

الاستقرار النفسي وعلاقته بالأفكار الاستحواذية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.م. منتظر عبدالله مغامس

جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

المستخلص:

يهدف البحث الحالي لما يلي :-

1. قياس الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
 2. قياس الأفكار الاستحواذية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
 3. تعرف العلاقة بين الاستقرار النفسي والأفكار الاستحواذية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- قام الباحث باستخدام أداتين لتحقيق أهداف البحث الحالي، فقد تبنى الباحث مقياس الاستقرار النفسي ل(صادق، ٢٠١٢) ، وتحقق الباحث من (الخصائص السيكومترية) للمقياس، كما قام الباحث ببناء مقياس الأفكار الاستحواذية والذي يتكون من (٢٣) فقرة واستخدم الباحث كل الإجراءات التي تتعلق في بناء المقياس ، حيث أن الباحث طبق المقياسين على عينة من طلبة الإعدادية والتي بلغت (200) طالب من مدارس البصرة . وتوصل البحث إلى النتائج الآتية :
- 1 - أن طلاب المرحلة الإعدادية لديهم درجة عالية من الأفكار الاستحواذية .
 - 2 - أن الطلاب اللذين لديهم أفكار استحواذية يعانون من عدم الاستقرار النفسي الذين يشعرون أنهم غير مقبولين من الآخرين.
 - 3 - توجد علاقة قوية ما بين الأفكار الاستحواذية والاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

وفي ضوء نتائج البحث يوصي الباحث:

1. ضرورة تركيز الدراسات والبحوث العلمية على البيئتين الأسرية والمدرسية.
2. عقد دورات تدريبية للمرشدين وأولياء أمور الطلاب يحاضر فيها أساتذة متخصصين في علم النفس لغرض تدريبهم على كيفية التعامل مع الطلبة اللذين لديهم أفكار استحواذية واضطرابات أخرى .
3. تأكيد دور المرشد التربوي في العناية بالجوانب المعرفية والاجتماعية والوجدانية .

Abstract:

The current research aims for the followinents .:

- 1- Measuring psychological stability among middle school students .
- 2- Measuring the acquisition ideas of middle school students .
- 3- The relationship between psychological stability and acquisition ideas is known to middle school students .

The resercher used two tools to achieve the goals of the current research . The researcher adopted the psychological stability scale of (Sadiq , 2012) , and the researcher verified the psychometric properties of the scale , The researcher also built a scale of acquisition ideas , which consists of (23) paragraphs , and the researcher used all the procedures related to building the scale , The research reached the following results :

- 1- The prep students have a high degree of acquisition ideas .
- 2- Middle school students with obsessive thoughts suffer from psychological instability .
- 3- There is a strong relationship between obsessive thoughts and psychological stability in middle school students . In light of the results of the research, the researcher recommends :
 - 1- the necessity of focusing scientific studies and research on the family and school environments
 - 2- holding training sessions for counselors and parents in which professors specialized in psychology lecture in order to train them on how to deal with students who have obsessive ideas and other disorders.
 - 3- confirm the role of the educational counselor in caring for the cognitive , social and emotional aspects .

الفصل الأول التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

الإضطرابات النفسية لا تتجم عن الأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد فحسب ، وإنما من تفسير الإنسان وتقييمه لهذه الأحداث والظروف ، والإنسان الذي تكون لديه رغبة بالاستمرار في الحياة اللاحقة بالطرق الفعالة تكون استجابته للضغوط عن طريق تقيد الفرد بتلك الأفكار السلبية ، وتغييرها بأفكار أخرى تكون أكثر منطقية وإيجابية لأحداث حالة من الإستقرار النفسي والتوازن لدى الفرد . (العبيدي ، 2009 ، ص 4)

فغالباً ما تنتج الاضطرابات النفسية من تفكير خاطئ في مواقف أو فاعلية الذات ، وأن العوامل الفكرية المسببة للإضطرابات تكون إما على هيئة معتقدات أو وجهات نظر خاطئة يتبناها الشخص عن نفسه ، أو عن الآخرين ، أو كليهما ، مما يسبب له التعاسة والهزيمة الذاتية وسوء التوافق، ووقوعه تحت وطأة أساليب خاطئة في التفكير في الأمور، ووجود تفكير وتشاؤم وتشوهات معرفية. (الجبوري، 2005 ، ص 5)

وبالبحث يرى أن ما يتعرض له الأفراد من اضطرابات وضغوط ، سواء في البيت ، أو المدرسة ، أو المجتمع المحيط به يجعله عرضة لعدم الاستقرار النفسي وتكوين أفكار استحواذية لدى الفرد بصفة عامة والطلبة بصفة خاصة.

ومن هنا انبثقت مشكلة البحث الحالي في التساؤل الآتي : (هل توجد علاقة بين الأستقرار النفسي والأفكار الأستحواذية لدى طلاب المرحلة الأعدادية ؟) .

أهمية البحث:

يعيش الإنسان في بيئة متنوعة ومتشابهة ، وفق مايقوم به من سلوكيات يومية تتصف بتنوع وتغيير تصرفاته وفقاً لتنوع حاجات ومطالب حياته اليومية ، وعادة ما يقوم

الفرد بصور مختلفة من السلوك ليواجه بها دوافع مختلفة لديه ، لأجل تحقيق توافق نفسي اجتماعي عال لديه ، وغالبا ما يتعرض الفرد عموما وشريحة الطلبة منهم خاصة الى أزمات نفسية نتيجة مواجهتهم مطالب متلاحقة تفوق أحيانا إمكانياتهم وقدراتهم ، إذ ان الصعوبات الدراسية تشكل ضغطاً شديداً على الطالب ، حيث أن الطلبة الذين يواجهون صعوبات دراسية كانوا أقل استقراراً من الناحية النفسية ، في حين نجد العكس ، إن الطلبة الذين لا يواجهون أي صعوبة في الدراسة، كانوا أكثر ميلاً إلى الاستقرار النفسي.

أن استقرار الفرد النفسي يمكنه من التعلم الجيد ، الذي يتطلب تركيز وثبات انفعالي وهذوء نفسي وخلو من الاضطرابات النفسية والشخصية ، وإن مثل هذه الأمور تتوفر لدى الأفراد الأسوياء المتمتعين باستقرار نفسي جيد ، فهؤلاء هم أكثر من غيرهم قدرة على تعلم واكتساب خبرات جيدة ، في حين أن الإنسان المضطرب نفسياً وإنفعالياً حتى لو كان على درجة من الذكاء تكون قدرته على التحصيل العلمي غير جيدة نتيجة هذه الاضطرابات ، حيث بعض الطلاب من ذوي الذكاء المرتفع انخفض تحصيلهم كثيراً بسبب اضطراباتهم النفسية . (الشويلي، 2010 ،ص 5)

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة حرجة من عمر الإنسان إذ تتسم بالثورة والصراع والقلق ولاسيما إن سمة هذا العصر هي القلق ، وهذا القلق مصدره الإحساس ، وأن انتشار العلم والتقنية يهددان أساليب الحياة المستقرة ، وإن المخاوف التي يعاني منها المراهق تعزى إلى غموض المجال السلوكي الجديد المترتب على انتماءاته الجديدة ، وإلى ما يتبع ذلك من تردد وعدم استقرار وعدم المعرفة بقواعد المجال السلوكي وأصوله . (جاد ، 1988، ص 42)

ويرى بيك (Beck) إن الاضطرابات الإنفعالية تكون ناتجة أساساً عن اضطرابات في تفكير الفرد، فطريقة تفكير الفرد وما يعتقده وكيف يفسر الأحداث من حوله كلها عوامل مهمة في الاضطرابات الانفعالية وتؤدي الى عدم الإستقرار النفسي وبالتالي إلى تكوين أفكار استحواذية، وأن المشاكل النفسية يمكن أن تحل عن طريق الفهم والتمييز ،

وتصحيح المفاهيم الخاطئة وتعلم اتجاهات أكثر تكيفا لأنها في الأصل حصلت على استدلال مبني على معلومات غير كافية ومقدمات خاطئة . (حسين ، ٢٠٠٧ ، ص ٣٧)
(Beck, 1976 , p.318)

تعد الأفكار الاستحواذية أحد اضطرابات الفرد النفسية ، التي هي في الأساس (وسواس قهري)، تختص باضطرابات في التفكير ، والأفكار الاستحواذية موضوع يمس حياة الناس بشكل مباشر، لأن خبرة الأفكار الاستحواذية كخبرة نفسية معرفية وشعورية ، هي خبرة تحدث في 90% من البشر في كل المجتمعات (أبو هندي ، 2004 ، ص 10). وبعض علماء النفس يرون أن الأفكار الاستحواذية عند اقتحامها عقل الشخص تتركز وتكون هي محور كل تفكير الشخص ، في بعض الحالات تكون أفكار قهرية فضلا عن سلوك قهري ، ويحاول الشخص أن ينفذ هذه الأفكار سلوكياً من أجل التخلص من حالات القلق المستمرة . (التميمي والدفاعي ، ٢٠١٠ ، ص ١٤٥)

ويدرك معظم الأشخاص الذين لديهم أفكار استحواذية أنها تأتي من عقولهم و وليدة أفكارهم وأنها ليست حالة قلق زائد بشأن مشاكل حقيقية في الحياة، وتسبب الأفكار الاستحواذية قلقاً نفسياً ينتج عنه حاجة إلى للقيام بأعمال التي توفر إحساساً مؤقتاً بالراحة . (بطرس ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٤٥).

الأفكار الاستحواذية تسيطر على تفكير بعض الطلبة ممن يعانون من اضطرابات نفسية ، وأنهم يشعرون بتدني قيمة الذات ويتميزون بالاحود ويشعرون بعدم استقرار نفسي والطمأنينة، ويظهرون أفكارهم على اعتقاد مؤداه أن الأمور يجب أن تسير بصورة معينة، وأن مشاعر القلق والشكوك والاعتقادات المرتبطة بالتشاؤم والتفاؤل يمكن القول بأنها أشياء عادية في حياة الأفراد ، ولكن عندما تصبح هذه الأشياء زائدة عن الحد تكون دون فائدة وبذلك تؤدي بالشخص أن تصبح لديه أفكار استحواذية وعدم استقرار نفسي . (Berger, 1974 , p.25).

توجد عديد من الدراسات التي تناولت الاستقرار وعلاقته بمتغيرات مختلفة وعلى عينات مختلفة، دراسة الجميلي (2004) توصلت الى ان أفراد عينة البحث لديهم استقرار نفسي عال، و (49,29 %) منهم يتمتعون باستقرار نفسي واطيء، أما دراسة الخزرجي (2006) فقد بينت طلبة الجامعة وهم عينة الدراسة لديهم إستقرار نفسي عال.

وأيضاً تناولت عديد من الدراسات الغربية الأفكار الاستحواذية حيث أثبتت أن الذين يعانون من أفكار استحواذية بنسبة (٩ %) ، ومن أفعال قهرية بنسبة (١ %) ، ومن الذين يعانون من أفكار وأفعال بنسبة (٩٥ %) . (أبوهندي، ٢٠٠٣، ص ٧١) ونستخلص من ذلك أن الأفراد يحاولون إبعاد أنفسهم عن الأفكار والمشاعر غير السارة لكن يجدون أنفسهم مجبورين على تفكير بالموضوع رغم سخافته ، وكثرة التفكير لساعات طويلة تؤدي إلى تكوين أفكار استحواذية حيث يكون الفرد في هذه الحالة قلقاً وغير مستقر نفسياً وفي حال تشويش ذهني .

وبذلك يمكن إجمال أهمية البحث الحالي بما يأتي :-

- 1- إستحدث هذا البحث أداتين يمكن استخدامهما من قبل باحثين آخرين، أحدهما لقياس الاستقرار النفسي ، وثانيهما لقياس الأفكار الاستحواذية.
- 2- تقديم بيانات كمية ومعلومات كيفية عن اثر الاستقرار النفسي على تكوين أفكار استحواذية لطلبة المرحلة الإعدادية مما يؤدي إلى حالة سلبية قد تؤثر على العملية التربوية.
- 3- استمرار الأفكار الاستحواذية عند الأفراد والتي تؤدي إلى عدم استقرار نفسي هي بحاجة إلى دراسة علمية لإيجاد حلول ملائمة لشريحة مهمة في مجتمعنا وهي شريحة الطلبة .

أهداف البحث :

إستهدف البحث الحالي الأهداف الآتية :

- 1- قياس الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- 2- قياس الأفكار الاستحواذية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- 3- تعرف العلاقة بين الاستقرار النفسي والأفكار الاستحواذية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

حدود البحث:

تحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الاعدادية في المديرية العامة لمحافظة البصرة للعام الدراسي 2019 – 2020 ومن الذكور فقط .

تحديد المصطلحات:

أولا :- الاستقرار النفسي Psychological Stability

1- عرفة رولومي (1935) Rolomay :

الشخص المستقر نفسيا بأنه ذلك الشخص القادر على تكوين حالة من التوازن بين أشكال الوجود الثلاثة (وجود محيط بالفرد، و وجود خاص بالفرد ، و وجود مشارك في العالم) . (may ,1935,p.90)

2- عرفة إبراهيم (1987):

رغبة الفرد تفادي الألم ، وحصول على راحة نفسية وجسدية ، وتحرر من القلق والشعور بعدم الأمن ، وبحث عن حماية واستقرار، والاعتماد على أشخاص قادرين على تحقيق المقتضيات الحيوية . (إبراهيم ، 1987 ، ص 99)

3- عرفة (1992) Beach :

هو العملية يحاول من خلالها الفرد أن يحافظ على أمنه وراحته ، وذلك من خلال توافقه مع محيطه الاجتماعي . (Beach,1992,p.56)

4- عرفة الخزرجي (2006) :

بأنه شعور الفرد بالاطمئنان، وتقبل ذاته والتوافق معه، وتقبل الآخرين والتسامح معهم فضلاً للبساطة وتلقائية التعامل مع الذات ومع الآخرين ، وشعوره بصحة جسدية ونفسية. (الخزرجي ، 2006 ، ص 19)

التعريف الإجرائي:-

هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الاستقرار النفسي المعد لهذا الغرض.

ثانياً: الأفكار الاستحواذية Obsessive Ideas

1- عرفه بيك (1990) Beck:

هي أفكار متكررة تتصل بأعمال يعتقد وجوب القيام بها ، ويشكون في أنهم فعلوها وكان يجب أن لا يفعلوها ، والشك الاستحواذي يعود إلى القهار (Compulsion) أو تكرار الأعمال للتخلص من الشكوك . (باترسون ، ١٩٩٠ ، ص ٤٣)

2- عرفها ألحفي (١٩٩٩):

فكرة تتسلط على الشخص وتستحوذ عليه وتكرر بشكل نمطي لا يتغير وتأتيه قهراً أو قسراً ، وقد يحاول معارضتها ويعلم أنها أفكار غير معقولة ويرفضها وينفر منها ولا يستسغها ، والأفكار الاستحواذية غالباً ما تكون نشاطات محظورة يتخيلها الشخص باستمرار، وقد تكون عدوانية الطابع أو جنسية . (ألحفي ، ١٩٩٩ ، ص ٧٢٠)

3- عرفها بطرس (٢٠٠٨):

هو نوع من التفكير الغير المعقول والغير مفيد الذي يلزم المريض دائما ويحتل جزءا من الوعي والشعور مع اقناع المريض بسخافة هذا التفكير . (بطرس ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٤٢)

4- عرفها باير (٢٠١٠):

أفكار ، أو دوافع ، أو صور ملحة ومتكررة دوريا ، يعاني منها الإنسان في وقت من الأوقات خلال الانزعاج أو الاضطراب بطريقة تطفلية وغير مناسبة وينتج عنها ضيق ملحوظ . (باير ، ٢٠١٠ ، ص ٢٥)
التعريف الإجرائي للأفكار الاستحواذية :
هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الأفكار الاستحواذية المعد لهذا الغرض .

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

إطار نظري

أولاً:- الاستقرار النفسي psychological stability

الاستقرار بمعناه (النفسي) على شعور المرء بمدى القيمة بشخصه واطمئنانه إلى وضعه وثقته العالية بنفسه ، وهذا شعور ينمو عند الفرد عندما يحصل على تقدير وتشجيع كافي ، ولاسيما من جانب أساتذته وأولياء الأمور . (رزوق ، 1977 ، ص 39)
والاستقرار النفسي من وجهة نظر دينية هو الاعتدال والقدرة على تكوين علاقات مستقرة مرضية خلقياً ، ونفسياً ، واجتماعياً ، ودينياً وذلك لتفادي مؤثرات سلبية للبيئة ، ولا يقصد بها البيئة المحيطة فقط ، بل الأهم من ذلك هي البيئة النفسية . فمهما يحدث في

البيئة الخارجية فإنه لن يترك أثراً سلبياً إذا لم تتصدع أو تتأثر بيئة الفرد النفسية ، والبيئة النفسية الحصينة نتاج الدين وإيمان الفرد الصادق ، وهي أهم حافز يؤدي إلى تحقيق السلوك الناضج . (عبد العزيز، ١٩٩٧ ، ص ٧٨)

ثانياً- نظريات فسرت الاستقرار النفسي

1- نظرية التحليل النفسي psychoanalytic theories :

الشخصية عند فرويد لها مكونات ثلاث أساسية ، مكون أو جانب بيولوجي ، ومكون يمثل الجانب النفسي ، ومكون ثالث يعكس دور المجتمع في بنية الشخصية ، وأنها ليست أجزاء من شخصية الفرد ، أو أقساماً بالمعنى ولا هي موضوعاً نوعياً أو مكانياً عند الشخصية ، بل إنها تشير إلى عمليات أو أنظمة أو انساق للعقل ، إنها تنظم الحياة العقلية ، وتتفاعل دينامياً بعضها مع بعض . (الكفافي وآخرون ، 2010 ، ص 59)

وتتكون الشخصية حسب رائد التحليل النفسي فرويد من ثلاثة نظم أساسية و رئيسة هي :- الهو (ID) ، والانا (Ego) ، والانا الأعلى (Super-Ego) ، وعلى الرغم من أن كل جزء من هذه الأجزاء للشخصية الكلية له وظائفه ، وخصائصه ، ومكوناته ، ومبادئه التي تعمل وفقه (هول ولندزي ، 1971 ، ص 53) ، ويرى فرويد وفق تحليله لهذه المكونات الثلاث للشخصية إلى أن الشخصية المستقرة ترتبط بقوى الأنا التي تعمل لحماية الشخصية ، وإحداث حالة التوازن مع ظروف البيئة . (هول ولندزي، 1987 ، ص 55) ، عكس الشخصية التي تكون عرضة لعدم الاستقرار والتوازن النفسي ، وينتهي بها الحال إلى الاضطرابات النفسية أو العصبية . (الشمري، 2005 ، ص 339)

ويرى فرويد أن الذي يجعل الفرد يتوازن ولديه الاستقرار ، أو عدم توازنه واستقراره هو كميات خاصة بالتوازن الداخلي المتغير ، وكذلك حدة أحد عوامل الكبت (الأنا أو القوى المضادة له) أو المنع الصادر عن الأنا الأعلى . لذلك يرى

فرويد أن هنالك عدة عوامل تقرر نوع وحالة الاضطراب في التوازن، وهذه العوامل هي :-

- 1- المستويات البنائية السابقة من التطور ، والصلات البنائية الشخصية .
- 2- الفعالية الإجرائية لهذه البناءات (كالأنا ، والانا الأعلى) .
- 3- الأدوات المتعددة للأنا والتي تعلمها من خبرات حياة سابقة.
- 4- نوعية المطالب اليبديّة والعدوانية وكميتها للشخص .
- 5- الثبوت على مرحلة سابقة من النضج ، أو حول صدمة معينة بسبب كثافة في الشحنات النفسية أو تصادم بالعلاقات المتبادلة مع الآخرين أو بالظروف الاجتماعية. (علي، 1995، ص 41 - 42)

2- النظرية الوجودية:

يعتقد الوجوديون ان 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 أفعالهم ، لكنهم مع ذلك بين ان يستسلموا لهذه الضغوط او يعارضوها ، وبناءا على ذلك يستطيع الناس الاختيار ، وبذلك فهم يصنعون أنفسهم . (جورارد، 1988 ، ص 36)

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

- 1- كل شخص مستقر نفسيا ، هو شخص قادر على تكوين حالة من التوازن .
- 2- الشخص المستقر نفسيا، ملتزم بالحياة ، وأنه يسعى وراء الأهداف التي يختارها .

3- الشخص المستقر نفسيا هو ذلك الشخص الذي تكون لديه القدرة لتحمل 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 لذلك يعد التفكك ، أو ضعف التكامل بسبب صراع الذات ، وللتخلص من هذا الصراع يحاول الفرد أن يكون واعيا بذاته ، أو يؤكد وجوده الخاص غير المميز للوجود لأن إدراك الفرد لذاته يجعله شخصا متساميا، وفي نفس الوقت حرا . (الجميلي، 2004 ،ص 39)

وحسب النظرة الوجودية ، فإن 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 أفعاله ، ويرى الوجوديون إن الاستقرار النفسي للفرد يكون في الحرية التي يمتلكها، وما لديه من قيم دينية في اللجوء الى الله وعبادته . (الخرجي، 2006 ،ص 53)

ثالثا: الأفكار الاستحواذية Obsessive Ideas

الأفكار الاستحواذية موضوعٌ يمس حياة الناس بشكل مباشر لأن خبرة الأفكار الاستحواذية كخبرة نفسية معرفيةٍ وشعوريةٍ هي خبرة تحدث في ٩٠ % من البشر في كل المجتمعات، ومعنى ذلك أن الوسوسة قديمة قدم العقل البشري ذاته ، أي أنها موجودة منذ خلقَ الله الإنسان، وبالرغم من ذلك لم يصل إلينا تفسير لها ، من حيث كونها خبرة بشرية عامة ، والشخص الذي لديه أفكار استحواذية عادة ما يعاني من أفكار ومن أفعال قهرية . (أبو هندي، ٢٠٠٤ ،ص ١٥)

يحدث لدى كثير من الناس أن تلح على خاطرهم فكرة معينة أو يشغلهم موضوع ، كأسم شخص معين أو أحد التصرفات من قبل زميل أو صحيفة وتلح الفكرة إلحاحا شديدا فنكررها ولا نستطيع الفكك منها ولا نجد لها مخرجا وقد يستمر الإلحاح واقتحام العقل

والتكرار فترة ما أو غالبا ما يختفي بعد ذلك ، ميل هذه الأفكار التي تقتحم عقولنا إلى الحدوث بتكرار أكثر في أثناء الخبرات الانفعالية العميقة كالقلق ومواجهة موقف عصيب أو حادث ضاغط ، وتزداد هذه الأفكار في حالات التعب أو التوتر وتتناقص في حالات الاسترخاء . (عبد الخالق، ٢٠٠٢ ، ص ١٦)

أن الأفكار الاستحواذية ما هي إلا أفكار أو اندفاعات قهرية تقتحم المجال الشعوري للفرد وتكون غير مرغوب فيها فتعكر مزجها ، وتثير فيه القلق، وتسمى بالأفعال القهرية أي ناتجة عن وجود أفكار استحواذية ، وفي البداية يمكن اعتبارها مثيرات تؤدي إلى رفع الطاقة الذاتية للفرد، وهي أفكار هائجة منتشرة لا معنى لها، وقد نجد الشخص يردد كلمات معينة أو نغمة معينة دون أن تكون لها علاقة بحدث محدد ، و غالبا ماتكون الأفكار الاستحواذية شكوكا . (الخالدي، ٢٠٠١ ، ص ٢٦٨)

رابعا - النظريات التي فسرت الأفكار الاستحواذية

1- نظرية التحليل النفسي psychoanalytic theories

أرجع فرويد (Freud) عام (١٩٠٨) أصول الاضطراب إلى مرحلة التطور الشرجي السادي والذكريات المكبوتة عن الذنب الجنسي ، وحدد شنايدر (SHneider) عام (١٩٥٢) الأفكار الاستحواذية على أنها مستويات للوعي تصاحبها جوانب قهرية ذاتية لا يمكن استبعادها على الرغم من أدراك الفرد أنها عديمة الأهمية ، ورأى أوبري لويس (A.lewis) عام (١٩٣٦) أن أدراك الأفكار الاستحواذية أنها عديمة الأهمية ليس هو الطبيعة الأساسية للاضطراب فالأفكار الاستحواذية ليست دائما عديمة الأهمية أو سخيفة ، كما نقد (شنايدر) فيما ذهب إليه من أن الأفكار الاستحواذية مضادة لإرادة الفرد وعلى الرغم منه .

(EL- sassdany,1996,p.21)

رى فرويد الذين يعانون من الأفكار الاستحواذية قد حدث لهم (تثبيت Fixation) على المرحلة الشرجية من التطور النفسي الجنسي ، بسبب صراعات

بين الوالدين والطفل لأجل تدريب على عادات الحمام (عبد الخالق، ٢٠٠٢، ص ٢٧٣) ، وتبعا للتحليل النفسي ليست الأفكار الاستحواذية سوى أعراض لصراعات نفسية داخلية المنشأ أضافه الى بعض العناصر الأخرى المكبوتة بنفس الصورة التي توجد عليها الأعراض العصابية حيث يجد الفرد طريقة آمنة نسبيا للتعبير عن أفكار ومشاعر مكبوتة عنده من خلال افكاره الاستحواذية وسلوكه القهري. (نصار، ٢٠٠٧، ص ٥٧)

2- النظرية المعرفية:

نظرة المعرفيين للإنسان أنه هو المسؤول عن أعماله وليس ناس من حوله (بيك ، 2000 ، ص21) ، وهو بإمكانه أن يتخلص من الحالة التي هو عليها عن طريق تصحيح الاستنتاجات الخاطئة ، وأن الفرد قادر على حل مشكلاته ولكنه بحاجة إلى من يوجهه . (الشناوي ، ١٩٩٤ ، ص56)، وأن الإنسان قادر على التخلص من مشكلاته الأنفعالية وإضطراباته النفسية إذا تعلم أن ينمي تفكيره الايجابي (المنطقي) الى أقصى درجة ممكنة ، وأن يخفض من الأفكار السلبية ، غير المنطقية ، والمبالغات الأنفعالية الى أدنى درجة ممكنة أيضا إن كل إنسان يقول لنفسه طوال الوقت - شعورياً أو لاشعورياً - أفكاراً وجملًا باستمرار عن كل ما يتذكره وما يواجهه أو ما يتصوره من مواقف ، وبناء على هذه الجمل أو بناء على ما يقوله الفرد لنفسه باستمرار ، يؤدي الى ضبط الإنفعال والإستقرار النفسي تبعاً لذلك الأسلوب يعتمد على تعديل الأفكار والمعتقدات السلبية والتي تؤدي الى التوتر والصراع النفسي . (كمال، ١٩٨٩ ، ص ٤٨٦)

واستنتج (ريد Reed) أن التفكير الاستحواذي يتسم بنقص في التضمين (Underindusion) أو بزيادة في تبسيط المفاهيم ويرجع كل من الشك وعدم الحسم لدى ذوي الأفكار الاستحواذية إلى عدم ثقتهم في استنتاجاتهم الخاصة وأن

القائمين بطقوسهم يستخدمون مفاهيم خاصة وتتنوعا في أنماط تفكيرهم بالنسبة لكل المنبهات الاستحواذية او المحايدة .(عبد الخالق، ٢٠٠٢ ، ص ٢٩٢)

دراسات سابقة

اولا: دراسات تناولت الاستقرار النفسي

1. دراسة الجميلي (2004) ((الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات)) .

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الاستقرار النفسي لدى بعض شرائح المجتمع العراقي وهم (أساتذة الجامعة ، والأطباء ، والمدرسون ، والمعلمون ، والموظفون ، والعمال والفلاحون ، وطلبة الجامعة ، وطلبة الإعدادية) ، كما أستهدفت الكشف عن إسهام المتغيرات (الشرائح الاجتماعية ، والجنس ، والحالة الاجتماعية ، والتحصيل الدراسي ، والعمر) في الاستقرار النفسي، وقد تألفت عينة البحث الأساسية من (600) مستجيب أختيروا عشوائياً من (10) شرائح اجتماعية مختلفة من مجتمع مدينة بغداد، وبلغ العدد الكلي لأغراض التحليل الإحصائي (560) مستجيباً، وعينة بناء (300) من ضمن عينة التطبيق، وقد بنى الباحث مقياس الاستقرار النفسي الذي تألف من (56) فقرة ، بعد ان روعي فيه الصدق الظاهري وصدق البناء، والصدق العملي وأستخراج الثبات بثلاث طرق هي أسلوب التجزئة النصفية ، ومعامل ألفا كرونباخ للتسقاق الداخلي ، وطريقة اعادة الاختبار ، وتوصلت الى نتائج منها أن أفراد العينة لديهم استقرار نفسي عال ، و 49,29 % منهم يتمتعون بأستقرار نفسي واطئ . (الجميلي، 2004 ، ص ١)

2. دراسة عبيد 2006 ((فاعلية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين)) .

أستهدفت الدراسة معرفة درجة فاعلية الذات والأستقرار النفسي عند المرشدين التربويين ، وكذلك معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والاستقرار النفسي

عند المرشدين التربويين، وتألفت عينة البحث من (400) مرشد ومرشدة ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من المجتمع الأصلي للمرشدين التربويين في محافظة بغداد والبالغة (569) مرشداً ومرشدة ، وبنى الباحث مقياسي فاعلية الذات والاستقرار النفسي متبعاً الخطوات العلمية في بناء المقاييس النفسية مستخرجاً مؤشرات الصدق والثبات للمقاييس ، وقد أظهرت النتائج أن المرشدين التربويين يتمتعون بفاعلية الذات وإستقرار نفسي عالٍ ، وهي علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، والعلاقة ضعيفة بين فاعلية الذات والاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين . (عبيد ، 2006 ، ص - ط)

ثانياً:- دراسات تناولت الأفكار الاستحواذية

1- دراسة (صالح ٢٠٠٠) ((اثر برنامج جمعي في تعديل السلوك لخفض بعض أشكال الوسواس القهري)) .

بلغت العينة من (١٠) أشخاص كل (٥) منهم في مجموعة ، و استخدم التصميم التجريبي للمجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وأسفرت النتائج عن انخفاض الأعراض لدى المجموعة التجريبية بظهور فروق ذات دلالة بينها لصالح المجموعة التجريبية ، وخرج البحث بمقترحات وتوصيات . (صالح، ٢٠٠٠، ص ٥٨)

2- دراسة سعفان (٢٠٠٢) ((فعالية برنامج أرشادي انتقالي في خفض الوسواس والأفعال القهرية المرتبطة بالشعور بالذنب)) .

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين الشعور بالذنب والوسواس القهري، وقد اختيرت عينة عشوائية من طلاب الدبلوم من الجنسين ، وتكونت العينة من (١٦٤) ، واستخدم الباحث في الدراسة الحالية اختبار((بادو)) للوسواس والأفعال القهرية والشعور بالذنب ، وقام الباحث باستخدام أسلوب أرشادي جماعي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً

بين الشعور بالذنب والوساوس والأفعال القهرية ، وبينت النتائج إلى أن التدخل الإرشادي القائم على إعادة الفهم والموجة إلى خفض الشعور بالذنب كان له فاعلية في خفض الشعور بالذنب . (سيفان، ٢٠٠٢، ص ٥٥)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل الإجراءات المتبعة في البحث الحالي لتحقيق أهداف البحث، وتحديد العينة وتحديد أدوات البحث وإجراءات القياس وأهم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي.

أولاً:- منهجية البحث :

يتطلب الوصول لأهداف البحث الحالي وصف كمي للاستقرار النفسي والأفكار الاستحواذية عند طلاب المرحلة الإعدادية ولغرض التعرف على العلاقة بينهم يتطلب هذا اتباع المنهج الوصفي ووصف الحقائق وتوضيحها بدلالة الحقائق المتوفرة ، والبحث الوصفي أكثر من مجرد بيانات إذ أن عمل الباحث الحقيقي يبدأ بمتابعة هذه البيانات بعناية وتفسيرها واكتشاف المعاني والعلاقة الخاصة بها .

ثانياً :- مجتمع البحث :

يقصد بالمجتمع مجموعة كلية من عناصر يسعى الباحث إلى تعميم النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة عليها ، ويتكون مجتمع هذا البحث من طلاب المرحلة الإعدادية في مدرستين من مدارس محافظة البصرة البالغ عددهم (1019) طالباً .

ثالثاً :- عينة البحث :

تعد عملية اختيار العينة مشكلة تواجه الباحث أحيانا إذ يجب معرفة بعض الاعتبارات التي يمكن من خلالها تحديد حجم العينة ، وفي هذا المجال يرى (Ebel) أنه كلما كانت العينة كبيرة وواسعة هو الأفضل عند اختيار العينة ، لاعتقاده انه ازدياد حجم

العينة يقلل من احتمال وجود الخطأ (الكبيسي والجناي، ١٩٨٧). وفي ضوء ماتقدم تم اختيار العينة لتشمل (200) طالب من طلبة المرحلة الإعدادية (الهارثة للبنين، التضحية للبنين) في محافظة البصرة كما موضح في الجدول (1)

جدول (١)

عينة البحث

المرحلة	الصف	عدد الطلاب
الإعدادية	الرابع	٦٦
	الخامس	٦٨
	السادس	٦٦
المجموع		٢٠٠

رابعاً:- أدوات البحث :

بما ان البحث الحالي يرمي إلى تعرف العلاقة بين الاستقرار النفسي وعلاقته بالأفكار الاستحواذية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، لذا تطلب البحث وجود أداتين ملائمتين لقياس (الاستقرار النفسي، الأفكار الاستحواذية).

(ولذلك قام الباحث ببناء مقياس الأفكار الاستحواذية ، وتبني مقياس (صادق ٢٠١٢) لقياس الاستقرار النفسي . وسوف يتم عرض لكل مقياس من المقاييس التي تم الاستعانة بها.

مقياس الاستقرار النفسي :

تبنى الباحث مقياس الاستقرار النفسي الذي اعدته صادق (٢٠١٢) ، ويتكون المقياس من (35) فقرة ومن ثلاثة مجالات يجيب عنها باختيار إحدى البدائل الثلاث الموجودة أمام كل فقرة وهي (تنطبق علي ، تنطبق علي بدرجة ما ، تنطبق علي نادرا) ،

وقد تم اعتماد هذا المقياس وتبنيه وهذا ما يسهل تطبيقه لتشابه الأفكار والسلوكيات وكذلك موافقة الخبراء عليه .

وقد تم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس و هي :-

اولا :- استخراج القوة التمييزية بطريقتين هما :

1- اسلوب العينتين المتطرفتين.

2- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية.

ثانيا :- الثبات :

تم استخراج الثبات للمقياس بطريقتين هما:-

1- طريقة الاتساق الداخلي (طريقة الفاكرومباخ) وقد كان معامل الثبات (0.74)

2- معامل الاتساق الخارجي بطريقة إعادة الاختبار وقد كان مقداره (0.79)

ثالثا :- صدق الاداة :

تم استخراج الصدق عن طريق الصدق الظاهري وذلك بعرضه على مجموعة خبراء وعن طريق صدق البناء.

استبانة الأفكار الاستحواذية :

بما ان البحث الحالي يهدف إلى قياس الأفكار الاستحواذية لدى طلاب المرحلة الإعدادية وفق تقديراتهم لأنفسهم ، لذا قام الباحث ببناء استبانة لقياس الأفكار الاستحواذية الذي أعده لهذا الغرض. وهو أداة مناسبة لمجتمع البحث الحالي، و تم تطبيقه على طلاب المرحلة الإعدادية في مركز محافظة البصرة و هو أداة ملائمة للبحث.

ويتكون المقياس من مجالين ، في كل مجال (١٤) فقرة بحيث عدد فقرات المقياس (28) فقرة يجيب عنها باختيار إحدى البدائل الموجودة أمام كل فقرة هي (تتنطبق علي كثيرا ،تنطبق علي دائما ،تنطبق علي أحيانا ، تنطبق علي نادرا)) وتحسب الدرجات على كل فقرة من فقرات المقياس حيث تراوحت درجات الاستجابة لكل فقرة من فقرات المقياس من (4 - 1) هي تقابل البدائل الاربعة كما موضح في الجدول (2) .

جدول (٢)

بدائل فقرات مقياس الأفكار الإستحلازية ودرجاتها

البدائل	درجة الاستجابة
كثيراً	٤
دائماً	٣
أحياناً	٢
نادرًا	١

ثم جمع درجات البدائل للحصول على درجة كلية من المقياس وطبقت هذه الطريقة على جميع الاستمارات.

ثم استخرج الباحث الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس :

أولاً :- صدق الاداة :-

تم استخراج الصدق بأكثر من طريقة هي الصدق الظاهري ، وصدق البناء.

ثانياً :- ثبات المقياس :-

استخرج الثبات بطريقتين هما :-

1- طريقة إعادة الاختبار، وقد كان معامل الثبات الذي قيس بهذه الطريقة بلغ)

(0.83

2- طريقة الفاكرونباخ، وقد كان معامل الثبات (0.86)

إجراءات البحث في استخراج صدق وثبات المقياس :-

أولاً:- الصدق :-

يعد الصدق من أكثر المؤشرات القياسية أهمية للمقياس، فالمقياس الصادق هو الذي يقيس ما اعد لقياسه او الغرض الذي اعد من اجله (Franssella, 1980) وتحقق الصدق الظاهري في المقياس الحالي حيث تم عرضه على بعض خبراء في قسم الإرشاد النفسي وقسم العلوم التربوية والنفسية .

ثانياً :- الثبات :-

يراد بثبات المقياس معرفة مدى الدقة والاتساق في أداء الأفراد والاستقرار في النتائج، فهو يعطي الاتساق بفقرات المقياس بصورة منتظمة. (الخطيب، ١٩٨٥، ص135)

وقد قام الباحث بإيجاد الثبات بطريقتين هما :-

1- طريقة إعادة الاختبار:

معامل الثبات الذي تم حسابه بطريقة إعادة الاختبار يشير الى استقرار استجابات المفحوصين على المقياس حيث يفترض ان تكون السمة ثابتة مستقرة خلال المدة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني ، ولذلك فإن الثبات يكشف درجة ثبات المقياس خلال هذه المدة (عودة، ١٩٩٨) ، لذا قام الباحث بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على العينة بعد مرور (١٥) يوما من التطبيق الأول ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني وكانت قيمة معامل الارتباط (0.83) مما يشير الى معامل ثبات يمكن الركون اليه ، إذ يشير عودة إلى أن الثبات العالي يعني اتساق النتائج .

2- طريقة الفاكرونباخ:

تعتمد هذه الطريقة على الاتساق في أداء الأفراد من فقرة لأخرى (ثورندايك ، ١٩٨٩ ، ص ٧٩)، ويمثل الفاكرونباخ متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس ، إلى أجزاء بطريقة مختلفة وقد بلغ معامل ثبات الفاكرونباخ (0.86) وهو معامل ارتباط يمكن الوثوق به.

الوسائل الاحصائية :

1- الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لغرض حساب القوة التمييزية بين المجموعتين المتطرفتين.

2- معامل ارتباط بيرسون (Spearman-Brown) لاستخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

تم عرض النتائج وفقاً لأهداف البحث :

1- قياس الأفكار الاستحواذية لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس الأفكار الاستحواذية على عينة البحث ان متوسط درجات الأفكار الاستحواذية لدى طلاب المرحلة الإعدادية المشمولين بالبحث هو (84) بانحراف معياري مقدار (16) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (70) وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية (1,96) أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (199) ، وكما موضح في الجدول (3) .

جدول (٣)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات الأفكار الاستحواذية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

متوسط العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٨٤	١٦	٧٠	٥,٦٦	١,٩٦	٠,٠٥

مما يشير إلى أن عينة البحث لديها درجة عالية من الأفكار الاستحواذية.

2- قياس الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس الاستقرار النفسي على عينة البحث ان متوسط درجات الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية المشمولين بالبحث هو (53.8) بانحراف معياري مقداره (18) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (70) وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية (17,6) تبين انه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (199) ، وكما موضح في الجدول (4) .

جدول (٤)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

متوسط العينة	الأحرف المعيارى	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٥٣,٨	١٨	٧٠	١٧,٦	١,٩٦	٠,٠٥

ومن الجدول يتضح أن طلاب المرحلة الإعدادية كما كشف عنه البحث يعانون من عدم استقرار نفسي باعتبار ان الدرجة العالية في المقياس تؤثر إلى تكوين أفكار استحوادية .

3- تعرف العلاقة بين الأفكار الاستحوادية والاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

اعتمد الباحث في قياس العلاقة بين متغيري الأفكار الاستحوادية والاستقرار النفسي على معامل ارتباط بيرسون . حيث بلغ معامل الارتباط (0.75) وهو

معامل ارتباط يمكن الركون اليه مما يشير إلى أن هناك علاقة بين الأفكار الاستحواذية والاستقرار النفسي ، أي كلما أصبح لدى الطالب عدم استقرار نفسي زاد تكوين أفكار استحواذية لديه .

الاستنتاجات :

- 1- أن الطلاب الذين لديهم أفكار استحواذية يعانون من عدم استقرار نفسي الذي يشعرون أنهم غير مقبولين من الآخرين.
- 2- أن الطلاب الذين لا يشعرون بأمن واستقرار نفسي يكونون أقل ثقة بأنفسهم وأقل اندماج بالمجتمع.

التوصيات :

- في ضوء ما توصلت اليه الدراسة الحالية من نتائج يوصي الباحث بالآتي :-
- 1- ضرورة تركيز الدراسات والبحوث العلمية على البيئتين الأسرية والمدرسية بهدف معرفة جميع العوامل والأسباب التي تكمن وراء الأفكار الاستحواذية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
 - 2- عقد دورات تدريبية للمرشدين وأولياء أمور الطلاب يحاضر فيها أساتذة متخصصين في علم النفس لغرض تدريبهم على كيفية التعامل مع الطلاب اللذين لديهم أفكار استحواذية والاضطرابات الأخرى .
 - 3- تأكيد دور المرشد التربوي في العناية بالجوانب المعرفية والاجتماعية والوجدانية.

المقترحات :

يقترح الباحث ما يلي :

- 1- إقامة دراسة مماثلة على طلاب الجامعة.
- 2- إجراء دراسة حول مقارنة الأفكار الاستحواذية باعتماد الجنس (ذكور - اناث).

المصادر العربية

- 1- ابراهيم ، لطفي عبدالباسط (1987): عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية العدد (5) .
- 2- أبو أسعد، عربيات، أحمد (٢٠٠٩) : نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. ط ١ ، دار المسيرة ، عمان، الأردن.
- 3- أبو هندي ، وائل (٢٠٠٣) : الوسواس القهري من منظور عربي اسلامي ، (عالم المعرفة ؛ ٢٩٣) المجلس الوطني للثقافة و الفنون والآداب، الكويت.
- 4- بطرس ، حافظ بطرس (٢٠٠٨) : المشكلات النفسية وعلاجاتها ، ط 1 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان .
- 5- بيك، آرون ووليامز، مارك وسكوت، جان (٢٠٠٢) : العلاج المعرفي والممارسة الاكلينيكية (موسوعة علم النفس العيادي) ترجمة حسن عبد المعطى، القاهرة ، دار زهراء الشرق.
- 6- ثورندايك، روبرت وهيغن ، اليزابيت (١٩٨٩) : القياس والتقويم في علم النفس، ترجمة عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس، مركز الكتاب الاردني، عمان.
- 7- جاد، سهير (١٩٨٨) : مشكلة الثقافة والخصائص النثقافية للتلفزيون ، مجلة القافلة .
- 8- الجبوري ، كاظم جبر، (٢٠٠٥) : أثر العلاج السلوكي المعرفي في تعديل البنى المعرفية للمصابين بالاكتئاب ، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب - الجامعة المستنصرية.
- 9- الجسماني، عبد علي (١٩٩٨) : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الاساسية ، الدار العربية للعلوم .

- 10- الجميلي، كريم حسين حمد صالح (٢٠٠٤) : الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة .
- 11- جورادر، سدني وتيد لاندزمن (١٩٨٨) : الشخصية السليمة، ترجمة: الكربولي حمد دلي والحمداني موفق، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق .
- 12- حسين ، طه عبد العظيم (٢٠٠٧) : الارشاد النفسي : النظرية - التطبيق - التكنولوجيا، الاردن ، دار الفكر .
- 13- الحفني ، عبدالمنعم (1991) : موسوعة التحليل النفسي ، المجلد الأول ، مكتبة مدبولي، القاهرة.
- 14- الخالدي ، أديب (٢٠٠١) : الصحة النفسية، ط ١، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية، غريان، ليبيا.
- 15- الخزرجي، سناء صاحب محمد (٢٠٠٦) : القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- 16- الخطيب، احمد وآخرون (١٩٨٥) : البحث والتقويم التربوي، عمان، دار المستقبل للنشر والتوزيع.
- 17- رزوق، اسعد (١٩٧٧) : موسوعة علم النفس ، ط 1، مطبعة الشروق ، بيروت.
- 18- الشمري، جاسم فياض (٢٠٠٥) : الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم ، دمشق .
- 19- الشناوي ، محمد محروس (1994) : العملية الإرشادية والعلاجية ، دار الغريب، القاهرة.

- 20- الشويلي ، ميثم علي حسين (٢٠١٠) : الأسلوب المعرفي (الجارفة - الحذر) وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة، الجامعة المستنصرية ،آداب علم النفس والارشاد التربوي، رسالة ماجستير .
- 21- صادق ، مروة شهيد (2012) : الأستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الأعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى .
- 22- صالح ، قاسم حسين (2000) : التفكير الأضطهادي وعلاقته بأبعاد الشخصية ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- 23- عبد الخالق ،أحمد (٢٠٠٢) : الوسواس القهري - التشخيص والعلاج ، جامعة الكويت: مجلس النشر العلمي .
- 24- عبد العزيز ، مفتاح محمد (١٩٩٧) : القرآن وعلم النفس، ط ١ ، منشورات قار يونس -بنغازي.
- 25- العبيدي ، محمد جاسم (٢٠٠٨) :مشكلات الصحة النفسية - أعراضها وعلاجها ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 26- عبيد ، سالم حميد (٢٠٠٦) : فاعلية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين ، رسالة ماجستير كلية التربية، الجامعة المستنصرية .
- 27- علي ، إسماعيل علي (١٩٩٥) : نظرية التحليل النفسي واتجاهاتها الحديثة في خدمة الفرد ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .
- 28- عودة ، احمد سلمان وملكاي ، فتحي حسن (1992) : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط2 ، جامعة اليرموك ، الأردن .
- 29- الكفافي ، النبال وسهير محمد سالم (٢٠١٠) : نظريات الشخصية (الارتقاء- النمو - التنوع) ، ط 1 ، دار الفكر للنشر، القاهرة .

- 30- كمال ، علي (١٩٨٩) : النفس، انفعالاتها وامراضها وعلاجها ، الجزء الاول ، الطبعة الرابعة ، دار واسط .
- 31- الانصاري ، بدر محمد (٢٠٠٠) : التفاؤل والتشاؤم - المفهوم والقياس والتعلقات ، ط1، الكويت ، جامعة الكويت.
- 32- نصار، كريستين (١٩٩٨) : اتجاهات معاصرة في العلاج النفسي - نحو تكاملها وتدامجها واقعيا وتطبيقا ، بيروت ، شركة المطبوعات .
- 33- هول ، كاليفن و لندزي ، ج (1971) : نظريات الشخصية ، ترجمة : فرج أحمد وآخرون، القاهرة، الهيئة المصرية العامة.
- 34- هول، كاليفن وليندزي، جاردنر (١٩٧٨) : نظريات الشخصية، ترجمة احمد فرج احمد ومحمد عثمان نجاتي ، ط 2، دار المشاريع للنشر ، القاهرة .

المصادر الاجنبية

- **Anastasi , A.** (1976): Psychological testing , New York, Mac-Millan .
- **Back, A** . (1991).Cognitive therapy.American Psychologist,46:368-37
- **Beach ,H, R.** (1992). a . behavioral approach to the management of st ress practical .
- **Breslin, F.C, Zack,**(2002): An information –processing analysis of minfulness : implicayions for relapse prevention in the treatment of substance abuse .clinical psychology
- **Ferguson , G & Takan , Y.** (1980) ; Statistical Analysis in Psychology & Education, MC. Graw Hill Book. Co., N. Y.