التحرر من الذات وعلاقته باليأس لدى العاطلين عن العمل

أ.م .د .عادل خضير عبيس العابدي

الكلية التربوية المفتوحة/ القادسية/ ت. الشخصية والصحة النفسية

هـ 07802518522/07830969698

khudhairadel@gmail.com

خلاصة البحث:

يستهدف البحث الحالي : ١- قياس التحرر من الذات واليأس لدى العاطلين عن العمل. ٢-الموازنة في التحرر من الذات واليأس على وفق متغير النوع (ذكور- إناث). ٣- تعرف العلاقة بين التحرر من الذات واليأس , وتحقيقاً لتلك الأهداف قام الباحث بتطبيق مقياس التحرر من الذات، ومقياس اليأس اللذان تم اعدادهما على عينة بلغت (٢٠٠) عاطل عن العمل, توصل البحث للنتائج الآتية : ١- افراد العينة يمتلكون القدرة على التحرر من الذات واليأس. ٢- توجد فروق ذو دلالة إحصائية في التحرر من الذات واليأس على وفق متغير الجنس (ذكور/إناث), ، ولصالح الاناث, هناك علاقة ارتباطيه بين التحرر من الذات واليأس. وفي ضوء نتائج البحث الحالي خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية : التحرر من الذات , اليأس.

Self-Liberation and Its Relationship with Despair among the Unemployed

Asst. Prof. Dr. Adel Khudhair Abies Al-Abadi

Open Educational College / Al-Qadisiyah / Specialization: Personality and Mental Health

Abstract:

1. **The current research aims to:**1- Measure self-liberation and despair among the unemployed. 2- Compare self-liberation and despair according to gender (males/ females) 3- Identify the relationship between self-liberation -despair. To achieve these objectives, the researcher applied the Self-Liberation Scale and the Despair Scale, which were prepared for a sample of (200) unemployed individuals. **The study reached the following results**:1. The sample individuals possess the ability for self-liberation and experience despair.
2. There are statistically significant differences in self-liberation and despair according to the gender variable (males/females), in favor of females.
3. There is a correlation between self-liberation and despair.

In light of the current research results, the researcher made several recommendations and suggestions.

***Keywords*: Self-Liberation, Despair.**

مشكلة البحث : Research Problem

أن فشل الفرد في تحديد هويته يعني شعوره بالاغتراب النفسي والانهزام وعدم الجدوى وانعدام الهدف مع عدم القدرة على التخطيط لأهداف مستقبلية والافتقار إلى العلاقات الاجتماعية أو الحب الناضج، ويسود حياته عدم المبالاة والافتقار للمعنى فضلا عن التحرر من الذات والشعور باليأس ؛ فيما تؤدي إدراكات الفرد لذاته إلى نتيجة دافعية مهمة، إذ تجعله يسقط "هويته" على زمنه القادم، فيتخذ قراراته على نحو يجعله يتجه نحو تحقيق أسلوب الحياة أو نمط الشخصية المستمدين من هويته الحالية وإذا كانت بلدانٌ العالم لم تمر باستبداد وحروب واحتلال وحرمان وبطالة كالتي مر بها المجتمع العراقي عبر أربعة عقود من تأريخه، وما يعانية العاطلين عن العمل من الفقر والحرمان، وانحطاط تقديرَ الذات، وانخفاض اليقظة العقلية والجسمية، والشعور بالقلق والاكتئاب والضياع والعزلة والاحباط والهزيمة، وانتشار الجريمة، وإدمان المخدرات، والتفكك العائلي، واللجوء إلى الانتحار، وارتفاع معدلات الطلاق والهجرة، والدخول في الجريمة المنظمة ، وتبني اتجاهات سياسية تعصبية تغذي التطرف بجميع اشكالة (يحي وآخرون، ٢٠٠٥ ، ص٦) ، فضلاً عن فقدان الثقة بالمعايير والقيم الاجتماعية السائدة، والتحلل من الالتزام بها، وضعف الانتماء للوطن، وكراهية المجتمع، وصولاً إلى ممارسة العنف ضده, ويقف الحرمان والفقر في مقدمة الوقائع الاجتماعية التي ينبغي دراستها وتحديد دورها في إضعاف أو تقوية الهوية ،(نظمي,٢٠١٩,ص١٢) إذ قد تمارس بعض المجتمعات المحرومة الانتقاص تجاه هويتها ، وتنمي اتجاهات ايجابية نحو الجماعات المهيمنة في المجتمع، فتنزع إلى استدخال التقويمات الاجتماعية السائدة عنها بكونها "ناقصة"، الأمر الذي تعيد انتاجه نفسياً على شكل انتقاص من الذات المتدنية،وقد حدد (80%) من الافراد العاطلين عن العمل مصدرَ عيشهم الحالي بـ "إعانات من الأهل والأقارب"، مقابل (20%) بـ"مدخرات شخصية". ونفى الجميع أن يكونوا قد تلقوا أي مساعدات من وزارة العمل أو من أي جهات دينية أو خيرية.وذهب اخرون الى ابعد من ذلك عندما ذكر 81 %منهم ان علاقاتهم مع عوائلهم اصبحت علاقات يشوبها الانحلال والادمان وسوء المعاملة بفعل عامل البطالة فضلا عن ذلك نشوء صراعات مع الجماعات الاخرى المهيمنة على الموارد المتاحة في المجتمع، وذلك لرفض صورتها السلبية عن نفسها والأوضاع القائمة، وتندفع

لتطـوير هويـة ايجابيـة فمـا الـذي يمكـن توقعـه بشـأن جسـامة التـأثيرات النفسـية والاجتماعيـة للبطالة في العراق؟(مسح الاحوال الاجتماعية ,٢٠٠٤)

من خلال ماتقدم تتمثل مشكلة البحث بالاجابة عن التساؤول الاتي : **هل هناك علاقة بين التحرر من الذات والياس لدى العاطلين عن العمل ؟**

اهمية البحث : Research Importance

يعـد مفهـوم الـذات متغيـراً مهمـاً مـن متغيـرات الشخصـية ، ولا نسـتطيع إن نفهـم سـلوك الفـرد إلا فـي ضـوء الصـورة الكليـة التـي يكونهـا الفـرد عـن ذاتـه ومـا يحـيط بـه ، ولـيس مـن الضـروري أن يكـون هـذا المفهـوم علـى المسـتوى الشـعوري فحسـب ، بـل تتـداخل فيـه عوامـل عـدة ، تسـهم فـي تشـكيله وتطـويره ، وهـذا يفسـر المبـررات الصـحية التـي تعطـي للـذات ، ولمالهـا مـن تـأثير فـي تحديد الطريقة التي يسلكها الفرد في تعامله مع الآخرين (سعيد ، ٢٠٠٨ ، ص١٦٥) .

لذلك يلاحظ على بعض الإفراد ، أنماط سلوكية ، يتعمد فيها تجنب وإفساد خبراته الحياتية نتيجة مايعانية من القهر والعوز والضغوط النفسية وتدني صورة الذات ، إذ يستجيب للنجاحات والانجازات التي يحققها بالاكتئاب والشعور بالذنب ، ويستدرج نفسه لمواقف وأشخاص وعلاقات تجلب له الأسى والحزن ، أي أنه يصر على وضع نفسه في تلك المواقف التي تجلب له القهر والمعاناة ، مع الامتناع عن تقبل المساعدة من الآخرين ، كما يجهد على أثارة غضب الآخرين أو رفضهم له ، للحصول على فوائد ومكاسب نفسية سلبية وضارة ، كالشعور بالمهانة والمكانة النفسية والاجتماعية الواطئة والهزيمة والإذلال ، واللجوء الى تعاطي الممنوعات او والابتعاد عن الاخرين والتحرر من الذات , فضلا عن ذلك فأن تزايد التركيز على الذات يؤدي الى ان تصبح الذات أكثر صعوبة، ومرهقة. أذّ هناك نمط متزايد من الإجراءات التي يقوم بها الافراد بهدف التخلص من عبء الوعي الذاتي. وكلما زادت المطالب والتوقعات التي تحيط بالذات، كلما زادت قابلية الذات على التقصير, فالضعف دائماً هو مصدر ضغط. ومن ثَّم, سينجذب الافراد إلى الممارسات التي تقلل أو تزيل الوعي الذاتي بشكل مستمر. وقد أدى التركيز المتزايد على الذات في القرون الأخيرة، وإلى جانبه المطالب المتزايدة والضغوط المحيطة بالذات، إلى زيادة التحرر من الذات، بعدة طرائق مثل المازوشية الجنسية والشراهة بالاكل(Baumeister, 1992,p.23) .

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

وقد أهتمت الدراسات بتأثير الفشل على الذات, وقد أظهر ((Greenberg) & Pyszczynski) 1986 أن الفشل المرتبط بالانا يؤدي إلى حالة من الوعي الذاتي المرتفع. وأن هذه الحالة مؤلمة للغاية، لأنها تنطوي على وعي بالذات على أنها غير كفء أو ناقصة. ومن ثم, كره هذه الحالة المؤلمة يحفز الافراد على التحرر منها (Heatherton et al., 1993, p. 50).

وعلى الرغم من أن الوعي بالذات ليس دائماً حالة مؤلمة بطبيعته، إلا أن الوعي الذاتي يمكن أن يكون مرهقاً، لا سيما عندما يكون لدى الفرد معايير ومتطلبات عالية, بل ومثالية ويصبح الفرد مدركاً بأنه فشل في تحقيق أهدافه ومثله الشخصية فسيؤدي به إلى التناقض. ثم ينسب هذا التناقض إلى الجوانب الداخلية للذات، وسيختبر الفرد تأثيراً سلبياً، وهي حالة مؤلمة, ولدى الأفراد دافع للتحرر من هذه الحالة الانفعالية السلبية (Blackburn et al., 2006, p. 24). فالتحرر من الذات هو استجابة للتركيز المفرط على الذات أو لمشكلات الذات (Macpherson, 2000, p. 266).

وترى دراسة (Wisman, Heflick & Goldenber 2015) إلى ان الأفراد ذوو احترام الذات المنخفض اكثر عرضة بشكل خاص للتحرر من الوعي الذاتي كاستجابة الى أفكار الموت, لأنهم يفتقرون إلى وسائل تعزيز الذات كدفاع, وهذه الوسائل تدعم الذات باستمرار وتقلل من دافع التحرر من الوعي الذاتي(Wisman et al., 2015, p. 122).

وذهبت دراسة (Dixon & Baumeister,1991) بأتجاه ان احد العوامل التي تخفف من الميل للتحرر من الذات بعد الفشل هو التعقيد الذاتي المرتفع, وفسرت الدراسة النتيجة بأنه ستكون العديد من جوانب مفهوم الذات لا تزال على حالها لدى الافراد ذوو التعقيد الذاتي المرتفع بعد الفشل, وأن المستويات المنخفضة من التعقيد الذاتي تجعل الافراد عرضة للعواقب السلبية للضغوط والفشل في حين أن المستويات المرتفعة من التعقيد أقل تأثراً بذلك, فبالنسبة إلى الذات البسيطة، ينعكس الفشل كلياً على مجموعة كاملة من تصورات الذات، اما بالنسبة إلى الذات المعقدة، فهي على النقيض من ذلك، إذَّ يهدد الفشل مجموعة فرعية واحدة فقط من تصورات الذات، ومن ثَّم, ليس كل الوعي بالذات مفرطاً أو مؤلماً (Dixon & Baumeister, 1991, p. 363).

وقد أشارت دراسة (Błażek, Kaźmierczak & Besta 2015) التي أُجريت على مجموعة افراد يعانون من الاعراض الاكتئابية إلى ان احد عوامل الابتعاد عن اللجوء إلى التحرر من الذات هو الاحساس بالهدف من الحياة الذي يجعل الافراد يشعرون بأنهم مسيطرين على حياتهم ولديهم اهداف وقدرة في التعامل مع المواقف الصعبة ومن ثَّم, يحسن من جودة الحياة التي تحد من ظهور الاعراض الإكتئابية المتمثلة بأفكار انتحارية التي سببها التحرر من الذات (Błażek et al., 2015, p. 517).

وأشارت دراسة (Brock & Adams, 2004) إلى ان هناك علاقة بين التحرر وقمع الذات لدى عينة اعمارهم (18–52) سنة, ولا يوجد فروق في التحرر تبعاً للجنس والعمر والتحصيل (Brock & Adams, 2004,p.166).

واظهرت الدراسات السابقة (Lee، 2000؛ Shin، 1992) أن الميل للتحرر من الذات هو عامل خطر شائع يكمن وراء العديد من مشكلات الشباب (Young & De Abreu, 2011, p. 238).

وأشارت دراسة Seo & Lee (2011) إلى ان التحرر من الذات احد العوامل النفسية الاجتماعية التي تزيد من التفكير في الانتحار لدى المراهقين. وأشارت إلى انه لا فروق في العمر, وفروق لصالح الاناث في التحرر من الذات, وأظهر تحليل الانحدار 29 ٪ من التباين في التفكير بالانتحار يمكن تفسيره عن طريق التحرر من الذات والاكتئاب، والفردية المرتفعة، والعيش مع الأب، والعيش بمفرده، والعيش مع الأقارب. وأشارت الدراسة إلى ضرورة تطوير برامج تعمل على منع انتحار المراهقين (Seo & Lee, 2011, p. 281).

وأشار(Lee 2000; Yoo 1997) إلى ان التحرر من الذات هو عامل اساسي في جنوح المراهقين والادمان على المخدرات (Kwon et al., 2011, p. 115).

أما دراسة (Sherry, 2012) قد أشارت إلى ان التحرر من الذات توسط العلاقة بين المواقف الكمالية واعراض الاكتئاب, وأشارت إلى ان المواقف الكمالية (من قبيل، النقد الذاتي الشديد، والمخاوف التقييمية، وتحديد الأهداف غير الواقعية) تؤدي إلى الانفصال الاجتماعي (العزلة والوحدة وعدم الانتماء والنبذ) والخلاص من الذات عن طريق ادمان الكحول مما يؤدي إلى

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

أعراض الاكتئاب. وفسرت الدراسة النتيجة إلى ان التحرر من الذات يوفر وسيلة للخلاص من المشاعر السلبية الناتجة عن الانفصال الاجتماعي والناتجة من المواقف الكمالية لذلك يلجأ الافراد إلى الكحول بطريقة مدمرة للذات (Sherry et al., 2012, p. 370).

وأشارت دراسة(Fulginiti & Brekke, 2015) إلى ان انخفاض احترام الذات توسط العلاقة الموجبة بين انخفاض جودة الحياة والتحرر من الذات عن طريق الأفكار الانتحارية, وان انخفاض احترام الذات وجودة الحياة منبئين بالأفكار الانتحارية, وان انخفاض احترام الذات هو مؤشر على التناقض بين الذات الفعلية والذات المثالية والذي بدوره ادى إلى التحرر من الذات مما ادى إلى الافكار الانتحارية (Fulginit& Brekke, 2015, p. 654).

لذا فإن الأفراد الذين يتسمون بتدني الذات قد يعانون من الشعور باليأس لأن اعراض اليأس تسبق اعراض الاكتئاب, وأن الاكتئاب هو النتيجة الحتمية لليأس, إن لم يتم تقديم المساعدة والعون للأفراد الذين يعانون من الشعور باليأس, ويمكن أن تكون المشاعر نافعة فقط إذا كانت تؤثر في المستقبل، لذلك ليس من المستغرب أن تثيرها بشكل أساسي الأحداث التي تغيّر تقييمات الأفراد لمدى تمكنهم من الوصول إلى أهدافهم.(Nesse,1999,p429). وأحد هذه المشاعر هو اليأس الذي يُعرَّف بأنه: "حالة ذهنية يوجد فيها نقص كامل في الأمل", ومن منظور علم النفس، يركز هذا التعريف على الحالة المعرفية التي تشمل: الهزيمة والشعور بالذنب وعدم القيمة والعجز المكتسب, والتشاؤم, والتوقعات الإيجابية المحدودة للمستقبل. Copeland,2020,p2).

وإن تراكم التحذيرات القوية بشأن التهديدات التي يواجهّا الأفراد يمكن أن يدفع استجاباتهم الانفعالية إلى اليأس والتجنب, إذ يجد بعض الأفراد إن وضع المخاطر بالحسبان بشكل كافٍ يوفر الحافز للتصرف بتحدٍ شديد والميل إلى النأي بالنفس, من أجل منع الاكتئاب والإرهاق النفسي ويرتبط اليأس ارتباطًا وثيقًا بالنوايا الانتحارية أكثر من ارتباطه بالاكتئاب. (Goldblatt,2017,p7).

ويعاني الفرد اليائس من عدم القدرة على العمل وعليه الانتظار حتى يتضح الموقف, ليتمكن من اتخاذ قرار الاستسلام أو المثابرة ولكن مع توقعات منخفضة.

(Pecchenino,2014,p8), ومن المقبول على نطاق واسع أن اليأس هو سمة نموذجية للاكتئاب, وقد وجدت الدراسات التجريبية المبكرة أن اليأس ليس مجرد سمة نموذجية، بل سمة مهمة لاضطرابات الاكتئاب, و يشير اليأس إلى أفكار ومشاعر الشخص السلبية بشأن مستقبله.(Greene,1989,p650).

وتشير الدراسات إلى أن احتمالية الانتحار لدى الفرد ترتبط ارتباطًا وثيقًا بشدة اكتئابه, والشعور باليأس أحد مكونات تجربة الاكتئاب. وأن المشكلة الحقيقية للأفراد تنطوي على فقدان الأمل, وهناك عواقب مضرة للاستسلام في مواجهة المرض أو الصدمة أو ضغوط الحياة الخطيرة الأخرى, لذا يعد اليأس عاملاً مهماً للتوتر البشري.(Pillay,1995,p386).

تشير دراسة شنايدمان (Shneidman,1993) أنه كلما زاد شعور الأفراد باليأس حيال وضع حياتهم، زاد احتمال تخليهم عن المحاولة واستعمال السلوك الانتحاري بوصفه وسيلة للتحرر من الموقف أو وسيلة للتعبير عن حالة محنتهم. (Shneidman,1993,p147).

ويظهر اليأس كأحد أعراض الاكتئاب في تشخيص الاكتئاب الذي يشير الى عوامل الخطر وهي: تدني احترام الذات, والحماية الزائدة أو نقص الدعم الاجتماعي, والتجارب المؤلمة التي تحدث في مرحلة الطفولة أو المراهقة, كذلك بعض أحداث الحياة مثل: تغيير الوظيفة, والبطالة, والولادة, والزواج من بين أمور أخرى. وبمجرد أن تتسبب في ضائقة بدنية ونفسية مما يجعلها عوامل خطر, وترتبط الاضطرابات الاكتئابية بالجوانب البيولوجية فضلا عن العوامل البيئية والمعرفية. (Baptista,2013,p694).

ويتميز اليأس المرتبط ارتباطًا وثيقًا بالأساس المعرفي وطريقة معالجة المعلومات بإسناد معنى خاطئ للتجارب، وتوقع نتائج سلبية على الرغم من عدم محاولة تحقيق الأهداف وبالتالي تطوير توقعات غير مواتية بشأن المستقبل, تؤثر سلبًا على طرق حل المشكلات التي يواجهها الفرد, فتظهر علامات التردد والضعف, وقلة الحافز والتشاؤم, وقلة التركيز ونمط الحياة غير المنتظم. إذ يرى الأشخاص الذين يعانون من اليأس أنفسهم غرباء في عالمهم ومستقبلهم من خلال نافذة سلبية، ويشعرون أن حياتهم مليئة بالعقبات أو الصراعات المعقدة. (Nurluöz,2017,p488).

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

إن الفرد الذي يحمل تصورا سلبيا عن نفسه والبيئة والحياة والمستقبل, وتدني احترامه لذاته يشعر بعدم القيمة وعدم الملائمة, وبالتالي يتسبب في نظرة سلبية للمستقبل عند مواجهة العقبات والصعوبات التي يتعرض لها, لاسيما الضغوطات والصدمات الشديدة, أو المستمرة, أو المتكررة من احداث الحياة. وهذه التهديدات التي يواجهها الفرد يمكن أن تدفع استجاباته الانفعالية إلى اليأس والتجنب, إذ إن هذا الشكل من وضع المخاطر في الحسبان بشكل كافٍ يوفر للفرد الحافز للتصرف باتجاه النأي بالنفس من أجل منع الاكتئاب والإرهاق النفسي. كما لُوحظ أن اليأس له آثار خطيرة على صحة الأفراد ورفاههم الانفعالي, ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بالنوايا الانتحارية, لذا تتمثل اهمية البحث بالاتي :

- تهتم الدراسة الحالية بفئة واسعة من فئات المجتمع تعاني من الحرمان والبطالة وهم العاطلين عن العمل
- توفير اداة لقياس متغير التحرر من الذات يضاف الى الرصيد العلمي للمكتبة العلمية النفسية
- لم يعثر الباحث على أي دراسة على المستوى المحلي والعربي تطرقت الى متغير التحرر من الذات من جانب و الى متغيري الدراسة معا من جانب اخر .

أهداف البحث / Research Importance_ يهدف البحث الحالي الى تعرف:

1- التحرر من الذات لدى العاطلين عن العمل .

2-اليأس لدى العاطلين عن العمل .

3- الفروق في التحرر من الذات واليأس لدى العاطلين عن العمل تبعاً لمتغير الجنس(ذكور/ اناث)

4-تعرّف العلاقة الارتباطية بين التحرر من الذات واليأس لدى العاطلين عن العمل .

حدود البحث: Research Limits

يتحدد البحث الحالي بالعاطلين عن العمل من الذكور والاناث للاعمار (50-20) سنة, المسجلين ضمن شبكة الحماية الاجتماعية في محافظة القادسية للعام 2023.

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد ٢ - المجلد ٤٩ - حزيران لسنة ٢٠٢٤

التعريف النظري للتحرر من الذات Self-Liberation

- Baumeister (1990) : (ميل الفرد إلى تجنب الوعي الذاتي المؤلم, ويتمثل في هروبه من التفكير الهادف ذو المعنى الرفيع المستوى لتجنب التأثيرات السلبية الناجمة عن تصوراته السلبية عن ذاته) (Baumeister, 1990, p. 280)

- **التعريف الاجرائي:**هو الدرجة الكلية التي يحصل عليهاالمسنجيب في أجابته على مقياس التحرر من الذات .

❖ **التعريف النظري لليأس Despair /** (Beck et al.1967): (توقعات سلبية فيما يتعلق بالمستقبل ومفاهيم منخفضة بشكل غير واقعي للقدرات الذاتية ومواقف سلبية تجاه الذات والمستقبل والبيئة, والفرد يسيء تفسير الواقع من خلال شاشة معرفية سلبية). (Henkel,2002,p241)

-**التعريف الاجرائي** : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب في أجابته على مقياس اليأس

❖ **- اطار نظري/التحرر من الذات Self-Liberation**

يشيرمفهوم التحرر من الذات (الخلاص من الذات) إلى انه وسيلة لتجنب تطورات الحياة غير السارة أو المملة , ويمكن للأفراد ابتكار طرائق لا تُعدَّ ولا تحصى للدفاع ضد تجربة الأحداث السلبية، عن طريق تجنب المعلومات أو تشويه أجزاء منها على الأقل، كما لو كان تجنب الواقع نفسه. مثل تعاطي المخدرات، وإسناد الخدمة الذاتية التي تحمي من المعلومات والإعاقة الذاتية، التي توفر عذراً في حالة الفشل. والمشترك بين هذه السلوكيات المتنوعة هو أنها دفاعية، إما عن طريق التجنب الفعلي ، أو الآثار المترتبة على الأحداث (انخفاض كفاية الشخصية التي ينطوي عليها الفشل), ومع ذلك يمكن للافراد أيضاً أن يشاركوا في تجربة ما هو عليه، من دون تجنب، على سبيل المثال، عن طريق تجربة الانفعال، أو عن طريق قبول الملاحظات التي تشير إلى أن الأداء الضعيف كان بسبب عوامل داخلية (Hodgins et al., 2006, p. 283).

وقد يأخذ التحرر من الذات أشكال عدة. ومشاهدة التلفاز هي واحدة من أشكال االتحرر من الذات. فضلا عن شرب الكحول وتناول المخدرات والإفراط في تناول الاكل والانخراط في السلوك الجنسي المتطرف، والانتحار في نهاية المطاف (Morin, 2011 p.812) .

العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية

- **نظرية Baumeister theory,1990**

اشارت النظرية الى ان الذات تتضمن الشعور المباشر الذي يتميز به الشخص للوصول إلى أفكاره ومشاعره وأحاسيسه. ويبدأ هذا الشعور بإدراك الشخص لجسده ويزيد من قدرته في اتخاذ الخيارات والشروع في العمل. كما تتضمن الذات أيضاً التركيبات الأكثر تعقيداً وتجريداً والتي تعمل على تزييّنها. ففي الحديث اليومي، عادةً لا تعني التعبيرات المألوفة "جد ذاتك أو" اعرف ذاتك" على أنها تحديد مكان جسم المرء والقدرة في التعرف عليه؛ ولكن بدلاً من ذلك، تشير هذه التعبيرات إلى فعل صعب يتعلق بالمعرفة المعقدة والمجردة. فمصطلح الذات هو مفهوم يشير إلى مُجمل الاستدلالات التي توصل إليها الشخص عن ذاته، والتي تشير بشكل مركزي إلى سمات ومخططات شخصية الفرد، ولكنها قد تتضمن أيضاً فهماً للأدوار والعلاقات الاجتماعية للفرد (Baumeister, 1997, p. 681).

واشارت النظرية الى ان هذا يعني ان الذات تتكون من الجسم المادي للمرء ومجموعة المعاني التي يتم تفصيلها حوله (الهوية). بما في ذلك الأدوار الاجتماعية والشخصية، والواجبات والالتزامات، والعضوية في المجموعات والمؤسسات، والقيم والأهداف الشخصية، والتاريخ الشخصي، ومفاهيم شخصية الفرد، ومفاهيم الهوية المحتملة للفرد– كل هذه تُضاف إلى الجسم لتشكيل مفهوم الذات (Baumeister, 1988, p. 26).

واشارت النظرية الى انه عندما يتركز الاهتمام على الذات، خاصةً بطريقة مؤلمة، فمن الممكن أن يقوم الناس بأشياء تؤدي إلى نتائج ضارة في كثير من الحالات، واشارت الى ان سلوك هزيمة الذات غالباً ما يبدو أنه مدفوع بحالات من الوعي الذاتي المرتفع, ويبدو أن هذا السلوك يحدث , لأن الناس يتوقون للتحرر من الوعي بنواقص الذات. إذَّ تزداد الرغبة في قبول التكاليف والمخاطر من أجل الإغاثة الفورية عندما ينطوي الوضع الحالي على وعي مؤلم بالذات. ومن ثَّم فأنه من غير المبرر إذن, استنتاج أن لدى الناس دوافع لتدمير الذات.

وهذا يعني ان سلوك هزيمة الذات Self-Defeating يحدث بين الأشخاص العاديين أما كنتاج ثانوي غير مرغوب فيه لبعض النتائج المرغوبة أو كنتيجة غير مرغوب فيها لسوء الحكم واستراتيجيات تعامل غير حكيمة (Baumeister, 1997b, pp. 694–695).

أن الوعي الذاتي عالي المستوى يمكن أن يؤدي إلى القلق والانزعاج أو المشقة في بعض الظروف. إذَّ يمكن أن تكون متطلبات اتخاذ القرار تحت الضغوط أو عدم اليقين، وتحّمُل المسؤولية عن الأعمال التي قد تُخّيب آمال الآخرين أو تؤذيهم، والحفاظ على صورة عامة وخاصة مواتية للذات على الرغم من جميع التهديدات والتحديات، وتأكيد السيطرة عبر بيئة اجتماعية متوترة التي يمكن أن تصبح قمعية ومرهقة, ان كل ذلك يمكن أن يعزز الرغبات في الخلاص من الذات (Baumeister, 1988, p. 29).

واشارت النظرية الى ان التحرر من الذات يعني ان لدى الافراد ميل للانخراط في سلوكيات ليتجنبوا شعور سلبي غير سار. وتصف النظرية هذه السلوكيات التي تُمكّن الشخص من التحرر من التصورات السلبية عن الذات. ويمكن ان تساعد الشخص مؤقتاً على تجنب الشعور السلبي. (Dewall, 2007, p. 313).

ومن جانب اخر اهتمت النظرية بالسلوكيات التي تتبع التحرر من الذات الذي يستهدف تجنب التفكير الهادف في الجوانب غير المرغوبة في الذات التي تكون بسبب عدم قدرة هوية الافراد على تلبية المعايير المرغوبة (Dewall, 2007, p. 313).

ان الأسباب العامة والظرفية للتحرر من الذات تتضمن معايير وتوقعات عالية مقترنة بإخفاقات حالية أو محددة أو نكسات أو ضغوط. أما إذا كانت التوقعات منخفضة، قد لا تؤدي النكسات والضغوط إلى التحرر من الذات، ولكن المعايير والتوقعات العالية تعزز خيبة الأمل الحادة عندما يقصر الواقع في تحقيقها. وربما تكون خيبات الأمل الحادة الأخيرة أكثر أهمية من تلك المزمنة أو القديمة, لأن الأزمة الانفعالية تتبدد بمرور الوقت مع تأقلم الشخص (Baumeister, 1997, p. 91).

- اطار نظري لليأس/ نظرية بيك المعرفية Cognitive theory(Beck, 1967)

يعرّف بيك اليأس على أنه توقعات سلبية مع إعادة النظر في المستقبل, ومفاهيم منخفضة بشكل غير واقعي للقدرات الذاتية, إذ تعد هذه النظرة السلبية للذات والمستقبل عنصرًا أساسيًا في "المثلث المعرفي", الذي يتكون من مواقف سلبية تجاه الذات والمستقبل والبيئة, وعلى وفق هذه النظرية يقوم المثلث المعرفي بدور محدد في اسباب الاصابة بالاكتئاب .(Henkel,2002,p241).

مجلة آداب البصرة للعلوم الإنسانية
العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

وترى هذه النظرية إن الانفعالات والاستجابات الفسلجية والسلوكيات هي نتاج التفكير في الوقت الآني, ويشار إلى التفسيرات العفوية غير المعدلة المرتبطة بأحداث معينة في الوقت الآني على أنها أفكار تلقائية, وعندما تكوّن الأفكار التلقائية تفسيرات خاطئة للأحداث الجارية ، فهي أفكار تلقائية مختلة كما يشير بيك إلى ذلك. فإذا كان الفرد في موقف معين يعاني من الفكر التلقائي الخاطئ ، مثلاً: "أنا خاسر" ، فمن المحتمل أن يكون هذا التفسير ناتجًا عن تفعيل الاعتقاد الأساسي غير المتكيف "أنا غير كفء". وقد تتضمن منتجات الفكر التلقائي الخاطئ ، "أنا خاسر" ، الحزن والقلق وزيادة نشاط النظام الذاتي والرغبة في تجنب الناس, لذا فإن هناك تفاعلات متعددة بين الأفكار والمشاعر والتفاعلات الفسلجية والسلوكية. (Matthews,2013,p24).

فضلا عن الأفكار التلقائية المختلة والاعتقادات الأساسية غير المتكيفة، هناك جوانب اخرى تعزز الاضطراب هي الإدراك والاعتقادات الوسيطة وسوء التأقلم والأخطاء في المنطق. وفي ضوء حقيقة أن الوعي بالاعتقادات الأساسية غير المألوفة للمرء يؤدي الى ضائقة انفعالية، يطور الفرد وينفذ ستراتيجيات تعويضية معرفية أو اعتقادات وسيطة غير مألوفة, من أجل منع تنشيط الاعتقادات الأساسية غير المألوفة. وتتكون الاعتقادات الوسيطة غير الملائمة من قواعد أو افتراضات توجه التفاعلات مع الآخرين ومع بيئة الفرد, لأن هذه القواعد أو الافتراضات تأخذ شكلًا من عبارات "إذا ... ثم ..." التي تأخذ أما تكافؤًا إيجابيًا أو سلبيًا, على سبيل المثال قد يعاني فرد لديه اعتقاد أساسي، "أنا غير كفء"، من اعتقاد وسيط لا يتمكن من التكيف، "إذا تجنبت ارتكاب الأخطاء، فلن يرى الآخرون نقاط ضعفي" (إيجابي). بدلاً من ذلك "إذا لم أؤدي بشكل مثالي فسأخفق" (سلبي), وتكون في المواقف العصيبة الأشكال السلبية أكثر بروزًا.(Beck,2011,p56).

ويشير بيك إلى كيفية تفسير وتعيين الفرد لمعنى خبراته بمحاولة الاشخاص باستمرار فهم تجاربهم الداخلية والخارجية لأغراض البقاء والاستمرارية, وتختلف طريقة تفحص بيئتهم واختيارهم المنبهات لتنسب لها المعاني من شخص لآخر وتستند إلى التعلم والاعتقادات السابقة. إذ على مدار التطور يحصل الاشخاص على اعتقادات عن أنفسهم والآخرين وبيئتهم ومستقبلهم, وتشير هذه الاعتقادات التي تتمتع بالمتانة والصلابة بمرور الوقت الى أنها اعتقادات أساسية, وتصنف الاعتقادات الأساسية على أساس شعور الأفراد بحبهم

وقيمتهم وسيطرتهم, ويمكن أن تكون هذه الاعتقادات من الاعتقادات الأساسية متكيفة أو غير متكيفة على وفق الخبرة طويلة الأمد مع الأشخاص والمواقف المهمة. وبالتالي فإن الاعتقادات الاساسية غير المتكيفة ستقترن باعتقادات عدم الثبات وعدم القيمة والعجز, وتتم معالجة المعلومات الجديدة في الوقت الآني بناءً على التوازن بين الاعتقادات الأساسية التكيفية وسوء التأقلم بين هذه الفئات الثلاث. (Beck,2005,p93).

أن الأفراد الذين ينشؤون في بيئة سلبية في الغالب, سيصبحون أكثر سوءًا في الاعتقادات الأساسية التكيفية, وهذه الاعتقادات الاساسية عندما يتم تفعيلها بواسطة الأحداث المرتبطة في الوقت الآني تؤثر في الموضوعية وبالتالي تُسبغ على كيفية تفسير الخبرة في الوقت الآني. فيما بعد فإن الأفكار أو التفسيرات في الوقت الاني لا تساوي الحقيقة، ولكنها عرضة للتغيير بمعلومات جديدة, إذ إن الاشخاص الذين يعملون بشكل جيد في الوقت الآني, فإن اعتقاداتهم الأساسية التكيفية تكون بارزة في الادراك الواعي وتحدد بطريقة إيجابية كيفية قيامهم بمسح بيئتهم وكيفية نسبهم المعاني للمعلومات الجديدة. ومع ذلك تحت الضغط أو الأزمة أو تكرار لاضطراب نفسي تظهر اعتقاداتهم الأساسية غير المتكيفة للوعي الشعوري التي لها تأثير سلبي على كيفية مسح بيئتهم ومعالجة المعلومات الجديدة, فعند تفعيلها تشكل الاعتقادات الأساسية غير المتكيفة معلومات جديدة لتناسب الاعتقاد الأساسي الآني غير المتكيف مما يجعلها أقوى, والاعتقادات الأساسية غير المتكيفة المستمرة هي الأساس لمعظم الأمراض النفسية ولو جزئيًا. (Matthews,2013,p24).

إن حالة اليأس قد تعكس تنشيط مخططات معرفية محددة منظمة في مصفوفة من التوقعات السلبية, وعندما يتم تنشيط هذه المخططات السلبية من خلال تجربة الحياة فإنها تميل إلى أن يكون لها تأثير مسيطر في طبيعة اعتقادات المريض فيما يتعلق بنتائج أهدافه الفورية والمستقبلية ورفاهيته. إذ يتوقع أن الصعوبات أو المعاناة الآنية ستستمر إلى أجل غير مسمى, بينما هو يتطلع إلى الأمام يرى حياة من المشقة والإحباط والحرمان المتواصلة. (Greene,1989,p651).

والأفراد اليائسين أشخاص يعتقدون أن الحالات البدنية أو العقلية أو الاجتماعية التي يعيشونها لن تتحسن، والأحداث القادمة المتعلقة بمواضيع مهمة في حياتهم ستعاني من تطورات سيئة، أو يتوقعون حتى عدم وجود أحداث جيدة ستحدث، ولن يغير أي شيء يفعلونه هذه الحقيقة, وبهذا فإن اليأس تصورًا سلبيًا للأفراد عن النفس والبيئة والحياة والمستقبل.(Nurluöz,2017,p488).

إجراءات البحث / Procedures of Research

مجتمع البحث/ تحدد مجتمع البحث الحالي بالعاطلين عن العمل في محافظة القادسية ذكور واناث وللعمر (20–50) سنة, والبالغ عددهم (13034) عاطل وعاطلة عن العمل وبواقع (7019) عاطلا و(6015) عاطلة .

عينة البحث/ اختيرت عينة البحث بأسلوب المعاينة العشوائية الطبقية ويشير (Goodwin,2010)الى انه نلجأ إلى هذه الطريقة عندما نُريد أن نُمثل طبقات المجتمع نسبياً في العينة, لكي تكون ممثلة له (Goodwin, 2010, p. 470).

إذْ يجب أن تُمثل العينة هذه الطبقات كلً بحسب وجوده في المجتمع, إذَّ يتم الاختيار من كل طبقة مجموعة تُمثله بالطريقة العشوائية (المنيزل وغرايبة, ٢٠١٠, ص ٢٠). لذلك بلغ عدد الذكور العاطلين عن العمل (100) عاطل, وكذلك بلغ عدد الاناث العاطلات عن العمل (100) عاطلة .

-أدوات البحث Tools of Research

لقياس متغيرات البحث قام الباحث بإعداد اداتين هما مقياس التحرر من الذات ومقياس اليأس اذ تم اعداد مقياس التحرر من الذات مكون من (23) فقرة , بعد الاطلاع على الادب النفسي . فضلا عن الاطار النظري , وتتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال مدرج رباعي متمثل (موافق جدا, موافق , غير موافق , غير موافق اطلاقا) , فضلا عن ذلك تم اعداد مقياس اليأس والمكون من (20) فقرة , وتمثل مفتاح الاجابة بمدرج رباعي متمثل بنفس بدائل مقياس التحرر من الذات ,و للتأكد من صلاحية الفقرات فقد تم عرضها على عدد من الخبراء المختصين لتقرير مدى صلاحيتها من عدمها . واستنادا الى ملاحظاتهم وارائهم اصبح عدد فقرات مقياس التحرر من الذات (20) فقرة بعد حذف ثلاث فقرات , فيما اصبح عدد فقرات مقياس اليأس (20) وهي ذات الفقرات التي قدمت دون حذف اي فقرة .

-التطبيق الاستطلاعي الأول: بلغ الوقت المستغرق للإجابة على مقياس التحرر من الذات بين (14–20) دقيقة وبمتوسط قدره (17) دقيقة ،اما مقياس اليأس فقد تراوح الوقت بين (12-18) بمتوسط (15) دقيقة فضلاعن ذلك وضوح التعليمات وفقرات المقاييس.

-التطبيق الاستطلاعي الثاني (تحليل الفقرات): تتطلب المقاييس النفسية حساب القوة التمييزية لفقراتها بهدف استبعاد الفقرات التي لا تميز بين المستجيبين والإبقاء على الفقرات التي تميز بينهم،

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

إذ يشير جيزل وآخرون (Ghiselli, etal.) إلى ضرورة اختيار الفقرات ذات القوة التمييزية العالية وتضمينها في المقياس بصيغته النهائية (Ghiselli, 1981, p. 434), وبناءاً على ذلك تم اختيار عينة عشوائية قوامها (200) عاطل عن العمل وهي عينة البحث الاساسية.

-أسلوب المجموعتين المتطرفتين Contrasted Groups: في هذا الأسلوب تم اختيار مجموعتين متطرفتين من الأفراد (العليا والدنيا) بناءً على الدرجات التي حصلوا عليها وتحليل كل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين، وذلك لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا ولتحقيق ذلك قام الباحث – بتصحيح الاستمارات البالغ عددها (200) استمارة. – ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة – اختيار نسبة (27%) من الاستمارات التي حصلت على أعلى الدرجات، وبلغ عددها (54) استمارة , ومثلها من الاستمارات التي حصلت على اوطأ الدرجات، ، اذ إن نسبة الـ(27%) العليا والدنيا توفر مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكنين معاً (Stanley & Hopkins, 1972, p. 265) , وبعد أن تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من الفقرات، قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين درجات كل من المجموعتين، وعُدّت القيمة التائية المحسوبة مؤشر لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية، وقد تبين إن جميع الفقرات مميزة، والجدول (1, 2) يوضحان ذلك. :

جدول (1) القوة التمييزية لفِقرات مقياس التحرر من الذات / بطريقة ألمجموعتين ألمتطرفتين

ألفقرة	ألمجموعة ألعليا		ألمجموعة ألدنيا		ألقيمة ألتائية ألمحسوبة	مستوى الدلالة (0.05)
	ألمتوسط ألحسابي	ألانحراف ألمعياري	ألمتوسط ألحسابي	ألانحراف ألمعياري		
1	2.5935	0.5344	2.9537	0.66511	10.846	دالة
2	2.1944	0.6896	2.5000	0.91212	6.310	دالة
3	2.2084	0.66358	1.1983	0.40061	12.771	دالة
4	3.3704	0.60516	1.9259	0.81692	14.765	دالة
5	2.1443	0.8075	1.1274	0.33234	11.454	دالة
6	2 .2221	0.66040	1.9906	0.83715	12.003	دالة
7	2.6561	0.49390	1.5103	0.58813	14.411	دالة
8	3.4167	0.58205	2.8611	0.93187	5.255	دالة
9	2.1446	0.72515	1.0206	0.14357	14.912	دالة
10	3.4722	0.57125	1.9907	0.82593	15.331	دالة
11	2.5416	0.59676	1.5206	0.56154	12.204	دالة

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

12	2.2406	0.68171	2.0184	0.83131	11.811	دالة
13	2.5207	0.64856	1.5522	0.64676	10.361	دالة
14	3.2405	0.65380	1.8887	0.78932	13.705	دالة
15	2.4581	0.63105	1.3752	0.58492	12.334	دالة
16	2.0103	0.78800	1.1144	1.32017	10.317	دالة
17	2.5105	0.62634	1.4422	0.75674	10.358	دالة
18	2.3436	0.67787	1.2706	0.53271	12.189	دالة
19	2.4156	0.60984	1.3022	0.46145	13.275	دالة
20	2.3332	0.6434	1.4478	0.59584	9.891	دالة

جدول (2) القوة ألتمييزية لفِقرات مقياس اليأس / بطريقة المجموعتين المتطرفتين

ألفقرة	**ألمجموعة ألعليا**		**ألمجموعة ألدنيا**		**ألقيمة ألتائية ألمحسوبة**	**مستوى الدلالة (0.05)**
	ألمتوسط ألحسابي	**ألانحراف ألمعياري**	**ألمتوسط ألحسابي**	**ألانحراف ألمعياري**		
1	2.0521	0.7308	1.3750	0.6529	6.767	دالة
2	3.1467	0.59324	2.8624	0.9342	5.243	دالة
3	2.1353	0.67464	1.3228	0.53300	9.257	دالة
4	2.2081	0.63105	1.4373	0.62931	8.472	دالة
5	2.1443	0.8075	1.1274	0.33234	11.454	دالة
6	2 .2221	0.66040	1.9906	0.83715	12.003	دالة
7	2.0520	0.74507	1.2915	059675	7.802	دالة
8	3.4167	0.58205	2.8611	0.93187	5.255	دالة
9	2.3020	0.74152	1.3852	0.60470	9.384	دالة
10	2.3022	0.69765	1.4584	0.66358	8.585	دالة
11	2.5416	0.59676	1.5206	0.56154	12.204	دالة
12	2.2406	0.68171	2.0184	0.83131	11.811	دالة
13	2.5207	0.64856	1.5522	0.64676	10.361	دالة
14	2,2395	0,76425	1,2394	0.47560	10,882	دالة
15	2.4581	0.63105	1.3752	0.58492	12.334	دالة
16	2.0103	0.78800	1.1144	1.32017	10.317	دالة
17	2.5105	0.62634	1.4422	0.75674	10.358	دالة
18	2,4373	0,66191	1.6040	0.65659	8.755	دالة
19	2.2502	0.64887	1.2710	0.58900	10.946	دالة
20	2.3332	0.6434	1.4478	0.59584	9.891	دالة

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية
العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

-طريقة ألاتساق ألداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية): استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس, ومن المعروف أنه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية كان احتمال تضمينها في المقياس أكبر (Allen & Yen, 1979, p. 125)، وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة أحصائياً بعد معالجتها بالاختبار التائي لمعاملات الارتباط ، والجدول (3, 4) يوضحان ذلك :

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التحرر من الذات

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.386	8	0.317	15	0.311
2	0.367	9	0.365	16	0.354
ج 3	0.488	10	0.433	17	0.375
د 4	0308	11	0.385	18	0.432
و 5	0.422	12	0.345	19	0.377
ل 6	0.354	13	0.433	20	0.398
7	0.324	14	0.461		

)

4)معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس اليأس

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.375	8	0.454	15	0.399
2	0.321	9	0.455	16	0.387
3	0.366	10	0.438	17	0.346
4	0.346	11	0.444	18	0.336

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

0.433	19	0.386	12	0.386	5
0.348	20	0.322	13	0.465	6
		0.425	14	0.376	7

وبذلك أصبح كلا المقياسيين بصيغتهما النهائية مكونان من (20) فقرة،

- **مؤشرات الصدق/ الصدق الظاهري (Face Validity):** يعبر عن دقة تعليمات المقياس وموضوعيتها وملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياسي التحرر من الذات واليأس من خلال عرض فقرات المقياسيين على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس الذين وافقوا على صلاحية فقرات المقياس لقياس ما وضعت لأجله.
- **صدق البناء(ConstructValidi):** تحقق هذا النوع من الصدق من خلال مؤشرات عدة من قبيل اسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية ولكلا المقياسيين.

- **مؤشرات الثبات ReliabilityIndicators: طريقة الاتساق الداخلي:** سحبت (50) استمارة بشكل عشوائي من عينة تحليل الفقرات وبعد تطبيق معادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي بلغ معامل ثبات مقياس التحرر من الذات (0.80) , اما مقياس اليأس بلغ معامل الثبات (82).
- **الوسائل الاحصائية** / استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية SPS في العمليات الاحصائية المستخرجة (الاختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين / الاختبار التائي لعينة واحدة / معامل ارتباط بيرسون)

عرض النتائج وتفسيرها:

الهدف الاول. قياس التحرر من الذات لدى العاطلين عن العمل:

لآجل تحقيق الهدف الاول، قام الباحث بتطبيق مقياس التحررمن الذات بصورته النهائية على أفراد عينة البحث البالغ عددها (200) عاطل عن العمل وتم ايجاد المتوسط الحسابي الذي بلغ (84,546) وبانحراف معياري مقداره (8,332) في حين كان المتوسط الفرضي يبلغ (50) لمقياس التحرر من الذات, ، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة(t-Test) ظهرت أن القيمة التائية المحسوبة مقدارها (59,55) لمقياس التحرر من الذات وعند مقارنتها بالقيمة

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

التائيــة الجدوليــة البالغــة (1.96) عنــد مســتوى دلالــة (0.05) ودرجــة حريــة (199)، ظهــرت أن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية , والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التحرر من الذات

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0,05
التحرر من الذات	200	84,546	8,332	50	59,55	1,96	دالة

من خلال الجدول نلاحظ أن الفرق ذو دلالة معنوية عند مقارنة بين المتوسطين الفرضي والمتحقق وتبين أن الفرق لصالح الفرض المتحقق لمتغير التحرر من الذات لافراد العينة، وتدل هذه النتيجة على أن العاطلين عن العمل يعانون من التحرر من الذات، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقا النظرية المعتمدة في إنَّ تزايد التركيز على الذات يؤدي الى ان تصبح الذات أكثر صعوبة، ومرهقة. أذَّ هناك نمط متزايد من الإجراءات التي يقوم بها الافراد بهدف التخلص من عبء الوعي الذاتي. وكلما زادت المطالب والتوقعات التي تحيط بالذات، كلما زادت قابلية الذات على التقصير, فالضعف دائماً هو مصدر ضغط. ومن ثَّم, سينجذب الافراد إلى الممارسات التي تقلل أو تزيل الوعي الذاتي بشكل مستمر. وقد أدى التركيز المتزايد على الذات في القرون الأخيرة، وإلى جانبه المطالب المتزايدة والضغوط المحيطة بالذات، إلى زيادة التحرر من الذات، بطرق عدة مثل المازوشية الجنسية والشراهة بالاكل (Baumeister, 1992, p. 23). فضلا عن ذلك أن الوعي الذاتي عالي المستوى يمكن أن يؤدي إلى القلق والانزعاج أو المشقة في بعض الظروف. إذَّ يمكن أن تكون متطلبات اتخاذ القرار تحت الضغوط أو عدم اليقين، وتحّمُل المسؤولية عن الأعمال التي قد تُخّيب آمال الآخرين أو تؤذيهم، والحفاظ على صورة عامة وخاصة مواتية للذات على الرغم من جميع التهديدات والتحديات، وتأكيد السيطرة عبر بيئة اجتماعية متوترة التي يمكن أن تصبح قمعية ومرهقة, كل ذلك يمكن أن يعزز الرغبة في الخلاص من الذات (Baumeister, 1988,p,29)

الهدف الثاني. قياس اليأس لدى العاطلين عن العمل:

قام الباحث بتطبيق مقياس اليأس بصورته النهائية على أفراد عينة البحث البالغ عددها (200) عاطل عن العمل وتم ايجاد المتوسط الحسابي الذي بلغ, (92,644) وبانحراف معياري (11,486) لمقياس

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

اليأس، في حين كان المتوسط الفرضي يبلغ (50) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة(t-Test)ظهرت أن القيمة التائية المحسوبة مقدارها (52,51) لمقياس اليأس وعند مقارنتهما بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (199)، ظهرت أن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية , والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس اليأس

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0,05
اليأس	200	92,644	11,486	50	52,51	1,96	دالة

من خلال الجدول (6) اظهرت النتائج أن افراد العينة يعانون من اليأس ويمكن تفسير ذلك أن الأفراد اليائسين أشخاص يعتقدون أن الحالات البدنية أو العقلية أو الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشونها لن تتحسن، والأحداث القادمة المتعلقة بمواضيع مهمة في حياتهم ستعاني من تطورات سيئة، أو يتوقعون حتى عدم وجود أحداث جيدة ستحدث، ولن يغير أي شيء يفعلونه هذه الحقيقة, وبهذا فإن اليأس تصورًا سلبيًا للأفراد عن النفس والبيئة والحياة والمستقبل,فضلا عن ذلك إن الفرد الذي يحمل تصورا سلبيا عن نفسه والبيئة والحياة والمستقبل, وتدني احترامه لذاته يشعر بعدم القيمة وعدم الملائمة, وبالتالي يتسبب في نظرة سلبية للمستقبل عند مواجهة العقبات والصعوبات التي يتعرض لها, لاسيما الضغوطات والصدمات الشديدة, أو المستمرة, أو المتكررة من احداث الحياة. وهذه التهديدات التي يواجهها الفرد يمكن أن تدفع استجاباته الانفعالية إلى اليأس والتجنب, إذ إن هذا الشكل من وضع المخاطر في الحسبان بشكل كافٍ يوفر للفرد الحافز للتصرف باتجاه النأي بالنفس من أجل منع الاكتئاب والإرهاق النفسي. (Nurluöz,2017,)

الهدف الثالث: الفروق في التحرر من الذات واليأس لدى العاطلين عن العمل تبعاً لمتغير الجنس(ذكور/ اناث)

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياسي التحررمن الذات واليأس على عينة البحث من العاطلين عن العمل وبعد المعالجة الاحصائية للبيانات أظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لعينة الذكور والبالغ عددهم (100) عاطل على مقياس التحرر من الذات هو (86,642) درجة وبانحراف معياري (7,104) درجة في حين كان الوسط الحسابي لعينة الاناث والبالغ عددهن (100) عاطلة

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

هو(88,204) وانحراف معياري (8,164) وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كانت القيمة التائية المحسوبة (2,039) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1.96) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى وجود فروق بين الذكور والإناث في التحرر من الذات ولصالح الاناث, اما مقياس اليأس أظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لعينة الذكور بلغ (96,322) , في حين بلغ الانحراف المعياري (10,731) , اما الاناث بلغ الوسط الحسابي (100,746) وبأنحراف معياري (11,446) وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهرت القيمة التائية المحسوبة (3,978) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1,96)وهي ذات دلالة احصائية , وجدول رقم (7) يوضح ذلك.

جدول (7) نتائج الاختبار التائي لدرجات مقياسي التحرر من الذات / اليأس على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث)

المقياس	الجنس	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
التحرر من الذات	ذكر	100	86,642	7,104	2,039	1.96	دالة
	انثى	100	88,204	8,164			
اليأس	ذكر	100	96,322	10,731	3,978		دالة
	انثى	100	100,746	11,446			

اظهرت النتائج في الجدول اعلاه أن هناك فروق بين الذكور والاناث في التحرر من الذات واليأس لدى العاطلين عن العمل ولصالح الاناث قي كلا المقياسيين .

ولعل احد الأسباب الرئيسة لهذه النتيجة هو البنية السيكولوجية والسمات التي تتمتع بها الإناث في مواجهة هكذا مواقف على العكس من الذكور ، وهذا ما يجعل الإناث يشعرن بالرعب أكثر من الذكور الذين يملكون قدرة تَحّمل في مواجهة المواقف المروعة والاحداث السلبية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Brock & Adams, 2004)التي وجدت ان هناك علاقة بين التحرر وقمع الذات لدى عينة اعمارهم (18–50) سنة, ولا يوجد فروق في التحرر تبعاً للجنس (Brock & Adams, 2004,p.166) .

مجلة آداب البصرة للعلوم الإنسانية
العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

وأشارت دراسة Seo & Lee (2011) إلى ان التحرر من الذات احد العوامل النفسية الاجتماعية التي تزيد من التفكير في الانتحار لدى المراهقين. وأشارت إلى وجود فروق لصالح الاناث في التحرر من الذات , وفي نفس السياق فقد اشارت النتائج في الجدول اعلاه الى وجود فروق في مقياس اليأس ولصالح الاناث , ويمكن تفسير ذلك وفق نظرية (Beak) إن حالة اليأس التي تشعر بها الاناث قد تعكس تنشيط مخططات معرفية محددة منظمة في مصفوفة من التوقعات السلبية, وعندما يتم تنشيط هذه المخططات السلبية من خلال تجربة الحياة فإنها تميل إلى أن يكون لها تأثير مسيطر في طبيعة اعتقادات الفرد فيما يتعلق بنتائج أهدافه الفورية والمستقبلية ورفاهيته. إذ يتوقع أن الصعوبات أو المعاناة الآنية ستستمر إلى أجل غير مسمى, بينما هو يتطلع إلى الأمام يرى حياة من المشقة والإحباط والحرمان المتواصلة. (Greene,1989,p651). فضلا عن ذلك أن الأفراد اليائسين أشخاص يعتقدون أن الحالات البدنية أو العقلية أو الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشونها لن تتحسن، والأحداث القادمة المتعلقة بمواضيع مهمة في حياتهم ستعاني من تطورات سيئة، أو يتوقعون حتى عدم وجود أحداث جيدة ستحدث، ولن يغير أي شيء يفعلونه, وبهذا فإن اليأس هو النتيجة الحتمية التي يعانون منها في حياتهم.(Nurluöz,2017,p4888).

الهدف الرابع: تعرف العلاقة بين التحرر من الذات واليأس لدى العاطلين عن العمل

لغرض التعرف على طبيعة العلاقة بين التحرر من الذات واليأس استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون وتبين ان العلاقة بين التحرر من الذات واليأس قد بلغت (0.82) وهي علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى دلالة (0.05). ويمكن تفسير ذلك ان الأسباب العامة والظرفية للتحرر من الذات تتضمن معايير وتوقعات عالية مقترنة بإخفاقات حالية أو محددة أو نكسات أو ضغوط. أما إذا كانت التوقعات منخفضة، قد لا تؤدي النكسات والضغوط إلى التحرر من الذات، ولكن المعايير والتوقعات العالية تعزز خيبة الأمل الحادة عندما يقصر الواقع في تحقيقها. وربما تكون خيبات الأمل الحادة الأخيرة أكثر أهمية من تلك المزمنة أو القديمة, لأن الأزمة الانفعالية تتبدد بمرور الوقت مع تأقلم الشخص لذا فإن الأفراد الذين يتسمون بتدني الذات قد يعانون من الشعور باليأس, بفعل عوامل تؤدي الى تفسير الاحداث التي يمرون بها بصورة مشوهه , فضلا عن ذلك عدم تحقيق اهدافهم الحياتية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Sherry, Hewitt, Stewart, Mackinnon, Mushquash, Flett & Sherry (2012) و دراسة (Fulginiti & Brekke, 2015).

التوصيات: ـ *Recommendations*

- ❖ على وزارة العمل والشؤون الاجتماعية الاهتمام بالعاطلين عن العمل من كافة شرائح المجتمع من خلال تشريع القوانين والانظمة التي تضمن حقوقهم المادية.
- ❖ قيام وزارة العمل بتوفير فرص عمل للعاطلين بهدف احتوائهم وحمايتهم من الوقوع في سلوكيات غير مرغوب بها داخل المجتمع , فضلا عن ذلك حمايتهم من الاصابة بالامراض والاضطرابات النفسية والسلوكية بفعل عامل البطالة والحرمان والعوز المادي .

المقترحات:*Suggestions*

- ❖ إجراء دراسات تستهدف دراسة (التحرر من الذات – اليأس) لدى أفراد من مختلف الشرائح الاجتماعية من قبيل المطلقات , الارامل , الاحداث الجانحين , الفاشلين دراسيا
- ❖ إجراء دراسة (التحرر من الذات – اليأس) وعلاقتهما مع متغيرات اخرى من قبيل الفشل , الصدمة النفسية , التشوهات المعرفية , الشخصية المهزومة , الشعور بالخزي.

المصادر

-سعيد ، سعاد جبر ،(٢٠٠٨) ، **سيكلوجية التفكير والوعي بالذات** ، اربد الأردن،عالم الكتب الحديث.

-مسح الأحوال المعيشية في العراق ٢٠٠٤ – الجزء الثاني: التقرير التحليلي (٢٠٠٥). بغداد: وزارة التخطيط والتعاون الإنمائي – الجهاز المركزي للإحصاء وتكنولوجيا المعلومات.

-المنيزل, عبدالله فلاح وغرايبة, عايش موسى. (٢٠١٠). **الإحصاء التربوي باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية**. الأردن: دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع .

-نظمي,فارس كمال (٢٠١٩) : **المحرمون في العراق** , دار الرافدين للطباعة والنشر , العراق .

-يحي، سعيدي؛ و رابح، بوقرة؛ و علي، قرين (٢٠٠٥). **الآثار الاجتماعية والاقتصادية والسياسية للبطالة** في الوطن العربي.

-Allen, M.H. & Yen, W.M.(1979). Introduction measurement theory. California: Books cole.

-Barzilay, S., & Apter, A. (2015). Psychological models of suicide. Archives of Suicide Research, 18(4), 295-312

-Baumeister, R. F. (1988). Masochism as escape from sel Journal of Sex resear ch , 25(1), 28-5 f

-Baumeister, R. F. (1997). Identity, self-concept and esteem the self lost and found. In Hogan, R., Johnson, J Briggs (Eds.), Handbook of Personality Psychology .

- Baumeister, R. F. (1992). Neglected aspects of self-theory: motivation, interpersonal .aspects, culture, escape, and existential value. Psychological Inquiry, 3(1), 21-25.

-Baptista, Makilim Nunes. & et al.(2013).Depression, Family Support and Hopelessness: a Correlated Study. Univ. Psychol. Bogotá, Colombia,(2), 693-702

-Beck, J. (2005). Cognitive Therapy for Challenging Problems: What to do when the Basics don't Work. New York: The Guilford Press .

-Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd edition). New York: The Guildford Press.

-Brock, H. A., & Adams, G. R. (2004). Escaping the Self in Binge Eating: The Association Between Identity Style and Bulimic Behavior .University of Guelph .

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد ٢ – المجلد ٤٩ – حزيران لسنة ٢٠٢٤

-Castanier, C., Le Scanff, C., & Woodman, T. (2011). Mountaineering as affect regulation: The moderating role of self-regulation strategies. Anxiety, Stress, & Copin, 24(1), 75-89.

-Copeland, William E.& et al.(2020). Associations of Despair With Suicidality and Substance Misuse Among Young Adults. Public Health.

-Dewall, C. N. (2007). Escape theory. In R. F., Baumeister & K. D, Vohs (Eds.), Encyclopedia of Social Psychology: Volume One (pp. 313-314) .

-Dixon, T. M., & Baumeister, R. F. (1991). Escaping the self: The moderating effect of self-complexity. Personality and Social Psychology Bulletin, 17(4), 363-368 .

-Dunn, L., & Dahl, D. W. (2012). Self-threat and product failure: How internal attributions of blame affect consumer Complaining behavior. Journal of Marketing Research, 49(5), 670-681.

-Goodwin, C. J. (2010). Research in Psychology Methods and Design, (6th ed.). Congress Cataloging: the United States of America

-Goldblatt, Mark J.(2017). The psychodynamics of hope in suicidal despair. The Scandinavian Psychoanalytic Review

-Greene, Sheila M.(1989). The Relationship Between Depression and Hopelessness Implications for Current Theories of Depression. British Journal of Psychiatry, (154), 650-659.

-Henkel, Verena; Bussfeld · H.-J. Möller · U. Hegerl. (2002). Cognitive-behavioural theories of helplessness/hopelessness: Valid models of depression?Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci ,(252), 240–249.

-Macpherson, H. S. (2000). Class-ifying Escape: Tillie Olsen's 41(3), 263-27

Yonnondio. Critique: Studies in Contemporary Fiction ,41(3), 263-271

-Matthews, John D.(2013). Cognitive Behavioral Therapy Approach for Suicidal Thinking and Behaviors in Depression. Mental Disorders - Theoretical and Empirical Perspectives

-Mandel, N., & Smeesters, D. (2008). The sweet escape: Effects Mandel, N., of mortality salience on consumption quantities for high-and low-self-esteem consumers. Journal of Consumer Research, 35(2), 309-323

-Moynihan, A. B., Van Tilburg, W. A., Igou, E. R., Wisman, A., Donnelly, A. E., & Mulcaire, J. B. (2015). Eaten up by boredom: Consuming food to escape awareness of the bored self. Frontiers in Psychology, 6, 369-379.

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد ٢ - المجلد ٤٩ - حزيران لسنة ٢٠٢٤

-Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. Social and Personality Psychology Compass, 5(10), 807-823.

-Nesse, Randolph M.(1999). The Evolution of Hope and Despair. Social Research,(66), 429-469.

-Nurluöz, Özdem, Esmailzadeh, Samin.(2017).Evaluating Entrepreneurial Characteristics and States of Despair of Nursing Department Students. Eurasia Journal of Mathematics Science and Technology Education Issn,(8),4885-4896.

-Selimbegović, L., & Chatard, A. (2013). The mirror effect: Self- awareness alone increases suicide thought accessibility, Consciousness and Cognition, 22(3), 756-764.

-Shneidman, E. S. (1993). Suicide as psychache. Journal of Nervous and Mental Disease, (181), 147- 149.

-Taylor III, R. L., & Hamilton, J. C. (1997). Preliminary evidence for the role of self-regulatory processes in sensation seeking. Anxiety, stress, and coping, 10(4), 351-375.

-Warmelink, H., Harteveld, C., & Mayer, I. (2009). Press Enter or Escape to play: Deconstructing escapism in multiplayer gaming. In B. Atkins, H. Kennedy, & T. Krzywinska (Eds.), Breaking New Ground: Innovation in Games, Play, Practice and Theory: Proceedings of DiGRA 2009, London.

-Wisman, A., Heflick, N., & Goldenberg, J. L. (2015). The great escape: The role of self-esteem and self-related cognition in terror management. Journal of Experimental Social Psychology.

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد ٢ - المجلد ٤٩ - حزيران لسنة ٢٠٢٤