أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة كلية التربية المقداد

م. د زينة شهيد علي البندر
Inst.zeena@muqdadedu.uodiyala.edu.iq
جامعة ديالى/ كلية التربية المقداد

الكلمات المفتاحية: أحداث الحياة الضاغطة، الاستقرار النفسي
Key word : Stressful life events and its relationship
تاريخ استلام البحث : 2021/1/23
DOI:10.23813/FA/87/8
FA/202107/87C/358

الملخص :
يهدف البحث الحالي التعرف الى :-
1- مستوى احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية المقداد .
2- مستوى الاستقرار النفسي لدى كلبة كلية التربية المقداد.
3- العلاقة بين احداث الحياة الضاغطة والاستقرار النفسي لدى طلبة كلية التربية المقداد.
4- الفرق في العلاقة بين احداث الحياة الضاغطة والاستقرار النفسي لدى طلبة كلية التربية المقداد تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث) .

ولتحقيق اهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (الزبيدي،2009) لمكون من (27) فقرة وبدائل ثنائية لقياس احداث الحياة الضاغطة، وتبنت مقياس (الخزرجي 2006) للاستقرار النفسي لمكون من (29) فقرة وبدائل خماسية لقياس الاستقرار النفسي، وبعد تطبيق المقاييس على عينة البحث المكونة من (200) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية المقداد ظهرت النتائج أن مستوى احداث الحياة الضاغطة كان منخفض ومستوى الاستقرار النفسي كانت عالية أما العلاقة بين المتغيرين فقد كانت جيدة واظهرت النتائج إنه يوجد فرق في العلاقة بين المتغيرين تبعا لمتغير الجنس.

Stressful life events and its relationship psychological stability among the students of Al-Miqdad College of Education

Zina shahied ali Al- bander
College of Educational Al- Miqdad /University of Diyala

Abstract

The current research aims to identify the following :-

1-The level of stressful life events for the students of Al-Miqdad College of Education.

2-The level of psychological stability among the students of Al-Miqdad College of Education.

3-The relationship between stressful life events and psychological stability among the students of Al-Miqdad College of Education.

4-The difference in the relationship between stressful life events and psychological stability of the students of Al-Miqdad College of Education based on the gender variable (males, females).

To achieve the objectives of the current research, the researcher adopted Al-Zubaidi's scale (Al-Zubaidi, 2009) , which is composed of (27) items and binary alternatives to measure stressful life events. The researcher adopted Al-Khazraji's scale (Khazraji 2006) of psychological stability which is consisted of (29) items and five alternatives to measure psychological stability. However, after carrying out the scales to the research sample, which covered 200 male and female students at Al-Miqdad College of Education , the outcomes indicated that the level of stressful life events was low and the level of psychological stability was high. Furthermore, the results revealed that the relationship between the two variables was good, and the results showed that there is a difference in the relationship between the two variables according to the gender variable.

الفصل الاول

مشكلة البحث: Problem of the Research

الحياة المعاصرة مليئة بالأحداث المتعاقبة الضاغطة على الفرد سواء أكانت إيجابية أم سلبية، والشاب الجامعي في العراق بصورة عامة وفي محافظة ديالى

بصورة خاصة، نظراً للتغيرات والظروف السياسية والامنية والاجتماعية والاقتصادية والصحية المتجددة والمتلاحقة في كل يوم يتعرضون إلى المزيد من الضغوط والتحديات في مدى قدرتهم على مواجهة هذه الأزمات، وفي قدرتهم على التخلص من هذه الضغوطات بدرجة عالية من الاستقرار النفسي، فهم بناة المستقبل، وهم الجيل الواعد لأي مجتمع، بحيث لا يمكن عزلهم عن مجريات الحياة الضاغطة وأحداثها التي تدور في المجتمع بصورة عامة. فيشعر الطالب بالعبء لأثبات وجوده الفعال ودوره المهم في ظل كل هذه المجريات والتغييرات رابطاً بذلك إحساسه بالاستقرار النفسي وعطاءه وقدرته على تقديم آرائه وأفكاره. ومن خلال ملاحظة الباحثة لكل ما تم ذكره اعلاه دفع الباحثة لأجراء دراسة، للبحث عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها طلبة كلية التربية المقداد ومستوى الاستقرار النفسي في ظل ضغوط الحياة، وبالتحديد حاولت هذه الدراسة الإجابة عن سؤال الباحثة الأتي:

((هل توجد علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والاستقرار النفسي لدى طلبة كلية التربية المقداد))

أهمية البحث: The Important of the Research

تنبثق أهمية البحث الحالي من جانبين الأول نظري والثاني تطبيقي، فمن حيث الأهمية النظرية، فأن هذا البحث حاول توفير معلومات مرتبطة بدرجة تعرض الطلبة في كلية التربية المقداد لأحداث الحياة الضاغطة، كما هدف إلى توفير معلومات حول نوعية الأحداث الضاغطة الأكثر تأثيراً في حياة الطلبة السياسية والاقتصادية والصحية والاجتماعية والاكاديمية. كما حاول البحث أيضاً التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى هؤلاء الطلبة، وبحث العلاقة الارتباطية بين تعرض الطلبة للأحداث الضاغطة في الحياة، وشعورهم بالاستقرار النفسي.

أما من حيث الأهمية التطبيقية، فقد حاول البحث أن يقدم مساعدة في توفير إطار نظري تنطلق منه البحوث الاخرى المهتمة بهذا المجال البحثي.

إضافة إلى ذلك لابد من تسليط الضوء بشكل كبير على الجامعة لأنها هي مؤسسة اجتماعية تمثل قمة الهرم التعليمي، فهي المساهم الاول في بناء المجتمع من خلال ما تنتجه من كوادر متخصصة والتي تباشر بدورها في عملية التنمية في المجتمع . أن الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع، و يمثل شباب الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، فهم عصب التنمية في مختلف مجالات الحياة، ولا تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسياً وانفعالياً (معريس،2010،ص142). والطلبة الجامعيون يتعرضون إلى العديد من الضغوط التي تؤثر في صحتهم النفسية، وقدرتهم على التكيف، فمنها ما هو اجتماعي يفرضه المجتمع والأسرة والكلية من معايير ومتطلبات كضرورة النجاح والتفوق، واتباع القواعد القانونية، والإلتزام بالقيم الأخلاقية والاجتماعية، ومنها ما هو نفسي يفرضه الطالب على نفسه من حيث تحقيق طموحاته وأهدافه في الحياة، ومنها ما هو بيولوجي يتمثل في الحفاظ على

الصحة، وتنفيس الرغبات الجنسية بالشكل المقبول دينياً واجتماعياً (حمدي، 2007،ص95).

في حين أشار رايس(Rice,2001) إلى أن جميع الاحداث سواء كانت شديدة جداً والشاقة أو البسيطة كالمتاعب اليومية هي أحداث مؤثرة في الفرد، بحسب مقدار الضغط النفسي المصاحب لها، أو بحسب قدرة الفرد للتأقلم والتكيف مع هذه الأحداث، فشدة الحدث الضاغط وشخصية الفرد لهما دور كبير في تحديد مستوى الأثر السلبي الذي قد يتركه على الفرد.

وفي دراسة قامت بها (الزهيري، 2012) بحثت العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ، وكانت النتيجة توجد علاقة سالبة بين المرونة النفسية والاحداث الضاغطة، ولا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغير الجنس، وتوجد فروق في مستوى احداث الحياة الضاغطة بين الجنسين والصالح الذكور.

ودراسة (الزبيدي،2009) لإيجاد العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وكانت النتيجة لا توجد أية علاقة ارتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الطموح الأكاديمي. لذلك أدارت الدراسات البحثية عن أحداث الحياة الضاغطة بشكل كبير خلال السنوات الأخيرة الماضية وذلك لتزايد ضغوط الحياة اليومية نظراً لطبيعة العصر الحالي، والتغييرات السريعة والمتلاحقة في كافة مجالات الحياة(مصطفى واخرون،2013،ص208). وترى الباحثة أن ما يتعرض له الفرد من اضطرابات وضغوط نفسية بسبب احداث الحياة اليومية، سواء في البيت ، او في الكلية، او في المجتمع المحيط به يجعله عرضه لعدم الاستقرار النفسي.

ويمثل الاستقرار النفسي عند الفرد عاملاً أساسياً في توافقه وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية المختلفة ، وغالباً ما يتعرض الفرد عموماً وشريحة الطلبة منهم خاصة إلى أزمات نفسية نتيجة مواجهتهم المطالب المتلاحقة تتجاوز أو تفوق بعض الأحيان امكاناتهم وقدراتهم، إذ أن الصعوبات الدراسية باستخدام التعليم الالكتروني في ظل جائحة كورونا تشكل ضغطاً شديداً على الطالب، بالإضافة إلى تحقيق طموحه الشخصي، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها للأنفاق على دراسته، أي أن الطلبة الذين يواجهون ضغوط مختلفة خلال حياتهم اليومية كانوا أقل استقرار من الناحية النفسية، في حين نجد العكس، وأن الطلبة الذين لا يواجهون أحداث ضاغطة خلال حياتهم كانوا أكثر ميلاً الى الاستقرار النفسي (الشويلي،2010،ص5).

لذلك إن الاهتمام بمتغيرات الشخصية له آثر كبير في السيطرة على المواقف التي يتعرض لها الأفراد فضلاً عن الضغوط، وأن الأفراد الذين يجدون في انفسهم القدرة على السيطرة على بيئاتهم يكونون أقدر على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة والسيطرة عليها مقارنة بأولئك الذين يجدون أنفسهم قادرين على التحكم والسيطرة على بيئاتهم (الحلو،1995، ص11).

ويعد الاستقرار النفسي من القضايا المهمة التي عُنيت بها الدراسات النفسية عناية خاصة، ويشغل مفهوم الاستقرار النفسي مركزاً مرموقاً في نظريات الشخصية، ويعد من العوامل المهمة والمؤثرة في السلوك، إذ تعد نظرة الفرد الى استقراره أساساً لمحور تفكيره ودافعيته وسلوكه، وهو مفهوم يعتمد الى حد كبير في تكوينه على علاقته مع البيئة ومع الاخرين ويتشكل ضمن اطار العلاقات الاجتماعية داخل البيت والجامعة والمؤسسات الاجتماعية الاخرى، أن عملية تحقيق الاستقرار النفسي بطريقة إيجابية مستمرة وقادرة على مواجهة مطالب الحياة والظروف المتغيرة أمر ليس بالسهل لاسيما في الحياة الحديثة (الشمري، 2003، ص58).

ومن الدراسات التي تناولت الاستقرار النفسي وعلاقته بمتغيرات مختلفة وعلى عينات مختلفة دراسة (حسين ومحمد 2020) توصلت إلى أن أفراد العينة يتمتعون باستقرار نفسي عالي ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير الجنس. أما دراسة (مغامس 2020) توصلت إلى أن افراد العينة يعانون من عدم الاستقرار النفسي.

أهداف البحث :- يهدف البحث الحالي التعرف الى :
الهدف الأول : مستوى الأحداث الضاغطة لدى طلبة كلية التربية المقداد.
الهدف الثاني: مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة كلية التربية المقداد.
الهدف الثالث: العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والاستقرار النفسي لدى طلبة كلية التربية المقداد.
الهدف الرابع: الفروق في العلاقة بين احداث الحياة الضاغطة والاستقرار النفسي لدى طلبة كلية التربية المقداد وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) .

حدود البحث Limit of the Research

يتحدد البحث الحالي بدراسة مفهومي أحداث الحياة الضاغطة والاستقرار النفسي لدى طلبة كلية التربية المقداد للدراسة الصباحية للعام الدراسي (2020-2021) باستثناء طلبة المرحلة الاولى من كِلا الجنسين .

تحديد المصطلحات Limiting Terms

اولاً :- أحداث الحياة الضاغطة عرفه :

- **موس (Moos,1973) :** هي مشكلات الناتجة عن المواقف التي تكون خارجه عن نطاق الحياة الطبيعية، وهي مواقف تعرقل الأساليب المألوفة عن النشاط وتتطلب صيغ جديدة للتعامل (الجنابي،2008،ص10).
- **باس (Buss,1961)** : أنها منبهات تواجه الفرد في حياته اليومية كالرفض الاجتماعي وأساليب التعامل الاجتماعي غير المناسب والتهديد والحرمان والعقاب (Buss,1961:p.122) .
- تعريف الباحثة النظري: بما أنه الباحثة قد اعتمدت على مقياس (عبد الغني،2005) المأخوذ من نظرية (Buss,1961) لذا تم اعتماد تعريف Buss النظري.

- التعريف الاجرائي للأحداث الضاغطة فهو : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس أحداث الحياة الضاغطة.

ثانيا:- الاستقرار النفسي عرفه :

- رولومي 1935: الشخص المستقر نفسياً بأنه ذلك الشخص القادر على تكوين حالة من التوازن بين اشكال الوجود الثلاثة (وجود محيط الفرد، وجود خاص بالفرد، وجود مشارك مع العالم) (May,1935:p.90).
- ايزنك 1969 : الاستقرار النفسي يعد اساس في الشخصية يمتد على شكل فصل مستمر من القطب الموجب ، الذي يمثل الثبات والنضج والتوافق والشعور بالراحة والامان والتفاؤل والعقلانية الى القطب السالب الذي يمثل سوء التوافق والقلق والتأرجح (ايزنك،1969،ص75).
- تعريف الباحثة النظري: بما أنه الباحثة قد اعتمدت على مقياس (الخزرجي،2006) المأخوذ من نظرية الوجودية لذا تم اعتماد تعريف رولومي النظري.
- التعريف الاجرائي للاستقرار النفسي: فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الاستقرار النفسي.

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

اولاً:- أحداث الحياة الضاغطة :

نظرية باس Buss,1961

عدّ باس (Buss , 1961) الاحداث منبهات مؤذية تواجه الفرد في حياته اليومية من خلال المواقف المختلفة التي يمر بها الفرد ومن بين تلك الاحداث ما يتمثل بالإحباطات التي تعيق الاستجابة الوسيلية وعدّ الحرمان deprivation والفقدان Loss من بين تلك الاحداث الغامضة التي يمر بها الفرد . ويرى باس ان الاحباط ما هو الا نوع من انواع المنبهات المؤذية لان تلك المنبهات أوسع وأشمل ، فهناك مصادر الازعاج Annoyers في حياة الفرد اليومية ، كالضوضاء ، الضوء الساطع ، الاختناقات السكانية ، والازدحام ، التغيرات المفاجئة في الاحداث . وقد أكد باس على أنواع محددة من المنبهات المؤذية ، مثل الرفض الاجتماعي Social rejection، والتهديد threat حيث أعطى تلك المنبهات اهتماماً سواء كان حدوثها لفظياً أو سلوكياً ، واعتبرها مؤثرة جداً Very Impressive ، حيث عدّ باس العدوان أحداثاً ضاغطة على الفرد .

وقد قسم باس الرفض الى ثلاثة انواع :-

1- الرفض الواضح الصريح Anvarnishe dismissal : ويقصد به مواجهة الفرد للموقف بصورة مباشرة مثل اجباره على ترك المكان أمام الآخرين أو بدونهم.

2- الرفض اللفظي غير المباشر Indirect verbal rejection : وهو غير مباشر يشعر به الفرد مثل المواقف التي يتعرض لها الفرد ، مثل الاستهزاء بالآخرين والسخرية والتي يشعر إزاءها الفرد بالتقدير الواطئ للذات .

3- النقد : وهي سلسلة الانتقادات التي يتعرض لها الفرد في حياته مثل نقد الوالدين أو المعلمين بصورة لاذعة ، وهي مواقف لا تنسى ، وقد يكون النقد على المظهر والملابس أو طريقة الحديث وكلها تؤدي الى التقليل من شان الفرد .
أما التهديد : فيتمثل بمواقف لفظية مثل تهديد الوالدين لأطفالهم بالضرب والعقاب ، ويعد التهديد مثيراً للذعر والخوف ، فضلاً عن ان هذه المواقف يصعب على الفرد مواجهتها أو الرد بالمثل لأنه يفتقر الى الشجاعة والجرأة على المواجهة بصورة مباشرة. ان الاحداث الضاغطة هي مهددة بطبيعتها ، الا انها أكثر ما تقترب من أحداث فقدان الامان ، فالتهديد مصطلح يعرف بأنه توقع الخطر ، والاستمرار في ترقب احتمالية حدوثه الى درجة يصاحبها عند الفرد استخدام آليات الايمان بالقضاء والقدر ، فقد يكون مر بها سابقاً وخبرها وعندها سيتوقع حدوثه فجأة فالتهديد بالقتل أو احداث السلب ، وغيرها تعد من الأحداث المهددة للأمن (عبد الغني : 2005 ، ص 61 – 62) (السلطان : 2008 ، ص 43 – 44) .

الدراسات السابقة :

اولاً: الدراسات التي تناولت أحداث الحياة الضاغطة:

1- دراسة (الزبيدي،2009):-

استهدفت الدراسة العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الطموح الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية. حيث تم اختيار عينة مكونة (150) طالب وطالبة بواقع (72) طالباً و(78) طالبة قدم لهم مقياس احداث الحياة الضاغطة ومقياس مستوى الطموح الاكاديمي . وأظهرت النتائج أن عينة البحث تتصف بمستوى مرتفع من احداث الحياة الضاغطة، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (52,79) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية (1,96)عند مستوى دلالة(0,05). وتوصلت الدراسة الى أن عينة البحث تتصف بمستوى مرتفع من الانجاز الاكاديمي حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (96,573) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) . وتوصلت الدراسة الى عدم وجدود علاقة ارتباطية داله احصائيا بين أحداث الحياة الضاغطة والانجاز الاكاديمي.

2- دراسة (الزهيري ،2012) :-

استهدفت الدراسة العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة . حيث تم اختيار عينة مكونة (476) طالب وطالبة ، قدم لهم مقياس المرونة النفسية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة . وأظهرت النتائج أن عينة البحث تتصف بمستوى مرتفع من المرونة النفسية حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة(49.783) وهي أكبر من القيمة الجدولية(1.96) عند مستوى دلالة(0,05)، ولا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغير الجنس (ذكور، أناث). وتوصلت الدراسة إلى أن عينة البحث تتصف بمستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة أذ كانت القيمة التائية المحسوبة (28.348-) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية(1.96) عند مستوى دلالة (0,05)، وتوجد فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة ولصالح

الذكور، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة البحث.

ثانيا:- الاستقرار النفسي :

- **النظرية الوجودية :**

يعتقد الوجوديون أن البشر هم وحدهم القادرون على تحديد سلوكياتهم في أي وقت، ويتحمل الراشدون الذين لديهم شخصية سليمة مسؤولية أفعالهم، والقرارات التي يتخذونها، ويحاولون تخطي العقبات والمعوقات والضغوط الاجتماعية نحو الانصياع والتوتر الشديد والنزوات البيولوجية والمشاعر، ويصبحون واعين لضغوط القوى الخارجية المفروضة على افعالهم، ولكن هم مع ذلك بين أن يستسلموا لهذه الضغوط او يعارضوها، وبناءاً على ذلك يستطيع الناس الاختيار، وبذلك فهم يصنعون أنفسهم (جورارد،1988،ص36).

ويمكن أن يصنف شخصية مستقرة وغير مستقرة، مما جعل العديد من العلماء يأخذ بهذين النمطين في وضع المعايير للأشخاص المستقرين، وغير المستقرين نفسياً وهي:

1- كل شخص مستقر نفسياً، هو شخص قادر على تكوين حالة من التوازن.

2- الشخص المستقر نفسياً، ملتزم بالحياة، وأنه يسعى وراء الأهداف التي يختارها.

3- الشخص المستقر نفسياً هو ذلك الشخص الذي تكون لديه القدرة لتحمل المسؤولية، ومفهوم الوجودية عن المسؤولية مفهوم صارم جداً، فهو لا يرتبط بالإنسان المتردد أو الضعيف والخاضع للأعراف والتقاليد.

4-الشخص المستقر نفسياً هو ذلك الشخص الذي يتمتع بتكامل الشخصية، وتبعاً لذلك يعد التفكك، أو ضعف التكامل بسبب صراع الذات، وللتخلص من هذا الصراع يحاول الفرد أن يكون واعياً بذاته، أو يؤكد وجوده الخاص غير المميز للوجود لأن إدراك الفرد لذاته يجعله شخصا متسامياً، وفي نفس الوقت حراً (الجميلي،2004،ص39).

وحسب النظرية الوجودية، فأن شخصية الفرد المستقرة لديها شجاعة في مواجهة المستقبل، وذلك من خلال معرفة الفرد لقدراته، وإمكاناته، والتي بها يكون لديه القدرة لتحمل النتائج التي ستترتب على افعاله، ويرى الوجوديون إن الاستقرار النفسي للفرد يكون في الحرية التي يمتلكها، وما لديه من قيم دينية في اللجوء الى الله وعبادته(الخزرجي،2006،ص53).

الشخصية الوجودية نمطين أساسيين من الشخصية, هما الشخص الأصيل والشخص غير الأصيل, وترى ان الشخص الأصيل يدرك تماما في سلوكه الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الانسان ,فهو يمارس بنشاط وفاعلية الحاجات السيكولوجية, أو الوظائف المتعلقة بطبيعة الانسان , فهو يمارس بنشاط وفاعلية الحاجات السيكولوجية أو الوظائف المتعلقة بالمنطق الرمزي او الخيال أو إصدار الحكم أو الرأي (الساعدي,2009,ص21),(صالح,1984,ص142-143) .

أما الشخص غير الأصيل فيستحوذ عليه التعبير عن الحاجات السيكولوجية التي تميز الانسان ,وينظر إلى نفسه بوصفه (لاعب أدوار) مفروضة سلفا , ومجسدة

للحاجات البيولوجية , ويكون سلوكه مجزأً غير متكامل ونمطيا, وغالبا ما يتضمن استغلالا للآخرين, وهو ذو اتجاه مادي صرف ,وتسيطر عليه مشاعره الناتجة عن الذنب والأسف (صالح,1984,ص143),(ألعبيدي ,1991,ص46) .

ويمكن أن يصنف على أساسهما الى شخصية مستقرة وغير مستقرة, مما جعل العديد من العلماء يأخذ بهذين النمطين في وضع المعايير للأشخاص المستقرين, وغير المستقرين نفسيا وهي :- (الخزرجي,2006,ص52)

1 - إنّ الشخص المستقر نفسيا , هو ذلك الشخص القادر على تكوين حالة من التوازن بين الاشكال الثلاثة للوجود وهي :-

أ- الوجود المحيط بالفرد, أو العالم المحيط بالفرد :- ويقصد به عالم الموضوعات العينية المحيطة بالفرد وهو العالم الطبيعي ,او انه العالم الذي يقدم للكائنات الحيوانية والإنسانية ما يلزم من حاجاتها البيولوجية ودوافعها وغرائزها . كما انه عالم القانون الطبيعي والدورات الطبيعية مثل النوم واليقظة, الميلاد والموت, والرغبة والإشباع.....,وهو عالم التناهي للحتمية البيولوجية, الذي يتعين على كل منا ان يتوافق معه بشكل او بأخر (رولو ماي ويا لوم,1999,ص63) .

وكذلك يعد العالم الذي يشترك مع الكائنات جميعا وهو حتمية العالم البيولوجي, ويكون اتصال الفرد مع هذا العالم بصيغته المستمرة عن طريق الاستقبال والأخذ (أبوعيطة,1997,ص181).

لذلك فإن العصابيين كما يرى (May)هم المنشغلون بالوجود المحيط بهم انشغالاً مفرطا (May,1953,p,24) .

وقد ذكر(رولومي) أنَّ القلق توجس يصحبه تهديد لعلاقات الفرد الاجتماعية،وبعض القيم التي يتمسك بها، ويعتقد بأنها مهمة لوجودهِ ، مما ينتج إحباطاً وصراعاً يؤديان الى شعور الفرد بالقلق (May ، 1950, 35) .

ب- الوجود الخاص بالفرد ,أو العالم الذاتي أو الشخصي أو العالم الخاص :- يعني المواصفات الداخلية للفرد التي تميزه من الآخرين , ومن خلالها يستطيع الفرد فهم ذاته, وإصدار الحكم عليها ,والتمييز بين أعماله وأعمال الآخرين, وان الشعور بالانطلاق والحرية الذاتية يعبر عن شعور الفرد بحريته الداخلية التي تتولد عنها حريته الخارجية (أبو عطية,1997,ص181) .

لذلك يعد هذا الوجود أو العالم هو القائم على الوعي بالذات والعلاقة بها والتبصر بالمعنى الشخصي للحدث (رولوماي ويالوم,1999,ص63) .

ج- الوجود المشارك بالعالم او عالم العلاقات المعتادة :- هو العالم الذي يتم فيه التفاعل مع الأشخاص, وهو المكون من رفاق الشخص من البشر, او المجتمع الخاص بالشخص أي عالم العلاقات الشخصية .

أما الفرد المقيد بالخوف من المجهول هذا الخوف الذي يتعلق في عالمه الخاص فإنه يؤدي إلى عدم الشعور بالانطلاق والحرية في العالم الذي يعيش فيه ,إلا ان إدراكه بان الحياة تقود الى الموت على أية حال يجعله يعيش حياته من دون خوف من المجهول (أبو عطية,1997,ص181) .

2- الشخص المستقر نفسيا, ملتزم بالحياة ,وانه يسعى وراء الأهداف التي يختارها .

3- الشخص المستقر نفسيا هو ذلك الشخص الذي تكون لديه القدرة على تحمل المسؤولية, ومفهوم الوجودية عن المسؤولية مفهوم صارم جدا ,فهو لا يرتبط بالإنسان المتردد أو الضعيف والخاضع للأعراف والتقاليد .
4- الشخص المستقر نفسيا هو ذلك الشخص الذي يتمتع بتكامل الشخصية, وطبقا للوجودية فان التفكك او ضعف التكامل ينجم عن صراع الذات, وللتخلص من هذا الصراع يحاول الفرد أن يكون واعيا بذاته ,أو يؤكد وجوده الخاص غير المميز للوجود لان إدراك الفرد لذاته يجعله شخصاً متساميا, وفي الوقت نفسه حراً (الجميلي,2004,ص39).
وقد حدد (رولو مي) ستّ صفات لطبيعة الشخص الأصيل وهي :-
أ- إن محور ارتكاز المرء داخل نفسه, والقلق هو الحالة الوحيدة التي يوظفها الفرد لحماية مركز الوجود .
ب- ان للإنسان شخصية مميزة لإثبات ذاته والحفاظ على مركزيته حول هذه الذات وهو يطلب الإرادة .
ج- عند الانسان القابلية ليتحول من هذا التمركز الذاتي إلى المشاركة مع الآخرين .
د- يجب أن يبتعد الانسان عن هذا التهديد قدر الإمكان, فالهدف الأساسي هو تحريره من هذا التهديد .
ر- لكل شخص صفاته الخاصة , وخبراته الفريدة وتهديداته الخاصة .
ز- ان الانسان يعي مثيرات القلق , ويحاول الوقوف ضد هذا القلق (الزيود,1998,ص285-284),(أسعد وعريبات ,2009,ص338) .
واستناداً الى النظرية الوجودية ,فان الشخصية المستقرة هي القادرة على إبداء الشجاعة في مواجهة المستقبل من خلال معرفة الفرد لقدراته ,وإمكاناته التي تجعله قادرا على تحمل النتائج التي ستترتب على أفعاله, ويرى الوجوديون إنّ الاستقرار النفسي للفرد يكون في حريته, وفي اختيار القيم الدينية التي تكون في اللجوء الى الله وعبادته (الخزرجي,2006,ص53) .

الدراسات السابقة التي تناولت الاستقرار النفسي:

- دراسة حسين ومحمد (2020):-

استهدفت الدراسة العلاقة بين العجز المتعلم والاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة حيث تم اختيار عينة مكونه من (200) طالب وطالبة، قدم لهم مقياس العجز المتعلم ومقياس الاستقرار النفسي وتوصلت الدراسة الى النتائج الاتية. الجامعة يعانون من العجز المتعلم وتوجد فروق ذو دلالة احصائية في العجز المتعلم ولصالح الذكور. طلبة الجامعة يتمتعون باستقرار نفسي عالي ولا توجد فروق ذو دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الاستقرار النفسي.

- دراسة مغامس (2020)

استهدفت الدراسة العلاقة بين الاستقرار النفسي والافكار الاستحواذية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، حيث تم اختيار عينة مكونه من (200) طالب وطالبة، قدم لهم مقياس الاستقرار النفسي ومقياس الافكار الاستحواذية. وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1- أن طلبة المرحلة الاعدادية لديهم درجة عالية من الافكار الاستحواذية حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (5,66) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند درجة حرية (0,05).

2- أن عينة البحث من طلبة المرحلة الاعدادية يعانون من عدم الاستقرار النفسي الذين يشعرون أنهم غير مقبولين من الأخرين ،حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة(17,6) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية(1,96) عند مستوى دلالة (0,05).

3- توجد علاقة قوية ما بين الاستقرار النفسي والافكار الاستحواذية لدى طلبة المرحلة الاعدادية حيث بلغ معامل الارتباط (0,75) .

الفصل الثالث (منهجية البحث واجراءاته)

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وتضمنت اجراءات البحث وصف مجتمع البحث واختيار العينة وتحديد الادوات واجراءات القياس والوسائل الاحصائية المستخدمة فيه.

اولاً :- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى كلية التربية المقداد للعام الدراسي (2020-2021) للدراسة الصباحية وللمرحلة الثانية والثالثة والرابعة ولكلا الجنسين وقد بلغ حجم المجتمع البحث (556) طالب وطالبة بواقع (270) ذكور و(286) اناث موزعين على اقسام الكلية وكما موضح في الجدول رقم (1)

جدول رقم (1)

توزيع افراد مجتمع البحث حسب الجنس

ت	القسم	ذكور	اناث	المجموع
1	الرياضيات	206	178	384
2	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	64	108	172
3	المجموع	270	286	556

ثانياً :- عينة البحث:

اختيرت عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقية العشوائية اذ بلغ حجم العينة(200) طالب وطالبة موزعين على اقسام الكلية وللمراحل الثانية والثالثة والرابعة ولكلا الجنسين وكما موضح في الجدول رقم (2) .

جدول (2)

توزيع افراد العينة البحث

القسم	المرحلة	ذكور	اناث	المجموع
الرياضيات	الثانية	17	17	34
	الثالثة	17	17	34
	الرابعة	16	16	32
الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	الثانية	17	17	34
	الثالثة	18	18	36
	الرابعة	15	15	30
المجموع		100	100	200

ثالثاً :- اداتا البحث :

بما إن هدف البحث الحالي التعرف على أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية المقداد وعلاقتها بالاستقرار النفسي فإن ذلك يتطلب اختيار أداتين قياسيتين الأولى لقياس إحداث الحياة الضاغطة والثانية لقياس الاستقرار النفسي، وبعد اطلاع الباحثة على المقاييس المناسبة للبيئة العراقية تم اختيار مقياس (الزبيدي ،2009)، لمعد لطلبة الجامعة، لان المقياس مر على بناءه احدى عشرة سنة لابد من التحقق من الصدق والثبات للمقياس، والمقياس الثاني تم اختيار مقياس مقياس (الخزرجي،2006) لمعد لطلبة الجامعة وايضاً يحتاج الى استخراج الصدق والثبات للمقياس لان المقياس مر على بناءه فترة طويلة.

اولاً :- مقياس احداث الحياة الضاغطة:

تبنت الباحثة مقياس (الزبيدي ،2009) الذي يقيس احداث الحياة الضاغطة الذي يتكون من (27) فقرة ، ويتكون المقياس من بديلين لفظيين يشيران إلى احداث يمر بها المستجيب وأخرى لم يمر بها. أما تصحيح الإجابة على المقياس فيتم عن طريق اعطاء درجة واحدة للبديل الذي يقيس احداث الحياة الضاغطة وصفر للبديل الذي لا يقيس احداث الحياة الضاغطة. وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس(27) وادناها (صفر) أما المتوسط الفرضي(13.5) درجة. ومن أجل الدقة قامت الباحثة بإيجاد الصدق الظاهري للمقياس وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء من أساتذة العلوم التربوية والنفسية.

وبعد هذا الاجراء قامت الباحثة بإيجاد الثبات بطريقة معامل الفاكرونباخ حيث بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس احداث الحياة الضاغطة بهذه الطريقة (0.81) واستخدمت الباحثة إعادة الاختبار بعد مدة (14) على عينة تتكون من (50) طالباً وطالبة وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين مجموعتي درجات التطبيق الاول والثاني (0.83) وهو مؤشر جيد على الثبات.

ثانياً :- مقياس الاستقرار النفسي :

تبنت الباحثة مقياس (الخزرجي، 2006) الذي يقيس الاستقرار النفسي الذي يتكون من (29) فقرة موزعة على خمس بدائل (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق عليه نادراً، لا تنطبق علي ابداً) وبذلك تكون اعلى درجة (145) وادناها (29) درجة والمتوسط الفرضي(87) درجة، . ومن أجل الدقة قامت الباحثة بإيجاد الصدق الظاهري للمقياس وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء من أساتذة العلوم التربوية والنفسية . وبعد هذا الاجراء قامت الباحثة بإيجاد الثبات بطريقة معامل الفاكرونباخ حيث بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس الاستقرار النفسي بهذه الطريقة (0.80) واستخدمت الباحثة إعادة الاختبار بعد مدة (14) على عينة تتكون من (50) طالباً وطالبة وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين مجموعتي درجات التطبيق الاول والثاني (0.87) وهو مؤشر جيد على الثبات.

الوسائل الاحصائية :

1- استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS .
2- الاختبار التائي لعينة واحدة لإيجاد درجة احداث الحياة الضاغطة والاستقرار النفسي لدى عينة البحث.
3- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين المتغيرين.
4- معادلة لفاكرونباخ لإيجاد ثبات المقياسين.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول : مستوى احداث الحياة الضاغطة عند طلبة كلية التربية المقداد .

للتعرف على هذا الهدف قامت الباحثة بأخذ استجابات العينة على مقياس احداث الحياة الضاغطة. وأظهرت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة على المقياس قد بلغ (13.47) درجة وبانحراف معياري قدره (7.678) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (13,5) درجة ، تبين أن الفرق غير دال إحصائيا عند مستوى(0,05)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.865) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (199) كما مبين في جدول (3)

جدول (3)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات احداث الحياة الضاغطة والمتوسط الفرضي للعينة

المقياس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة المعنوية عند 0.05
						المحسوبة	الجدولية	
مستوى احداث الحياة الضاغطة	200	13.47	7.678	13.5	199	0.865	1.97	غير دال احصائيا

وهذا يشير إلى افراد عينة البحث لديهم مستوى متوسط من احداث الحياة الضاغطة ، لان الضغوط تحدث نتيجة طبيعية لتفاعل الفرد مع متغيرات الحياة فالضغوط والحياة تسيران جنباً الى جنب وذلك لسبب واضح الا هو ان الحياة لا تسير على وتيرة واحدة (شمسان،2005،ص3). وقد يعود ذلك الى ما أشار إليه (Jenkins,Harts,Rose,1979) أن الاحداث تتعرض للنسيان اذا تجاوزت الفترة عن الستة اشهر (غرب،1989،ص34). وتعتقد الباحثة ان مستوى الاحداث الضاغطة لدى عينة البحث كان متوسط يعود الى تمتع افراد العينة بالصلابة النفسية التي مكنتهم من مواجهة احداث الحياة الضاغطة والمواقف المهددة واستيعاب تأثيراتها، فتعاملوا معها بواقعية والتصدي لها بما يلائمها وبما يضمن الانتفاع من ايجابياتها والوقاية من سلبياتها. اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الزبيدي 2009)

التي توصلت الى أن عينة البحث تتصف بمستوى مرتفع من احداث الحياة الضاغطة، وتفقت مع دراسة (الزهيري 2012) التي توصلت الى أن عينة البحث تتصف بمستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة.

الهدف الثاني : مستوى الاستقرار النفسي عند طلبة كلية التربية المقداد .

للتعرف على هذا الهدف قامت الباحثة بأخذ استجابات العينة على مقياس الاستقرار النفسي. وأظهرت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة على المقياس قد بلغ (74.22) درجة وبانحراف معياري قدره (29.332) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (87) درجة ، تبين أن الفرق دال إحصائيا عند مستوى(0,05)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة(6.164-) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (199) كما مبين في جدول (4)

جدول (4)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات الاستقرار النفسي والمتوسط الفرضي للعينة

المقياس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة المعنوية عند 0.05
						المحسوبة	الجدولية	
مستوى الاستقرار النفسي	200	74.22	29.332	87	199	-6.164	1.97	دال احصائيا

ومن خلال هذه النتيجة تبين أن طلبة كلية التربية المقداد يتمتعون باستقرار نفسي ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى المساندة والدعم التي تقدمه الاسرة والكلية للطلبة وتمتعهم بالصلابة النفسية مما يعمل على زيادة ثقتهم بأنفسهم وتحقيق أمنياتهم وطموحاتهم وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة مع نتيجة دراسة حسين ومحمد (2020) التي توصلت الى ان طلبة الجامعة لديهم استقرار نفسي عالي. واختلفت مع دراسة مغامس (2020) الذي توصلت الى ان افراد العينة يعانون من عدم الاستقرار النفسي.

الهدف الثالث : العلاقة الارتباطية بين احداث الحياة الضاغطة والاستقرار النفسي عند طلبة كلية التربية المقداد.

للتعرف على هذا الهدف, استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) لدرجات أفراد العينة على مقياس احداث الحياة الضاغطة ودرجاتهم على مقياس الاستقرار النفسي، فكانت النتائج كما مبين في جدول (5)

جدول (5)

معامل الارتباط والقيمة التائية بين احداث الحياة الضاغطة و الاستقرار النفسي

العدد	قيمة معامل الارتباط بين احداث الحياة الضاغطة و الاستقرار النفسي	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند 0.05
		المحسوبة	الجدولية	
200	0.140	1.989	1.960	دالة

تفسير هذه النتيجة ان مواجهة أحداث وظروف ومتطلبات الحياة بقوة وصلابة نفسية وتكيف معها والقيام بمجموعة من القرارات والخيارات لمواجهة الظروف والمتطلبات بنجاح تجعل الفرد يشعر بالارتياح والرضا وارتفاع مستوى إحساسه بالكفاءة الذاتية والاجتماعية مما يؤدي انخاض احساسه بضغوط احداث الحياة وإلى شعوره بالاستقرار النفسي وتمتع بصحة نفسية جيدة .

الهدف الرابع : مستوى الفروق في مقياس احداث الحياة الضاغطة تبعا لمتغير الجنس(ذكور ،اناث)

اظهرت نتائج البحث الحالي أن المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ (18.88) وبانحراف معياري (6.420) أما عينة الاناث كان الوسط الحسابي(8.05) وبانحراف معياري (4.248) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اظهر أن القيمة التائية المحسوبة تبلغ (14.068) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,97)، وعند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) وتشير هذه النتيجة الى وجود فروق بين الجنسين في مستوى احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية المقداد ولصالح الذكور . كما مبين في جدول(6)

جدول (6)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بين متوسط درجات احداث الحياة الضاغطة على وفق متغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة المعنوية عند 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
الذكور	100	18.88	6.420	198	14.068	1.97	دال احصائيا
الاناث	100	8.05	4.248				

وقد يعود ذلك الى طبيعة شخصية الذكور ومواصفاتها يساهم في ان يكونوا أكثر عرضه للضغوط ، وان الذكور في مرحلة يتطلعون الى ان يكون لديهم أكثر قدر من الحرية والمسؤولية. وان طبيعة مجتمعنا تسمح للذكور بالانفتاح مما يجعل تفاعله مع المجتمع ومجالات الحياة اكثر تشعباً ويتطابق هذا التفسير مع ما اشار اليه (Buss) بأن الافراد كلما زاد تفاعلهم مع المجتمع اصبحوا اكثر عرضه للمنبهات المؤذية ومصادر الازعاج(Buss,1961:p283)، وان المجتمع الشرقي يبدأ بتوجيه الذكور

مبكراً واشعارهم بتحمل المسؤولية ، فضلاً عن رغبة الذكور في ان يكونوا اعضاء لا يقلون اهمية عن والديهم بعدهم رجال المستقبل. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الزهيري 2012)التي توصلت الى وجود فروق في احداث الحياة الضاغطة والصالح الذكور.

الهدف الخامس : مستوى الفروق في مقياس الاستقرار النفسي تبعا لمتغير الجنس(ذكور ،اناث)

اظهرت نتائج البحث الحالي أن المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ (68.63) وبانحراف معياري (25.666) أما عينة الاناث كان الوسط الحسابي(79.80) وبانحراف معياري (31.744) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اظهر أن القيمة التائية المحسوبة تبلغ (2.736) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,97)، وعند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) كما مبين في جدول (7)

جدول (7)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسط درجات الاستقرار النفسي تبعا لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة المعنوية عند 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
الذكور	100	68.63	25.666	198	2.736	1.97	دال احصائيا
الاناث	100	79.80	31.744				

تفسير نتيجة الهدف الخامس توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث) ولصالح الاناث، ان الاحساس بالاستقرار النفسي وتمتع الفرد به هو نتاج لعملية التفاعل الاجتماعي بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها أي أن الفرد كونه مستقر نفسياً بسبب ما تعلمة في البيئة من الخبرات والمواقف المختلفة وخاصة الاناث يحظى برعاية خاصة مليئة بالحب والحنان من قبل الاسرة ورعاية واحترام من قبل المجتمع جعلتهم اكثر استقرار نفسي والشعور بالامان من الذكوروهذا يتفق مع المنظور الوجودي الذي يوضح ان الشخص المستقر نفسياً هو الشخص القادر على تكوين حالة من التوازن بين الاشكال الثلاثة للوجود وهي الوجود المحيط بالفرد، والوجود الخاص بالفرد ، والوجود المحيط بالعالم. وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة حسين ومحمد (2020) التي توصلت الى ان لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بحسب الجنس في مستوى الاستقرار النفسي.

المقترحات :

في ضوء البحث الحالي تقترح الباحثة الآتي :-

1- دراسة العلاقة بين الاحداث الحياة الضاغطة ومتغيرات اخرى مثل الكفاءة الذاتية ، المسؤولية الاجتماعية ، الهوية الاجتماعية.

2- اجراء دراسة مقارنة في الخصائص الشخصية لذوي الاستقرار النفسي العالي وذوي دافع الانجاز لدى طلبة الدراسات العليا.
3- القيام بدراسة مماثلة على عينات اخرى تضم أفراداً من شرائح اجتماعية متباينة مثل (تلاميذ المدارس الثانوية ، الطلبة الايتام ، المعوقين ، الأرامل).

اولاً: المصادر العربية

1. ايزنك، هانز جوردن (1969): *الحقيقة والوهم في علم النفس*، ترجمة قدوري و رؤوف نظمي، دار المعرفة القاهرة.
2. الزهيري، لمياء قيس سعدون (2012): *المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة*. رسالة ماجستير غير منشورة.
3. الجنابي، بلسم عواد (2008): *استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق الجامعي*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية ابن الهيثم. جامعة بغداد.
4. حمدي، نزيه (2007): *الشباب والمواجهة الضغوط*. منشورات وزارة الثقافة. عمان.
5. الحلو. بثينة منصور (1995): *قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة*. اطروحة دكتوراه، كلية الآداب. بغداد.
6. معريس. لابا سليم (2010): *الاكتئاب لدى الشباب*: منشورات دار النهظة العربية، بيروت لبنان،ط1.
7. مصطفى. واخرون، منار بني واحمد الشريفي ورامي طشطوش (2013): *احداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الاردن*.
8. الزوبعي. عبد الجليل واخرون (1981): *الاختبارات والمقاييس النفسية*، كلية الآداب. جامعة بغداد.
9. الشمري، كريم عبد سامر (2003): *الوجود الامثل والالتزام وعلاقتهما بالرضا عن النفس*. كلية الاداب، جامعة بغداد. اطروحة دكتوراه غير منشورة.
10. شمسان ، مازن احمد عبدالله (2005) : *علاقة الضغوط والدافعية للانجاز ومركز التحكم بالتوافق الدراسي للطلاب الجامعيين في الريف والحضر* ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة عدن .
11. الشويلي. ميثم علي حسين (2010): *الأسلوب المعرفي(المجازفة- الحذر) وغلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة*. رسالة ماجستير غير منشورة.
12. غرب ، مازن كامل (1989) : *ضغوط الحياة وعلاقتها بالظهار* ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
13. ثانياً : المصادر الاجنبية
14. Buss , A.H. (1961): *Psychology Of Aggression* , John Wiley & Sons Inc , New York , London , Sydney .

15. Moos , R.H.& Schaefer , J . A . (1986) : *Life Transition And Crises conceptual Over View* , In.Rudolf , H .Moos (ed) coping with life crises , New York .
16. May, polo,(1935),may search for HimselfmWWW.Norton.com., Inc N.Y.

الملاحق

ملحق (1) مقياس احادث الحياة الضاغطة

ت	الفقرات	احداث امر بها	احداث لم امر بها
1	العثور على رفات بعض الاقارب في المقابر الجماعية		
2	موت أحد الأصدقاء اثر الاصابة بمرض ما		
3	وفاة الأب		
4	وفاة الأم		
5	فقدان احد أفراد الأسرة		
6	اعتقال احد افراد الأسرة		
7	تهديد احد أفراد الأسرة بالقتل من قبل جهات مجهولة		
8	فقدان شيء ثمين جداً		
9	تعرض المنزل لعملية سرقة		
10	تعرض أحد الوالدين للسلب		
11	التعرض لمحاولة الاختطاف		
12	الازدحامات المرورية الخانقة بالطرقات		
13	الانقطاع عن زيارة الأقارب		
14	التعرض للمضايقة عند الذهاب إلى أماكن الترفيه		
15	انتقاد احد الوالدين لأبنائهم أمام الأخرين		
16	توبيخ الأخ الأكبر لاخواته واخواته		
17	تمييز أحد الوالدين في التعامل مع الأبناء		
18	توبيخ الأستاذ للطالب أمام زملائه		
19	اهمال الوالدين لأبنائهم		
20	عدم رغبة الزملاء بصداقتي		
21	سخرية بعض الزملاء مني لشكل جسمي		
22	اطلاق عليَ القاب ثير الضحك		
23	يبدي بعض الأفراد ضجرهم مني مباشرة		
24	أعاني من عوز مادي		
25	بساطة ورخص الملابس التي ارتديها		
26	تحمل مسؤولية معيشة العائلة		
27	الاضطرابات الطائفية		

ملحق (2) مقياس الاستقرار النفسي

ت	الفقرات	ينطبق علي دائما	ينطبق علي غالبا	ينطبق علي احيانا	ينطبق علي نادرا	لا ينطبق عليه ابداً
1	أشعر بالأمان عندما أخرج من البيت					
2	اشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بأصدقائي					
3	اعتقد أنني قادر على تكوين علاقات إيجابية مع الاخرين					
4	اعبر عما بداخلي بسهولة					
5	أشعر بالراحة عندما استيقظ من النوم					
6	اشعر بالرضا لما وصلت إليه من مستوى علمي					
7	أتقبل نقد أفراد أسرتي وأصدقائي دون أن أشعر بالانزعاج					
8	أفضل البساطة في المظهر والملبس					
9	أعمل لفترة طويلة دون أن اشعر بالتعب					
10	أخاف الموت رغم علمي بأنه حقاً علينا					
11	أحب أن أشارك الاخرين مسراتهم واحزانهم					
12	افضل الاتزام بالمظاهر الاجتماعية					
13	أشعر أن صحتي جيده					
14	أشعر أن مهنتي في المستقبل تساعدني على تكوين أسرة					
15	أشعر أنني قادر على حل مشكلاتي اليومية بهدوء					
16	أشعر بالسعادة عندما اكون بين افراد اسرتي					
17	أتعامل مع الناس ببساطة ودون تكلف					
18	أنام نوماً عميقاً خالِ من الكوابيس الليلية					
19	أشعر بالتفاؤل عندما أفكر في المستقبل					
20	من الأفضل أن أكون شخصاً يأخذ أكثر مما يعطي					
21	أتمسك بارائي التي أعتقد بصحتها					
22	أفضل عدم التأخر في تقديم العون للأخرين					
23	أشعر بالضيق عندما يقترب					

	التدريسي مني أثناء الامتحان					
24	مساعدة أهلي في البيت وانجاز واجباتي معاً يشعراني بالضيق					
25	أشعر بالرغبة في الانسحاب عندما عندما أكون مع الاخرين					
26	أشعر بالضيق والانزعاج عندما يتحدث الأخرين بسرعة ودون توقف					
27	أشعر أن اختصاصي لا يتناسب مع طموحاتي					
28	اطلب رأي الاخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة					
29	أشعر بالقلق من احتمال اصابتي بمرض ما					

ملحق (3) أسماء السادة المحكمين الذين عرض عليهم المقاييس مرتبة حسب الدرجة العلمية

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د بثينة منصور لحلو	علم النفس الشخصية	جامعة بغداد /كلية الأداب
2	أ.د ناجي محمود ناجي النواب	علم النفس شخصية	جامعة بغداد/ كلية تربية أبن الهيثم
3	أ.د فاضل جبار جوده	علم النفس التربوي	جامعة بغداد / كلية التربية أبن الهيثم
4	أ.د أسماء عبد محيي	شخصية وصحة نفسية	جامعة بغداد /كلية الأداب
5	بلقيس محمودأ.م.د	قياس وتقويم	جامعة بغداد / كلية تربية أبن رشد
6	أ.م.د ديار عوني فاضل	علم النفس التربوي	جامعة بغداد/ كلية الأداب
7	أ.د مظهر عبد الكريم السليم	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/ كلية تربية للعلوم الأنسانية
8	أ.م.د خالد جمال جاسم	قياس وتقويم	جامعة بغداد/كلية تربية أبن رشد
9	أ.م.د أياد هاشم محمد	علم النفس التربوي	جامعة ديالى كلية التربية المقداد
10	أ.م.دمحمد ابراهيم حسين	علم النفس التربوي	جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الانسانية