

الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك

م.م. أسعد رشيد هفن
كلية التربية الأساسية - جامعة دهوك

تاريخ تسليم البحث : 2010/4/6 ؛ تاريخ قبول النشر : 2010/6/30

ملخص البحث :

يعد موضوع الاستقرار النفسي من المواضيع المهمة وذو فاعلية وأثر كبير في ديمومة حياة الإنسان واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الأفضل ، والاستقرار النفسي يساعد الفرد على أداء الوظائف والمهام العقلية بصورة منسقة ومنظمة وبذلك يحقق له قدراً أفضل من النجاح في أعماله .

هدف البحث التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك ، والتعرف على دلالة الفروق في مستوى الاستقرار النفسي لدى الطلبة وفقاً للمتغيرات: النوع (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني) .

شملت عينة البحث (298) طالباً وطالبة ، واستخدم الباحث مقياس الاستقرار النفسي الذي أعدها الخرجي (2006) ، وتم إيجاد الصدق الظاهري للأداة بعرضه على لجنة الخبراء ، أما الثبات فتم إيجاده بطريقة إعادة التطبيق .

عولجت البيانات إحصائياً بعد أن تم إدخالها ضمن برنامج الحاسوب الآلي واستخدمت الوسائل الإحصائية الموجودة ضمن الحقيبة الإحصائية (Spss)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً أظهرت النتائج أن مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك عالٍ ، عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور - إناث) ، والتخصص (علمي - إنساني). وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث تم تقديم عدد من التوصيات والمقترحات.

Psychological Stability of Duhok University Students

Assistant Lecturer Asaad Rsheed Haven
College of Basic Education - Duhok University

Abstract:

Psychological stability is important subject that has a great efficiency and effect on the continuity of human life in way that insure its development towards the best .

The individual Psychological stability helps to carry out mental tasks and functions in conciliated and systematic way. The stability will help individual to be more successful.

So this study aimed to know: Psychological Stability the students of Duhok University and Significant differences in for that According to the following variables gender and specialization students the research sample included (298) .

Students and researcher used AL Khazraji (2006) Psychological stability scale.

The face validity had been found by viewing it to experts , while the stability was found by repeating application method.

After being entered in computer program , data were dealt with statistically and the statistics means of (SPSS) were used.

Dealing at data statistically showed the high level of Psychological stability of Dohuk university and also showed that there is no significance statistic difference according to gender and field of specialization (scientific – humanitarian) .

In the light of results number of recommendation and suggestion were presented .

مشكلة البحث

يعيش الإنسان حالياً في عالم سمته التغيير السريع حيث يواجه بمتغيرات ومواقف لا حصر لها وفي مختلف مجالات الحياة ، مما يولد الصراع لديه ويؤثر في حياته النفسية والفكرية وفي أسلوب حياته ، وقد افرز هذا التطور السريع مشكلات كثيرة للفرد من أهمها، هو: شعوره بالقلق وقلة الاستقرار النفسي لديه ؛ وعلى الفرد وسط كل هذا أن يحقق التوافق و التلاؤم مع هذه المتغيرات والظروف ، مما يساعده على أن يسلم من الاضطرابات والأمراض النفسية ، وأن يكون بالتالي عضواً نافعا في المجتمع .

والمرحلة الجامعية تمثل البيئة الخصبة لأسئلة الطلبة التي تتوجه إلى المستقبل، والمصير والقيم وغيرها من الموضوعات الشائكة. كل ذلك من شأنه أن يخلق حالة من القلق والتوتر المستمر لديهم ، ومن جهة أخرى تزداد هذه المشكلة خطورة في مرحلة الدراسة الجامعية باعتبارها مرحلة انتقالية مهمة في حياة الطالب لما تحتاجه هذه الشريحة في هذه المرحلة من قدرات نفسية وفكرية لمواجهة التوترات الطارئة أو القلق بسبب مجيئهم من بيئات مختلفة إلى مجتمع الجامعة وما يتطلبه هذا المجتمع الجديد من استعدادات وقدرات لتكوين صداقات جديدة واختلاط مع الجنس الآخر، وطرائق دراسية مختلفة وتطلعات واسعة.

لذا يبرز الاستقرار النفسي كأهم حاجة للطلبة في جانبها المادي والمعنوي. فالطالب الجامعي بحاجة إلى منظومة تربوية توازن بين حاجاته وقدراته وخصوصيات واقع المرحلة

الجديدة ، وتغذي كل جانب منه ، كي تجعل منه إنسانا مستقرا واثقا من قدراته وإمكانياته ، ولكي يكون قادرا على مواكبة التطورات والتغيرات السريعة ، وعليه أن يتمتع بالاستقرار النفسي الذي يساعده على أداء الوظائف والمهام الفكرية بصورة منسقة ومنظمة و يحقق الاستقرار لديه بقدر أفضل من النجاح في دراسته .

وهذا ما دفع الباحث إلى قياس سمة الاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة .

أهمية البحث

إن التطورات السريعة التي تشهدها الحياة بكافة مستوياتها وخاصة العلمية والاجتماعية والنفسية أفرزت الكثير من المشكلات نتيجة لتغيير أساليب الحياة والعلاقات الإنسانية التي تربط الأفراد مع أنظمة المجتمع التي توجه السلوك الاجتماعي الذي شمله التغيير السريع ولازمت هذه التغييرات ازدياد عدد المهمات المطلوبة من الفرد وتعدد وسائل إشباع حاجات الفرد وتداخلت أساليب التوازن التي ينبغي للفرد إتباعها لمسايرة الحياة المتجددة (العبيدي ، 1991 : 3) وعلى الفرد وسط كل هذا أن يحقق التوافق والتلاؤم مع هذه المتغيرات والظروف، أو أن يشعر بالرضا حتى يستطيع أن يواجه كل ما يعترض سبيله من عقبات ومشكلات (محمد ، 2000 : 7) .

وحتى يكون الطلبة قادرين على مواكبة التطورات والتغيرات السريعة على عاتق التربية والتعليم إعداد جيل واع مثقف ، منظم يكون دعامة لبناء مجتمع سليم وهذا من أهداف التربية الحديثة ، لان الطلبة هم عماد المجتمع ومركز طاقاته الفعالة والقادرة على إحداث التغييرات في مجالات الحياة المختلفة ، لان الطلبة من أهم شرائح المجتمع وأكثرها تأثراً بالظروف المحيطة وما يقع عليهم من جراء ذلك من مسؤوليات في مواجهة وتغير تلك الظروف وبالشكل الذي يضمن لهم الحفاظ على اتزانهم الانفعالي وقدراتهم الفكرية والتي يعود تنميتها من خلال اكتساب المعرفة التي تؤهلهم لعملية البناء والتطور والازدهار (مبارك ، 2008 : 67)

وتشكل الجامعة في أي مجتمع من المجتمعات المدنية الركيزة الأساسية لتطوره وتمكنه من مسايرة التقدم العلمي والاجتماعي، كونها إحدى المؤسسات الاجتماعية الفعالة لتعزيز الأنماط السلوكية المقبولة، وترسيخ القيم والاتجاهات النفسية الايجابية التي يحرص عليها المجتمع الحديث، كما تقع على عاتقها مسؤولية إعداد الكوادر البشرية المتخصصة التي تحتاجها التنمية إدارةً وتخطيطاً وتنفيذاً، وهي بذلك تعد القادر على تحقيق أهداف المجتمع وتطلعاته .

من مهام الجامعة أن تزود الطالب بالمهارات، لكي تضمن إنتاجيته وعليها كذلك أن تزوده بالمعرفة التي تجعله قادراً على التفاعل مع الحياة وتساعد على تحديد طموحاته بما يتناسب وما يمتلكه من قدرات ومهارات (الجبوري ، 2002 : 12) .

كما أن نمو الشخصية وتطورها تتأثر بإشباع الحاجات، إذ يؤدي إشباع الحاجات إلى أن يصبح الشخص أكثر اتزاناً وأكثر إنتاجاً، ويشعر بالاستقرار النفسي والرضا، وأن هذا الإشباع لا يعني حتماً الإشباع التام ، وإنما الإشباع المتزن المقبول الذي يشعر الفرد بالاكتمال ولا يشعره بالإحباط (Bernard, 1952, p.131).

وشعور الفرد بالاستقرار النفسي يشجعه على معرفة ذاته، فهو لا يستطيع أن يصل إلى معرفة ذاته إلا بعد أن يشبع حاجاته، فقد تكون المشاعر والعواطف في مرحلة الشباب متأججة، وغير مستقرة نتيجة لعدم إشباع الحاجات بالشكل المطلوب مما يؤدي بهم إلى اضطرابات نفسية وسلوكية، وقد يؤدي استمرارها إلى التعرض لأمراض نفسية تظهر أعراضها فيما بعد (العظموي، 1988 : 433).

وقد أشار ليفنجر إلى أن الاستقرار النفسي له تأثير في المشاعر الإنسانية وفي البناء النفسي السليم (الشمري، 2005 : 306).

إن الشخص غير المستقر يشعر أن بيئته تهدده، وأن الأذى سيلحق به في أي وقت. فهو يشعر بالخوف من المجهول، ويتربص وقوع الخطر، ويشعر بالارتباك من الآخرين، والتوتر عند مقابلة الآخرين، ويظهر الحذر، والتحفظ الشديد، ويتصف سلوكه بالانسحاب والعدوان والتمرد، ويصبح أكثر انشغالاً بنفسه ومشكلاته الخاصة فلا يستطيع أن يخطط للمستقبل، وأن ينشئ أسرة سليمة (Symonds, 1964, p.201)، ويؤكد هال (1960) بأن الشخصية المستقرة هي تلك التي يجري فيها تكيف لمواجهة تزايد التوتر، وليست هي الشخصية الخالية من الإحباطات أو أنواع من التوترات، لأن الحياة لا تخلو أبداً من التوتر (الخرجي، 2006 : 9)، هذا ويرى كمال (1983) أن الشخصية المستقرة والمتوازنة هي التي تتوافق مكوناتها الأساسية بين الفكر والسلوك ، وتتوازن في تفاعلاتها الداخلية ، كما تتلاءم مع ظروف الحياة الخارجية وحاجاتها . وذو الشخصية المستقرة والمتوازنة يتسم بالنضوج العاطفي ، والثقة بالنفس ، والثقة بالآخرين، وبالقدرة على ضبط النفس والاعتدال في الانفعال (كمال ، 1983 : 84 - 85) .

كما تشير الأدبيات إلى أن الأزمات والكوارث التي يتعرض لها المجتمع تعد من العوامل الرئيسة في إضعاف الاستقرار النفسي لدى الأفراد، فهي تقضي إلى ضغوط نفسية كبيرة قد تفقد الفرد سيطرته على انفعالاته، إذ كشفت دراسة حديثة أجريت في الصين ارتفاع معدل ظهور أعراض الاضطرابات النفسية لأولئك الذين يبقون على قيد الحياة بعد حدوث الزلازل، كما بينت الدراسة أن المساندة المقدمة بعد حصول الكوارث لها أثر في تحسين الحالة النفسية للأفراد ومن ثم تحسن مستوى استقرارهم النفسي (العزة، 2002 : 88).

وتأتي أهمية البحث الحالي إلى أن الاستقرار النفسي الذي قلّم تناولته البحوث النفسية في العراق، مما يغني المعرفة النظرية، والعملية لهذه المتغيرات. والأهمية الوقائية للبحث الحالي

لأنه قد يحفز المسؤولين في الجامعة إلى زيادة الاهتمام برعاية الصحة النفسية للطلاب والعمل على تعزيز استقرارهم النفسي، ومعرفة قدراتهم المعرفية، وإمكاناتهم الجسدية واستثمارها بشكل ملائم، مما يحقق أهدافهم وأهداف المجتمع الذي ينتمون إليه.

أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على :

- 1- مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك .
- 2- دلالة الفروق في مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك وفقا للمتغيرات الآتية:
 - أ - النوع (ذكور , إناث) .
 - ب- الاختصاص (علمي , إنساني) .

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة دهوك-الدراسة الصباحية للعام الدراسي 2008 - 2009 .

تحديد المصطلحات

الاستقرار النفسي Psychological Stability

عرفه كل من :

- **عبد الفتاح** : هو تلك الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكيف استجابته تكيفا ملائما ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والإسهام بشكل ايجابي في نشاطاتها ، وفي الوقت نفسه ينتهي إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة (عبد الفتاح ، 1984 : 36)
- **المرسي** : خلو الفرد من التوترات الزائدة، والأخطاء الفجة، والانحرافات الكبيرة، والاضطرابات الواضحة (مرسي، 1988: 87).
- **الجبوري** : إنه شعور الفرد بقيمته الشخصية واطمئنانه إلى وضعه وثقته بنفسه . (الجميل، 2004: 29)

- **عبد السلام** : شعور الفرد بتقبل الآخرين له، ومعاملته بمودة ودفء، وشعوره بالانتماء إلى الجماعة، وأن له دوراً فيها، وإحساسه بالسلامة، وندرة شعوره بالخطر والتهديد والقلق (عبد السلام، 1990: 72).
- **الدبعي** : قدرة الفرد على التوفيق بين متطلبات الذات والبيئة بما يحقق له التوازن النفسي والشعور بالأطمئنان (الدبعي، 2003: 21) .
- أما التعريف الإجرائي للاستقرار النفسي، يتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على فقرات مقياس الاستقرار النفسي .

الخلفية النظرية

بعض النظريات التي فسّرت الاستقرار النفسي:

أ. النظريات النفسية:

- سيجموند فرويد (1856-1939)

تتكون الشخصية من وجهة نظر فرويد-رائد مدرسة التحليل النفسي من ثلاثة نظم، أو قوى رئيسة هي : **الهو (Ed)**، **الأنا (Ego)**، و**الأنا الأعلى (Super Ego)**، ويمثل (ألهو) المصدر الرئيس للطاقة، فتدفعه إلى النشاط والحركة لإشباع الدوافع، أما (الأنا) فتمثل القوة الواقعية الواعية للإنسان، وهي تتكفل بالعمل على توافق الشخصية مع البيئة الخارجية، وحل الصراع بين مطالب الهو، وبين سلطة الأنا الأعلى، أما (الأنا الأعلى) فتتشكل من قيم الآباء، والمجتمع التي غرست لدى الفرد (شاذلي، 2001: 69-70) ومن ثم فإن انسجام الذات بين ألهو و أنا الأعلى هي الوسيلة للاستقرار النفسي . أما إذا اعتدى الخلل العلاقة بينهما فيكون ذلك سبباً في ظهور عدم الاستقرار (العزة وعبد الهادي، 1999: 23) ويرى فرويد أن الاستقرار أو عدم الاستقرار ينمو في الخمس السنوات الأولى من حياة الفرد (الهابط، 1985: 48).

- كارل كوستاف يونج (1875-1961)

الشخصية الكلية أو النفس كما يسميها (يونك) تتكون من عدد محدد من الأنظمة المنفصلة و المتفاعلة معاً. وأضاف أيضاً أهمية الذات بوصفه جهازاً مركزياً للشخصية يضيف عليها وحدتها وتوازنها وثباتها، وأنها تحرك وتتضمن السلوك (Goldstein, 1994: 600)

ويظهر تفسير يونك حول موضوع الاستقرار النفسي من خلال طرح الوظيفة المتعالية التي تمتلك القدرة على توحيد جميع الاتجاهات المتعارضة للنظم المتعددة التي تعمل على بلوغ الهدف في الشخصية الكلية (الذات) ، وكذلك عملية النقرد التي تسير في اتجاه الوحدة والثبات

والاستقرار من خلال انتقال الطاقة على وفق مبدأ التعادل الذي يجعل الطاقة التي يستخدمها نظام معين من أن تظهر في نظام آخر، والمبدأ الآخر هو مبدأ الانتقال الذي يقرر أن توزيع الطاقة في النفس ينزع إلى الاتزان ، أي أن الطاقة تتجه من القيمة القوية إلى القيمة الضعيفة ، إلى أن يتحقق التوازن النفسي ويسود الاستقرار ، وقد طرح يونك نمطين يصنف الناس وفقها، وهما: النمط الانبساطي والنمط الانطوائي، والشخص الذي يستطيع الموازنة بين النمطين في تصرفاته العامة يكون سوياً ومستقراً (عبد الرحمن ، 1998 : 122 - 124) .

ب. النظريات النفسية الاجتماعية: - أدلر (1870-1937)

يرى (ادلر) أن الإنسان يكافح في سبيل التفوق من أجل بلوغ الكمال لشعوره بعدم الاكتمال أو عدم الإتقان في مجال واحد أو أكثر من مجالات الحياة ، وهي عبارة عن الكفاح من أجل الانتقال من حالة تتصف بالنقص إلى حالة تتصف بالكمال، انه الانتقال من الشعور بالنقص إلى الشعور بالتفوق ، والشعور بالنقص يقود إلى عدم التوافق وأن الكفاح من أجل التفوق يقود إلى التوافق والاستقرار النفسي (الدايري ووهيب ، 1999 : 205) .

وقد أعطى ادلر أهمية كبيرة لمشاكل الحياة التي يجب أن يحلها كل فرد، وجمع هذه المشاكل في ثلاثة أصناف : مشاكل تتضمن سلوكا نحو الآخرين ، ومشاكل المهنة ، ومشاكل الحب ، كما افترض أربعة أساليب أساسية للحياة يتبناها الناس للتعامل مع هذه المشاكل :

1. النوع الذي يظهر السيطرة أو التحكم دون اعتبار واهتمام الآخرين .
2. النوع الآخذ ، هذا النوع اعتبره ادلر الأكثر شيوعا ، يتوقع أن يحصل على كل شيء من الآخرين ويعتمد عليهم .

3. النوع المتجنب ، الشخص من هذا النوع لا يقوم بأية محاولة لمواجهة مشاكل الحياة .
4. النوع المفيد اجتماعيا ويكون صاحبه قادرا على التعاون مع الآخرين ويعمل بما تقتضيه حاجاتهم. ويتعامل مع مشاكل الحياة ضمن إطار متكامل النمو والاهتمامات الاجتماعية.

الأنواع الثلاثة الأولى غير مهيأة لمواجهة مشاكل الحياة اليومية وأصحابها لا يستطيعون التعاون مع الآخرين ويميلون إلى السلوك العصابي. أما النوع الرابع يتصف بسلوك سوي متعاون ومتوافق مع الآخرين (شلتز ، 1983 : 78) .

- سوليفان (1892-1949)

تؤكد نظرية سوليفان أهمية التجارب الاجتماعية المستمدة من العلاقات، والصلات الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد منذ الولادة، وأثرها في تكوين الشخصية إذ يرى ان الإنسان يهدف إلى التقليل من الشعور بالضيق، والقلق، والخوف وعدم الاطمئنان الناجمة عن الخطأ في الصلات اجتماعية بين الفرد وما يحيط به (كمال، 1988: 87 - 88)، ويرى أيضا أن طبيعة العلاقات الشخصية المتبادلة هي التي تحدد درجة الإحساس بالاستقرار النفسي، فالقلق هو نتاج العلاقات الشخصية المتبادلة، وخبرة التوتر الذي ينتج عن أخطار حقيقية أو موهومة تهدد إحساسه بالاستقرار النفسي، وكلما ازدادت خبرة التوتر كما قلت قدرة الفرد على إشباع حاجاته، وأدت إلى اضطراب علاقاته الشخصية المتبادلة كما يشكل سلوك الأم واتجاهاتها نحو الطفل مصدراً رئيساً في شعور الإنسان بالاستقرار أو عدم الاستقرار، فعندما تلبي الأم حاجات الطفل الرضيع، فإنه يكون في حالة يسميها سوليفان حالة الغبطة فهو شعور بالراحة والرضا، والطفل يدرك هذه المشاعر التي تجعله مستقراً وآمناً. (شلتز، 1983: 137).

- أريكسون (1902-1994)

تسمى نظرية (أريك هامبرجر أريكسون) عند الكثيرين بنظرية الأزمات theory Crises والتي أثرت مفاهيمها عن النمو في الطفولة والمراهقة على التحليل النفسي (O'Connell , 1974 : 18).

إذ يرى أن شخصية الفرد لا يمكن فهمها إلا بالعودة إلى دورة حياته كلها كما تعيش ضمن سياق قوى بيئية معقدة ومتفاعلة فينظر إلى نمو الإنسان وتطوره على أنها عبارة عن سلسلة من الصراعات فالشخصية يجب أن تكافح وتتغلب على صراع خاص في كل مرحلة عندما تتطلب البيئة من الفرد بعض المتطلبات، حيث حدد ثمان مراحل للنمو مدى الحياة، أربعة منها للطفولة، وواحدة للمراهقة، وثلاث مراحل للبلوغ، ولكل منها أهدافها، واهتماماتها، ومهامها، ومخاطرها، ويرى كذلك أن هذه المراحل متكاملة (Markson , 2003 : 17).

وقد ذهب أريكسون إلى أن لكل مرحلة أزمة قوامها صراعاً بين العمليات السلبية والايجابية التي يخبرها الفرد في كل مرحلة ، وان هذا الصراع لا بد من أن يحل قبل الانتقال إلى المرحلة التالية والتعامل مع الصراعات التي تفرضها المرحلة الجديدة ، وإن الحلول الناجمة للصراعات تؤثر في الشخصية وبالتالي تضفي عليها الثبات والاستقرار ، ويظهر الحل الايجابي في الصحة النفسية بينما يقود الحل السلبي إلى سوء التوافق (Lindgren,1980: 109)

والمرحلة الثماني للنمو النفسي الاجتماعي التي وضعها أريكسون تتكون من ثماني ثنائيات متقابلة يشكل الثنائي الأول منها: حالة من الاستقرار النفسي ، بينما يشكل الثاني حالة

المرض والاضطرابات النفسية في مراحل عمرية متتالية ، منذ الميلاد وحتى سن الشيخوخة (حجازي، 2000: 43) . وهذه المراحل هي :

- 1- الثقة مقابل عدم الثقة 2- الاستقلالية مقابل الشك والخجل 3- المبادرة مقابل الشعور بالذنب
 - 4- الاجتهاد مقابل الشعور بالنقص 5- الهوية مقابل اضطراب الهوية 6- الألفة مقابل العزلة 7-
 - الإنتاجية مقابل الركود 8- تكامل الأنا مقابل اليأس .
- ويفترض اريكسون أن هناك ثماني فضائل أساسية تقابل مراحل النمو، والفضائل هي: الأمل، الإرادة ، الهدف، الكفاءة، الإخلاص والوفاء، الحب، الاهتمام بالآخرين والحكمة (شلتز، 1983: 223-224) .

الاستقرار النفسي من وجهة نظر اريكسون يكمن في (قوة الأنا) وقدرته على القيام بوظائفه ، إذ يعمل الأنا على تنظيم الخبرات وتوحيدها لكي يسلك الفرد سلوكه بصيغة تكيفية ، وهو منظم نفسي داخلي يقوم بحماية الفرد وتوفير الحماية والأمن النفسي وتخليصه من الضغوط الناشئة من ألهو (Id) والأنا الأعلى (Super Ego) ويعمل أيضا على تمكين الفرد من توقع الأخطار الداخلية والخارجية ، وان التوازن النفسي دال على قوة الأنا (Hogan ,1976:181)

و. النظريات الإنسانية:

- كارل روجرز (1902-1987)

تتكون الشخصية عند روجرز من ثلاثة مفاهيم: (الكائن العضوي، والمجال الظاهري، والذات)، فالكائن العضوي يعني الفرد بكليته، أفكاره، وسلوكه، ووجوده الجسدي، وأما المجال الظاهري فيشير إلى كل ما يخبره الفرد، ويتفاعل معه ويتأثر به من المواقف، ويحول الفرد خبراته إلى رموز يدركها ويقيّمها في ضوء مفهوم الذات والمعايير الاجتماعية، فإن تطابقت معها فإنها تؤدي إلى الاستقرار وعدم التوتر، وإن تعارضت أدت إلى التوتر، وعدم الاستقرار. أما الذات فتعني الكل العضوي الثابت، والمنظم، والمؤلف من مدركات الفرد، وعلاقته بالآخرين. وعدم الاستقرار ينتج من احتمال قيام حالة عدم اتساق بين الذات، وخبرات الكائن العضوي، فلا يعود الفرد قادرا على التصرف كوحدة، مما يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي (الزبيدي والشمري، 1999: 26).

ويحدث الاستقرار النفسي عندما يصل الفرد إلى التنسيق، والموازنة بين خبرات ذاته. ولكي يصل الفرد إلى الاستقرار عليه أن يقيّم خبراته باستمرار حتى يحدد فيما إذا كانت هناك ضرورة لإجراء تعديل في بناء القيم وذلك للتفاعل مع الخبرات المستمرة (الخزرجي، 2006: 46)

نظرية ماسلو: (1970 – 1908)

تعد نظرية ماسلو Maslow من النظريات الدافعية الرائدة في علم النفس ، فقد أكد ضرورة النظر إلى الفرد بوصفه كلاً مركباً وأن أي سلوك مدفوع يمكن أن يشبع حاجات كثيرة في نفس الوقت (الازيرجاوي، 1991: 54) .

قام ماسلو بترتيب الحاجات الإنسانية على شكل هرم يتضمن الحاجات الأولية الأساسية والحاجات الثانوية . تشغل قاعدة الهرم الحاجات الفسيولوجية والتي تأخذ الأولوية ضمن الحاجات الأخرى ، وتندرج الحاجات ارتفاعاً حتى تصل إلى قمة الهرم حيث توجد حاجة الإنسان إلى تحقيق الذات (Kalat, 1993: 450) .

تعتبر الحاجات الفسيولوجية عن الحاجات الأساسية للإنسان وبالتالي فإنها تعطى المرتبة الأولى ، وفي الترتيب الهرمي الذي قدمه ماسلو تشغل حاجة الأمن والاستقرار المرتبة الثانية ، ويحقق الإنسان إشباع حاجاته للأمان والاستقرار عن طريق تواجده في مجتمع امن يحكمه النظام، أو خلال عمل مستقر يشعر فيه بالاستقرار ، أو عن طريق القيم الروحية والدينية التي يؤمن بها (Kassin , 2001:300-301) .

ويعتقد ماسلو أن المجتمع المستقر هو الذي يحرر الأفراد من الخوف بخصوص توفير الطعام، والسكن، والتعرض للاعتداء في الشارع، أو في البيت، وتأمين ضمانات مادية للإنسان الذي يتقدم به العمر (صالح، 1987، ص130).

دراسات تناولت الاستقرار النفسي:

1. دراسة باشطح 2002

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير عدم الاستقرار النفسي في انحراف البنات، تكونت عينة الدراسة من (90) طالبة في جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، وقامت الباحثة باستعمال الاستمارة الاستبائية، والمنهج الإحصائي، وتوصلت الدراسة إلى أن (50%) من العينة أشار إلى أن عدم الاستقرار النفسي هو السبب الرئيس في الانحراف، بينما كانت إجابة (30%) أن وسائل الإعلام هي السبب (22%) أجابوا بإهمال الأسرة. كما وصلت الدراسة إلى أن المجتمع الإسلامي تحكمه القيم الدينية التي تعمل على فهم غرائز الإنسان وتهذيبها، وهي السبب الأعمق والأهم في تحقيق الاستقرار النفسي (الخرجي، 2006: 77).

2. دراسة الدبعي 2003

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي والتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية، كما استهدفت التعرف

على الفروق بين الموظفين والموظفات على وفق متغيرات البحث الثلاثة (الهوية الاجتماعية، الاستقرار النفسي، التصنيف الاجتماعي). تكونت عينة الدراسة من (400) موظف وموظفة من موظفي أمانة العاصمة في صنعاء، وقد استعملت الباحثة مقياس (الاستقرار النفسي) الذي قامت ببنائه. وقد توصلت الدراسة إلى أن عينة البحث تتمتع بمستوى عال من الاستقرار النفسي، وأن هناك علاقة ارتباطية بين الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي، وأن ليس هناك فروق ذات دلالة معنوية في الهوية الاجتماعية لدى الموظفين والموظفات على وفق متغير (التصنيف الاجتماعي والمكانة الاجتماعية والاقتصادية) (الدبي، 2003 : 4-11).

3. دراسة الجميلي 2004

استهدفت الدراسة الكشف عن مستوى الاستقرار النفسي لدى عينة من المعلمين والمدرسين، وأساتذة الجامعة، والأطباء، والموظفين، والشعراء والصحفيين، والفنانين، وطلبة الجامعة، وطلبة الإعدادية، وشريحة الفلاحين، والعمال، كما استهدفت الدراسة الكشف عن إسهام المتغيرات (الشريحة الاجتماعية، الجنس، الحالة الاجتماعية، التحصيل الدراسي، العمر) في الاستقرار النفسي. لقد أجريت الدراسة على عينة تطبيق بلغ عددها (560) مستجيباً وعينة. واستعمل مقياس الاستقرار النفسي الذي قام ببنائه الباحث وقد توصلت الدراسة إلى نتائج مفادها أن 50.71 % من أفراد العينة يتمتعون باستقرار نفسي عال و 49.29 % من أفراد العينة يتمتعون باستقرار واطئ و أن الإناث أقل استقراراً نفسياً من الذكور (الجميلي، 2004 : 4-15).

دراسة الخزرجي 2006

استهدفت الدراسة إلى التعرف على القيم الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة الذات والعلاقة بين هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف البحث الحالي، قامت الباحثة ببناء ثلاثة مقاييس لمتغيرات البحث الثلاثة (القيم الدينية، والاستقرار النفسي، ومعرفة الذات). وقد طبقت على عينة بلغت (812) طالباً وطالبة، أختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية، وتم توزيعهم وفق متغيري الجنس، والتخصص. وقد توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية: يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عالٍ من القيم الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة الذات و إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الاستقرار النفسي (الخرجي، 2006: ح - ط)

دراسة إسماعيل 2006

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى تدريسيي جامعة الموصل و التعرف على دلالة الفروق في مستوى الاستقرار النفسي لدى تدريسيي جامعة الموصل وفقا للمتغيرات الآتية : الجنس , والتخصص , والحالة الاجتماعية , واللقب العلمي , وسنوات الخدمة وبلغت عينة البحث (493) تدريسيا , وبعد معالجة البيانات إحصائيا أظهرت النتائج أن إن تدريسيي جامعة الموصل يتمتعون بمستوى من الاستقرار النفسي أعلى من الوسط الفرضي للمقياس و إن هناك فرقا ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستقرار النفسي وفق متغير الجنس (ذكور , إناث) ولصالح الذكور يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى الاستقرار النفسي وفق متغير التخصص (علمي - إنساني) ، وفي متغير الحالة الاجتماعية (متزوج - أعزب) (إسماعيل ، 2006: أ. ب .) .

إجراءات البحث:

لتحقيق أهداف البحث فقد اتبع الباحث الإجراءات الآتية :
أولا . مجتمع البحث :

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة دهوك للعام الدراسي 2008 – 2009، الدراسة الصباحية إذ بلغ عددهم (8105) طالبا وطالبة بواقع (4380) طالبا و(3725) طالبة، كما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين توزيع أفراد مجتمع البحث تبعا للكلليات والنوع

التخصص	الكلية	النوع		المجموع
		ذكور	إناث	
العلمي	الطب	221	179	400
	الطب البيطري	104	62	166
	الهندسة	413	228	641
	الزراعة	264	247	511
	العلوم	304	278	582
	التمريض	39	49	88
الإنساني	القانون	216	150	366
	الآداب	398	479	877
	الإدارة والاقتصاد	512	377	889
	التربية	1107	985	2092
	التربية الأساسية	453	598	1051
	التربية الرياضية	227	47	274
	التجارة	122	46	168
المجموع		4380	3725	8105

ثانياً . عينة البحث :

لما كان البحث الحالي يهتم بدراسة الفرق بين التخصص العلمي والإنساني ، عليه اختار الباحث كلية علمية وأخرى إنسانية بشكل عشوائي لضمان تمثيل المجتمع لذا تألفت عينة البحث من (298) طالب وطالبة موزعين على كليتين في جامعة دهوك بواقع كلية علمية هي (العلوم) وكلية إنسانية هي (الآداب) كما مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين عينة البحث موزعة حسب متغيرات البحث

التخصص	الكلية	النوع		المجموع
		ذكور	إناث	
علمي	العلوم	60	68	128
أنساني	الآداب	78	92	170
المجموع		138	160	298

ثالثاً. أداة البحث :

اعتمد الباحث الأداة التي أعدها الخرجي (قياس الاستقرار النفسي لطلبة جامعة بغداد (2006) المؤلف من (29) فقرة والمقياس محدد بخمس بدائل (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي أحياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي أبداً) وأعطيت الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) لل فقرات الإيجابية، وأعطيت الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) لل فقرات السلبية.

وقام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في التربية وعلم النفس لاستخراج الصدق الظاهري وتكيفه لبيئة جامعة دهوك لإصدار حكمهم على صياغة الفقرات وصلاحياتها ملحق (1). وقد اعتمد نسبة اتفاق (80 %) من آراء الخبراء .

وفي ضوء ملاحظاتهم حصلت فقرات المقياس بالإجماع على اتفاق الخبراء مع تعديل الصياغة لفقرتين هما فقرة (10) و (23).

وتم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق (Test – Retest) والتي تعد من الأساليب المهمة لحساب الثبات إذ تعطينا معلومات عن استقرار النتائج بوجود فاصل زمني بين التطبيقين ، ولحساب ثبات المقياس بهذه الطريقة قام الباحث بتطبيقه على (80) طالباً وطالبة من مجتمع البحث وبفاصل زمني بين التطبيقين الأول والثاني مقداره (15) يوماً وباستخدام معامل الارتباط وجد مقداره (0.87) وهو معامل ثبات عالي وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق النهائي، ملحق(2).

الوسائل الإحصائية :

- لغرض تحليل البيانات التي تم التوصل إليها ومعالجتها إحصائياً استخدمت الوسائل الإحصائية والموجودة في البرنامج الإحصائي (Spss) وباستخدام الحاسوب وهي :
1. الاختبار التائي لعينة واحدة T. Test for One Sample :
 2. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T. Test for Tow Indepent Sample :
 3. معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient :

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك .

أوضحت نتائج البحث أن الوسط الحسابي لأفراد عينة البحث بلغ (100.71) وبانحراف معياري (11.41) وعند مقارنة الوسط الحسابي لأفراد العينة بالوسط الفرضي للمقياس البالغ (87) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (20.73) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (297) كما موضح في الجدول (3) .

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لعينة البحث

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
298	100.71	11.41	87	20.73	1.96	0.05

وتشير هذه النتيجة إلى أن طلبة جامعة دهوك يتمتعون بمستوى عالٍ من الاستقرار النفسي، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى الدعم الذي تقدمه الجامعة للطلبة مما يساعدهم على إشباع حاجاتهم وتحقيق طموحاتهم هذا إضافة إلى الإحساس بوجود فرص عمل بعد التخرج، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الجميل، 2004) ودراسة (الخرجي 2006) .

الهدف الثاني : التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك وفقاً للمتغيرات الآتية:

أ- النوع (ذكور - إناث)

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لعينة البحث من الذكور قد بلغ (100.91) وبانحراف معياري (11.28) أما الوسط الحسابي لعينة البحث من الإناث (100.54) وبانحراف معياري (11.55) وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسطات الذكور والإناث باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (0.27) وهي اصغر من القيمة التائية

الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (296) كما موضح في الجدول (4) .

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث بحسب متغير الجنس

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
0.05	1.96	0.27	11.28	100.91	138	ذكور
			11.55	100.54	160	إناث

وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى الاستقرار النفسي وفق متغير النوع (ذكور. إناث). ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن التوجهات في إقليم كردستان تحاول جاهدة تطبيق مبدأ المساواة بين الرجل والمرأة وهذا انعكس بشكل واضح على أساليب التنشئة الأسرية هذا من جانب ، والى دعم الحكومة الغير محدود لكل متطلبات طلبة الجامعة كي يستطيعوا مواصلة دراستهم دون تمييز ، الأمر الذي يُشعر كلا الجنسين بالاستقرار النفسي هذا من جانب آخر، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الخزرجي ، 2006)

ب- الاختصاص (علمي ، إنساني)

أظهرت نتائج البحث أن الوسط الحسابي لعينة البحث من الاختصاص الإنساني قد بلغ (100.85) وبانحراف معياري (11.12) ، أما الوسط الحسابي لعينة البحث من الاختصاص العلمي بلغ (100.53) وبانحراف معياري (11.83) وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات الاختصاص العلمي والإنساني باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (0.24) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (296) كما موضح في جدول (5) .

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث بحسب متغير الاختصاص

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	الاختصاص
	الجدولية	المحسوبة				
0.05	1.96	0.24	11.12	100.85	170	أنساني
			11.83	100.53	128	علمي

وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة البحث وفق متغير الاختصاص العلمي والإنساني . ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة يتأثرون بنفس المؤثرات التي تسود المناخ الجامعي ، وما يسوده المجتمع من قيم اجتماعية وثقافية يكاد يكون تأثيرها على الاستقرار النفسي بدرجة متساوية ، هذا إضافة إلى أن طلبة جامعة دهوك ينتمون إلى نفس البيئة الاجتماعية أي ليس فيها مزيج اجتماعي مختلط مقارنة بجامعات العراق. وفي ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث يمكن تقديم التوصيات والمقترحات التالية :

التوصيات

- تعزيز دور المؤسسات التعليمية والمجتمعية في زيادة ما من شأنه ترسيخ الاستقرار النفسي ابتداءً بأهم مؤسسة اجتماعية وهي الأسرة، مروراً بدور المدرسة، والجامعة وغيرها من المؤسسات الأخرى..

المقترحات

- إجراء دراسة لبيان مدى العلاقة بين الاستقرار النفسي ومتغيرات أخرى مثل (التحصيل ، الذكاء الاجتماعي ، التفاعل الاجتماعي ، مستوى الطموح ، النقاؤل والتشاؤم ، اضطراب الهوية)

المصادر

1. الانيرجاوي ، فاضل محسن (1991) : أسس علم النفس التربوي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل
2. إسماعيل ، ادهم إسماعيل خديدا (2006) : الاستقرار النفسي لدى تدريسي جامعة الموصل ، جامعة الموصل ، كلية التربية (رسالة ماجستير غير منشورة)
3. الجبوري ، سناء لطيف حسون (2002) : مستوى الطموح وعلاقته بقوة تحمل الشخصية لدى طلبة الجامعة، جامعة المستنصرية، كلية التربية (رسالة ماجستير غير منشورة)
4. الجميلي، كريم حسين (2004): الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات ، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية (رسالة ماجستير غير منشورة)
5. حجازي ، مصطفى (2000) : الصحة النفسية ، ط1، المركز الثقافي العربي ، الدار البيضاء ، المغرب.
6. الخرجي ، سناء صاحب محمد (2006) : القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة ، جامعة المستنصرية، كلية التربية (أطروحة دكتورا غير منشورة)
7. الدبيعي، كفاح سعيد غانم (2003): الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقتها بالتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية بأمانة العاصمة صنعاء، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
8. الزبيدي، كامل علوان والشمري، جاسم فياض (1999): علم نفس التوافق، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
9. الشاذلي ، عبد الحميد محمد (2001): الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية ، ط2 ، مكتبة الجامعة ، الإسكندرية
10. شلتز، دوان (1983) : نظريات الشخصية، ت. حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي (مترجم) مطبعة جامعة بغداد.
11. الشمري، جاسم فياض (2005): الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم، دمشق.
12. صالح، قاسم حسين (1987): الإنسان من هو؟، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مطبعة جامعة بغداد.
13. العبيدي، محمد إبراهيم (1991): قياس الاتزان الانفعالي عند أبناء الشهداء وأقرانهم الذين يعيشون مع والديهم، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة).
14. عبد الرحمن، محمد السيد (1998): نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة.

15. عبد السلام، فاروق سيد (1990) : دراسة نفسية اجتماعية لبعض المتغيرات المرتبطة بالأوهام، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد(4)
16. العزة ، سعيد حسني (2002) : أرشاد الجماعي العلاجي ، ط1 ، الدار العلمية للنشر، عمان.
17. عبد الفتاح ، كاميليا (1984) : مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة .
18. العظماوي، إبراهيم كاظم (1988): معالم سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة.
19. كمال ، علي (1983) : النفس ، انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، ط2، دار واسط للدراسات والنشر والتوزيع ، بغداد .
20. – (1989) : النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها، ط4، دار واسط، بغداد.
21. مبارك ، سليمان سعيد (2008) : الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين ، أبحاث مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل ، المجلد 7 ، العدد 2، ص : 66
22. مرسي، كمال إبراهيم (1988): المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القلم، الكويت.
23. محمد ، عادل عبدا لله (2000) : دراسات في الصحة النفسية (الهوية . الاغتراب . الاضطرابات النفسية)، ط 1، دار الرشاد القاهرة، مصر.
24. الهابط، محمد السيد (1985): التكيف والصحة النفسية، ط2، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
25. Bernard, Harold. W. (1952): **Mental Hygiehe for classroom teachers**. NewYork: Mc Graw- Hill book com, Inc.
26. Ekstein, R. (1972): **Encyclopedia of Psychology**, Vol.1, Search Press, London
27. Goldstein, E. B. (1994): **Psychology**, Brooks, Cole Publishing Company, California.
28. Hogan, R. (1976): **Personality Theory: The Person Logical Tradition**, Prentice – Hall, New Jersey.
29. Kassin, S. (2001) : **Psychology** , 3rd ed , Prentice – Hall , New Jersey

- 30.Kalat, J. W. (1993): **Introduction to Psychology**, 3rd Ed, Brooks / Cole Publishing Company, USA.
- 31.Lindgren, H. C. (1980): **Educational Psychology in the Classroom**, 6th Ed, Oxford University Press, Inc, New York
- 32.Markson, E. W. (2003): **Student Study Guide for Social gerontology today: An introduction**, Roxbury Publishing Company Los Angeles, California
- 33.Symonds, Percival M. (1964): **"The Dynamic of Human Adjustment"** D. Appleton – Century Com. N. Y.
- 34.O'Connell , V. (1974) : **Choice and change : An introduction psychology Growth**, Prentice Hall Inc, Engle wood Cliff, New Jersey

ملحق (1)

استبيان آراء الخبراء

ت	الفقرات	صلاحية الفقرة		التعديل المقترح
		صالحة	غير صالحة	
1	أشعر بالأمان عندما أخرج من البيت			
2	أشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بأصدقائي			
3	أعتقد أنني قادر على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين			
4	أعبر عما بداخلي بسهولة			
5	أشعر بالراحة عندما أستيقظ من النوم			
6	أشعر بالرضا لما وصلت إليه من مستوى علمي			
7	أقبل نقد أفراد أسرتي وأصدقائي دون أن أشعر بالانزعاج			
8	أفضل البساطة في المظهر والملبس			
9	أعمل لفترة طويلة دون أن أشعر بالتعب			
10	أخاف الموت رغم أنه حقاً علينا			
11	أحب أن أشارك الآخرين مسراتهم وأحزانهم			
12	أفضل الالتزام بالمظاهر الاجتماعية			
13	أشعر أن صحتي جيدة			
14	أشعر أن مهنتي في المستقبل ستساعدني على تكوين أسرة			
15	أشعر أنني قادر على حل مشكلاتي اليومية بهدوء			
16	أشعر بالسعادة عندما أكون بين أفراد أسرتي			
17	أتعامل مع الناس ببساطة ودون تكلف			
18	أنام نوما عميقاً خال من الكوابيس الليلية			
19	أشعر بالتفاؤل عندما أفكر في المستقبل			
20	من الأفضل أن أكون شخصاً يأخذ أكثر مما يعطي			
21	أتمسك بآرائتي التي أعتقد بصحتها			
22	أفضل عدم التأخر في تقديم العون للآخرين			
23	أشعر بالضيق عند اقتراب الأستاذ مني أثناء الامتحان			
24	مساعدة أهلي في البيت وإنجاز واجباتي معاً يشعراني بالضيق			
25	أشعر بالرغبة في الانسحاب عندما أكون مع الآخرين			
26	أشعر بالضيق والانزعاج عندما يتحدث الآخرون بسرعة ودون توقف			
27	أشعر أن اختصاصي لا يتناسب وطموحاتي			
28	أطلب رأي الآخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة			
29	أشعر بالقلق من احتمال إصابتي بمرض ما			

ملحق (2)

مقياس الاستقرار النفسي بصورته النهائي

ت	الفقرات	تنطبق علي				لا تنطبق علي أبداً
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	
1	أشعر بالأمان عندما أخرج من البيت					
2	أشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بأصدقائي					
3	أعتقد أنني قادر على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين					
4	أعبر عما بداخلي بسهولة					
5	أشعر بالراحة عندما أستيقظ من النوم					
6	أشعر 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 أشعر بالتعب					
10	أخاف الموت رغم علمي بأنه حقاً علينا					
11	أحب أن أشارك الآخرين مسراتهم وأحزانهم					
12	أفضل الالتزام بالمظاهر الاجتماعية					
13	أشعر أن صحتي جيدة					
14	أشعر أن مهنتي في المستقبل ستساعدني على تكوين أسرة					
15	أشعر أنني قادر على حل مشكلاتي اليومية بهدوء					
16	أشعر بالسعادة عندما أكون بين أفراد أسرتي					
17	أتعامل مع الناس ببساطة ودون تكلف					
18	أنام نوما عميقاً خال من الكوابيس الليلية					
19	أشعر بالتفاؤل عندما أفكر في المستقبل					
20	من الأفضل أن أكون شخصاً يأخذ أكثر مما يعطي					
21	أتمسك بأرائي التي أعتقد بصحتها					
22	أفضل عدم التأخر في تقديم العون للآخرين					
23	أشعر بالضيق عند اقتراب التدريسي مني أثناء الامتحان					
24	مساعدة أهلي في البيت وإنجاز واجباتي معاً يشعراني بالضيق					
25	أشعر بالرغبة في الانسحاب عندما أكون مع الآخرين					
26	أشعر بالضيق والانزعاج عندما يتحدث الآخرون بسرعة ودون توقف					
27	أشعر أن اختصاصي لا يتناسب وطموحاتي					
28	أطلب رأي الآخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة					
29	أشعر بالقلق من احتمال إصابتي بمرض ما					