



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



الضياع العاطفي وعلاقته بتشجيع الذات

لدى طلبة الجامعة

رسالة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء
من متطلبات نيل درجة الماجستير آداب في
(علم النفس التربوي)

من

تقى اياد حارز

بإشراف

الأستاذ الدكتور

هيثم احمد علي الزبيدي

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ

كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴾

صدق الله العظيم

آل عمران، الآية (١٣٩)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (الضياع العاطفي وعلاقته بتشجيع الذات لدى طلبة الجامعة) التي قدمتها الطالبة (تقى اياد حارز) جرت بإشرافي في جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في (علم النفس التربوي).

التوقيع:-

الاسم:- أ. د. هيثم احمد علي الزبيدي

التاريخ:- / / ٢٠٢٢

بناء على التوصيات المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

أ. م. د. محمد ابراهيم حسين

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة ديالى

التاريخ : / / ٢٠٢٢ م



إقرار الخبير اللغوي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ(الضياع العاطفي وعلاقته بتشجيع الذات لدى طلبة الجامعة) التي قدمتها الطالبة (تقى اياد حارز) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتها صالحة من الناحية اللغوية .

التوقيع :

الاسم : م. د. ولاء فخري قدوري

التاريخ : / / ٢٠٢٢



إقرار الخبير الإحصائي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (الضياع العاطفي وعلاقته بتشجيع الذات لدى طلبة الجامعة) التي تقدمت بها الطالبة (تقى اياد حارز) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في (علم النفس التربوي) وقد وجدتها صالحة من الناحية الإحصائية.

التوقيع :

الاسم : ا. د ابراهيم جواد كاظم

التاريخ : / / ٢٠٢٢



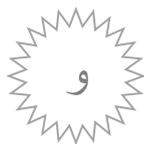
إقرار الخبير العلمي الاول

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (الضياع العاطفي وعلاقته
بتشجيع الذات لدى طلبة الجامعة) التي تقدمت بها الطالبة (تقى
اياد حارز) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في (علم النفس
التربوي) وقد وجدتها صالحة من الناحية العلمية.

التوقيع :

الاسم : ا.م.د أفاق باسم علي

التاريخ : / / ٢٠٢٢



إقرار الخبير العلمي الثاني

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (الضياع العاطفي وعلاقته بتشجيع الذات لدى طلبة الجامعة) التي تقدمت بها الطالبة (تقى اياد حارز) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في (علم النفس التربوي) وقد وجدتها صالحة من الناحية العلمية.

التوقيع :

الاسم : ا.م.د جلال محمد جاسم

التاريخ : / / ٢٠٢٢



إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا أطلعنا على الرسالة الموسومة
بـ(الضياع العاطفي وعلاقته بتشجيع الذات لدى طلبة الجامعة) وقد ناقشنا
الطالبة (تقى اياد حارز) في محتوياتها، وفيما له علاقة بها ، ووجدنا أنها
جديرة بالقبول لنيل درجة ماجستير آداب في(علم النفس التربوي)
وبتقدير (جيد جداً) .

التوقيع :

التوقيع :

الاسم : ا.م.د محمد ابراهيم حسين

الاسم : ا.م.د مدين نوري طلاك

التاريخ : / / ٢٠٢٢

التاريخ : / / ٢٠٢٢

عضواً

عضواً

التوقيع :

التوقيع :

الاسم : ا.د اياد هاشم محمد

الاسم : ا.د هيثم احمد علي

التاريخ : / / ٢٠٢٢

التاريخ : / / ٢٠٢٢

رئيساً

عضواً ومشرفاً

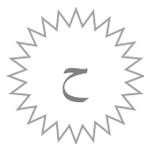
صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة ديالى بتاريخ / / ٢٠٢٢

الاستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

/ / ٢٠٢٢



الإهداء

إلى.....

من قادات قلوب البشرية وعقولهم الى من فاء الأمان ، معلم البشرية الأول

محمد صل الله عليه وسلم

من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يدخل بشيء من أجل دفعي في
طريق النجاح الذي علمني أن أمرتني سلم الحياة بحكمة وصبر

والدي العزيز

الينوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها

والدتي العزيزة

من حبهم بخري في عروقي ويلهج بذكرهم فؤادي

أخوتي الغالين

كل هؤلاء أهدي هذه الدراسة ، راجياً من الله ان تكون نافذة علم وبطاقة

معرفة... وأن ينفعنا وينفع بنا

نقى



شكر وامتنان

الحمد لله والشكر له كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه عدد خلقه ورضا نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته على أن من عليّ بإنجاز هذه الدراسة والصلاة والسلام على افضل الخلق نبينا محمد وعلى اله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً .

وأتوجه بالشكر والتقدير لسعادة المشرف الاستاذ الدكتور (هيثم احمد علي الزبيدي) الذي كان بعد الله عز وجل _ المعين على اتمام هذه الدراسة فله كل الشكر والامتنان .

واتقدم بالشكر والتقدير الى السادة اعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة رسالتي ، وقد جئت اليوم لكي احمل لكم أنقى عبارات الشكر والتحية والثناء والعرفان الى السادة اعضاء لجنة السمنار (أ. د. هيثم احمد علي، أ. د. مظهر عبد الكريم سليم، أ. د. لطيفة ماجد محمود، أ. د. نزهة موسى جعفر، أ. د. اياد هاشم محمد، أ. م. د. محمد ابراهيم حسين، أ. م. د. نور جبار علي) لما قدموه من ملاحظات ونصائح لإنجاز هذا البحث ، والشكر موصول للسادة المحكمين لإسهامهم برأيهم وعلمهم في تحكيم ادوات البحث ، ومن هنا اغتنم الفرصة كي اتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان الى كل من مد لي المساعدة والعون من قريب او بعيد ولو بالدعاء بظهور الغيب لإنجاز هذا البحث ، وإلى من سرنا سويًا ونحن نشق الطريق معًا نحو النجاح والابداع إلى من تكاتفنا يدًا بيد زملائي في الدراسة ، بورك فيهم جميعاً وجزاهم الله عني الجزاء الاوفى .

والباقي



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية

الضياع العاطفي وعلاقته بتشجيع الذات لدى طلبة الجامعة

مستخلص رسالة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء
من متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في (علم النفس التربوي)

من

تقى اياد حارز

بإشراف

الأستاذ الدكتور

هيثم احمد علي الزبيدي

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ



مستخلص البحث

هدف البحث التعرف إلى:

- ١- الضياع العاطفي لدى طلبة الجامعة .
- ٢- تشجيع الذات لدى طلبة الجامعة .
- ٣- اتجاه وقوة العلاقة الارتباطية بين الضياع العاطفي وتشجيع الذات لدى طلبة الجامعة .
- ٤- دلالة الفروق الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين الضياع العاطفي وتشجيع الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، أنساني).
- ٥- مدى اسهام الضياع العاطفي في تفسير التباين الحاصل في تشجيع الذات لدى طلبة الجامعة.

تكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) ديالى ومن كلا التخصصين العلمي والإنساني للدراسات الصباحية، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب من ست كليات هي: (كلية التربية للعلوم الانسانية، وكلية العلوم الاسلامية، وكلية التربية الرياضية، وكلية العلوم، وكلية التربية الاساسية، وكلية الزراعة) .

ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياسين احدهما (الضياع العاطفي) وفق مفهوم (Ross,1969)، و(تشجيع الذات) وفق مفهوم (ادلر، ١٩٥٦) لدى طلبة جامعة ديالى، وتكون مقياس الضياع العاطفي من (٢٥) فقرة وتم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء للأداة وتم التحقق من الثبات بطريقتين إعادة الاختبار اذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٢) في حين بلغ معامل ثبات الأداة بطريقة الفاكرونباخ (٠,٨٤)،



اما مقياس تشجيع الذات تكون من (٢٨) فقرة وتم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء للأداة وتم التحقق من الثبات بطريقتين إعادة الاختبار اذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٣) وبلغ معامل ثبات الأداة بطريقة الفاكرونباخ (٠.٨٥) وباستعمال الوسائل الإحصائية الآتية (الاختبار التائي لعينه واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون و الاختبار الزائي ومعامل الفا كرونباخ).

وتم التوصل إلى النتائج الآتية :

١- ان افراد عينه البحث يتمتعون بالضياح عاطفي قياساً بالمتوسط الفرضي للمقياس، وبفرق ذي دلالة معنوية .

٢- ان افراد عينه البحث يتمتعون بتشجيع ذات قياساً بالمتوسط الفرضي للمقياس، وبفرق ذي دلالة معنوية .

٣- هناك علاقة عكسية بين الضياح العاطفي وتشجيع الذات لدى طلبة الجامعة .

٤- الفروق في العلاقة الارتباطية بين الضياح العاطفي وتشجيع الذات دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس ذكور ودالة إحصائياً تبعاً لمتغير التخصص الانساني.

٥- أن متغير الضياح العاطفي ذو تأثير وإسهام في تغير التباين الحاصل في تشجيع الذات لدى طلبة الجامعة .

وفي ضوء هذه النتائج خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.



ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	العنوان
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف.
د	إقرار المقوم اللغوي.
هـ	إقرار المقوم الإحصائي.
و	إقرار المقوم العلمي الأول.
ز	إقرار المقوم العلمي الثاني.
ح	إقرار أعضاء لجنة المناقشة.
ط	الإهداء
ي	شكر وامتنان
ك- م	مستخلص البحث
ن- س	ثبت المحتويات
ع	ثبت الجداول
ف	ثبت الاشكال
ف	ثبت الملاحق
١١-١	الفصل الاول (التعريف بالبحث)
٤-٢	مشكلة البحث
٨-٥	أهمية البحث
٩	أهداف البحث
٩	حدود البحث
١١-١٠	تحديد المصطلحات
٣٠-١٢	الفصل الثاني (إطار النظري)
٢٢-١٣	المحور الاول: الضياع العاطفي
١٤-١٣	مفهوم الضياع العاطفي
٢٢-١٤	النظرية التي فسرت الضياع العاطفي
٣٠-٢٣	المحور الثاني: تشجيع الذات
٢٥-٢٣	مفهوم تشجيع الذات
٣٠-٢٥	النظرية التي فسرت تشجيع الذات

٦٠-٣١	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته
٣٢	أولاً: منهجية البحث وإجراءاته
٣٣-٣٢	مجتمع البحث
٣٤	عينة البحث
٣٥	أداتا البحث
٤٨-٣٥	أولاً: مقياس الضياع العاطفي
٥٨-٤٩	ثانياً: مقياس تشجيع الذات
٥٩	التطبيق النهائي
٦٠-٥٩	الوسائل الاحصائية
٧١-٦١	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
٦٩-٦٢	عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
٧٠-٦٩	الاستنتاجات
٧٠	التوصيات
٧١	لمقترحات
٧٩-٧٢	المصادر العربية والاجنبية
٩٨-٨٠	الملاحق
A-C	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية

ثبت الجداول

الصفحة	العنوان	ت
٣٣	مجتمع البحث موزع حسب كليات التربية والجنس والتخصص	-١
٣٤	عينة البحث الأساسية	-٢
٣٨	عينة وضوح التعليمات بحسب (الجنس - التخصص)	-٣
٣٩	عينة التحليل الإحصائي موزعه بحسب (الجنس - التخصص)	-٤
٤٠	معاملات التمييز لفقرات مقياس الضياع العاطفي	-٥

٤١	قيم مُعامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضياع العاطفي	-٦
٤٢	قيم مُعامل ارتباط درجة الفقرة بالمجال لمقياس الضياع العاطفي	-٧
٤٣	مصفوفة معاملات الارتباط لمقياس الضياع العاطفي	-٨
٤٧-٤٦	المؤشرات الإحصائية الوصفية لمقياس الضياع العاطفي	-٩
٥١	معاملات التمييز ل فقرات مقياس تشجيع الذات	-١٠
٥٢	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تشجيع الذات	-١١
٥٤-٥٣	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالمجال لمقياس تشجيع الذات	-١٢
٥٤	مصفوفة معاملات الارتباط لمقياس تشجيع الذات	-١٣
٥٧	المؤشرات الإحصائية الوصفية لمقياس تشجيع الذات	-١٤
٦٢	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الضياع العاطفي	-١٥
٦٣	نتائج الاختبار التائي لعينه واحدة لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس تشجيع الذات	-١٦
٦٤	مُعامل ارتباط بيرسون بين الضياع العاطفي وتشجيع الذات	-١٧
٦٥	نتائج الاختبار الزائي لدلالة الفرق في مُعامل الارتباط بين الضياع العاطفي وتشجيع الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث).	-١٨
٦٦	نتائج الاختبار الزائي لدلالة الفرق في مُعامل الارتباط بين الضياع العاطفي وتشجيع الذات تبعاً لمتغير التخصص (علمي - أنساني).	-١٩
٦٧	معامل الارتباط ومعامل التحديد بين الضياع العاطفي وتشجيع الذات.	-٢٠

٦٨	نتائج الاختبار الاجمالي لتحليل التباين للانحدار المتعدد لمعرفة العلاقة بين الضياع العاطفي وتشجيع الذات	٢١
٦٨	خلاصة تحليل الانحدار	٢٢

ثبت الإشكال

الصفحة	العنوان	ت
٤٨	توزيع درجات مقياس الضياع العاطفي	-١
٥٨	توزيع درجات مقياس تشجيع الذات	-٢

ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	ت
٨١	كتاب تسهيل مهمة من شعبة البحث والتطوير - وحدة الدراسات العليا - جامعة ديالى، قسم شؤون الطلبة جامعة ديالى	-١
٨٥-٨٢	مقياس الضياع العاطفي بصيغته الاولية الذي تم عرضه على المحكمين .	-٢
٨٩-٨٦	مقياس تشجيع الذات بصيغته الاولية الذي تم عرضه على المحكمين .	-٣
٩٠	اسماء السادة المحكمين الذين عرض عليهم المقياسين (الضياع العاطفي وتشجيع الذات) .	-٤
٩١	الفقرات التي تم تعديلها على مقياس الضياع العاطفي .	-٥
٩٤-٩٢	مقياس الضياع العاطفي بصيغته النهائية .	-٦
٩٥	الفقرات التي تم تعديلها على مقياس تشجيع الذات .	-٧
٩٨-٩٦	مقياس تشجيع الذات بصيغته النهائية .	-٨

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- أولاً - مشكلة البحث
- ثانياً - أهمية البحث
- ثالثاً - أهداف البحث
- رابعاً - حدود البحث
- خامساً - تحديد المصطلحات



أولاً : مشكلة البحث:

يتعرض الإنسان إلى أزمات عديدة وأوقات عصيبة تنجم عن طبيعة الحياة نفسها، وإن الإنسان معرض للكوارث الطبيعية والمشكلات الاجتماعية والأسرية التي قد تسبب له الأزمات النفسية التي تترك اثاراً عابرة في بعض الأحيان واثاراً شديدة في أحيان أخرى، وقد يصاب الأفراد بإحساس الحزن والخسارة مما يصعب عليهم مواجهة الأحداث الخارجية، التي قد تسبب له فقدان الأمل والطموح والإحباط في مواقف مشابهة للموقف الذي مرَّ بيها (رضوان، ٢٠٠٦:ص ١).

ولاسيما المجتمع العراقي فقد مر بحروب طاحنة لأكثر من ربع قرن فضلاً عن التقلبات الامنية والسياسية والاقتصادية التي قد تؤدي الى الشعور بالضياع والهزيمة النفسية (الزيدي، ٢٠١١:ص ٤).

اذ يحدث الضياع العاطفي عندما ينظر الأفراد إلى حدث ما على انه سلبي، وينتج عنه تغييرات طويلة الأجل في المواقف أو العلاقات، غالباً ما ينظر الشخص إلى الموت على أنه خسارة، ولكن هناك العديد من الأحداث الأخرى مثل الخسائر التي تكون ملموسة في الشخصية (فقدان بصر أو سمع أو القدرة العقلية أو المرض أو العنف المنزلي وسوء المعاملة) أو بين الأشخاص (إي إنهاء صداقة أو طلاق) أو مادة (فقدان المال أو مغادرة المرء بلده أو تغيير مكان الإقامة) (Harvey&Weber, 1998;p70) .

إن مصطلح (الضياع العاطفي) يشمل كذلك حالات هبوط المعنويات التي يمكن أن يمر بها الفرد، وكذلك الأوقات التي يعيش فيها الشخص الحزن أو الضيق



والتشاؤم من وقت إلى آخر نتيجة لأحداث الحياة وهموم المعيشة أو نتيجة لظروف عائلية أو اجتماعية طارئة (المنعم، ٢٠٠٣: ص ٢٠).

إن الضياع العاطفي يسبب مشاعر الحزن واليأس الذي يصاحب الأفراد في حياتهم والذي يُعدّ من أكثر المشاكل السيكولوجية الشائعة في مرحلة الشباب وقد يؤدي الحزن إلى تطور الإحباط والألم والتي غالباً ما تترجم إلى ممارسة فعلية (شريم، ٢٠٠٩: ص ٣٣٠).

غير إن الفرد يواجه الكثير من المشاكل والاحداث والمواقف المحبطة مما تسبب لديه الشعور بالخسائر فيصعب عليه مواجهة هذه الأحداث، فيأتي دور تشجيع الذات الذي يركز على تحدي الأفراد الذي يواجهون مثل هذه الأحداث، ويكون نوع التشجيع حسب الخسارة التي يتعرض لها الأفراد ويتضمن الابتهاج، والفرح عند رؤية الآخرين الذين يقدمون الدعم للفرد مما يؤدي إلى شعور المشجعون بالتطور الذاتي (Wong,2006;p44).

إذ يأتي تشجيع الذات عادة من دافع داخلي وهذا الدافع يكون من رغبة داخلية صادقة في تحقيق هدف معين وإن الإنسان يعيش محاولات كثيرة ومستمرة لكي يتم التوافق مع بيئته المادية والاجتماعية التي تكون في تغير مستمر وان هذه البيئة لا تسير دائماً وفق ما يريده الإنسان وإن الواقع المعيشي لهذه البيئة قد يتعرض إلى الكثير من الضغوطات النفسية والتي بدورها تؤدي إلى تغيرات داخلية وخارجية من شأنها تؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو أحداث طارئة مثلا مشكلات الطلاق أو فقدان شخص أو مرض أحد أفراد الأسرة أما الأحداث الداخلية حيث تمثل كإصابة بمرض أو قلق أو أرق أو



إحباط لذا تُعدّ هذه الضغوط هي حالة يتعرض لها الناس جميعا لكنها تختلف من شخص إلى آخر على حسب تأثير الضغوطات ودرجتها لذا يتم الاختلاف بين الأفراد وتشجيع الذات مهم جدا من حيث إنه البوابة لكل أنواع النجاح مهما تعلم الفرد طرق النجاح وتطوير الذات فإذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفا فلن ينجح في الأخذ بأي من طرق ذلك النجاح لأنه يرى نفسه غير مؤهل أو غير مستحق لذلك النجاح، وتشجيع الذات لا يولد مع الإنسان بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة وطريقة رد فعله اتجاه التحديات والمشكلات في حياته أن تشجيع الذات مرتبط أيضا بتكامل شخصية الفرد (جودة، ٢٠١٩: ص ٢-٣) .

إذ يرى زيلر (ziller,1966) إن تشجيع الذات يقع كوسط بين ذات الفرد والواقع الاجتماعي الذي يعيشه وهو بذلك يعمل على المحافظة على الذات من خلال تلك الأحداث السلبية أو الايجابية التي يتعرض لها" (نبيلة، ٢٠٠٥: ص ١٢).

وبما أن الباحثة طالبة جامعية وتعيش في المجتمع العراقي بشكل عام ومجتمع الجامعة بشكل خاص فهي ترى ان الافراد عندما يتعرضون الى خسائر دائمة ومؤقتة حيث يكون لديهم دافع داخلي أو تشجيع ذاتي لتقبل هذه الخسائر بالرغم من وجود ألم وضغوطات نفسية واجتماعية وبيولوجية مما يؤدي إلى ظهور مشاعر التقبل والتوافق مع ألم هذه الخسائر، إذ تأتي مشكلة البحث لتجيب عن السؤال الآتي: ما طبيعة العلاقة بين الضياع العاطفي وتشجيع الذات لدى طلبة الجامعة؟



ثانياً_ أهمية البحث :

يمكن القول أن الضياع العاطفي من العوامل التي تؤدي إلى تحطيم الاتزان النفسي لدى الشخص ويرى العالم النفسي مارتن سيلجمان (M.Seligman,1980) إن الشعور باليأس أو الحزن هو حالة من عدم الرغبة في بلوغ معايير التفوق على الآخرين، وانعدام روح المنافسة، ويرتبط الشعور باليأس و الحزن بالقلق والاكتئاب والعجز عن التوافق وما ينتج عنه من مشاعر العجز عن التحكم في البيئة وانخفاض درجة تحمل الضغوط (معمريه، ٢٠٠٦:ص٢).

تمثل الخسارة جزءاً لا يتجزأ من التنمية البشرية وأنها تمثل أيضاً تحدياً، ومع ذلك، يبدو أن بعض الناس يستجيبون للخسارة بمرونة مذهلة، في الواقع تظهر الأدلة البحثية التي أجريت على الخسارة، إن المرونة هي استجابة أكثر شيوعاً للتكيف مع الخسارة مما كان يعتقد سابقاً (Boerner&Daniela,2010 ;p126-145).

الحزن جزء من التجربة الإنسانية العالمية، والردود معقدة ومتعددة الأوجه، حيث تفهم ردود الفعل التي تحدث كاستجابة مباشرة لفقدان احد الأحباء أو فقدان مكانة اجتماعية أو فقدان شيء ما على أنها جزء من الحالة البشرية وهي ما وصفه رافائيل (١٩٩٩) بأنه نتيجة حتمية لشدة التعلق البشري، كالاستجابات العاطفية والجسدية والمعرفية والسلوكية للخسارة (Taylor,Crisp,2008;p557).

ويشير ستريكلاند وديسبيلدر (Strickland&Despelder,2005) إلى أن "الخسارة تأتي من كلمة جذرية تعني القطع أو التمزيق كما لو إن شيئاً ما قد انتزع فجأة بعيد" والحزن هو الذي يمر بها الشخص بعد خسارة كبيرة، لقد تم تشبيهه



بالأفكار والمشاعر بعد تجربة التعرض إلى الحرمان من شيء له قيمة، وهناك العديد من الثقافات التي تعبر عن مشاعر الحزن مثل البكاء والخوف والغضب، قد لا يتم بالضرورة المشاعر التي يعبر عنها أفراد من ثقافة ما في ثقافة أخرى، على سبيل المثال في العديد من الثقافات الغربية من المعروف جيدا إن الرجال قد نشأوا اجتماعيا على عدم البكاء وإن المجتمع يثني الرجال من التعبير العلني عن الدموع، وفي المقابل يتم تشجيع البكاء في العائلات الهندوسية في الهند (Taylor&Crisp,2008;p556).

يحتاج الجميع إلى دفعة تشجيع وحماس الذي يساعد على تحقيق ما يحتاج القيام به، لكن للأسف هذا الحماس _الداخلي أو الخارجي على حد سواء_ قد لا يتوفر من تلقاء نفسه في كل الأوقات، وعلى الفرد إن يتحكم بنفسه ويوفر لها التشجيع الذي يحتاجه لكي يتغلب على معاناته، وهو ما يعود بالنفع على نجاحه في الوصول إلى أهدافه، لذا يُعدّ تشجيع الذات من الأهداف الرئيسية التي يسعى الأفراد إلى تمتع بها والتي تتضمن حالة من السلامة الجسمية والنفسية الداخلية والاجتماعية فتتج عنه نشاطات ايجابية وعلاقات طيبة مع الآخرين فضلا عن التوافق مع التغيرات ومواجهة الصعوبات والأزمات، إذ يُعدّ تشجيع الذات هو نقطة انطلاق لكل من مهارات التواصل ومواجهة الضغوط والصمود إمام الصدمات، وإن التشجيع يعمل على انه موجه للسلوك وقوة دافعة له وهو يشكل ذلك التنظيم الإدراكي الذي يقف وراء وحدة الأفكار والمشاعر الذي يعمل بمثابة الخلفية المباشرة لسلوكنا(دوبدار، ٢٠٠٨:ص١٢).

إن تشجيع الذات يقوم على تقويم عام لقيمة الشخص نفسه، أي درجة تشجيعه لذاته إذ يُعدّ تشجيع الذات في الوقت نفسه هو نتيجة البناء النفسي للفرد وإنتاج



لنشاط معرفي واجتماعي، وبالتالي فان تشجيع الذات هو بناء متتالي مكتسب لا يولد مع الشخص بل يتطور وفق حاجاته، مواقف، علاقات اجتماعية (فهمي، ٢٠٠٨:ص١٠٧) .

إن تشجيع الذات قد يحول الإنسان من كائن سلبي تتحكم فيه الانفعالات بسهولة إلى كائن ايجابي يوجه من خلاله الكثير من السلوكيات الانفعالية والاجتماعية ويحقق مزيداً من التوافق الشخصي والاجتماعي(سيلجمان، ٢٠٠٩:ص٣٦_٣٧) .

إن الأشخاص الذين يمتلكون تشجيع ذاتي تكون لديهم القدرة على تنظيم الخطط والفرص المستقبلية لمواجهة المهام الحافزة ولديهم اتجاهات ايجابية نحو الحياة مما يجعلهم مميزين عن الأشخاص الآخرين (Mayer, at al,2000:p396).

ويؤكد ويزنجر(Weisinger,1972) على إن تشجيع الذات هو الذي يجعل الأشخاص مبتكرين في جوانب الحياة وان طاقة التشجيع تنطلق عندما تتفاعل مصادره مع منظومة عواطف الإنسان مثل الثقة، التفاؤل، والإصرار، والأمل، والحماس، إي إن هذه المشاعر هي مشاعر ايجابية يستعمله الإنسان حواراً داخلياً مشجعاً (أبو نصر، ٢٠٠٨:ص١٣٧) .

ويرى اتكنسون،(Atkinson,1968) إن تشجيع الذات يعد بمثابة استراتيجية فعالة من خلال دعم الفرد لنفسه، وإن زيادة الضغوط النفسية على الأفراد تقل مصادر الدعم الخارجي مما يجعل الأفراد يبحثون عن مصادر لتشجيع ذاتهم من خلال قدراتهم وإمكانياتهم واستغلالها في مواجهة المواقف الضاغطة، إن هذه الطريقة فعالة في التعامل مع هذه المواقف الضاغطة، مما يجعل الأفراد مضطرين لتعامل معها كمواقف دائمة من خلال تشجيعهم لذاتهم (Atkinson,1968:p88) .



قد أشارت دراسة (جودة، ٢٠١٩)، الى ان التعرف إلى تشجيع الذات وعلاقته بالتحمل النفسي فقد لاحظت ان ذوي اطفال التوحد يعانون من قدرة على التحمل النفسي ولذلك قامت بإجراء هذه الدراسة من أجل تشجيعهم، وكانت النتيجة ان لديهم تشجيع ذات (جودة، ٢٠١٩).

تتعلق اهمية البحث على أن العينة المتمثلة بطلبة الجامعة هم الذين يعدون الثروة العلمية للمجتمع وعليهم يقع العبء الاكبر في النهوض بهذه الامة وإلحاقها لأعلى مستويات التطور والرقي، لذا يعدون من الفئات التي يجب العناية بهم والحرص عليهم كي يتمتعون بمستوى ملائم مع البيئة الجامعية (حمري، ٢٠١٢: ص ٥).

وتكمن الأهمية النظرية للبحث بما يأتي :

- ان الضياع العاطفي من العوامل التي تؤدي إلى تحطيم الاتزان النفسي لدى الشخص لذلك يجب الاهتمام به محاولة التقليل منه والخروج.
- ان الضياع العاطفي يحدث نتيجة لأحداث الحياة او لظروف عائلية او اجتماعية لذا يجب معالجة هذه الظروف لتقليل من الشعور بالضياع .
- على الفرد أن يتحكم بنفسه ويوفر لها التشجيع الذي يحتاجه لكي يتغلب على معاناته فيساعده على تحقيق ما يحتاج القيام به .
- أن تشجيع الذات قد يحول الإنسان من كائن سلبي تتحكم فيه الانفعالات بسهولة إلى كائن ايجابي يوجه من خلاله الكثير من السلوكيات الانفعالية والاجتماعية .



الأهمية التطبيقية :

- تكمن الأهمية التطبيقية للبحث في بناء مقياسين هما (الضياع العاطفي) و (تشجيع الذات) لدى طلبة الجامعة، ويمكن الاستفادة منهما في دراسات وبحوث أخرى.

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث التعرف إلى :

أولاً: الضياع العاطفي لدى طلبة الجامعة .

ثانياً: تشجيع الذات لدى طلبة الجامعة.

ثالثاً: اتجاه وقوة العلاقة بين الضياع العاطفي وتشجيع الذات لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: دلالة الفروق الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين الضياع العاطفي وتشجيع الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني).

خامساً: مدى اسهام الضياع العاطفي في تفسير التباين الحاصل في تشجيع الذات لدى طلبة الجامعة .

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث بطلبة جامعة ديالى الدراسات الأولية الصباحية فقط للعام الدراسي (٢٠٢١_٢٠٢٢) من الذكور والإناث والتخصص العلمي والإنساني .



خامساً: تحديد المصطلحات:

أولاً: الضياع العاطفي: (Emotional loss) عرفته :

_ روس (Ross ، 1969) : هو رد فعل طبيعي وعاطفي على خسارة الآخرين نتيجة الصدمات الشخصية غير المتوقعة من مشاعر عدم التصديق والغضب والحزن العميق (Ross,1969:p19).

التعريف النظري:

تبنّت الباحثة تعريف (Ross,1969) ، لأنها تبنّت نظريتها التي بنت في ضوءها المقياس .

التعريف الإجرائي:

هو قدرة الباحث على سحب أكبر كمية من التتظير وتحويله إلى اجراء ويمكن قياسه من خلال المقياس المعد لهذا الغرض.

ثانياً: تشجيع الذات: (Self Encouragement) عرفه كل من:

_ لوسونسي ودينكمير (Lonsoncy&Dinkmeyer,1996): هو عملية تسهيل تطوير القدرات الداخلية للفرد والشجاعة نحو التغييرات الايجابية (Lonsoncy&Dinkmeyer,1996:p7).

_ باندورا (Bandura,1997): التشجيع في مستوياتها الأولية انه تعبير توكيدي في لغة ما أو تمثيل رمزي يهدف إلى غرس الثقة، الشجاعة الطموح، المثابرة عند الفرد أو مجموعة من الأفراد وتظهر هذه الحالة مع وجود مواقف تحدي (Bandura,1997:p19) .



_ راث (Rath,2007): هو العملية التي تحدث بين اثنين أو مجموعة من الأفراد الذي يتلقى فيه الفرد المراد تشجيعه رسالة ايجابية ، ويضاف تأثيره عندما يكون المشجع شخصية ذات تأثير في حياته (Rath,2007:p67) .

_ سويني (Sweeney,2009): الهام الذات ومساعدتها نحو الاقتناع ، انه يستطيع العمل على إيجاد حلول للمشكلات التي تواجهه وانه قادر على مواجهة إي مأزق (Sweeney,2009:p126) .

التعريف النظري:

تبنت الباحثة تعريف (Lonsoncy&Dinkmeyer,1996)، لأنها تبنت نظريته التي بنت في ضوءها المقياس .

التعريف الإجرائي:

هو قدرة الباحث على سحب اكبر كمية من التنظير وتحويله إلى اجراء ويمكن قياسه من خلال المقياس المعد لهذا الغرض.