Journal of the University of Babylon for Humanities مَجلّةُ جَامعةِ بَابِل للعُلومِ الإنسَانيّة
Vol.33/ No.9/ 2025 المجلد ٣٣ / العدد ٩/ ٢٠٢٥

تشظي الذات وعلاقته بضغوط الحياة المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية

افراح صدام حمادي العامري
المعهد التقني المسيب/ جامعة الفرات الأوسط التقنية
afrah.hamadi.ims010@atu.edu.iq
تاريخ استلام البحث: ١٥/ ٥/ ٢٠٢٥ **تاريخ قبول النشر:** ١٦/ ٦/ ٢٠٢٥ **تاريخ نشر البحث:** ٢٧ /٩/ ٢٠٢٥

المستخلص

يسعى البحث الحالي إلى التعرف على تشظي الذات وعلاقته بضغوط الحياة المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية, ولتحقيق أهداف البحث الحالي اتبعت الباحثة خطوات المنهج الوصفي الارتباطي بعينة من طلبة المرحلة الإعدادية بلغت(٣٠٠) طالب وطالبة، ولجمع البيانات والمعلومات اللازمة فقد تبنت أداتي البحث الحالي والتحقق من صدقها بالصدق المنطقي وصدق الاتساق الداخلي وصدق التمييز فضلا عن التحقق من ثباتها بطريقة الفا كرونباخ وطريقة التطبيق واعادة التطبيق، وبعد الاطمئنان إلى خصائص أداتي البحث طبقتا على عينة البحث للوصول إلى جملة من الاستنتاجات، منها: لا يمتلك طلبة المرحلة الإعدادية لمستويات عالية من تشظي الذات، وكذلك هنالك مستوى من المعاناة بسبب ضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية. وظهر أيضا أن هنالك علاقة عكسية بين تشظي الذات وضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

الكلمات الدالة: تشظي الذات، ضغوط الحياة، طلبة الإعدادية.

Self-fragmentation and its Relationship to Life Perceived Pressures among High School Students

Afrah Saddam Hammadi Al- Amari
Al-Musayab Technical Institute / Al-Furat Al-Awsat Technical University

Abstract

The current research seeks to identify self-fragmentation and its relationship to perceived life pressures among high school students. In order to achieve the objectives of the current research, the researcher followed the steps of the descriptive correlational approach through a sample of high school students amounting to (300) male and female students. In order to collect the necessary data and information, the current research tools were adopted and their validity was verified through logical validity, internal consistency validity, and discrimination validity, in addition to verifying their stability using the Cronbach's alpha method and the application and reapplication method. After being assured of the characteristics of the research tools, they were applied to the research sample to reach a set of conclusions: High school students do not have high levels of self-fragmentation، There is a level of suffering due to life pressures among high school students . There is an inverse relationship between self-fragmentation and life pressures among high school students.

Keywords: Self-fragmentation, Life pressures, High school students.

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

١: الفصل الأول: التعريف بالبحث:

١: ١- مشكلة البحث: حظيت كل مرحلة تعليمية بنصيب كبير من الأبحاث والدراسات، إلا أن مرحلة التعليم الإعدادي تبقى من المراحل التي لم تحظ إلا بقدر محدود من الدراسات، رغم أهميتها مقارنة بالمراحل الأخرى وما يصاحبها من مشكلات، مما يتطلب المزيد من الأبحاث والدراسات التي تعكس مشكلاتها وخصائصها النفسية والعقلية، لتوجيه القائمين على هذه المرحلة لمعرفة مشكلاتهم وأزماتهم النفسية.[١،ص٢٧].

دخل الإنسان القرن الواحد والعشرين حاملاً معهُ عبئاً ثقيلاً من القرن الماضي من المشكلات الاقتصادية والاجتماعية المعقدة، منها ما هو قابل للحل، ومنها ما يحتاج إلى جهد وتكاليف كبيرة ومنها ما هو خطر وشديد التهديد ولا يمكن حله بسهولة. ولعل تراكم المشكلات وازديادها حدة هو نتيجة تطور تاريخي طويل عبر العصور المختلفة، ولكن بالمقابل نجد اليوم أننا نمتلك كماً هائلاً من المعرفة والأدوات العلمية التي تجعلنا قادرين أكثر فأكثر على مواجهة المشكلات [٢،ص٢].

يتفاوت تشظي الذات في الشدة متراوحا بين التشويشات الخاطفة للتماسك الذاتي الذي يعود لينشأ بسرعة نسبيا إلى حالات طويلة من التماسك الذاتي المشوش. وتشظي الذات ان كان ضعيفا أو شديدا قد ينتج أو يؤدي إلى نشاط مضطرب أو جنوني، أو إساءة استعمال مادة طبية، وقد تكون سلوكيات جامحة تؤدي إلى عدم الاتزان الملحوظ للتماسك الذاتي المتفاوت في الشدة من التماسك الذاتي الضعيف إلى التجزؤ الصريح للذات. ويمكن فهم تشظي الذات بأنه انهيار التماسك الذاتي. وتعد الفوضى الذاتية مثل الريبة والقلق المفرط الذي لا يقاوم بأنها الميل إلى التشظي بالدرجة الأولى؛ لأن الصراع الاساس لمثل حياة هؤلاء المضطربين مرتكز على المساعي الحثيثة لإحباط تشظي الذات[٣،ص١١٦].

وتظهر حالات تشظي الذات نفسها اولاً عندما تخزن الخبرات الصدمية أصلاً في الذاكرة على شكل شظايا حسية من غير ترابط قصصي، وهذه تعاود (يعاود التشظي) الذهن عندما يكون هناك فشل لاحق في تفعيل هذه الذكريات. وقد يؤدي التشظي وكذلك تذكر السيرة الذاتية بشكل عام، أثر إستراتيجية تجنب الكرب النفسي المرتبط بالصدمة. ومن جهة أخرى فهما أي التشظي وتذكر السيرة الذاتية يقوضان تماسك المعلومات في تذكر سيرة حياة الفرد[٤،ص٣٤] .

أصبحت ضغوط الحياة واحدة من سمات العصر الحديث، لما تشكلهُ من تهديد للمجتمعات والعالم بأسره، خاصة بعد ازدياد الحياة تعقيداً، واستمرار التعرض للمواقف والأحداث المؤلمة والمحبطة، مما حال دون تحقيق أهداف الانسان وأمنياته وتصوراته المستقبلية نحو حياة أفضل [٥،ص١١].

يمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي –بناء على ما– سبق في الإجابة على التساؤل التالي:

هل هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين تشظي الذات وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟

١: ٢- أهمية البحث: تعد المرحلة الإعدادية من المراحل المهمة والأساسية في مراحل السلم التعليمي، وتتبلور فيها الشخصية وتأخذ ملامحها الثابتة نسبياً في المستقبل[٦،ص٣٤]. ومما لاشك فيه، أن المتعلم يمثل جوهر

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

العملية التربوية ومحتواها وهدفها، إذ إنه أساس مدخلاتها ونتاج مخرجاتها، ولأجله توظف معظم العمليات والأنشطة في العملية التعليمية[٧،ص١٦].

ينظر لتشظي الذات على انه ظاهرة ذات ابعاد، تظهر إلى حد ما لدى كل الافراد. وقد ينظر اليها على أنها تمكننا من إجراء الفعاليات الروتينية المعقدة، في الوقت الذي نندمج فيه بفعاليات اقل امكانية للتنبؤ. وتفترض النماذج البعدية ان تشظي الذات يصبح مشكلة عندما يقع في النهاية المتطرفة للبعد[٨،ص١١٧].

يفسر تشظي الذات بواسطة الذاكرة المعتمدة على السياق كما توضحه أدبيات علم النفس المعرفي، ويعمل كل سياق بوصفه برنامجا يفعل الصور والذكريات المرتبطة بصورة رئيسة بذلك المجال المحدد. مثلا نحن نتذكر ما نريد فعله في البيت ولكننا ننساه بمجرد وصولنا إلى العمل، لذلك فإن التغير السريع في الانفعال والمزاج لدى الأفراد من ذوي الشخصية الحدية ينتج عنه ذكريات مرتبطة بالمزاج ومفهوم الذات غير المتماسك، إذ إن النزعة لخبرة تقلبات متطرفة في المزاج تجعل الشخص يشعر تقريبا وكأنه اشخاص عدة مختلفين، وكل واحد منهم محدد بحالة مزاجية معينة[٩،ص٥٢٨].

ينطوي تشظي الذات على مختلف العمليات النفسية مثل: (فقدان الذاكرة، وتحلل الشخصية، واختلال الواقع، واضطراب الهوية) وتعمل هذه العمليات على حفظ الوعي عن المعلومات غير المحتملة (الداخلية والخارجية). وتشظي الذات هو خاصية لعدد من الاضطرابات النفسية المعقدة، ويرتبط الكثير منها بنتائج علاجية محدودة نسبيا[١٠،ص٢٦].

إن ظروف الحياة الضاغطة، وكثرة الإغراءات التي يتعرض لها الفرد، وما ينتج عنها من ضغوط، تجعله في أمسّ الحاجة إلى إيجاد أساليب جديدة للتعامل مع هذه الظروف والمواقف الضاغطة، بالإضافة إلى ضرورة زيادة وعيه بذاته، مما يُمكّنه من ضبط نفسه وسلوكه [١١،ص٣]. وقد أصبحت ضغوط الحياة موضوعاً تهمّ علماء النفس والباحثين، ويعدونها حجر الزاوية في جميع الاضطرابات النفسية التي تُصيب أفراد المجتمع[١٢،ص٢٦٥]. ويعود ذلك إلى تأثيرها على حياة الفرد ومستويات أدائه واستقراره النفسي، لا سيما وأن معظم المواقف والتجارب أصبحت مُثيرات مؤلمة ومؤلمة تدفعه إلى مواجهتها ودراستها علمياً [١٣،ص٦١٩]. مما سبق، يتضح أن أهمية البحث الحالي يمكن تلخيصها فيما يلي:

١:٢:١: الأهمية النظرية

١. بدأت مشكلات المراهقين في المرحلة الإعدادية تبرز قضية ملحة في المجتمعات المعاصرة، وتتطلب مزيداً من الاهتمام ودراسة الباحثين والمتخصصين والمنتديات الدولية لتجنب تأثيرها السلبي على المجتمع بشكل عام، وعلى المراهقين بشكل خاص.

٢. إثراء المكتبة المحلية بدراسة تتناول متغيرات البحث الحالي.

٣. نأمل أن يفتح هذا البحث آفاقًا جديدة أمام باحثين آخرين لإجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية.

١:٢:٢: الأهمية العملية

١. تبرز أهمية الموضوع من كون المراهقين يشكلون نسبة كبيرة من المجتمع، لا سيما في انتشارهم المتزايد.

٢. يُعد تشظي الذات متغيراً نفسياً معرفياً مهماً لم يحظَ بالاهتمام الكافي.

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

٣. تزايدت ضغوط الحياة التي تواجه المراهقين، ولها آثار واضحة على شخصيتهم وسلوكهم وصحتهم النفسية. في الواقع، تكمن خطورة هذه الضغوط في امتداد تأثيرها إلى ما هو أبعد من الفرد ليشمل المجتمع بأكمله الذي يعيش فيه.

٤. لقد أضافت تعقيدات الحياة الجديدة ومتطلباتها أعباءً إضافية على المجتمع العراقي، متمثلة في ضغوط الحياة. وهذا يستدعي توفر أداة لقياسها والكشف عن الضغوط التي يواجهها المراهقون في المجالات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والصحية، وفقًا للمتغيرات التي حددها البحث الحالي، وتشمل الجنس.

٥. يمكن أن يسهم البحث الحالي في مساعدة المراهقين على مواجهة ضغوط الحياة.

١: ٣ – أهداف البحث: هدف البحث الحالي التعرف على:

1. تشظي الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
2. ضغوط الحياة المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
3. العلاقة بين تشظي الذات وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

١: ٤– حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالحدود التالية:

1. الحد المكاني: المدارس الإعدادية في مديرية تربية الكرخ الثانية في بغداد
2. الحد الزماني: العام الدراسي ٢٠٢٤–٢٠٢٥.
3. الحد البشري: طلبة المرحلة الإعدادية

١: ٥– تحديد المصطلحات:

١: ٥– ١– تشظي الذات عرف تشظي الذات بتعريفات عديدة منها تعريف:

1– اوبيرشل Oberschall (١٩٧٣): "هو نجاح جزئي في تحقيق الأهداف، وقد تسبب الضغوط في تشظي الذات"[١٤،ص١٤٣].

2– فان دين بيرغ Fan Den Berg (١٩٧٤): "تجزؤ الذات (Self) إلى ذوات (Selves). وفقدان الروابط بين الفرد والمجتمع. واحساس واضح بالوحدة والعزلة وعدم القدرة على تكوين علاقات ثابتة بالآخرين"[١٥، ص١٦٩].

3– كيندي Kennedy (٢٠٠٤):"القصور في تحقيق التكامل في الخبرات(الذكريات، والمدركات،...الخ) والتي تكون في العادة مترابطة" [١٠،ص٢٦].

4– توس Tous(٢٠٠٦): "تقسيم النظام النفسي إلى اجزاء أو كسرات (شظايا) "[١٦،ص١١٥].

وتبنت الباحثة تعريف (فان دين بيرغ) لتشظي الذات تعريفا نظريا كونها اعتمدت النظرية نفسها في بناء مقياس تشظي الذات.

أما التعريف الإجرائي فهو: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المجيب في إجابته على فقرات مقيـــاس تشـــظي الذات المعد في البحث الحالي.

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

١: ٥ –٢ – ضغوط الحياة المدركة عرفه:

١. (طاهر،٢٠٠٤):"حالة ناتجة عن تهديدات تؤثر على الفرد وتؤدي إلى توتر وانزعاج، مما يؤدي إلى اختلال التوازن النفسي والفسيولوجي" [١٧،ص٣٢].

٢. (حسن، ٢٠٠٥):"مثيرات بيئية يتعرض لها الشخص، مسببةً آثاراً سلبية" [١٨،ص ١٨٨].

٣. (عبد الغني، ٢٠٠٥):"مشكلات ومواقف غير سارة يواجهها الفرد في حياته اليومية أو فجأة، كالفقد والفقر وفقدان الأمان" [١٩،ص١٧].

٤. جورج سلافيتش٢٠١٦: "وهي الضغوطات التي تؤثر سلباً على حياة الأفراد، وتنقسم إلى فئتين رئيسيتين: (الضغوط العادية الروتينية) المتمثلة في الظروف الصحية وظروف العمل أو التعليم، وكذلك (الضغوط الاستثنائية غير العادية) مثل الكوارث الطبيعية والأوبئة والحروب والأزمات الاقتصادية والاجتماعية العامة التي تؤثر على البلاد" [١٩،ص. ١٧].

التعريف النظري في البحث الحالي اعتمدت الباحثة على تعريف **(جورج سلافش ٢٠١٦ :Slavich) وذلك لأنه اعتمدت على نظريته.**

أما التعريف الإجرائي فهو: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس ضغوط الحياة المدركة.

٢: الفصل الثاني: الإطار نظري والدراسات سابقة:

٢:١ – الإطار النظري:

٢: ١ – ١ – تشظي الذات:

النظريات المفسرة لتشظي الذات

نظرية العالم المعاش* Living World Theory لـــ(فان دين بيرغ ١٩٧٤Fan Den Berg):

تُبرز كتابات فان دن بيرغ المبدأ الأساسي لعلم النفس الوجودي: "الوجود في العالم"، بالإضافة إلى التحدي الإضافي المتمثل في أنه لا يمكن فهم الناس إلا بنهج ظاهراتي. انبثق علم النفس الوجودي من الفلسفة الوجودية، ويمكن وصفه بأنه نتاج ظروف القرن العشرين، بما في ذلك حربان مدمرتان، وتقدم تكنولوجي مذهل، وإهمال المشاريع الإنسانية، وتآكل القيم والمعتقدات الدينية والعائلية والتقليدية. لذلك، رأى الوجوديون أن التحدي الأكبر الذي يواجه البشرية في القرن العشرين هو مسألة فهم أعمق لمعنى الوجود الإنساني. في القرن العشرين، بدأ البشر يبحثون عن إشباع احتياجاتهم المادية بالوسائل التكنولوجية للضروريات والترفيه والرفاهية. قطعوا روابطهم بالأسرة والمؤسسات الدينية، التي لعبت دوراً في توجيه الحياة وإعطائها معناها. في مجتمع تكنولوجي لا أخلاقي، تخلى الناس عن قيمهم لحماية أنفسهم من متطلبات التوافق الاجتماعي. لم يعودوا يختارون، بل يمتثلون ويفعلون ما يفعله الآخرون. نتيجة هذا العجز عن الاختيار هي إنكار الذات الحقيقية. ووفقًا للوجوديين، فإن هذه الحالة، التي

* نظرية (العالم المعاش): مفهوم فلسفي يشير إلى التجربة المباشرة التي نعيشها، بما في ذلك إدراكنا، وتفكيرنا، ومشاعرنا، واختياراتنا، هي ليست مجرد عالم خارجي، بل هي تكوين فريد من الأدراك والتفسير والقياس التي نعيشها في هذا العالم.

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

يسمونها "الاغتراب"، هي نوع من الموت الروحي، حيث يتغلب على الفرد شعورٌ بعبثية الحياة ورعب الموت الحتمي. ونتيجةً للأفكار الجريئة والجديدة التي طرحها الوجوديون، اكتسبوا شهرةً واسعةً في السنوات الأخيرة، وبرزت شخصياتٌ بارزة في مجال علم النفس الوجودي، مثل بيرج[١٥،ص١٦٧]. في كتاباته، حاول بيرج(١٩٧١،١٩٧٤) تطوير نظريته التاريخية، القائمة على وحدة عقل الفرد وبيئته، وخاصةً السياق الاجتماعي والثقافي. من وجهة نظره، فإن التعبير الإنساني في تاريخ الفن والأدب والعلوم والتعليم والتكنولوجيا هو نتيجةٌ للتغيرات الديناميكية عبر العصور في علاقة الفرد ببيئته الاجتماعية والثقافية.

ويزعم بيرج أن هذا ينطبق أيضًا على تاريخ المرض النفسي. بسماحه أو منعه للتعبير عن حالات مزاجية معينة، يُشكل المجتمع، في هذه العملية، استياءنا وسخطنا. يعتقد فان دن بيرج أن مصدر العصاب هو المجتمع وسياقه الثقافي. ويعتقد أن المجتمع الغربي قد اتجه في السنوات الأخيرة نحو تعدد الوظائف المتزايد (أي إن الفرد يتولى وظيفتين أو أكثر في آن واحد). وهكذا، يُغذي كل مجتمع وكل عصر سماته العصابية الخاصة. يُقدم بيرج ملاحظة ثاقبة: ضرورة استبدال مصطلح "العصاب" بـــ"الاجتماعيات"، مما يعني أن مصدر العصاب هو المجتمع وسياقه الثقافي. إن تجزئة الذات والفردية تعني فقدان الروابط بين مختلف جوانب المجتمع أو مكوناته، وكذلك فقدان الروابط بين الفرد والمجتمع. وقد انعكست هذه العملية بدورها في النفس البشرية المعاصرة. أولًا، نجد أن "الذات" قد تفتتت إلى "ذوات"، وثانيًا، أصبح شعور الفرد بالوحدة والعزلة واضحًا. تعززت فرضية بيرج إلى حد ما بما يُسمى الآن "اضطرابات الشخصية النرجسية والحدّية". تتميز هذه الاضطرابات بشعورٍ بتجزئة الذات وعدم القدرة على بناء علاقات مستقرة مع الآخرين. وتتمثل مساهمة بيرج الرئيسية في مجال العلاج النفسي في وصفه الدقيق للتوجه الظاهراتي. فقد أصرّ على أن فهم الأشخاص المضطربين يتطلب أولًا الحصول على وصفٍ صادقٍ وأمينٍ لـــ"عالمهم المعيشي"، بما في ذلك رؤيتهم لأنفسهم، وللأشخاص في عالمهم، وانتقالهم من حالةٍ إلى أخرى بمرور الوقت[١٥،ص ١٦٩–١٧٠]. وقد تبنت الباحثة هذه النظرية لوضوحها وشموليتها، ولكونها التفسير الأمثل لتجزئة الذات.

٢: ١ – ٢ – ضغوط الحياة المدركة:

النظريات المفسرة لضغوط الحياة المدركة

نظرية (جورج سلافش,٢٠١٦)

يُعرَّف مُسبِّب الضغط بأنه: أي موقف، أو مجموعة من المطالب الخارجية، يتطلب من الكائن الحي إنفاق موارده للتكيف مع ظروفه (مونرو، ٢٠٠٨). المواقف التي يُحتمل تصنيفها على أنها "مُسبِّبة للضغط"، هي تلك التي تُهدِّد الذات وتُخالف التوقعات الشخصية، إلى جانب الشعور بنقص في القدرة على التكيف[٢٠،ص١٣]. من منظور سلافيتش(٢٠١٦)، يُمكن أن تكون مُسبِّبات الضغط إما أحداثًا حياتية حادة تحدث وتنتهي بسرعة نسبية، مثل حدث يُهدِّد الحياة – مثل تسريح عامل من وظيفته – أو يُمكن أن تحدث كصعوبات مزمنة تستمر مع مرور الوقت، مثل رعاية زوج/زوجة مصاب/ة بمرض عضال أو الافتقار إلى مكان مستقر للعيش[٢١،ص٣٢]. على الرغم من أن هذه الأشكال من الضغط مُتمايزة من الناحية المفاهيمية، إلا أنها غالبًا ما تكون مترابطة. على سبيل المثال، يُمكن أن تُؤدي أحداث الحياة الحادة، مثل إنهاء العمل، أحيانًا (ولكن ليس دائمًا) إلى صعوبة مزمنة، مثل

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

البطالة المُستمرة أو الصعوبات المالية الناتجة عنها؛ وبالمثل، يمكن أن تنشأ أحيانًا (ولكن ليس دائمًا) صعوبات مزمنة مستمرة، مثل العيش في حي منخفض الدخل، بسبب أحداث حياتية حادة روتينية معينة، مثل مشاهدة جريمة كبرى. وأخيراً، يشير التعرض للتوتر مدى الحياة إلى مجموع أحداث الحياة الحادة والصعوبات المزمنة التي مر بها الشخص على مدار حياته. يخبرنا الحدس أن التعرض الأكبر للتوتر مدى الحياة يرتبط بتدهور الصحة، وتدعم الأبحاث هذه الفكرة بشكل عام. على سبيل المثال، وُجد أن التعرض الأكبر للتوتر يتنبأ بظهور أو تفاقم العديد من مشاكل الصحة العقلية، مثل الاكتئاب والفصام والاضطراب ثنائي القطب، بالإضافة إلى العديد من الحالات الصحية الجسدية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية واضطرابات المناعة الذاتية ومرض الزهايمر[٢٢،ص٤٥]. يمكن أن يؤدي التعرض للتوتر المتزايد أيضاً إلى إضعاف الوظيفة الإدراكية، مما قد يؤدي إلى انخفاض جودة الحياة وهو مؤشر قوي على الوفاة المبكرة. طُرحت نماذج متعددة لتفسير هذه النتائج، ونوقشت هذه النماذج في العديد من المراجعات الممتازة (مثل: دوم وغونار،٢٠١٣؛ هايم وبيندر،٢٠١٢؛ هوستينار وغونار،٢٠١٣؛ كونيغ، ووكر، روميو، ولوبين،٢٠١١؛ ماك إيوان،١٩٩٨؛ نيدرهوف وشميدت،٢٠١٢). في الوقت نفسه، لا يتساوى خطر تدهور الصحة لدى جميع الأفراد بعد التعرض للإجهاد (على سبيل المثال، بسبب الاختلافات الفردية في استجاباتهم للإجهاد)، مما يجعل من المهم تقييم كلٍّ من التعرض للإجهاد طوال الحياة وردود الفعل تجاهه قبل الحكم على ما إذا كانوا سيعانون من تدهور صحي حاد [٢٣،ص٢٨].

على الرغم من أن العديد من النظريات المعاصرة الرئيسية للتوتر والصحة تفترض أن الضغوطات التي تحدث طوال فترة العمر يمكن أن يكون لها تأثير تراكمي على الصحة، مع زيادة عبء التوتر وآثاره السلبية بمرور الوقت، إلا أن القليل جداً من الدراسات التجريبية قد قيمت بالفعل تعرض الأفراد للتوتر مدى الحياة، نظراً لصعوبة القيام بذلك في الممارسة العملية [٢٤،ص٣٤]. استخدمت الغالبية العظمى من دراسات التوتر والصحة مقاييس قائمة مرجعية موجزة لتقييم التعرض للتوتر على مدار أسبوع أو شهر، تاركة بقية حياة الشخص دون استكشاف (سلافيتش،٢٠١٦، ٢٠١٩). قام سلافيتش بتقييم وقياس مفهوم ضغوط الحياة عبر مراحل الحياة المختلفة وآثار هذا التعرض المستمر للتوتر، سواء المؤقت أو المستمر، على مجموعة من المتغيرات العقلية والشخصية. توضح نظرية سلافيتش أن التعرض للتوتر الحاد والمزمن يمكن أن يؤثر على جودة حياة الأفراد ورفاهيتهم الشخصية وصحتهم العقلية والجسدية اعتماداً على تواترها وشدتها ونوعها ومدتها. يمكن لضغوطات الحياة أن تُغيّر العمليات النفسية والعصبية والغدد الصماء والالتهابية، مما يزيد بدوره من خطر الإصابة بعدد من الاضطرابات، بما في ذلك اضطرابات القلق والاكتئاب والربو ومتلازمة التمثيل الغذائي وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان والتنكس العصبي والتدهور المعرفي[٢٥،ص١٢]. لذلك، يُعدّ تقييم التعرض لضغوط الحياة أمراً بالغ الأهمية لفهم العوامل الرئيسية التي تؤثر على خطر الإصابة بالأمراض وطول العمر. تفترض معظم النماذج المعاصرة للتوتر والصحة أن التوتر يمكن أن يُمارس آثاراً تراكمية على الصحة والرفاهية، مع افتراض تراكم عبء التوتر بمرور الوقت، مما يؤدي في النهاية إلى ظهور المرض (على سبيل المثال، ماكيوين، ١٩٩٨؛ غراهام وآخرون، ٢٠٠٦؛ لوبيان وآخرون،٢٠٠٩). ويتعلق السبب الرئيسي لهذا النقص في الأبحاث بصعوبة تقييم التعرض للتوتر مدى الحياة بطريقة فعّالة من حيث الوقت والتكلفة (سلافيتش،٢٠١٩). ومع ذلك، فقد طور

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

جورج م. سلافيتش مؤخراً نظاماً لقياس الإجهاد عبر الإنترنت يسمى مخزون الإجهاد والشدائد (STRAIN)، والذي يقيم بكفاءة جميع أحداث الحياة الحادة والصعوبات المزمنة التي يواجهها الأفراد على مدار حياتهم. تم تصميم إصدار واحد من STRAIN خصيصاً للمراهقين (على سبيل المثال، STRAIN للمراهقين) (سلافيتش وآخرون، ٢٠١٩أ)، وتصميم إصدار ثانٍ للبالغين (على سبيل المثال، STRAIN للبالغين) (سلافيتش وشيلدز، ٢٠١٨). تضمنت النسخة الخاصة بالبالغين من عمل سلافيتش الأخير هذه النتائج عن مجموعة من المتغيرات التي يمكن أن تتأثر بالإجهاد المستمر (الإجهاد الروتيني والإجهاد الاستثنائي) مثل: الذاكرة واتخاذ القرار، والوظيفة التنفيذية وقدرة الذاكرة العاملة، ومستويات الكورتيزول اليومية، والاستجابات البيولوجية للإجهاد الحاد، والشيخوخة البيولوجية، والتعب والاكتئاب، ومشاكل النوم، واضطرابات المناعة الذاتية[٢٦،ص٢١]،[٢٧، ص٤٥].

٢: ٣ – الدراسات السابقة:

٢: ٣: ١: الدراسات السابقة المتعلقة بتشظي الذات.

1– دراسة (صفر,٢٠١١): تشظـــي الذات وتحلل الشخصية وعلاقتهما بالكرب النفسي.

استهدف البحث التعرف على ١–تشظي الذات لدى طلبة الجامعة. ٢–تحلل الشخصية لدى طلبة الجامعة.٣–الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة. ٤– العلاقة بين تشظي الذات والكرب النفسي لدى طلبة الجامعة. ٥– العلاقة بين تحلل الشخصية والكرب النفسي لدى طلبة الجامعة. وتحدد البحث بطلبة جامعة بغداد من الدراسات الصباحية حصرا. ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء ثلاثة مقاييس واستخراج مؤشرات الصدق والثبات وطبقتها على عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (٥٠٠) طالب وطالبة من جامعة بغداد للعام الدراسي(٢٠١٠–٢٠١١) وبعد أن حللت البيانات باستعمال الوسائل الإحصائية، ظهرت النتائج الآتية:

1– يوجد لدى عينة البحث تشظي الذات منخفض.

2– يوجد لدى عينة البحث تحلل الشخصية منخفض.

3– يوجد لدى عينة البحث كرب نفسي منخفض.

4– وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تشظي الذات والكرب النفسي لدى طلبة الجامعة.

5– وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تحلل الشخصية والكرب النفسي لدى طلبة الجامعة [٢٨،ص١].

2– دراسة (عباس,٢٠١٨): التلوث الفكري وعلاقته بتشظي الذات لدى طلبة الجامعة.

"يهدف البحث إلى التعرف على التلوث الفكري لدى طلبة جامعة كربلاء. فضلا عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التلوث الفكري لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري النوع والتخصص. كما التعرف على تشظي الذات لدى طلبة جامعة كربلاء. فضلا عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في تشظي الذات لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري النوع والتخصص. وأخيرا التعرف على العلاقة بين التلوث الفكري وتشظي الذات لدى طلبة جامعة كربلاء. ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثين ببناء اداتا البحث مقياس التلوث الفكري ومقياس تشظي الذات تم تطبيق أدوات البحث على عينة البحث الاساسية تتألف من (٧١٧) طالباً وطالبة من طلبة جامعة كربلاء وللاختصاصين العلمي والإنساني، بنسبة ٥% من المجتمع الأصلي بالطريقة الطبقية العشوائية ذات الأسلوب

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

المتناسب وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائيا باستعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS توصلا الباحثين إلى النتائج الآتية: أن طلبة الجامعة لديهم تلوثاً فكرياً. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التلوث الفكري لدى طلبة جامعة كربلاء وفقاً لمتغير النوع ولصالح الطلاب. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التلوث الفكري لدى طلبة جامعة كربلاء وفقاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص الإنساني. أن طلبة الجامعة بشكل عام لديهم تشظي الذات. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تشظي الذات لدى طلبة جامعة كربلاء وفقاً لمتغير النوع غير إن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تشظي الذات وفقاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص الإنساني. وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين التلوث الفكري وتشظي الذات. وفي وضوء النتائج تقدم الباحثين بعدد من التوصيات والمقترحات"-[٢٩،ص٨-٩].

٢: ٣: ٢- الدراسات السابقة المتعلقة بضغوط الحياة المدركة

١ - دراسة (السلامي والبدري, ٢٠١٦): سلوك المساعدة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

يهدف البحث للتعرف على: "أولا- مستوى سلوك المساعدة لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي. ثانيا- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى سلوك المساعدة لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي وفق متغير الجنس (ذكور- إناث). ثالثا- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى سلوك المساعدة لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي وفق متغير التخصص (علمي- أدبي).رابعا- مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي. خامسا- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي وفق متغير الجنس (ذكور- إناث). سادسا- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي وفق متغير التخصص (علمي-أدبي). سابعا- العلاقة بين سلوك المساعدة وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي. أما حدود البحث فقد اقتصرت على طلبة الصف الخامس الإعدادي بفرعيه العلمي والأدبي في مديرية تربية كركوك للعام الدراسي (٢٠١٤/٢٠١٥)، الدراسات الصباحية ومن كلا الجنسين. وعرض الباحث في الفصل الثاني العديد من النظريات والدراسات السابقة التي لها علاقة مباشرة بمتغيرات البحث. وتحقيقا لأهداف البحث الحالي، قام الباحث ببناء مقياس سلوك المساعدة بالاعتماد على الأدبيات والدراسات السابقة وتم عرض عدد من المكونات والفقرات على مجموعة من الخبراء لفحصها وبيان مدى مناسبتها للبحث، وبعد تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٠٠) طالب وطالبة، وحسبت القوة التمييزية لها ومعاملات صدقها وثباتها بالوسائل الإحصائية المناسبة. أما مقياس أحداث الحياة الضاغطة فقد تبنى الباحث مقياس السلطان المعد في عام (٢٠٠٨). ولتحقيق أهداف البحث اختيرت عينة مكونة من (٣٠٠) طالب وطالبة للمرحلة الإعدادية بالأسلوب العشوائي الطبقي من مجتمع البحث، وبعد تطبيق المقياسيين على هذه العينة وتحليل الإجابات إحصائيا باستخدام الاختبار التائي لعينة واحد والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل الارتباط فكانت أهم النتائج: أولا- أن طلبة المرحلة الإعدادية لديهم مستوى جيد من سلوك المساعدة. ثانيا- لا توجد فروق في مستوى سلوك المساعدة بحسب متغير الجنس (ذكور- إناث). ثالثا- هناك مستوى أعلى من المتوسط الفرضي في الأحداث الضاغطة التي يعاني منها طلبة المرحلة الإعدادية. وقد استنتج الباحث: أولا- أنه قيم وتقاليد المجتمع

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

والقيم الدينية لها تأثير طويل الأمد وهذا ما ظهر بالنتيجة الأولى في الهدف الأول من امتلاك عينة البحث لمستوى جيد لسلوك المساعدة. ثانيا- أن الحروب والكوارث لها تأثير سلبي على سلوك الفرد والامتناع عن تقديم المساعدة للآخرين سبب الحذر وقلت الأمان الذي تخلقه تأثيرات كل ما سبق ذكره. ثم خلص الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات ووفقا لنتائج البحث". [٣٠ –ص١٢٠– ١٢١].

2- دراسة (غازي,٢٠٢٢): أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

يستهدف البحث معرفة: "١.أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية. ٢.أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعا "لمتغيري النوع الاجتماعي-(ذكور-إناث) والفرع الدراسي (علمي-أدبي). ٣.المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. ٤.المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعا "لمتغيري النوع الاجتماعي(ذكور-إناث) والفرع الدراسي(علمي-أدبي). ٥.العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. وتحقيقا لأهداف البحث الحالي قامت الباحثة باعتماد مقياسين، مقياس أحداث الحياة الضاغطة للباحثة (السلطان:٢٠٠٨)، ومقياس المهارات الحياتية للباحث(التميمي:٢٠١٥) وفق منظمة الصحة العالمية(٢٠٠٥)، بلغت عينة البحث(٢٠٠) طالبا وطالبة كان اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من مديرية لتربية بغداد الكرخ/ الثالثة، وقامت الباحثة باستخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين، وبلغ معامل ثبات ألفا لمقياس أحداث الحياة الضاغطة(٠,٩٥) وهي درجة ثبات عالية وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين الثنائي، أما الثبات فقد حُسب بطريقتين هما طريقة إعادة الاختبار، فبلغت معاملات الارتباط وعي الذات(٠,٧٤) وحل المشكلات(٠,٧٦) والتفكير بطريقة نقدية- تقويمية(٠,٧٩) والمهارة الصحية(٠,٧٢) لمقياس المهارات الحياتية، وحساب معامل ثبات مقياس المهارات الحياتية بطريقة إعادة الاختبار بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيقين وقد بلغ(٠,٧٩)، أما الطريقة الثانية بمعادلة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي، فبلغ معامل ثبات المقياس بمهاراته الأربعة وعي الذات (٠,٧٥)، حل المشكلات(٠,٧٧)، التفكير بطريقة نقدية – تقويميه(٠,٨١)، المهارة الصحية(٠,٧٤)، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:، ١. لدى عينة البحث أحداث الحياة الضاغطة ٢.لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة البحث في أحداث الحياة الضاغطة في الجنس والفرع الدراسي ٣.تتمتع عينة البحث بمهارات الحياتية الأربعة (مهارة وعي الذات ومهارة حل المشكلات ومهارة التفكير بطريقة نقدية – تقويمية ومهارات الصحية). ٤.لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة البحث المهارات الحياتية تبعا لمتغير الجنس والفرع الدراسي. ٥.لا توجد علاقة غير دالة بين أحداث الحياة الضاغطة والمهارات الحياتية (مهارة وعي الذات ومهارة حل المشكلات ومهارة التفكير بطريقة نقدية- تقويمية ومهارات الصحية).في ضوء النتائج خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات"[٣١،ص٤٤].

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

٣: الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته:

يتضمن هذا الفصل جميع إجراءات البحث، بما في ذلك تحديد مجتمع وعينة الدراسة، بالإضافة إلى إجراءات اعتماد مقياسي تشظي الذات وضغوط الحياة المُدرَكة وتحليل فقراتهما إحصائيا. كما يتضمن الأساليب الإحصائية التي استخدمها الباحث لمعالجة البيانات، وهي كما يلي:

٣: ١- منهج البحث: يُعد المنهج الوصفي أفضل منهج يُمكن للباحث اعتماده، فيسعى هذا المنهج إلى تعريف الظاهرة قيد الدراسة كما هي في الواقع ووصفها بدقة. بالإضافة إلى دراسة هذه المتغيرات، سعت الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة بينها لذلك، اعتمد الباحث على دراسة العلاقة، وهي أحد أشكال دراسات المنهج الوصفي. ويُعتبر هذا النوع من الأبحاث مستوى متقدماً من دراسات المنهج الوصفي.

ثانيا: اجراءات البحث:

٣: ٢ – مجتمع البحث: تحدد مجتمع الدراسة الحالية بطلبة المرحلة الإعدادية في مديرية تربية الكرخ الثانية للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

٣: ٣ –عينة البحث : استعمل في البحث الحالي العينة العشوائية البسيطة بعينة من طلبة المرحلة الإعدادية في مديرية تربية الكرخ الثانية بلغت(٣٠٠) طالب وطالبة كما موضح في الجدول التالي:.

جدول (١) توزيع أفراد عينة البحث حسب متغيرات البحث

المتغيرات	المستويات	العدد
الجنس	ذكور	173
	إناث	127
المجموع		300

٣: ٤ – أدتا البحث: للتحقق من أهداف البحث الحالي اتبعت الباحثة سلسلة من الخطوات والإجراءات العلمية في تبني أدوات البحث (مقياس: تشظي الذات – ضغوط الحياة المدركة)، واستخراج مجموعة من الخصائص السيكومترية المهمة (الصدق والثبات) لها على النحو التالي:

٣: ٤: ١ – مقياس تشظي الذات: تبنت الباحثة مقياس (تشظي الذات) للباحثة (صفر,٢٠١١) وقد تكون المقياس من(٢٥) فقرة وتدرج أمام كل فقرة خماسي من البدائل (موافق بشدة، موافق, لا رأي لي،غير موافق،غير موافق بشدة).

الخصائص الساكومترية للمقياس

٣: ٤: ١: ١- الصدق

١.صدق المحكمين: عرضت الباحثة مقياس تشظي الذات وتعليماته، مع التعريف النظري الذي اعتمدته، على مجموعة من(١٠) من الخبراء والمتخصصين في علم النفس والعلوم التربوية والنفسية. وطلبت منهم إبداء ملاحظاتهم في الصدق المنطقي للفقرات، ومدى ملاءمتها لمستوى العينة، واتفاقهم على تسلسل بدائل الفقرات، ومدى ملاءمة عدد الفقرات، ووضوح صياغتها. واعتمدت الباحثة على نسبة اتفاق(٨٠%) التي توازي قيمة مربع كاي بين الخبراء معيارا لقبول الفقرات. وبناءً عليه، اعتُبرت جميع الفقرات صالحة للتطبيق.

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

٢- **الصدق التمييزي:** لإجراء ذلك، اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

١. تحديد الدرجة الكلية لكل استبانة.

٢. ترتيب الدرجات التي حصل عليها المستجيبون، وعددهم (٣٠٠) فرد، من الأعلى إلى الأدنى.

٣- تحديد نسبة حدية قدرها (٢٧٪) للاستبيانات ذات الدرجات الأعلى، والتي سميت "المجموعة العليا"، و(٢٧٪) للاستبيانات ذات الدرجات الأدنى، والتي سميت "المجموعة الدنيا"، حيث توفر هذه النسبة أكبر حجم ممكن وأقصى قدر من التمايز[٣٢،ص١٧٢]. وفي ضوء هذه النسبة، بلغ عدد الاستبيانات لكل مجموعة (٨١)، أي إن عدد الاستبيانات التي خضعت للتحليل بلغ (١٦٢).

٤- تطبيق اختبار t لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة. واعتبار قيمة t المحسوبة مؤشراً على تميز كل فقرة بمقارنتها بقيمة t الجدولية، وبالتالي تم اعتبار جميع الفقرات متميزة، بمقارنتها بقيمة t الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦٠)، كما يوضح الجدول(٢).

جدول (٢) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لفقرات مقياس تشظي الذات

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٣,٣٩	٠,٥٦٤	٢,٦١	٠,٤٩٢	٧,٦٣٩
٢	٣,٧٠	٠,٥٧١	٢,٦٧	٠,٤٧٦	١٠,٢٥٦
٣	٣,٣٣	.٠٤٧٦	٢,٧٠	٠,٤٦٠	٦,٩٨٤
٤	٣,٦٩	٠,٦٩٦	٢,٦٣	٠,٤٨٧	٩,١٣٢
٥	٣,٦١	٠,٦٥٦	٢,٦٥	٠,٤٨٢	٨,٦٨٩
٦	٣,٤٨	٠,٥٤٠	٢,٥٧	٠,٤٩٩	٩,٠٦٤
٧	٣,٥٢	٠,٥٤٠	٢,٥٠	٠,٥٠٥	١٠,١٢١
٨	٣,٣٥	٠,٤٨٢	٢,٦٧	٠,٤٧٦	٧,٤٣٤
٩	٢,٣٩	٠,٤٩٢	٢,٨٥	٠,٣٥٩	٦,٤٨٢
١٠	٣,٢٤	٠,٤٣٢	٢,٧٦	٠,٤٣٢	٥,٧٩٧
١١	٣,٤٤	٠,٥٠٢	٢,٦٩	٠,٤٦٩	٨,١٢٧
١٢	٣,٧٢	٠,٦٨٥	٢,٧٠	٠,٤٦١	٩,٠٧٠
١٣	٣,٥٠	٠,٦٦٦	٢,٦٥	٠,٤٨٢	٧,٦١٥
١٤	٣,٤٣	٠,٦٣٣	٢,٦١	٠,٤٩٢	٧,٤٧٢
١٥	٣,٧٦	٠,٦٩٩	٢,٦٩	٠,٤٦٩	٩,٣٨١
١٦	٣,٥٧	٠,٦٩٠	٢,٤٦	٠,٥٠٣	٩,٥٦٤
١٧	٣,١٧	٠,٣٧٦	٢,٨٣	٠,٣٧٦	٤,٦٠٤
١٨	٣,٦٧	٠,٥٨٣	٢,٧٦	٠,٤٣٢	٩,١٩٥
١٩	٣,٥٤	٠,٦٦٥	٢,٦٣	٠,٤٨٧	٨,٠٨٩
٢٠	٣,٥٢	٠,٧٢٠	٢,٨١	٠,٣٩٢	٦,٣٠٧
٢١	٣,٥٠	٠,٥٧٥	٢,٦٩	٠,٤٦٩	٨,٠٧٤
٢٢	٣,٢٨	٠,٤٥٢	٢,٧٦	٠,٤٣٢	٦,٠٩٦
٢٣	٣,٣٠	٠,٤٦١	٢,٧٨	٠,٤٢٠	٦,١١٣
٢٤	٣,٦٣	٠,٨٥٣	٢,٧٨	٠,٤٢٠	٦,٥٨٣
٢٥	٣,٥٢	٠,٧٧١	٢,٤٦	٠,٥٠٣	٨,٤٢٧

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

٣.صدق الاتساق الداخلي : لغرض التحقق من صدق فقرات مقياس البحث الحالي، اعتمدت الباحثة على الدرجة الكلية للمقياس باعتباره محكا داخليا يمكن عبرها استخراج معاملات صدق فقرات المقياس كما في الجدول التالي:

الجدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس تشظي الذات

رقم الفقرة في المقياس	معامل صدق** الفقرة	رقم الفقرة في المقياس	معامل صدق الفقرة
١	٠,٤٧٣	١٤	٠,٥٦٣
٢	٠,٥٢٠	١٥	٠,٣٣٥
٣	٠,١٩٣	١٦	٠,٣٧٦
٤	٠,٢٦٣	١٧	٠,٥٦٩
٥	٠,٢٣٨	١٨	٠,٥٧١
٦	٠,١٩٩	١٩	٠,٣٥٣
٧	٠,٢٥٢	٢٠	٠,٥٩٠
٨	٠,٤٤٠	٢١	٠,٥٤٩
٩	٠,٢٧٩	٢٢	٠,٦١٠
١٠	٠,٣٥٤	٢٣	٠,٣٤٥
١١	٠,٥٠١	٢٤	٠,٥٨٦
١٢	٠,٣٣١	٢٥	٠,٥٨٢
١٣	٠,٥٤٦		

٣: ٤: ١: ٢- ثبات المقياس: تحققت الباحثة من الثبات باستخدام أسلوب (ألفا) للاتساق الداخلي: ولاستخراج الثبات باستخدام هذا الأسلوب استخدمت جميع استمارات البحث وعددها (٣٠٠) استبانة، ثم استخدمت معادلة ألفا، وبلغ معامل الثبات للمقياس (٠,٧٩).

٣: ٤: ٢ – مقياس ضغوط الحياة: قامت الباحثة بمراجعة الأدبيات والمقاييس السابقة المتعلقة بموضوع البحث، واستخلصت منها مجموعة من الفقرات التي تُمثل أداةً مقترحةً لقياس "ضغوط الحياة". واتبع الباحث الخطوات التالية في بناء المقياس:

إجراءات بناء المقياس:

١. الأسس النظرية لبناء مقياس ضغوط الحياة: بعد مراجعة الباحثة للأدبيات النظرية السابقة، والدراسات المقدمة عن"ضغوط الحياة المُدرَكة"، ساعدها ذلك في تحديد الأسس النظرية التي بُنيت عليها عملية تطوير المقياس. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأسس تُتيح للباحثة فهماً واضحاً للمقياس المراد تطويره. ويمكن تلخيص هذه الأسس فيما يلي:

١. اعتمدت الدراسة على (نظرية جورج سلافيش، ٢٠١٦) إطارا نظريا أساسيا لتحديد مفهوم ضغوط الحياة لدى طلاب المرحلة الإعدادية، بالإضافة إلى مكوناتها.

٢. اعتمدت الدراسة على منهجين: الأول هو المنهج المنطقي، والمعروف أيضًا بالمنهج العقلاني، والثاني هو المنهج الإخباري في بناء المقياس. وفي هذا يشير الكبيسي(١٩٨٧) إلى إمكانية استخدام الباحث لأكثر من منهج في بناء المقياس [٣٣،ص٥٠].

** القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بدرجة حرية (٢٩٨) (٠,٠٥) = (٠,١٣٩)

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

٣. اعتمدت الدراسة على أسلوب (التقرير الذاتي– المواقف اللفظية) في بناء المقياس، لكونه من الأساليب المفضلة لبناء مقاييس الشخصية[٣٤،ص٨٨]. وتحديد مفهوم ضغوط الحياة المُدرَكة ومكوناتها عند بناء الباحث لمقياس لقياس مفهوم معين، ويُعد تحديد هذا المفهوم أمراً بالغ الأهمية. لذلك، اعتمدت الباحثة على تعريف (جورج سلافيش، ٢٠١٦) لتعريف مفهوم الضغوط، وهو: "الضغوط التي تؤثر سلباً على حياة الأفراد". يُقسّم المقياس إلى فئتين رئيسيتين: "الضغوط العادية الروتينية"، كالظروف الصحية، وظروف العمل، والتعليم، و"الضغوط الاستثنائية غير العادية"، كالكوارث الطبيعية، والأوبئة، والحروب، والأزمات الاقتصادية والاجتماعية العامة التي تؤثر على الدولة"[٢٠،ص ٣٤٦].

٣: صياغة فقرات المقياس في صورتها الأولية: وفقًا لمكونات ضغوط الحياة المُحددة بناءً على النظرية والتعريف النظري المُعتمدين، صاغت الباحثة (٢٠) فقرة موزعة على مكوني المقياس: (١٢) فقرة لبعد ضغوط الحياة الروتينية، و(٨) فقرات لضغوط الحياة الاستثنائية. راعت الباحثة طبيعة المجتمع الذي سيُطبّق عليه المقياس، وطبيعة العينة التي سيُطبّق عليها المقياس، وذلك وفقًا لشروط العينة والحدود الزمنية المطلوبة.

٤: صلاحية فقرات مقياس ضغوط الحياة المُدرَكة: قدّمت الباحثة (٢٠) فقرة من مقياس ضغوط الحياة المُدرَكة، مع مكوناتها، وتعريفها النظري، والنظرية المُعتمدة، على شكل بالإضافة إلى تعليمات المقياس وطريقة الاستجابة، عرضت الباحثة على مجموعة من (١٠) خبراء متخصصين فيعلم النفس والعلوم التربوية والنفسية، وطلب منهم إبداء رأيهم في وضوح الفقرات والتعليمات، وملاءمة صياغة الفقرات لعينة البحث، وكذلك ملاءمة البدائل لمستوى العينة. وللتحقق من اتفاق الخبراء على صحة الفقرات، استخدمت الباحثة النسبة المئوية الدنيا لاتفاق الخبراء على صحة الفقرات، وهي(٨٠%) من رأي الخبراء، كمعيار لقبول الفقرة. وبناءً على ذلك، تم اعتبار جميع الفقرات صالحة للتطبيق.

٥: بدائل الاستجابة وطريقة التصحيح: اعتمدت الباحثة على أسلوب مفتاح التصحيح اليدوي المثقب. صححت الباحثة إجابات المستجيبين على المقياس، مُعطيًا (موافق:٣)، (غير مُحدد:٢)، و(غير موافق:١). بالنسبة للفقرات الإيجابية، تُعكس الدرجة في فقرات سلبية.

٦: إعداد تعليمات المقياس: اعتمدت الباحثة على تعليمات المقياس المتعلقة بكيفية الإجابة على فقرات المقياس. تُمكّن هذه التعليمات المستجيب من فهم التعليمات بسرعة، والاهتمام بضرورة الإجابة بدقة، بحيث تُعبّر الفقرة عن مشاعره. زيادة على ذلك، شجعت الباحثة المستجيب على الإجابة على جميع الفقرات. يُقدم مثال توضيحي لطريقة الإجابة، حيث يُطلب من المستجيب وضع علامة صح في المربع الذي يُشير إلى الإجابة المناسبة من وجهة نظره.

٧: تجربة وضوح التعليمات والفقرات وحساب الزمن: للتحقق من وضوح التعليمات والفقرات وحساب الزمن اللازم، طبقت الباحثة مقياس ضغوط الحياة المدركة على عينة من(٤٠) طالباً وطالبة من خارج عينة التحليل الإحصائي، تم اختيارهم عشوائيًا من مجتمع البحث الحالي. وبهذه التجربة، وجدت الباحثة أن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة، وأن متوسط الزمن اللازم لإكمال المقياس كان(١١) دقيقة.

٨: التحليل الإحصائي لفقرات المقياس: وفي هذا، يتفق خبراء القياس النفسي على مجموعة من الخصائص السيكومترية لفقرات مقاييس الشخصية، وهي (القدرة التمييزية، معامل الصدق) [٣٥،ص ٧٥]:

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

أ- طريقة المجموعات المتقابلة: ولإجراء ذلك، اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

١- تحديد الدرجة الكلية لكل استبانة.

٢- رُتبت الدرجات التي حصل عليها المستجيبون، وعددهم (٣٠٠)، من الأعلى إلى الأدنى.

٣- تحديد نسبة حد (٢٧٪) للاستبيانات ذات أعلى الدرجات، والتي سميت "المجموعة العليا"، و(٢٧٪) للاستبيانات ذات أدنى الدرجات، التي سميت "المجموعة الدنيا"، حيث توفر هذه النسبة أكبر حجم ممكن وأقصى قدر من التمايز. وفي ضوء هذه النسبة، بلغ عدد الاستبيانات لكل مجموعة(٨١)، أي إن عدد الاستبيانات محل التحليل بلغ (١٦٢).

٤- تطبيق اختبار t لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة. واعتُبرت قيمة t المحسوبة مؤشراً على تميز كل فقرة بمقارنتها بقيمة t الجدولية. وبذلك، اعتُبرت جميع الفقرات متميزة بمقارنتها بقيمة t الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦٠). ويوضح الجدول (٤) ذلك.

جدول (٤) القوة التمييزية لفقرات مقياس ضغوط الحياة باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
1	2.8642	.34471	2.2716	.54800	8.238	دالة
2	2.7901	.40976	2.5432	.54885	3.244	دالة
3	2.8765	.33101	2.2099	.49285	10.106	دالة
4	2.9012	.33930	2.2099	.49285	10.399	دالة
5	2.9630	.19003	2.1605	.45980	14.516	دالة
6	2.8765	.33101	2.1728	.44131	11.481	دالة
7	2.9630	.19003	0370	.40139	18.765	دالة
8	2.9383	.24216	2.1481	.45031	13.908	دالة
9	2.8272	.38046	2.1358	44026	10.693	دالة
10	2.7778	.41833	2.3333	.54772	5.804	دالة
11	2.8889	.31623	2.1605	.48623	11.302	دالة
12	2.8272	.38046	2.2469	.58161	7.514	دالة
13	2.8889	.31623	2.0741	.41164	14.128	دالة
14	2.8148	.39087	2.2099	.43921	9.260	دالة
15	2.9012	.30021	2.1728	.46878	11.776	دالة
16	2.9259	.26352	2.2716	.52470	10.029	دالة
17	2.8148	.39087	2.2840	.50583	7.474	دالة
18	2.8148	.39087	2.2840	.52997	7.255	دالة
19	2.7901	.40976	2.0864	.42419	10.738	دالة
20	2.9259	.26352	2.0864	.42419	15.130	دالة

ب- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس(صدق الفقرة)** Item validity:الطريقة الأخرى لتحليل الفقرات، هي؛ إيجاد الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس. ومن مزايا هذه الطريقة أنها تُعطي مقياساً متجانساً في فقراته[٣٦،ص٢٦٢]. وقد استُخدم معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـــ(٣٠٠)استبيان،أي العينة ككل. وتراوحت معاملات الارتباط بين(٠,٧٠- ٠,١٧)، والجدول(٥) يوضح ذلك.

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

جدول (٥)علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة

الفقرة	معامل الارتباط المصحح	الدلالة
1	.445	دالة
2	.175	دالة
3	.525	دالة
4	.535	دالة
5	.640	دالة
6	.582	دالة
7	.703	دالة
8	.597	دالة
9	.514	دالة
9	.340	دالة
10	.517	دالة
11	.403	دالة
12	.651	دالة
13	.501	دالة
14	.564	دالة
15	.548	دالة
16	.370	دالة
17	.427	دالة
18	.500	دالة
19	.652	دالة
20	.445	دالة

القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (298) تساوي (0.11).

ج-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال: تحقيق ذلك بإيجاد الارتباط بين درجات أفراد العينة في كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمجال، تبعاً لدرجات أفراد العينة ككل. وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون، اتضح أن معاملات الارتباط كانت ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠,١١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨)، ويوضح الجدول (٦) ذلك.

جدول (٦) **معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمجالات مقياس ضغوط الحياة**

ت	المجال	معامل الارتباط بدرجة المجال	الدلالة
١	مجال الضغوط العادية والروتينية	.598**	دالة
٢		.298**	دالة
٣		.664**	دالة
٤		.679**	دالة
٥		.662**	دالة
٦		.598**	دالة
٧		.676**	دالة
٨		.604**	دالة
٩	مجال الضغوط غير العادية	.593**	دالة
١٠		.442**	دالة
١١		.637**	دالة
١٢		.507**	دالة
١٣		.605**	دالة
١٤		.458**	دالة

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

١٥		.497**	دالة
١٦		.519**	دالة
١٧		.468**	دالة
١٨		.429**	دالة
١٩		.613**	دالة
٢٠		.616**	دالة

د-علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس: تحقيق ذلك بإيجاد الارتباط بين درجات أفراد العينة ضمن كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، تبعًا لدرجات أفراد العينة ككل. وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون، اتضح أن معاملات الارتباط كانت ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠,١١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨)، ويوضح الجدول (٧) ذلك.

جدول (٧) معاملات ارتباط درجة المجال بالمجالات بالدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة

ت	المجالات	المجال الاول	المجال الثاني	الدرجة الكلية
1	**المجال الاول**	**1**	**.659****	**.881****
2	**المجال الثاني**		**1**	**.937****

** دالة عند مستوى 0.01 ودرجة حرية 298

٩: الثبات: لاستخراج الثبات بهذه الطريقة استخدمت جميع استمارات البحث البالغ عددها (300) استمارة، ثم استخدمت معادلة ألفا وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (0.85).

٣:٥ الوسائل الإحصائية: استعملت الباحثة وسائل إحصائية تتفق مع ما يستهدفه البحث الحالي وبوساطة برنامج الحاسب الآلي (SPSS).

٤: الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

٤: ١: التعرف على تشظي الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية: ولتحقيق هذا الهدف، استعمل تطبيق مقياس تشظي الذات على عينة البحث المكونة من(٣٠٠) فرداً. وبعد تفريغ البيانات، وحساب المتوسط الحسابي الذي بلغ (١٩,٧٢) درجة بانحراف معياري قدره(٢,٦٢) درجة. وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الافتراضي للمقياس، تم استخدام اختبار(ت) لعينة واحدة. وقد بلغت قيمة(ت) المحسوبة (١٥,٠٣) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) درجة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩). وكان الفرق لصالح المتوسط الافتراضي، كما موضح في الجدول (١٧). وتشير النتيجة إلى أن طلاب المرحلة المتوسطة لا يعانون من التشتت الذاتي.

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

جدول(٨)نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس تشظي الذات

حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الإحصائية ٠,٠٥
300	19.72	2.62	22	-15.03	1.96	غير دال

يعتقد فان دن بيرج أن مصدر العصاب هو المجتمع وسياقه الثقافي. وهكذا، يُغذي كل مجتمع، في كل عصر، سماته العصابية. ويُقدم بيرج ملاحظة ذكية: ضرورة تغيير مصطلح "العصاب" إلى "الاجتماعيات"، مما يعني أن مصدر العصاب هو المجتمع وسياقه الثقافي [١٥،ص١٧٠-١٩٦]. وتفسر الباحثة هذه النتيجة وفقًا لنظرية فان دن بيرج المُعتمدة: تجزئة الذات هي فقدان الروابط بين مختلف جوانب المجتمع أو مكوناته، وكذلك بين الفرد والمجتمع. وتتميز العينة بضعف تجزئة الذات. وتعتقد الباحثة أن أفراد العينة يعيشون في مجتمع شهد حروبًا وظروفًا كالحصار الاقتصادي والنزوح والقتل وانعدام الأمن. ومع ذلك، فقد خلقت كل هذه الظروف روابط داخل أفراد العينة مع من حولهم، سواء في المدرسة أو المنزل. ويتجلى ذلك في قدرتهم على مواصلة الدراسة ومواصلة حياتهم اليومية. ولا يتحقق ذلك إلا بوجود روابط وعلاقات بين الفرد والأفراد من حوله والمجتمع بشكل عام. وقد وصل الطالب إلى مستوى من الوعي والفهم يمكّنه من استيعاب التغييرات والظروف التي يمر بها يوميًا.

٤: ٢: التعرف على ضغوط الحياة المدركة لدى طلاب المرحلة المتوسطة: تحقق هذا الهدف بتطبيق مقياس ضغوط الحياة المدركة على عينة بحثية مكونة من (٣٠٠) طالبًا. وبعد نسخ البيانات، وحساب المتوسط الحسابي، وبلغ (٥١,٢٣) نقطة بانحراف معياري قدره (٥,٣٨١) نقطة. وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الافتراضي للمقياس، واستخدام اختبار t لعينة واحدة. وقد بلغت قيمة t المحسوبة (٣٦,١٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٦٥) نقطة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩) كما موضح بالجدول (٩). وتشير النتيجة إلى أن طلبة المرحلة المتوسطة يعانون من ضغوطات الحياة.

جدول (٩)نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس ضغوط الحياة

حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الإحصائية ٠,٠٥
300	51.23	5.381	40	36.15	1.65	دال

يتضح مما سبق أن مستوى الضغط النفسي الذي يعاني منه طلاب المدارس المتوسطة مرتفع. قد يكون هذا الضغط مستمرًا أو مؤقتًا، ولكنه يصاحب هذه المرحلة بوضوح بسبب التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية. وفقًا لسلافيش (٢٠١٦)، يمكن أن يكون الضغط إما أحداثًا حادة في الحياة تحدث وتنتهي بسرعة نسبيًا، مثل حادث يهدد الحياة – مثل تسريح عامل من العمل – أو يمكن أن يحدث كصعوبات مزمنة تستمر بمرور الوقت، مثل رعاية الزوج المصاب بمرض عضال أو عدم وجود مكان مستقر للعيش فيه [٢٠،ص٣٢].

٤: ٣: تحديد العلاقة بين تشظي الذات وضغوط الحياة المدركة بين طلاب المدارس الإعدادية: لتحديد العلاقة بين متغيري البحث. استخدم معامل ارتباط بيرسون، وكانت القيمة المحسوبة لمعامل ارتباط بيرسون(-٠,٣٣١)،

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

وهي أعلى من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون، والتي بلغت(٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (٢٩٨). وتشير النتيجة الآن إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين تشظي الذات وضغوط الحياة.

٥: الاستنتاجات

بناء على نتائج البحث الحالي تستنتج الباحثة النتائج التالية:

1. لا يمتلك طلبة المرحلة الإعدادية لمستويات عالية من تشظي الذات
2. هنالك مستوى من المعاناة بسبب ضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
3. هنالك علاقة عكسية بين تشظي الذات وضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٦: التوصيات

1. العمل على تحسين البيئة المادية والاجتماعية والثقافية في المدارس الحكومية.
2. ضرورة مساهمة مؤسسات المجتمع المدن في التخفيف من ضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية عــن طريق المطالبة بالكشف عن مشكلاتهم ومعالجتها وفقا لأسس علمية.
3. ضرورة الاخذ بتجارب دول العالم المتقدم في رعاية طلبة المرحلة الإعدادية لرعايتهم نفسيا واجتماعيا وعدم وصولهم إلى الاحساس بتشظي الذات وارتفاع مستوى الضغوط الحياتية.

٧: المقترحات:

استكمالاً لنتائج البحث الحالي تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية:

1. الإجهاد الذهني وعَلاقته بتشظي الذات طلبة المرحلة الإعدادية.
2. جودة الحياة وعلاقتها بضغوط الحياة المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية..

CONFLICT OF IN TERESTS

There are no conflicts of interest

٨: المصادر العربية والأجنبية:

[١] تماضر عبد الرحمن: **القلق والاكتئاب لدى المسنين الذين يعيشون بمرفدهم ويرتادون نوادي المسنين،** دراسة ميدانية: القاهرة, جامعة عين شمس، (٢٠٠٦).

[٢] سامي جميل رضوان: **الصحة النفسية**، دار المسيرة، عمان، (٢٠٠٢).

[3] Marshall L.Silverstein,: **Disorders of the Self A Personality-Guided Approach**, First Edition, Printed in the United States of America، (2007).

[4] Williams.J.& et al: **Cognitive psychology and emotional disorders .Chichester**. Wiley & Sons.(1988) .

[٥] آن مايرز: **علم النفس التجريبي**، ترجمة د.خليل ابراهيم البياتي،دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة بغداد، (١٩٩٠).

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

[٦]علي مهدي كاظم: **بناء مقياس مقنن لسمات شخصية طلبة المرحلة الإعدادية في العراق**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية(ابن رشد)، جامعة بغداد،(١٩٩٤).

[7] لبنى جديد: **أسلوبا التعلم وعلاقتهما بعدد من المتغيرات الشخصية**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، (٢٠٠٩).

[8] Kihlstrom. J. & et al:**Dissociative tendencies and dissociative disorders**. Journal of Abnormal Psychology. 103..124 (1994).

[9] Wilkinson.R.& Westen.D:**Identity disturbance in borderline personality disorder an empirical investigation**.Am J Psychiatry. 157.528 ; (2000).

[10] Kennedy.F. & et al : **Towards a cognitive model and measure of dissociation**، Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. london .35.61. (2004).

[١١] صادق كاظم الشمري. **توجهات أهداف الانجاز وعلاقتها بالتحكم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد**، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية– ابن رشد/ جامعة بعداد.(٢٠١٢).

[١٢] سعد جلال: **في الصحة العقلية للأمراض والانحرافات السلوكية**، ط١، الاسكندرية.(١٩٧٠).

[١٣] دافيدوف،ليندال:**المدخل إلى علم النفس**،ترجمة السيد الطواب واخرين،دار ماكجروهيل للنشر،القاهرة. (١٩٨٣).

[14] Obechall، A. **Social Conflict and Social Movements**، Engle Wood Cliffs، Prentice – Hall، New Jersey، (1973).

[١٥] قاسم حسين صالح،(٢٠٠٥):**علم نفس الشواذ والاضطرابات النفسية والعقلية**، جامعة صلاح الدين، اربيل.

[16] Tous,R.J. **The Unity and Diversity of Psychology**. University of Barcelona .Spain.(2006).

[١٧] شوبو عبد الله ملا طاهر: **الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في دولة الإمارات العربية المتحدة والاتحاد الفيدرالي السويسري وجمهورية العراق**، دراسة عبر ثقافية، مجلة كلية التربية، العدد الثاني، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، (٢٠٠٤).

[١٨] محمود شمال حسن:**ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات**،مجلة العلوم الإنسانية،العدد١٠،البحرين. (٢٠٠٥).

[١٩] هدى جميل عبد الغني: **العدائية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية**، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية (اطروحة دكتوراه غير منشورة).(٢٠٠٥).

[20] Lebois, L. A. M., Hertzog, C., Slavich, G. M., Barrett, L. F., &Barsalou, L. W. **Establishing the situated feature esassociated with perceived stress**. Acta Psychologica,169, 119–132.(2016) https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2016.05.012

[21] George M. Slavich، **Life Stress and Health: National Library of Medicine**، A Review of Conceptual lssues and Resent Findings، 2016.

[22] George M. Slavich، Michael R lrwin، **From stress to inflammation and major depressive disorder**: a social signal transduction theory of depression، A Review of Conceptual lssues and Resent Findings, (2014).

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

[23] Monroe, S. M., Slavich, G. M., &Georgiades, K. (2014). **The social environment and depression**: The roles of life stress. In I. H.Gotlib, & C. L. Hammen (Eds.), Handbook of depression (3rd ed.) (pp. 296–314). New York, NY: The Guilford Press.

[24] George M. Slavich،at el. **Gender Differences in Life Events Prior to Onset of Major Depressive Disorder**: The Moderating Effect of Age، Journal of Abnormal Psychology، P12، (2010).

[25] Grant S. Shields، George M. Slavich، **Life time Stress Exposure and Health**: A Review of Contemporary Assessment Methods and Biological Mechanisms Journal Social And Personality Psychology Compass، P(21)، (2018).

[26] Loren Toussaint، George M. Slavich at al. **Effects Of Life time Stress exposure ON Mental and Physical Health IN Young adulthood**: How Stress Degrades and Forgiveness Protects health، Journal Of Health Psychology,P1004-1014, (2014).

[٢٧] وهبي مجيد الكبيسي،**طرق البحث في العلوم السلوكية**، بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،ط١، (١٩٨٧).

[28] شيماء نجم صفر، **تشظي الذات وتحلل الشخصية وعلاقتهما بالكرب النفسي لدى طلبة الجامعة**، كلية الآداب، جامعة بغداد،اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، (٢٠١١).

[29] آمنة الوس عباس، **التلوث الفكري وعلاقته بالهوية الملتبسة وتشظي الذات لدة طلبة الجامعة**، جامعة كربلاء، كلية التربية للعلوم الانسانية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، ٢٠١٨.

[٣٠] غيث عبدالله حسن أسود السلامي، نبيل عبد العزيز عبد الكريم البدري، **سلوك المساعدة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية**،مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية،مجلد٢٣،العدد١٠، ٢٠١٠.

[٣١] عنان غازي محمود، **أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بالمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الإعدادية**، جامعة بغداد، مركز البحوث التربوية والنفسية، مجلد ١٩، العدد ٧٢ ، ٢٠٢٢.

[32] Kelly T. **The Selection Of Upper and Lower groups for the Validation of test items**، Journal of education Psychology، P172، 1973.

[٣٣] صابر عبد الله سعيد الزيباري، **الخصائص السيكومترية لأسلوب المواقف اللفظية والخيارات التقريرية في بناء مقاييس الشخصية**،جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، (١٩٩٧).

[34] Nunnally، J.C. **Psychometric Theory**، Mc. Graw- Hill، New York، (1978)

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq