

م.م صاحب عبدالله حمد

عنوان البحث

الضياع النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية

مجلة نسق : Nasaq

العدد: 14

التاريخ: 8 / 12 / 2016

الضياع النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية

Psychological Decreasing and its Relation with some Variables in the students of Preparatory Stage

م.م. صاحب عبدالله حمد

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى تسليط الضوء على مفهوم الضياع النفسي بصفة خاصة من خلال عرض الأطر النظرية الموضحة لهذا المفهوم والدراسات السابقة التي تناولته ، ويهدف أيضا إلى قياس درجة الضياع النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ويهدف كذلك التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الضياع النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق المتغيرات نوع الجنس (ذكور- إناث) والاختصاص (علمي - أدبي)، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) فرد من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة بعقوبة وتبنى الباحث مقياس (المزوري، ٢٠٠٦) للضياع النفسي المعد لطلاب المرحلة الإعدادية و المتكون من (٩٠) فقره وقام الباحث بتحليل الفقرات إحصائيا بأسلوب المقارنة الطرفية(القوة التمييزية)وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي كمؤشرات لصدق البناء واستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار وقد بلغ معامل الثبات (٨٧%) كما استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحليل البيانات إحصائيا منها) معامل ارتباط بيرسون، واختبار T-test لعينتين مستقلتين واختبار T-test لعينة واحدة) وأظهرت نتائج الدراسة وجود الضياع النفسي لدى الطلبة كما أظهرت النتائج ان الذكور يعانون وبشكل اكبر من الإناث في الضياع النفسي واتفقت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة وأظهرت النتائج أيضا ان طلبة الفرع العلمي اكثر درجة في مستوى الضياع النفسي مقارنة بالفرع الأدبي وتوصل الباحث إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات.

Abstract

The current research aims to shed light on the concept of psychological loss, in particular, through the presentation of theoretical frameworks that describe this concept and previous studies which have dealt with it. It also aims to measure the degree of psychological loss among Students in the preparatory stage to identify statistically significance in the psychological loss among students differences at

intermediate stage according to the variables of gender (males - females) and major (scientific - literary). The research sample constitutes (200) member of the preparatory school students in the city of Baquba. The researcher adopted the scale (Mezouari, 2006) for the loss of psychological prepared for the students of the preparatory stage and formed of (90) items. The researcher analyzed paragraphs statistically using two methods of comparison: terminal (discriminatory power) and the relationship of paragraph to the total as indicators of the sincerity of the construction and extraction stability in a way re-testing. The reliability coefficient has reached (87%). The researcher also used a statistical bag (SPSS) to analyze the data statistically such as Pearson correlation coefficient, and T-test for two independent samples and T-test of one sample). The results showed the presence of psychological loss among students. They also showed that males suffer more than females in the psychological loss. The study agreed with previous studies and the results also showed that the students of scientific branch are more lost in the psychological level compared to the students of literary branch. The researcher concluded a set of recommendations and suggestion.

مشكلة البحث

تشكل المتاعب النفسية ومن ضمنها الشعور بالضياع النفسي تهديداً على صحة الفرد وتوازنه النفسي وما ينشأ عنه من آثار سلبية كضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بعدم الرضى عن الذات وعن الآخرين. (حرجان، ٢٠١١، ص٣). وقد اكد (Schafer, 1996) أن عدداً من الطلبة يواجهون عدة مشكلات نفسية متعبة ناجمة عن تغيرات الحياة وإعادة الاندماج، ومشكلات الحياة اليومية، و ضغوط الدراسة، فتغيرات الحياة التي تضم ترك الأسرة أو اتخاذ أصدقاء جدد و إدارة الوقت ومواجهة المنافسة الطلابية والمشكلات المالية ودرجة الامتحان. (مقداد والمطوع، ٢٠٠٤، ص٢٥٦).

يتعرض الإنسان خلال مسيرة حياته إلى الكثير من الضغوطات والأزمات النفسية خاصة ما يتعرض له خلال مرحلة المراهقة باعتبارها فترة حرجة في عملية النمو، لذا فمرحلة المراهقة مرحلة متميزة وهي أدق، وأصعب مراحل النمو التي يمر بها الإنسان نظراً لما تتصف

به من تغيرات جذرية وسريعة تنعكس أثارها على مظاهر النمو الجسمية والعقلية .
(الأشول، ١٩٨٤، ص ٤١٨).

أن طالب المرحلة الإعدادية مثل غيره من الأفراد يعيش حالات من الضياع النفسي لا يتمكن التحدث عنها، وهناك أسباب وأحداث قوية تسبق ظهور السلوك من قبيل التعرض لحادث معين أو حصول وفاة شخص قريب أو فقدان أحد الوالدين أو كلاهما كالوفاة أو الانفصال الزوجي أو القتل أو الفقدان بفعل الحروب أو الأحداث العائلية المصحوبة بالاضطرابات النفسية القوية من أثر الضغوطات القاسية ، كما في التهجير القسري و فقدان الأجزاء أو الاعتقال دون إنذار أو علم وبالتالي قد تسوء العلاقات الاجتماعية مع مساوئ الحالة الاقتصادية المؤثرة في حياته فضلا عن الصعوبات التربوية والتعليمية التي تواجهه في المدرسة (كضعف التحصيل أو سوء علاقته مع الأقران الخ)، ومن ثم فإن الطالب قد يعيش حالات من الضياع النفسي قد تكون العائق أمام تحقيق طموحاته وأمنيته وإن ذلك يجسد المشكلة مما أدى بالباحث إلى أن يكون أمام تساؤل يحاول الإجابة عنه وهو: - هل توجد فروق بين طلبة المرحلة الإعدادية بحسب متغير الجنس (ذكور، إناث) ومتغير تخصص فرع الدراسة (علمي، أدبي) في مستوى الشعور بالضياع النفسي ؟.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في علاقته الوثيقة بأهم العناصر التنظيمية ألا وهو العنصر البشري حيث يرتبط الضياع النفسي بالأفراد وخصائصهم وسلوكهم مما يعني تأثيره على نوعية الأفراد وأدائهم ومستوى طموحهم وبالتالي فإن التعرف على مفهوم الضياع النفسي وأسبابه ومصادره وآثاره يساعد على احتوائه والسيطرة عليه وتوجيهه ضمن مستويات صحية معقولة ليتم تفادي سلبياته المحتملة من خلال تحفيز الأفراد إلى مزيد من الأداء (. W . Eysenck M . 2000, pp :696).

وقد أشار (أبو زيد، ٢٠٠٢) إلى إن الضياع النفسي يؤثر في الروح المعنوية للفرد فيجعلها منخفضة بل يساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية وقد يمتد أثره للمنزل فيكون سببا في الأزمات والصراعات الأسرية ولهذا فإن للضياع النفسي أثر سلبي لا يمكن إغفاله في أي مجتمع من المجتمعات. (أبو زيد، ٢٠٠٢، ص ٢٥٠) .

أن الشعور بالضياع النفسي يمثل أعلى مستويات الضغوط النفسية، ومن ثم فإنه يؤثر على علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية وتفاعله مع زملائه في العمل أو المدرسة أو مع الأصدقاء والجيران بل يمتد إلى الأسرة بمن فيها ، فضلا عن إن الضياع النفسي قد يفقد الفرد التواصل الوجداني مع الآخرين مما قد يكون سببا في اضطراب العلاقة الأسرية بل اضطراب الصحة النفسية للفرد (علي، ٢٠٠٨ ، ص ١٨) .

وقد يمتد الأمر إلى أكثر من ذلك حيث أشار لانجلي (Langley 2003) إلى أن الضياع النفسي يؤدي إلى مجموعة من الأعراض النفسية الأخرى كالقلق وعدم الاتزان بل إن في أقصى حالاته قد يؤدي للانتحار ، لذلك فالفرد الذي يتعرض للضغط النفسي ولا يتمكن من مواجهته في الوقت المناسب وبالطرق المناسبة قد يصاب بالضياع النفسي (Langle,2003,pp:108). كما ان للضياع النفسي أثراً سلبياً واضحاً على الفرد الذي يعاني منه ، فانه يتعدى الفرد إلى من يتعامل معه كما في تعامل المدرس مع الطالب حيث أكد هوي- جين (Hui-Jen) (2004) أن الضياع النفسي يحدث نتيجة اضطراب بين طبيعة الشخص وطبيعة العمل الذي يعمل فيه و انه يؤدي إلى ضيق نفسي يظهر في شكل (قلق ، كآبة ، انخفاض الدافعية ، وزيادة نسبة التغيب وقلة الإنتاج) وأيضاً يمتد إلى الطالب فيتأثر بسلوك المعلم المنهك بل قد يصل الأمر إلى تعرض ذلك الطالب للتعب النفسي كنتيجة لسلوك المعلم المنهك واللامبالاة (Hui-Jen,2004,P.288).

ويرى المتخصصون في علم النفس أن المراهق يجد صعوبة في تحديد دوره وهويته لأن العوائق والضغوط كثيرة ومتنوعة ، فالفقر والكبت والخوف والشعور بالنبذ والاضطهاد كلها عوامل تؤدي إلى اليأس والانقسام داخل الذات . والإحباط والقهْر اللذين يشعر بهما الإنسان الشرقي منذ الطفولة ، يدفعان به إلى الشعور بالفراغ والضياع أو إلى التمرد والعدوان (يعقوب ، ١٩٧٨ ، ص ١٠-١٢).

وجدير بالذكر إن الطريقة التي يدرك بها الشخص الأحداث المحيطة به تحدد الكيفية التي يتصرف بها ، إذ يؤكد كوكس (Cox) على أن إدراك الإبن لاتجاهات والديه أمر في غاية الأهمية فيما يخص نموه ، فقد يقرر الأبوان أن اتجاهاتهما وأساليب تربيتهما للأبناء سليمة ، ولكن الابن يدرك حنانهما على أنه نوع من التراخي وحزمهما على أنه نوع من التسلط ، وإن ما يدركه الابن هو المهم لأنه يستجيب على وفق ما يدركه هو وليس على وفق ما يدركه الآخرون (الظفيري ، ١٩٩٦ : ص ٣٦) . ومن هنا يؤكد الطحان (١٩٨٣) على أن التنظيم النفسي للفرد يتأثر بمدركاته الشخصية فالعبرة ليس بما يقصده الوالدان من تعاملهما مع الأبناء ولكن العبرة للمغزى الذي يدركه الأبناء من هذه المعاملة (الطحان ، ١٩٨٣ : ص ٧١).

والضياع النفسي يمكن أن يكون خطراً يهدد الكائن البشري فهو النذير بتعب الأعصاب الذي يسفر عن نقص يلحق بطاقة الجهاز العصبي المركزي (بيدس ، ١٩٨٦، ص ١٠٩). وكثيراً ما يعاني الفرد من الضياع النفسي إذا كان غير متوافق ومتكيف مع الإقران في المدرسة أو العمل الذي يعمل فيه، وإذا كان هذا الفرد يتبنى قيماً واتجاهات وأنماطاً لا ترضى عنها الأقران في المدرسة أو العمل ولا توافق عليها

فالفرد حتى إذا كان منشغلاً معظم وقت العمل في عمله فإنه قد يرهق عصبياً ونفسياً. (حرجان، ٢٠١١، ص ٦٧) ويتوقف مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية والجسمية على مدى تمكنه من استخدام كل طاقاته العقلية والجسمية لمواجهة المشكلات التي تواجهه وذلك باختياره الأسلوب الملائم الصحيح عند مواجهة المواقف المختلفة في الحياة. (ظاهر، ١٩٨٧، ص ١٢).

وفضلاً عن انتشار حالة متكررة من الشعور بالضيق النفسي المتكررة لدى نسبة غير قليلة من طلبة المرحلة الإعدادية وبالإضافة إلى تأثيره السلبي على التوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي، لذا فإنه من الضروري تسليط الضوء على هذه الظاهرة وما لها من اثر سلبي إلى أقصى درجة ممكنة. ولهذه الدراسة أهمية علمية وعملية، إذ تحاول ان تطلع أعضاء الهيئة التدريسية و أولياء الأمور والمؤسسات التربوية في المجتمع المحلي على الانتباه إلى هذه الظاهرة وبالتالي تساهم في تحقيق فهم متعمق لها وتحديد لها وإيجاد الحلول المناسبة لها.

حدود البحث

تحدد البحث بدراسة مفهوم الضيق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدارس قضاء بعقوبة للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ ولكلا الجنسين (ذكور - إناث)، والاختصاص (علمي - أدبي).

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى ما يأتي:-

١. قياس درجة الشعور بالضيق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
٢. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الشعور بالضيق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق المتغيرات الآتية :-
 - أ. نوع الجنس (ذكور - إناث).
 - ب. الاختصاص (علمي - أدبي).

تحديد المصطلحات

أولاً: الضيق النفسي :

تعرف هند طه (١٩٩٤) الضيق بأنه : " حالة نفسية يشعر الفرد فيها بفقدان التوجه واليأس وعدم الرضا وفقدان الطمأنينة والميول الانتحارية " ، وبذلك ترى أن لمفهوم الضيق النفسي خمسة مكونات رئيسية هي :

١. اليأس : ويشير إلى نسق من التوقعات السلبية تجاه الذات والمستقبل .
٢. عدم الرضا : وهو مقابل مفهوم الرضا الذي يشار إليه كثيراً كأحد مكونات الصحة النفسية.
٣. الميول الانتحارية : حيث يتصور الباحثون أن السلوك الانتحاري متصل يمثل ثلاثة مستويات متدرجة ، الواحد بعد الآخر ، يمتد من الخواطر أو الأفكار الانتحارية إلى

محاولة الانتحار ، إلى فعل الانتحار نفسه ، ولا يعني ذلك بالضرورة القيام بالانتحار بل القيام بأي شكل من أشكال ما يسمى بسلوك تدمير الذات إذا تعرض لضغوط شديدة .

٤. فقدان الطمأنينة : أي الإحساس بعدم الأمن والشعور بالخوف والقلق ، خاصة فيما يتعلق بتحقيق الفرد لحاجاته الحاضرة والمستقبلية .

٥. فقدان التوجه : أي فقدان المعايير والإحساس بالعبث وفقدان الهدف والفراغ الوجداني والفتنوط (طه ، ١٩٩٤ : ص١٣١.١٢٩).

ثانياً: المرحلة الإعدادية (Preparatory stag)

(تعريف وزارة التربية،١٩٧٧) ((هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد مرحلة المتوسطة مدتها (٣ سنوات) تهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلاب وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة ، والمهارة مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية، وإعداده للحياة الإنتاجية)) وزارة التربية، نظام المدارس الثانوية رقم ٢ لسنة ١٩٧٧ : ٤).

الاطار النظري ودراسات سابقة

النظريات التي فسرت الضياع النفسي

إن الضياع النفسي شأنه شأن بقية المشكلات النفسية تتنوع أسبابه ولكي نفهم أسبابه لابد من وجود نظرة شمولية لوجهات النظر المنبثقة عنه وذلك يكون من خلال النظريات المختلفة التي تناولته وفسرته ومن تلك النظريات نذكر ما يأتي :-

أولاً : نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory) :

١. اعتبر (فرويد Freud) إن القلق مصدر جميع الانفعالات والاضطرابات النفسية ومنها الشعور بالضياع النفسي والتوتر وجاءت نظرية فرويد عن القلق لتثبت إن القلق ما هو إلا إشارة ، الهدف منها تمكين الفرد من تجنب حالة الخطر وان الأعراض المرضية مرتبطة بالطاقة النفسية ولولا هذا الربط لأصبحت الطاقة النفسية حرة في الانطلاق على شكل توتر وقلق والإعراض المرضية تظهر لكي تتمكن الخصائص الضابطة والتوافقية للانا (Ego) من الابتعاد أو النجاة من موقف خطر وإذا منعت هذه الخصائص من الظهور فإن التعب النفسي والشعور بالضياع والتوتر والقلق سيظهر لا محالة (كمال، ١٩٨٨، ص١٢٧-١٢٨).

٢. كارل يونغ (Carl Young)

أكد (يونغ) إن الفرد الذي يعاني من الضياع النفسي هو مفتاح الاضطرابات النفسية وان الصراع الذي يعانيه الفرد نفسياً هو بين نواحي سمات الشخصية التي تنمو نمواً متناسقاً وان عملية التكيف في الحياة قد تتطلب استعمال (أنشطة شعورية ، وأحاسيس وأفكار) وإذا وقع الفرد

في موقف لا يستطيع التكيف معه فيكون بسبب إن إدارة التكيف اللازمة غير كافية لمجابهة الموقف، والنتيجة الأولى لخيبة التكيف هو نكوص الفرد وهي حالة يستدعى فيها الفرد الاحتياطي من اللاوعي الجمعي الذي له إمكانيات من الحكمة لا يملكها اللاوعي الشخصي وان لم يستطيع الفرد إن يتوصل بعملية النكوص هذه إلى حل خلاف فأن الفرد يستمر في استعمال صور ومظاهر من الاضطرابات النفسية ومنها القلق والتوتر و الضياع النفسي(كمال ، ١٩٨٨ ، ص١٣١) .

٣. ادلر (Adler):

يرى ادلر إن للشعور بالنقص أهمية كبيرة في كل مظاهر عدم التوافق التي تركز على نوع التعويض ودرجة إمكانية القيام به ، فالشعور بالنقص أو الدونية يدفع الفرد تلقائياً للبحث عن التعويض وقد يكون سلبياً" وحينها سيستمر توتره وشعوره بالنقص والقلق (شلتز ، ١٩٨٣ ، ص ٧٥) ويؤكد (ادلر) على أهمية العوامل الاجتماعية في تشكيل حياة الإنسان ونموه، ويرى أن البحث عن أسباب الاضطرابات النفسية وعلاجها يعتمد على فهم تلك العوامل(فهمي ، ١٩٨٧ ، ص ١٥٨) .

ثانياً : النظرية السلوكية (BEHAVIOUR THEORY) :

لقد اهتمت النظرية السلوكية بالسلوك ، ورأت أنه متعلم سوي أم غير سوي وان معظم أفعالنا متعلمة وعلى ذلك فإنه يمكن تعديلها باستخدام التعلم إذا توافرت الظروف الملائمة ، مع التركيز على السلوك الحاضر ، وتوفير بيئة مناسبة . (مليكه ، ١٩٩٠ ، ص٢٨-٣٢) .وان التعب النفسي هو سلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع ظروف البيئة الغير مناسبة ، وبذلك فهو سلوك لا سوي ، وأنه حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وظروف مضطربة إذا ما ضبطت أمكن خلالها تقليل الضياع النفسي وذلك من خلال استخدام استراتيجيات تعديل السلوك للتخفيف من أثاره ، ولتحقيق أعلى مستوى من الأداء. (الحراملة ، ٢٠٠٧ ، ص٤) .وقد فسر مفهوم الضياع النفسي من قبل المنظرين السلوكيين نذكر منهم :-

١. سكينر (Skinner):

يرى سكينر إن التعلم يحدث حينما تكون الاستجابة السلوكية بإثابة وتدعيم وأن السلوك الشاذ يستمر بفعل المثيرات البيئية التي تعمل بوصفها أنواع من التدعيم وان دراسة السلوك الظاهر الملاحظ يكفي لفهم لاضطرابات النفسية وعلاجها. (عاشدان ، ١٩٨٨ ، ص٥٤) . وان الفرد يكتسب جزءاً كبيراً من سلوكه من خلال الآثار التي يتركها هذا السلوك على البيئة حيث تنص نظرية سكينر (التشريط الفعال) إلى إن الاستجابة لتنبية معين لا تكفي لوصف السلوك إنما تحدث عند الكائن العضوي عملية التشكيل فحينما يقدم الكائن العضوي استجابة معينة يتبعه استجابة أخرى لتنبية آخر ويتابع التنبيةات تتابع الاستجابات فتحدث تعزيز وان احتمالات تقديم تلك

الاستجابة تزداد وهذا ما يسميه (سكنز) بالتدعيم الإيجابي وهو يعني إن أي فعل يؤدي إلى زيادة في حدوث استجابة معينة أو تكرارها ، فالحوافز والمكافآت تعد مدعماً إيجابياً يساعد تعلم الاستجابة الصحيحة وهناك تدعيم السلبي أي التوقف عن إظهار منبه مزعج عند ظهور الاستجابة المرغوبة حيث إن تقديم سلوك غير مرغوب يؤدي إلى تعب ، فالإفراد يقومون بالتخلي عنه بالتدريب على تغيير هذا السلوك لغرض الحصول على تعزيز ، والتدعيم السلبي يشبه الإيجابي باشتراكهما في شيوع جوانب مرغوبة من السلوك (الخطيب ، ١٩٨٧ ، ص ٣٥-٣٧) .

٢. بافلوف (Pavlov) :

يرى بافلوف إن الاضطرابات النفسية ومنها الضياع النفسي تكون نتيجة لاضطراب في عمليات التدريب في الصغر ، مما يعطي الدماغ حالة مزمنة من الاضطراب الوظيفي في العمل ، فالقلق ، وهو محور الأعراض المرضية النفسية هو رد فعل غير مناسب لتفاعلات شخصية سابقة إما الاضطرابات الأخرى التي يعاني منها الفرد هي وسائل جديدة يتعلمها الفرد للتقليل من حدة الشعور بالقلق ، وتضل هذه الأعراض ما دامت تخدم غرض الإبقاء على القلق في حدود ، وإن هذه الفائدة الظاهرية تعزز عمليات التفاعل الشرطي التي أحدثت حالة القلق في الأصل ، وتساعد لذلك في استمرار الاضطراب النفسي الذي يعاني منه الفرد (كمال ، ١٩٨٨ ، ص ١٤٠) .

ثالثاً : النظرية المعرفية (COGNITIVE THEORY) :

تقوم النظرية المعرفية على افتراض أن الأفراد الذين يشعرون ب الضياع النفسي يعانون من خلل في شبكة المعلومات (الإدراك) فيؤدي هذا إلى معالجة الفرد للمعلومات بصورة خاطئة (Litz & Keane , 1989 , P. 16)(الزبيدي ، ٢٠١٠ ، ص ٣٤) .

١. نظرية التقدير العقلي للمعرفي للازاروس (LAZARUS) .

يؤكد (لازاروس) على أهمية الفروق الفردية والخبرات السابقة في حالات الضياع النفسي ولكي يكون الفرد متعباً يجب عليه إن يدرك بأنه كذلك بمعنى أن الاستجابة للتعب النفسي تحدث فقط عندما يدرك الفرد موقفه الحالي بأنه ضائع نفسياً.(كشروود ، ١٩٩٥ ، ص ٣٢٣) .

كما يرى (لازاروس) إن تعرض الفرد للعوامل الضاغطة والمتعبة تمر بثلاث مراحل

وهي :-

١. التعرض للعوامل الضاغطة والمتعبة: يتعرض فيه الفرد إلى نوعين من العوامل الحسية وهي (المتطلبات البيئية، المتطلبات الشخصية).
٢. تقييم الموقف الضاغط: وقد أشار فيها إلى عمليتي التقويم الأولي والثانوي .

٣. الاستجابة للضغط : وفيها يختار الفرد إحدى بدائل الاستجابة الفسيولوجية المعرفية السلوكية بهدف التخلص من تأثير العامل الضاغط والمؤدي إلى الضياع النفسي. (العبادي ، ١٩٩٥ ، ص ٢٧-٢٩) .

وقام لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) باختبار الطريقة التي يتعرض لها الفرد لإحداث المواقف الضاغطة والمؤدية إلى التوتر والقلق و الضياع النفسي وإدراكه له وتقييمه المعرفي الذاتي ، والتقييم المعرفي يلعب دوراً مهماً في فهم كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط وتعامله معه وهذا التقييم يتكون من عنصرين هما التقييم الأولي والتقييم الثانوي. (حسن ، ١٩٩٠ ، ص ٤٨)

٢. نظرية هانز سيلبي (Selye 1976) :

يرى سيلبي أن الضياع النفسي هو استجابة عامة تمر بثلاث مراحل وقد أطلق عليها اسم تتأذر التكيف العام أو (General Adaptation Syndrome) ولقد بين سيلبي أن هذا التناذر يمر بثلاث مراحل هي :-

أ. مرحلة الإنذار بالخطر (Alarm Reaction Stage) : وفيها يجعل المثير الفرد يبدي مجموعة من الاستجابات التي تقاوم الضياع الذي قد يكون قويا أو ضعيفا ، ففي حالة كون الضياع قويا فان الفرد يضيع نفسيا وفي حالة ما إذا كان الضياع ضعيفا ولم يدم طويلا فان الفرد يسترد عافيته من جديد .

ب. مرحلة المقاومة (Resistance Stage) : وفيها يتكيف الفرد مع الضياع ويتأقلم معه ، وقد يصبح راضيا عن حالته هذه معتقدا أن إمكاناته في مقاومة الياح مهما كان شكله ومهما طالمت مدته ، واهم مخاطر هذه المرحلة هو أن جهاز المناعة لدى الفرد قد يفشل بفعل قوة الضياع واستمراره.

ت. مرحلة الإنهاك (Exhaustion Stage) : إما في هذه المرحلة ونتيجة لقوة الضياع واستمراره فقد يفشل فعلا جهاز المقاومة لدى الفرد ويخر الفرد صريع الضياع النفسي بادية عليه كل آثار الضياع النفسي أو بعضها. (مقداد والمطوع، ٢٠٠٤، ص ٢٦١) .

دراسات سابقة

دراسات عربية :-

١. دراسة المزوري (٢٠٠٦) :

(أثر برنامج تعليمي في التخفيف من الضياع النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية)، أجريت الدراسة في العراق و هدفت الدراسة إلى بناء برنامج تدريبي في التخفيف من الضياع النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، أعد الباحث برنامجاً مكوناً من (٤٣) جلسة تعليمية توزعت على

مدة زمنية أمدها ثلاثة أشهر ،وبواقع أربع جلسات أسبوعياً تألفت عينة البحث من (٧٣) طالباً وطالبة تم اختيارهم بصورة قصدية من بين طلبة الصف الرابع العام وبواقع (٢٢) طالبة في المجموعة التجريبية للإناث ، و(١٥) طالبة في المجموعة الضابطة للإناث ، و(١٨) طالباً في المجموعة التجريبية للذكور ،، وقد قام الباحث ببناء أداة لقياس الضياع النفسي لدى أفراد العينة تمت معالجة البيانات الواردة في البحث إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتحليل التباين الأحادي واختبار شيفيه ومربع كاي وقد خرجت الدراسة بوجود حالة الضياع النفسي وبنسبة عالية وخاصة لدى الذكور لدى أفراد العينة وان البرنامج التدريبي قد خفض حالة الضياع النفسي المزوري (٢٠٠٦).

إجراءات البحث

١. مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من (16997) طالباً وطالبة في المدارس الإعدادية بفرعيها العلمي والأدبي في مدينة بعقوبة مركز محافظة ديالى للعام الدراسي(٢٠١٥ - ٢٠١٦) بواقع (١٣٠٤٣) طالباً وطالبة في الفرع العلمي و(٣٩٥٤) في الفرع الأدبي.والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

الجدول (١)

مجتمع البحث

الفرع العلمي	الفرع الأدبي	المجموع الكلي
١٣٠٤٣	٣٩٥٤	١٦٩٩٧

٢. عينة البحث

استخدم الأسلوب المرحلي العشوائي في اختيار عينة البحث، وقد تم اختيار عدد من المدارس بصورة عشوائية بفرعيها العلمي والأدبي ومن كلا الجنسين، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

عينة البحث

المدارس				
ت	ذكور	عدد الطلبة	إناث	عدد الطلبة
١	ثانوية طرفة بن العبد	٥٠	ثانوية عائشة	٥٠
٢	إعدادية الطلع النضيد	٥٠	ثانوية امنه بنت وهب	٥٠

٣. أداة البحث

• مقياس الضياع النفسي:

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات ودراسات السابقة في موضوع الضياع النفسي تبنى الباحث مقياس الضياع النفسي المعد من قبل (المزوري (٢٠٠٦).) المكون من (٩٠) فقرة وللمقياس ثلاثة بدائل هي (تطبق علي بدرجة كبيرة ، بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة)، كما في ملحق رقم (١).

الخصائص السيكومترية

أ. مؤشرات صدق البناء للمقياس Construct Validity

يؤكد بعض علماء النفس بأن صدق البناء هو الصنف الرئيس الوحيد للصدق الذي يحتاج إلى الاهتمام، أما الأصناف الأخرى فيعتقد بأنها أصناف فرعية لصدق البناء. (Kablan & Saccuzzo, 1982, P;134) كما أن صدق البناء هو الارتباط بين الجوانب التي يقيسها الاختبار ومفهوم هذه الجوانب. (أحمد، ١٩٦٠، ص١٩٢). وتشير أنستازي (Anastasi) إلى ان صدق البناء يركز الانتباه على دور النظرية النفسية في بناء الاختبار وعلى الحاجة لصياغة أو تشكيل فرضيات يمكن أن تكون مبرهنة أو غير مبرهنة في عملية الصدق. (Anastasi, 1988, pp:159-160) وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال:

١. إيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس الضياع النفسي بواسطة أسلوب المجموعتين المتطرفتين حيث يعرف التحليل الإحصائي انه الدراسة التي تعتمد على التحليل المنطقي الاحصائي والتجريبي لفقرات الاختبار وذلك للتعرف على قوة تمييز الفقرة (Hem Discrimination power) لغرض تحسينها وأعداد الصيغة النهائية للاختبار. (الظاهر وأخرون: ١٩٩٩، ص ١٢١).

بعد تصحيح جميع الاستجابات التي حصل عليها الباحث من عينة التمييز البالغ عددها (٥٣٦) استجابة ، تم ترتيب الاستمارات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة ، وفي ضوء الترتيب تم اختيار (٢٧%) من الدرجات العليا و(٢٧%) من الدرجات الدنيا ، إذ تشير الأدبيات الى أن اعتماد هذه النسبة في اختيار المجموعات المتطرفة لأغراض التحليل الإحصائي من شأنها أن تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز (فرج ، ١٩٨٠ : ص١٤٩). وقد ضمت كلا المجموعتين (١٤٥) طالباً وطالبة ، وعند استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بالاستعانة ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاختبار دلالة الفروق بين درجات المجموعتين العليا والدنيا ، تبين أن القيمة التائية المحسوبة تتراوح بين (٠.٢٦٥) .

١٢.٠٠٨) وعند مقارنة هذه القيم مع القيمة التائية الجدولية (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لاختبار ذي اتجاهين وجد أن هناك (٩١) فقرة مميزة ، وأن هناك بعض القيم المحسوبة غير دالة إحصائياً لأنها أقل من القيمة الجدولية مما يعني أن تلك الفقرات غير مميزة ، ولهذا توجب حذفها من المقياس وهي الفقرات ذات التسلسل (٧ ، ١٧ ، ٣٣ ، ٣٩ ، ٤٦ ، ٥٦ ، ٦٨ ، ٧٨ ، ٧٩ ، ٨٧ ، ٩٣) ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات والقيمة التائية المحسوبة

بأسلوب العينتين المستقلتين (المتطرفتين) لمقياس الضياع النفسي

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٣.٨٢٢	٠.٧١٤	١.٨٨٠	٠.٨٥٢	٢.٢٧٣	١
٧.٣٣٥	٠.٧١٨	٢.١٦٣	٠.٤٤٣	٢.٧٣٥	٢
٣.٥٢٨	٠.٨٧٤	٢.٤٢٧	٠.٥٧٨	٢.٧٦٩	٣
١٢.٠٠٨	٠.٧٥٧	١.٨٢٩	٠.٤١١	٢.٧٨٦	٤
٤.٣١٥	٠.٨٠٢	٢.٢٣٠	٠.٧٠٩	٢.٦٥٨	٥
٩.٤٧١	٠.٦٢٤	١.٩٣٢	٠.٦٣٠	٢.٧٠٩	٦
*٠.٢٦٥	٠.٦٢٧	٢.٢٩٩	٠.٨٣٣	٢.٣٢٤	٧
٢.٨١٣	٠.٦٥٥	٢.٦٥٢	٠.٤٢٠	٢.٨٥٤	٨
٥.٩٠١	٠.٧٥٤	٢.٠٩٤	٠.٦١٢	٢.٦٢٣	٩
٣.٣٧٦	٠.٨٧٣	١.٨٥٤	٠.٧٨٩	٢.٢٢٢	١٠
٣.٨٢٧	٠.٦٥١	١.٩٨٣	٠.٧٧٠	٢.٣٤١	١١
٤.٥٨٠	٠.٧٤٩	١.٦٧٥	٠.٧٦٣	٢.١٢٨	١٢
٦.٥٥٢	٠.٦٩٥	١.٧٠٩	٠.٧٧٨	٢.٣٤١	١٣
٤.١٦٥	٠.٥٤٣	٢.٣٤٣	٠.٦٦٧	٢.٦٧٥	١٤
٧.٩١٤	٠.٨٠٧	١.٩٤٨	٠.٥٥٧	٢.٦٦٦	١٥
٥.٢٣٠	٠.٦١٠	١.٣٦٧	٠.٨٠١	١.٨٥٤	١٦
*٠.٨٩٠	٠.٦٨٩	٢.٦٣٢	٠.٦٣٠	٢.٧٠٩	١٧
٤.٣٦٤	٠.٦١٣	١.٢٨٢	٠.٧٨٣	١.٦٨٣	١٨
٥.١٩٨	٠.٨٦٣	٢.١٤٥	٠.٦٥٦	٢.٦٦٦	١٩
٢.١٨٢	٠.٥٥٤	١.٢١٣	٠.٥٨٣	١.٣٧٦	٢٠
٧.٥٩٤	٠.٨٣٩	٢.٢٤٧	٠.٣٢٥	٢.٨٨٠	٢١
٩.٠٠٦	٠.٦٩٦	٢.١١٩	٠.٤٥٣	٢.٨١١	٢٢
٦.٨٦٨	٠.٧٦٣	١.٩٤٨	٠.٧٣٩	٢.٦٢٣	٢٣
٣.٥٤٠	٠.٨٢٢	١.٥٨١	٠.٨٧٥	١.٩٧٤	٢٤
٣.٠٣٢	٠.٨١٠	١.٧٧٧	٠.٩١١	٢.١١٩	٢٥
٤.٢٢٤	٠.٧٩٥	١.٦٢٣	٠.٩٣٢	٢.١٠٢	٢٦
٢.٩٩٠	٠.٥٣٥	٢.٥٨٣	٠.٦٠٢	٢.٨٠٩	٢٧
٢.٧٥٠	٠.٧٧٢	٢.٢٣٩	٠.٩٦١	٢.٥٥٣	٢٨
٥.٩٢٣	٠.٩٢٥	١.٦٨٣	٠.٧٩١	٢.٣٥٠	٢٩
٣.٦٢٥	٠.٨٣٩	١.٨٦٣	٠.٨٥٤	٢.٢٦٤	٣٠
٣.٢١٩	٠.٨٠٣	٢.٠٣٦	٠.٧٢٤	٢.٣٥٨	٣١
٨.٦١٢	٠.٧١٩	١.٧٠٩	٠.٧٨١	٢.٥٥٥	٣٢
*١.٢٧١	٠.٥٣٥	٢.٧٦٩	٠.٦٣٤	٢.٨٥٤	٣٣
٤.٩٦٠	٠.٦٨٧	٢.٠٤٢	٠.٨٥٣	٢.٥٤٥	٣٤
٣.٢٢٣	٠.٥٦٤	٢.٦٩٢	٠.٣٤١	٢.٨٨٨	٣٥
٤.٦٤٦	٠.٨٣٦	١.٥٣٨	٠.٩٠٧	٢.٠٦٨	٣٦
٧.٦٠٧	٠.٧٢١	٢.٤١٠	٠.٢٥٧	٢.٩٤٨	٣٧

ε.78.	..830	2.307	..827	2.817	38
*1.317	..008	2.709	..ε27	2.79ε	39
3.83ε	..V02	2.239	..871	2.733	ε0
ε.223	..81ε	2.εεε	..εV8	2.811	ε1
11.109	..V01	1.8V1	..εεV	2.727	ε2
ε.900	..090	2.021	..380	2.8ε7	ε3
7.0ε9	..818	..38ε	..309	2.91ε	εε
3.023	..V38	2.00ε	..000	2.79ε	ε0
*1.33ε	..79V	2.021	..0V1	2.710	ε7
2.800	..829	1.873	..87V	2.1V9	εV
2.081	..001	2.820	..280	2.832	ε8
ε.239	..770	2.7ε9	..280	2.921	ε9
2.179	..830	1.792	..V1ε	1.913	00
3.270	..827	2.080	..800	2.εεε	01
7.339	..891	1.709	..837	2.038	02
3.3ε0	..922	1.90V	..8Vε	2.300	03
7.722	..913	2.102	..092	2.779	0ε
ε.308	..800	2.37V	..70V	2.779	00
*1.ε82	..V07	1.907	..822	2.1V3	07
2.9ε9	..V27	2.00ε	..097	2.770	0V
ε.812	..788	2.289	..εε9	2.782	08
0.ε10	..V20	2.008	..71ε	2.702	09
ε.900	..78ε	2.008	..027	2.0V9	70
2.0ε2	..77ε	2.029	..ε88	2.289	71
ε.001	..V73	2.30ε	..027	2.703	72
0.011	..8ε0	2.1εε	..008	2.79V	73
ε.792	..799	1.8ε0	..701	2.ε20	7ε
7.072	..792	2.188	..ε8ε	2.827	70
7.783	..Vε0	2.109	..323	2.88ε	77
0.093	..V20	2.109	..ε7ε	2.790	7V
*0.79ε	..V13	2.1ε0	..V00	2.231	78
3.771	..Vε0	2.ε92	..ε73	2.800	79
7.282	..V31	1.898	..000	2.777	V0
ε.233	..727	2.09ε	..230	2.9ε2	V1
0.002	..091	1.782	..0V1	2.289	V2
0.31ε	..V00	2.333	..39ε	2.800	V3
7.ε82	..788	2.289	..230	2.9ε2	Vε
ε.381	..V9V	1.79V	..810	2.ε00	V0
ε.091	..7ε0	2.231	..070	2.777	V7
7.222	..80V	2.101	..ε00	2.79V	VV
*1.18ε	..V8ε	1.879	..822	2.029	V8
*1.27ε	..7V3	1.703	..780	2.913	V9
0.283	..7ε9	1.09ε	..V19	2.202	80
7.901	..803	2.130	..ε30	2.800	81
8.302	..V10	1.898	..00ε	2.8ε0	82
9.01ε	..709	1.8ε0	..ε08	2.778	83
2.212	..Vε1	2.270	..7V8	2.021	8ε
0.ε70	..V70	2.270	..εε1	2.8ε0	80
7.102	..V19	2.202	..ε02	2.827	87
*1.270	..V0V	1.9V1	..V89	2.132	8V
7.2ε2	..80ε	1.827	..0Vε	2.708	88
2.091	..V72	2.08V	..V1ε	2.ε00	89
2.780	..727	2.30ε	..028	2.070	90
0.901	..722	1.898	..708	2.037	91

٥.٣١٣	٠.٦٠١	٢.١٨٨	٠.٥٧١	٢.٧١٠	٩٢
*٠.٨٥٦	٠.٦٦٢	١.٧٢٤	٠.٧٣٠	٢.٦٢٣	٩٣
٧.٤٧٢	٠.٦٩٢	٢.٣٠٤	٠.١٦٩	٢.٩٧١	٩٤
٧.٤٩٤	٠.٦٤١	٢.٠٢٩	٠.٤٤٢	٢.٧٣٩	٩٥
٢.٨١١	٠.٧١٠	٢.١٠١	٠.٨١٤	٢.٤٤٩	٩٦
٤.٠٢٣	٠.٧٤٥	٢.٢١٧	٠.٥١٠	٢.٦٥٢	٩٧
٦.٦١٤	٠.٦٩٥	٢.٢٤٦	٠.٣٠٤	٢.٨٩٨	٩٨
٤.٢٤٢	٠.٧٣١	٢.١٠١	٠.٦٦٠	٢.٦٥٣	٩٩
٣.٨٨٠	٠.٧٢٨	٢.٠٠٠	٠.٦٧٥	٢.٤٣٤	١٠٠
٦.٩٦١	٠.٦٤٤	٢.٣٧٦	٠.٢٣٥	٢.٩٤٢	١٠١
٣.٧٠٢	٠.٧٣٦	٢.٢٤٦	٠.٦٠٦	٢.٦٨١	١٠٢

ب. الصدق المرتبط بالمحك (Criterion-related Validity): يعتمد صدق المقياس

على صدق مفرداته التي يمكن قياسها بحساب معاملات ارتباطها بالمحك الذي يكون داخلياً أو خارجياً (السيد ، ١٩٧٩ : ص ٦٣٩) ، ويقصد بالصدق المرتبط بالمحك قدرة المقياس على التنبؤ بسلوك الفرد في مواقف محددة أو تشخيص هذا السلوك (أبو حطب وآخرون ، ١٩٨٧ : ص ١٤٨) .

وفي البحث الحالي قام الباحث بحساب ارتباط درجات كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وهو محك داخلي ، وهذا الإجراء تحقق من خلال حساب الاتساق الداخلي لإجابات عينة التمييز البالغة (٥٣٦) طالباً وطالبة ، وبذلك تعد مؤشراً لصدق الأداة .

إذ استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة البالغ عددها (٥٣٦) طالباً وطالبة على كل فقرة ودرجاتهم الكلية التي حصلوا عليها من إجاباتهم عن المقياس ، وبواسطة برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) . وتعرف هذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي ، والتي تمتاز بمميزات عدة ، فهي تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته لتقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل ، وقدرتها على إبراز الترابط بين الفقرات ، إذ يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية (الزوبعي وآخرون ، ١٩٨١ : ص ٣٦) .

وتبين من نتائج تحليل البيانات أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٥٣٤.٠.٠٣٥) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٣٥) باستثناء فقرة واحدة لأن معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس لم تكن ذات دلالة إحصائية وهي الفقرة التي تحمل تسلسل (٢٨) في الأداة ، والجدول (١٠) يوضح ذلك .

وعند تطبيق معياري القوة التمييزية ومعامل الاتساق الداخلي في اختيار الفقرات الصالحة بشكلها النهائي ، تبين لنا أن هناك (٩٠) فقرة صالحة ، وأن هناك (١٢) فقرة ضعيفة إما بسبب عدم قدرتها على التمييز بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا أو لضعف علاقتها مع الدرجة الكلية أو للسببين معاً . وبناءً على ذلك توجب حذفها من المقياس وهي الفقرات رقم (٧ ، ١٧ ، ٢٨ ،

٣٣ ، ٣٩ ، ٤٦ ، ٥٦ ، ٦٨ ، ٧٨ ، ٧٩ ، ٨٧ ، ٩٣) على التوالي ، وعليه أصبحت الصيغة النهائية للمقياس بعد حذف تلك الفقرات مكونة من (٩٠) فقرة (الملحق ٤) .
وبذلك فقد تحقق الباحث من مؤشرات الصدق الظاهري وصدق البناء والصدق المرتبط بالمشك لأداة البحث .

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

القيمة التائية لمعامل الارتباط	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	تسلسل الفقرة	القيمة التائية لمعامل الارتباط	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	تسلسل الفقرة
٥.٢٩٠	٠.٣٢١	٥٢	٧.٦٩٥	٠.٤٣٦	١
٥.٤٥٩	٠.٣٢٥	٥٣	٨.٠٩٥	٠.٤٥٤	٢
٤.٠٩٣	٠.٢٤٩	٥٤	٥.٧٨٩	٠.٣٤٢	٣
١٠.٠٣٧	٠.٥٣٤	٥٥	٧.٧٧٦	٠.٤٣٩	٤
.	.	٥٦	٦.٤٧٧	٠.٣٧٧	٥
٤.٥٩٨	٠.٢٧٨	٥٧	٥.٦٨٠	٠.٣٣٦	٦
٣.٧١٠	٠.٢٢٨	٥٨	.	.	٧
٧.٤٥٣	٠.٤٢٥	٥٩	٦.٢٩١	٠.٣٦٨	٨
٤.٦٦٤	٠.٢٨٢	٦٠	٥.٩٢٠	٠.٣٤٩	٩
٤.٦٩٨	٠.٢٨٤	٦١	٧.٦١٥	٠.٤٣٢	١٠
٧.٥٠٥	٠.٤٢٧	٦٢	٥.٦٣٤	٠.٣٣٤	١١
٥.١٠٨	٠.٣٠٦	٦٣	٥.٦٥٢	٠.٣٣٥	١٢
٣.١٤٤	٠.١٩٤	٦٤	٣.٣٠١	٠.٢٠٣	١٣
٧.٢٦٦	٠.٤١٦	٦٥	٣.٣١٨	٠.٢٠٤	١٤
٨.٦٦٠	٠.٤٧٩	٦٦	٧.١٥٧	٠.٤١١	١٥
٦.٥٥٢	٠.٣٨١	٦٧	٧.٢٤٣	٠.٤١٥	١٦
.	.	٦٨	.	.	١٧
٦.٠٣٨	٠.٣٥٥	٦٩	٨.٧٧٨	٠.٤٨٣	١٨
٣.٨٢٢	٠.٢٣٤	٧٠	٧.٤٢٣	٠.٤٢٣	١٩
٢.٩٢٣	٠.١٨١	٧١	٢.١١٩	٠.١٣٢	٢٠
٧.١٨٢	٠.٤١٢	٧٢	٥.٨٤٤	٠.٣٤٥	٢١
٧.١١٩	٠.٤٠٩	٧٣	٢.٢٠٨	٠.١٣٧	٢٢
٧.٠٨٢	٠.٤٠٧	٧٤	٤.٣٧٣	٠.٢٦٥	٢٣
٦.٧٩٣	٠.٣٩٣	٧٥	٦.٥٠١	٠.٣٧٩	٢٤
٢.٠٦٠	٠.١٢٩	٧٦	٧.٦٧٨	٠.٤٣٥	٢٥
٨.٤٩٤	٠.٤٧٢	٧٧	٨.٣١٥	٠.٤٦٤	٢٦
.	.	٧٨	٥.٧٤٥	٠.٣٤٠	٢٧
.	.	٧٩	*٠.٤٦٥	٠.٠٣٥	٢٨
٦.٠٥٣	٠.٣٥٦	٨٠	٣.٧٧٩	٠.٢٣١	٢٩
٧.٢٠٩	٠.٤١٣	٨١	٢.٠٢٤	٠.١٢٦	٣٠
٥.٥٨٣	٠.٣٣٢	٨٢	٦.٣٣٨	٠.٣٧٠	٣١
٧.١١٧	٠.٤٠٩	٨٣	٧.٧٠٤	٠.٤٣٦	٣٢
٤.٤٥٥	٠.٢٧٠	٨٤	.	.	٣٣
٥.٥٩٩	٠.٣٣٢	٨٥	٢.٢٢٥	٠.١٣٨	٣٤
٧.٠٥٧	٠.٤٠٦	٨٦	٤.٧٠٠	٠.٢٨٣	٣٥
.	.	٨٧	٥.٣١٧	٠.٣١٧	٣٦
٤.٨٥٦	٠.٢٩٢	٨٨	٥.٠٨٤	٠.٣٠٥	٣٧
٥.٦٩٣	٠.٣٣٧	٨٩	٢.٠٥٤	٠.١٢٨	٣٨
٧.٠٥٤	٠.٤٠٦	٩٠	.	.	٣٩
٤.٤٣٢	٠.٢٦٩	٩١	٤.٩٨٧	٠.٢٩٩	٤٠
٦.٨٢٧	٠.٣٩٥	٩٢	٢.٠٩٤	٠.١٣١	٤١
.	.	٩٣	٦.١٣١	٠.٣٦٠	٤٢
٧.١٢٣	٠.٤٠٩	٩٤	٦.٢٦٣	٠.٣٦٧	٤٣

٦.٠٨٨	٠.٣٥٨	٩٥	٤.٦٩٨	٠.٢٨٤	٤٤
٥.٤٦٥	٠.٣٢٥	٩٦	٧.١٤٨	٠.٤١٠	٤٥
٦.٨٧٧	٠.٣٩٧	٩٧	.	.	٤٦
٤.٢٦٧	٠.٢٥٩	٩٨	٥.٥٤٤	٠.٣٢٩	٤٧
٢.١٦٩	٠.١٣٥	٩٩	٦.١٩٨	٠.٣٦٤	٤٨
٦.٠٧٥	٠.٣٥٧	١٠٠	٦.٤٦٩	٠.٣٧٧	٤٩
٥.٩٣٥	٠.٣٥٠	١٠١	٤.٥٨٩	٠.٢٧٨	٥٠
٥.٤٢٩	٠.٣٢٤	١٠٢	٥.٣٦٥	٠.٣٢٠	٥١

* غير دالة معنوياً .

٢. ثبات المقياس

تم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار (Test-Re Test) إذ ان الثبات وفق هذه الطريقة هو مقدار الارتباط بين الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عند تطبيق الاختبار في المرة الأولى وإعادة تطبيقه في المرة الثانية يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار كما يسمى بثبات الاستجابة (Zellary, 1980, :P52) وقد حسب الثبات بتطبيق الاختبار على (٣٠ طالباً وطالبة) وتم إعادة الاختبار عليهم بعد مرور أسبوعين، وقد كانت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٣١٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) . (الظاهر وآخرون ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٢).

٣. تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (٩٠) فقرة وثلاثة بدائل هي (تطبق بدرجة كبيرة _ بدرجة متوسطة بدرجة قليلة)، تم الاتفاق في عملية تصحيح المقياس على إعطاء الدرجة (٣) إلى البديل الأول والدرجة (٢) إلى البديل الثاني والدرجة (١) للبديل الثالث على التوالي ولجميع الفقرات وذلك لكونها عدت تعبيراً عن حالة سلبية يستشعرها الفرد، وتحسب الدرجة عن كل فقرات المقياس لذلك فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (٢٧٠) درجة، واقل درجة هي (٩٠) درجة، هذا وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (١٨٠) درجة.

٤. الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأتية مستعينا بالبرنامج الإحصائي (SPSS) وكما يأتي :
الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج .

الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخراج دلالة الفروق بين العينات في الضياع النفسي.

معامل ارتباط بيرسون لاستخراج :

أ- العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الضياع النفسي.

ب- معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس الضياع النفسي

عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي على وفق أهدافه، ومناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وعلى النحو الآتي:

١. قياس درجة الضياع النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية:

وتحقيقها لهذا الهدف، فقد تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات طلبة العينة البالغ عددهم (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلبة الفرع العلمي والفرع الأدبي في مقياس الضياع النفسي، حيث بلغت قيمة هذا المتوسط (٩٨) درجة وبتباين معياري (٧٧،٣٠). وعند اختبار معنوية الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة والمتوسط المعياري للمقياس البالغة قيمته (٥) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، فقد وجد بأن القيمة التائية المحسوبة تساوي (٩٣٧،١٨) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (٢٩١،٣) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) تبين أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية، أي أن هناك فرقاً ذا دلالة معنوية بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط المعياري للمقياس والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

نتائج اختبار ((ت)) لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات طلبة العينة في

الضياع النفسي والمتوسط المعياري للمقياس

الدلالة المعنوية	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	التباين المعياري	المتوسط الحسابي للعينة	حجم العينة
	الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)	المحسوبة					
دال	٣.٢٩١	١٨.٩٣٧	١٩٩	٨٠	٣٠.٧٧	٩٨	٢٠٠

ان القيمة التائية المحسوبة للضياع النفسي لدى أفراد عينة البحث أعلى من القيمة الجدولية للمقياس ، و هذا يعني أن أفراد عينة البحث يعانون من الضياع النفسي وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (المزوري،٢٠٠٦).

وتعزى هذه النتيجة إلى شعور الطلبة بالقلق والخوف من المخاطر في إنجاز المهمات الدراسية الأكاديمية فضلاً عن مشاعر الإحباط المتكرر وعدم الشعور بالأمن النفسي والشعور بالحرمان والنقص في إشباع الحاجات ، الأمر الذي جعلهم يستجيبون بشكل مرتفع نحوها.

٢. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الضياع النفسي لدى طلبة المرحلة

الإعدادية على وفق المتغيرات الآتية :-

أ. متغير الجنس (ذكور - إناث).

تحقيقاً لهذا القسم من الهدف الثاني، فقد تم تحليل بيانات الضياع النفسي حسب الجنس، فتبين أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة المختارة من الذكور (٩٩.٤٥) درجة وبتباين

معياري (٣٣.٨٠). في حين كان المتوسط الحسابي لدرجات العينة المختارة من الإناث (٩٧.٥٥) درجة وانحراف معياري (٢٤.٥٧). وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسطي درجات الذكور و الإناث باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد بأن القيمة التائية المحسوبة تساوي (٢,٩٦) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) تبين أن القيمة التائية المحسوبة اكبر من لقيمة التائية الجدولية، أي أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطي درجات كل من الذكور والإناث في الضياع النفسي. والجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة حسب الجنس في الضياع النفسي

الدلالة المعنوية	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الجنس
	الجدولية عند مستوى ٠,٠٥	المحسوبة					
دال	١,٩٦	٢,٩٦	١٩٨	٣٣,٨٠	٩٩,٤٥	١٠٠	ذكور
				٢٤,٥٧	٩٧,٥٥	١٠٠	إناث

يتضح من الجدول (٦) ان القيمة التائية المحسوبة (٢,٥٠) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (١٩٨)، مما يشير إلى وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية في درجة الضياع النفسي لدى الذكور

ب. متغير الاختصاص (علمي - أدبي).

تحقيقاً لهذا القسم من الهدف الثاني، فقد تم تحليل بيانات الضياع النفسي حسب الاختصاص، فتبين أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة العينة المختارة من الفرع العلمي (١٠٥.٥٠) درجة وانحراف معياري (٣٢.٦٨). في حين كان المتوسط الحسابي لدرجات طلبة العينة المختارة من الفرع الأدبي (٩٠.٥٠) درجة وانحراف معياري (٢٥.٢١). وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسطي درجات الطلبة من الاختصاص العلمي والأدبي باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد بأن القيمة التائية المحسوبة تساوي (٧٥,٠٠) مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٨). والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة حسب الفرع الدراسي في الضياع النفسي

الاختصاص	حجم	المتوسط	الانحراف	درجة	القيمة التائية	الدلالة
----------	-----	---------	----------	------	----------------	---------

المعنوية	الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)	المحسوبة	الحرية	المعياري	الحسابي	العينة	
دال	١.٩٦	٧٥,٠٠	١٩٨	٣٢.٦٨٣	١٠٥,٥٠	٦٥	علمي
				٢٥.٢١٧	٩٠,٥٠	١٣٥	أدبي

تبين بأن القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية، أي أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطي درجات الطلبة من كلا الفرعين العلمي والأدبي في الضياع النفسي وذلك لصالح الفرع العلمي أي أن طلاب الفرع العلمي هم الأكثر استشعاراً للضياع النفسي.

تفسير النتائج

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث تبين أن أفراد عينة البحث يعانون من الضياع النفسي، ويعتقد أن الضياع النفسي يكون مقترنا بالشعور بعدم الارتياح والتوتر والخوف، لذا فإن لدى الفرد دائماً طموحات ورغبات وأمنيات مهمة في حياته ونتيجة لعدم تحقيق تلك الأمنيات أو الرغبات فإنه يتعرض إلى الإحباطات المتكررة والذي يؤدي به إلى الشعور بالضياع النفسي.

كما ان عدم قدرة الطلبة على أداء العمل المكلفون به دراسياً نتيجة الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها في حياتهم الشخصية والعملية يشكل حالة من الصراع النفسي في تحقيق ما يرغبون وبإي وسيلة وهذا ما يتفق مع منظور التحليل النفسي الذي يؤكد على الكبت في عدم إشباع الرغبات، أما المنظور السلوكي يؤكد ان هذا الضياع النفسي مكتسب من البيئة وما يعيشه الفرد من واقع ينشأ تعلم خاطئ ومن خلال اكتساب الطلبة تاريخ مدرسي متعلم ومكتسب من البيئة المدرسية، كما أن طريقة التفكير الخاطئة التي يتناول بها الطلبة ما يواجهونه من ضغوط نفسية تجعل منهم أفراد متعبين نفسياً وهذا يتفق مع المنظور المعرفي الذي يرجئ أسباب المشكلات النفسية والاضطرابات إلى طريقة التفكير الخاطئة في التعامل مع المثيرات الحياتية.

لقد أوضحت النتائج ان الذكور يعانون من الضياع النفسي وبشكل اكبر من الإناث كون الذكور اكثر احتكاكاً بالواقع والمجتمع وأن الكثير منهم يتحملون مسؤوليات إدارة أسرهم وعوائلهم وفي سن مبكر من حياتهم نتيجة الظروف الحياتية الاستثنائية الصعبة التي يعيشها مجتمعنا في الوقت الحاضر.

أما الاختلاف في التخصص للفرع العلمي، فإن طلبة الفرع العلمي يعانون فضلاً عن الصعوبات الحياتية صعوبات دراسية وتعليمية قد تتمثل في نقص الكفاءات العلمية التدريسية أو

عدم تحقق رغباتهم وطموحهم و اهدافهم وتشبع اهتماماتهم وميولهم واتجاهاتهم خاصة وأن المواد الدراسية في تلك الأقسام تحتاج إلى قدر كبير من الفهم والتفكير.

• التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بالآتي:-

1. ضرورة عمل برامج إرشادية في المدارس الإعدادية لخفض الضياع النفسي الذي ينعكس على مستوى أدائه الدراسي والعملية.
2. زيادة عدد المرشدين النفسيين والتربويين في المدارس الثانوية للمساعدة في حل المشكلات النفسية والتربوية كونهم أشخاص مختصين ومؤهلين علمياً للتعامل مع ذلك.

• المقترحات:

في ضوء هذه الدراسة ، يقترح الباحث بالآتي:

1. القيام بأبحاث ودراسات عن الضياع النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى لدى طلاب المرحلة المتوسطة أو معاهد المعلمين والمعلمات.

المصادر

1. ابو زيد ، خضر مخيمر ،(٢٠٠٢)، الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية ، جامعة دمشق ،المجلد (١٢)،العدد(٢).
2. أبو حطب ، فؤاد وآخرون (١٩٨٧): التقويم النفسي ، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
3. الأشول ، عادل عز الدين (١٩٨٤)، علم النفس النمو، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
4. ببيدس ، اميل خليل (١٩٨٦) ، دليل الأمراض النفسية والبدنية ، ط١، دار الافاق الجديدة ، بيروت .
5. الحراملة ، أحمد عبد الرحمن علي (٢٠٠٧) ، علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية .
6. حرجان، ضياء فيصل،(٢٠١١)، أثر الإرشاد السلوكي المعرفي في خفض التعب النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ،كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، العراق (رسالة ماجستير غير منشورة) .
7. حسن ، عبد المعطي (١٩٩٠)، ضغوط إحداث الحياة وأساليب مواجهتها ، دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والأندلسي ، الجمعية المصرية للدراسات ، العدد(٨).

٨. الخطيب ، جمال (١٩٨٧) ، تعديل السلوك - القوانين والإجراءات ، الطبعة الأولى ، كلية التربية ، الجامعة الأردنية ، عمان. الظاهر ، زكريا محمد وآخرون (١٩٩٩) مبادئ القياس والتقويم في التربية ط١ ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
٩. الزبيدي ، رؤى رشيد كاظم (٢٠١٠) ، الإنهاك النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى منتسبي شرطة المرور ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، (رسالة ماجستير غير منشورة).
١٠. الزويبي ، عبد الجليل ابراهيم وآخرون (١٩٨١) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
١١. طه ، هند (١٩٩٤) : مفهوم الضياع : دراسة نظرية وسيكومترية ، المجلة الاجتماعية القومية ، المجلد ٣١ ، العدد ٢ .
١٢. الطحان ، محمد خالد (١٩٨٣) : مقياس الاتجاهات الوالدية في التنشئة كما يدركها الأبناء ، المجلة العربية للبحوث التربوية ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، تونس ، مج ٣ ، عدد ١ ، ص ٧٨.٦٧ .
١٣. الظاهر ، زكريا محمد وآخرون (١٩٩٩) : مبادئ التقييس والتقويم في التربية ، ط١ ، مكتبة دار الثقافة والنشر ، عمان .
١٤. الظاهر ، قحطان محمد (٢٠٠٤) : مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، دار وائل للنشر ، عمان .
١٥. عاشدان ، شيلوان (١٩٨٨) ، علم النفس الشوان ، ط٣ ، ترجمة أحمد عبد العزيز القوسي ، دار الشروق ، القاهرة .
١٦. العبادي ، عامر عبد النبي (١٩٩٥) ، قياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، كلية التربية ، جامعة البصرة رسالة ماجستير غير منشورة ، البصرة .
١٧. علي ، حسام محمود زكي (٢٠٠٨) ، الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، مصر العربية ، (رسالة ماجستير منشورة) .
١٨. فهمي ، مصطفى (١٩٨٧) ، دراسات في سيكولوجية التكيف ، ط٢ ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، مصر العربية
١٩. كشرود ، عمار الطيب (١٩٩٥) : علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث ، (اسس، مفاهيم ، نظريات) ، الطبعة الأولى ، منشورات جامعة قاريونس ، بنغازي ، ليبيا .

٢٠. كمال ،علي (١٩٨٨) :النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها ،الطبعة الرابعة دار واسط للطباعة والنشر بغداد.
٢١. المزوري ، محمد سعيد محمد طه(٢٠٠٦)، أثر برنامج تعليمي في التخفيف من الضياع النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل.
٢٢. مقداد ،محمد والمطوع ، محمد حسن (٢٠٠٤):الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية ، جامعة البحرين .
٢٣. مليكة ، لويس كامل (١٩٩٠) ، العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، دار القلم للنشر ، الكويت.
٢٤. وزارة التربية (١٩٨٠). نظام المدارس الثانوية، رقم ٢ لسنة (١٩٧٧).
٢٥. يعقوب ، غسان (١٩٩٧): العلاج النفسي طريق الى الحياة ، بحث مقدم الى مؤتمر الخدمة النفسية في دولة الكويت في ٦-٨ ابريل ١٩٩٧ ، كلية الآداب ، جامعة الكويت .
٢٦. Anastasi, A.(1988).*Psychology Testing*, New York ,Macmillan Publishing Company.
٢٧. Eysenck , W.(2000).*Psychology: A students Handbook*.UK: Psychology Press.
٢٨. Hui-Jen, y.(2004).*Factors affecting student bunout and academic achievement in multiple enrollment programs in taiwan s technical – vocational colleges* . International journal of Educational Development,24,283-301.
٢٩. Kablan ,R. M. & Saccuzz , D.P.(1982)*Psychological Testing prnciples , Applications , and Jssues* , Brooks. California, Cole publishing Company Monterey.
٣٠. Langle , A.(2003) . *Burnout –Existential meaning and possibilities of prevention European psychotherapy* ,4(1),107.
٣١. Nunnally, J. (1978): *Psychometric Theory* . McGraw-Hill, New York.

Zellury. R.A. & E.G. (1980). *Measurement in the social science the Link between theory and data*. New York, Cambridge, University press.

• الملاحق

ملحق (١)

مقياس الضياع النفسي
مقياس الضياع النفسي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة..

عزيزي الطالب..

في الصفحات التالية مجموعة من العبارات التي تعبر عن آراء ومواقف ومشاعر وأفكار مختلفة يمكن أن يشعر بها أي فرد ، وأمام كل فقرة ثلاثة بدائل للإجابة . يرجى منك قراءة كل فقرة بعناية ومن ثم اختيار الاجابة التي تعبر عن رأيك وتتنطبق على مشاعرك من خلال وضع علامة (√) تحت البديل الذي تعتقد أنه ينطبق على شخصيتك . مع العلم بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة ، بل أن الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك بدقة وصراحة ، والرجاء عدم ترك أية فقرة بدون إجابة ، شاكرين لكم تعاونكم خدمة لأغراض البحث العلمي ، مع تمنياتي لكم بالتوفيق .

ملاحظة : لا داعي لذكر الاسم .

ت	الفقرة	بدائل الإجابة		
		درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة
١	لا أشعر بالحماس عندما أنظر إلى المستقبل .			
٢	لم أستطع تحقيق الأفضل لنفسي .			
٣	أرى أن الأمور تسير معي يوماً بعد آخر من سيء إلى أسوأ .			
٤	ليس لديّ الوقت الكافي لإنجاز الأشياء التي أرغب في القيام بها .			
٥	أتوقع الفشل في الأمور المهمة الآن وغداً .			
٦	يبدو أن المستقبل مظلم بالنسبة لي .			
٧	خبراتي الماضية لم تساعدني على الإستعداد الجيد			

			للمستقبل	
٨			كل ما أستطيع رؤيته أمامي ، هو أمور سيئة .	
٩			لا أتوقع أن أحصل على ما أريد .	
١٠			أتوقع أنني في المستقبل لن أكون أكثر سعادة .	
١١			لن تحدث الأمور في المستقبل بالطريقة التي أودها.	
١٢			من الحماقة أن تكون لي آمنيات .	
١٣			من غير المتوقع أنني سأحقق أي إشباع حقيقي لرغباتي في المستقبل .	
١٤			يبدو لي المستقبل غامضاً ومشكوكاً فيه .	
١٥			لا أستطيع توقع أن الأيام الهائلة ستكون أكثر من الأيام السيئة .	
١٦			أعتقد أنني لا أستطيع التوافق مع الحياة بصورة مناسبة .	
١٧			لا أرى جدوى من المحاولة لأنني لا أستطيع الحصول على ما أريد .	
١٨			أنا غير راضٍ عن نفسي .	
١٩			أشعر بأن معنوياتي منخفضة .	
٢٠			أشعر أنني شخص غير نافع في هذا العالم .	
٢١			أشعر بعدم الانسجام مع الآخرين .	
٢٢			أشعر أنني عبء على الآخرين .	

٢٣			أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري .	
٢٤			أشعر أنني أعيش كما يريد الآخرون وليس كما أريد أنا.	
٢٥			أشعر بالأسف والشفقة على نفسي .	
٢٦			لا أشعر بالارتياح في هذا العالم .	
٢٧			أشعر بأنني لا أستطيع السيطرة على مشاعري .	
٢٨			أشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان .	
٢٩			أرى أنني لم أحصل على الحد الأدنى من حقوقي في الحياة	
٣٠			لديّ رغبة في العيش بعيداً عن أسرتي .	
٣١			لا رغبة لي في الاهتمام بمظهري الشخصي .	
٣٢			أشعر بالاشمئزاز نتيجة معاملة والدي لي .	

			لا أعرف معنى للسعادة في حياتي اليومية .	٣٣
			أشعر معظم الوقت بالتشتت والحيرة .	٣٤
			لا أستطيع تكوين علاقات طيبة مع زملائي .	٣٥
			أشعر بضعف قدرتي على الأداء .	٣٦
			لا أشعر بالسرور عندما أنتهي من واجباتي .	٣٧
			تتناوبني أفكار غريبة غير عادية بخصوص انهاء حياتي .	٣٨
			أحس بأنني مستاء من العالم .	٣٩
			أشعر بأن هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الانسان	٤٠
			تراودني أفكار ووساوس غير مجدية .	٤١
			أمر بحالات مزاجية متقلبة ما بين السرور والانقباض	٤٢
			أشعر بالتعاسة والاكتئاب .	٤٣
			أفكر في الخلاص من الحياة .	٤٤
			أعيش في صراع مرير مع أفراد أسرتي .	٤٥
			أعتقد أن الموت هو السبيل الوحيد للراحة والخلاص.	٤٦
			أعصابي متوترة ولا أجد الابتسامة في حياتي .	٤٧
			أرى أن حياتي تعب وشقاء .	٤٨
			أشعر بأنني إنسان لا قيمة له .	٤٩
			أعاني من صراع بين طموحي العالي وواقع الحال	٥٠
			أعاني من الشعور بالعزلة جراء تخلي الآخرين عني	٥١
			يبدو لي الغد قاتماً ومخيفاً .	٥٢
			مهما شكوت فلن أحصل على إجابة لمشكلاتي	٥٣
			لا أملك المواهب التي تسمح لي بالتقدم في الحياة	٥٤
			أشعر بأنني لا أستطيع أن أخبر أي شخص عن كل ما في نفسي .	٥٥
			أجد نفسي قلقاً من أمر ما .	٥٦
			تستولي عليّ فكرة تافهة وتظل تضايقني عدة أيام	٥٧
			تصيبني نوبات يتوقف فيها نشاطي ولا أشعر فيها	٥٨

			بما يدور حولي .
٥٩			أخاف أن أجد نفسي في غرفة أو مكان مغلق صغير
٦٠			أشعر بالقلق إزاء الحصول على شهادة جامعية
٦١			ينتابني شعور بالقلق من أن الناس يراقبوني .
٦٢			لديّ خوف مبهم من المستقبل .
٦٣			تقلقني التغيرات التي حدثت في جسمي .
٦٤			أرى في نومي أحلاماً مزعجة .
٦٥			أشعر بعدم اهتمام الآخرين بيّ .
٦٦			أجد صعوبة في الاحتفاظ بعلاقات صداقة مستمرة .
٦٧			لا يوجد أناس أستطيع التحدث معهم عن مشكلاتي الخاصة .
٦٨			لا أستطيع اختيار أي شيء بملء ارادتي .
٦٩			تراودني فكرة انني لا أخص أحد ولا شيء يخصني .
٧٠			لا أستمتع بصحبة أصدقائي .
٧١			لا أملك أهدافاً محددة في الحياة .
٧٢			أعاني من عدم القدرة على وضع خطط لحياتي
٧٣			أجد صعوبة في التركيز على دراستي .
٧٤			لبس لديّ هواية كي أمارسها في أوقات الفراغ
٧٥			ليس لديّ ميل لتخصص دراسي معين .
٧٦			لا أفكر في نوع التخصص الدراسي الذي يناسبني
٧٧			ليس لديّ أي دافع يجعلني أقبل على الدراسة بنشاط
٧٨			أشعر أنني مجبر على مواصلة الدراسة .
٧٩			أعتقد أن استمرارني في الدراسة هو مضيعة للوقت
٨٠			لا أمل في تحقيق أهداف معينة من خلال الدراسة
٨١			مشكلتي تتلخص في تغير اهتماماتي بسرعة .
٨٢			ليس لديّ رغبة قوية في الحصول على درجات عالية .
٨٣			مشكلتي تتحدد في أنني لا أعرف معنى لأي شيء في حياتي .

			لا أقوم بالتخطيط لعملي قبل أيام من حلول مواعده	٨٤
			لا جدوى لوضع خطط في كيفية التعامل مع مفردات الحياة .	٨٥
			لا أستطيع عمل أي شيء لمواجهة مشكلات الحياة .	٨٦
			لا أعرف من أين أبدأ .	٨٧
			أعاني من حالة التشتت فلا أعرف مَنْ أنا ؟	٨٨
			لا أستطيع أن أفعل شيئاً بالشكل الصحيح .	٨٩
			لست متأكدًا من المهنة التي أريدها .	٩٠