل مفاهيم العبث واللاجدوى من الشعور الانساني وينتهي عندها اليأس .

اسباب اليأس :

للشعور باليأس اسباب عديدة تتأثر شخصية الفرد بهذه الاسباب بأي شكل من الاشكال ويتوقف هذا على قدرة الفرد على تجاوز الازمات الاقتصادية والمشكلات الاجتماعية والفشل الدراسي او التعرض لصدمات عاطفية او فقدان عزيز او عمل ، فأحداث الحياة كثيرة ومختلفة قد تؤدي الى الشعور باليأس ولكن درجة تأثر الفرد لهذه الازمات والضغوط النفسية تكون متفرقة فالبعض يتجاوزها والبعض الاخر يستسلم للضغوط ويصاب بالقلق والاكتئاب واليأس يتوقف هذا على قوة شخصية الفرد وتكامل نموه السليم ويكون تعرض الافراد لليأس بدرجات متفاوتة منها تكون اعراضاً خفيفة واخرى متوسطة او شديدة حيث ان للمراحل الاولى من النمو يكون لها الاثر البالغ في القدرة على التحمل . وهذه الاسباب يمكن إجمالها بالآتي :

1- البيئة الاسرية والاجتماعية :-

اسلوب التنشئة الاجتماعية الخاصة المتمثلة (بالافراط في اللين والتساهل او الافراط في العقاب والتفرقة في المعاملة ، واضطراب العلاقات بين الوالدين والابناء تعد من العوامل المهمة والرئيسية التي تؤثر على نشوء الاضطرابات النفسية (زهران 1977 : 460) . وان للسنوات الاولى من حياة الطفل اهمية في بنائه النفسي ولهذا البناء تأثير في امكانية حدوث اليأس في المستقبل فضلا عن الضغوط النفسية والاقتصادية التي يعيشها الاطفال والمراهقين في اسرهم ، ناهيك عن سوء العلاقات الاجتماعية وما يؤديه من صراع داخلي للفرد وبالتالي الى حالة الشعور باليأس . (العبيدي 2009 : 317)

2- أسباب نفسية :

الصراع والاحباط الذي يتعرض له الفرد نتيجة للفشل المتكرر وعدم القدرة على اشباع حاجاته والقلق من الآخرين، جميعها مؤشرات تجعل الفرد يشعر بالنقص وعدم الثقة وتكوين (مفهوم الذات السلبي)، وكذلك الاندفاعات المزاجية وعدم الاتزان الانفعالي تؤثر في بناء شخصية الفرد مما تؤدي الى ظهور الاضطرابات في شخصية الفرد وتؤثر على انفعالاته (Lazarus 1971 : 282- 287) .

3- اسباب اقتصادية:

يعد العامل الاقتصادي عاملاً أساسياً في تماسك الاسرة وتحقيق احتياجاتها المختلفة ، فوجود مصدر مناسب لتمويل الاسرة يعني تحقيق الاستقرار المادي وبالتالي تمكينها من تحقيق اهدافها ، والعكس صحيح فأن تدني مستوى الدخل الاقتصادي للأسرة وظروف السكن السيئة ، وعدم القدرة على توفير المصروف اليومي لأبنائها تشكل عائقاً على نفسية الفرد ، ان نقص المال وعدم توفير الامكانيات المادية ، عائقاً يمنع كثير من الناس من تحقيق اهدافهم في الحياة وقد يسبب لهم الشعور بالاحباط مما يؤدي الى اليأس ، فالفقر يعد عائقاً يمنع اشباع الحاجات الأساسية ويسبب الالم وسوء التوافق . (مرسي، محمد 1986: 123-125).

اعراض الشعور باليأس

يمكن عرضها كالآتي :

- 1- انخفاض تقدير الذات : يصف الفرد اليأس نفسه انه اسوء مما يراه الآخرون ، فهو يرى نفسه شخصاً سيئاً وفاشلاً وعبئاً على أفراد أسرته وان الأفراد الذين يتعرضون لحالة من الإكتئاب واليأس يمرون بمشاعر حادة وقاسية مثل الشعور بالذنب ولوم الذات
- 2- ضعف في التركيز : يترافق الشعور باليأس مع ضعف الإنتباه وصعوبة في التركيز وعدم الإكتراث مما يؤدي الى صعوبة تخزين المعلومات ، وضعف القدرة على إسترجاعها فيصاب بالنسيان وإنحباس الطاقة العقلية .
- 3- تقلب المزاج : يشعر اليأس بعدم القدرة على العمل والاستمتاع بالحياة ويفقد الرغبة في الدراسة ويجد ان كل ما يقوم به هو عبئ ثقيل عليه فيشعر بالاحباط وتكرر مزاجه .
- 4- اللامبالاة : تنتاب الشخص اليأس حالة من اللامبالاة وهي حالة سلوكية وجدانية ، معناها ان يتصرف المرء بلا اهتمام في شؤون حياته ، او حتى الاحداث العامة كالسياسة

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعاد كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

وان كان هذا في عز صالحه مع عدم توفير إرادة على العقل في القدرة على الاهتمام بشأن النتائج .

5- اضطراب النوم : يضطرب النوم لدى الشخص اليأس ، فيصحوا مبكرا وهو في اشد حالات الضيق والانزعاج ولا يستطيع العودة الى النوم وقد يصحو نتيجة الكوابيس التي تدور حول الموت ، او يكون منقطعاً وغير كامل .

6- نقص الطاقة : يصاب الفرد بإنخفاض في مستوى النشاط العام كما كان عليه قبل الإصابة ، فيقضي معظم اوقاته امام التلفاز او في السرير ، اما بالنسبة للنشاطات الاخرى كالواجبات المدرسية والعمل والعلاقات الاجتماعية فهي نشاطات تصبح صعبة وعسيرة ، وهو غير قادر على الالتزام بها .

7- التخلف النفسي : التخلف النفسي هو نمط من الوجود ، اسلوب في الحياة ينبت في كل حركة او تصرف ، في كل ميل او توجه ، في كل معيار او قيمة ، انه نمط من الوجود له خرافاته واساطيره ومعاييره التي تحدد للانسان موقعه ، نظرته الى نفسه ، الهدف في حياته .

8- الحزن : ينتاب الشخص اليأس نوبه من الشعور بالحزن وهو الشعور المفعم بالحزن حينما يعم المصاب عدة مرات يؤثر على النفس سلباً فيصبح المصاب دائم الحزن ، لا يستطيع التعاطي مع حالات الفرح والسعادة التي تعمه احيانا وان الشعور الغامر بالحزن يحكم قبضته عليه فيصبح لا يرى في العالم الا هذا السواد القاتم وان حياته كلها حزن وشعور بالمرارة .

9- ميول انتحارية :- دلت الكثير من الدراسات على الدور الاكبر لليأس في الانتحار منها دراسة (Beck, et,al 1990) وان هناك ارتباطاً ملموساً بين اليأس والانتحار ، فالأشخاص الذين تكون لديهم ميول انتحارية يملكون مخططات معرفية سلبية تجاه انفسهم وتجاه الآخرين وتجاه المستقبل (Abramson , 2002 : 362) .

النظريات التي فسرت الشعور باليأس:

1- نظرية التحليل النفسي : The Theory of psychoanalysis 1881

يعتبر فرويد اول المؤسسين لنظرية التحليل النفسي العام ، فقد رأى ان التحليل النفسي عبارة عن عملية يتم من خلالها استكشاف ماض (خبرات) اللاشعور ، من احداث وذكريات مؤلمة ، فضلا عن الصراعات والدوافع والانفعالات الشديدة التي تؤدي في

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد عاشور

النهاية الى الاضطراب النفسي ، وان التحليل النفسي هو عملية استدراج هذه الخبرات المؤلمة من منطقة اللاشعور وذلك عن طريق التعبير الحر التلقائي والنفسي الانفعالي ومساعدة المريض في حل مشاكله (الزيود 2003 : 19) وللشخصية عند فرويد ثلاث مكونات وان لكل مكون خصائصه ومميزاته الا انها في النهاية تكون وحدة واحدة تمثل شخصية الفرد وهذه المكونات الثلاثة هي :-

1- المكون الاول: هو ID يعتبر منبع الطاقة الحيوية النفسية ومستودع الغرائز والدوافع الفطرية كاللذة والحياة والموت وهو الاساس الغريزي الذي ينتج عنه الطاقة النفسية، وهو قطري سيكولوجي موجود منذ الولادة وهو لا شعوري (Gilliland and others 13 : 1984) ، تعمل هو على تحقيق الرغبات دون الاهتمام بالقيم والعادات والتقاليد والاعراف (Patterson 1986 : 215) .

2- المكون الثاني الانا : (The Ego) يعتبر بمفهوم التحليل النفسي مركز الشعور والادراك الحسي الداخلي والخارجي والعمليات العقلية وهو الذي يقوم بدور الدفاع وتوافقها تعمل لتحقيق التوازن والتوافق الاجتماعي للفرد في بيئته والالتزام بالعادات والتقاليد والقيم (Gilliland , 1984 : 14) فهي تمثل الموجه الاساسي للشخصية وتحول احتياجات هو القوية (الغريزية ، والقطرية) بمساعدة الانا العلى الى حاجات ضعيفة مقبولة عن طريق اعادة تنظيمها لكي تتماشى مع متطلبات الانا الاعلى ويظهر من ذلك ان الانا تستمد طاقتها من هو وتعمل لخدمته . (الزيود 2003: 24)

3- المكون الثالث الانا الاعلى (Super Ego) يعتبر مستودع المثاليات والاخلاقيات والقيم الاجتماعية والدينية ، وكذلك المعايير الاجتماعية والضمير ويعتبر الجهاز الداخلي او الرقيب النفسي للإنسان ويرتكز وظيفته على محاسبة الانا ، وتسعى الانا الاعلى على كبح جماح هو ودورها هو مراقبة طبيعة العلاقة بين هو والانا ويعمل على عدم وقوع الانا بالخطأ الذي قد يتعرض لها ، فهو يمثل الجانب الاخلاقي للشخصية ويمثل كل ما هو مثالي وواقعي ومحاولة الوصول بالفرد الى الكمال بدل اللذة (Shilling 1984 : 214) ، ويفسر فرويد Frued السلوك وفقا للصراع الحادث بين مكونات الشخصية الثلاثية فاذا غلب احدهم على الآخر فان الفرد سيعاني الكثير من الاضطرابات . ان الفرد الذي يكون لديه الانا الاعلى غير متسامحة وقاسية وشديدة وهذه الصفات يستمدتها الطفل من الاب ويستودعها ويمثلها في صغره وتصبح له كالضمير، فالخبرات المكبوتة تؤدي دورا اساسيا

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد عاشور

في تكوين الاضطرابات النفسية للشخصية التي تكونت في المرحلة الاولى من حياة الفرد،
اي ان السمات النفسية المضطربة تتكون من ارتباطها بذكريات مؤلمة وصددمات مبكرة
مكبوتة مما ينتج عنه الشعور بالذنب والاحباط واليأس (Kaplan 1996: 103).

نظرية الفريد ادلر (Alfred Adler)

يرى ادلر ان كل فرد هو مخلوق اجتماعي وليس بيولوجي، وشخصيتها صاغتتها بيئتها
الاجتماعية الفردية والتفاعلات ولم تصغها حاجاتها البيولوجية، ولا محاولاتنا المستمرة
لإرضائها (الزيود 2003 : 52) .

تتميز النظرية الادلرية بنزوع اجتماعي عميق في رؤية الاضطراب النفسي عند
المتعالج الى التشجيع ليتغلب على مشاعر الدونية واشكال التثبيط التي واجهها في حياته
وحاجة المتعالج الى ما يشبه ان يكون عملية تربوية لاحداث تغيير في اسلوب الحياة لديه
والوصول به الى تبصير بشؤون نفسه ، كما كان يعتقد بأن التعليم هو اكثر الاساليب
كفاءة لمنع الاضطرابات الانفعالية واعتبر الاتجاه التعليمي هو افضل علاج للاضطرابات
العاطفية الموجودة (Gilliland 1984 : 42) ، ينشأ العصاب حسب مفهوم ادلر من
خطأ في ادراك الفرد لبيئته ، فعندما يلجأ للتعويض عن النقص ويجد صعوبة في ايجاد
موقف للتعويض فإنه سيخاف من الفشل فيلجأ الى الحيل الدفاعية التي تسبب المرض
العصابي ، وقد تعود اسباب الاضطراب الى خبرات الطفولة وخصوصا الاضطراب مع
الاسرة ، ويركز Adler ايضا على ان هناك قوة دافعية لجميع الكائنات الحية ، اذ ان
الدافع الانساني متمثل في الكفاح من اجل التفوق وتعويض مشاعر الدونية

(Dink merer , pew 1979 : 84) .

ويرى ان هناك قوتين دافعتين لدى الانسان هي التغلب على الدونية والرغبة في التفوق ،
وقد يكون وجودهما معا في الفرد امرا طبيعيا وعاديا جدا ، ويرى ان السلوك الشاذ يمكن
ان يحدث اذا بالغ الفرد في اظهار مشاعر الدونية والنقص او المبالغة في بذل الجهد من
اجل التفوق (المانع 1999 : 190) ومعنى هذا ان سبب الاضطرابات هي التنشئة
الاجتماعية مثل محاولات الطفل الناجحة الامر الذي يقود الى العصاب و الشعور بالفشل
ويقلل من ميله الاجتماعي وشعوره باليأس ويمنعه من التفاعل مع الآخرين ولا يحقق ذاته
فيصبح انانيا ومركزا حول نفسه ومن جهة اخرى يرى Adler ان الشعور بالفشل
والتعاسة واليأس والاستسلام وعدم القدرة على تحقيق الاهداف الاجتماعية يقود الى

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد عاشور

السلوك غير السوي ، نتيجة التفسير الخاطئ للبيئة التي يعيش فيها الفرد ، فتصبح رؤيتهم للعالم المحيط بهم بأكمله نظرة مشوهة تابعة من مركزهم الخاص دون خبرات ملائمة وإلى أسلوب خاطئ في الحياة (Rutter 1970 : 144) بناءً على نظرية ادلر فإن الاختلاف بين الشخصية السوية والشخصية العصابية يتمثل فيما اشار اليه ادلر اذ قال : ان الفرد وحده واحدة لا يمكن ان تجزأ نفسها بواسطة فتوى الصراع الداخلية المتضمنة من مكونات الشخصية وبنائها (ابو اسعد 2012 : 41) ، فالشخصية ليست في حالة صراع بين الشعور واللاشعور ، ولا في حالة صراع في مكوناتها الهو والانا والانا الاعلى كما جاء في نظرية مزيود ، ويؤكد ادلر ان يصيب الفرد من فشل يعود اساسا الى القصور في عامل الميل الاجتماعي ، وفقدان الشعور بالمحبة نحو الآخرين ونقص في العامل الوجداني في علاقتهم مع الآخرين فاسلوب حياتهم يقوم اساسا على الانانية وهدفهم النهائي هو الوصول الى تفوق وهمي ، اي ان الانحراف كما يظهر في كل الامراض النفسية لا ينتج عن الميول الفطرية ، بل عن غاية وعن مخطط مفهوم بصور خاطئة (الزبيود 2003 : 65) .

المنظور الانساني :-

كارل روجرز Carl Rogers (1902-1987)

يشير روجرز الى ان تقييم ينتج من الكيفية التي ينظر لها الى انفسهم والعالم من حولهم (صالح 1987 : 45) ويرى ان سوء التوافق ينتج عن التأخر بين الخبرة والذات (القاضي 1981 : 236) وفي حالة عدم التطابق بين مفهوم الفرد عن ذاته وخبراته ، او ادراك الفرد ان مشاعره او سلوكه لا تلبي متطلبات الاستحقاق الايجابي المتبع فيتولد لديه القلق ، ومن هنا تنشأ المشاكل النفسية بوصفها محاولة لتقليل عدم الانصاف والتشويه وتعاضم الاضطراب النفسي (الزبيدي 2009 : 79) اي ان التأخر بين الذات وخبرات الفرد وتجاربه تشكل مصدر تعددية ويظهر نوع من انواع القلق الذي يجابهه الفرد من خلال انكار او تحريف جوانب ادراكه (شلتر 1983 : 273) ، ومن هنا تنشأ المشاكل النفسية بوصفها محاولة لتقليل عدم الاتفاق باستبدال المشاعر والخبرات الحقيقية بأخرى مشوشة تتلاءم مع مفهوم الفرد عن ذاته ، وكلما زاد الاختلاف والتشويه ازدادت قسوة الاضطراب النفسي وازدياد تنامي سوء التكيف اكثر ف اكثر فينظر الفرد الى المستقبل نظرة تشاؤمية بئسة .

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د. سعاد كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

ويرى روجرز Carl Rogers ان الانسان يعاني من العصاب عندما يمارس حرية الاختيار مما يسبب له ملل وبلاده ويأس ومما يجعله يشعر بالفراغ الروحي الداخلي ويسبب له الفراغ الوجودي كونه يساير ادوارا فرضها عليه المجتمع على حساب نموه الشخصي، وان اي توتر يحدث له لحدوث وفاة مثلا يكون سبب في بداية الامراض العصابية (العبيدي 2009: 84) .

المنظور المعرفي :

نظرية البرت اليس ALBERT ELLIS

تستند الى نظرية معرفية ادراكية ، انفعالية ، سلوكية وتركز الى ان هناك تشابكاً بين العاطفة والعقل او التفكير والمشاعر (الشناوي 1994)

اشار Ellis الى ان المشاكل تنتج من طريقة التفكير ففرضاً ان العواطف الانفعالات ناتجة عن عقائدهم وما يؤمنون به وعن تقييمهم للامور وتعريفهم لها وفلسفتهم في تفسيرها وليس من الاحداث نفسها ، ويرى Ellis ان نظام الافكار التي يؤمن بها الفرد في قسمين الافكار العقلانية والافكار اللاعقلانية (الزيود 2008 : 248) ، كما اشار اليس الى وجود اساس بايولوجي لسلوك الانسان ويجزم اليس ان الانسان يملك ميولا غريزية تجاه العادات والمنفعة والحركة والمزاج والسلبية المقترنة بالتفكير الايجابي ولاسيما فيما يتعلق بالآخرين (Ellis and Harper 1979 : 66) ، اكتشف ان سلوكيات مرضاه هي نتيجة للاستعدادات الاجتماعية والبايولوجية للبقاء على افكار واتجاهات غير منطقية (أبو اسعد ، عربيات 2012 : 203) .

تفترض هذه النظرية ان ما يقوله الانسان لنفسه عن نفسه هو المحدد لنتائجها الانفعالية وليست الاحداث نفسها هي المؤثرة فيه (العزة وآخرون 1999 : 214) وان سلوك الانسان يتحدد بما يقوله لنفسه ، كما يرى اليس ان التفكير العقلاني ينتج سلوكاً مناسباً له ، والتفكير الغير عقلاني ينتج سلوكاً مضطرباً وكل الاضطرابات السلوكية هي نتاج التفكير الغير عقلاني ، كما ان السلوك هو وظيفة لتفكيرهم وتعاطفهم وعملهم (Ellis 195 : 1979) ، افترض أليس ان الانسان عقلاني وغير عقلاني في آن واحد ، فهو عندما يفكر ويتصرف بشكل عقلاني فإنه يكون فعالاً وسعيداً ونشطاً ، وعندما يفكر ويتصرف بشكل غير عقلاني فإنه يعاني من المشكلات والاضطرابات ، والتفكير والانفعال توأمان مترابطان ومتداخلان ، ويؤثر كل منهما في الآخر ، والتفكير والانفعال

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد عاشور

والسلوك اضلاع مثلث واحد تصاحب بعضها بعضاً تأثيراً وتأثراً فكل من الفكر والانفعال يتضمنان الكلام مع الذات في شكل جمل متداخلة (Internalized sentences) ، وإذا كان الفكر مضطرباً صاحبه انفعال مضطرب ، وكأن الفرد يحدث نفسه دائماً بالفكر غير المنطقي ، ويترجم في شكل سلوك مضطرب (أبو اسعد ، عربيات 2012 : 208) وان استجاباته المضطربة يمكن ان تتغير عن طريق تغيير تصوراته وتعبيراته الداخلية عن هذه الاحداث (زهران 1998 : 59) . يقرر اليس ان احداث الحياة تتضمن عوامل خارجية تمثل اسباباً للاضطرابات ولكن البشر بإمكانهم ان يتجاوزوا جوانب القصور البيولوجية والاجتماعية والتفكير الصعب ، ويتصرفوا بأساليب يمكنها ان تغير وتضبط المستقبل وهذا الاعتراف يقدره الفرد على التحديد في الجانب الحسن لسلوكه الذاتي وخبرته الانفعالية (Ellis and Harper 1979 : 74) لذلك فالشخص الذي يتمتع بقدره عالية على مواجهة الضغوط والشدائد والمحن هو الشخص الذي يستطيع التخلص من انماط التفكير الخاطئة وغير المنطقية وتطوير انماط التفكير المنطقية والعقلانية التكيفية ، وتم ذلك من خلال اهتمام الفرد بذاته وتوجيهها من خلال تحمل اخطاء الآخرين وان يتصف بالمرونة والالتزام والتفكير العلمي وروح المغامرة وتقبل الذات (Patterson 223 : 1986) فالشخص اليأس هو ذلك الشخص الذي يتصف بالانهزامية والتهرب من المسؤولية وارتكابه الاخطاء واصدار الاحكام المطلقة اي انه يمتلك افكار ومعتقدات غير عقلانية وقد يميل لإعطاء احكام غير صحيحة لينال رضى الآخرين ويبين Ellis الى ان الفرد الذي يشعر باليأس يفكر بطريقة تدعوا الى الغضب وتوقع الكارثة والخطر عندما يفكر بالمشكلات التي تعترض حياته فهو يفكر بالأشياء التي تخلق فيه الانزعاج والاضطراب وبالتالي يشعر بالغضب واليأس والاكتئاب (حجار 2004 : 13) .

نظرية آرون بيك 1921 Aaron Beak

يعتبر آرون تيمكن بيك (Aaron Temkin Beak 1921) أحد مؤسسي العلاج المعرفي ، وهو نوع من انواع العلاج بالألم (Talk Theory) الذي يدمج علم النفس الانساني في نموذج انتاج ومعالجة المعلومات ، بدلاً من ان يستند الى الغريزة أو الدافعية أو الكيمياء الحيوية (الشناوي 1994 : 278) . تعتبر نظرية آرون بيك من أكثر نظريات العلاج (Cognitive Therapy) المعرفي شيوعاً فهي نسقاً علاجياً يقوم على اساس نظرية في السايكوباتولوجيا ومجموعة من الاساليب العلاجية والمعرفة

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
 أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد حاشور

المستمدة من البحوث الامريكية والاكلينيكية (عبدالله 2012 : 128) . كان بيك مؤمناً بالعلوم المبنية على الأدلة (Evidance - based science) ، وقد كان مهتماً بوجه خاص بعلاج الاكتئاب (Depresslon) وقد أدرك بيك من خلال أجرائه وملاحظاته لعدة تجارب أكلينيكية ان الشخص العصابي ليس فقط مريضاً عاطفياً لكنه ايضاً ليس سويًا من الناحية الادراكية والمعرفية ويعتبر هذا هو أساس العلاج المعرفي الذي وضعه بيك (علاء الدين 2013 : 17) .

مجتمع البحث: يتحدد مجتمع البحث الحالي بطالبات ذوي الشهداء المرحلة الإعدادية في المديرية الست في محافظة بغداد (الكرخ الأولى، الثانية، الثالثة، الرصافة الأولى، الثانية، الثالثة) للعام الدراسي 2015-2016م، والبالغ عددهن (507) طالبة.

جدول (1)

مجتمع البحث موزع بحسب المديرية

ت	اسم المدرسة	عدد الطالبات	المديرية
1	إعدادية عدن للبنات	11	الرصافة الأولى
2	إعدادية الإعظمية للبنات	70	
3	إعدادية بغداد للبنات	50	
4	إعدادية الثورة العربية للبنات	20	
5	إعدادية الفردوس للبنات	40	
6	إعدادية حنين للبنات	4	
7	إعدادية النسرین للبنات	1	
8	إعدادية القناة للبنات	6	
9	ثانوية بدر الكبرى للبنات	8	
10	إعدادية بلقيس للبنات	9	
11	ثانوية الرشيد للبنات	11	
12	إعدادية الإنتصار للبنات	18	
13	ث الإعتراز للبنات	16	
14	ث الاعتدال للبنات	14	
15	ث القاهرة للبنات	19	
16	الإعدادية المركزية	13	

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية

أ.م. د سعاد كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

17	إعدادية الحريري	50	
18	ث الأسوار للبنات	6	
19	إعدادية يافا للبنات	16	
20	ث حي تونس للبنات	25	
21	ث الزهراء للبنات	9	
22	ث الكرامة للبنات	21	
23	ث نازك الملائكة للبنات	24	
24	ث المتميزات الرصافة الأولى	25	
25	ث إيلاف للبنات	4	الرصافة الثانية
26	ث بدر الكبرى للبنات	7	
27	ث التآخي للبنات	18	
28	ث ميسلون للبنات	1	
29	ث المعالي للبنات	4	
30	ث العقيدة للبنات	1	الرصافة الثانية

عينة البحث:

هناك مجموعة من الاعتبارات العلمية التي يتم على وفقها تحديد حجم عينة التحليل الإحصائي، إذ تم اختيار العينة وفقاً لمعيار أيبل (Eeble,1972)، الذي يشير إلى أن سعة العينة وكبرها هو الإطار المفضل في عملية الاختيار، ذلك انه كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري (Eeble,1972:289-290) ، وبناءً على ذلك تم اختيار عينة التحليل الإحصائي بالطريقة العشوائية البسيطة ، إذ بلغت عينة البحث الحالي (400) طالبة.

أداة البحث:

لتحقيق هدف البحث لابد ان تتوفر أداة لقياس (الشعور باليأس لدى طالبات ذوي الشهداء في المرحلة الإعدادية) وفيما يأتي توضيح الإجراءات التي قامت بها الباحثة: -
مقياس الشعور باليأس:

بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات النظرية والدراسات سابقة الخاصة بمتغير الشعور باليأس فقد كوّنت الباحثة مقياس (الأنصاري، 2001) بعد تحديد المفهوم النظري للشعور باليأس والذي تبنته الباحثة بأنه (حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد عاشور

الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل أو التعاسة، وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة (Beck,et al,1987)

وفيما يأتي تعريفاً لكل مجال من مجالات المقياس:

1. فقدان الدافعية: هي سلوك يظهر فيه الشخص شعوره بالملل والانسحاب وعدم الكفاية، وبلغ عدد فقرات هذا المجال (5) فقرات.
2. التشاؤم: هو توقع سلبي للأحداث القادمة بجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، وبلغ عدد فقرات هذا المجال (4) فقرات.
3. التفاؤل والأمل: هي نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الكثير ويسعى الى النجاح ويستبعد ماعدا ذلك، والامل هو الرغبة في الحصول على شيء والوصول الى هدف مع فكرة ان هذا الهدف سوف يتحقق، وبلغ عدد فقرات هذا المجال (7) فقرات .
4. التوقعات المستقبلية: هي توقعات الفرد الذاتية للمستقبل مستنداً إلى إمكانياته وخبراته وبلغ عدد فقرات هذا المجال (4) فقرات.

التحليل المنطقي لفقرات مقياس الشعور باليأس:

ذكر أبيل أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء المختصين بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من أجلها (Ebel, 1972, p. 555). واستناداً الى ذلك فقد عرضت الباحثة فقرات المقياس بصيغتها الاولى، والتي بلغ عددها (20) فقرة (الملحق/2) على مجموعة من الحكام المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية والقياس والتقويم، متضمناً إيجازاً عاماً لمفهوم الشعور باليأس التي يتألف منها لإبداء آرائهم في مدى مناسبة الفقرة والحكم على مدى ملائمة الفقرات للمجالات التي اشتقت منها ومدى مناسبتها للبدائل الإجابة وإجراء ما يرويه مناسباً من تعديلات على الفقرات فضلاً عن تحديد مدى وضوح كل فقرة من الفقرات، وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها باستخدام مربع كاي لمعرفة دلالة الفروق بين آراء المحكمين من حيث صلاحية الفقرات لمجالها أو عدمه عند مستوى دلالة (05,0) أظهرت النتائج إن جميع فقرات المقياس صالحة وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84)، والجدول (1) يبين ذلك.

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
 أ.م. د سعاد كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

الجدول (2)

النسب المئوية وقيم مربع كاي لا راء الخبراء في صلاحية مقياس الشعور باليأس

المجالات	أرقام الفقرات	الموافقون		غير الموافقون		قيمة مربع كاي المحسوبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
		النسبة	التردد	النسبة	التردد				
فقدان الدافعية	1، 2، 4	100%	20	0	0%	20	3,84	0,05	دال احصائياً
	3، 5	85%	17	3	15%	9,8	3,84	0,05	دال احصائياً
التشاؤم	3، 2، 4	100%	20	0	0%	20	3,84	0,05	دال احصائياً
	1	90%	18	2	10%	12,8	3,84	0,05	دال احصائياً
التفاؤل والأمل	1، 3، 5، 6	100%	20	0	0%	20	3,84	0,05	دال احصائياً
	2، 4	85%	17	3	15%	9,8	3,84	0,05	دال احصائياً
التوقعات المستقبلية	1، 3، 4	100%	20	0	0%	20	3,84	0,05	دال احصائياً
	2	85%	17	3	15%	9,8	3,84	0,05	دال احصائياً

*قيمة مربع كاي الجدولية (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1)

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الشعور باليأس:

يشير أيبيل (Ebel) إلى أن التحليل الإحصائي للفقرات يعد أداة فعالة لتحسين المقياس ويسهم كذلك في تجميع مجموعة من الفقرات عالية الجودة بحيث تكون دقيقة في قياس ما وضعت من أجل قياسه (Ebel,1972,225) ولقد استخدمت الباحثة الإجراءات الآتية لتحليل فقرات مقياس الشعور باليأس:

أ- حساب القوة التمييزية للفقرات: -

تشير القوة التمييزية للفقرة إلى قدرة الفقرة على التمييز بصورة صحيحة بين الأفراد من حيث امتلاكهم للسمة أو الخاصية التي يقيسها المقياس (Anastasia, & Urban, 1997, 180-181).

ولأجل التحقق من ذلك قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

- 1- اختيار عينة عشوائية بلغت (400) طالبة ضمن تربية بغداد الرصافة الأولى.
- 2- طبق المقياس بصورته الأولى ملحق (3) على العينة ثم تم تصحيح الإجابات وترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة إذ تراوحت بين (10-20) درجة.
- 3- تم اختيار نسبة (27%) العليا و (27%) الدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين وقد اعتمدت الباحثة على هذه النسبة لأنها توفر مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز ((Anastasia, & Urban, 1997: 180-181) وقد اشتملت المجموعتين على (216) من الطالبات وتضمنت (108) طالبة وكان مدى الدرجات في المجموعة العليا يتراوح بين (10-12) درجة وفي المجموعة الدنيا يتراوح بين (16-20) درجة.
- 4- حساب الفرق بين عدد الذين اجابوا اجابة صحيحة في المجموعتين (العليا، الدنيا) مقسوماً على عدد إحدى المجموعتين، وحسب المعادلة الآتية:
مجموع الإجابات الصحيحة في المجموعة العليا على مجموع الإجابات الصحيحة في المجموعة الدنيا وتنحصر قيمتها ما بين (+1) و (-1) فإذا كان الفرق موجبا كانت القوة التمييزية موجبة وإذا كان العكس كان التمييز سالبا، وإذا تساوت المجموعتين كان التمييز صفرا، وتفضل الفقرة ذات التمييز الموجب العالي،، اعتمدت الباحثة معيار ايبل دليلا لتحديد معامل التمييز، إذ اعتمدت الفقرات التي تزيد قوتها التمييزية عن (0.29) فما فوق، إذ يشير معيار ايبل الى ان الفقرة التي تحصل على تمييز (0.30-0.39) هي فقرات جيدة و (0.40 فأعلى) هي فقرات جيدة جدا، وقد وجدت الباحثة ان جميع فقرات المقياس لها القدرة على التمييز وكما موضح في الجدول (2).

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
 أ.م. د سعاد كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

جدول (3)

مؤشرات تمييز فقرات مقياس الشعور باليأس بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

المجالات	الفقرات	حجم العينة	المجموعة	معامل التمييز	الدلالة
فقدان الدافعية	1	108	العليا	0,45	مميزة
		108	الدنيا		
	2	108	العليا	0,42	مميزة
		108	الدنيا		
	3	108	العليا	0,50	مميزة
		108	الدنيا		
	4	108	العليا	0,52	مميزة
		108	الدنيا		
	5	108	العليا	0,44	مميزة
		108	الدنيا		
التشاؤم	6	108	العليا	0,57	مميزة
		108	الدنيا		
	7	108	العليا	0,48	مميزة
		108	الدنيا		
	8	108	العليا	0,54	مميزة
		108	الدنيا		
	9	108	العليا	0,43	مميزة
		108	الدنيا		
التفاؤل والأمل	10	108	العليا	0,47	مميزة
		108	الدنيا		
	11	108	العليا	0,51	مميزة
		108	الدنيا		
	12	108	العليا	0,49	مميزة
		108	الدنيا		
	13	108	العليا	0,55	مميزة
		108	الدنيا		
	14	108	العليا	0,53	مميزة
		108	الدنيا		
	15	108	العليا	0,47	مميزة
		108	الدنيا		
التوقعات المستقبلية	16	108	العليا	0,44	مميزة
		108	الدنيا		
	17	108	العليا	0,52	مميزة
		108	الدنيا		
	18	108	العليا	0,41	مميزة
		108	الدنيا		
	19	108	العليا	0,46	مميزة
		108	الدنيا		
	20	108	العليا	0,58	مميزة
		108	الدنيا		

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
 أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد عاشور

ب-الاتساق الداخلي (صدق الفقرات):

ويمكن حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية للأداة ككل ولذا فإن الفقرة تكون صادقة إذا كان معامل الارتباط بينها وبين الأداة الكلية عاليا (عباس ، 2009 : 265) ، وتم سحب (400) استمارة هي نفسها عينة التحليل الإحصائي وبما ان بدائل الإجابة للمقياس ثنائية التصحيح (نعم ، لا) وبدرجة تصحيح (1، 0) تم استخدام معامل ارتباط بوينت بايسيريال، وبعد استحصال النتائج ومقارنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية التي تساوي (0.098) وعند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (398) أظهرت النتائج أن جميع الفقرات دالة صادقة ، والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (4)

ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الشعور باليأس

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الدالة	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الدالة
1	0.513	مقبولة	11	0.437	مقبولة
2	0.418	مقبولة	12	0.452	مقبولة
3	0.565	مقبولة	13	0.430	مقبولة
4	0.480	مقبولة	14	0.577	مقبولة
5	0.444	مقبولة	15	0.569	مقبولة
6	0.462	مقبولة	16	0.472	مقبولة
7	0.574	مقبولة	17	0.490	مقبولة
8	0.433	مقبولة	18	0.422	مقبولة
9	0.447	مقبولة	19	0.442	مقبولة
10	0.410	مقبولة	20	0.425	مقبولة

ج-ثبات المقياس

يقصد بالثبات هو الاتساق في درجات الاختبار التي يحصل عليها الأشخاص، ويشير إلى المدى الذي تعزى به الفروق الفردية في درجات الاختبار إلى فروق حقيقية في الخاصة موضع الاعتبار، والمدى الذي تعزى به إلى أخطاء الصدفة، وتم قياس الثبات

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعدة كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

بواسطة (كود-ريتشاردسون 20 والتجزئة النصفية) والجدول (4) يوضح درجات الثبات لمقياس الشعور باليأس (علام، 2015: 133) .

جدول (5)

قيم معامل الثبات بطريقتي كود-ريتشاردسون 20 والتجزئة النصفية لمقياس الشعور باليأس

الثبات			المقياس
التصحيح بمعادلة سبيرمان - براون	التجزئة النصفية	كود-ريتشاردسون 20	
0.88	0.79	0.83	الشعور باليأس
100			العينة

المؤشرات الإحصائية لمقياس الشعور باليأس:

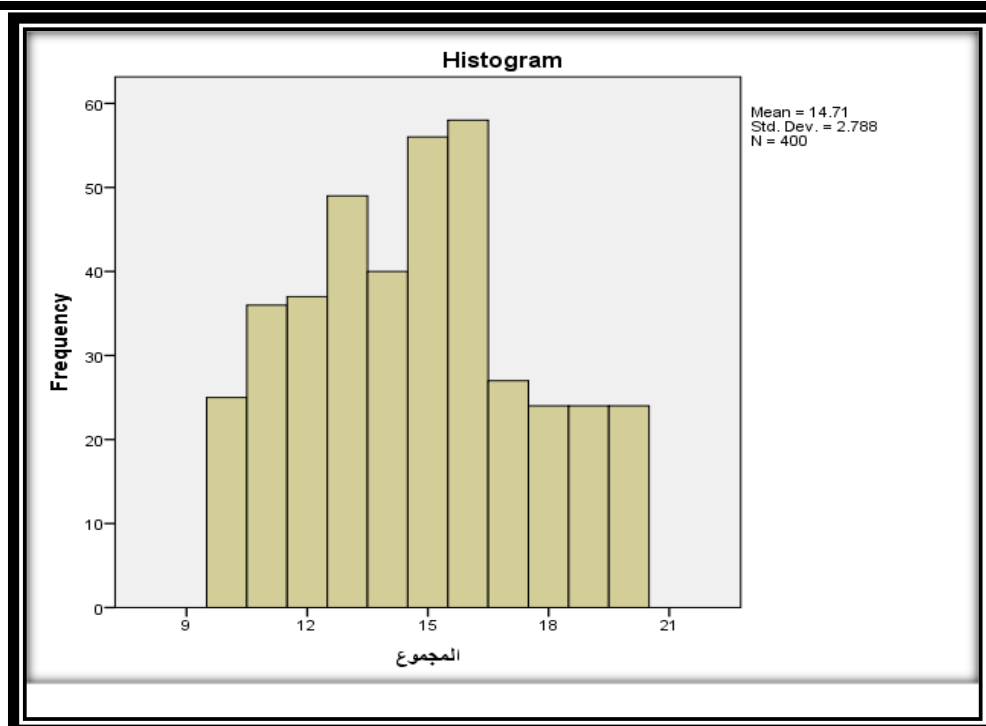
حصلت الباحثة على المؤشرات الإحصائية الخاصة بالمقياس التي تقدم وصفاً له بصيغته النهائية والجدول (5) يوضح بعض الخصائص الإحصائية للمقياس والشكل رقم (1) يوضح استجابات الطالبات على مقياس الشعور باليأس.

جدول (6)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الشعور باليأس

القيمة	المؤشرات الإحصائية
400	Sample size حجم العينة
14	Mean الوسط الحسابي
2,78	Std.Deviation الانحراف المعياري
7,77	Variance التباين
15	Median الوسيط
16	Mod المنوال
10	Minimum أقل درجة
20	Maximum أعلى درجة
0,157	Skewness الالتواء
-0,824	Kurtosis التفرطح

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
 أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد عاشور



الشكل (1)

استجابات العينة على مقياس الشعور باليأس

الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة في تحليل البيانات وتفسيرها الوسائل الإحصائية الآتية وبالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS) وكالاتي:

1-نسبة الاتفاق حول صلاحية فقرات مقياس الشعور باليأس ضمن إجراء الصدق الظاهري.

2-معامل الارتباط بيرسون لاستخراج القوة التمييزية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس والثبات بطريقة التجزئة النصفية.

3-معادلة سبيرمان براون التصحيحية: لتصحيح الثبات المستخرج بطريقة التجزئة النصفية.

4-معادلة كود-ريتشاردسون 20 لاستخراج الثبات.

5-الاختبار التائي لعينة واحدة: للتعرف على مستوى التصورات الخاطئة حول الارشاد النفسي لدى عينة البحث.

سيتم عرض نتائج البحث الحالي وتفسيرها على وفق أهداف البحث وكما يأتي:

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية
أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد عاشور

هدف البحث: التعرف على مستوى الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية

من أجل تحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة المقياس على أفراد عينة البحث البالغة (400) طالبة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمقياس (155,2475)، بانحراف معياري قدره (16,93704)، وباستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين، ظهر إن القيمة التائية المحسوبة بلغت (38,079)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) وجدول (5) يبين ذلك.

جدول (7)

نتائج الاختبار التائي T-test لعينة واحدة للتعرف على مستوى الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية

المتغير	حجم العينة	الوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية (0.05)
الشعور باليأس	400	20	55,24	6,93	3,079	1,96

قيمة (ت) الجدولية = (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 399

يلاحظ من الجدول أعلاه ان الطالبات بنات الشهداء يعانين نسبة مرتفعة من الشعور باليأس إذ يرى بيك إن تفكير الفرد هو المسؤول عن إنفعالاته وأن ردود الفعل الإنفعالية ناتجة عن النظام المعرفي وإن عدم الإتفاق بين الداخل والخارج يؤدي الى الإضطرابات النفسية ويفسر بيك اليأس على أنه حالة وجدانية تبعث على الكآبة ، تتضمن شعور الفرد بالتعاسة وخيبة الأمل من الحياة وتنسم بتوقع سلبي للمستقبل (الغريز 2010: 69).

ويؤكد إن تعرض الفرد لحالة العجز يجعل سلوكه غير تكيفي إذ أن عزوف الفرد عن القيام بأية محاولة أو الاستجابة تخلصه من الوضع المزعج القائم تمثل ردة فعل غير تكيفية، وأن الضغط النفسي هو نتاج الشعور بالعجز المتعلم.

الاستنتاجات

- في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن للباحثة أن تستنتج ما يأتي :
- 1- وجود مستوى مرتفع من حالات الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية.
 - 2- حاجة بنات الشهداء ممن لديهن اضطراب الشعور باليأس الى من يمد لهن يد العون والمساعدة وذلك من خلال اجراء الدراسات والبحوث على هذه الشريحة المهمة في المجتمع.

التوصيات

- في ضوء نتائج البحث الحالي والاستنتاجات توصي الباحثة بالآتي:
- 1- ضرورة تطبيق المقياس المعد لهذا البحث على أبناء الشهداء من الذكور في المرحلة الإعدادية والمراحل الدراسية الأخرى من كلا الجنسين .
 - 2- ضرورة إهتمام المؤسسات التربوية بالبرامج الإرشادية والأخذ بها وتطبيقها لتخفيف وتعديل الكثير من الإضطرابات النفسية التي يعاني منها الطلبة .
 - 3- ضرورة تعزيز المرشد النفسي والاجتماعي في المدارس.
 - 4- ضرورة تعزيز دور المرشد النفسي والاجتماعي في مؤسسة الشهداء كونها المؤسسة المسؤولة عن رعاية ذوي الشهداء .

المقترحات

- إستكمالاً لمتطلبات البحث الحالي ، تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية :-
- 1- دراسة وصفية إرتباطية لمعرفة العلاقة بين الشعور باليأس ومتغيرات أخرى .
 - 2- دراسة مشابهة للبحث الحالي على شرائح عمرية أخرى من ذوي الشهداء ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي .
 - 3- بناء برنامج إرشادي لتنمية الشعور بالأمل أو السعادة لدى أبناء الشهداء .

المصادر

-المصادر العربية

- إبراهيم ، زكريا (2006) مدخل تشخيص علاج نفسي متعدد المحاور للاضطرابات الشخصية ، القاهرة ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية العدد (9) .
- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف (2011) ط1 ، تعديل السلوك الإنساني ، دار المسيرة ، عمان.
- أبو أسعد و عربيات (أحمد عبد اللطيف ، أحمد عبد الحليم) 2012 ، ط2 نظريات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية

أ.م. د سعدة كريم درويش ، انتصار محمد عاشور

- أبو جادو ، صالح محمد (2011 ط3) ، دار المسيرة ، عمان .
- أبو زيد ، إبراهيم (2009) علاقة وجهة الضبط باليأس لدى عينة من العائدين الى الجريمة ، رسالة ماجستير علم النفس المرضي الاجتماعي (الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية) جامعة محمد خضر سكرة .
- الأمارة ، أسعد شريف (الشعور باليأس وعلاقته بمركز السيطرة) مجلة جامعة واسط للعلوم الإنسانية العدد (27) 2007 .
- حسن ، محمود شمال (2006) : خطاب الأزمة ومحنة الآخرة ، ط1 ، القاهرة ، دار الآفاق العربية .
- الخالدي ، أمل إبراهيم (2012) : أساسيات الإرشاد والصحة النفسية ط1 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق .
- الخطيب ، جمال - وابو جملة ، نظام (2008 ط1) ، الطب النفسي الحديث ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع بيروت .
- ربيع ، محمد (2001) ، فاعلية العلاج النفسي الجماعي في علاج قلق الانفصال والشعور بالوحدة النفسية لدى جماعة من أبناء المؤسسات الإيوائية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- رزق ، كوثر إبراهيم (2004) العنف والعدوات بين طلاب المدارس الثانوية ، دار الغرب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
- زهران ، حامد عبد السلام (1981 ط5) ، التوجيه والإرشاد النفسي ، القاهرة ، عالم الكتاب .
- الشرفة ، عبير منخي (2011) الذات المهنية للمرشدين النفسيين في العمل الإرشادي ، رسالة ماجستير منشورة ، غزة، الجامعة الإسلامية كلية التربية .
- طبل ، محمد مجاهد و أبو حذيفة ، إبراهيم بن محمد (1421 هـ) آداب معاملة اليتيم . طنطا : دار الصحابة للتراث .
- العبيدي ، محمد جاسم (2009) علم النفس الإكلينيكي ، دار الثقافة ، العبدلي ، عمان ط2 .
- العزاوي، أنور قاسم يحيى 2006 : الشعور باليأس لدى طلبة جامعة الموصل / أطروحة دكتوراه/ الجامعة المستنصرية .
- علاء الدين ، جهاد محمود : نظريات الإرشاد النفسي المعرفي الإنساني : الطبعة الأولى 2013 : الأصلية للنشر والتوزيع .
- علي ، منتهى مطشر عبد الصاحب ، (2003) الشعور بالذنب وعلاقته بالإكتئاب لدى طلبة جامعة بغداد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ابن الهيثم - جامعة بغداد .
- غني ، نادية تعبان محمد : قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالشعور باليأس والحاجة للتجاوز لدى المرشدين التربويين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية كلية التربية .
- الفرحاتي ، السيد محمود ، سيكولوجية العجز النفسي ، (مفاهيم ، نظريات ، تطبيقات) المركز القومي للأمتحانات والتقويم التربوي ، الكتاب الأول 2005 .
- كفاي علاء الدين (2005) ، الصحة النفسية والإرشاد النفسي ط2 دار الدولي للنشر والتوزيع .
- مخيمر ، عماد محمد مخيمر (إدراك الأطفال للأمن النفسي من الوالدين وعلاقته بالقلق واليأس) ، دراسات نفسية ، رابطة الأخصائي النفسي المصرية (رانم) المجلد الثالث عشر ، العدد الرابع 2003 .
- مرسي ، كمال وعودة ، محمد (1986) ، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام ط2 ، دار العلم ، الكويت .
- المشاقبة ، محمد 2008 مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن ط1 .
- معمريه ، بشير (2006) الفروق في الأكتئاب واليأس وتصور الإنتحار وقلق الموت وفقاً لإرتفاع وانخفاض الذكاء الوجداني لدى عينة من الشباب ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، المجلد 3 العدد (9) ، جانفي ، قيصري ، مارس .
- المياحي ، جعفر عبد الكاظم (2010) ، دوافع السلوك ، عمان دار الكنوز .

-المصادر الأجنبية-

- Anastasi, A., Urbina, S., (1997): Psychological testing 2^{ed}. NewDelhi, Asoke. Ghosh, PHI, Learning private Limited.
- Beak ,A . et al (2002) . Hopelessness , Depression suicidal Ideation , and Clinical Diagnosis of Depresson Suicide < Life - Threatening Behavior , 231 (2) , 139-145 .
- Beak A.T ., (1989) Cognitive models of depression . Journal of Cognitive psychotherapy : An International Quarterly 1:5 .

الشعور باليأس لدى بنات الشهداء في المرحلة الإعدادية

أ.م. د سعاد كريمة درويش ، انتصار محمد عاشور

- Beak A.T; (1976) Cognitive Therapy And The Emotional Disorders , International Universities press, New York .
- Dyck ,M (2005) . Positive and Negative Attitudes Mediating Suicide Ideation , Suicide & Life - Threatening Behavior , 21 (4) 360-373 .
- Dyer , J , Kreitman , N (2001) Hopelessness Depression and suicidal intent in parasuicide , 144 , 127-133 .
- Fauman , MMA , (1994) Study guide to DSM - 1V , American psychiatric press washington , Dc , London , communications , New York.
- Ferman , M,A , (1994) Study guide to D.S.M-1V , American psychiatric press washington , De , London .
- Kylma , J Anlikaiuen , R , (2003) Social psychiatry epidemiology vol . 38 p 463 .
- Neto , F . (2002) Loneliness and acculturation among adolescents from immigrant families in Portugal . Journal of Applied social psychology . vol 32 (3) p 647 .
- Nunnally, J. C. (1981): *Psychometric Theory*. New York, McGraw-Hill.
- Rehm , L,P, . (1977) , A self-control Model of Depression Behavior Therapy , vol, 8 .
- Rutter M. (1976) Some implications of social learning theory for the practice of psychotherapy . In D.C. Zuroff , 1980 , learned helplessness in human , An analysis of learning process and the role of individual and situations differences . Journal of personality and social psychology , 39 (1) , 44 .
- Seligman , M, E, P, (1975) Hopelessness on depression development , and - death . New York , W,H, Freeman .
- Shilling , Louis (1984) perspectives counseling Theories on prentice - Hall , inc . N. J .

ملحق

مقياس الشعور باليأس بصيغته النهائية

لا	نعم	الفقرات
		1 اتطلع الى المستقبل بأمل وحماس .
		2 يمكنني أن أقر بعجزتي لأنني لم أستطع تحقيق الأفضل بالنسبة لنفسى .
		3 ندما تسوء الأمور ، فإنه تساعدني معرفتي بأن الأمور لن تدوم كذلك إلى الأبد .
		4 لا أستطيع أن أتخيل ماذا ستكون عليه حياتي بعد 10 سنوات.
		5 عندي الوقت الكافي لإنجاز الأشياء التي تشد رغبتى في القيام بها .
		6 في المستقبل ، أتوقع أن أنجح فيما هو أكثر أهمية بالنسبة لى .
		7 يبدو أن المستقبل مظلم بالنسبة لى .
		8 أتوقع أن أحمل من الأشياء الجيدة في الحياة قدرا أكبر مما ينال الشخص العادي.
		9 لم يكن لى حظ سعيد ، وليس هناك سبب يدعو للإعتقاد بأنى سأحصل عليه في المستقبل .
		10 إن خبراتى الماضية قد أعدتني إعدادا جيدا للمستقبل .
		11 كل ما أستطيع رؤيته أمامى ، هو أمور سيئة أكثر مما هي سارة .
		12 لا أتوقع أن أحصل على ما أريده حقيقة .
		13 عندما أتطلع الى المستقبل ، أتوقع أننى سوف أكون أسعد مما أنا عليه الآن .
		14 لن تحدث الأمور في المستقبل بالطريقة التي أودها .
		15 لى (عندي) ثقة كبيرة في المستقبل .
		16 أنا لا أحصل أبدا على ما أريد ، ولذلك فمن الحماقة أن أرغب في أي شيء .
		17 من غير المتوقع أننى سأحقق أي إشباع حقيقى لرغباتى في المستقبل .
		18 يبدو لى المستقبل غامضا ومشكوكا فيه .
		19 بإستطاعتى أن أتوقع أن الأيام الهائلة ستكون أكثر من الأيام السيئة .
		20 لا فائدة من المحاولة الجادة للحصول على شيء ما أريده ، لأننى لن أتمكن من الحصول عليه في الغالب .