اليأس وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة

م. م. فؤاد محمد فريح الجابري
قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية / جامعة الأنبار

مشكلة البحث

تؤذن الألفية المعاصرة بعصر من الكآبة ، تماما كما بات القرن العشرون عصر التوتر والقلق، وتبين المعطيات النفسية أن الاكتئاب سوف يكون على ما يبدو وباء عصريا ، ينتشر جنبا إلى جنب في كل أنحاء العالم مع انتشار أساليب الحياة الحديثة، فكل جيل منذ بداية القرن في كل أنحاء العالم يعيش ويكابد من اكتئاب يفوق بكثير ما عاناه آباؤه، وهذا الاكتئاب ليس مجرد حزن، بل فتور باعث على الشلل والغم والحسرة، واليأس أو فقدان الأمل.

وإذا كان الاكتئاب يتسم بالشعور باليأس، والتشاؤم والحط من قدر الذات ، مع الإحساس بالذنب ، فإن استخدامنا لمصطلح الاكتئاب، يكون غير ذي جدوى، إذا ما عبرنا عنه دون ذكر مثل هذه الأعراض، واكتفينا بمجرد وصفه بأنه الحالة المزاجية السيئة أو اليأس الشديد، إذ أنه مع تزايد العجز وإنعدام القدرة على تحمل الحياة، أو العمل، أو المسئولية العائلية، أو العثور على علاج فعال لتلك المشكلات، يصبح ضحايا القلق متشائمين مكتئبين، ويمر أغلبهم خلال مراحل من الاكتئاب أو الإحساس بالانقباض أو الأسى، ولهذا يقال أن مشكلتهم هي الاكتئاب. حيث يشيع لديهم الشعور بالذنب، وضياع الجدارة، كما يخيم عليهم اتجاه سلبي متشائم حتى نحو الأشياء التي كانوا ينظرون إليها نظرة إيجابية. (دويدار،١٩٩٢،ص٢٥)، كما أن اليأس رد فعل انفعالي بالغ الإيلام باعث على الكآبة والتثبيط بطبيعته إلى حد ينجم عنه هجران أمل تحقيق أمنيات المرء وينتج عنه الاكتئاب أو العكس، واليأس يرتبط غالبا بالاكتئاب لدى الراشدين، ويمكن اتخاذه معيارا تنبؤياً للإقدام على الانتحار أو التفكير فيه أو محاولته، وهو ما أكده " بيك وزملاؤه " من قياسهم للمظاهر الوجدانية والدافعية والمعرفية للتوقعات السلبية لدى الراشدين.

ويمكن أن يتخذ اليأس كمعيار تنبؤي للإقدام على الانتحار أو التفكير فيه أو محاولته، وهو ما أكده بيك وزملاؤه بعد قياسهم للمظاهر الوجدانية والدافعية والمعرفية للتوقعات السلبية لدى الراشدين، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين اليأس والانتحار والرغبة في الانتحار .

يعتبر اليأس من المتغيرات النفسية المميزة للشخصيات العاجزة والسلبية والمضطربة ، وقد بين العلماء ان اليأس من العوامل التي تؤدي إلى تحطيم الاتزان النفسي ى الشخص ، ويرى مارتن سيلجمان **M. Seligman 1980** إن الشعور باليأس هو حالة من عدم الرغبة في التفوق وإتمام المهام الصعبة وعدم الرغبة في بلوغ معايير التفوق على الآخرين وانعدام روح المنافسة ، ويرتبط الشعور باليأس بالقلق والاكتئاب والعجز عن التوافق وما ينتج عنه من مشاعر العجز عن التحكم في البيئة وانخفاض درجة تحمل الضغوط .

فهو إذا عاطفة تتكون من اتجاهات تغلب عليها عدم الرغبة في الحصول على شيء أو الوصول إلى هدف معين مع الاعتقاد بان الهدف لن يتحقق مما يجعل الفرد يشعر بالعجز والتوتر ويظل اعتقاده في عدم قدرته على تحقيق الهدف مستمرا مما يدركه من العوائق التي يمكن أن تحول دون تحقيق الهدف .(معمرية ،٢٠٠٦ ، ص٧٣)

ولقد تناولت العديد من الدراسات الأعراض المشتركة بين الاكتئاب واليأس والتي تؤكد معظمها على أن الاكتئاب هو المكون الأساسي والعرض الجوهري في اليأس أو العكس (دويدار ١٩٩٠ ، ١٩٩٢ ، 1993 Spangler, al ، وفي دراسة حديثة أجراها "جبوبتا وآخرون" (Gupta, et al ,1991) ، وذلك باستخدام التقدير المعياري المقنن للأعراض الاكتئابية The Standardized Assess ment of Depressive Disorders (SADD) والذي أعدته منظمة الصحة العالمية (١٩٨٣) ، أوضحت النتائج عن وجود عشرة أعراض هي الأكثر تكراراً في الاكتئاب وهي: الحزن، القلق، الشعور باليأس، الكدر، نقص الحيوية والنشاط، فقدان الاهتمام، القابلية للاستثارة، فقدان الشهية، ضعف القدرة على التركيز، وتراجع شبكة العلاقات الاجتماعية، ويضاف إلى الأعراض السابقة وجود أفكار وميول انتحارية في حالة الشعور باليأس (عبد الله ، ١٩٩٥ ،ص٧٧). وهناك العديد من الدراسات التي أظهرت وجود علاقة جوهرية موجبة بين اليأس والاكتئاب (دويدار ١٩٩٠ ،ص٤٩٥-٥١١)، (عبد الرحمن ١٩٩١ ،ص٢٤١-٣٠٠) ،(Lam et.al, 1987, PP.23-26)، (Cotton) 185-191 ، Aslan et. al.)، (Yang&Clum ,1994 , PP.127-139)، & Randy 1993, PP. 1996 , PP.215-221) ، (Engstroem & Traeskman 1999,PP.131-137)

ويمكن ان يتخذ اليأس كمعيار تنبؤي للإقدام على الانتحار أو التفكير فيه أو محاولته ، وهو ما أكده بيك وزملاؤه بعد قياسهم للمظاهر الوجدانية والدافعية والمعرفية للتوقعات السلبية لدى الراشدين ، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين اليأس والانتحار والرغبة في الانتحار .(معمرية ،٢٠٠٦ ، ص٧٣) .

ويمكن أن نتعلم اليأس اجتماعياً بفعل التعلم والاكتساب ، حيث يصبح اليأس اتجاهاً سلوكيا يلازم بعض الناس فيسبب لهم المتاعب والمشكلات، ويكون محور فشلهم في كثير من الأحيان،ولقد اختلفت الآراء في سر هذا السلوك وملازمته لشخص دون آخر ، فمن قائل : أنه وليد ما تعرض له الإنسان من صدمات في حياته ، ومن قائل : أنه نتيجة تجارب الإنسان وما سمع عنه من كوارث ، وفريق يؤكد أن منشأه المصادفات والمناسبات ،والواقع أن كل ذلك لا يبين بوضوح سر هذه الظاهرة، ولماذا يتوقع الإنسان الفشل أو الضرر إن لم يكن هناك مبرر لذلك ، وإن المرء عندما يواجه مشكلة ما ، فإن أول استجابة له هي القلق ، فإذا نجح في حل المشكلة فإنه يشعر بالراحة والانتصار أما إذا فشل في حلها فإنه يشعر باليأس والتشاؤم وإذا استمرت مواجهته لمشاكل لا حل لها أصابه اليأس والشعور بالعجز عن التحكم في دفة الأمور ليصبح جزءاً من شخصيته وهذا هو الاكتئاب (إبراهيم ، ١٩٨٥ ،ص١٧٥)

يؤدي الفشل المستمر في التعامل الإيجابي مع البيئة الاجتماعية إلى شعور دائم باليأس وما يصحبه من اختفاء التوقعات الإيجابية والآمال في التعبير بحيث يكف بعض التلاميذ عن الاشتراك العملي في الدراسة ويتوقف الكثيرون عن مجرد المحاولة ربما لشعورهم باليأس مما يجعلهم لا يتصورون أية نتيجة سوى الفشل ، وقد أيدت دراسة ريتشارد دي تشامرز De charms فكرة ان توقعات الفشل ومشاعر اليأس تكمن وراء الانجازات المنخفضة المستوى لكثير من الأفراد (دافيدوف ، ١٩٨٣، ص،٤٧٠) .

ولا شك أن الأعراض النفسية في حالة الإصابة بمرض نفسي تظهر عند مواجهة المريض لمشكلة اجتماعية حالية يتطلب منه حلها ، وهي في الغالب مشكلة تتعلق بشؤونه المالية أو الاجتماعية ، وتقع في محيطه ، ولها اتصال وثيق به ، والذين ينكصون عند مواجهة مشاكلهم ويحاولون التخلص من حلها أو الهروب منها أو التمويه عليها ، إنما يعمدون إلى الفرار والرجوع إلى الأوهام بطرق شتى ، فمنهم من يعمد إلى أحلام اليقظة فيتخيل مثلا أنه قد حل مشكلته حلا تاماً وأنه خرج منها فائزا فيقنع بذلك ولا يريد لهذا الحل بديلا ، ومنهم من يلجأ إلى مساعدة خارجية يجدها في إشراك غيره في شئونه الخاصة ويسير في حياته على هذا المنوال ، أو يجدها في احتساء الخمر وإدمان أي من مغيبات الوعي ، وهو بذلك إنما ينشد أوهاماً وأحلاماً لحل مشكلته القائمة يهيئها له ذلك الاحتساء أو الإدمان ، فإذا أعيته الحيل ، فإنه يقابل ذلك بالاستسلام واليأس والقنوط ، وقد ينتهي بالانتحار(دويدار،١٩٩٢،ص٣٥)، ومن المعلوم أن محاولة الانتحار ، يمكن الاعتماد عليها كمعيار تشخيص لمرض الاكتئاب ، حيث يتصف المكتئبون بتعميمهم للفشل والنظرة السلبية للحياة وللذات وللمستقبل ، مع اليأس وفقدان الأمل (سلامة،١٩٩١،ص١٩٩-٢١٨).

من هذا نرى العلاقة القوية بين ما يصادف المرء من مشكلات حاضرة. وبين تكوين نفسيته التي يتوقف عليها – إلى حد كبير – حل هذه المشكلات، وبالتالي نعلم ما لهذه المشكلات ومواجهتها من أثر في إحداث الحالات النفسية المرضية.

يعد اليأس من الأمراض النفسية يسبب لصاحبه الانطواء والانزواء والابتعاد عن الآخرين يكتنفه خوف وقلق وضجر يتركه ليعيش على هامش الحياة في تعاسة وشقاء عظيمين ويلفه قلق متشح بالسواد يتصور الهلاك أمام عينيه ويلفه الحزن ويخشى الفاجعة التي يتصورها ستصب حممها على رأسه في كل حين ويجعله يعاني من تدهور نفسي خطير.

ويشخص أطباء النفس أسباب اليأس لوجود خلفيات مقيتة في حياة المريض ومنها، المعاملة بقسوة، إرهاق بالقصص المرعبة (وكم تخطيء الأم التي تنذر طفلها بالعنقاء والغول والوحش وغيرها... عندما يخطئ أو يتصرف بما لا يرضيها)، غرس الخوف في نفسه وانتزاع الشجاعة من قلبه، كذلك تعرضه لموقف ما يجعله قانطا يائسا من حياته، وخشيته من متاعب وهمية أو حقيقية.

ويمكن القول أن اليأس مرض نفسي يدفع صاحبة لضيق الصدر بالحياة واشتهاء الموت وتصور كل ما حوله بمنظار أسود قاتم يبدل المشاهد وهذا الداء النفسي يحرم المريض هدوء باله ورغد عيشه ويطوح به إحساس ينتابه فيحرقه وميض نفسه وينغص عيشه ولا يفارقه هذا الإحساس ويجسم لديه شعورا يبعث به على الخوف فتتألم نفسه ويجفوه النوم.

هذا الشعور يتسرب الى الخلايا والجهاز العصبي فيحيق بهما ليتحول الى شعور بالوهن فيقل تبعا لذلك الإحساس بالذات والوجود وربما يدفع ذلك بالمريض إلى محاولة الانتحار أو التفكير به.

وإذا نظرنا إلى اليأس من جهة دينية فترى وجهة النظر هذه انه حين تضعف الإرادة، وتلين العزيمة، فإن النفس تنهار عند مواجهة أحداث الحياة ومشاكلها التي لا تكاد تنتهي وحين يفشل مثل هذا الإنسان في موقف أو مجموعة مواقف، فإنه يصاب باليأس الذي يكون بمثابة قيد ثقيل يمنع صاحبه من حرية الحركة، فيقبع 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 رجاؤه من تحقيق مراده.

إنه عنصرٌ نفسي سيء لأنه يقعد بالهمم عن العمل ويشتت القلب بالقلق والألم، ويقتل فيه روح الأمل

وإن العبد المؤمن لا يتمكن اليأس من نفسه أبدًا، فكيف يتطرق اليأس إلى النفس وهي تطالع قوله تعالى: (وَلا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الكَافِرُونَ) [يوسف:٨٧]. أم كيف يتمكن منها الإحباط وهي تعلم أن كل شيء في هذا الكون إنما هو بقدر الله تعالى: (مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الأَرْضِ وَلا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلاَّ فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) [الحديد: ٢٢، ٢٣].

فإذا أيقن بهذا فكيف ييأس؟ إنه عندئذٍ يتلقى الأمور بإرادة قوية ورضىً تام، وعزم صادق على الأخذ بأسباب النجاح.

إن القرآن يزرع في نفوس المؤمنين روح الأمل والتفاؤل: (لا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ) [الزمر:٥٣].

وقال بعض العلماء: لولا الأمل ما بنى بانٍ بنيانًا، ولا غرس غارسٌ غرسًا.

وقال الشاعر

ولا تيأسن من صنع ربك إنه.. .... ..ضمينٌ بأن الله سوف يُديلُ

فإن الليالي إذ يزول نعيمها.. .... ..تبشر أن النائبات تزولُ

ألم تر أن الليل بعد ظلامه.. .... ..عليه لإسفار الصباح دليلُ

ولما جاءت إبراهيم عليه السلام البشرى بالولد في سنٍ كبير أبدى تعجبه فقال: (قَالَ أَبَشَّرْتُمُونِي عَلَى أَنْ مَسَّنِيَ الْكِبَرُ فَبِمَ تُبَشِّرُونَ)[الحجر:٥٤]. فقالت الملائكة: (بَشَّرْنَاكَ بِالْحَقِّ فَلا تَكُنْ مِنْ الْقَانِطِينَ)[الحجر:٥٥]. قال عليه السلام: (وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلاَّ الضَّالُّونَ)[الحجر:٥٦].

إن الأمور وإن تعقدت، وإن الخطورة وإن اشتدت، والعسر وإن زاد، فالفرج قريب:
(حَتَّى إِذَا اسْتَيْئَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مَنْ نَشَاءُ وَلا يُرَدُّ بَأْسُنَا عَنْ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ) [يوسف: ١١٠]. ولا يغلب عسرٌ يسرين: (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً) [الشرح: ٥، ٦].
إن الإنسان معرضٌ في حياته لأنواع من الفشل في بعض التجارب، وحريٌ أن يوقظ في نفسه روح الأمل، فيراجع نفسه باحثًا عن أسباب الفشل ليتجنبها في المستقبل، ويرجو من ربه تحقيق المقصود، ويجعل شعاره: لا يأس مع الحياة.
أُعلِّلُ النفس بالآمال أرقبها.. ... ..ما أضيق العيش لولا فسحةُ الأمل(www.nafsany.com)

أهمية البحث :

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة ببحث الاضطرابات الوجدانية خاصة اليأس والاكتئاب ، ذلك أنه إذا أمكننا أن نستكشف طبيعة تلك العلاقة ، فإن هذا يضيف جديداً إلى فهمنا لسيكولوجية اليأس ، خاصة وأن البحث العلمي في مجال اليأس أو فقدان الأمل في البيئة العربية لم يلق ما يستحقه من اهتمام في الدراسات النفسية قياساً إلى ما حققه علم النفس في المجالات الأخرى ، ولعل هذا يفسر ندرة الأدوات الصالحة للاستخدام في هذا الجانب ، وعلى ذلك فإن توسيع نطاق التراث النفسي الخاص باليأس ، فضلا عن توفير قاعدة من البيانات العلمية الدقيقة عن مفهوم اليأس ومكوناته، تساعد القائمين على اتخاذ القرارات الصحية في البلاد على رسم سياسة وقائية أو تقديم برامج وقائية أو علاجية وذلك لرفع مستوى الصحة النفسية من خلال إلقاء الضوء على مختلف جوانب اليأس ومكوناته الأساسية .

ومما دفع الباحث إلى دراسة مثل هذا الموضوع انه من الأهمية بمكان دراسة اليأس والتوقعات المستقبلية بمعزل عن علاقته الخاصة بالاكتئاب ، إذ أن التوقعات السلبية نحو المستقبل قد تكون مرتبطة باحداث الحياة التي تظهر خلال المراحل المختلفة للنمو والتطور .

ولقد حضى مقياس " بيك " لليأس(BHS) باهتمام كبير على المستوى العالمي ، فترجم عدة ترجمات في البرتغال والبرازيل(Cunha, Guevara & Blanca, 1996 Pereyra, 1996) وألمانيا (Straub, Barg & Keller, 1996) (Wolfersdorf,) وإستراليا (Alison et al., 1995) والسويد (Traeskman, & Alsen, 1997) (Nimeus,) وكندا (Dyce, 1996) واليابان (Tanaka, et al., 1996) وفرنسا (Bouvard et al., 1992) وبريطانيا (Herth, 1991) والصين (Chiles et al., 1989) ومع ذلك لم يحض هذا المقياس باهتمام عربي ، ولم تصدر أي ترجمة عربية لهذا المقياس في حدود علمنا المتواضع ، مما كان ذلك دافعا للباحث لإعداد صورة عربية لهذا المقياس عن الشباب الجامعي من الجنسين .

كما يحاول البحث الحالي توفير أداة لقياس اليأس في الثقافة العربية وبالتحديد في المجتمع العراقي و للشباب الجامعي بحيث تتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة من ناحية الثبات والصدق ، ومقننة على عينة من طلاب الجامعة من الجنسين ، ولها معايير تسمح للمقارنة بين طلاب الجامعة .

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى :

١- إعداد أداة للتعرف على مستوى اليأس بين طلبة الجامعة .

٢- التعرف على مستوى أو معدل انتشار اليأس بين طلبة الجامعة من كلا الجنسين.

٣- المقارنة في مستوى اليأس على وفق متغيري الجنس والتخصص .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بـ :

طلبة جامعة بغداد وللمراحل الدراسية الأربعة، وجميع الاختصاصات العلمية والإنسانية للعام الدراسي ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ .

تحديد المصطلحات

لقد تعددت تعريفات اليأس على النحو التالي :

لكي نحدد مفهوم اليأس لابد أن نتعرض أولا لتعريف الأمل **Hope** : ويقصد به أنه عاطفة مشتقة تتكون من إتجاهات يغلب عليها الرغبة في الحصول على شيء أو الوصول إلى هدف معين مع فكرة أن هذا الهدف سوف يتحقق ، مما يجعل الفرد يشعر بالرضا والارتياح ، وتظل فكرة تحقيق الهدف هذه في كثير من الحالات رغم وجود العواثق والمشكلات التي يمكن أن تحول دون تحقيق الهدف (عبد الحميد وكفافي ، ١٩٩١ ص ١٥٦) .

يعرف " رزوق " (١٩٧٩) اليأس بأنه "حالة عاطفية غير سارة ترتبط بتخلي المرء عن الأمل و بذل الجهد بنجاح في سبيل الوصول إلى هدف أو إشباع رغبة" .(رزوق ،١٩٧٩،ص١٨٩)

ويعرفه الطويل (١٩٨١) بأنه العجز عن النظر إلى المستقبل نظرة عادية متفائلة وقد تنتج هذه الصورة الإكلينيكية عن إحباط اقتصادي أو مهني أو عن مشكلات شخصية أو مرحلة انقباضية في شخصية دورية (الطويل ، ١٩٨١، ص٩٠)

ويعرفه دسوقي (١٩٨٨) بأنه حالة انفعالية غير سارة شديدة الإيلام تقترن بالتخلي عن أمل نجاح جهود المرء في بلوغ غاية أو رغبة .(دسوقي ،١٩٨٨، ص٣٧٩)

ويعرف "بدر " (١٩٩١) اليأس بأنه "حال من أحوال الإنسان يرتبط على الدوام بفشله وإستسلامه لهذا الفشل وتنتج عنه حالة مزاجية كئيبة ، ومن هذه الزاوية يرتبط اليأس بالإضطراب والمرض ، وبذلك يكون اليأس سلبياً على الدوام" (بدر ، ١٩٩١ ص ١١٨) .

كما يعرف " عبد الرحمن (١٩٩١) اليأس بأنه "إتخاذ الفرد إتجاها سلبياً نحو حاضره ومستقبله بشكل يفقده الأمل والرجاء ويقعده عن بذل الجهد اللازم لتحقيق أهدفه الحالية وطموحاته المستقبلية" (عبد الرحمن ، ١٩٩١ ص ٢٤).

ويعرف " بيك " Beck 1987اليأس أو فقدان الأمل بأنها "حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل أو التعاسة ، وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة ، وقد أطلق "بيك" على ذلك الثالوث المعرفي للاكتئاب واليأس وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل" (Beck, et al, 1988,P.459) . كما يرتبط بأنواع مختلفة من الاضطرابات النفسية وتتضمن الاتجاه السلبي للشخص نحو النظرة للحاضر والمستقبل ، فالأشخاص اليائسون يعتقدون أن لا شئ يمكن أن يتحول ليكون في صالحهم ، وعجزهم عن النجاح في أي عمل يقومون به ، وعجزهم عن تحقيق أهدافهم .

ويعرفه كورسيني (١٩٩٦) بانه حالة نفسية تتمثل بالتوقعات السلبية تجاه الذات والمستقبل وفقدان الدافعية والتشاؤم (معمرية ، ٢٠٠٦ ،ص٧٢)

ويعرف الباحث اليأس بأنه حالة وجدانية تتسم بالاتجاه السلبي لتحقيق أهداف الفرد الحالية وطموحاته المستقبلية .

أما التعريف الإجرائي لمفهوم اليأس فهو تلك الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس اليأس المستخدم في هذه الدراسة .

الإطار النظري

النظرية السلوكية المعرفية Behavioral and cognitive Theories

للنفس البشرية لكل نفس بشرية حالات تتمايز وتتنوع حسب الأعمار والأجيال والأحداث والظروف فقليلا ما تستقر أو تثبت إلى أن يعمل الإنسان طوعا واجتهادا على إقرارها وتثبيتها ، ويكد ويكدح في سبيل استمرارها على حالة واستقرارها فيها او مقاومة حالة والتخلص منها .

واليأس حالة من تلك الحالات التي يتعرض الشبان والشابات في مقتبل العمر أو في مطلع الكهولة فإذا لم يقاوموها في نفوسهم ويسلكوا السبل العلمية التي كشفت عنها التجارب والاختبارات لمحو آثارها السيئة واتجاهاتها المجمدة القاسية أفضت بهم إلى حياة هي الأسى والألم والضيق وقضت رويدا رويدا على منابع النشاط في وجودهم وعرضتهم وعرضت المجتمع عن طريقهم لمآس وكوارث يضيع معها كل جد وكل إنتاج وكل إحساس بالقيم الكبرى والمعاني الخيّرة التي يتوق الكائن البشري إلى تحقيقها والاستمتاع بها .

يفترض التفسير المعرفي – السلوكي نموذجين معرفيين في اليأس يؤكدان على قيام أفكار معينة تعد سببا لأعراض اليأس .

النموذج الأول : تفسير بيك لليأس (Beck, 1976) ، تتلخص آراء " بيك " في قيام نوعين من الآليات يحدثان اليأس هما : الثلاثية المعرفية وأخطاء المنطق ، حيث تتضمن الثلاثية المعرفية ثلاثة أبعاد هي : أفكار سالبة عن

الذات وعن الخبرات القائمة وعن المستقبل، بينما تتضمن أخطاء المنطق الأخطاء في الاستدلال التحكمى والمبالغة في التعميم وتضخيم أمور وتصغير أخرى وإرجاع الأحداث إلى الذات .

ويتضمن اتخاذ الفرد لاتجاهات سلبية نحو حاضره ومستقبله بشكل يفقده الأمل والرجاء ويقعده عن بذل الجهد اللازم لتحقيق أهدافه الحالية وطموحاته المستقبلية ، وينقسم اليأس إلى ثلاثة أبعاد هي :

البعد الاول : الاتجاه السلبي نحو الذات ويعرف بانه تكوين الفرد لاتجاهات سلبية نحو ذاته فيصفها بالعجز والنقص والكسل والتحقير والكراهية .

البعد الثاني: الاتجاه السلبي نحو الحاضر ويعرف بانه إحساس الفرد باتجاهات سلبية نحو حاضره متمثلة في سوء الحظ والعجز عن تحويل الأمور لصالحه والفشل المستمر، وعدم القدرة على تحقيق الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها .

البعد الثالث : الاتجاه السلبي نحو المستقبل ويعرف بانه اتخاذ الفرد لاتجاهات تتصف بالخوف من المستقبل والتشاؤم من سوء الأحوال أو عدم السعادة في مستقبل حياته .(معمريه،٢٠٠٦،ص٧٣)

ويبين الجدول (١) سمات اليائسين في المجالات الثلاثة :

جدول (١) سمات اليائسين في مجالات –الذات –الحاضر – المستقبل

الاتجاه السلبي نحو الذات	الاتجاه السلبي نحو الحاضر	الاتجاه السلبي نحو المستقبل
١– الشعور بالعجز	١– النظرة السلبية إلى الحياة	١– المستقبل الغامض
٢– الكسل	٢– الشعور بان العالم ظالم	٢– القلق على المستقبل
٣– كره الذات	٣– سوء العلاقات مع الآخرين	٣– فقدان الأمل في المستقبل
٤– تحقير الذات	٤– لاهدف في الحياة	٤– التوقع السلبي
٥– قلة الدافعية	٥– التشاؤم	٥– الخوف من المستقبل
٦– فقدان السيطرة	٦– فقدان الاهتمام	٦– تعميم الفشل
٧– الانسحاب	٧– فقدان معنى الحياة	٧– تشابه الحاضر مع المستقبل
٨– الشعور بالياس	٨– فقدان الامل	
٩– نقص المهارات الاجتماعية	٩– الشعور بالفراغ	

اما النموذج الثاني: تفسير سليجمان لليأس:(Seligman et al, 1976) العجز المتعلم **Learned helplessness**: وهو نموذج تعلم العجز وقلة الحيلة، ويشير هذا النموذج إلى أن السبب الأساسي لليأس هو حالة "توقع"، حيث يتوقع الفرد أن أحداثا سيئة سوف تحل به، وأنه ليس هناك ما يمكنه عمله لمنع حدوثها، وأن السبب الكافي لإحداث اليأس هو توقع الفرد عدم قدرته على التحكم في نتائج استجاباته، فالقصور في حالة اليأس الذي يماثل القصور في حالة تعلم قلة الحيلة والعجز يحدث عندما يتوقع الفرد أحداثا سيئة، وأن استجاباته لن يكون لها تأثيرها على تلك الأحداث.

وقد أشار " ميليجز ، بولبى " (Melges & Bowlby, 1969) إلى أن الشعور باليأس Hopelessness هو محور أساسي في الاكتئاب . ويعزى الأمل أو اليأس إلى تقدير الفرد قدرته على إنجاز أهداف معينة . وهذا التقدير يعتمد على النجاح السابق فى أهداف معينة.

وعادة ما يشعر الفرد باليأس فيما يتعلق بمستقبله ، فنجده ، يعتقد أن مهاراته لم تصبح بعد مؤثرة من أجل الوصول إلى أهدافه ،و أن فشله يرجع إلى عدم الكفاءة الذاتية وأنه يجب الاعتماد على الآخرين ، وأن مجهوداته السابقة لتحقيق الأهداف بعيدة المدى قوبلت بالفشل .

وبالرغم من اعتقاده بأنه غير قادر على تحقيق أهدافه فإن هذه الأهداف تبقى مهمة بالنسبة له ، لذا نجده مستغرقا في مثل هذه الأهداف التي لم يتمكن من إنجازها.

منهجية البحث وإجراءاته

من أجل تحقيق أهداف هذا البحث كان لابد للباحث من أن يحدد مجتمع بحثه، واختيار عينة من ذلك المجتمع، وأعداد أداة تتصفان بالصدق والثبات، ومن ثم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات هذا البحث ومعالجتها، لذا سيقوم الباحث بإستعراض هذه الإجراءات وكما يأتي:

مجتمع البحث :

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٠٥ -٢٠٠٦ .

عينة البحث التطبيقية :

تألفت عينة هذا البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة جامعية، ممن تتراوح أعمارهم بين (١٨- ٢٣) سنة وبمتوسط قدره (٢٠.٥) سنة، وقد تم إختيار هذه العينة بالطريقة الطبقية العشوائية من أربعة كليات في جامعة بغداد وهي: الآداب – التربية – العلوم- الهندسة، موزعين بالتساوي على وفق متغيري الجنس والتخصص. والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

عينة البحث التطبيقية موزعين على وفق متغيري الجنس والتخصص

ت	الكلية	التخصص	الجنس		المجموع
			ذكور	إناث	
١	التربية	إنساني	25	25	50
٢	الآداب	إنساني	25	25	50
٣	الهندسة	علمي	25	25	50
٤	العلوم	علمي	25	25	50
المجموع الكلي			100	100	200

أداة البحث

مقياس بيك لليأس

مقياس " بيك " لليأس (١٩٧٤) **Beck Hopelessness Scale (BHS)** من إعداد " بيك ، ستير" **(Beck & Steer, 1974)** ونشر مقياس " بيك " لليأس في أصله الإنجليزي وفي عام ١٩٨٨ صدرت الطبعة الثانية للمقياس بدون أي تعديل أو إضافة بالنسبة لعدد الفقرات أو نوعيتها**(Beck & Steer, 1988)** . وقد اعتمدنا في الدراسة الحالية على الصيغة الأولى التي صدرت في عام ١٩٧٤ – المتاحة لدينا والتي تتكون من عشرون (٢٠) فقرة تم صياغتها بطريقة سهلة ومختصرة ، يجيب عليها المفحوص بإختيار إجابة واحدة من إجابتين (نعم – لا) على كل فقرة علما بأن (٩)فقرات هي (١ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ، ١٠ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٩) تصحح سلبياً في ضوء النفي وتحصل الإجابة لا على درجة واحدة والإجابة (نعم) على الدرجة (صفر) في حين أن هناك (١١)فقرة بالأرقام (٢، ٤ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ،١٤ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢٠) تصحح إيجابيا بحيث تحصل الإجابة (نعم) على الدرجة (١) والإجابة (لا) على الدرجة (صفر) ثم تجمع الإجابات جميعها لاستخراج الدرجة الكلية ، وتتراوح درجات المقياس بين (صفر ، ٢٠) درجة . علما بأن " بيك " يعرف اليأس كما أسلفنا بأنه حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل أو التعاسة ، وتعميم الفشل في كل محاولة ، وهو ما أطلق عليه الثالوث المعرفي للاكتئاب واليأس وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل وبناءاً على هذا التعريف وضع " بيك " و"ستير" فقرات المقياس حيث أن (٩) فقرات منها تدور حول إتجاه الفرد نحو المستقبل أشتقت من قائمة الانطباع الحالي عن المستقبل من تأليف **(Heimberg, 1961)** ومن ثم عدلت وإعيد صياغتها لكى تتناسب مع أهداف المقياس الحالي . أما بقية الفقرات وعددها (١١) فقرة أخذت من المرضى العقليين الذين تم تشخيصهم باليأس من قبل المعالجين النفسيين ، والتي تدور عباراته حول التشاؤم ، حيث أن تلك العبارات تعكس الاتجاه السلبي نحو المستقبل والتي كان يستخدمها المرضى في حديثهم بشكل متكرر يومياً . ثم عرض المقياس على محكمين لمراجعته وقد تم تصويب المقياس نحويا ومن ثم طبق على مجموعتين مختلفتين (مكتئبين وغير مكتئبين) وقد نجح المقياس في التمييز بين المجموعتين المتطرفتين من خلال تحليل التباين بين استجاباتهم . لذلك صمم مقياس " بيك " لليأس لاستخدامه على المرضى البالغين سواء الخاضعين للعلاج الإكلينيكي (المرضى الموجودين في المستشفى أو خارجه) أو غير الخاضعين له (مثلا : طلاب الكليات أو المتقدمين للوظائف) والذين تتراوح أعمارهم بين الثامنة عشرة والسبعين عاما . ويتطلب تطبيق المقياس مستوى من القراءة يوازي الصف الخامس . وتستغرق عملية التطبيق بين (٥) إلى (١٠) دقيقة تقريبا ، وأن كان وقتا أكثر يكون مطلوبا لكبار السن والأفراد الذين لديهم تدني في الأداء الحركي والمعرفي وبطيئي القراءة.

ترجمة المقياس

قام الباحث بترجمة فقرات المقياس من الإنكليزية إلى العربية وللتحقق من سلامة الترجمة ، عرضت النسخة المعربة والصورة الأصلية للمقياس لدورات عديدة من المراجعة بواسطة المتخصصين في علم النفس وفي اللغة الإنجليزية ، ممن يتقنون اللغة العربية أيضاً . ثم وضعت تعليمات مختصرة وبسيطة وبدائل للإجابة تبعاً للصورة الأصلية للمقياس . فطبقت الصيغة العربية على مجموعة من طلاب الجامعة للتأكد من وضوح الصياغة ، وللتعرف على أي غموض في العبارات . ونتج عن هذه الدراسة المبدئية تعديلات طفيفة .

ولم يقم الباحث بأي تعديل (حذفاً أو إضافة) بالنسبة لعدد الفقرات أو مضمونها ، فأبقي على عددها (٢٠فقرة) (ملحق : ١)، وذلك لإتاحة الفرصة – سواء للباحث أم لغيره من الباحثين – لإجراء بحوث مقارنة ، والاستفادة من نتائج الدراسات العالمية المتوافرة على المقياس في لغته الأصلية ، وحتى تكون المقارنات المختلفة ممكنة بالنسبة لفقرات المقياس ككل ، فضلاً عن أي تعديل في الفقرات قد يثير مشكلات عدة (عبد الخالق ، ٢٠٠٠ ،ص ١٠٦) .

عينة وضوح التعليمات وحساب الوقت

لقد سعى الباحث من خلال اجراء هذه الدراسة الاستطلاعية الاولى التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته وكذلك حساب الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس ، ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق هذا المقياس على عينة بلغت (٣٢) طالب وطالبة جامعية تم اختيارها بطريقة عشوائية من كليتي الاداب والهندسة بجامعة بغداد موزعين بالتساوي على وفق متغيري الجنس والتخصص ، وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

عينة وضوح تعليمات المقياس وفقراته وحساب الوقت

على وفق متغيري الجنس والتخصص

ت	الكلية	التخصص	الجنس		المجموع
			ذكور	اناث	
١	الآداب	إنساني	8	8	16
٢	الهندسة	علمي	8	8	16
المجموع الكلي			16	16	32

وقد تبين للباحث بعد الانتهاء من التطبيق إن تعليمات المقياس وفقراته وبدائله كانت واضحة ومفهومة للعينة من حيث معانيها ، وقد تراوح الوقت المستغرق للاجابة على فقرات المقياس بين (٥–١٠) دقيقة وبمتوسط قدره (٨) دقائق تقريباً .

تحليل فقرات المقياس:

كان الهدف من هذا الاجراء هو التعرف على الفقرات الجيدة في الاختبار (Ebel, 1972, P. 392) ، وحساب القوة التمييزية لفقراته لغرض الإبقاء على الفقرات المميزة واستبعاد الفقرات غير المميزة (Shaw, 1976, P. 451)، فالقوة التمييزية تعني ان تكون الفقرة قادرة على التفريق والتمييز بين الأفراد في الخاصية التي يسعى الاختبار الى قياسها (الزوبعي وآخرون ، ١٩٨١ ، ص٣٩) .

وهكذا فقد قام الباحث بتطبيق الاختبار بالطريقة الطبقية العشوائية على عينة من طلبة وطالبات كليات جامعة بغداد بلغت (٢٠٠) طالبة جامعية بهدف تحليل فقرات الاختبار، وفي هذا الصدد أكد ننلي (Nunnally) انه عندما يتم تحليل الفقرات ينبغي ان لا يقل حجم عينة التحليل عن عدد الفقرات مضروباً في خمسة ، وذلك من أجل العمل على تفادي فرص الصدفة (Nunnally, 1978, P. 260) .

ولقد قام الباحث باستخراج القوة التمييزية لكل فقرة بأسلوبين هما :

أ. أسلوب المقارنة باستخدام العينتين المتطرفتين (Extreme Groups Method) .

ب. طريقة الاتساق الداخلي (علاقة الفقرة بالمجموع الكلي) (Internal Consistancy Method)

أ. أسلوب المقارنة باستخدام العينتين المتطرفتين (Extreme Groups Method) :

من اجل حساب القوة التمييزية بهذا الأسلوب، فقد قام الباحث بتصحيح استمارات المستجيبين ثم ترتيبها تنازلياً حسب درجاتهم الكلية ابتداءاً من اعلى درجة وانتهاءاً بأدنى درجة، وتم اختيار (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت المجموعة العليا، واختيار(٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات وسميت المجموعة الدنيا، وقد كان عدد الاستمارات في كل مجموعة (٥٤) استمارة أي ان عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل بلغت (١٠٨) استمارة، وفي هذا الصدد أشارت ابحاث كيلي (Kelley) على إن اكثر التقسيمات تمييزاً لمستويات الامتياز والضعف هي تلك التي تعتمد على تقسيم درجات الميزان الى طرفين علوي وسفلي، والتي تتمثل بـ (٢٧٪) عليا و(٢٧٪) دنيا (السيد، ١٩٧٩، ص٦٤١)، كذلك اوضح أيبل (Ebel) الى ان اختيار الـ (٢٧٪) الدنيا والعليا توفر مجموعتين على أفضل ما يمكن من الحجم والتمايز (Ebel, 1972, P. 385) .

وبعد ان قام الباحث بتحليل فقرات الاختبار بإستخدام الاختبار التائي (T- test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسط المجموعتين العليا والدنيا ولكل فقرة من فقرات الاختبار ، استبقيت جميع الفقرات حيث حصلت على مستوى دلالة (٠.٠٠١) والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤) يبين القوة التمييزية لمقياس اليأس باستخدام العينتين المتطرفتين

Group Statistics

	VAR00025	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
فقرة1	2.00	54	.3889	.49208	.06696
	1.00	54	.0185	.13608	.01852
فقرة2	2.00	54	.6111	.49208	.06696
	1.00	54	.3148	.46880	.06380
فقرة3	2.00	54	.2778	.45211	.06152
	1.00	54	.0370	.19063	.02594
فقرة4	2.00	54	.7778	.41964	.05711
	1.00	54	.6667	.47583	.06475
فقرة5	2.00	54	.6852	.46880	.06380
	1.00	54	.3148	.46880	.06380
فقرة6	2.00	54	.4444	.50157	.06826
	1.00	54	.0000	.00000	.00000
فقرة7	2.00	54	.4259	.49913	.06792
	1.00	54	.0926	.29258	.03982
فقرة8	2.00	54	.6111	.49208	.06696
	1.00	54	.2593	.44234	.06020
فقرة9	2.00	54	.7778	.41964	.05711
	1.00	54	.0556	.23121	.03146
فقرة01	2.00	54	.3148	.46880	.06380
	1.00	54	.0741	.26435	.03597
فقرة11	2.00	54	.8148	.39210	.05336
	1.00	54	.2037	.40653	.05532
فقرة21	2.00	54	.8148	.39210	.05336
	1.00	54	.2407	.43155	.05873
فقرة31	2.00	54	.4815	.50435	.06863
	1.00	54	.0741	.26435	.03597
فقرة41	2.00	54	.7778	.41964	.05711
	1.00	54	.2593	.44234	.06020
فقرة51	2.00	54	.5556	.50157	.06826
	1.00	54	.0741	.26435	.03597
فقرة61	2.00	54	.7407	.44234	.06020
	1.00	54	.1111	.31722	.04317
فقرة71	2.00	54	.7037	.46091	.06272
	1.00	54	.2963	.46091	.06272
فقرة81	2.00	54	.6481	.48203	.06560
	1.00	54	.4630	.50331	.06849
فقرة91	2.00	54	.5741	.49913	.06792
	1.00	54	.5926	.49597	.06749
فقرة02	2.00	54	.5000	.50469	.06868
	1.00	54	.4074	.49597	.06749

(*) تشير القيمة الجدولية وبدرجة حرية (١٠٦) وعند مستوى (٠.٠٥) الى (٢) ، وعند مستوى (٠.٠١) الى (٢.٦١٧) ، وعند مستوى (٠.٠٠١) إلى (٢.٣٧٣) (البياتي وأثناسيوس ، ١٩٧٧ ، ص٢٦٧) .

ب. طريقة الاتساق الداخلي (علاقة الفقرة بالمجموع الكلي) (Internal Consistency Method):

يعد أسلوب الاتساق الداخلي **(Internal Consistency)** من الوسائل الدقيقة في أستخراج القوة التمييزية لفقرات الاختبار ، لأنه يهتم بمعرفة فيما اذا كانت كل فقرة من فقرات الاختبار تسير في نفس المسار الذي يسير فيه الاختبار ككل (عيسوي،١٩٨٥، ص٥١)، ولهذا قام الباحث بأستخراج معامل التمييز هذا بأستخدام معامل ارتباط بيرسون**(Person Correlation)** بين درجات الافراد جميعاً على كل فقرة ودرجاتهم الكلية على الاختبار (جورج ، ١٩٩١ ، ص٥١٦) ، بحيث قد تم استخدام البيانات نفسها البالغة (٢٠٠) أستمارة في أسلوب العينتين المتطرفتين ، وقد تراوحت معاملات الارتباط بطريقة الاتساق الداخلي ما بين (**0.19 – 0.53**) ، وعليه لم يتم على وفق هذا الاسلوب لم يتم استبعاد اية فقرة من فقرات هذا الاختبار ، وذلك لان معامل الارتباط المرتفع يدل على قوة ارتباط الفقرة بالاختبار **(Allen, 1979, P. 124)** ، وقد أشار ايبل **(Ebel)** إلى إن الفقرة التي يبلغ معامل ارتباطها (٠.١٩) فأعلى تعد فقرة مناسبة لتضمينها في الاختبار والعكس صحيح **(Ebel, 1972, P. 399)** ، وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

معاملات ارتباط درجات كل فقرة من فقرات مقياس اليأس بالدرجة الكلية له

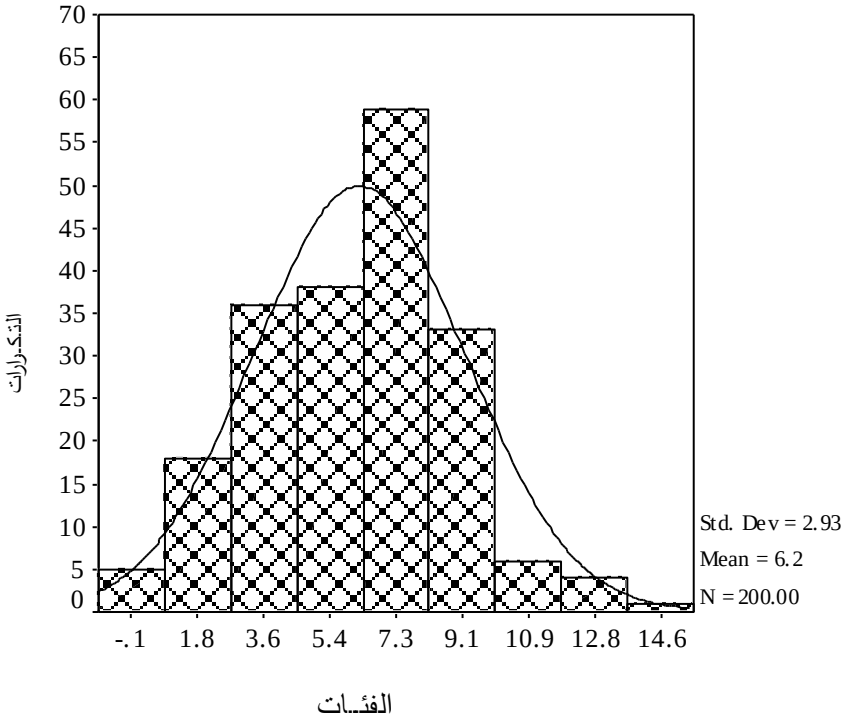
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة 0.01	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.414	دالة	11	0.474	دالة
2	0.284	دالة	12	0.433	دالة
3	0.259	دالة	13	0.379	دالة
4	0.194	دالة	14	0.388	دالة
5	0.300	دالة	15	0.418	دالة
6	0.405	دالة	16	0.463	دالة
7	0.334	دالة	17	0.321	دالة
8	0.229	دالة	18	0.213	دالة
9	0.530	دالة	19	0.235	دالة
10	0.265	دالة	20	0.277	دالة

تحديد موقع فقرات مقياس اليأس في ضوء القوة التمييزية لكلا الأسلوبين:

من أجل تحديد فقرات مقياس اليأس من حيث قوتها التمييزية لكلا الأسلوبين، فقد تم تمثيل فقرات المقياس البالغة (٢٠) فقرة بيانياً، حيث مثل التمييز بأسلوب العينتين المتطرفتين بالمحور العمودي (DSC) ، بينما مثل التمييز بأسلوب علاقة الفقرة بالمجموع الكلي بالمحور الأفقي (DF)، وبذلك تحقق في كل فقرة الشرطان المذكوران في تحديد موقعها ، وعلى هذا الأساس تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس البالغة (٢٠) فقرة ، والملحق (٢) والشكل (١) يوضحان ذلك .

شكل (١)

موقع الفقرات أستناداً الى استخدام القوة التمييزية باسلوب العينتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي في مقياس اليأس



يتبين من خلال شكل (١) اقتراب توزيع الدرجة الكلية للمقياس من التوزيع الاعتدالي (الطبيعي) أي إن الاختبارات والطرائق الإحصائية كانت ملائمة.

مؤشرات الصدق (Validity):

يعّد الصدق من أهم الشروط التي يجب توافرها في بناء المقاييس والاختبارات النفسية ، وهو يشير الى خاصية الاداة في قياس ما تهدف لقياسه ، كذلك له القدرة على الكشف عن مدى قدرة الاختبار او المقياس في الكشف عن الغرض الذي أعد من أجله أي ان الاختبار أو المقياس يقيس ما وضع لأجله أو لقياسه ، وهكذا نجد انه في إحدى تعريفات

الصدق إن المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلاً ما وضع لأجله أو يفترض أن تقيسه فقراته (Oppenheim, 1973, P. 70) .

وهناك عدة أساليب لتقدير صدق الأدوات والاختبارات والمقاييس ، ففي بعض الحالات يمكن الحصول على معامل صدق كمي ، وفي حالات اخرى يمكن الحصول على تقدير كيفي (فرج ، ١٩٨٠ ، ص٣٦٠) وقد كان للاختبار الحالي عدة مؤشرات للصدق هي :

أ. الصدق الظاهري (Face Validity):

يعد الصدق الظاهري أحد أوجه أو جوانب صدق المحتوى (Content Validity)، فقد اشار أيبل (Ebel) إلى إن أفضل وسيلة لاستخدام الصدق الظاهري هو قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقرير مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (Ebel , 1972 , P. 79) ، كذلك أكد آلن (Allen) ان اسلوب عرض وفحص الخبراء للمقاييس وفقراتها يعد من الأساليب الشائعة للحصول والتأكد من الصدق الظاهري(Allen, 1979, P. 96).

وقد قام الباحث بأستخراج هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات الاختبار وبدائله وتعليماته وطريقة تصحيحه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص ، والأخذ بآرائهم ومقترحاتهم وموافقتهم على صلاحية كل فقرة لقياس اليأس ومدى ملائمته لمجتمع البحث .

ب. صدق البناء (Construct Validity):

يعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق قبولاً من الناحية النفسية ، حيث يرى عدد كبير من المختصين انه يتفق مع جوهر مفهوم إيبل (Ebel) للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى ، ومن أجل تحقيق هذا النوع من الصدق قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له ، ومن المعروف انه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي كان احتمال تضمينها في الاختبار او المقياس أكبر (Ebel, 1972, P. 399) .

الثبات (Reliability):

اعتمد الباحث في حساب الثبات على طريقة معاملات " ألفا " من وضع " كرونباخ " بعد تطبيق واحد ولصيغة واحدة للمقياس ، وذلك لبيان مدى الاتساق في الاستجابات لجميع فقرات المقياس ، ولذلك يعطي معامل " ألفا " درجة " اتساق ما بين الفقرات " ويدل الثبات في هذا النوع على اتساق استجابات الأفراد في جميع فقرات المقياس ، ويمثل معامل الفا متوسط المعاملات الناتجة من تجزئة المقياس إلى اجزاء مختلفة وبذلك فانه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من اجزاء المقياس ويعد معامل الفا معامل ثبات مناسب في اختبارات الشخصية التي تحتوي على عدة بدائل

للاجابة (Anastasi , 1976 , P.118) وقد بلغ معامل الثبات الذي تم ايجاده للمقياس الحالي (0.62) ويعد هذا المعامل مرتفعا عند مقارنته على وفق معيار مطلق .(Hinkle , et, al, 1981 , P.171) .

، كما أيضا تم حساب ثبات الاتساق الداخلي للمقياس بطريقة االتجزئة النصفية بحيث قسمت الفقرات التي يحتويها المقياس إلى مجموعتين متساويتين يحتوي كل قسم على (10) فقرات وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين المجموعتين فكان معامل الثبات (0.50) ولما كان معامل الارتباط المستخرج هو لنصف الاختبار ، قام الباحث بعد ذلك بتصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان- براون (Sperman-Brown Formula)، واصبح معامل الثبات بعد التعديل (0.66) والذي يعد معامل ثبات جيد .(Allen, 1979, P. 79) وكما موضح في الجدول (٦) .

جدول (٦) معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس " بيك " لليأس

ت	معامل ألفا "كرونباخ"	القسمة النصفية " سبيرمان – براون "
١	0.62	0.66

ويتضح من الجدول رقم (٦) ارتفاع معاملات ثبات ألفا وثبات التجزئة النصفية مما يشير إلى اتساق داخلي مرتفع للمقياس ، ومن ثم تعد معاملات الثبات بطريقة ألفا وبطريقة القسمة النصفية مقبولة بوجه عام حيث يعد معامل الثبات الذي يساوي أو يزيد عن 0.60 مقبولا في مقاييس الشخصية (عبد الخالق ، ١٩٩٦ ، ص ٥٠ – ٥١) وبالتالي فإن معاملات الثبات المستخرجة من مقياس " بيك " لليأس تعتبر مقبولة .

تعليمات التطبيق

يطبق مقياس " بيك " لليأس ذاتيا وتعد التعليمات المدونة على ورقة الأسئلة كافية ومختصرة لتوجيه المفحوصين ، ويستغرق التطبيق من ٥ – ١٠ دقيقة . والمقياس مكون من (٢٠) عبارة ، يقوم المفحوصين بتقدير كل عبارة على مقياس ثنائي (صيغة الاختيار بين بديلين) وفقا لدرجة مطابقة العبارة له (نعم – لا) .

تعليمات التصحيح

يتكون مقياس اليأس من (٢٠) فقرة وبديلين للإجابة هما (نعم ، لا) . ويبدأ التصحيح بإعطاء كل فقرة في المقياس درجة للإجابة (بنعم) ، ودرجة صفر للإجابة (لا) ، وذلك في جميع فقرات المقياس ما عدا الفقرات : ١ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٩ حيث تعطي درجات معكوسة . ومن هنا فإنه يمكن استخراج الدرجة الكلية التي حصل عليها المفحوصين بجمع الدرجات أو النقاط لكل إجابة اختارها المفحوص . ويمكن أن تتفاوت الدرجة الكلية على المقياس بأكمله من صفر (الحد الأدني) إلى ٢٠ (الحد الأقصى) . وتعكس الدرجة العالية للمقياس أن اليأس مرتفع . فيما تعكس الدرجة المنخفضة أن اليأس منخفض .

نتائج البحث

يقوم الباحث هنا بعرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق أهدافه المرسومة ، ومناقشة تلك النتائج في ضوء الإطار النظري ، والدراسات السابقة وكما يأتي :

أولاً. أعداد أداة التعرف على مستوى اليأس لدى طلبة الجامعة:

وقد تحقق هذا الهدف من خلال الإجراءات التي أستخدمها الباحث في الصدق والثبات.

ثانياً. التعرف على مستوى اليأس لدى طلبة الجامعة:

للتحقق من هذا الهدف ، قام الباحث باستخدام الاختبار التائي (T - test) لعينة واحدة، فظهر ان الوسط الحسابي لعينة طالبات الجامعة كان (٦.٢٣) وانحراف معياري (٢.٩٢) ، بينما كان الوسط الفرضي (١٠) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر بأن القيمة التائية المحسوبة (٨.٥٥) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية ١٩٩ مما يشير الى ان عينة البحث تتصف بمستوى عال من اليأس، وجدول (٧) أدناه يوضح ذلك .

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
طلبة جامعة	٢٠٠	٦.٢٣	٢.٩٢	١٠	٨.٥٥	٠.٠٥

وللتعرف على معدل انتشار اليأس بين طلبة الجامعة ، والرامي إلى تحديد أعلى معدلات المعاناة النفسية من اليأس بين الذكور والإناث ، تم حساب النسب المئوية للتكرارات الخاصة باليأس لدى الذكور والإناث وذلك تبعا لعدد الأفراد الحاصلين على + ٢ انحراف معياري عن متوسط الدرجة الكلية على مقياس " بيك " لليأس وما فوقها . وذلك لأن من أحد خواص المنحني الاعتدالي هو أن ٦٨٪ من توزيع الدرجات تقع بين + ١ و – ١ انحراف معياري عن متوسط وتطبيقا لذلك في مجال قياس اليأس فان اتخاذ معيار + ٢ و – ٢ انحراف معياري عن المتوسط يستوعب ٩٥٪ من الدرجات ، وما زاد عنه يعد مبتعدا كثيرا عن الدرجات السوية (Grimm, 1993: pp. 82) . والجول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨) يوضح النسبة المئوية للحاصلين على انحراف معياري +٢ عن المتوسط

العينة	النسبة المئوية للحاصلين على انحراف معياري +٢ عن المتوسط الحسابي
ذكور	٧.٧
اناث	١١.٣

ويتضح من الجدول السابق أن معدلات انتشار اليأس لدى الإناث أعلى منها لدى الذكور ، كما أن معدلات انتشار اليأس ليست بقليلة حيث توحي بأن اليأس يعد مشكلة نفسية لدى بعض الأفراد وبالتالي من الأهمية بمكان دراسة اليأس ووضع الأسس الكفيلة بالحد من هذه المشكلة لدى طلاب الجامعة من الجنسين .

ثالثاً. أ. المقارنة في مستوى اليأس لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس (ذكور – إناث) والتخصص (علمي – إنساني)

كان الوسط الحسابي لعينة الذكور في التخصص العلمي على مقياس الياس (٧.٥٢) وانحراف معياري (٣.٠٢)، بينما كان الوسط الحسابي لعينة الذكور في التخصص الانساني على المقياس نفسه (٥.٣٨) وانحراف معياري (٣.٢٥) ، وكان الوسط الحسابي لعينة الاناث في التخصص العلمي على مقياس اليأس (٦.٠٨) وانحراف معياري (٣.٠٢) ، بينما كان الوسط الحسابي لعينة الاناث في التخصص الانساني (٥.٩٤) وانحراف معياري (٣.١٨) كما مبين في الجدول(٩) ولمعرفة تاثير عاملي الجنس والتخصص والتفاعل بينهما على الظاهرة تم استخدام تحليل التباين الثنائي وتوصل إلى النتائج الاتية كما مبين في الجدول (١٠)

جدول (٩) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة

Descriptive Statistics

Dependent Variable: ص.ع.و.م.ج.م

الجنس	التخصص	Mean	Std. Deviation	N
اناث	علمي	6.0800	3.02264	50
	انساني	5.9400	3.18421	50
	Total	6.0100	3.08956	100
ذكور	علمي	7.5200	1.52850	50
	انساني	5.3800	3.25695	50
	Total	6.4500	2.75011	100
Total	علمي	6.8000	2.49039	100
	انساني	5.6600	3.21681	100
	Total	6.2300	2.92573	200

جدول (١٠) يوضح النتائج التي توصل اليها البحث

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: ص.ع.و.م.ج.م

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
الجنس	9.680	1	9.680	1.202	.274
التخصص	64.980	1	64.980	8.067	.005
الجنس * التخصص	50.000	1	50.000	6.207	.014
Error	1578.760	196	8.055		
Corrected Total	1703.420	199			

١- ان عامل الجنس ليس ذو تأثير دال إحصائيا لأن F المحسوبة لهذا العامل (1.202) أصغر من F الجدولية بدرجتي حرية (١) ، (١٩٦) ومستوى دلالة ٠.٠٥ والتي تساوي 3.89 مما يدل على انه ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية في معدل انتشار اليأس بين الذكور والاناث .

ومع ذلك تشير نتائج معظم الدراسات التي أجراها " بيك " وزملائه على مقياس اليأس إلى وجود فروق جوهرية تؤكد بأن الإناث أكثر شعورا باليأس من الذكور بوجه عام (Beck & Steer, 1988; Beck, Weissman, Lester & Trexler, 1974 Beck, Kovacs & Weissman, 1975 ويعني ذلك أن الإناث أكثر شعوراً باليأس وفقدان الأمل والتوقعات المستقبلية السلبية مقارنة بالذكور ، وتلك النتيجة تبدو متوقعة لوجود علاقة بين الاكتئاب واليأس ، وذلك يعني أن الإناث أكثر معاناة من الأعراض الإكتئابية مقارنة بالذكور ، وربما يعود ذلك إلى كثرة الضغوط والإحباطات التي تتعرض لها الفتاة في الأسرة والدراسة والعمل مقارنة بالشباب ، مما يؤدي إلى ارتفاع الاكتئاب عند الإناث ومن ثم إلى ارتفاع اليأس لديهن خاصة أن هناك تشابه وتداخل بين الكثير من الأعراض المرضية في الاكتئاب واليأس . ولا تتفق النتيجة السابقة للدراسة الحالية مع ما توصل إليه " دويدار " (١٩٩٢) من وجود فروق في اليأس لصالح الذكور وربما يعود ذلك التعارض إلى اختلاف الإجراءات الخاصة بالعينة وأدوات القياس في كلا الدراستين ، حيث أجرى " دويدار " دراسته على عينة من الأطفال المصريين وذلك باستخدام مقياس " كاردين وزملاؤه " للشعور باليأس لدى الأطفال . (دويدار ،١٩٩٢،ص٢٥-٥٥)

٢-عامل التخصص ذا تأثير دال إحصائيا لأن F المحسوبة لهذا العامل(64.98) أكبر من F الجدولية بدرجتي حرية (١) ، (١٩٦) ومستوى دلالة ٠.٠٥ والتي تساوي 3.89 وبالرجوع الى الجدول نجد ان متوسط التخصص العلمي ٦.٨٠ أعلى من متوسط الإنساني ٥.٦٦ مما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في معدل انتشار اليأس ولصالح الأفراد من ذوي التخصص العلمي .

٣- التفاعل بين العاملين كان ذا تأثير دال إحصائيا لأن F المحسوبة لهذا التأثير تساوي 6.207 وهي أكبر من F الجدولية بدرجتي حرية (١) ، (١٩٦) ومستوى دلالة ٠.٠٥ والتي تساوي 3.89 وبالرجوع إلى الجدول أعلاه نجد ان متوسط مجموعة التخصص العلمي / ذكور كان بالمرتبة الأولى إذ بلغ ٧.٥٢ يليه متوسط مجموعة التخصص علمي / إناث إذ بلغ ٦.٠٨ ثم إناث إنساني وكان ٥.٩٤ واقل متوسط كان لمجموعة ذكور إنساني .

المقترحات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، يوصي الباحث بالآتي :

١- دراسة خصائص الشعور باليأس من منظور تقييمه بوصفه حالة أو سمة في الشخصية Hopelessness: State-Trait .

٢ – دراسة العلاقة بين اليأس والمتغيرات المتصلة بالصحة والمرض : النفسي والجسمي .

٣ – التعرف على الفروق بين الأسوياء والمرضى (جسميا أو عقليا) في اليأس .

٤ – الفروق بين المجموعات العمرية في اليأس .

٥ – العلاقة بين اليأس وبين المتغيرات الاجتماعية (المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، المهنة، الدخل الشهري، الطبقة الاجتماعية، المنطقة السكنية، عدد أفراد الأسرة، التعرض للضغوط الصادمة ... إلخ) .

٦ – وضع برنامج علاج : سلوكي معرفي للتقليل من الشعور باليأس .

المراجع العربية والأجنبية

١- القرآن الكريم

٢- إبراهيم ، عبد الستار ١٩٨٥ . الإنسان وعلم النفس . الكويت : عالم المعرفة ، العدد ٨٦

٣- بدر ، إبراهيم محمود ،١٩٩١، مدى فاعلية العلاج الوجودي في شفاء الفراغ الوجودي واللا مبالاة اليائسة لدى الطلبة الفاشلين دراسيا ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية جامعة الزقازيق .

٤- البياتي ، عبد الجبار توفيق وزكريا ، اثناسيوس (١٩٧٧). الأحصاء الوصفي والأستدلالي في التربية وعلم النفس ، مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية ، بغداد .

٥- جورج ، آي فيركسون (١٩٩١) . التحليل الأحصائي في التربية وعلم النفس ، ترجمة هناء العكيلي ، الجامعة المستنصرية ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .

٦- دويدار ، عبدالفتاح محمد ١٩٩٠ : التوقعات السلبية نحو المستقبل وعلاقاتها ببعض متغيرات الشخصية لدى الأطفال ، دراسة سيكومترية ، القاهرة ، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري ، ٤٩٥ – ٥١١ .

٧- دافيدوف، لندا ل.، ١٩٨٣، مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب واخرون، دار ماكجروهيل للنشر، الرياض.

٨- رزوق ،أسعد ،١٩٧٩ . موسوعة علم النفس . بيروت : المؤسسة العربية للدراسات والنشر .

٩- الزوبعي، عبد الجليل وآخرون (١٩٨١). الأختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر .

١٠- سلامة ، ممدوحة محمد ١٩٩١ . الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين . دراسات نفسية ، ك ١ جـ ٢ ،ص ص ١٩٩ – ٢١٨ ، القاهرة ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

١١- السيد، فؤاد البهي، (١٩٧٩). الجداول الأحصائية لعلم النفس والعلوم الإنسانية الأخرى، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٢- الطويل، عزت عبد العظيم، ١٩٨١، بحوث ودراسات في علم النفس، دار المطبوعات الجديدة، الاسكندرية.

١٣- عبد الله، هشام ابراهيم ، ١٩٩٥ المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب واليأس لدى عينة من الطلاب العاملين، المؤتمر الثاني لمركز الارشاد النفسي بجامعة عين شمس المنعقد في الفترة من ٢٥ – ٢٧ ديسمبر. القاهرة.

١٤- عبد الرحمن ، محمد السيد ،١٩٩١ : المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب واليأس لدى الأطفال ، مجلة كلية التربية بطنطا ، العدد الثالث عشر ، ٢٤١ – ٣٠٠ .

١٥- عبد الحميد، جابر وكفافي علاء الدين ١٩٩٠: معجم علم النفس والطب النفسي . القاهرة: دار النهضة العربية، ط٣ .

١٦- عيسوي ، عبد الرحمن ، (١٩٨٥) . القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، الدار الجامعية ، بيروت .

١٧- عبدالخالق ، احمد محمد ، ٢٠٠٠، استخبارات الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، ط٣ ، الاسكندرية .

١٨- عبدالخالق ، احمد محمد ،١٩٩٦، قياس الشخصية ، ط١ ، جامعة الكويت ، الكويت .

١٩- فرج ، صفوت (١٩٨٠) . القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٠- – كمال دسوقي ،١٩٨٨ : ذخيرة علوم النفس ، المجلد الأول ، القاهرة ، الدار الدوية للنشر والتوزيع .

٢١- معمرية، بشير ٢٠٠٦، تصميم استبيان لقياس الشعور باليأس لدى الراشدين، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد التاسع مارس.

22- Anastasi, A. (1976) . Psychological Testing , Macmillan , New York .

23- Aslan,S.H., Soylu,M.B., Alparslan, Z.N., & Uenal,M.(1996). Psychological factors and Psychiatric findings in Behcet's disease. Tuerk Psikiyatri Dergisi, 7,3,215-221

24- Allen , M. J. & Wendy , M. Y. (1979) . Introduction to measurement theory , New York , U. S. A.

25- Beck, A.T., Riskind, J.H., Brown,G., & Steer, R.A. (1988) Levels of hopelessness in DMS-III disorders : a partial test of content specificity in depression . Cognitive Therapy and Research, 12,459-469

26- Cotton, C., & Range, L., (1993): Suicidality, hopelessness, and attitudes toward life and death in children. Special Issue: prevention and postvention of suicide, Death Studies,. 17, 2, 185-191

27- Engstroem, G., & Traeskman, B.L.(1999). Blood folate, vitamin, B-sub-1-sub-2, and their relationships with cerebrospinal fluid

monoamine metabolites, depression , and personality in suicide attempters. Nordic Journal of Psychiatry, 53,2,131-137
28- Ebel , R. L. (1972) . Essential of education measurement , New Jersey , Prentice - Hall , (2nd. ed.) , U. S. A
29- Grimm, L.G. (1993). Statistical Application for the Behavioral Sciences New York: John Wely.
30- Guptal, R., Singh, P., & Garg, D., (1991): Standardized assessment of depressive disorders: A replicated study from Northen India, Acta psychiatric Scandinavica, 4, 310-312
31- Hinkle, D. :Wiersma,W. & Turs, S. 1981: Applied statistics for the behavioral science , Rand MC Nally , Chicago .
32- Lam, D.H., Brewin, C.R., woods, R.T., & Bebbington, P.E., (1987): Cognition and Social Adversity in the Depressed Elderly, Journal of Abnormal Psychology, 96, 1, 23-26
33- Nunnally , J. C. (1978) . Psychometric theory, McGraw-Hill, New York
34- Oppenheim , A. N. (1973) . Questionnaire design and attitude measurement , Hieneman Press , London
35- Spangler, D.L., Simons, A.D., Monro, S.M., & Thase, M.E., (1993) Evaluating the hopelessness model of depression: diathesis stress and symptom components, Journal of Abnormal Psychology, 102, 4, 592-600.
36- Shaw , M. D. (1976) . Scales for the measurement of attitude , McGraw-Hill , New York
37-www.nafsany.com
38- Yang, B, & Clum, G., (1994): Life stress, social support, and problem solving skills predictive of depressive symptoms, hopelessness, an sucide ideation in an asian student population: A test of a model. Suicide and Life Threatening Behavior, 24, 2, 127-139

تعليمات الإجابة على المقياس

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة :

بين يديك مجموعة من العبارات التي يمكن أن تعبر عن مشاعرنا وسلوكنا ، الرجاء قراءة كل عبارة ، ووضع علامة ( ) اما البديل (نعم) أو البديل (لا) بما يتناسب معك تماما ولا تفكر كثيرا في الإجابة ، ولا تترك أي عبارة دون إجابة ، علما انه لاتوجد إجابة صحيحة أو خاطئة وإنها لأغراض البحث العلمي فقط .

ت	الفقـــــــــــــــــــــــــــــــرات	نعم	لا
١.	أتطلع إلى المستقبل بأمل وحماس .		

٢.	يمكنني أن أقر بعجزي لأنني لم أستطيع تحقيق الأفضل بالنسبة لنفسي .		
٣.	عندما تسوء الأمور ، فانه تساعدني معرفتي بأن الأمور لن تدوم كذلك إلى الأبد .		
٤.	لا أستطيع أن أتخيل ماذا ستكون عليه حياتي بعد عشر سنوات .		
٥.	عندي الوقت الكافي لانجاز الأشياء التي تشتد رغبتي في القيام بها .		
٦.	في المستقبل ، أتوقع أن أنجح فيما هو أكثر أهمية بالنسبة لي .		
٧.	يبدو أن المستقبل مظلم بالنسبة لي .		
٨.	أتوقع أن أحمل من الأشياء الجيدة في الحياة قدرا أكبر مما ينال الشخص العادي .		
٩.	لم يكن لي حظ سعيد ، وليس هناك سبب يدعو للاعتقاد بأنني سأحصل عليه في المستقبل .		
١٠.	أن خبراتي الماضية قد أعدتني إعدادا جيدا للمستقبل .		
١١.	كل ما أستطيع رؤيته أمامي ، هو أمور سيئة أكثر مما هي سارة .		
١٢.	لا أتوقع أن أحصل على ما أريده حقيقة .		
١٣.	عندما أتطلع إلى المستقبل ، أتوقع أنني سوف أكون اسعد مما أنا عليه الآن .		
١٤.	لن تحدث الأمور في المستقبل بالطريقة التي أودها.		
١٥.	لدي (عندي) ثقة كبيرة في المستقبل .		
١٦.	أنا لا أحصل أبدا على ما أريد ، ولذلك فمن الحماقة أن أرغب في أي شئ .		
١٧.	من غير المتوقع أنني سأحقق أي إشباع حقيقي لرغباتي في المستقبل .		
١٨.	يبدو لي المستقبل غامضا ومشكوكا فيه .		
١٩.	باستطاعتي أن أتوقع أن الأيام الهانئة ستكون أكثر من الأيام السيئة .		
٢٠.	لا فائدة من المحاولة الجادة للحصول على شئ ما أريده، لأنني لن أتمكن من الحصول عليه في الغالب .		