الحسرة الوجودية لدى طلبة الجامعة

أ.م. جبار اثير جبار

جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية – قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

Jabar02016@gmail.com

(٢٠٢٠-٢٠٢١)

مستخلص البحث :

البحث بعنوان (الحسرة الوجودية لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة للتعرف على حالة الحسرة الوجودية لدى طلبة الجامعة لجميع افراد عينة البحث ، وايضا التعرف على الفروق للحسرة الوجودية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث) .

ولتحقيق اهداف تبنى الباحث اداة (White & etal ,2007) لقايس حالة الحسرة الوجودية و الاداة تكونت من (٣٥) فقرة موزعة على (٥) مجالات ، إذ طبقت اداة البحث الحالي على عينة من طلبة الجامعة و البالغ عددهم (١٤٨) طالب و طالبة ، لغرض جميع البيانات ومعالجتها احصائيا والتأكد من تحقيق اهداف البحث الحالي .

وقد توصل البحث الحالي الى ان طلبة الجامعة لديهم حالة الحسرة الوجودية وذلك لان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٨،٩) اكبر من القيمة الجدولية (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٤٧) ، ايضا ان عينة البحث من الاناث لديهم حالة الحسرة الوجودية لان القيمة التائية المحسوبة و البالغة (٨,٥) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (١،٩٦) ويكون الفرق لصالح الاناث لانهم حصلو على اعلى المتوسط ، وفقا للنتائج التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بالاتي :

١. إثارة اهتمام الباحثين لإجراء المزيد من البحوث باستخدام أداة القياس التي تَمَّ اعادها في البحث الحالي؛ بوصفها أداةً للكشف الحسرة الوجودية لدى شرائح طلابية واجتماعية اخرى.
٢. حث مؤسسات التربوية ، كالجامعات وتوجيهها للقيام بدورها تجاه هذه الفئة المهمة ومعالجة مشكلاتهم من خلال إعداد مزيد من البرامج ، مثل: (برامج التوجيه والدعم النفسي، ، برامج كيفية استثمار الحياة وتحقيق الاهداف ولقاءات توعية، وورش عمل).
٣. إعطاء مفاهيم إيجابية للطلبة عن الحياة وأهميته بناء مستقبلهم بأنفسهم لتقليل من شعورهم بالندم والملل من قرارات سابقه تجعلهم يؤنبون ذاتهم وتضعف دافعيتهم على الانجاز.
٤. إشاعة الوعي لدى الأسرة باتباع الأساليب الصحيحة في توجيه الأبناء ، وتجنب أساليب التخويف والنقد والسخرية عند القيام باي عمل وتجنب العمل على تضخيم حجم الشعور بالذنب والندم لدى الأبناء لأخطاء وخيارات ارتكبوها تجعلهم يتحسرون على فعلها.

ويقترح الباحث الاتي :

١–إجراء دراسة عن اسباب الحسرة والوجودية ومقارنتها بين جامعات الاخرى.

٢–اجراء دراسة تجريبية عن اثر العوامل الاتية (عمر الفرد ، تحصيله الدراسي ، منطقة السكن (ريف – مدينة) ، حالته الاجتماعية ، المستوى الاقتصادي) في الحسرة الوجودية

٣-اجراء دراسة تجريبية في معرفة اثر كل من الاسناد الاجتماعي و الانتماء الاسر في خفض الحسرة الوجودية.

الفصل الاول

التعريف بالبحث

اولا: مشكلة البحث:

تعُدَّ الحسرة الوجودية من الحالات النفسية بتزايد في مجتمعات عدة ، إذ عندما يدرك الفرد أو يتخيل أن وضعه الحالي يمكن أن يكون أفضل لو قررَ اتخاذ مجموعة قرارات حول أحداث مضت بشكل مختلف ، أي عندما يكون الفرد في مستوى وعي اكبر ينتابه شعور غير سار الى جانب حالة من تأنيب الذات ومحاسبة حول خيارات حياتية كانت متاحة له ولم ويحسن استغلالها ، وسيطرة أحداث الماضي على تفكيره ، والتي قد لا يستطيع مغادرتها، واهمالها للقيام بالواجبات تجاه أسرته واصدقائه

(Zeelenberg & etal, 1999,86)

ويمكن اعتبار خبرة الحسرة خبرة إنسانية من حقائق الوجود البشري ، وتتصل بمفاهيم أخرى ذات علاقة بها مثل الاكتئاب الوجودي والشعور بالذنب والندم والقلق الوجودي مع تجاهل حتى مجرد الإشارة إلى تعبير "الحسرة" ضمن الحالات النفسية ، ولندرة واضحة في تناولها من المنظور النفسي، يرى الباحث من جانبه أن دراسة حالة الحسرة الوجودية من المنظور النفسي ربما تزيد من فهم هذه الظاهرة النفسية برؤية أوسع

(Levinson, 1978, 250)

ان شعور الحسرة الوجودية حكم أليم ينصب على حدث في الماضي يؤثر على مشاعر الضمير التي لا تعكس احداث الماضي فقط بل ما يكون عليه الحاضر والتوقعات المستقبلية ، وبذلك يشكل وظيفة تحذيرية يوجه الأفعال المقبلة للشخصية ، وان استمرار الشعور بانفعال الحسرة الوجودية له تأثيرات بالغة السوء على الصحة النفسية والبدنية لفرد ضمن الجماعة (Fredrickson, 2001; Peters, Hess, Västfjäll, & etal, 2007).

وبما ان الشباب الجامعي المعاصر باعتباره جزء مهم من مكونان الجماعة ، في هذه المرحلة ، وانطلاقا من المعلومات التي وضحت اعلاه عن حالة الحسرة الوجودية يشعر الباحث ببروز مشكلة في فئة طلبة الجامعة وهي حالة الحسرة الوجودي محاولاً الاجابة على التساؤل الاتي : **هل توجد حالة الحسرة الوجودية لدى طلبة الجامعة**

ثانيا: اهمية البحث:

ان الإنسان لا يتوقف عن طرح أسئلة وجودية المغزى خلال الفترات الحاسمة من حياته مثل: من أنا؟ وماذا أريد؟ وكيف سيكون مستقبلي؟ وهل سيوفر لي هذه المستقبل الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي؟ وبنفس الطريقة يراجع الإنسان ماضيه، وقد يجتر آلامه والتساؤل: هل فعلت ما كان يتعين عليّ فعله؟ هل استثمرت وقتي بصورة مفيدة، أم تراه ضاع منى سدى فيما لا طائل من ورائه؟ هل استثمرت ما أتيح لي من فرص لترقية ذاتي وتجويد نوعية حياتي الشخصية؟ هل استطعت استثمار ما أمتلكه من قدرات وإمكانيات ، فضلاً عن ذلك أن الإنسان بصفة عامة كائن مندفع تلقائيًا للتساؤل عن معنى الحياة وغاياتها ودوره فيها وموقفه الشخصي منها، وتتجلى الاجابة حول هذه الاسئلة تكون في اتجاهين احدهما يكون نمط حياة الفرد ، الاول أما نحو الطمأنينة و الاستقرار النفسي والرضا عن الذات ، والثاني هو الغرق في الام التعب النفسي و الاستياء من الذات وتأنيبه لما مضت من ايام ولم تجدي نفعاً ، والتي كان بالإمكان الاستفادة منها واستثماراها وفقاً للخيارات التي قد اتيحت له لتحسين حياته ، وقد يودي ذلك الى نشوء حالة من معرفية تكمن في لوم الفرد لذاته والتحسر و الندم على مما مضى من عمره (Frankle , 1978 , 44).

وبما ان الشباب الجامعي المعاصر يعيش على مفترق الطرق بين المراهقة المتأخرة ومرحلة الرشد المبكرة وقفة حائرة لا يعرف موقعه من عالم الكبار وهذا التغير في الانتماء من جماعة المراهقين إلى جماعة الراشدين هو تغيير مفاجئ وانتقال إلى مرحلة جديدة (طاهر ، ١٩٩٠ ، ٧٦) والتي تمثل المطلب الأساس للنمو ونقطة تحول نحو الاستقلالية الضرورية للنمو السوي في مرحلة الرشد (الغامدي ، ٢٠٠٢ ،٥)

ويصاحب هذه الفترة قرارات عدة قد يعاني منها في المستقبل وقد تصبح حياته بلا معنى ، لذا يتطلب العانية و الاهتمام بهذه الفئة المهمة ، وتنطلق اهمية الدراسة الحالية من محورين الآتيين :

١. ان هذا البحث يعد اضافة معرفية للمكتبة المحلية و المكتبة العربية في اشباع الدراسات التي تناولت مفهوم الحسرة الوجودية لأنها قليلة جداً على حد علم الباحث.
٢. ان طلبة الجامعة هم فئة الاكبر تمثيلاً لشرائح المجتمع وبالتالي دراسة اي ظاهرة تخص اي مجتمع لابد من استخلاص المؤشرات الرئيسية لها وخير شريحة لهذه المؤشرات هم طلبة الجامعة.

ثالثا: اهداف البحث :

١. قياس الحسرة الوجودية لدى طلبة الجامعة.
٢. التعرف على الفروق في الحسرة الوجودية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس(ذكور – اناث) ولتحقيق هذا الهدف يضع الباحث الفرضية الاتية

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الحسرة الوجودية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث).

رابعا: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية / العام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) – الدراسة الصباحية.

خامسا : تحديد المصطلحات:

١-الحسرة الوجودية:

أ- عرفها Frankle,1978:

تركيب نفسي يتضمن ابعاداً متفاعلة فيما بينها (الصراع الداخلي ، محدودية الخبرة ، إهمال الاخرين ، تأنيب الذات، الانفصال عن الماضي ، وترتبط هذه الأبعاد مع بعضها البعض لتكون بمجملها حالة الحسرة الوجودية والتي تسبب التألم وضيق الانفعالي موهن لإرادة الحياة **(Frankle,1978)**.

الفصل الثاني

الاطار النظري ودراسات سابقة

المحور الاول:

اولا: مفهوم الحسرة الوجودية

أن الحسرة حالة معرفية انفعالية سلبية تتضمن لوم الذات وتأنيبها بسبب بعض النواتج الحياتية السلبية التي تترتب على تصرفات الإنسان وسلوكياته الخاطئة، والشعور بالخسارة والأسى نتيجة تمنى عدم اختيار بديل ما تم تفضيله في الماضي، ويمكن أن يكون لحالة الحسرة على الرغم من الألم النفسي الشديد المرتبط بها قيمة وظيفية مثمرة بالنسبة للبشر خاصة إذا دفعتهم إلى الاندفاع باتجاه التركيز وتصويب الذات ومسار الحياة الشخصية، إلا أن هذا الأمر يتوقف على مدى توافر فرص تغيير الموقف؛ وبالتالي فندرة فرص التصويب وتغيير المواقف الحياتية ربما يحيل حالة الحسرة إلى الغرق في اجترار الآلام والانصهار في التفكير المرتكز على التمني والشعور بوطأة الضغوط النفسية بما تتضمنه من تألم وضيق انفعالي موهن لإرادة الحياة (Greenberg, 2012,67).

وحالة الحسرة حالة معرفية وجدانية تتضمن تقييمًا سلبيًا للذات ورد فعل انفعالي سلبي من قبل الإنسان تجاه تصرفاته وسلوكياته في الماضي، ولإدراكه لندرة فرص الارتقاء التي يحملها المستقبل، فضلاً عن نقص القدرة على استثمارها حال وجودها، وتتضمن هذه الحالة مشاعر الحزن والخزي والذنب والضيق الانفعالي والاستياء من الذات عقب ارتكاب الشخص لتصرفات وسلوكيات ما كان يتعين عليه الإتيان بها أو عقب تفريطه في القيام بتصرفات وأفعال كان يتعين عليه الإتيان بها.

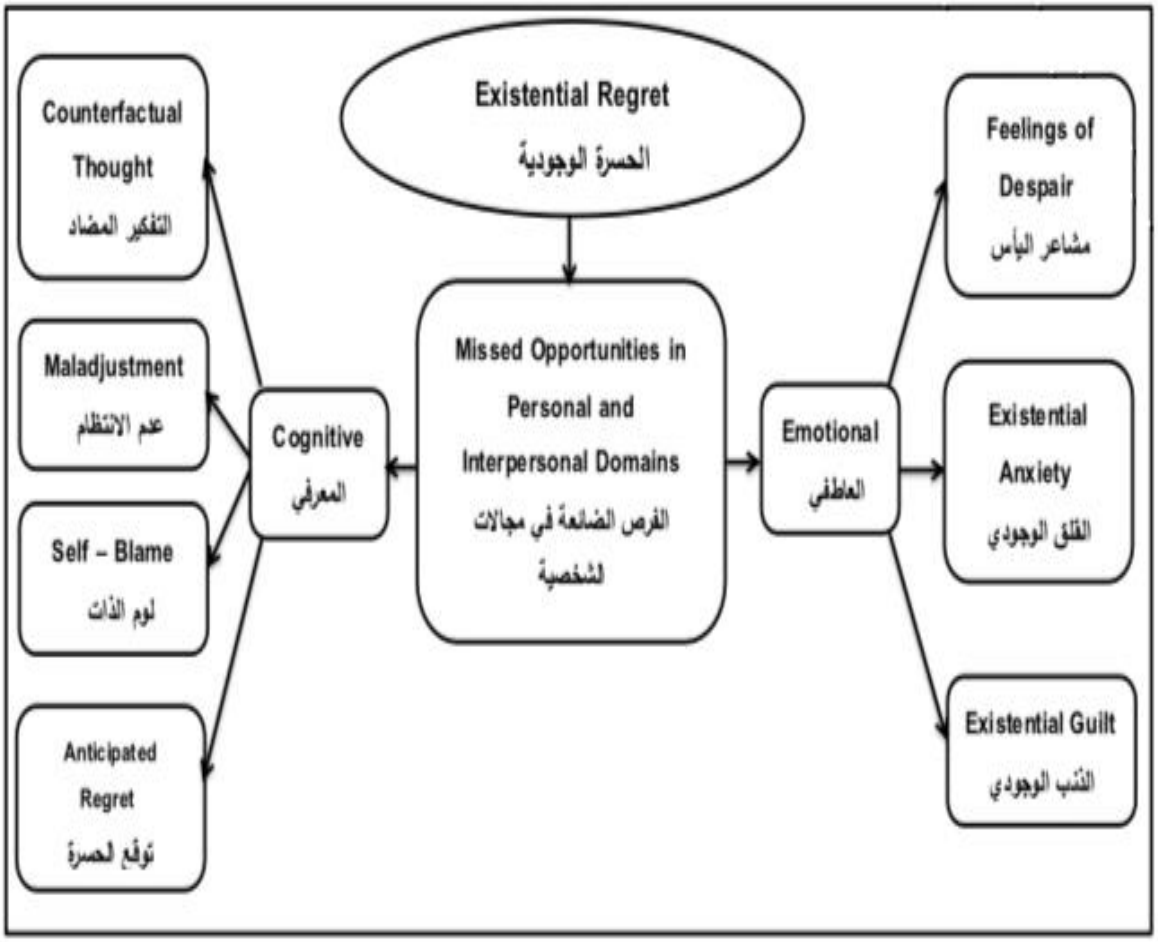
وحالة الحسرة انفعال متمايز عن الشعور بالذنب إذ يمثل الشعور بالذنب الصيغة الانفعالية العميقة لها، وبالتالي يتضمن مفهوم الحسرة في بعده الانفعالي الشعور بالذنب وما يستتبعه من لوم للذات وتأنيبها وتتشكل حالة الحسرة ايضا عندما يكون لدى الفرد رغبة عميقة في العودة الى الماضي والافراط في التفكير في تجربة سابقة فشل فيها

المرء في صنع قرار او البديل المناسب بوعي أو اتخذ خيارًا لا يتبع معتقدات الفرد أو قيمه أو اشباع حاجاته الشخصية (ابو حلاوة ، ٢٠١٣، ٣).

وقد اعتبر (Lewis,1971) حالة الحسرة بانها الم نفسي شديد ناتج عما ارتكبه الفرد من فعل مع نفسه او اسرته او اصدقائه مخلفا لمعتقداته و مبادئه واهدافه و مع القيم الاجتماعية للمجتمع الذي يحيط به (Lewis,1971,).

ثانيا: البنية المعرفية – الفكرية – النفسية لحالة الحسرة الوجودية :

اشارة كل من (White & etal ,2007). ان الحسرة الوجودية ذات بنية معرفية – فكرية – نفسية ، والتي يمكن ايضاحها في الشكل الآتي :



شكل (١) البنية المعرفية – الفكرية – النفسية للحسرة الوجودية

(White & etal ,2007, 3).

ثالثاً: المؤشرات الدالة على الحسرة الوجودية:

١- الندم :

يشعر الفرد بالندم عندما يلحق الضرر بنفسه والاخرين ، وبهذا يكون الفر دائما مشغول بمثل هذا التفكير او غير راض عن نفسه وبالتالي تحدث له ردود انفعالية متعلقة بالماضي لما قام به من افعال غير مرضية تظهر في الشخص بصورة متناقضة لذاته امام الاخرين(الانصاري،٢٠٠١، ٤٣)، وهو شعور سلبي ينشأ عن التقييم الذاتي السلبي لفعل تم ارتكابه، يعد الشعور بالندم احد أوجه النمو الخلقي للإفراد والجماعات وذا صلة كبيرة بالأخلاق والتربية الدينية وفي بعض الدراسات اقترن الشعور بالندم بالأخلاق وبالضمير والذنب فلاشك إن الأخلاق المستمدة من الدين تنظم سلوك الفرد والجماعة وتنمي الضمير الفردي والضمير الاجتماعي . فالأخلاق هي "معرفة الخير والشر" وهو "الرقيب" فالرقابة هنا رقابة حقيقية ، إذ إن كل حركة ، وكل نشاط وكل سلوك لكي يكون أخلاقياً لابد أن يجيزه هذا الرقيب فإذا ما صدر الفعل دون أن يمر بهذه الرقابة انتفت عنه صفة الأخلاق (راشد،٢٠١٤، ٤٠).

٢- الذنب الوجودي :

هو ألم نفسي داخلي يشعر به الفرد داخلياً، أي حوار داخلي بينه وبين ذاته على أنه مخطئ أو ارتكب ذنوباً وآثاماً، وأحياناً تكون هذه المشاعر وهميةً مبالغاً فيها لا ترتبط بخطأٍ واضح أو واقعي ، وينظر الفرد أحياناً إلى أخطائه كأنها لا تغتفر ويتوهم أن المحيطين به يعلمونها جيداً، مما يؤدي إلى تحقير الذات والاشمئزاز منها، ويرتبط الشعور بالذنب إما بأخطاءٍ تتعلق بالمحيطين بالفرد، وإما بأخطاءٍ نحو ذاته وحياته الخاصة (باظة، ٢٠٠٢ ،٤).

٣-الفراغ الوجودي :

الفراغ الوجودي هو الخبرة التي يمر بها الفرد الافتقاد المعنى من حياته والهدف وجوده الشخصي والذي يحدث لديه فراغاً ، يتجلى بشكل واضح من خلال الملل ، والذي يسيطر على الانسان المعاصر يرى الاتجاه الوجودي أَنَّ الإنسان معرض في أي مُدّة من مُدد حياته للإصابة بالفراغ الوجودي؛ فحينما يشكو الفرد من العجز وعدم وجود

غرض لحياته فهذا دليل على أَنَّهُ يعاني من الفراغ (الكناني ، ٢٠١٢، ٨-٧٢)، فعجز الإنسان وضعف قدرته على مجاراة الواقع وعدم قدرته على تكوين صورة حقيقة لحياته، والدافع من وراء استمراره في الأمل والعمل يرجع إلى انعدام المفاهيم الحقيقية داخل الفرد، والتي يشعر من خلالها بقيمة حياته وأهميتها؛ ففقدان هذه المفاهيم يجعل الإنسان يحس بالفراغ ويصبح من دون أَنْ يشعر متجهًا نحو أي فعل يخلصه من هذا الفراغ، حتّى وأنْ كانَ يؤدي إلى الانحرافات؛ وذلك هربًا من الواقع؛ إذ دلت نتائج الدراسات النفسية المتقدمة في هذا المجال أَنَّهُ كلما قلت القيم الصحيحة، ونقصت اهتمامات الفرد، وضعفت مهاراته ازدادت فرص اليأس، والفراغ، والاغتراب في داخله (إبراهيم، ٢٠١٣، ٣٣).

٤-الغفران الذاتي:

الحياة نسيج دائم التغير ، وكثيرا ما تشهد تقلبات وتغيرات ، لذا فقد يمر الفرد بالألم و المواقف النفسية ، ومن الصعب يجعل الفرد تمر هذه المواقف بسرعة دون محاسبة نفسة ولومها بل ويوعز سبب تعاسة الحياة الى سوء تصرفه ، ويكون قاسيا جدا على نفسه وصارما ، فكثيرا ما يخبر الفرد نفسه انه "لن يتسامح مه نفسه أبداً لذلك الأمر" ، عندما نفشل أو نرتكب خطأ أو نؤذي شخصاً آخر ، و بالتأكيد فإن ذلك لا يساعد على الإطلاق فعل الافضل في حياة الفرد ، فكل شيءٍ لا يعلمنا كيف نسامح أنفسنا ، يترك في انفسنا حملاً ثقيلاً يبطئ تحسين حياتنا ويقودنا إلى الماضي ، ويحد من قدرتنا على التحرك إلى الأمام، لذلك فان في بعض المواقف الصعبة التي نمر بها تستحق الغفران و المسامحة، تستحق أن تغفر لنفسك على اخطاء وقرارات قد تكون ليست من صنعك بل من صنع الاقدار، ليس ذلك فحسب ، ولكنك -أيضاً- بحاجة إلى الغفران، و الأهم من ذلك كله ، هو الغفران و المسامحة من نفسك ، ويتيح لنا الغفران الذاتي التحرر من الآلام التي قد تسحقنا ، وأن نداوي جراحنا التي تسببنا فيها لأنفسنا، وكذلك يمنحنا مجالاً مهماً و واسعاً للنمو مرة أخرى ، مجالاً إلى تعبيرٍ أعلى و أعمق عن أنفسنا، والغفران بداية تقبل والرضا عن الذات وتأسيس علاقة ايجابية جديدة مع نفسك (McCullough& etal,1994,1589) .

٥- الاكتئاب الوجودي:

هو مواجهة الحقائق الوجودية مثل الموت، واللا معنى للحياة كوننا لا نعرف هدف الحياة في الأصل، لكن هذا لا يعنى عدم وجود معنى للحياة وهناك اشارات تدل على الاكتئاب الوجودي وهي

أ- أفكار عميقة مستمرة عن الهدف وماهية الحياة.

ب- شعور بعدم الرضا عن وضع المجتمع وما يدور فيه.

ت- الشعور بالبعد عن الآخرين.

ث- الشعور بأنك غير مفهوم من ماهم حولك، لا أحد يفهم مستوى عمق أفكارك.

ج- الشعور بوحدة عميقة ومزمنة.

ح- عدم الاهتمام بالتواصل الاجتماعي مع الآخرين، وكون اهتمامات وحديث الآخرين سطحية.

خ- فقدان الإهتمام بما كنت تهتم به.

د- الإعتقاد أن معظم الأشياء عديمة الهدف والمعنى (حمودة ، ٢٠١٦ ، ٣٨)

المحور الثاني :دراسات سابقة

اولا: دراسة (Zeelenberg & Breugelmans,2007):

وعنوانها " دور الضرر بين الذاتي في التمييز بين الحسرة والذنب" وتشير الدراسة إلى أن الحسرة والذنب انفعالان ينتجان من النواتج السلبية لأفعال الشخص التي يتحمل مسئوليتها وحدة، وعلى الرغم من أن كلا الانفعالين درسا بصورة عامة في أدبيات علم النفس، من غير الواضح ما إذا كان كل منهما يمثل عملية نفسية متمايزة بصورة فارقة عن الأخرى أم لا؟. واستهدفت الدراسة اختبار محكًا تمييزًا أساسيًا مفترضًا بين هذين الانفعالين يتمثل فيما يعرف " بمحك الضرر أو الأذي بين الذاتي " (النواتج السلبية التي تطال الآخرين)، و محك "الضرر الشخصي أو الذاتي" (النواتج السلبية التي تطال الشخص فقط)، وخلصت الدراسة إلى أن الشعور بالذنب يرتبط للأذي أو الضرر الذي

يطال الآخرين جراء تصرفات الشخص وأفعاله، في حين أن الشعور بالحسرة يرتبط بالأذى أو الضرر الذي يطال كل من الآخرين والشخص في نفس الوقت.

ثانيا: دراسة عبد الرحيم (٢٠٠٨)

وعنوانها " الندم وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلبة الجامعة كلية التربية / جامعة البصرة ، وقد هدفت الدراسة للكشف عن المواقف التي تؤدي الى خبرة الندم ، والتعرف على الفروق بين الجنسين في الندم ، وايضا معرفة العلاقة بين الندم والسمات الشخصية ، وقد قام الباحث ببناء مقياس لقياس الندم عند طلبة الجامعة ، وقد اسفرت الدراسة ان مقياس الندم يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة ومعاملات مرتفعة للصدق والثبات ، وكشف نتائج الدراسة ايضا على وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الندم لصالح الاناث ، اما فيما يتعلق بالتعرف على العلاقة بين الندم و السمات الشخصية ، فقد اسفرت النتائج عن وجود ارتباطات موجبة بين الندم والذنب و يقظة الضمير .

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

أولا: منهجية البحث :

لغرض تحقيق أهداف البحث اتبع الباحث المنهج التجريبي والذي يعرف (بانه تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغير في موضوع الدراسة)(عباس وأخرون,٢٠٠٩، ٧٩).

ثانيًا: مجتمع البحث

يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية من العناصر، والتي يسعى الباحث إِلى أن تعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (عودة،١٩٩٢، ١٥٩)، ويتكون مجتمع هذا البحث من طلبة جامعة ديالى / العام الدراسي ٢٠٢٠ -٢٠٢١

ثالثا : عينة البحث :

يقصد بالعينة ، وهي مجموعة من مجتمع البحث يفترض بها أن تحمل جميع مواصفات ذلك المجتمع حتى يمكن تعميم نتائجها على المجتمع بأكمله الذي سحبت منه (محمد ،

٢٠١٢، ٤٧) ، وتتكون عينه البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية و البالغ عددهم (١٤٨) طالب وطالبة وكما مبينه في الجدول (١) في ادناه:

جدول (١)

عينة البحث

الجنس	العدد
ذكور	٥٣
اناث	٩٥
المجموع	١٤٨

رابعا : اداة البحث :

تبنى الباحث مقياس (White & etal ,2007) ، والذي يتكون من (٣٥) فقرة موزعة على (٥) مجالات ، لقياس حالة الحسرة الوجودية ، وكما مبين توصيف المقياس في الجدول(٢) :

جدول (٢)

توصيف مقياس الحسرة الوجودية

المجال	عدد الفقرات
الصراع الداخلي	١١
محدودية الخبرة	٤
اهمال الاخرين	٨
تأنيب الذات	٧
الانفصال عن الماضي	٥
المجموع	٣٥

وبعد ان تبنى الباحث المقياس ، إذ تم تكيفه وتوظيفه في دراسة البحث الحالي من خلال القيام بالخطوات الاتية :

١-قام الباحث بترجمة المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية بالاعتماد على مختصين في الترجمة في اللغة الانكليزية .

٢-قام الباحث بتحديد بدائل الاجابة وهي (موافق بشدة ، موافق ، لا أدري ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة).

٣-عرض الباحث المقياس على خبراء في اللغة العربية لغرض اجراء التعديلات اللغة المناسبة.

٤-قام الباحث باستخراج التحليل الاحصائي للمقياس للتعرف على قدرة الفقرات على كشف الفروق الفردية .

٥-قام الباحث باستخراج الخصائص السيكومترية الصدق و الثبات لمقياس الحسرة الوجودية .

٦-تم اعداد تعليمات للمقياس لغرض اكمال اجراءات تطبيقه على عينة البحث.

خامسا : التحليل الاحصائي لمقياس الحسرة الوجودية:

١. **القوة التميزية** : لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الحسرة الوجودية قام الباحث باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين كما يأتي:

أ- تطبيق المقياس المؤلف من (٣٥) فقرة بعد أَنْ حصل على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب جامعي، وبعد التطبيق تَمَّ إعطاء درجة لكل إجابة عن كُلّ فقرة على وفق طريقة تصحيح مقياس الحسرة الوجودية.

ب- ترتيب الدرجات الكليّة التي حصلت عليها أفراد العينة تنازليًا من أعلى درجة إِلى أدنى درجة.

ت- تحديد الـ (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات في مقياس الحسرة الوجودية وعددها (١٠٨) استمارة، والـ (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدُّنيا وعددها (١٠٨) استمارة.

ث- بعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس؛ إذ عدت القيّمة التائية المحسوبة مؤشرًا على تمييز الفقرة، وعند موازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) تبين أَنَّ جميع الفقرات مميزة، والجدول (٣) يبين ذلك.

جدول(٣)

القوة التميزية لفقرات المقياس باستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين ومقارنتها بالقيمة الجدولية (١,٩٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة المحسوبة	الدلالة المعنوية عند مستوى ٠.٠٥
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٤.٣٠٥	١	٢.٩٣٥	١.٣٧٥	٨.٣٤٧	دالة
٢	٤.١٥٧	١.٠٧٧	٢.٩٩٠	١.٤٣٧	٦.٧٤٩	دالة
٣	٣.٥٠٩	١.٢٤٩	١.٨١٤	٠.٧٧٥	١١.٩٧٧	دالة
٤	٣.٧٨٧	١.٢٣٠	٢.١٧٥	١.١٠٩	١٠.١٠٥	دالة
٥	٤.٢٣١	٠.٩٨٢	٢.٥٤٦	١.٢١٠	١١.٢٣٥	دالة
٦	٣.٨٧٠	١.١١٩	٣.١٢٠	١.٢٣٥	٤.٦٧٣	دالة
٧	٤.٠٠٩	٣.١٨٧	٢.٠٤٦	١.١٢٢	٦.٠٣٧	دالة
٨	٣.٧٧٧	١.١٩٤	٢.٣٩٨	١.٠٤٠	٩.٠٥٠	دالة
٩	٣.٣٤٢	١.٢٩٨	٢.١٢٠	١.١٦٥	٧.٢٨٠	دالة

١٠	٣.٧٥٩	٠.٩٩٤	٣.٠٥٥	١.٢١٣	٤.٦٦١	دالة
١١	٤.٠٢٧	١.٢٠٣	٢.٧٤٠	١.٢٤٠	٧.٧٣٨	دالة
١٢	٣.٦٦٦	١.٣٣٢	٢.٧٢٢	١.٣٥٢	٥.١٧٠	دالة
١٣	٣.٨٧٠	١.٠٦٨	٢.٧١٣	١.١٦٠	٧.٦٢٥	دالة
١٤	٣.٩٣٥	١.١١٢	٣.٢٩٦	١.١٧٨	٤.٠٩٧	دالة
١٥	٤.٠٣٧	١.٠٤٩	٣	١.٢٦٤	٦.٥٠١	دالة
١٦	٣.٩٢٥	١.١٥٧	٢.٥٤٦	١.٢٨٥	٨.٢٨٨	دالة
١٧	٤.٤٢٥	٠.٩٦٨	٣.٥٤٦	١.٣٢٨	٥.٥٦١	دالة
١٨	٤.١٠١	١.٠٥٨	٣.٠٢	١.٤٥٦	٦.٢٠٠	دالة
١٩	٣.٥٧٤	١.٤١٥	٢.٠٧٤	١.٠٩٩	٨.٦٩٦	دالة
٢٠	٣.٣٤٢	١.٤١٥	٢.٠٣٧	١.٤٥٩	٦.٦٧٤	دالة
٢١	٣.٣٤٢	١.٣٩٥	٢.٠٨٣	١.١٥٣	٧.٢٣٠	دالة
٢٢	٣.١٣٨	١.٤٣٦	٢.٢٤٠	١.٢٠٦	٤.٩٧٥	دالة
٢٣	٣.٧٣١	١.٢٥٧	٢.١٣٨	١.١٣١	٩.٧٨٥	دالة
٢٤	٤.١٢٠	١.٠٣٨	٢.٥٩٢	١.١٦٨	١٠.١٥٩	دالة
٢٥	٤.٢٧٧	٠.٩٢٥	٢.٩٢٥	١.٣٧٨	٨.٤٦٠	دالة
٢٦	٤.٣٩٨	٠.٨٦٤	٣.١٤٨	١.٣١٧	٨.٢٤٧	دالة
٢٧	٤.١٩٤	١.٠٨٠	٣.١٩٤	١.٣٠٠	٦.١٤٧	دالة
٢٨	٤.١١١	١.٢٠٢	٣.١٧٥	١.٢٥١	٥.٦٠٠	دالة

٢٩	٣.٩٠٧	١.٣٠٨	٢.٥٠٠	١.٣١٤	٧.٨٨٦	دالة
٣٠	٤.٠٣٧	١.٢٢٢	٢.٨٠٥	١.٣٠٠	٧.١٧١	دالة
٣١	٣.٧٥٠	١.٤٠١	٢.٨٨٨	١.٣٦٢	٤.٥٧٨	دالة
٣٢	٤.٥٠٠	٠.٨٠٣	٣.٣٧٠	١.٢٩٤	٧.٧٠٨	دالة
٣٣	٤.٣٧٠	٠.٨٤٩	٣.٢٩٦	١.٢٦٢	٧.٣٣٦	دالة
٣٤	٤.٢٥٠	١.٠٦٠	٣.٤٨١	١.٣٠٠	٤.٧٦٠	دالة
٣٥	٤.٣٧٠	٠.٨٧١	٢.٩٣٥	١.٣٩٦	٩.٠٦٤	دالة

- **القيمة الجدولية هي (١،٩٦).**

٢. علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

الهدف من استخراج علاقة الفقرة بالمجموع الكلي هو لمعرفة مدى ارتباط فكرة الفقرة بالمفهوم الكلي ، وتعد هذه الطريقة مؤشراً لصدق المقياس ، إذ يقوم الباحث ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة لكل فقرة فقرات المقياس والدرجة الكلية ، وتم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس ، وبين الدرجة الكلية للمقياس ،وبعد حصول النتائج وموازنتها بالمعاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط ، اظهرت النتائج ان الفقرات جميعها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وتم قبول جميع فقرات الاداة البالغة (٣٥) فقرة والجدول (٤) يبين ذلك:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة و الدرجة الكلية للمقياس عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠.١١٣)*

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط

١	٠.٤٤٨**	١٩	٠.٤٢٨**
٢	٠.٣١٩**	٢٠	٠.٣٦٩**
٣	٠.٥٣٣**	٢١	٠.٣٨٢**
٤	٠.٤٥٨**	٢٢	٠.٣٢٥**
٥	٠.٥٠٥**	٢٣	٠.٤٣٥**
٦	٠.٢٦٩**	٢٤	٠.٥١١**
٧	٠.٣٦٣**	٢٥	٠.٤١٩**
٨	٠.٤٥٠**	٢٦	٠.٤١٩**
٩	٠.٣٩٢**	٢٧	٠.٣٤٩**
١٠	٠.٢٦٢**	٢٨	٠.٣٢٤**
١١	٠.٣٩٦**	٢٩	٠.٤١٧**
١٢	٠.٢٧٥**	٣٠	٠.٣٩٨**
١٣	٠.٣٢٥**	٣١	٠.٢٦٥**
١٤	٠.٢٨٠**	٣٢	٠.٣٦٤**
١٥	٠.٣٧٧**	٣٣	٠.٤١١**
١٦	٠.٤٣٥**	٣٤	٠.٢٧٤**
١٧	٠.٣٠٠**	٣٥	٠.٤٣٤**
١٨	٠.٣٠٧**		

٣. علاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه:

وقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون لإيجاد علاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه ثم مقارنة القيم الجدولية بالقيم المحسوبة والتي تبلغ (٠.١١٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتبين ان جميع الفقرات دالة احصائيا والجدول (٥) يبين ذلك:

جدول(٥)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة و الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠.١١٣) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥).

المجال الاول الصراع الداخلي		المجال الثاني محدودية الخبرة		المجال الثالث إهمال الاخرين		المجال الرابع تأنيب الذات		المجال الخامس الانفصال عن الماضي	
ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط
١	٠.٥٢٥	١	٠.٥٦٥	١	٠.٤٥٩	١	٠.٥٦٢	١	٠.٥٣٢
٢	٠.٣٢٧	٢	٠.٦٠٥	٢	٠.٣٣٩	٢	٠.٥٤٠	٢	٠.٦٠٧
٣	٠.٦٣٢	٣	٠.٥٢٧	٣	٠.٤٨٤	٣	٠.٦١٨	٣	٠.٦٣٩
٤	٠.٥٩٥	٤	٠.٥٨٥	٤	٠.٦٥٠	٤	٠.٥٤٨	٤	٠.٥٦١
٥	٠.٦٠٢			٥	٠.٥٩٨	٥	٠.٤٨٦	٥	٠.٥٨٤
٦	٠.٣٧٠			٦	٠.٦٠٦	٦	٠.٥٩٥		
٧	٠.٥١٧			٧	٠.٥٠٤	٧	٠.٤٦٧		
٨	٠.٥١٧			٨	٠.٥٥٧				
٩	٠.٤٥٩								
١٠	٠.٢٩٠								

١١	٠.٤٤٦								

٤. علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى وارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس(مصفوفة الارتباط الداخلي):

وللتحقق من ذلك احتسبت معامل ارتباط بيرسون لكل مجال والمجالات الاخرى من المقياس ، وتبين ان جميع معاملات الارتباط ، ومقارنة القيم المحسوبة بالقيم الجدولية لمعامل الارتباط (٠.١١٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتبين ان جميع معاملات ارتباط المجالات دالة احصائياً وايجابية ،والجدول(٦) يبين ذلك:

الجدول (٦)

الارتباط بين درجة المجال و المجال الاخر والدرجة الكلية للمقياس عند مقارنها بالقيمة الجدولية (٠.١١٣) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥).

المجال	مجال الصراع الداخلي	مجال محدودية الخبرة	مجال اهمال الاخرين	مجال تأنيب الذات	مجال الانفصال عن الماضي	الدرجة الكلية
مجال الصراع الداخلي	١	٠.٣٩٦	٠.٤٥٥	٠.٤٥٧	٠.٣٤٥	٠.٨٢٥
مجال محدودية الخبرة	٠.٣٩٦	١	٠.٢٦٩	٠.٣٥٦	٠.٣١١	٠.٥٤٩
مجال اهمال الاخرين	٠.٤٥٥	٠.٢٩٦	١	٠.٣٧١	٠.٢١٤	٠.٧٠٥
مجال تأنيب الذات	٠.٤٥٧	٠.٣٥٦	٠.٣٧١	١	٠.٥٠٠	٠.٧٤٤
مجال الانفصال عن الماضي	٠.٣٤٥	٠.٣١١	٠.٢١٤	٠.٥٠٠	١	٠.٥٩٧
الدرجة الكلية	٠.٨٢٥	٠.٥٩٤	٠.٧٠٥	٠.٧٤٤	٠.٥٩٧	١

سادسا: الخصائص السيكومترية:

١. الصدق :

يعد الصدق الظاهري من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات والمقاييس , والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لأجلها, والصدق الظاهري هو أحد انواع الصدق ويتضح هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات المقياس (الجلبي، ٢٠٠٥ ، ٨٤)، فقد قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في تخصص الارشاد النفسي والتوجيه التربوي و علم النفس ، وقد اعتمد الباحث نسبة ٨٠% كنسبة لاعتماد قبول الفقرات ، بعد ان ابدى الخبراء اراءهم والاخذ بالملاحظات العلمية وبذلك اصبحت الاداة جاهزة لقياس الحالة المراد قياسها.

٢. الثبات :

يمثل الثبات الاتساق في قياس السمة أو الظاهرة التي أعدّ لقياسها. ويعد من المؤشرات الضرورية للمقياس الموضوعي إلى جانب الصدق (ملحم،٢٠٠٠، ٢٤٨-٢٧٣). فإذا حصل الفرد على الدرجة نفسها أو ما يقاربها في الاختبار نفسه أو في مجموعات من الأسئلة المتكافئة في مناسبات مختلفة فأننا نستطيع أن نصف الاختبار في هذه الحالة بأنه يتميز بدرجة عالية من الثبات. (الإمام وآخرون ،١٩٩٠، ١٢١). وقد حسب الثبات بطريقتين الفاكرونباخ و طريقة اعادة الاختبار وكما مبين معامل الثبات التي تم استخراجها في الجدول (٧) في ادناه

الطريقة	معامل ارتباط بيرسون
الفاكرونباخ	٠.٨٤٣
اعادة الاختبار	٠.٨٦٢

سادسا: التطبيق :

بعد اجراء الخطوات السابقة اصبح المقياس جاهزة للتطبيق ملحق ، إذ على العينة من طلبة كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى ، اذ تم تطبيقها على ١٤٨ طالب وطالبة من يوم الاحد المصادف بتأريخ ٢٠٢٠/٣/١٠ الي يوم الخميس المصادف بتأريخ ٢٠٢٠/٣/١٨ للحصول على البيانات المطلوبة ومعالجتها احصائيا للتعرف على مدى تحقيق اهداف البحث.

سابعا : الوسائل الاحصائية:

١-معامل ارتباط بيرسون.

٢-الاختبار التائي لعينة واحد.

٣-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

الفصل الرابع

عرض النتائج ..... تفسيرها ومناقشتها

سيعرض الباحث في هذا الفصل النتائج التي توصل اليها على وفق الاجراءات التي أشار أليها في الفصل الثالث ومن ثم سيناقشها ، و يحاول تفسيرها ، و بحسب اهداف البحث .

أولأ :تعرف مستوى الحسرة الوجودية لدى الجامعة :

لغرض تحقيق هذا الهدف استخرج الباحث متوسط درجات العينة اذ بلغ (١١٨) وبانحراف معياري (١٧,٧) واستخراج المتوسط الفرضي اذ بلغ (١٠٥) وعند استعمال الاختبار التائي للعينة الواحدة تم التوصل الى النتائج كما مبين في الجدول (٨) عند درجة حرية (١٤٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

جدول (٨)

جدول الاختبار التائي لعينة واحد لدرجات عينة البحث

ت	عدد افراد	المتوسط	الانحراف	المتوسط	القيمة الثابتة	مستوى

	العينة	الحسابي	المعياري	الفرضي	المحسوبية	الجدولية	الدلالة
١-	١٤٨	١١٨	١٧,٧	١٠٥	٨,٩	١,٩٦	٠,٠٥

وبعد عرض النتائج تبين ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٨,٩) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند درجة حرية (١٤٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، اذ اشارت هذه النتائج الى وجود حالة الحسرة الوجودية لدى طلبة الجامعة باعتبار ان فئة طلبة الجامعة لديهم حساسية عالية من القصور و الاخطاء التي تواجههم في حياتهم نتيجة خيارات وبدائل سابقة كان من الممكن ان تحسن حياتهم الا انهم لم يحسنوا التصرف في اختياراها مما انتج لديهم حالة التأسف و الندم و القلق على مستقبلهم وشعورهم بالذنب كل هذه المؤشرات اجتمعت في تكوين حالة من انفعال اشد ايلاماً وسلبية بالذنب ، ويتضمن مشاعر التحسر مع الرغبة في إخفاء القصور والضعف، ويرتبط بانخفاض قيمة الذات والحط من القدر أو الانتقاد من الآخرين ، وهذه الافكار عنما تسيطر على طلبة الجامعة تجعلهم لا يتعلمون من التجربة و الخوف الدائم من الفشل وفقدان الثقة بالنفس وبالتالي سوف يعتمد في قراراته على الاخرين و تتكون لديه ضعف في تحمل المسؤولية و ينظر الى مستقبل بانه مجهول لا يمكن اني يلبي رغابته ويشبع حاجاته.

ثانياً : تعرف مستوى الحسرة الوجودية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث) :

ولغرض التأكد من تحقيق هذا الهدف وضع الباحث الفرضية الصفرية الاتية ، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في حالة الحسرة الوجودية على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٦) ولتحقيق هذه الهدف استخرج الباحث متوسط درجات الطلبة الذكور والبالغ (١١٦) وبانحراف معياري (١٥,٩) ومتوسط درجات الطالبات الاناث والبالغ (١١٩) وبانحراف معياري (١٨,٥)

وعند استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف على الحسرة الوجودية بين الذكور و الاناث و الجدول (٩) يوضح النتائج التي تم التوصل اليها

الجدول (٩)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للفرق بين متوسط درجات الذكور – الإناث لعينة البحث

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٥٣	١١٦	١٥,٩	١٤٦	٨,٥	١,٩٦	٠.٠٥
اناث	٩٥	١١٩	١٨,٥				

وبعد عرض النتائج تبين ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٨,٥) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند درجة حرية (١٤٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، اذ تبين ان عينة البحث لديها حالة من الحسرة الوجودية ، لذا فقد نرفض الفرضية الصفرية بأنه لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في حالة الحسرة الوجودية عند طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث) ، ونقبل الفرضية البديلة بأنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية في حالة الحسرة الوجودية عن طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث) ويكون الفرق لصالح الاناث لكون عينة البحث من الاناث قد حصلو على اعلى المتوسط مما يدل على ان الاناث اشد تأسفاً وتحسراً على الفرص الضائعة ويولد شعوراً مؤلم وكيف يكون نمط الحياة نتيجة للخيارات و القرارات السلوكية الخاطئة ، وحالة الحسرة قد تعكس الكثير من العوامل النفسية كالضيق و الانفعال النفسي و الكدر و سوء الحظ ، وخصوصا عندما تقارن نفسها مع الاخرين الذين قد حققوا النجاح في حياتهم ، فعندما تكون هذه المقارنة مع الاخرين تدخل الفتاة في حالة من الاستياء من الذات و الاندفاع الى تأنيبها واستحالة تنفيذ الرغبات او تحقيق الاهداف في الحياة.

التوصيات:

١. إثارة اهتمام الباحثين لإجراء المزيد من البحوث باستخدام أداة القياس التي تَمَّ اعادها في البحث الحالي؛ بوصفها أداةً للكشف الحسرة الوجودية لدى شرائح طلابية واجتماعية اخرى.

٢. حث مؤسسات التربوية ، كالجامعات وتوجيهها للقيام بدورها تجاه هذه الفئة المهمة ومعالجة مشكلاتهم من خلال إعداد مزيد من البرامج ، مثل: (برامج التوجيه والدعم النفسي، ، برامج كيفية استثمار الحياة وتحقيق الاهداف ولقاءات توعية، وورش عمل).

٣. إعطاء مفاهيم إيجابية للطلبة عن الحياة وأهميته بناء مستقبلهم بأنفسهم لتقليل من شعورهم بالندم والملل من قرارات سابقه تجعلهم يؤنبون ذاتهم وتضعف دافعيتهم على الانجاز.

٤. إشاعة الوعي لدى الأسرة باتباع الأساليب الصحيحة في توجيه الأبناء ، وتجنب أساليب التخويف والنقد والسخرية عند القيام باي عمل وتجنب العمل على تضخيم حجم الشعور بالذنب والندم لدى الأبناء لأخطاء وخيارات ارتكبوها تجعلهم يتحسرون على فعلها.

المقترحات :

١.إجراء دراسة عن اسباب الحسرة والوجودية ومقارنتها بين جامعات الاخرى.

٢.اجراء دراسة تجريبية عن اثر العوامل الاتية (عمر الفرد ، تحصيله الدراسي ، منطقة السكن (ريف – مدينة) ، حالته الاجتماعية ، المستوى الاقتصادي) في الحسرة الوجودية

٣. اجراء دراسة تجريبية في معرفة اثر كل من الاسناد الاجتماعي و الانتماء الاسر في خفض الحسرة الوجودية.

المصادر :

اولاً: المصادر العربية :

١. الأمام ،مصطفى محمود وآخرون ،(١٩٩٠) التقويم والقياس ،دار الحكمة ،بغداد ،العراق.

٢. إبراهيم، منى علي، (٢٠١٣)، **رؤية جديدة في الإرشاد النفسي**، ط١، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.

٣. ابو حلاوة ، محمد سعيد الجواد(٢٠١٣) الحسرة الوجودية: ماهيتها، أبعادها ومحدداتها وديناميات تشكيلها ، المجلد الخامس، العدد الرابع، الجزء الثاني مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور.

٤. الانصاري ، بدر محمد (٢٠٠١) الندم الموقفي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت من الجنسين ، ، المجلد ١٧ ، العدد الثاني ، مجلة دمشق.

٥. باظة ، امال عبد السميع مليجي(٢٠٠٢) اختبار الشعور بالذنب ، مكتبة الانجلوا مصرية ، القاهرة – مصر.

٦. حمودة ، علاء صبح (٢٠١٦) فاعلية برنامج ارشادي نفسي اسلامي لخفض اعراض الاكتئاب النفسي ، الجامعة الاسلامية – كلية التربية ، عزة – فلسطين.

٧. الجلبي, سوسن شاكر(٢٠٠٥) : اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية,ط١,مؤسسة علاء الدين للطباعة والنشر, دمشق, سوريا.

٨. راشد، حسين علي حسين (٢٠١٤) تأثير برنامج إرشادي معرفي في تحسين الندم الموقفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية. جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية – العراق.

٩. طاهر ، شوبو عبد الله (١٩٩٠) الحاجات الإرشادية لطلبة الجامعة المستنصرية وطرائق إشباعها ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، قطر .

١٠. عبد الرحيم ، عبد القادر رحيم(٢٠٠٨) الندم وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية – جامعة البصرة ، العدد (٤) مجلة واسط للعلوم الانسانية.

١١. عباس , محمد خليل وآخرون (٢٠٠٩):مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ,ط٢ , دار المسيرة , عمان , الاردن.

١٢. عودة ، احمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن (١٩٩٢), أساسيات في البحث العلمي من التربية (عناصر البحث ومناهجه والتحليل الاحصائي لبياناته)، ط٢، أربد، الأردن .

١٣. الغامدي ، حسين عبد الفتاح (٢٠٠٢) نظرية لافنجر في الشخصية ، Www.Pdffactoy.Com .

١٤. الكناني، لينا علي كاظم، (٢٠١٢)، الفراغ الوجودي وعلاقته بمعنى الألم لدى المطلقات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كليّة التربيّة، الجامعة المستنصرية.

١٥. محمد, علي عودة(٢٠١٢): مناهج البحث في التربية وعلم النفس,ط١,مكتبة عدنان, المتنبي ,بغداد.

١٦. ملحم ، سامي محمد (٢٠٠٠) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن.

ثانياً: المصادر الأجنبية:

17. Frankl, V. (1978): The Unheard Cry for Meaning, New York, Simon and Schuster.

18. Fredrickson, B. L. (2001) The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-andbuild theory of positive emotions. American Psychologist, 56, 218-226.

19. Greenberg, M. (2012). The Psychology of Regret . The Mindful Self-Express, http://www.psychologytoday.com/blog/the-mindful-self-express/201205/the-psychology-regret.

20. Levinsond J., Darrow, E. Klein, M. Levinson, H & McKee,B. (1978). The seasons of a man's life. New York: Knopf.

21. Lewis, H.B. (1971). Shame and guilt in neurosis. New York: International Universities Press.
22. McCullough,Michael.,Rachal,K.C,Sandage,S.J,Worthington, E,L, Jr,Brown,S.W&Hight,T.L,(1994).Interpersonal Forgiving in Close Relationships. Theoretical Elaboration and Measurement .Journal of Personality and Social Psychology, 75, 1586-1603.
23. White-Truckle, S.M.&Reker. G.T.(2007) Measuring Existential regret in older adults : The development and validation of the multidimensional Existential regret inventory (MERI) . Poster presented at the 63rd Scientific Meeting of the Gerontological Society of America, Atlanta, Georgia.
24. Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2007). A theory of regret regulation, Journal of Consumer Psychology, *17*, 3-18.
25. Zeelenberg, M., & Pieters, R. (1999). Comparing service delivery to what might have been: Behavioral responses to disappointment and regret. Journal of Service Research, *2*, 86–97.