

ورقة بحثية بعنوان

# المرونة الإيجابية ودورها في مواجهة بعض المشكلات النفسية لكبار السن

إعداد

د. أماني زكريا صموئيل جاد

دكتوره صحه نفسية وإرشاد نفسى  
كلية التربية  
جامعة عين شمس

٢٠١٨

## الإشكالية:

تتسم مرحلة الشيخوخة بصفة عامة، بعدة تغيرات تميزها عن غيرها من المراحل وتتمثل في التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية ويظهر بصورة واضحة في الاضمحلال الجسمي؛ والتغيرات الاجتماعية من فقدان العلاقات الاجتماعية والأنشطة والاجتماعات والاعتماد على الآخرين؛ والتغيرات العقلية وتظهر في تدهور الوظائف العقلية مثل ضعف الذاكرة ومظاهر خرف الشيخوخة، انحدار القدرات العقلية مثل التذكر والانتباه، وانخفاض القدرات الإبداعية كالطلاقة والمرونة والأصالة؛ والتغيرات النفسية حيث أن تراجع القدرات الجسمية والعقلية يؤثر على عملية التوافق الشخصي والاجتماعي، وتظهر لدى المسن الكثير من المشكلات أهمها الاعتمادية والعدوانية وضعف الثقة بالنفس والقلق، والخوف والعزلة والحاجة للسند والمعاناة من نوبات البكاء أحياناً وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات ويتميزون بالعناد وصلابة الرأي ويغلب عليهم التعصب وتوخي الحذر أحياناً.

وتعاني السيدات كبار السن بصفة خاصة من عدد من المشكلات منها اضطراب صورة الجسم وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسة مولن Mullen, D (2014)؛ دراسة سابك وكول Sabik & Cole (2017)؛ دراسة سابيك (٢٠١٢) Sabik, N؛ دراسة ثورب وآخرون Thorpe et.al (2015)؛ بيلى وآخرون Bailey et.al (2016)؛ دراسة بيرغن Bergan, M (2011)؛ دراسة ساب Saab (2016)

أشارت دراسة Hodgkinson, N (2006) من خلال التطبيق على عينة من السيدات من ٧٠ فاكتر، لتحديد اتجاهاتهم نحو العلاج النفسي، ووجدت أنهم يدركن فائدة العلاج النفسي، ولكنهم يترددون في الذهاب للعلاج النفسي.

أجريت دراسة باكلي Buckley, v (2007) على ٥ نساء فوق ٧٠ ومن خلال المقابلات أوضحت كيف تسعى كل منهم إلى تحقيق شيخوخة نابضة بالحياة، وقد واجهن عدة تحديات كبيرة لتحقيق ذلك.

وعلى الرغم من أن العديد من الناس ينجحون في مواجهة الشدائد، إلا أن بعض الظروف والمشكلات تحتاج إلى قدر كبير من المرونة للتعامل معها.

ويمكن تبلور مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١. كيف يمكن للمرونة الإيجابية مواجهة المشكلات النفسية لكبار السن؟

٢. ما هي الوسائل والاستراتيجيات لتنمية المرونة الإيجابية لدى السيدات كبار السن؟

## هدف الدراسة:

إلقاء الضوء على مفهوم المرونة الإيجابية والجوانب والأبعاد التي تضمنتها بعض الدراسات لتحديد اهم الوسائل أو الاستراتيجيات لتنمية المرونة الإيجابية للسيدات كبار السن.

### المرونة الإيجابية: positive Flexibility:

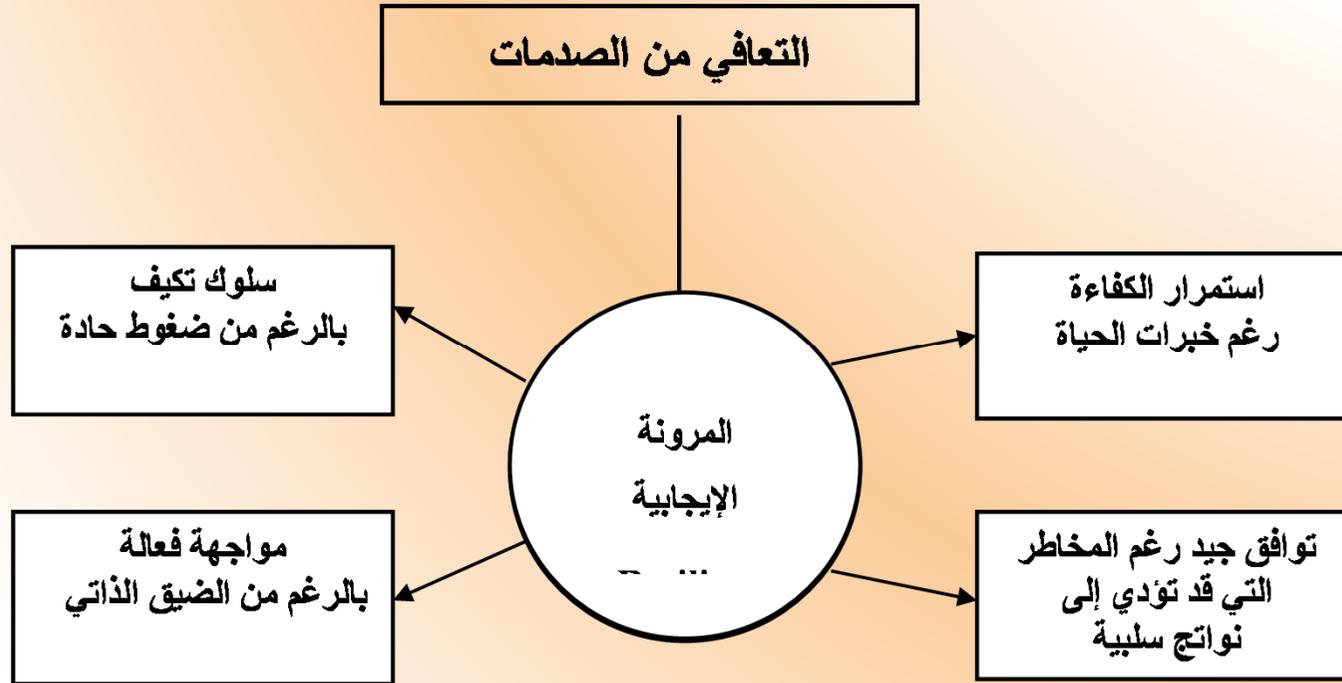
هي عملية يقوم بها الأفراد لإظهار قدر من التوافق أو التكيف الإيجابي على الرغم مما يعانونه من أزمات للوصول إلى قدر مناسب من الصحة النفسية.

تعرف الرابطة النفسية الأمريكية (٢٠٠٠:١) المرونة الإيجابية بأنها عملية تمثل التوافق الجيد في مواجهة الشدة والأزمات والضغط الأسرية والمشكلات الاجتماعية والصحية وضغوط العمل والضغط الاقتصادية والنفسية.

ويقصد بالتكيف من الناحية النفسية تلك العملية التي يستطيع الإنسان التوازن بين حاجاته المختلفة وقدرة الفرد على تكوين مجموعة من العلاقات المشبعة بين هذا الفرد والبيئة التي يعيش بين جوانبها، ويعبر التكيف عن درجة مرونة الفرد ومدى استجابته للمواقف التي تواجهه.

وتتمثل المرونة في التكيف مع المواقف الجديدة وتقبل الخبرات غير المألوفة بوعي وفكر وادراك ومن خلال البحث عن معنى اعمق للشيخوخة يمكن القول أنها عالم داخلي ديناميكي يساهم في التكيف والتعايش مع المشكلات.

ويحدد نصيب الفرد من المرونة الإيجابية بقدر ما يستطيع أن يتغلب أو يواجه الأحداث الضاغطة والمشكلات والشكل التالي يوضح المفاهيم المختلفة التي تساهم في الفهم الشامل لمعنى المرونة الإيجابية.



وقد بدأ الاهتمام بمفهوم المرونة الإيجابية في إطار الدراسات التي أهتمت بالأطفال والمراهقين كدراسة هولدن Holden (٢٠٠٤) بعنوان المرونة المعرفية والقابلية للاكتئاب في مرحلة المراهقة، وتأثير عدم المرونة في القدرة على الاستجابة للإجهاد في مرحلة المراهقة المبكرة، وتفسير مستويات عالية من أعراض الاكتئاب والصعوبات العامة في هذه الفئة العمرية على أنها مسببات محتملة للاكتئاب في مرحلة لاحقة من المراهقة والبلوغ.

وأكد راو (Rao 2010) أن تقدير الطفل لذاته يتأثر بعدة عوامل منها العلاقات الأسرية والأكاديمية والاجتماعية، واستخدم في ذلك عينة من ٨ - ١٢ سنة الذين يعيشون في الأحياء الحضرية ذات الدخل المنخفض، واستهدفت الدراسة العلاقة بين احترام الذات ومكونين رئيسيين للتكيف (المرونة العقلية والاضطراب العاطفي والأعراض الاكتئابية)، وركزت الدراسة على الدور القوي لتقدير الذات في التنبؤ في المستقبل بالأعراض الاكتئابية.

كما وسعت دراسة مارلو Marlowe (٢٠١١) إلى توضيح تأثير دور الأسرة والتماسك بين أفرادها على المرونة لدى المراهقين والبالغين.

قام ستيفنسون وآخرون (Stevenson et.al ٢٠١٤) بدراسة على عينة من المراهقين ، تراوحت أعمارهم من ١٢-١٦ وعددها ٧١، والبالغين من ٢٣-٣٠ وعددها ٦١ من خلال التفكير الإبداعي، وتوصلت إلى أن المراهقة مرحلة تطويرية لزيادة مستوى المرونة الأمثل للتعلم والسلوك الاستكشافي.

• وأجريت بعض الدراسات على الشباب الجامعي كدراسة محمد سعد حامد (٢٠١٠) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي يعمل على رفع قدرة الشباب الجامعي من أفراد العينة على التعامل المرن، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً مقسمين إلى مجموعتين (١٠) تجريبية ، الأخرى ضابطة من طلاب الفرقة الرابعة مستخدماً في ذلك الأدوات الآتية من إعداده، مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب – مقياس أحداث الحياة الضاغطة- البرنامج الإرشادي ، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي ودوره في تنمية المرونة الإيجابية لدى عينة من الشباب الجامعي وخفض أحداث الحياة الضاغطة لديهم واستمرار تأثير البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية.

• كما هدفت دراسة دعاء إبراهيم (٢٠١٦) إلى محاولة اكتشاف العلاقة بين المرونة الإيجابية ومعنى الحياة والاضطرابات النفسجسمية لدى عينة من الشباب الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم من ٢١ – ٣٠ مستخدمة في ذلك مقياس المرونة الإيجابية ،ومقياس معنى الحياة من إعداد الباحثة ، مقياس الاضطرابات النفسجسمية إعداد كمال البنا (١٩٨٧) تقنين الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى تأثير كل من متغيري معنى الحياة والاضطرابات النفسجسمية في التنبؤ بالمرونة الإيجابية ، وأن متغير معنى الحياة كان أكثر تأثيراً في التنبؤ بالمرونة الإيجابية من متغير الاضطرابات النفسجسمية لأنه يتنبأ بشكل دال على جميع أبعاده الأربعة.

• وهدفت دراسة هبة سامي إبراهيم (٢٠٠٩) إلى استجلاء العلاقة التي تربط بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط وهل تتأثر هذه العلاقة بمتغيرات مثل النوع أو التخصص الأكاديمي وتكونت عينة الدراسة من ٤٠٩ طالباً وطالبة مما تراوحت أعمارهم من ١٩ – ٢٢ عاماً، مستخدمة في ذلك مقياس المرونة الإيجابية إعداد الباحثة، مقياس ع ش لوجهة الضبط إعداد محمد إبراهيم عيد ١٩٩٧، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط لدى الشباب، كما توجد فروق بين الجنسين على مقياس المرونة الإيجابية لصالح الذكور.

• وأجريت دراسة ولاء عوض أبو زيد (٢٠١٤) لدى المرأة العاملة بهدف التحقق من فاعلة البرنامج الإرشادي التكاملي في تقليل حدة الاحتراق النفسي من خلال تنمية مفهوم المرونة الإيجابية لديها. وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (٢٠) من النساء العاملات بوزارة الكهرباء (١٠) تجريبية، (١٠) ضابطة مستخدمة في ذلك الأدوات الآتية من إعداد الباحثة مقياس المرونة الإيجابية - مقياس الاحتراق النفسي - البرنامج الإرشادي. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها فعالية البرنامج في تنمية المرونة الإيجابية وخفض الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة.

# أبعاد المرونة الإيجابية:

وفيما يلي جدول يوضح أهم الجوانب والأبعاد التي تضمنتها بعض الدراسات:

| اسم الباحث والسنة                        | الجوانب والأبعاد   | العينة المستخدمة                             |
|--|--|--|
| دراسة أهن Ahn (٢٠٠٧)                     | حل المشكلات - الدعم الاجتماعي- تجنب الصراعات بين الأجيال.  | طلبة الجامعات                                |
| دراسة هبة سامي (٢٠٠٩)                    | مقياس المرونة الإيجابية ويتضمن قوة البنية النفسية- التواصل الاجتماعي - الإصرار على تحقيق الأهداف                                       | - طلبة كلية التربية.                         |
| محمد سعد حامد (٢٠١٠)                     | مقياس المرونة الإيجابية ويتضمن المساندة الاجتماعية- الكفاءة الشخصية الكفاءة الاجتماعية والأسرية- البيئة القيمية والدينية               | طلاب الفرقة الرابعة                          |
| دراسة أحمد سمير (٢٠١٣)                   | مقياس المرونة النفسية ويتضمن الكفاءة الذاتية - التواصل الاجتماعي - المساندة الاجتماعية   | طلاب كلية التربية من الفرقة الأولى والرابعة. |
| دراسة ولاء عوض (٢٠١٤)                    | مقياس المرونة الإيجابية ويتضمن الكفاءة الشخصية - البعد الاجتماعي والديني - حل المشكلات   | المرأة العاملة.                              |
| دراسة نعمات شعبان؛ عبد الرؤف طلاع (٢٠١٤) | مقياس المرونة الإيجابية ويتضمن إعادة التوازن النفسي - التوافق الفعال مع كافة الضغوط التي تواجه الشخص- تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات. | أفراد الشرطة                                 |
| طالب صالح سلمان (٢٠١٦)                   | مقياس المرونة الإيجابية ويشتمل على: الكفاءة الشخصية - الكفاءة الاجتماعية التماسك الأسري - تقبل الذات والحياة                           | مريضات السرطان.                              |

وتكتسب الدراسة أهمية خاصة؛ حيث أن الدراسات التي أجريت تحت عنوان المرونة تكاد تكون محدودة، لذا برزت الحاجة إلى مثل هذه الدراسات والتأكيد على أهميتها مما يعتبر دعوة للباحثين للاهتمام بهذا المجال ، وضرورة إجراء الدراسات المتعددة لسد الفجوة كما أنها ترجع إلى اعتبارات إنسانية حيث تسعى إلى بعث قيم إنسانية نبيلة تجاه هذه الفئة نظراً لما تعانيه من تهميش.

ولابد ألا تقتصر المرونة الإيجابية على فئة بعينها، وتشمل كل الأفراد، حيث إنه مفهوم ثري يتضمن العديد من العناصر الإيجابية التي يجب تنميتها وتفعيلها ، ولاسيما كبار السن التي نجد ندرة في الدراسات الخاصة بهذا الجانب.

### **كبار السن (الشيخوخة) Elderly:**

يعبر علماء النفس عن هذه المرحلة بتسميات كثيرة منها الرشد المتأخر، كبار السن ،الشيخوخة ، التقدم في العمر.

وعلى الرغم من أن الشيخوخة ظاهرة طبيعية وعالمية إلا أنها تمثل تحديات كثيرة للمسن وكذلك مقدمي الرعاية لهم وتؤثر بشكل مختلف بسبب العوامل البيولوجية والثقافية. وقد أكدت العديد من الدراسات على أنها مرحلة من المتوقع انخفاض جودة الحياة فيها بسبب فقدان والعزلة وانخفاض القدرات المعرفية والجسدية.

وتعتبر الشيخوخة تحولاً كبيراً في حياة الفرد في جميع المجتمعات لما تحمله من آثار في جميع نواحي الحياة، حيث يفقد كبار السن الكثير من الممارسات وتقتصر على بعض الممارسات الروتينية.

## وفيما يلي عرض للتوجهات البحثية في مجال كبار السن من السيدات :

أجريت العديد من الدراسات حول اضطراب صورة الجسم وما ينتج عنه من شعور بالقلق وعدم الرضا، وفي ذلك الصدد أكدت دراسة مولن (Mullen, D (2014) أن الشيخوخة تحمل معاني سلبية في المجتمعات الغربية وخاصة بالنسبة للمرأة وأجريت عدة مقابلات مع ٢١ امرأة من ٤٥ – ٦٥ وقد أظهر معظمهم حالة قلق من التغيرات في المظهر البدني وأثارها على الجاذبية لديهم.

كما أكدت دراسة سابك وكول (Sabik & Cole (2017) أن مع تقدم النساء في العمر تحدث العديد من التغيرات وبحثت في الرضا عن صورة الجسم اللاتي عمرهم ٦٥ عاماً

وأشارت دراسة سابيك (Sabik, N (2012) أن المسنات يظهرن اهتمام كبير بصورة الجسم ويؤثر بدرجة كبيرة على صحتهم النفسية ونوعية الحياة.

كما أكدت دراسة ثورب وآخرون (Thorpe et.al (2015) عدم ارتياح النساء عن صورة الجسم في مرحلة الشيخوخة وشعورهن بعدم الرضا وتأثيرها على العلاقة مع الشريك وأجريت مقابلات شبه منتظمة مع ٢٠ امرأة تراوحت أعمارهم بين ٥٥ – ٧٧.

وأكدت دراسة بيلى وآخرون (Bailey et.al (٢٠١٦) على كيفية تأثير صورة الجسم لدى السيدات كبار السن وأجريت مقابلات مع ١٠ سيدات فوق ٥٥ سنة وأكدت كل منهن على عدم شعورهن بالرضا.

أكدت دراسة بيرغن Bergan, M (٢٠١١) ، أن انقطاع الطمث علامة سلبية تدل على الشيخوخة ووجدت اختلافات ثقافية في وجهات النظر حول انقطاع الطمث وتم تطبيق مسح ديموجرافي لعينة ٣٩٧ ، واستخدم مقياس انقطاع الطمث – قائمة أعراض انقطاع الطمث – مقياس قياس الشكل، ووجد أن المشاركين الأصغر سناً عانوا من القلق على صورة الجسم مقارنة بالنساء الأكبر سناً الذين أظهرن حالة من الرضا.

**وفي ذلك الصدد أجريت دراسة ساب Saab (٢٠١٦)** بعنوان الشيخوخة واحترام الذات: دراسة الظواهر المتعلقة بالنساء المسنات، وتوصلت إلى أن الشابات اللواتي يبالغن في الاهتمام بالمظهر البدني قد يواجهن صعوبة في التكيف مع المتغيرات الجسدية بعد مرحلة منتصف العمر.

**أجريت دراسة ريجينا Regina, T (٢٠١٦)** على السيدات كبار السن اللواتي يخشين منة وفاة أزواجهن وأظهرت الدراسة عدم التكيف في الجوانب السلوكية والعاطفية والروحية والجسدية.

**وتوصلت دراسة شكلانكا shklsnka (٢٠١١)** إلى إيجاد معنى في الحياة يساعد على الشعور أكثر بالرضا عن الحياة لدى كبار السن، وتم التطبيق على ١٢ امرأة فوق ٧٠ بعد وفاة أزواجهن وكيف اختارن إعادة بناء حياة مجدية لهم، والحفاظ على استقلالهن من خلال الإبقاء على بعض الأنشطة التي تعتبرها كل منهما مهمة بالنسبة لها.

وتناولت بعض الدراسات متغير الرضا عن الحياة لدى هذه الفئة حيث استهدفت دراسة هيوود وآخرون **Heywood et-al (2017)** قياس مستوى الرضا لدى ١٥٨٣ رجل وامرأة بلغت أعمارهم ٦٠ سنة فأكثر والمشاكل النفسية لديهم في هذه الفترة وتوصل إلى أن نسبة اقل من ٤٦% أفادوا بحالة الرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة بيرتون وآخرون **Burton,et.al (٢٠١٦)** إلى التحقق من مستوى الشعور بالرضا عن الحياة كمقياس لجودة الحياة بين النساء المسنات وباستخدام بيانات المسح للأسر المعيشية لعينة ١٤٠٢ سيدة مما تراوحت أعمارهم من ٦٥ - ٨٤ سنة ، وتوصلت إلى أن ٥٠% من العينة راضين عن حياتهم . وقامت نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠١١) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مسن ومسنة مقسمين إلى مجموعتين بالتساوي ١٠ تجريبية ،والأخرى ضابطة، مستخدمة في ذلك مقياس الرضا عن الحياة والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية العلاج النفسي الإيجابي ودوره في تنمية الرضا عن الحياة واستمرار فاعلية البرنامج بعد المتابعة.

بحثت دراسة غونزاليز **Gonzalez, J (2012)** عن معنى أعمق للشيخوخة كما تدركها المرأة المسنة من حيث الجوانب الجسدية والمشكلات التي يعاني منها كبار السن وركزت على فهم لشمولية تجربة الشيخوخة على أنها عبارة عن عالم داخلي ديناميكي يساهم في التكيف والتعايش مع هذه المشكلات.

من خلال ما سبق يمكن تحديد مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات التي تساهم في تنمية المرونة الإيجابية كما يلي:

## استراتيجيات تنمية المرونة الإيجابية :

١. **تبنى نظرة إيجابية للذات:** إن إدراك الفرد لقيمته الذاتية وفاعليته هو أساس إنجازاته وطموحاته ونجاحاته ومن يفتقر إلى هذه القيمة لا يستطيع مواجهة وتحديات أخطار وجوده وعدم قدرته على التحكم يشعره بعدم الجدوى، والاعتراب والمشاعر الاكتئابية.
٢. **التأكيد على أن المعاناة هي الطابع الغالب للحياة**، ومحاولة الخروج من هذه المصاعب بأفكار مرنة حتى تستمر الحياة وذلك عن طريق التحدث مع السيدات عن فكرة الأزمات.
٣. **تدريب السيدات على إدخال مكونات المرونة الإيجابية من تعاطف وتواصل في حياتهم اليومية** وقد أوضح ريتش (Ritchie, J (2014) من خلال دراسته على ١١ امرأة أعمارهم من ٥٠ - ٦٥ لتعلم ممارسات التعاطف الذاتي وقبول الذات لإدراك المواقف المتعلقة بالشيخوخة وتبين أن التعاطف الذاتي يزداد مع التعليم والممارسة، وأوضح قيمة التعاطف الذاتي (اللفظ في مقابل النقد - الشعور بالإنسانية في مقابل الشعور بالجزلة).
٤. **أسلوب الفكاهة والدعابة:** فهي موجودة في مظاهر حياتنا كلها سواء الأطفال والكبار وفي حالات الفرح والترويح والمشقة والأزمات النفسية، ويمثل الرأي الغالب في علم النفس أن الفكاهة والضحك أحد أساليب المواجهة التي يستعين بها الإنسان في التغلب على بعض آلامه النفسية (نادية أبو سكينه، ٢٠٠٩: ٣٨٨).

## استراتيجيات تنمية المرونة الإيجابية :

٥. تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات، ووضع الأمور في تصابها الصحيح عندما يواجه الفرد أحداثاً أو تغيرات، لا بد أن ينظر إليها في حجمها الطبيعي بدلاً من التضخيم من المشكلة. والاعتقاد دائماً أن المستقبل أفضل من الحاضر (التفاؤل).
٦. تقبل التغيير باعتباره جزءاً من الحياة ، والاتجاه إلى تصويب أهداف واقعية حتى لو كانت بسيطة ومتواضعة في ضوء قدراتك وإمكانياتك ، ثم أسأل نفسك: ما الشيء الذي أستطيع أن انجزه اليوم؟
٧. التواصل والتفاعل الاجتماعي بصورة إيجابية مقبولة عن طريق الاندماج في الأنشطة التي تجعل الأفراد يشعرون بالسعادة.
٨. زيادة الإحساس بالكفاءة الذاتية والاجتماعية، ويرى اريكسون أن الإحساس بالثقة هو حجر الزاوية في بناء الشخصية السليمة وأن الشخص الذي يثق بنفسه وفي العالم من حوله يمتلئ إحساساً بيقين داخلي يجعله يثق في العالم الاجتماعي، باعتباره مصدراً للأمن ، ومكاناً مستقراً، وأن الناس موثوق بهم. (إبراهيم عيد ، ٢٠٠٥ : ١٣٧).

## تعقيب:

نستنتج مما سبق أن المجتمع الذي يتسم بعدم الحب لكبار السن وعدم احترامهم، ويؤكد لهم دائماً أنهم غير قادرين على العمل والإنتاج، ويحتاجون إلى من يراعاهم لأنهم عرضة للفشل، هذا الشعور يجعل المسنين في حالة من الوحدة والعزلة ويعزز الضعف الجسدي عندهم.

## توصيات الدراسة

من خلال ما سبق توصى الباحثة بما يلي:

- تقديم البرامج الإرشادية للمسنين التي تعمل على تنمية قدرتهم على مواجهة ما يتعرضون له من مشكلات من خلال مؤسسات الصحة النفسية والإرشاد النفسي الحكومية وغير الحكومية.
- ضرورة توعية السيدات كبار السن بأهمية مكون المرونة الإيجابية في مواجهة ما يتعرضون له من أزمات
- عمل مراكز لتنمية ورعاية مواهبهم والتسويق لها حتى يشعروا أنهم مازال لهم قيمة وهدف يعيشون من أجله.
- عقد ندوات علمية تناقش فيها المشكلات أولاً بأول بهدف التنفيس الانفعالي وتبادل الآراء وحل المشكلات التي تواجه المسنات.
- الحاجة إلى الإعداد النفسي للفرد لمرحلة الشيخوخة بتضييق الفجوة بين الأجيال والاهتمام بالعلاقات الأسرية، وحق المسن داخل الأسرة.

بشكرهم

أمانى زكريا صموئيل جاد