



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية

(علم النفس التربوي)

من قبل الطالبة

لياء قيس سعدون محمود الزهيري

بإشراف

الأستاذ الدكتور: عدنان محمود المهداوي

2012م

1433هـ

أولاً - مشكلة البحث Problem of the research

يتعرض طلبة الجامعة كغيرهم من شباب المجتمع الآخرين الى ضغوط عديدة تعود إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية والخبرات الشخصية والظروف القاسية التي يمر بها المجتمع العراقي ، والتي تنعكس آثارها سلباً على صحتهم الجسمية والنفسية وعلى حياتهم الاجتماعية بشكل عام ، وانعكاساتها على تحصيلهم بشكل خاص . (العبادي : ١٩٩٥ ، ص ٩)

إذ ينخفض التحصيل العلمي مع ارتفاع الاضطراب النفسي ، ويعود ذلك إلى ضعف القدرة على التركيز وانخفاض ملحوظ في تحمل المسؤولية وعدم الشعور بالسعادة في كل النشاطات اليومية ، بالتالي عدم القدرة على العمل الدؤوب الذي تتطلبه الواجبات الجامعية من أجل تحصيل دراسي يقود إلى التقدم العلمي . فالدراسة الجامعية تتطلب توافر الصحة النفسية لدى الطالب القائمة على نظرة الفرد الإيجابية إلى ذاته ، معتبراً نفسه قادراً وجديراً بالنجاح وواثقاً من نفسه ، والتي هي شرط للتحصيل الجامعي الجيد . (معريس : ٢٠١٠ ، ص ٣٥٢-٣٥٣)

فالمرونة النفسية هي أحد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية فهي تصنع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية وصحة نفسية دائمة (Kashdan & Rottenberg : ٢٠١٠ ، P ٨٦٦) ، وتمثل قدرة الفرد على مقاومة الضغوطات وعدم إظهار الخلل الوظيفي dysfunction النفسي ، مثل المرض العقلي mental illness او المزاج السلبي الدائم persistent negative mood

النظرة السائدة للمرونة النفسية من حيث قدرة الشخص على تجنب الامراض النفسية psychopathology على الرغم من الظروف الصعبة . (Neill : ٢٠٠٦ , P.١)
 إذاً المرونة عنصر أساسي في قدرة الأفراد على التواصل مع الحياة ومواجهة الشدائد . (Grotberg : ٢٠٠٣ , P. ١)

لذا أشار رولف وجونسون ١٩٩٠ , Rolf & Johnson إلى ضرورة العمل على تعزيز المرونة النفسية لأنها تساهم في الوقاية من النتائج السلبية للطلبة الذين يتعرضون للضغوطات الكبيرة . (Rolf & Johnson : ١٩٩٩ , P. ٢٣١)
 وأوصت دراسة (آل غزال ، ٢٠٠٨) إلى زيادة الدراسات والبحوث التي تعمل على تعزيز المرونة النفسية . (آل غزال : ٢٠٠٨ ، ص ١)

وأشارت دراسة كاشدن وروتنبيرغ Kashdan & Rottenberg إلى الحاجة لإجراء البحوث والدراسات لتوضيح الحالات السببية من عدم المرونة والتي تشير إلى الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب . (Kashdan & etal : ٢٠١٠ , P . ٨٦٦)

فقد أظهرت دراسة مارسكو ٢٠٠٦ , Mirescu ان أقوى المتنبئات بالقلق والاكتئاب هو الضغوط والذي يتخذ صيغة تحديات عبر المجالات المختلفة . (Bitsika , et al, ٢٠١٠ , P: ٩)

وبيّن بيلينجز وموس ١٩٨٤ , Billngs & Moos أن هناك علاقة دالة وموجبة بين الاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة . (Billngs & Moos , ١٩٨٤ , P : ٨٧٨)

وبما أن الكشف عن ما تسببه أحداث الحياة الضاغطة والمتغير الذي يخفف من آثارها وبما يساعد الفرد من تجاوزها ، اذاً تمتع طلبة الجامعة بالمرونة النفسية أمر يجدر دراسته ، ومن هنا أحست الباحثة بضرورة دراسة متغيري البحث الحالي المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة والعمل على وضع التوصيات والمقترحات التي من شأنها مساعدة طلبة الجامعة في هذا المجال ، لاسيما وأن هناك تساؤلاً يثير الباحثة ما مستوى المرونة النفسية وعلاقة ذلك بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ؟

ثانياً - أهمية البحث The Important of the Research

الجامعة مؤسسة اجتماعية تمثل قمة الهرم التعليمي ، فهي المساهم الأول في بناء المجتمع من خلال ما تنتجه من كوادر متخصصة والتي تباشر بدورها عملية التنمية في المجتمع .

إن الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع ، إذ يمثل شباب الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع ، فهم عصب التنمية في مختلف مجالات الحياة ، ولا تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسياً وانفعاليّاً .
(معريس : ٢٠١٠ ، ص ١٤٢) (غنية : ٢٠٠٥ ، ص ٢١)

لذلك ازدادت أهمية المرونة بشكل كبير خلال السنوات الماضية بعدّها حاجة ملحة تقود إلى نتائج صحية أكثر ، فكل الشباب يواجهون الضغط والإجهاد والمآسي في بيئتهم . (Goldstein : ٢٠٠٨ , P . ١)

أهمية المرونة تكمن في كونها مؤشر على الصحة النفسية ، فهي إحدى العوامل الأكثر أهمية في تقييم التعديلات الصحية والمرضية التي تتبع الأحداث الضاغطة .
لذا استخدم مفهوم المرونة بشكل متزايد في المجال النفسي والتربوي خصوصاً عندما يكون الهدف الأساسي هو برامج الصحة النفسية الوقائية .

ان العملية المركزية central process التي تتضمن في بناء المرونة building resilience هو تدريب وتطوير مهارات التعامل التكيفية adaptive coping ، ان الاسلوب او الطريقة الاساس يسمى (نمط التعامل) من الضغط والتعامل هو الضاغط (أي مصدر محتمل للضغط) الذي يظهر والتقييم المعرفي Cognitive appraisal الذي يأخذ مكانه ويقرر ما اذا كان او لم يكن الضاغط يمثل شيئاً ما يمكن ان يعامل بسهولة او هو مصدر الضغط لانه قد يكون خلف موارد تعامل الفرد .

فاستراتيجيات التعامل Coping strategies عادة ما تكون مركزة ظاهرياً outwardly على حل المشكلة ، ومركزة داخلياً inwardly على الانفعالات ، ومركزة اجتماعياً Socially مثل المساندة من الاخرين . (Neill : ٢٠٠٦ , p. ١)

فالمرونة عنصر حاسم في تحديد الطريقة التي يتفاعل بها الأفراد ويتعاملون مع الضغوط ، فهناك مدى واسع من الصفات متصلة مع المرونة هذه الصفات تتصل بالمظاهر والقوى الإيجابية للحالة العقلية للفرد . (Connor : ٢٠٠٦ , P. ٤٦-٤٧)

تشير المرونة الى العديد من العمليات الدينامية التي تنمو عبر الوقت تعكس كيف الشخص: يتكيف لتغيير الطلبات الوضعية ، اعادة تشكيل الموارد resources العقلية

، ويغير المنظور ، يوازن بين الرغبات المتنافسة والأحتياجات ومجالات الحياة . P. (Kashdan & et al : ٢٠١٠ , ٨٦٦)

إن المرونة عموماً تنمو عبر الزمن ، مفهوم المرونة يشمل عناصر مختلفة تمثل صفات الناس المرينين Characteristics of resilient people قد تمت دراستها منذ السبعينات عندما أظهر عمل كوباسا إن الناس مع تحمل أعلى أظهروا مركز ضبط داخلي Locus of control ، إحساس قوي بشأن الالتزام بالذات ، الإحساس بالمعنى Meaningfulness ، القدرة على رؤية التغيير أو الضغط كتحدى Challeng (Kobasa : ١٩٧٩ , P.١-١١) .

وأشار روتر (Rutter , ١٩٨٥) إلى تشكيلة من الصفات البارزة الأخرى المرتبطة مع المرونة هي أن الناس المرينين قادرين على جذب المساندة Engaging Networks من الآخرين ، ولديهم ارتباط وثيق وآمن مع الشبكات الاجتماعية والشخصية ، والكفاح تجاه الأهداف الشخصية والجماعية ، هؤلاء الأفراد يظهرون إحساساً كبيراً بالكفاءة الذاتية Self-efficacy مع إحساس بالمرح Sense of humor عندما يتصدون للأمر Up against it ، ولديهم تقدير ذات قوي Self-esteem ويظهرون طريقة التوجه بالفعل نحو حل المشكلات Solving problems ، الأفراد المرينين يؤمنون إن الضغط له تأثير مقوي Strengthening effect ، وهم أكثر قدرة على التكيف للتغيير ، وهم يستطيعون استخدام النجاحات السابقة Past successes لمواجهة التحديات الحالية .

(Rutter : ١٩٨٥, P.٥٩٨)

وأضاف ليونس (Lyons , ١٩٩١) صفات أخرى مرتبطة مع المرونة هي الصبر Patience وتحمل التأثيرات السلبية Negative affect .

(Lyons : ١٩٩١, P. ٩٣)

أما كونور وديفيدسون (Connor&Davidson, ٢٠٠٣) أضافا التفاؤل Optimism والإيمان Faith (Connor & etal : ٢٠٠٣ , P. ٧٦)

فمن الأهمية أن يتصف الأفراد بصفات الناس المرنين ويتحلى بها طلبة الجامعة التي تمكنهم من تجاوز ضغوط الحياة .

فمرونة النفسية Psychological resilience يمكن رؤيته بشكل مشابه لعملية المناعة Immunisation process تماماً ، وأن المناعة ضد العدوى Infections يمكن الحصول عليها من خلال التعرض المسيطر عليه إلى العامل المسبب للمرض Pathogen ، وهكذا فالنجاح الكامل يتم بمواجهة التحديات الصعبة التي يمكن أن تزود بشكل من اللقاح Innoculation النفسي .

(Neill & etal : ٢٠٠١ , P. ١-٢)

في هذا الصدد هدفت دراسة نيل وآخرين (Neill & etal , ٢٠٠١) إلى إمكانية تعزيز المرونة النفسية بواسطة برنامج تحدي التجربة التربوية على (٤١) مشتركاً من الراشدين الشباب في استراليا في برنامج لكبح تناول المسكرات لفترة (٢٢) يوماً مقارنة بالمجموعة الضابطة Control group ، تم التوصل إلى تغيرات إيجابية في المرونة النفسية للمشاركين، وإن تعزيز المرونة النفسية يرتبط إيجابياً مع إسناد الجماعة خلال برنامج التجربة التربوية . (Neill& etal : ٢٠٠١, P.٢)

ووجد أن الكفاءة الذاتية Self-Efficacy سمة مهمة في نمو الكفاءة عند مواجهة الشدائد ، ويؤثر ذلك في قدرة الفرد على التكيف والتعامل بمرونة أكثر مع المواقف الصعبة .

ففي دراسة هامل (Hamill , ٢٠٠٩) المرونة والكفاءة الذاتية : أهمية معتقدات الكفاءة الذاتية وآليات التعامل مع المراهقين المرنين على (٤٣) من طلبة المدرسة الثانوية في نيويورك ، أظهرت النتائج أربع مجاميع هي : المرنين ، الكفوئين ، غير المرنين ، مجموعة منخفضة الكفاءة ، وتوصلت الدراسة إلى أن الكفاءة الذاتية والقدرة على اتخاذ استجابات مواجهة فعالة من الخصائص الشخصية المهمة التي ميزت مجموعة المراهقين المرنين من غير المرنين (Hamill : ١-٣ , P. ٢٠٠٩) .

معظم البحوث ومنها دراسة زوترا (Zutra & etal , ٢٠١٠) أظهرت أن المرونة هي نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته والعمليات التي تعزز الرفاه أو تحميهم ضد التأثير الساق ل عوامل الخطر ، هذه العمليات قد تكون استراتيجيات تعامل أو يتم مساعدتها من قبل الأسر الجيدة ، المدارس ، المؤسسات الاجتماعية والثقافية المختلفة في المجتمع التي تجعل المرونة أكثر ميلاً للحدوث .

تلعب المجتمعات دوراً هائلاً في تعزيز المرونة لدى أبنائها ، فقد حدد بينارد (Benard , ١٩٩١) ثلاث خصائص لهذه المجتمعات هي وجود منظمات اجتماعية تعمل على توفير عدد من الموارد للسكان ، وتعبير ثابت عن المعايير الاجتماعية بحيث يدرك أفراد المجتمع ما يشكل السلوك المرغوب ، وإعطاء الفرص

لمشاركة الأفراد في حياة المجتمع أعضاء لهم قيمهم . إن الدلالة الواضحة على تماسك المجتمع وتسانده هو وجود منظمات اجتماعية توفر نمو صحي للفرد ، وأن العلاقات الاجتماعية في المدرسة أو الكلية تكون مهمة لتوفير موارد إضافية تشبع الحاجات النفسية الأساسية لطلبتها وأسرهـم . (Garmezy : ١٩٩١ , P. ٤١٧)

(Benard : ١٩٩١ , P. ٢)

إذ تعد التربية بمثابة الأسلوب الذي يتبعه المجتمع من خلال مؤسساته المختلفة لتعزيز المرونة لدى أبنائه ، وبهذا تكون التربية حققت الهدف الأساسي لها وهو مساعدة المجتمع للوصول بأفراده إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية . (الخالدي : ٢٠٠١ ، ص ١٧٤)

فقد لاحظ جيروم كاغان (Jerome Kagan , ١٩٩٨) بأنه يمكن أن تخفف التربية والتعلم من السمات المزاجية السلبية التي قد تعمل على إضعاف المرونة . (Lemay & etal : ٢٠٠١ , P. ٩)

وعن بناء المرونة في الفصول الدراسية ، يرى بينارد Benard أن الطلبة المرنين يمتلكون توقعات عالية ، ومعنى للحياة ، ولهم أهداف ، وقوة شخصية Personal agency ، ومهارات حل المشكلة الشخصية ، كل هذه الصفات تعمل معاً لمنع السلوك الضعيف debilitating behaviors الذي يترافق مع العجز المتعلم helpless Learnd ، فالانتقال إلى الكلية بعد الثانوية هو وسيلة لممارسة الأبعاد التكيفية adaptive distancing ، الفصل الدراسي يعطي للطالب فرصة للاستجابة ، المشاركة في تحديد الأهداف ، هذه الخصائص تساعد الطالب على

تطوير الإحساس بالانتماء belonging والمشاركة والحدّ من مشاعر النفور وعدم الانتماء في مثل هذا النوع من الارتباط في المدرسة أو الكلية سيحصل الطالب على درع واقى Protective shield أكبر ضد الظروف غير المواتية التي ترميهم فيها ضغوطات الحياة . (Benard : ١٩٩١ , P.١)

أما دور الأسرة في تعزيز المرونة fostering resilience عند الأبناء فيتطلب بيئة أسرية للرعاية Caring والتشئة structured وتشجيع المشاركة في حياة الأسرة ، فمعظم الأفراد المرنين لديهم علاقة قوية مع أحد الوالدين على الأقل ، هذه العلاقة تساعد على تخفيض المخاطر المتعلقة بشقاق الأسرة. (Wong : ١٩٩٤ , P.١)

وعن دور الدين religion role في تعزيز المرونة ، طبقا لجن الدر (Glen Elder) إن ما يملكه الشخص في المجتمع الديني هو مجموعة مختارة من الناس يمتلكون قيم التشارك share values ويميلون لإنجاح الفرد. (Ungar : ٢٠٠٧ , P. ٢٨٧)

أما المرونة والأطفال ، فتشير المرونة عند الأطفال إلى الأفراد الذين يؤدون أفضل من المتوقع مع تأريخ يحتوي تجربة المخاطر أو المواقف المتعارضة ، فالمرونة تتطلب شرطين الأول يجب أن يواجه الطفل نوعاً من الخطورة والتي تكون مرتبطة بنتائج ضعيفة poor outcomes ، والثاني إن الطفل عموماً يؤدي بشكل جيد على الرغم من تعرضه لذلك الخطر ولا يظهر نتائج ضعيفة .

المرونة ليست صفة أو شيء لدى بعض الأطفال ، فليس هناك ما ندعوه الطفل الحصين invulnerable child الذي يتمكن من تجاوز أي عقبة تضعها الحياة أمامه ، المرونة ليست صفة نادرة أو سحرية فهي ناتج عدد كبير من العمليات التطورية developmental خلال الزمن والتي تسمح للأطفال الذين واجهوا نوعاً ما من الخطورة أن ينموا بشكل كفوء بينما أطفال آخرون لا يملكون مثل هذه الخبرة .

فالأطفال الذين يمتلكون عوامل وقاية والتي هي صفات الطفل أو الظروف التي تساعدهم بوضوح للقيام بعمل أفضل في بعض سياقات المخاطرة مقارنة بالأطفال الذين لا يمتلكون عوامل الوقاية في السياقات نفسها. (Masten : ٢٠٠١ , P. ٢٣٠) (Cutuli , etal: ٢٠٠٩, P.٨٤٠)

المرونة في الأطفال تشكل أساساً لكثير من الفهم الحالي للمرونة لدى البالغين. (VenBreda : ٢٠٠٠ , P. ٦)

وقد أشار ونغ (Wong , ١٩٩٥) إلى أن الثبات يرتبط بالمرونة فقد ميز بين ثبات الاستجابة response persistence وثبات الهدف persistence goal ، ومن الواضح إن ثبات الاستجابة يقيد المرونة ، بينما ثبات الهدف يعطي فرصاً أكثر لإظهار المرونة ، فالكائنات الحية أكثر عرضة للصدوم في السعي لتحقيق هدفها ، وعندما يتيسر وجود عدة خيارات للاستجابة فإنهم يصمدون طالما أنهم أحرار في اكتشاف طرق بديلة للنجاح ، مع ذلك فهم أقل احتمالاً للصدوم عندما تتاح لهم أهداف تنافسية أكثر تربكهم .

ويؤكد ونغ إن إستراتيجية المرونة ينبغي تطبيقها على ثبات الهدف فالالتزام الأعمى بأهداف لا يمكن الحصول عليها أو القديمة يكون مكلفاً جداً ، ونحتاج من وقت لآخر إعادة تقييم لأهدافنا الحياتية ، وقد نغير من أولوياتنا في مراحل عمرية تنموية مختلفة وفي ظروف مختلفة . (Wong :١٩٩٥ , P. ٦)

وأن دور المرونة في العمل يتمثل في قدرة الفرد أو المنظمة على وجه السرعة لتصميم وتنفيذ السلوكيات المتأقلمة والإيجابية وطبقاً للوضع المباشر على الرغم من الحد الأدنى من الضغط الدائم ، فكرة المنظمة المرنة هو مفهوم ناشئ للتفهم والتعامل مع وتيرة العصر الحديث وما يرتبط به من ضغوط العمل. (Mallak : ١٩٩٧ , P. ١٧٠)

أشارت دراسة مالاك (Mallak, ١٩٩٧) إلى دور المرونة في منظمات الرعاية الصحية Healthcare organizations الخاصة بالقطاع الصناعي ، لما تواجهه هذه المنظمات اليوم من متطلبات تقنية وتنظيمية وسياسية سريعة ، أظهرت النتائج أن الموظفين المرنين يصرفون جهداً أقل في استيعاب التغيير التنظيمي ، وقدرة كل شخص على تصور وظائف الفريق كله ، والتمتع بارتجال الحلول والثقة في قرارات الفريق عندما يكون هناك وقت قليل والعمل بما هو متوافر وتجنب المواقف الفوضوية ، والقدرة على ملء فراغ عضو الفريق الغائب ، و أظهرت أن الأفراد المرنين يعتمدون على مصادر معلومات مختلفة. (Mallak :١٩٩٧ , P. ١٧٠)

أظهرت أغلب البحوث التي تناولت المرونة مؤخراً بأنها عملية شفاء recovery process تتبع الحدث الصادم traumatic event ، في السابق كان البحث عن الأعراض المرضية بعد الحدث الصادم ، ولكن في السنوات القليلة الماضية أعطي الاهتمام لدراسة المجموعة التي ليس لها مشكلات صحية. (Bonanno : ٢٠٠٤, P. ٢٢)

ففي دراسة بونانو وآخرين (Bonanno & etal , ٢٠٠١) للمرونة النفسية بعد نكبة Disaster ١١ أيلول، ركز البحث على رد فعل البالغين adult reactions للأحداث الصادمة وخاصة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة post-traumatic stress disorder ، الدراسة فحصت انتشار المرونة وعرفت بعد امتلاك أي أعراض من اضطراب ما بعد الصدمة أو أحد الأعراض ضمن عينة كبيرة بلغت (٢٧٥٢) فرداً من سكان نيويورك إثناء الستة أشهر ما بعد الأحداث، أشارت النتائج الى أن المرونة كانت أقل انتشاراً ضمن الأفراد الأكثر تعرضاً ، لكن التكرار في المرونة لن يقل مطلقاً تحت الثلث حتى ضمن المجاميع التي تعرضت لأقصى ارتفاع مفاجئ في اضطراب ما بعد الصدمة حتى في المجاميع التي يكون فيها أعراض (PTSD) عال □ . (Bonann & etal : ٢٠٠٦ , P.١)

وتوصل فرديريكسون وزملاؤه (Fredrickson & etal , ٢٠٠٣) إلى أن الانفعالات الإيجابية positive emotions هي عناصر أساسية في المرونة وتعمل وسيطاً لتخفيف الاكتئاب depression بعد الأزمات Crises ، بالإضافة إلى أن

الناس ذوي المرونة العالية يمتلكون على الأرجح إدراكاً للمعاني الإيجابية ضمن المشاكل التي تواجههم . (Fredrickson & etal : ٢٠٠٣,p. ٣٧٦)
وأشارت دراسة توكيت وآخرين (Tugade & etal , ٢٠٠٤) الى إن الانفعالات الإيجابية تساعد الناس ذوي المرونة من بناء موارد نفسية psychological resources والتي تكون ضرورية للتغلب بنجاح على الشدائد . وكنتيجة فإن الانفعالات الإيجابية التي يمتلكها الناس ذوي المرونة تعمل عوامل وقاية لتعديل مقدار الشدائد وتساعد على التعامل بشكل جيد في المستقبل , (Tugade & etal : ٢٠٠٤)
P.١٦١)

وأظهرت دراسة أونع (Ong , ٢٠٠٦) ارتباطاً عالياً بين المرونة والانفعالات الإيجابية ، وجد أن الأفراد ذوي مستويات عالية من المرونة يتصفون بانفعالات إيجابية مقارنة بالأفراد ذوي مرونة أقل مع انفعالات سلبية ، وإن الأفراد ذوي المرونة المنخفضة يظهرون صعوبات في تعديل regulating الانفعالات السلبية emotions negative ويظهرون رد فعل حساس sensitive لضغوطات أحداث الحياة اليومية وهؤلاء يعتقدون أنه ليس هناك نهاية للتجارب البيغضة unpleasant لضغوطات الحياة . (Ong , etal: ٢٠٠٦ , P. ٧٣٠)

وأشارت دراسة كاسترو وآخرين (Castro , etal , ٢٠٠٥) إلى ضرورة العمل على بناء المرونة النفسية وتخفيف مخاطر القتال Combat وضغوط الجبهة القتالية التي يواجهها الجنود ، حيث يواجه الجنود في القتال عدداً كبيراً من الأحداث المأساوية تشمل قتل العدو ومعرفة شخصٍ ما يتعرض إلى جروح خطيرة أو القتل ، أو مشاهدة

بقايا جثث إنسانية كل هذه الأحداث يمكن أن تترك آثاراً على الصحة العقلية والانفعالية للجندي . وذلك بتصميم نماذج تدريب العقلية القتالية Battlemin Training من قبل الاخصائين النفسيين في علم نفس الشدائد الحربية ، لتطوير المرونة النفسية التي تساعد الجنود لمواجهة الشدائد والخوف والصعاب خلال القتال بثقة في المعركة وبهذه الطريقة تقل الأعراض وردود الضغط القتالي.

(Castro , etal : ٢٠٠٥ , P. ١-٢)

ففي دراسة جيمسون وآخرين (Jamison , etal , ٢٠٠٧) أشارت الى إن قلة المرونة النفسية ارتباط هام للعجز البولي Urinary عند تقييم الحالات الطبية لمستوى الأداء البدني والصحة النفسية في أربع مجموعات من النساء بأعمار مختلفة (٢٥-٣٩ سنة و ٤٠-٤٩ سنة و ٥٠-٥٩ سنة و ٦٠-٧٤ سنة) في عينتين مستقلتين لمقارنة النساء اللواتي يعانين العجز البولي واللواتي بدونه ، وقد اقترنت درجات المرونة النفسية الاوطأ بالعجز البولي لكل الفئات العمرية ، في أعمار ٢٥-٣٩ سنة للفئة التي أجريت لها استئصال الرحم hysterectomy ، ضعف العضلة القلبية weak core muscles ونقص المرونة النفسية في النساء الأكبر اللواتي لديهن حالات مزمنة chronic والنتيجة الأكثر أهمية درجات المرونة الأعلى يظهر إنها اقترنت مع عدم تطور العجز البولي في جميع الفئات العمرية.

(Jamison , etal : ٢٠٠٧ , P. ١)

إن المساندة تعزز المرونة فأي مستوى من التحدي يمكن أن يشترط بوجود إذا كان هناك إسناد متطابق ، حتى وإن كان مقداراً قليلاً جداً من التحدي لربما يقود إلى تجربة مؤلمة إذا لم يسند الشخص بشكل جيد . (Neill : ٢٠٠٦ , P. ٥)

إن الدراسات التي تناولت متغير الجنس وجدت أنه متنبئ متناقض وغير جدير بالاعتماد في التنبؤ predictors بمستوى المرونة حيث أشارت دراسة نجرلي وآخرين (Netureli & etal , ٢٠٠٨) إلى إن الإناث كانت أكثر مرونة مقارنة مع الذكور ، وأن المرونة عند الإناث الأكبر سناً هو أقوى منه في الإناث الأصغر سناً . (Netureli , etal : ٢٠٠٨ , P. ٩٩٠)

وأشارت دراسة كامبل وآخرين (Compbell , etal , ٢٠٠٩) إلى إن الأفراد من المستويات الأدنى من الدخل والتعليم والأفراد ذوي ماضٍ قاسٍ في الطفولة سجلوا نقاط مرونة ضعيفة . (Compbell , etal : ٢٠٠٩ , P.١٠٧)

في دراسة زاوسزن وزكي (Zauszniewski , etal , ٢٠١٠) . تناولت المرونة في التعامل مع أفراد مصابين بأمراض عقلية Mentall illness ضمن العائلة ، ركزت الدراسة على دور المرونة في أفراد العائلة البالغين الذين لهم علاقة مباشرة بمصابين بأمراض عقلية ، حيث توصلت الدراسة انه بوجود بعض المرونة يمكنهم من التغلب على الضغوطات التي تؤثر سلباً على صحتهم ومستوى معيشتهم وتضعف وظيفة العائلة بتوفير الرعاية والحب للمصابين بالامراض العقلية والاهتمام بصحتهم وصحة عائلتهم . (Zauszniewski , etal : ٢٠١٠ , p.١)

فالمرونة توصف من خلال رؤية النواتج الجيدة بغض النظر عن الوضع الضاغط ، والكفاءة الثابتة تحت الضغط ، والتعافي من الخبرات المؤلمة ، واستخدام التحديات للنمو والتطور مما يجعل الشدائد المستقبلية أكثر قبولا .
(Masten & etal :١٩٩٠ , P. ٤٢٥)

تفهم المرونة عندما يكون هناك متراكم من عوامل الوقاية protective factors تلك العوامل تميل لأن تلعب دوراً أكثر وأكثر أهمية كلما تعرض الفرد إلى عوامل خطورة risk factors كموت شخص عزيز أو المرض المزمن أو سوء المعاملة الانفعالية أو الجسدية ، المشكلات الأسرية ، مشكلات العلاقات مع الآخرين ، البطالة ، العنف الاجتماعي . (Neill : ٢٠٠٦ , P.١)

فالمرونة تحدد اساسا في مصطلح وجود عوامل الوقاية (الشخصية ، الاجتماعية ، العائلية ، علاقات الأمان ضمن العرف institutional safety nets) التي تمكن الفرد من مقاومة ضغوط الحياة . (VanBreda : ٢٠٠١ , P. ٥)

يشير لاثر (Luthar , etal , ٢٠٠٢) الى أن المرونة بناء ذو بعدين two-dimensional أحدهما التعرض للأحداث الضاغطة والبعده الآخر يمثل التكيف الإيجابي positive adaptation لتلك الأحداث .
(Luthar & etal : ٢٠٠٢ , P. ٨٥٧)

لهذا اهتم كل من هولمز وراهي Rohe & Holmes بمفهوم أحداث الحياة الضاغطة stressful life events وهي الأحداث التي تسبب الضغوط بأشكال مختلفة لدى البشر . (يوسف : ٢٠٠٧ ، ص ٩)

إذ يرى العديد من العلماء إن أحداث الحياة الضاغطة أي ظرف طبيعي أو اجتماعي جديد أو شديد يواجه الفرد ولا تكفي استجابته العادية لمواجهته مما يخل بتوازنه النفسي والاجتماعي ، فيوصف الحدث الضاغط بأنه مؤذ أو مرهق أو يتضمن تهديد أو مخاطرة ، وقد يوصف في أقصى شدته بأنه كارثة إذ يكون في هذه الحالة مفاجئاً أو ساحقاً ويمثل خطورة على الفرد أو الأشخاص المهمين في حياته .

ويعد المنظرين الضغط النفسي أو حالات التوتر النفسي والجسمي محصلة للقوى التي تمارسها الأحداث الضاغطة على الفرد ، في هذا الصدد يشير سيلبي Selye الى إن أحداث الحياة الضاغطة لها دور مهم في أحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم ، فأية إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الأحداث . (السلطاني: ١٩٩٤ ، ص ٢١ ، ٦٠)

وقد ذكر دوهرنيند (١٩٨١ ، Dohrenwend) إن الأحداث الحياتية تواجه باستجابات مختلفة بالنسبة للأفراد ، وهذا الاختلاف يرجع إلى مجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية التي يتميز بها كل فرد من الآخر (بخش : ب.ت ، انترنيت)

يشير كل من لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman الى إن الضغط ينشأ من عملية التقييم التي يقوم بها الفرد ، فيما إذا كانت إمكاناته الذاتية كافية لمطالب بيئته . (Lazarus & Folkman : ١٩٨٤ ، P.١)

ولعل التغيير " chang " والفقْدان " Loss " من أكثر أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد في مختلف مجالات الحياة ، وقد أيدت دراسات عديدة كدراسة (Holms & Rohe) ، ودراسة (Theroll & Rohe ، ١٩٧٥) أهمية التغيير أو

الفقدان كأحداث ضاغطة تؤدي إلى إصابة الفرد بالأمراض الجسمية الخطيرة أو الإصابة بالأمراض النفسية كالاكتئاب . (غرب : ١٩٩٧ ، ص ١٩)

أما أحداث الحياة المتمثلة بالرفض الاجتماعي فقد عدّها Buss من المنبهات التي تواجه الفرد في حياته اليومية . (عبد الغني : ٢٠٠٥ ، ص ١١)

فقد أشار جونسون وساراسون (Jahnson & sarahson , ١٩٨٦) إلى أن هناك تأثيراً لأحداث الحياة الضاغطة على الوظائف النفسية والفسولوجية للفرد . (بخش : ب.ت ، انترنت)

وتوصلت دراسة سكلار (Sklar , Anisman , ١٩٨١) إلى إن هناك علاقة بين ضغوط الحياة السابقة وظروف السكن الاجتماعية وبين النمو السرطاني .

وتبين دراسة (Goodyer , Kolvin , Gatzani , ١٩٨٥) إن أحداث الحياة الضاغطة ذات علاقة بالأمراض الجسمية والعقلية . (غرب : ١٩٨٩ ، ص ٣٦)

ففي دراسة (stuart , ١٩٨٠) ، (Harris , ١٩٨١) ، (Jackson ,) ، (١٩٨٢) شملت عينات من طلبة الكليات لمعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والتغيرات الصحية التي يتعرضون لها ، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود علاقة ذات دلالة بين الضغوط والأمراض التي يصاب بها الطلبة وإن أولئك الذين يعانون من مستويات عالية من الضغوط يتعرضون بشكل واضح للكثير من الأمراض مقارنة بزملائهم الذين يعانون من مستويات أقل من الضغوط . (العبادي :

(١٩٩٥ ، ص ٦)

وفي دراسة (Jackobs , ١٩٨٣) تبين إن الطلبة الذين عانوا من أحداث حياة ضاغطة كثيرة قبل دخولهم الجامعة كانوا أقل إمكانية على التكيف للدراسة فيها .
وتوصلت دراسة (Knapp , ١٩٧٩) ودراسة (Brzytwa , ١٩٧٩) وغيرهما إلى أن شدة الضغوط وأحداث الحياة السلبية التي يواجهها طلبة الجامعة تؤثر تأثيراً ضاراً على أدائهم الأكاديمي وتتسبب بانخفاض معدلاتهم الدراسية اللاحقة. (العبادي:١٩٩٥، ص ١٠)

وفي دراسة أجراها (Rahe & okun , ١٩٨٤) على طالبات الجامعة العائدات للدراسة ، إذ توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين درجات أعراض الاكتئاب وأحداث الحياة السلبية الضاغطة التي تعرضن لها في فترة سابقة من حياتهن .

وأظهرت دراسة (Sawab , ١٩٨٦) أنه ليس هناك فرق بين الجنسين في تأثير الأحداث . (غرب : ١٩٨٩ ، ص ٣٠)

ومن الدراسات التي بحثت المتغيرات التي ترتبط بالتعرض للأحداث هي دراسات متغير العمر ، فبين بعضها إن المراحل العمرية ترتبط بالتعرض للأحداث حيث أظهرت دراسة (Cohen , ١٩٨٨) إن الصغار أكثر تعرضاً من الكبار .

إلا أن دراسة (Davis , Saunders , Newton , ١٩٨٧) أظهرت أنه ليس هناك أثر العمر في التعرض للأحداث .

وتختلف الضغوط تبعاً لاختلاف التخصصات وهذا ما أكدته دراسة (الشرجي ، ١٩٩٢) ، ودراسة (داود ، ١٩٩٤) ، ودراسة (العبادي ، ١٩٩٥) وجميعها أكدت وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتخصصات العلمية .

أما دراسة (أبو عليا وحافظ ، ١٩٩٧) فقد أشارت الى أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغيرات كلياتهم . (الأميري : ١٩٩٨ ، ص ٦)

وتؤكد نتائج دراسة (Constance ، ٢٠٠٤) الى إن الشباب الجامعي أكثر عرضه لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات ، نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة ، التي يواجهونها في حياتهم الجامعية والتي تظهر في إحساسهم بالاستقلالية ، وتحمل المسؤولية ، وكسب الدور الأكاديمي والمهني . (أبو مصطفى وآخرون : ٢٠٠٨ ، ص ٣٥١)

فالأحداث الضاغطة تعد خطراً كبيراً على صحة الطالب وتوازنه ، كما تهدد كيانه ، لما ينشأ عنها من آثار سلبية ، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للدراسة والشعور بالإرهاك النفسي . (أبو مصطفى وآخرون : ٢٠٠٨ ، ص ٣٥٠)

وهكذا يتبين لنا أهمية أحداث الحياة الضاغطة متغيراً يستوجب المزيد من الدراسات لما له من أثر في الصحة العامة للفرد ، أما المرونة النفسية فأنها لها من الأهمية فهي واحدة من أبرز المواضيع التي تلعب دوراً في الرفاهية اليومية للأفراد والجماعات ، فلا يوجد مجتمع يخلوا أفراده من التمتع بالمرونة النفسية ولكن درجة

المرونة تتفاوت في مستواها بمقدار ما لدى الأفراد من عوامل وقاية أو خصائص شخصية تمكنهم من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

وفضلاً عما تقدم فإن أهمية البحث تتلخص فيما يأتي :-

١- توفير اطار نظري يجمع بين المتغيرين ويوفر تنظير غني للمرونة النفسية باعتبارها من المتغيرات الحديثة .

٢- تناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع ، وهم طلبة الجامعة كونهم الجيل الذي سيتحمل مسؤولية قيادة المجتمع والنهوض به والمحافظة عليه .

٣- تعد هذه الدراسة جديدة من نوعها على حد علم الباحثة ، حيث تستعرض مختلف الآراء والأساليب التي استخدمت في تحديد مستوى المرونة النفسية ، وقد بذلت الباحثة جهوداً للحصول على دراسات عربية تخص متغير المرونة النفسية إلا أنها لم تحصل عليها ، وهذا ما يعزز القيام أو الحاجة الملحة للقيام بهذه الدراسة .

٤- ما تتوصل إليه الدراسة من مقترحات وتوصيات ، يمكن أن تثير بحثاً نظرية وميدانية تكشف جوانب أخرى للموضوع ، وتعزز أسس المعرفة في هذا الميدان .

٥- للبحث الحالي أهمية وقائية ، لأنه قد ينبه المسؤولين في الجامعة إلى ضرورة الاهتمام بالطلبة ، من خلال تعزيز المرونة ، وهذا يتطلب حث الجهود وتعاون جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية في المجتمع.

ثالثاً - أهداف البحث Aims of the Research

يستهدف البحث الحالي التعرف على :-

- ١- مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة .
- ٢- دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغيرات (الجنس ، الصف ، التخصص) .
- ٣- مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة .
- ٤- دلالة الفروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بحسب متغيرات (الجنس ، الصف ، التخصص) .
- ٥- العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة .

رابعاً - حدود البحث Limit of the Research

يتحدد البحث الحالي بدراسة مفهومي المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة ديالى ومن كليات العلوم الانسانية والصفحة للصفوف (الاول،الثاني،الثالث،الرابع) ، الدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠١٠ - ٢٠١١ .

خامساً - تحديد المصطلحات Limiting Terms

١- المرونة Resilience

لغة :

قال ابن فارس : (" مرن " الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة) . (ابن فارس : ١٩٧٩ ، ص ٣١٣)

وجاء في لسان العرب : (مَرَنَ يَمْرُنُ مَرَانَةً وَمُرُونَةً : وهو لين في صلابته ، وَمَرَّتْ يَدُ فُلَانٍ عَلَى الْعَمَلِ أَي صَلَبَتْ وَاسْتَمَرَّتِ وَالْمَرَانَةُ : اللين) . (ابن منظور : ب . ت ، ص ٤٠٣)

اصطلاحاً :

المرونة " resilience " من المصطلح اللاتيني " salive " تعني الرجوعية (to spring) ، ومن " resilire " وتعني الرجوع إلى الحالة السوية (spring back) لذا تعرفها Davidson : المرنة تعد كقدرة للشفاء أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد التعرض للحدث الضاغط . (Davidson : ٢٠٠٥ , P.١)

المرونة في علم النفس الإنمائي : تشير إلى النتائج الجيدة على الرغم من التهديدات الخطيرة على نمو الأطفال . (Masten : ٢٠٠٠ , P. ٦٦٠)

المرونة في علم النفس الانساني : تشير الى قدرة الفرد على الانتعاش وتحقيق الامكانيات على الرغم من الضغوط . (Neill : ٢٠٠٦ , P. ١)

المرونة في العلوم الفيزيائية والهندسية : تشير إلى القدرة على تحمل الضغوط أو التوتر من دون تهاوي واستعادة الشكل الأصلي مثل النابض المطاطي . (Masten : ٢٠٠٠ , P. ١)

٢- المرنة النفسية Psychological Resilience

- **تعريف لاثر واخرين (Luthar & etal , ١٩٩١) :-**
هي النجاح في تحقيق المهام التتموية او التوقعات الاجتماعية.
(Miller, etal : ١٩٩٩ , P. ٢)
- **تعريف ستودجر (Staudiger , eatl , ١٩٩٣) :**
إنها المحافظة على النمو الصحي على الرغم من وجود التهديد والشفاء من
الصدمة . (Staudiger & etal : ١٩٩٣ , P.٥٤١)
- **تعريف جوردن (Gorden , ١٩٩٥) :**
انها القدرة على الانتعاش ، النضج ، وزيادة الكفاءة . (Miller : ١٩٩٩ , P. ٢)
- **تعريف ولن وآخريين (Wolin & etal , ١٩٩٩) :**
عملية المثابرة في وجه الشدائد والكفاح ضد الاذى . (Wolin & etal :
(١٩٩٩ , P.١
- **تعريف كوتسورث وآخريين (Coats worth & etal , ٢٠٠٠) :**
الكفاءة الظاهرة في سياق التحديات الخطيرة من اجل التكيف او التطور .
(Middel : ٢٠٠١ , P.١٢)
- **تعريف نيل وآخريين (Neill & etal , ٢٠٠١) :**

خاصية نفسية تسمح للإنسان بالاستجابة الفعالة والتعامل مع ضغوط الحياة.

(Neill & etal : ٢٠٠١ , P . ٥)

• **تعريف كروتبرج (Grotberg , ٢٠٠٣) :**

إنها قدرة إنسانية على التعامل والتغلب والتعلم او حتى التحول من صعوبات

الحياة التي يتعذر اجتنابها . (Grotbreg : ٢٠٠٣ , P. ١)

• **تعريف سيلجمان و آخريين (Seligman & etal , ٢٠٠٣) :**

إنها قدرة فطرية تطورية للحياة والنمو والحب ضد كل

الصعوبات . (Brooks & Goldstein : ٢٠٠٣ , P.٢)

• **تعريف مارانو (Marano , ٢٠٠٣) :**

القدرة على الارتقاء فوق الشدة - الشدائد المروعة من العنف الواضح -

المضايقات او الحرب - وتشكيل القوى الثابتة في الكفاح.

(Marano : ٢٠٠٣ , p. ٤)

• **تعريف الجمعية النفسية الأمريكية Ammerican psychological Association**

عملية جيدة التكيف لمواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات أو حتى

المصادر المهمة من الضغوط مثل المشكلات العائلية والاجتماعية والمشاكل

الصحية الخطيرة أو الضغوط المالية وأماكن العمل ، إنها تعني الارتداد الى

الحالة السوية من الخبرات الصعبة . (Comas Dias: ٢٠٠٤ , P . ١)

• **تعريف رايت وآخرين (Wright & etal , ٢٠٠٥) :**

نموذج للتكيف الإيجابي في سياق التحديات في الماضي أو الحاضر .

(Wright & Masten : ٢٠٠٥ , P.١٩)

• **تعريف بينر (Pienar , ٢٠٠٧) :**

قدرة الفرد على استخدام موارده الداخلية والخارجية بنجاح لحل قضايا تنموية

ومهام الحياة . (Pienar : ٢٠٠٧ , p. ٤١)

وفي ضوء التعريفات السابقة تجد الباحثة أن :-

- المرونة قدرة إنسانية .
- المرونة خاصية نفسية .
- المرونة تحافظ على النمو الصحي .
- المرونة عملية تطويرية (التكيف الناجح ، والوقاية ، والمثابرة ، والكفاح ، والتعليم ، والارتداد الى الحالة السوية ، وتشكيل القوى ، والاستعادة ، والتحول)
- .
- المرونة تحشد في وجه الشدائد كالصدمة ، الضغوط ، العنف ، الفقر ،
- المشكلات الصحية الخطيرة ، المشاكل الأسرية والعلاقات مع الآخرين .

- المرونة تعرف في ضوء النتائج التي تظهر الكفاءة .
- ويتحدد تعريف الباحثة للمرونة النفسية بتعريف بينر ٢٠٠٧ pienaar المذكور سابقاً ليكون تعريفاً نظرياً يعتمد عليه في هذا البحث.
- اما التعريف الاجرائي للمرونة النفسية فهو :-
- الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس المرونة النفسية الذي أعد لهذا الغرض .

٣- أحداث الحياة الضاغطة Stressful life events

- تعريف بص (Buss, ١٩٦١) :
- منبهات مؤذية تواجه الفرد في حياته اليومية كالرفض الاجتماعي وأساليب التعامل غير المناسبة والتهديد والحرمان والعقاب . (عبد الغني : ٢٠٠٥ ، ص ١٦)

- تعريف موس (Moos , ١٩٧٣) :
- هي المشكلات الناتجة عن المواقف التي تكون خارجة عن نطاق الحياة الطبيعية ، وهي مواقف تعرقل الأساليب المألوفة عن النشاط وتتطلب صيغ جديدة للتعامل . (الجنابي : ٢٠٠٨ ، ص ١٠)

• تعريف لازاروس (Lazarus, ١٩٨٦) :

أحداث خارجة عن الفرد تجعله في وضع غير اعتيادي ،وهي متطلبات استثنائية تهدده بطريقة ما . (Lazarus : ١٩٨٦ , P. ١٦٧)

• تعريف بارمير (Barmmer, ١٩٩١) :

ضغوط سلبية عاشها الفرد في مرحلة معينة كال فقدان ، أو قد تكون مستمرة مثل الفقر . (Barmmer : ١٩٩١ , P. ١٨)

• تعريف سيلبي (Selye , ١٩٧٩) :

الاستجابة غير المحددة للمؤثرات والمتطلبات البيئية .
(العبادي : ١٩٩٥ ، ص ١٤)

• عرفها ميشيل (Michael , ١٩٩٩) :

أحداث اجتماعية ، اقتصادية ، عاطفية ، تؤثر في سلوك الفرد المستقبلي ، مثل فقدان ، والفشل ، والحرمان من تلبية الرغبات . (Michael : ١٩٩٩ ، P.١١١)

• تعريف عبد الغني ٢٠٠٥ :

مشكلات ومواقف غير سارة تواجه الفرد في حياته اليومية أو بصورة مفاجئة كال فقدان ، وفقدان الأمان والرفض الاجتماعي والفقير . (عبد الغني : ٢٠٠٥ ، ص ١٧)

• تعريف الهاشمي ٢٠٠٦ :

مجموعة الأحداث المؤلمة والمزعجة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم وتشكل تهديداً لهم أو تكون عبئاً عليهم وتبعدهم عن حالة التوازن الحيوي التي يسعى إليها الإنسان والتي تكون مصادرها خارجية (بيئية) أو داخلية (الفرد نفسه) . (الهاشمي : ٢٠٠٦ ، ص ١٧)

• تعريف السلطان ٢٠٠٨ :

مشكلات ومواقف غير سارة تواجه الفرد في حياته اليومية أو بصورة مفاجئة ، كالفقدان ، وفقدان الأمان ، والرفض الاجتماعي والفقير . (السلطان : ٢٠٠٨ ، ص ٢٦)

وفي ضوء التعريفات السابقة تجد الباحثة أن :

- أحداث الحياة الضاغطة هي منبهات أو مشكلات أو مواقف مزعجة ، مؤلمة تواجه الفرد في حياته .
- أحداث الحياة الضاغطة قد تكون مستمرة كمنغصات الحياة اليومية أو تكون مفاجئة.

- أحداث الحياة الضاغطة تحدث في المجالات المختلفة الاقتصادية ، الاجتماعية ... الخ .

- أحداث الحياة الضاغطة تؤثر على الصحة البدنية والنفسية للفرد .
ويتحدد تعريف الباحثة لأحداث الحياة الضاغطة بتعريف السلطان ٢٠٠٨ المذكور سابقاً ليكون تعريفاً نظرياً يعتمد عليه في هذا البحث.

أما التعريف الإجرائي لأحداث الحياة الضاغطة فهو: الدرجة التي يحصل عليها
المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس أحداث الحياة الضاغطة للسلطان .

شكر وامتنان

الحمد لله الأول والآخر ، الذي انشأ الوجود من العدم ، وقدر ما كان قبل ان يكون في اللوح والقلم ، واصطفى محمداً نبياً وكمل به ديوان الانبياء وختم ، وصلى الله على محمد عبده ورسوله وعلى آله واصحابه وسلم .

بداية أشكر الله تعالى الذي أعانني على أتمام هذا العمل وبعد اتقدم بالشكر والامتنان الى استاذي الفاضل الاستاذ الدكتور (عدنان محمود المهداوي) لاشرافه على الرسالة ولما قدمه لي من آراء وتوجيهات وجهد علمي كان له الاثر البالغ في انجاز هذه الرسالة ... فادعوا له بدوام الصحة والسلامة والمزيد من التألق والعطاء.

وإذا كان من كلمة شكر مفعمة بالعرفان فانها تقال للدكتورة زهرة والدكتورة لطيفة والدكتور صالح لما ابدوه من تعاون وجهد علمي .

ولا يسعني الا ان اتقدم بشكري وامتناني للسادة الخبراء والمحكمين لآرائهم وملاحظاتهم التي ساعدت على التقدم في هذا البحث بخطوات واثقة الى الامام .

ويطيب لي ان اسجل شكري واعتزاري الى مديرية تربية ديالى بإتاحتها الفرصة لاتمام الدراسة .

ولا انسى ان اسجل شكري وامتناني الى عمادة كلية التربية للعلوم الانسانية وقسم العلوم التربوية والنفسية .

واخيراً شكري وامتناني الى كل من قدم لي المشورة العلمية والمؤازرة الصادقة في كل خطوة اخطوها ولي بعد ذلك ان اعترف بتضحية عائلتي وصبرهم لما كان له الاثر الطيب في تحمل الصعوبات التي رافقتني في انجاز هذه الرسالة .

.. الباحثة ..