

الحالة النفسية والشعور بالوحدة لدى المتدربين (المعتقلين المطلق سراحهم)

المشاركين في الدورات التدريبية والتأهيلية

ا.م.د. كريم عبد ساجر خلف الشمري / هيئة التعليم التقني / الكلية التقنية - بغداد

المستخلص :

يهدف البحث إلى التعرف على الحالة النفسية والشعور بالوحدة لدى المتدربين (المعتقلين المطلق سراحهم) المشاركين في الدورات التدريبية والتأهيلية المقامة في الكلية التقنية- بغداد. وقد تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (٢٣) متدرب . وقد تم استخدام استبانة مفتوحة خاصة بالحالة النفسية للمتدرب : تضمنت سؤال واحد وهو (بماذا كنت تشعر نفسياً و اجتماعياً قبل مشاركتك في الدورة التدريبية ؟) وكذلك مقياس الشعور بالوحدة والمصمم من قبل جامعة كاليفورنيا (University of California Los Angeles Loneliness Scale) ، الذي أعده كل من رسل ، بيليو ، كترونا (Russel , Peplau , Cutrona) بعد المشاركة بهذه الدورات. كشفت نتائج البحث الى ان افراد العينة كانوا يعانون من سوء الحالة النفسية قبل المشاركة في الدورات التدريبية والتأهيلية ، كما كشفت النتائج الى ان المتدربين كان لديهم شعور بالوحدة منخفضاً بعد المشاركة بهذه الدورات .

The Psychological status of and the feeling of loneliness of the trainees (newly released Detainees) participating the training and rehabilitation courses

Dr. Karem Abed Sager AL-Shmiry
Assistant professor
The Technical College-Baghdad
Ksager1960@yahoo. Com

Abstract:

The research aims to understand the psychological status of and the feeling of loneliness of the trainees (recently released detainees) participating in the training and rehabilitation courses held in the Technical College - Baghdad. The study was conducted on a specimen of (23) trainees. An open questionnaire was adopted which included one question that was (What was your feeling psychologically and socially before taking part in the training course?) , also the feeling of loneliness Scale , designed by (Russel,Peplau, Cutrona /University of California Los Angeles) was implemented after the courses .

The results showed that they were suffering from bad psychological status before joining the training and rehabilitation course, while the results showed that the trainees had lesser feeling of loneliness after the courses.

المقدمة

تم اشراك عدد من المعتقلين المطلق سراحهم في الدورات التدريبية و التاهيلية المقامة في الكلية التقنية - بغداد للفترة ٧/٢ الى ٢٠٠٩/٨/٢ ، ومن أجل انجاح هذه الدورات وفق برامج علمية مدروسة ، تمكن هؤلاء المتدربين من ممارسة مهنتهم الجديدة والاندماج في المجتمع بروح مفعمة بالثقة بالنفس والقدرة على العطاء والتعايش السلمي والانساني ، مما تطلب التعرف على اوضاعهم النفسية والاجتماعية ليتسنى للجنة المشرفة على التدريب والتاهيل من اعداد البرامج المطلوبة وفق مبادئ تدريبية واسس نفسية ، يتم اعتمادها في عملية التدريب و التاهيل . كذلك التعرف على مدى نجاح هذه البرامج من اجل تقييمها لتعزيز ايجابياتها ومراجعة نقاط الضعف فيها .

المشكلة : ان النجاح في تعلم و اكتساب مهارة ما ، يتطلب افراد يتمتعون بصحة سليمة من الناحية الجسمية والنفسية ، كي يتمكنوا من تعلم هذه المهارة وفق اسس صحيحة . و بما ان عينة الدراسة هم من المطلق سراحهم من المعتقلات ، فمن المتوقع ان هؤلاء الافراد بحاجة الى دراسة يتم التعرف من خلالها على اوضاعهم النفسية و الاجتماعية و التعليمية قبل اشراكهم في هذه الدورات و ذلك من اجل اعداد البرامج التدريبية و التاهيلية وفق اسس علمية تتناسب مع هذه الاوضاع .

لذا تطلب اعداد استبانات خاصة بقياس الحالة النفسية قبل المشاركة و بعد المشاركة بهذه الدورات ، من اجل الوقوف على مدى التحسن الذي طرأ على اوضاع المشاركين النفسية و الاجتماعية جراء هذه البرامج .

اهمية الدراسة : تكمن اهمية الدراسة في انها اول محاولة علمية تحاول التعرف عن مدى نجاح البرامج التدريبية والتاهيلية التي تنتهجها الكلية التقنية- بغداد خلال الدورات التدريب المقامة للمعتقلين المطلق سراحهم ، من اجل اعدادهم و تاهيلهم ليتمكنوا من الاندماج في المجتمع و ممارسة اعمالهم . و الاهمية الثانية تكمن في التعرف على طبيعة البرامج التدريبية والتاهيلية من اجل تطويرها واعتمادها في الدورات التدريبية القادمة . كما تعتبر هذه الدراسة اضافة علمية جديدة بمقاييس جديدة للوقوف على طبيعة الاوضاع النفسية للمتدربين قبل المشاركة بالدورات التدريبية والتاهيلية وبعدها .

الهدف :

- ١ . التعرف على الحالة النفسية للمتدربين قبل المشاركة بالدورات التدريبية والتاهيلية .
- ٢ . قياس الشعور بالوحدة لدى المتدربين بعد المشاركة بالدورات التدريبية والتاهيلية .

حدود الدراسة: اقتصرت الدراسة على المعتقلين المطلق سراحهم المشاركين في الدورات التدريبية و التاهيلية و المقامة في الكلية التقنية - بغداد للفترة (٢٠٠٩/٧/٢ الى ٢٠٠٩/٨/٢) .

تحديد المصطلحات :

- ١ . الحالة النفسية : خبرة ذاتية تعكس الحالة الشعورية من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية لدى المتدربين من المطلق سراحهم قبل المشاركة في الدورات التدريبية والتأهيلية.
- ٢ . الشعور بالوحدة : خبرة ذاتية تعكس شعور الفرد بالبعد عن الآخرين و انعدام العلاقات الاجتماعية المتبادلة . و حسب هذه الدراسة فان الشعور بالوحدة هو الدرجة التي يعكسها الفرد على مقياس الشعور بالوحدة [١].
- ٣ .الدورات التدريبية والتأهيلية: عبارة عن ثلاث برامج تدريبية في مجال اللحام و صيانة اجهزة التبريد المنزلية و صيانة الحاسوب و تطبيقاته، يتضمن كل برنامج من هذه البرامج الثلاث على محاضرات عملية تحاكي واقع السوق بعيدا عن المحاضرات النظرية البحتة وعلى يد مدربين لديهم خبرة عملية في مجال اختصاصهم. بالاضافة الى محاضرات اسبوعية يلقيها متخصص في مجال علم النفس لتساعد هؤلاء المتدربين على الانخراط في المجتمع ليكونوا اعضاء نافعين فيه بالاضافة الى منحهم الثقة بالنفس واعدادهم للعمل بروح الفريق الواحد.

الإطار النظري

أولاً : دراسة الحالة النفسية :

هي محاولة علمية مقننة للسلوك وما يتصل به من عمليات والتكيف الذي يؤدي إليه من سعادة وطمأنينة الى جانب ما يصيب الفرد من مشكلات و اضطرابات نفسية ، فالحالة النفسية حالة شعورية مستقرة نسبياً يعيش معها الفرد متوافقاً في مجاله الانفعالي و العقلي و الاجتماعي ، اذ يتم التوافق النفسي للفرد مع بيئته بحيث يصبح ذلك الفرد قادراً على استغلال قدراته وامكاناته في مواجهة أعباء الحياة .

مظاهر الصحة النفسية : من اهم علامات الصحة النفسية ما يأتي :

١- التوافق الاجتماعي : و هو قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية تتسم بالتعاون و التسامح و الاهتمام بالآخرين .

٢- التوافق الذاتي : و يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً ارضاءً متزاناً. و هذا يعني القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية ، والقدرة على حل المشكلات و الأزمت النفسية حلاً ايجابياً بدلاً من الهروب منها.

٣- الصمود امام الشدائد : و يقصد به قدرة الفرد على الصمود أمام الشدائد و الصعاب دون اسراف في الاستجابات من خلال العدوان أو التهور أو النكوص أو استدرار العطف أو الرثاء للذات .

٤- الشعور بالرضا و السعادة: أي استمتاع الفرد بالحياة في العمل والأسرة و مع الأصدقاء .

٥- الانتاج الملائم : يقصد بذلك قدرة الفرد على الانتاج المعقول في حدود ذكائه و حيويته واستعداده، اذ كثيراً يكون الكسل و القعود دلائل على شخصيات هدتها الصراعات و استتفد الكبت حيويتها .

٦- الجهود البناءة: و يقصد بذلك قدرة الفرد على احداث تغييرات اصلاحية بنائية في بيئته ، أي عدم رضوخه و امتثاله المطلق لما يراه في جماعته من معايير و تقاليد قد تكون فاسدة و بالية ، على الايكون هذا صادراً عن رغبة في مخالفة العرف أو توكيد الذات أو عن دوافع مكبوتة [٢].

تدرجات الصحة النفسية : هناك من ينظر الى الصحة النفسية وفق أربعة تدرجات هي :

١- الفرد الصحيح نفسياً: و يتميز بالوعي بدوافع سلوك هو التلاؤم بفاعلية بناءة مع بيئته و التأثير فيها ، واستشعار السعادة و الرضا و امتلاك طاقة نفسية ايجابية تمكنه من مواجهة المشكلات بالاضطراب .

٢- الفرد السليم نفسياً : و يتميز بالاستجابة التكيفية للمواقف الحياتية لكنه يفتقر الى الطاقة الايجابية التي تمكنه من المبادأة و التأثير.

٣- الفرد الخالي من المرض النفسي : و هو الذي لا تصدر عنه استجابات عصابية ذهانية واضحة نتيجة اتخاذه مواقف هامشية . أو التزامه الحياد منها أو لعدم تعرضه للمواقف التفاعلية مع متطلبات الحياة و مع الآخرين , لذلك فقد لا يشكو من أعراض مرضية ظاهرة لكنها تظهر اذا تعرض لمواقف معينة .

٤- الفرد المريض نفسياً : وهو الذي لا يستطيع أن يواجه المواقف التفاعلية بأي صورة من صور التكيف بل يستجيب لها باستجابات توافق عصابية أو ذهانية ، و هو يشكو من أعراض مرضية يشعر بها من خلال تصرفاته و سلوكه اليومي [٣].

الموارد الشخصية المنمية للصحة النفسية و يحددها رضوان (٢٠٠٢) بخمسة موارد رئيسية :

١- كفاءات المواجهة (التغلب) **Coping Competence** : تتمثل بتوقع الفرد أن لديه

القدرة على القيام بتصريف (مواجهة) نوعي ، فمثلاً ، يستطيع مرضى الذبحة القلبية أن يتغلبوا على المواقف الحياتية بشكل أفضل اذا ما كانوا يمتلكون توقعات كفاءة عالية .

٢- القدرة على الاحتمال **Hardiness** : و هو نمط معرفي وانفعالي و سلوكي من المقاومة للارهاقات . و يقصد بالمقاومة مجموعة من القناعات حول الذات والمحيط . أما القدرة على التحمل بوصفها بنية أو سمة شخصية ، فيمكن عزوها الى ثلاث مركبات :

أ. الضبط : أي خبرة الانسان بأنه يمتلك تأثيراً محدداً أو واضحاً على أحداث حياته .

ب. الارتباط أو الالتزام : أي التزام الفرد الشديد بمواقف حياتية مختلفة والمشاركة الفاعلة و الاندماج في العلاقات الاجتماعية .

ج. التحدي : أي النظر لمتطلبات الحياة و ضغوطها بأنها تحديات و ليست تهديدات ، تقوده الى دوافع

للتصرف و دوافع للتعديل .

٣- التفاؤلية : بناء نفسي حديث ، صاغه **Craver & Scheier** ، يقصد به التوقعات

المصممة للنتيجة ، أي التوقعات للعلاقات المدركة بين التصرف و نتيجته .

٤-قناعات الضبط الداخلية : تتوافر قناعات الضبط الخارجية عندما يدرك الفرد المعززات و

الاحداث التي تعقب تصرفاته بأنها غير ناجمة عن سلوكه وانما هي نتيجة للحظ أو الصدفة أو القدر . أما قناعات الضبط الداخلية فتكون موجودة عندما ينظر الانسان الى المعززات والاحداث التي تعقب سلوكه على انها نتيجة متوقعة لسلوكه الشخصي و لسماته الشخصية .

٥- الوعي أو الاحساس بالتماسك : أي مدى امتلاك شخص ما للشعور الديناميكي بالثقة ، بحيث

ينظم أو يصمم الأحداث في محيطه الداخلي والخارجي ، بما يجعلها قابلة للتنبؤ و التفسير ،

بحيث تكون الموارد متوافرة لديه لمواجهة المتطلبات الناجمة عن الأحداث . و هناك (٣)

مركبات للوعي بالتماسك :

أ. القابلية للفهم أو الإدراك **Comprehensibility** : هي العمليات الحديثة المبنية بشكل

موضوعي و شفاف ، فتكون قابلة للفهم العقلي أو المنطقي .

ب. القابلية للتأثير **Manageability** : أي أن الفرد قادر مبدئياً على ضبط أحداث الحياة و السيطرة عليها .

ج. الامتلاء بالمعنى **Meaningfulness** : أي أن المتطلبات الواجب مواجهتها تستحق ذلك ، و تقدم للفرد معنىً شخصياً [٤].

ثانياً : الشعور بالوحدة:

هو اصعب المشاعر التي قد يمر بها الانسان. حيث يشعر بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين اشخاص وموضوعات مجاله النفسي الى درجة يشعر فيها الفرد بافتقاد التقبل و الحب من جانب الآخرين ، و يترتب على ذلك حرمانه من الاختلاط مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه ، والذي من خلاله يمارس دوره بشكل طبيعي، ولذا يعد الشعور بالوحدة النفسية من الظواهر الاجتماعية الهامة التي تنتشر بين الأفراد في جميع مراحل العمر المختلفة [٥]، وهي من المشاعر القلائل التي قد تدفع الانسان للالتحار. لكن قد ان يكون لدى الفرد الكثير من الاصدقاء و لكنه بالرغم من ذلك يشعر بأنه وحيد في الدنيا او يشعر بالعزله.

التغلب على الشعور بالوحدة :

يرى Weiss (١٩٧٣) ان الاسرة و المجتمع يستطيعان من تقليل مشاعر الوحدة لدى افرادهما بشكل مباشر و ذلك بتوفير التفاعل الاجتماعي ، فممارسة الانشطة الاجتماعية تخلق احساساً بالتكامل والاندماج في مجموعة متماسكة ، وقد اشار ويس الى مجموعتين من الاسباب المؤدية للشعور بالوحدة النفسية و هي :

أ. المواقف الاجتماعية المؤلمة .

ب. الفروق الفردية بين الجنسين في مراحل العمر المختلفة [٦].

وقد اشار كل من **Murphy & Kupshik** (١٩٩٢) الى أهمية التفاعل الاجتماعي حيث وجد أن الافراد الذين يفتقدون للروابط الاجتماعية ترتفع لديهم و بشكل واضح نسب الوفاة مقارنة مع الافراد ذوي العلاقات الاجتماعية و الاسرية المتينة ، حيث تعتبر العلاقات الاسرية الحميمة من اكبر مصادر الدعم . و اكدوا ايضا الى ان الفرد ضمن معيار القبول الاجتماعي يسعى للحفاظ على تقدير ذات ايجابي، و لكن اذا شعر الفرد بالتنافس و تدني في قبوله اجتماعياً فان تقديره لذاته يتدنى و يبدأ بالانسحاب تدريجياً مما يشكل لديه شعوراً بالوحدة [٧].

و اكد **Coopersmith** ان تقدير الذات العالي يرتبط بوجود علاقات اجتماعية ، بينما يرتبط تدني تقدير الذات بالانسحاب الاجتماعي [٨] . و قد وجد **Geist & Borecki** (١٩٨٢) في دراسة لهما ان الأفراد الذين لديهم ضغوط وعزلة اجتماعية عالية اظهروا مستوى متدني في تقدير الذات [٩]

ثالثاً : برنامج التأهيل النفسي :

تم اعداد برنامج متكامل حيث كان يهدف هذا البرنامج الى :

١ . مد يد العون للمتدربين ودعمهم من الناحية النفسية وتمكينهم من الاستعداد لأخذ المبادرات الاجتماعية و الاقتصادية.

٢ . نشر المعرفة والوعي بشأن قضايا الصحة النفسية بين المتدربين.

٣ . الوصول بالمتدربين الى الاداء الذي يتناسب وقدراتهم وامكانياتهم، من اجل دمجهم بالمجتمع. وقد تضمن البرنامج النفسي ما يلي:

أ. محاضرات نفسية : و هي عدد من المحاضرات النفسية الغرض منها هو تأهيل المتدربين المطلق سراحهم نفسياً ، كانت تلقى خلال فترة التدريب بمعدل (٤) ساعات اسبوعياً باستخدام وسائل تقنية في طرحها داخل قاعة تتوفر فيها كافة وسائل الراحة و الهدوء . و ادناه عناوين هذه المحاضرات النفسية وهي :

| ت | عنوان المحاضرة | هدف المحاضرة |
|---|---|---|
| ١ | التوافق داخل الحرم الجامعي | التعرف على الحرم الجامعي و مساعدة المتدرب على التكيف نفسياً مع البيئة الجامعية والتأهيل للمشاركة بالدورة التدريبية. |
| ٢ | أهمية العمل للفرد والمجتمع | لخلق الدافعية والاستعداد لدى المتدرب لتعلم المهارات التدريبية. |
| ٣ | الجوانب النفسية السلبية والايجابية في العمل | لتحقيق التوافق النفسي والمهني للمتدرب لدى ممارسته العمل في المستقبل |
| ٤ | تعزيز الثقة بالنفس | لرفع مستوى الوعي حول قضايا الصحة النفسية للمتدرب |
| ٥ | الضغوط النفسية واساليب التعامل معها | لرفع قدرة التحمل للضغوط النفسية للمتدرب في مواجهة مشاكل العمل و الحياة اليومية. |
| ٦ | ادارة الذات و بداية النجاح | تعرف المتدرب على اساليب ادارة الذات و كيفية تحقيق النجاح. |
| ٧ | اهمية الوقت في العمل والحياة | التعرف على اهمية الوقت و كيفية انجاز الاولويات . |
| ٨ | السلامة المهنية في العمل | لزيادة الوعي والانتباة من اجل سلامة البدن والاستخدام الامثل للأجهزة والادوات والمحافظة عليها. |

ب . المتابعة اليومية (من خلال الملاحظة والمقابلة) لأداء المتدربين، من اجل تعزيز السلوكيات الايجابية مقابل استبعاد السلوكيات السلبية .

ج. تقديم خدمات التوجيه والارشاد النفسي على المستويين الفردي والجماعي خلال فترة التدريب.

إجراءات البحث :

- ١ . مجتمع البحث : طبق البحث على المشاركين (المعتقلين المطلق سراحهم) بالدورات التدريبية و التأهيلية المقامة في الكلية التقنية بغداد و البالغ عدد (٢٣) مشارك .
- ٢ . عينة البحث : تكونت عينة البحث من (٢٣) مشارك وزعت العينة على وفق العمر و الحالة الاجتماعية و التحصيل الدراسي ، و الجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

عينة البحث موزعة على وفق العمر و الحالة الاجتماعية و التحصيل الدراسي

| العمر | | | | | | |
|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| المجموع | ٤١ - ٤٥ سنة | ٣٦ - ٤٠ سنة | ٣١ - ٣٥ سنة | ٢٦ - ٣٠ سنة | ٢١ - ٢٥ سنة | ١٥ - ٢٠ سنة |
| ٢٣ | ١ | ١ | ٥ | ٧ | ٧ | ٢ |
| الحالة الاجتماعية | | | | | | |
| المجموع | متزوج | | | اعزب | | |
| ٢٣ | ١٥ | | | ٨ | | |
| التحصيل الدراسي | | | | | | |
| المجموع | دبلوم | اعدادية | متوسطة | ابتدائية | | |
| ٢٣ | ١ | ٤ | ١٤ | ٤ | | |

٣ . أداة البحث :

- أ . استبانة مفتوحة : تضمنت هذه الاستبانة سؤال واحد وهو (بماذا كنت تشعر نفسياً و اجتماعياً قبل مشاركتك في الدورة التدريبية ؟) و كانت الاجابة على نفس الاستبانة كما في الملحق (١) .
- ب . مقياس الشعور بالوحدة : تم تبني المقياس الخاص بالشعور بالوحدة والمصمم من قبل جامعة كاليفورنيا (University of California Los Angeles Loneliness Scale) ، الذي أعده كل من رسل ، بيليو ، كترونا (Russel , Peplau , Cutrona) . يتألف المقياس من (٢٠) فقرة ، (١٠) منها تعكس المشاعر الايجابية وتحمل الارقام (١ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٩ ، ١٠ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٠) و العشرة الثانية تعكس المشاعر السلبية تجاه التفاعلات الاجتماعية وتحمل الارقام (٢ ، ٣ ، ٧ ، ٨ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٧ ، ١٨) و تاخذ الاجابة على كل فقرة من فقرات المقياس أربعة بدائل (ابدأ ، نادراً ، احياناً ، دائماً) . و في حال الفقرة الايجابية تعطى :

| | | | |
|-------|--------|---------|--------|
| ابداً | نادراً | احياناً | دائماً |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |

أما اذا كانت الفقرة تعكس اتجاهاً سلبياً فتعطى :

| | | | |
|-------|--------|---------|--------|
| ابداً | نادراً | أحياناً | دائماً |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ |

و تتراوح الدرجة التي يمكن ان يحصل عليها الفرد على هذا المقياس من (٢٠-٨٠) و تمثل الدرجة المرتفعة شعوراً اعلى بالوحدة و تشير الدرجة الدنيا الى عدم وجود الشعور بالوحدة كما في الملحق (٢) [١٠].

ج. الصدق Validity : يشير ايبيل (Ebel) عام (١٩٧٢) الى ان افضل وسيلة لاستخدام الصدق هو الصدق الظاهري (Face Validity) هو قيام عدد من الخبراء المختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للسمة المراد قياسها [11] وقد تحقق هذا النوع من الصدق في الاستبانة الحالية و ذلك عندما عرضت على بعض الخبراء لا بداء أرائهم حوله صلاحيتها حيث كان عددهم (٢) خبير كما موضح في الملحق (٣) ، و قد اتفق الخبراء على صلاحية هذه الاستبانة. و على هذا الأساس اطمأن الباحث على صدق الأدوات من خلال الاستعانة بأراء الخبراء .

د. الثبات Reliability : يعرف الثبات بأنه استقرار درجات الاختبار لنفس العينة بمدد زمنية معينة [١٢].

إعادة الاختبار Test – Retest : و تعد هذه الطريقة أفضل الطرق في الحصول على الثبات ، فلقد تم اختيار عينة عشوائية مؤلفة من (٥) متدربين المشاركين في الدورات التدريبية و التأهيلية المقامة في الكلية التقنية بغداد ، حيث اجري تطبيق المقياس عليهم و بعد مرور فترة ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول . تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة . و بعد حساب الوسط والانحراف المعياري ، طبق قانون معامل ارتباط بيرسون (Pearson) على البيانات الإحصائية ، وكانت معاملات الثبات (٠.٧٥) .

نتائج البحث :

أولاً . التعرف على الحالة النفسية للمتدربين قبل المشاركة بالدورات التدريبية والتأهيلية ؟
بعد تطبيق الاستبانة الخاصة بالسؤال عن الحالة النفسية للمتدربين قبل المشاركة بالدورات التدريبية والتأهيلية تم التعرف عن الحالة النفسية و الاجتماعية لكل مشارك كما هو موضح بالجدول (٢) .

جدول (٢)

الحالة النفسية للمتدربين قبل المشاركة بالدورات التدريبية والتأهيلية

| المشاركين | حسب | التسلسل |
|--|--|---------|
| الحالة النفسية للمتدرب قبل الاشتراك بالدورة التدريبية والتأهيلية | | |
| ١ | تدهور نفسي وفقدان الامل في ايجاد شيء يغير حياتي نحو الاحسن . | |
| ٢ | سوء حالتي النفسية واضطراب في علاقتي الاجتماعية. | |

| | |
|----|---|
| ٣ | الشعور بالعزلة والمصير المجهول و لا اعرف ماذا الفعل وعدم الانسجام والاطمئنان في تفاعلي مع المجتمع . |
| ٤ | فقدان الراحة النفسي و عدم الرغبة بالعمل . |
| ٥ | الشعور بالقلق و الحيرة كوني بدون عمل وصاحب عائلة. |
| ٦ | مضطرب نفسياً و شبة منعزل عن المجتمع . |
| ٧ | الشعور بالعزلة والاحباط والقلق النفسي وعجز في التفكير |
| ٨ | الشعور بالفراغ والنحول الجسدي . |
| ٩ | احباط نفسي و الشعور بالفراغ الواسع . |
| ١٠ | قلق نفسي والشعور بالملل و الكسل . |
| ١١ | الشعور بالضغط النفسي لعدم وجود عمل و قلة الخبرة لممارسة المهنة. |
| ١٢ | تعب نفسي واكتئاب والشعور بالقلق . |
| ١٣ | فقدان الامل بالحياة و الشعور بالملل والكسل. |
| ١٤ | اضطراب نفسي والشعور بالملل و الارهاق. |
| ١٥ | احباط نفسي وسوء حالتي النفسية. |
| ١٦ | احباط نفسي قاتل ومصير مجهول. |
| ١٧ | فقدان الامل بالحياة. |
| ١٨ | احباط نفسي. |
| ١٩ | قلق نفسي وكثرة التفكير بالامور المعاشية . |
| ٢٠ | الشعور بالفراغ واحباط نفسيو الحاجة المادية. |
| ٢١ | سوء حالتي النفسية واضطراب في علاقتي الاجتماعية. |
| ٢٢ | اكتئاب والشعور بالقلق و ارق نفسي. |
| ٢٣ | الحياة ليس لها معنى و حالة قلق و الم. |

ثانياً. قياس الشعور بالوحدة لدى المتدربين بعد المشاركة بالدورات التدريبية والتأهيلية :

من اجل الوصول الى هذا الهدف فقد تبني الباحث مقياس الشعور بالوحدة والمصمم من قبل جامعة كاليفورنيا (University of California Los Angeles Loneliness Scale) ، الذي أعده كل من رسل ، بيليو ، كترونا (Russel , Peplau , Cutrona) . و قد تم الإشارة الى تلك الاداة في اجراءت البحث .

لتحقيق هذا طبق مقياس الشعور بالوحدة الذي تم اعتماده على عينة البحث ، و لقد حقق هذا الهدف من خلال الأجراء الآتي ، بعد معالجة البيانات أحصائياً لأفراد عينة البحث التطبيقية والبالغة)

(٢٣) متدرب كان على التوالي : المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس الشعور بالوحدة (٣٧.٦٠٨) ، و الانحراف المعياري (٧.٢) ، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (50) * درجة . وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة ، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (٠.٢٠٨) . و بما أن القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى (0.01) و درجة حرية (٢٢) و البالغة (٢.٥٠٨) تبين أن الفرق غير دال معنوياً عند مستوى دلالة (0.01) و هذا يعني أن أفراد عينة البحث الحالي (المتدربين) لا يشعرون بالوحدة ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

الجدول (٣)

خلاصة الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات الوجود الأصيل و المتوسط الفرضي للمقياس لدى أفراد عينة البحث

| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | مستوى الدلالة |
|--------|-----------------|-------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|---------------|
| ٢٣ | ٣٧.٦٠٨ | ٧.٢ | 50 | ٠.٢٠٨ | ٢.٥٠٨ | 0.01 غيردالة |

(*) لقد استخرج الوسط الفرضي للمقياس عن طريق جمع أوزان البدائل الأربعة للمقياس و قسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات ، فأوزان البدائل هي (١،٢،٣،٤) مجموعها (١٠) و عددها (٤) ، فمتوسط أوزان البدائل يكون (٢.٥) X عدد الفقرات (20) فيكون المتوسط الفرضي (50) .

وتفسير هذه النتيجة أن البرامج التدريبية والتأهيلية المتمثلة ب (المحاضرات نفسية و التأهيلية و برامج تعلم المهارات في مجال اللحام و التبريد و صيانة الحاسوب) دفعت المتدربين الى تعزيز الثقة بانفسهم و العمل على تنمية قدراتهم العقلية و المهنية و اكتساب المهارة و النجاح فيها ، كذلك اقامة علاقات انسانية بين المتدربين انفسهم من جهة و بينهم و المدربين من جهة اخرى ، اي زيادة التفاعل الاجتماعي و المشاركة في دورات تعليمية أدى الى التغلب على حالات الشعور بالوحدة التي كانوا المتدربين يشعرون بها قبل مشاركتهم في الدورات التدريبية . و هذا مؤشر على نجاح هذه البرامج التي اعدة لتأهيل المطلق سراحهم من العاطلين عن العمل . لذا فان النتيجة التي تم الحصول عليها تعد نتيجة إيجابية وهي تدعو الى التفاؤل كونها تفيد في التنبؤ بسلامة الجانب النفسي والشخصي في حياة أفراد شريحة مهمة من شرائح المجتمع و هم العاطلين عن العمل ، ويبدو أن أفراد هذه الشريحة من الفئة العمرية في مرحلة النمو ، وأنهم تولوا المسؤولية عن صيرورتهم وبلوغهم الشيء الذي استطاعوا أن يكونوا عليه ، وهذا يؤكد طبيعة الإنسان البناءة التي أكدها الكثير من علماء النفس من أن الإنسان يسعى دائماً في التطور و النمو والاعتماد على النفس لكي يثبت وجوده وأن يجعل معنى لحياته .

و اتفقت هذه النتيجة مع ما أكده كل من Murphy & Kupshik (١٩٩٢) الى أهمية التفاعل الاجتماعي والى ان الفرد ضمن معيار القبول الاجتماعي يسعى للحفاظ على تقدير ذات ايجابي ، و لكن اذا شعر الفرد بالتنافس و تدني في قبوله اجتماعياً فان تقديره لذاته يتدنى و يبدأ بالانسحاب تدريجياً مما يشكل لديه شعوراً بالوحدة [٧]. و تتفق ايضا الى ما اكد Coopersmith الى ان تقدير الذات العالي يرتبط بوجود علاقات اجتماعية ، بينما يرتبط تدني تقدير الذات بالانسحاب الاجتماعي [٨] .

و من هذا نتوصل الى ان اهم اساليب التغلب على الشعور بالوحدة هو المشاركة في الدورات التدريبية التاهيلية التي يكتسب المتدرب من خلالها على المهارة التي تمكنه من العمل و الاندماج في المجتمع ثم الالتحاق ببعض المشاريع التي تشجع العمل كفريق واحد لأنه عندما يدخل في مثل هذا النوع من المشاريع او الدورات التدريبية سيكون مجبراً على مشاركته بارائه وافكاره و مخاوفه ازائها، و مجبراً على حضور الدورات التدريبية و المشاركة مع مجموعة جديدة من الافراد ، و بذلك يزيد من التفاعل الاجتماعي و بالتالي يشعر بتقدير عالي بذاته .

التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي فقد وضع الباحث توصيتان و هي كالآتي :

١ . زيادة الاهتمام بالبرامج التدريبية والتأهيلية لتعزيز الصحة النفسية لدى المتدربين (المطلق سراحهم) من العاطلين عن العمل كي تغلبوا على شعورهم بالوحدة و ذلك بتعميق العلاقات والصلات الاجتماعية بين المتدربين انفسهم و بينهم و بين مدربيهم .

٢ . العمل على تنمية حالة التحدي لدى المتدربين في مواجهة معوقات الحياة كلها ، وتشجيعهم على ممارسة الالتزام اتجاه متطلبات الآخرين و اتجاه أنفسهم ، من اجل خلق حياة جديدة لديهم تساعد على العيش في الحياة بأصالة و يتمتعون بالرضا عن النفس ، وذلك من خلال تشجيعهم على المشاركة الفعالة في المجتمع.

المقترحات : وبناءً على ما توصلنا إليه يقترح الباحث ما يأتي :

- ١ . إجراء دراسات تستهدف قياس الحالة النفسية و الشعور بالوحدة لدى العاطلين عن العمل من المطلق سراحهم الذين سيشاركون في الدورات التدريبية و التأهيلية القادمة و ذلك بالاعتماد على مقاييس البحث الحالي.
- ٢ . إجراء دراسات تستهدف قياس الرضا عن النفس لدى المتدربين في المراحل القادمة من مراحل اعدادهم بعد تطبيقهم فترة التدريب او بعد فتح مشاريعهم المهنية للوقوف على نجاح برامج التدريب و التأهيل بعد هذه المراحل من الاعداد.

المصادر:

١. ابو درويش ، منى علي . تقدير الذات و الشعور بالوحدة لدى الافراد المتعاطين للمخدرات و غير المتعاطين من الاسره في الاردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة ، الاردن ، ١٩٩٦ .
٢. الخالدي ، أديب . الصحة النفسية ، الدار العربية ، ليبيا ، ٢٠٠١ .
٣. الزبيدي ، كامل علوان . دراسات في الصحة النفسية ، دار الوراق للنشر و الطباعة عمان ، ٢٠٠٤ .
٤. رضوان ، سامر جميل . الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٢ .
٥. حوج ، حنان بنت أسعد محمد . الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ام القرى ، السعودية، ٢٠٠٢ .
٦. Weiss, R.S. *loneliness: The experiences of emotional and isolation*, Cambridge Mass.MIT Press, 1973.
٧. Murphy, P.M & Kupshik ,G.A. *Loneliness, Stress and Wellbeing*, Tavistock, Routledge, London, New York, 1992.
٨. Coopersmith, S. *Antecedents of self-esteem*.Sanfrancisco, Freeman, 1976.
- ٩.Geist,Chartes & Borecki,Susan. "Social Avoidance and Distress as A predictor of perceived Locus of Control and Level of Self-Esteem", *Journal of Clinical Psychology* , V38.N8.P11, 1982.
10. Russel, Dan; Peplau,Letitia and Cutrona,Carolyn. "The Revised (UCLA) Loneliness Scale", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.39pp.472, 1980.
11. Ebel, R. L. *Essentials of education measurement*. Print ice – Hall, New Jersey, 1972.
12. Deasy, R. J. *Computer in Instruction*, Report of Task Force on Computers in Instruction. Maryland State Dept. Of Education. June 1984.

ملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

(استبانة الحالة النفسية و الاجتماعية للمتدربين)

عزيزي المتدرب :

أن استمارة الاستبانة التي بين يديك تهدف الى التعرف على حالتك النفسية و الاجتماعية
راجين إجابة الفقرة ادناه بدقة وأن المعلومات التي تتضمنها سوف لن تستخدم إلا لغرض البحث
العلمي فقط . شاكرين تعاونكم معنا .

الباحث

و نرجو التفضل بملء البيانات التالية : ١ . العمر () سنة . ٢ . الحالة الاجتماعية () .
٣ . التحصيل الدراسي ()

* بماذا كنت تشعر نفسياً واجتماعياً قبل مشاركتك في الدورات التدريبية و التأهيلية المقامة في
الكلية التقنية - بغداد ؟

الاجابة :

- ١.
- ٢.
- ٣.

ملحق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

التعليمات

عزيزي المتدرب :السلام عليكم : بين يديك عدد من الفقرات توضح مدى تفاعلك قي المجتمع ، لذا نرجو الاجابة عليها بما تتفق عليه ، و ذلك بوضع (/) تحت البديل الذي يعبر عن وجهة نظرك ، علماً ان الاجابة ستكون للبحث العلمي . و زيادة الاطمئنان لا داعي لذكر اسمك . مع وافر الشكر و الثقة _____ دبر لتع _____اونكم الص _____ادق .

الباحث

و المثال التالي يوضح طريقة الاجابة

| ت | الفقرة | ابداً | تادراً | احياناً | دائماً |
|-----|---|-------|--------|---------|--------|
| ٩ | انا شخص منفتح على الاخرين . | | | | |
| ١ . | اذا كانت (احابتك ابداً) على محتوى الفقرة فضع اشارة (/) تحت (ابداً) . | | | | |
| ٢ . | اذا كانت (احابتك تادراً) على محتوى الفقرة فضع اشارة (/) تحت (تادراً) . | | | | |
| ٣ . | اذا كانت (احابتك احياناً) على محتوى الفقرة فضع اشارة (/) تحت (احياناً) . | | | | |
| ٤ . | اذا كانت (احابتك دائماً) على محتوى الفقرة فضع اشارة (/) تحت (دائماً) . | | | | |
| | و نرجو التفضل بملء البيانات التالية : ١ . العمر () سنة . ٢ . الحالة الاجتماعية () . | | | | |
| | ٣ . التحصيل الدراسي () | | | | |

| ت | الفقرات | ابداً | تادراً | احياناً | دائماً |
|----|--|-------|--------|---------|--------|
| ١ | اشعر بانسجام مع الناس من حولي . | | | | |
| ٢ | افتقر الى الاصدقاء . | | | | |
| ٣ | لا يوجد شخص يمكن ان الجا اليه . | | | | |
| ٤ | لا اشعر بانني وحيد . | | | | |
| ٥ | اشعر بانني جزء من مجموعة اصدقاء . | | | | |
| ٦ | اشترك بامور كثيرة مع الناس الذين حولي . | | | | |
| ٧ | لم اعد قريباً من احد . | | | | |
| ٨ | لا يشاركني من هم حولي اهتماماتي و افكاري . | | | | |
| ٩ | انا شخص منفتح على الاخرين . | | | | |
| ١٠ | هناك اناس اشعر بأنني قريب منهم . | | | | |
| ١١ | اشعر بأنه لا أحد يهتم بي . | | | | |
| ١٢ | علاقاتي الاجتماعية سطحية . | | | | |
| ١٣ | لا أحد يعرفني حق المعرفة . | | | | |

- ١٤ اشعر بالعزلة عن الآخرين .
 ١٥ استطيع ان اجد الاصدقاء عندما اريد .
 ١٦ هناك اناس يفهمونني فعلاً.
 ١٧ انني غير سعيد كوني منسحب كثيراً.
 ١٨ الناس حولي لكنهم ليسوا معي .
 ١٩ هناك اناس استطيع التحدث اليهم .
 ٢٠ هناك اناس استطيع ألجأ اليهم .

ملحق (٣)

أسماء السادة الخبراء

| مكان العمل | الأسماء | ت |
|------------------------------|--------------------------|---|
| جامعة بغداد/ كلية الاداب | أ.د . كامل علوان الزبيدي | ١ |
| جامعة القادسية/ كلية التربية | أ.د . سلام هاشم حافظ | ٢ |