

اليأس وعلاقته ببعض المتغيرات

أ. فؤاد محمد فريدم الجابري - علم النفس - جامعة الأنبار، العراق

fuaadfreh@yahoo.com

مدخل: 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 مع انتشار أساليب الحياة الحديثة ، فكل جيل 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 والخط من قدر الذات ، مع الإحساس بالذنب ، فإن استخدامنا لمصطلح الاكتئاب ، يكون غير ذي جدوى ، إذا ما عرنا 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 المسؤولية 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 إجهاد سلبي متشائم حتى نحو الأشياء التي كانوا ينظرون إليها نظرة إيجابية (دويدار، 1992، ص25) . واليأس رد فعل انفعالي بالغ الإيلام باعث على الكآبة والتثبيط بطبيعته إلى حد ينجم عنه هجران أمل تحقيق امنيات المرء وينتج عنه الاكتئاب أو العكس .

ويمكن ان يتخذ اليأس كمعيار تنبؤي للاقدام على الانتحار أو التفكير فيه أو محاولته ، وهو ما اكده بيك وزملاؤه بعد قياسهم للمظاهر الوجدانية والدافعية والمعرفية للتوقعات السلبية لدى الراشدين ، حيث اظهرت النتائج وجود ارتباط موجب ودال احصائيا بين اليأس والانتحار والرغبة في الانتحار .

The Standardized Assessment of Depressive Disorders (SADD)

1. مشكلة البحث

:

M.

Seligman 1980

. (1995 77)

) (1990 511-495)

(185-191) ، (Lam et.al, 1987, PP.23-26) ، (300-241 1991)
 (Yang&Clum ,1994 , PP.127-139) Cotton & Randy 1993, PP.
 (Engstroem & Aslan et. al. 1996 , PP.215-221) ،
 Traeskman 1999,PP.131-137)

. (73 2006)

) (1990 1992 ، 1993

" (Gupta, et al)

Spangler, al
(,1991

(1985 175)

De charms

(1983)

(470)

: (وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رُوحِ
اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ
الْكَافِرُونَ) [87:] .

: (مَا أَصَابَ مِنْ
مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ
قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِكَيْلَا
تَأْسُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ
وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) [22، 23:] .

(1992 35)

: (لَا
تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ) [53:] .

(1991 199 -)

(218)

ولا تياسن من صنع ربك إنه
الله سوف يُدِيل
فإن الليالي إذ يزول نعيمها
.. تبشر أن النائبات تزول
ألم تر أن الليل بعد ظلامه
.. عليه لإسفار الصباح دليل

: (قَالَ أَبَشَّرْتُمُونِي عَلَى أَنْ مَسَّنِيَ الْكِبَرُ
فِيمَ تَبَشَّرُونَ) [الحجر: 54] . فقالت الملائكة:
(بَشِّرْنَاكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْقَانِطِينَ) [الحجر: 55] .
قال عليه السلام: (وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا
الضَّالُّونَ) [الحجر: 56] .

(خَتَى إِذَا اسْتَيْئَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ
كُذِّبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مَنْ نَشَاءُ وَلَا يُرَدُّ
بِأَسْنَا عَنْ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ) [يوسف: 110] . ولا
يغلب عسرٌ يسرين: (فإنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ
الْعُسْرِ يُسْرًا) [الشرح: 5، 6] .

. " (189 1979)

(1981)

)

أعْلَلُ النفس بالآمال أرقبها... .. ما أضيّق العيش لولا فسحة الأمل (www.nafsany.com)

(1988)

2. أهمية البحث :

).

(379 1988

" (1991) " "

. " (118 1991)

" (1991) "

(24 1991) "

" 1987 Beck " "

" "

. (Beck, et al, 1988,P.459) "

(1996)

(72 2006)

1.2. أهداف البحث

:

-1

-2

-3

4. الإطار النظري

Behavioral and cognitive Theories

2.2. حدود البحث

:

. 2006 - 2005

3. تحديد المصطلحات

:

: Hope

(156 1991)

" (1979) " "

1.4. النموذج الأول : (Beck, 1976)

" (Melges & Bowlby, 1969) " Hopelessness

5. منهجية البحث وإجراءاته

(73 ، 2006) .

(1)

جدول (1) سمات اليائسين في مجالات -الذات - الحاضر - المستقبل

1- الشعور بالعجز 2- الكسل 3- كره الذات 4- تحقير الذات 5- قلة الدافعية 6- فقدان السيطرة 7- الانسحاب 8- الشعور باليأس 9- نقص المهارات الاجتماعية	الاتجاه السلبي نحو الذات
1- النظرة السلبية إلى الحياة 2- الشعور بان العالم ظالم 3- سوء العلاقات مع الآخرين 4- لاهداف في الحياة 5- التشاؤم 6- فقدان الاهتمام 7- فقدان معنى الحياة 8- فقدان الامل 9- الشعور بالفراغ	الاتجاه السلبي نحو الحاضر
1- المستقبل الغامض 2- القلق على المستقبل 3- فقدان الأمل في المستقبل 4- التوقع السلبي 5- الخوف من المستقبل 6- تعميم الفشل 7- تشابه الحاضر مع المستقبل	الاتجاه السلبي نحو المستقبل

2.4. النموذج الثاني: (Seligman et al, 1976): Learned helplessness

1.5. مجتمع البحث
2005 - 2006 .
2.5. عينة البحث التطبيقية
(200) (23 -18) (20.5)
3.5. اداة البحث
1.3.5. مقياس يبيك لليأس
Beck Hopelessness Scale (BHS) (1974) " " " "
(Beck & Steer, 1974) " " " "
1988
(Beck & Steer, 1988)
(20)
(9) (-)
(19 ، 15 ، 13 ، 10 ، ، 6 ، 5 ، 3 ، 1)
() ()
(16 ، 14 ، 12 ، 11 ، 9 ، 7 ، 4 ، 2) (11)
() () (20 ، 18 ، 17)
() () () (1)
(20) " "

(Nunnally, 1978, P. 260)

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

(%27)

(54) (108)
(Kelley)

(%27) (%27)
(Ebel) (641 1979)
(%27)
(Ebel, 1972, P. 385)

(T-test)

(4) (0.001)

جدول (4) يبين القوة التمييزية لمقياس اليأس باستخدام العينتين المتطرفتين

VAR 00025	N	Mean	Std .Daviation	Std .Error .Mean
فقرة 1 2.00 1.00	54	.3889 .0185	.49208 .13608	.06696 .01852
فقرة 2 2.00 1.00	54	.6111 .3148	.49208 .46880	.06696 .06380
فقرة 3 2.00 1.00	54	.2778 .0370	.45211 .19063	.06152 .02594
فقرة 4 2.00 1.00	54	.7778 .6667	.41964 .47583	.05711 .06475
فقرة 5 2.00 1.00	54	.6852 .3148	.46880 .46880	.06380 .06380
فقرة 6 2.00 1.00	54	.4444 .0000	.50157 00000	.06826 .00000
فقرة 7 2.00 1.00	54	.4259 .0926	.49913 .29258	.06792 .03982
فقرة 8 2.00 1.00	54	.6111 .2593	.49208 .44234	.06696 .06020
فقرة 9 2.00 1.00	54	.7778 .0556	.41964 .23121	.05711 .03146
فقرة 10 2.00 1.00	54	.3148 .0741	.46880 .26435	.06380 .03597
فقرة 11 2.00 1.00	54	.8148 .2037	.39210 .40653	.05336 .05532

(9)
(Heimberg, 1961)
(11)

()
()
()

2.3.5. ترجمة المقياس

(32)

(8)

(10-5)

(20) (1)
(2)

(106 2000)

3.3.5. تحليل فقرات المقياس

(Ebel, 1972, P. 392)

(Shaw, 1976, P.

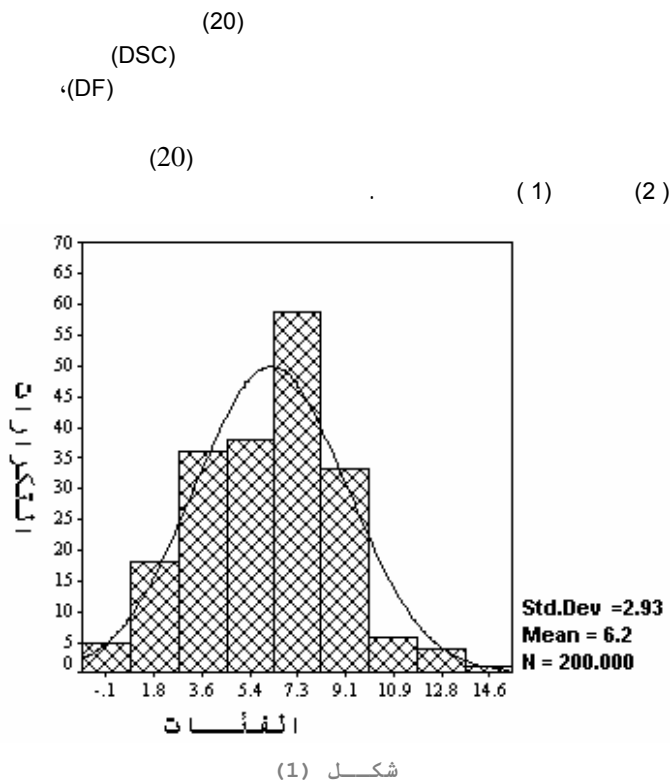
451)

)

(39 1981)

(200)

(Nunnally)



فقرة 12	2.00	54	.8148	.39210	.05336
1.00			.2407	.43155	.05873
فقرة 13	2.00	54	.4815	.50435	.06863
1.00			.0741	.26435	.03597
فقرة 14	2.00	54	.7778	.41964	.05711
1.00			.2593	.44234	.06020
فقرة 15	2.00	54	.5556	.50157	.06826
1.00			.0741	.26435	.03597
فقرة 16	2.00	54	.7404	.44234	.06020
1.00			.1111	.31722	.04317
فقرة 17	2.00	54	.7037	.46091	.06272
1.00			.2963	.46091	.06272
فقرة 18	2.00	54	.6481	.48203	.06560
1.00			.4630	.50331	.06849
فقرة 19	2.00	54	.5741	.49913	.06792
1.00			.5926	.49597	.06749
فقرة 20	2.00	54	.5000	.50469	.06868
1.00			.4074	.49597	.06749

ب. طريقة الاتساق الداخلي (Internal Consistency Method):
(Internal Consistency)

(51 1985)

(Person Correlation)

(200)

(516 1991)

(0.53 - 0.19)

(Allen, 1979,

(Ebel)

P. 124)

(0.19)

(5)

(Ebel, 1972, P. 399)

جدول (5): 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 لكل الأسلوبية:

مؤشرات الصدق (Validity):

()

(Oppenheim, 1973, P. 70)

(360 1980)

:

أ. الصدق الظاهري (Face Validity):

(Content

(Ebel)

Validity)

(Allen)

(Ebel, 1972, P. 79)

(Allen, 1979, P. 96)

5.3.5. تعليمات التصحيح

()
()

(20)

()

19 ، 15 ، 13 ، 10 ، 8 ، 6 ، 5 ، 3 ، 1 :

ب. صدق البناء (Construct Validity) :

(Ebel)

(Ebel, 1972, P. 399)

الثبات (Reliability) :

6. نتائج البحث

(T -

(10)

(2.92)

test)

(6.23)

(Anastasi, 1976, P.118)

(0.62)

Hinkle, et, al,).

(0.05)

(8.55)

199

(1981, P.171)

(7)

العينة العدد	الوسط الحسابي	الأخرف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية الاحسوية	مستوى الدالة
200	6.23	2.92	10	8.55	0.05

(10)

(0.50)

(Sperman-Brown

(0.66)

Formula)

(6)

(Allen, 1979, P. 79).

جدول (6) معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس " بيك " لياس

ت	معامل ألفا "كرونباخ"	التجزئة النصفية " سيرمان - براون "
1	0.62	0.66

(6)

2 +
1 +

%68

%95

2- 2+

1 -

(8) . (Grimm, 1993: pp. 82)

جدول (8) يوضح النسبة المئوية للمؤيدين للحاصلين على أخرف معياري 2+ عن المتوسط

العينة	النسبة المئوية للمؤيدين على أخرف معياري 2+ عن المتوسط الحسابي
ذكور	8.3
اناث	12.2

0.60

(1996 50 - 51)

4.3.5. تعليمات التطبيق

- 5

(20)

10

()

(-)

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

جدول (9) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للعيينة

Descriptive Statistics

Dependent Variable:

التخصيص الجنس	Mean	Std.Deviation	N
علمي اناث	6.0800	3.02264	50
انساني	5.9400	3.18421	50
Total	6.0100	3.08956	100
علمي ذكور	7.5200	1.52850	50
انساني	5.3800	3.25395	50
Total	6.4500	2.75011	100
علمي Total	6.8000	2.49039	100
انساني Total	5.6600	3.21681	100
Total	6.2300	2.92573	200

جدول (10): يوضح النتائج التي توصل اليها البحث

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable:

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

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

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

7. مقترحات و توصيات

1.1. مقترحات

- 1- ...
- 2- ...
- 3- ...

2.2. توصيات

-1

مراجع عربية

- القران الكريم
- إبراهيم ، عبد الستار 1985 . الإنسان وعلم النفس . الكويت : عالم المعرفة ، العدد 86
- بدر ، إبراهيم محمود ، 1991 ، مدى فاعلية العلاج الوجودي في شفاء الفراغ الوجودي واللا مبالة اليائسة لدى الطلبة الفاشلين دراسيا ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية جامعة الزقازيق .
- البياتي ، عبد الجبار توفيق وزكريا ، اثناسيوس (1977) . الأحصاء الوصفي والأستدلالي في التربية وعلم النفس ، مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية ، بغداد .
- جورج ، آي فيركسون (1991) . التحليل الأحصائي في التربية وعلم النفس ، ترجمة هناء العكيلي ، الجامعة المستنصرية ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
- دويدار ، عبدالفتاح محمد 1990 : التوقعات السلبية نحو المستقبل وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى الأطفال ، دراسة سيكومترية ، القاهرة ، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري ، 495 - 511 .

- 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
- 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
- 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
- Ebel , R. L. (1972) . *Essential of education measurement* , New Jersey , Prentice
- Hall , (2nd. ed.) , U. S. A
- Grimm, L.G. (1993). *Statistical Application for the Behavioral Sciences* New York: John Wely.
- Guptal, R., Singh, P., & Garg, D., (1991): Standardized assessment of depressive disorders: A replicated study from Northern India, *Acta psychiatrica Scandinavica*, 4, 310-312
- Hinkle, D. :Wiersma, W. & Turs, S. 1981: *Applied statistics for the behavioral science* , Rand MC Nally , Chicago .
- 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
- Nunnally, J. C. (1978) . *Psychometric theory*, McGraw-Hill, New York
- Oppenheim , A. N. (1973) . *Questionnaire design and attitude measurement* , Hieneman Press , London
- 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.
- Shaw , M. D. (1976) . *Scales for the measurement of attitude* , McGraw-Hill , New York
- www.nafsany.com
- Yang, B, & Clum, G., (1994): Life stress, social support, and problem solving skills predictive of depressive symptoms, hopelessness, an suicide ideation in an asian student population: A test of a model. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 24, 2, 127-139
- دافيدوف ، لندا ل.، 1983 ، مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب واخرون ، دار ماكجروهيل للنشر ، الرياض .
- رزوق ، أسعد ، 1979 . موسوعة علم النفس . بيروت : المؤسسة العربية للدراسات والنشر .
- الزوبعي، عبد الجليل وآخرون (1981). الأختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر .
- سلامة ، ممدوحة محمد 1991 . الاعتمادية والتقييم السلي للذات والحياة لدى المكتئبين . دراسات نفسية ، ك 1 ج 2 ، ص 199 - 218 ، القاهرة ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية .
- السيد ، فؤاد البهي ، (1979) . الجداول الأحصائية لعلم النفس والعلوم الإنسانية الأخرى، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- الطويل ، عزت عبد العظيم ، 1981، بحوث ودراسات في علم النفس ، دار المطبوعات الجديدة ، الاسكندرية
- عبد الله ، هشام ابراهيم ، 1995 المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكئاب واليأس لدى عينة من الطلاب العاملين ، المؤتمر الثاني لمركز الارشاد النفسي بجامعة عين شمس المنعقد في الفترة من 25 - 27 ديسمبر . القاهرة .
- عبد الرحمن ، محمد السيد ، 1991 : المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالاكئاب واليأس لدى الأطفال ، مجلة كلية التربية بطنطا ، العدد الثالث عشر ، 241 - 300 .
- عبد الحميد ، جابر وكفافي علاء الدين 1990 : معجم علم النفس والطب النفسي . القاهرة : دار النهضة العربية ، ط 3 .
- عيسوي ، عبد الرحمن ، (1985) . القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، الدار الجامعية ، بيروت .
- عبدالخالق ، احمد محمد ، 2000 ، استخبارات الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، ط 3 ، الاسكندرية .
- عبدالخالق ، احمد محمد ، 1996 ، قياس الشخصية ، ط 1 ، جامعة الكويت ، الكويت .
- فرج ، صفوت (1980) . القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- كمال دسوقي ، 1988 : ذخيرة علوم النفس ، المجلد الأول ، القاهرة ، الدار الدوية للنشر والتوزيع
- معمريه ، بشير 2006 ، تصميم استبيان لقياس الشعور باليأس لدى الراشدين ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد التاسع مارس .

مراجع أجنبية

- Anastasi, A. (1976) . *Psychological Testing* , Macmillan , New York .
- 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
- Allen , M. J. & Wendy , M. Y. (1979) . *Introduction to measurement theory* , New York , U. S. A.

(ملحق 1) مقياس اليأس بصورته الأولى

تعليمات الإجابة على المقياس

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة :

يرجى التعاون معنا للأجابة على فقرات هذا المقياس خدمة مجتمعنا بشكل عام ، والبحث العلمي بشكل خاص ، وذلك من خلال اختيار أحد البدائل الموجودة بعد كل فقرة والبالغة (20) فقرة والتي تعبر عن مشاعر وسلوك ممكن ان يجربها الفرد في كل لحظة من لحظات حياته بعد قراءة كل فقرة بشكل جيد ووضع علامة (x) تحت البديل (نعم) ان كنت تراه ينطبق عليك وعلامة (x) تحت البديل (لا) ان كنت تراه لاينطبق عليك، علماً أن الأجابه لن يطلع عليها أحد سوى الباحث ، ولن تستخدم لأي غرض آخر سوى البحث العلمي فقط ... مع التقدير .

يرجى تدوين البيانات الآتية :

الجنس :

التخصص :

لا	نعم	الفقرات
		1. أتطلع إلى المستقبل بأمل وحماس .
		2. يمكنني أن أفر بعجزتي لأنني لم أستطيع تحقيق الأفضل بالنسبة لِنفسي .
		3. عندما تسوء الأمور ، فإنه تساعدني معرفتي بأن الأمور لن تدوم كذلك إلى الأبد .
		4. لا أستطيع أن أتخيل ماذا ستكون عليه حياتي بعد عشر سنوات .
		5. عندي الوقت الكافي لأجّاز الأشياء التي تشتد رغبتني في القيام بها .
		6. في المستقبل ، أتوقع أن أنجح فيما هو أكثر أهمية بالنسبة لي .
		7. يبدو أن المستقبل مظلم بالنسبة لي .
		8. أتوقع أن أحمل من الأشياء الجيدة في الحياة قدرا أكبر مما ينال الشخص العادي .
		9. لم يكن لي حظ سعيد ، وليس هناك سبب يدعو للاعتقاد بأنني سأحصل عليه في المستقبل
		10. أن خيراتي الماضية قد أعدتني إعدادا جيدا للمستقبل .
		11. كل ما أستطيع رؤيته أمامي ، هو أمور سيئة أكثر مما هي سارة .
		12. لا أتوقع أن أحصل على ما أريده حقيقة .
		13. عندما أتطلع إلى المستقبل ، أتوقع أنني سوف أكون أسعد مما أنا عليه الآن .
		14. لن تحدث الأمور في المستقبل بالطريقة التي أودها .
		15. لدي (عندي) ثقة كبيرة في المستقبل .
		16. أنا لا أحصل أبدا على ما أريد ، ولذلك فمن حماقة أن أرغب في أي شيء .
		17. من غير المتوقع أنني سأحقق أي إشباع حقيقي لرغباتي في المستقبل .
		18. يبدو لي المستقبل غامضا ومشكوكا فيه .
		19. باستطاعتي أن أتوقع أن الأيام الهائلة ستكون أكثر من الأيام السيئة .
		20. لا فائدة من المحاولة الجادة للحصول على شيء ما أريده ، لأنني لن أتمكن من الحصول عليه في الغالب .

الباحث فؤاد محمد فريخ الجابري

(ملحق 1) مقياس اليأس بصورته النهائية

تعليمات الإجابة على المقياس

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة :

يرجى التعاون معنا للأجابة على فقرات هذا المقياس خدمة لمجتمعنا بشكل عام ، والبحث العلمي بشكل خاص ، وذلك من خلال اختيار أحد البدائل الموجودة بعد كل فقرة والبالغة (20) فقرة والتي تعبر عن مشاعر وسلوك ممكن ان يجربها الفرد في كل لحظة من لحظات حياته بعد قراءة كل فقرة بشكل جيد ووضع علامة (x) تحت البديل (نعم) ان كنت تراه ينطبق عليك وعلامة (x) تحت البديل (لا) ان كنت تراه لاينطبق عليك، علماً أن الأجابه لن يطّلع عليها أحد سوى الباحث ، ولن تستخدم لأي غرض آخر سوى البحث العلمي فقط ... مع التقدير .

يرجى تدوين البيانات الآتية :

الجنس :

التخصص :

ت	الفقرات	نعم	لا
1.	أتطلع إلى المستقبل بأمل وحماس .		
2.	يمكنني أن أقر بعجزتي لأنني لم أستطيع تحقيق الأفضل بالنسبة لِنفسي .		
3.	عندما تسوء الأمور ، فإنه تساعدني معرفتي بأن الأمور لن تدوم كذلك إلى الأبد .		
4.	لا أستطيع أن أتخيل ماذا ستكون عليه حياتي بعد عشر سنوات .		
5.	عندي الوقت الكافي لانجاز الأشياء التي تشتد رغبتي في القيام بها .		
6.	في المستقبل ، أتوقع أن أجح فيما هو أكثر أهمية بالنسبة لي .		
7.	يبدو أن المستقبل مظلم بالنسبة لي .		
8.	أتوقع أن أعمل من الأشياء الجيدة في الحياة قدرا أكبر مما ينال الشخص العادي .		
9.	لم يكن لي حظ سعيد ، وليس هناك سبب يدعو للاعتقاد بأنني سأحصل عليه في المستقبل .		
10.	أن خبراتي الماضية قد أعدتني إعدادا جيدا للمستقبل .		
11.	كل ما أستطيع رؤيته أمامي ، هو أمور سيئة أكثر مما هي سارة .		
12.	لا أتوقع أن أحصل على ما أريده حقيقة .		
13.	عندما أتطلع إلى المستقبل ، أتوقع أنني سوف أكون اسعد مما أنا عليه الآن .		
14.	لن تحدث الأمور في المستقبل بالطريقة التي أودها .		
15.	لدي (عندي) ثقة كبيرة في المستقبل .		
16.	أنا لا أحصل أبدا على ما أريد ، ولذلك فمن الحماسة أن أرغب في أي شئ .		
17.	من غير المتوقع أنني سأحقق أي إشباع حقيقي لرغباتي في المستقبل .		
18.	يبدو لي المستقبل غامضا ومشكوكا فيه .		
19.	باستطاعتي أن أتوقع أن الأيام الهائلة ستكون أكثر من الأيام السيئة .		
20.	لا فائدة من المحاولة الجادة للحصول على شئ ما أريده ، لأنني لن أتمكن من الحصول عليه في الغالب .		

الباحث فؤاد محمد فريح الجابري

المجلة الإلكترونية

شبكة العلوم النفسية

المجلد 2 - العدد السادس 2005



Download All N° 6 eJournal

Full Text Free

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/apnJ6/apnJ6.exe>

SUMMARY

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/apnJ6/apnJ6.exe>

Arabpsynet eJournal: N° 13 - WINTER 2007

المجلة الإلكترونية

شبكة العلوم النفسية

المجلد 2 - العدد الخامس 2005



Download All N° 5 eJournal

Full Text Free

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/apnJ5/apnJ5.exe>

SUMMARY

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/apnJ5/apnJ5.exe>

مجلة شبكة العلوم النفسية العربية: العدد 13-شتاء 2007