

الضعف النفسي وعلاقته باحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة

أ.م.د.عمار عوض فرحان العبيدي

ed.ammar,awad@uoanbar.edu.iq

جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الانسانية

الملخص

يهدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الضعف النفسي وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب جامعة الأنبار، بالإضافة إلى دراسة الفروق بين الجنسين، وولتتعرف على الفروق في وجود - عدم وجود المشكلات الصحية المزمنة، للمتغيرين، حيث بلغت عينة البحث التطبيقية (٢٠٠) طالب وطالبة، بواقع (٩٠) طالب، و (١١٠) طالبة، وتكون مقياس الضعف النفسي من (٢٢) فقرة، بينما تكون مقياس أحداث الحياة الضاغطة (٣٠) فقرة مع بدائل خماسية لكلا المقياسين، وقد أظهرت النتائج، أن الطلبة لديهم ضعف نفسي دال احصائيا وبالمثل، وجد لديهم مستوى أحداث الحياة الضاغطة ذو دلالة إحصائية . بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضعف النفسي، و كان هناك فروق داله إحصائيا بين الجنسين في أحداث الحياة الضاغطة، كذلك، لوحظت فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الضعف النفسي وأحداث الحياة الضاغطة لصالح الطلبة الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة، وأخيرا، وجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين الضعف النفسي وأحداث الحياة الضاغطة، مما يشير إلى أن ارتفاع مستويات الضعف النفسي يرتبط بارتفاع مستوى التوتر المدرك لاحداث الحياة الضاغطة .

كلمات مفتاحية: الضعف النفسي. احداث الحياة الضاغطة ، طلاب الجامعة، المشاكل الصحية المزمنة .

Psychological vulnerability and its relationship to stressful life

events among university students

AMMAR AWADH FARHAN

University of Anbar / College of Education for Humanities

Abstract

The research aims to reveal the relationship between psychological vulnerability and stressful life events among students of Anbar University, in addition to studying the differences between genders, and identifying the differences in the presence – absence of chronic health problems, for the two variables. The applied research sample amounted to (200) male and female students, with (90) male students and (110) female students. The psychological vulnerability scale consisted of (22) items, while the stressful life events scale consisted of (30) items with five alternatives for both scales. The results showed that the students had a statistically significant psychological vulnerability, and similarly, they had a statistically significant level of stressful life events. While there were no statistically significant gender differences in psychological vulnerability, there were statistically significant gender differences in stressful life events. Likewise, statistically significant differences were observed in both psychological vulnerability and stressful life events in favor of students with chronic health problems. Finally, a statistically significant positive correlation was found between psychological vulnerability and stressful life events, indicating that higher levels of psychological vulnerability are associated with higher levels of perceived stress related to stressful life events. .

Keywords: psychological vulnerability, stressful life events, university students, chronic health problems.

مشكلة البحث

في عالم مليء بالتحديات والمصاعب وفقدان الامل، قد نجد انفسنا احيانا في مواجهة مشاعر الضعف النفسي التي قد يعيشها الكثيرون من الناس في صمت، تحت وطئة الظروف الصعبة واحداث الحياة المحزنة والضاغطة، تلك التي تجعلنا نعيش لحظات نشعر بها بالاحباط والانكسار وفقدان الامل والخسارة (Lazarus, & Folkman, 1984)، حيث يبدو لنا المستقبل قاتما والقدرة على المضي قدما تتلاشى، وفي الحقيقة بالرغم مما يظهره الانسان من قوة وذكاء مكنته من بناء حضارة مذهلة، الا انه كائن ضعيف في حقيقته، وبالرغم من ذلك يعد

هذا النقص جزء من التجربة الانسانية الفريدة ، فهو مزيج معقد من القوة والضعف والامل والخوف والحب، هذه المعادلة المذهلة بكل تفاصيلها هي من جعلت الانسان قادر على النمو والبناء والتقدم . (Frankl، 104، 2006)

ووفقا لذلك، تعد الحياة الجامعية مرحلة بناء وتقدم في حياة الشباب وهي فترة مليئة بالتحديات الجديدة والمسؤوليات الكبيرة، مما قد يؤدي في اغلب الاحيان الى الشعور بالضعف النفسي نتيجة للضغوط النفسية المتزايدة والتوقعات العالية للطلاب والضغوط الاكاديمية والصعوبات التي تتعلق بالتكيف مع البيئة الجامعية واحداث الحياة الضاغطة الاخرى ، Misra & McKean (2000; 42) وقد يظهر الضعف النفسي Psychological Vulnerability لدى طلاب الجامعة بطرق متعددة، مثل الشعور بالارهاق المستمر والقلق والاكتئاب وفقدان الثقة بالنفس، ولوم الذات، وتدني الدعم من الاصدقاء والعائلة وعدم الانخراط في النشاطات الاجتماعية، حيث يعاني العديد من طلاب الجامعة من عدم القدرة على التكيف السليم مع العديد من الضغوط النفسية والاكاديمية والاجتماعية ، و الأحداث الضاغطة في حياتهم اليومية، وقد تتمثل مثل هذه الضغوط والاحداث في التغييرات المفاجئة في نمط حياتهم و علاقاتهم الاجتماعية والضغوط الاكاديمية واحداث اخرى على مستوى البيئة التي يعيشون فيها (Ibrahim et al. 2013) ، 391-400 ، وبالتالي يمكن لهذه الأحداث في الحياة المجهددة، والعلاقات الشخصية الضارة التي قد تثير درجات متفاوتة من الأذى العاطفي عن طريق الإدراك السلبي للبيئة المحيطة بهم، التي تنتج من استجابات غير التكيفية للأحداث التي وقعت في الحياة والعلاقات الشخصية، لذلك كلما كان الأشخاص أكثر ضعفاً، زاد إدراكهم السلبي للمصادر الخارجية التي تتضمن التحديات والمشاكل والاحداث الغير متوقعة و الغير مسيطر عليها. وبالتالي قد يؤدي الشعور بالضعف النفسي لدى طلبة الجامعة الى ردود فعل معرفية غير قادرة على التكيف مع احداث الحياة، وعلى استراتيجيات المقاومة والعلاقات الاجتماعية والرفاهية النفسية و الصحة النفسية والعقلية بشكل عام (Nogueira) et ، al ; 2017;215-222

ويشير مفهوم الضعف النفسي " Psychological Vulnerability " الذي اقترحه كل من سنكلير و ولسون (Sinclair and Wallston)، (1999) الى نمط من القناعات الإدراكية التي تجعل الشخص أكثر قابلية للتعرض للضرر النفسي عند مواجهة الضغوط، و يتضمن الاعتمادية في الانجاز أو الحصول على موافقة الآخرين لتحقيق الشعور بقيمة الذات، بعبارة اخرى هو ليس مجرد مزاج سيء او اكتئاب بل هو قالب ادراكي معرفي يعيش بعض الافراد في داخله ويجعلهم يعتمدون بشكل مفرط على الآخرين لخلق احساسهم بالقيمة، وان اي فشل بسيط او نقد او رفض يمكن ان يحطمهم داخليا، وقد يسبب لهم انهيارا نفسيا ، فهو ليس مجرد حالة

مؤقتة، بل هو ترتيب معين من القناعات العقلية التي تجعل الشخص ضعيفا نفسيا أمام التحديات، و أكثر عرضة للمعاناة النفسية عند مواجهة الرفض أو الفشل، حتى في مواقف الحياة اليومية البسيطة، وفي سياق ذلك، أظهرت الأبحاث اللاحقة علاقات واضحة بين الضعف النفسي ومخاطر صحية ونفسية عديدة مثل الاكتئاب وعدم الرضا عن الحياة، وسوء الحالة الصحية، واحداث الحياة المجهدة الاخرى. (Sinclair and Wallston . 1999، p. 120).
 إذ اشارت دراسة كونير وزملائه، ان الافراد الذين لديهم ضعف نفسي، هم اكثر عرضة للانهايار النفسي والقلق والاكتئاب (Conner et al.2001:367-385) وفي دراسة، بوزاتو وزملائه (Pozzato et al)، 2021 اشارت الى ان الضعف النفسي يسهم بشكل كبير في الردود الفعل النفسية والجسمية اللاتكيفية، خصوصا بعد تعرض الفرد لازمات واصابات تعرقل قدرته على التشافي بعد التعرض للاجهاد المستمر (Pozzato et al)، 2021;1-11.

وبالاضافة الى ماتقدم، و يرى سنكلير ووالستون (Sinclair and Wallston)، 1999، بان الضعف النفسي ينتج من البنية المعرفية التي تجعل الأفراد أكثر هشاشة في ظل الظروف الصعبة والضاغطة ومواقف التوتر، وذلك على افتراض أن بعض الناس يتأثرون أكثر من غيرهم بالأحداث الضاغطة. (Sinclair and Wallston . 1999، p. 120) وهذا يعني أن الاشخاص الذين يشعرون بالضعف، موجودون بدون ضمانات تحد أو تمنع الانتهاك أو الإساءة ضدهم، كما يرى علماء النفس المعرفيون ان الضعف النفسي هو اعتقاد خاطئ، أو تحيز معرفي، أو نمط تفكير يعرض الفرد لمشاكل نفسية وعاطفية. وتوجد هذه الثغرة قبل ظهور أعراض الاضطراب النفسي. بعد أن يواجه الفرد تجربة مرهقة او احداث ضاغطة في حياته، فهو يعد بمثابة استجابة غير تكيفية مما يزيد من احتمالية اصابة الفرد بسوء التكيف والاضطرابات النفسية عديد (Joseph،William، & pp، 2005 (423-441)).

حيث اشار بيك في هذا الصدد، بان الطريقة التي يستجيب بها الافراد للضغوط النفسية تحددتها كيفية ادراك الافراد لتلك الاحداث، فالاشخاص الذين لديهم ضعف نفسي بدرجة عالية يميلون الى تفسير الاحداث بشكل كارثي، ويعتقدون ان تلك الاحداث اكبر من قدرتهم على التحمل (Beck، 1976)، حيث تعد احداث الحياة الضاغطة "Stressful life events" مثل الضغوط الاكاديمية، والازمات المالية . والصراعات الاسرية، والمشكلات الصحية والاجتماعية الاخرى، من العوامل التي قد تؤثر بشكل سلبي في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة . وتعد تلك الضغوط ظاهرة شائعة في حياتهم الاكاديمية، لكن أحداث الحياة الحرجة تبرز وقد تمثل علامات فارقة في سيرة حياتهم الشخصية . فقد اشار لازروس وفلكمان (Lazarus & Folkman 1984) بان احداث الحياة الضاغطة هي تلك الاحداث التي تتجاوز موارد الفرد وامكانيته على التكيف، مما ينتج عنها استجابة نفسية وجسدية غير تكيفية

نتيجة للمطالب النفسية والبيئية التي تفرض على الفرد وتؤدي الى استجابة نفسية وفسولوجية تسمى "الضغوط" Seleye، 1976، p. (74).

وقد صنفت احداث الحياة الضاغطة من قبل لازروس وفلكمان (Lazarus & Folkman) الى احداث كبرى: مثل الامراض المزمنة . والكوارث، وفقدان شخص عزيز، واحداث يومية معتادة التكرار: مثل المشاكل الاجتماعية والعائلية، والضغوط الاكاديمية، والعوز المادي، Lazarus & Folkman 1984، (19) اما الاحداث المجهدة لدى طلبة الجامعة تشمل الضغوط الاكاديمية مثل ضغوط الامتحانات والحصول على معدلات عالية وضغوط اجتماعية مثل الاندماج في البيئة الجامعية والتكيف مع الحياة الجامعية والعلاقات العاطفية، وضغوط اقتصادية مثل تكاليف الدراسة والنقل والمعيشة، الا ان الضغوط الاكاديمية تعد في صدارة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة حسب دراسة ميسره وكاستيلو Misra & Castillo التي اظهرت ان الضغوط الاكاديمية تعد المصدر الرئيسي للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (Misra & Castillo 2004;132-148) كما اوضح لازروس وفلكمان، ان الاثار النفسية للضغوط يتم تقييم شدتها من خلال ادراك الفرد لها ولقدراته على مواجهتها، وهنا ياتي الضعف النفسي ليلعب دورا حاسما في تضخيم هذا الادراك السلبي للاحداث Lazarus & Folkman 1984، (20) وهذا ماكدته دراسة سنكلير ولسون التي اشارت الى ان الضعف النفسي يزيد من ادراك حدة الضغوط النفسية حتى لو كانت هذه الضغوط بسيطة نسبيا Sinclair & Wallston، (1999;119-129) وبينت دراسة بونانو Bonanno، (2004) ان الافراد الذين لديهم ضعف نفسي مرتفع، لديهم قدره واطئة على التشافي بعد المرور باحداث مؤلمة، مما يطيل امد المعاناه والتاثر بها Bonanno، (2004;20-28) .

وفي ضوء ذلك تتضح مشكلة البحث بالتساؤلات حول مستوى الضعف النفسي واحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة؟ كما يتسأل البحث حول طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، هل هي داله احصائيا، اي هل للضعف النفسي علاقة في زيادة ادراك الاستجابات الانفعالية السلبية اتجاه احداث الحياة المجهدة التي يمر بها الطلبة؟ وكذلك، التعرف على الفروق الاحصائية في الضعف النفسي واحداث الحياة الضاغطة ، وفقا لمتغير، (الجنس)، ومتغير (وجود - عدم وجود مشاكل صحية مزمنة لديهم) .

اهمية البحث

يكتسب البحث الحالي اهمية النظرية من طبيعة العينة التي تمثل طلبة الجامعة الذين يعدون اهم شريحة في المجتمع فهم جيل المستقبل، حيث تعد المرحلة الجامعية مرحلة حساسة

وحرجة في حياة الفرد، إذ يتعرض الطلبة خلالها لتحديات وضغوط نفسية متعددة، التي قد تؤدي بهم الى الاجهاد والتوتر (مصطفى وزملائه، ٢٠١٢، ص ٢٠٥-٢٥٠)، وقد تزداد هذه الضغوط والاجهاد عندما يكون لديهم مستوى عالي من الضعف النفسي، وهو ما يشير الى استعداد الفرد للتأثر بشكل سلبي لاحداث الحياة الضاغطة وصعوبات في التكيف معها، حيث يرجع العديد من الدراسات النفسية المشاكل ولاضطرابات النفسية التي يعاني منها الشباب من هم في المرحلة الجامعية، الى الضعف النفسي واحداث الحياة الضاغطة، التي تبرز اهميتها في البحوث والدراسات النفسية بشكل واسع ومؤثر، فالمفهومين يرتبطان بالعديد من المتغيرات النفسية ذات الهمية من الناحية النفسية والبحثية، وفي ما يتعلق بالضعف النفسي اظهرت الدراسات، بانه يرتبط سلبيا بالتوافق النفسي والاجتماعي السليم، بينما يرتبط بشكل ايجابي بسوء التكيف و الأنماط المعرفية الغير قادرة على التكيف، وكذلك يرتبط بشكل ايجابي بالنتائج الصحية النفسية السلبية (Satici)، et. al; 2015; 22-28، كما اشارت الدراسات الى ان الضعف النفسي يشكل عامل خطر قد يؤدي الى الاكتئاب، والقلق والعجز المتعلم، فقد اشارة دراسة سنكلير ووالستون (Sinclair and Wallston)، (1999) الى ان الافراد الذي لديهم ضعف نفسي هم اكثر عرضة للاكتئاب والقلق والعجز المدرك خصوصا عند التعرض الى ضغوط نفسية شديدة (Sinclair and Wallston)، (1999:120) و اشارت دراسة، (Moroz & Dunkley، 2015)، الى ان الضعف النفسي يسهم بشكل كبير بشعور الافراد بالنقص والدونية، ومخاوف من النبذ، والشعور بالذنب، والنقد الذاتي وعدم الجدارة والاستجابات الغير تكيفية، ويعرقل التعافي بعد التعرض للفرد لاحداث حياتية صادمة (Moroz & Dunkley، 2015)، (174-179).

كذلك أن طبيعة متغير احداث الحياة الضاغطة، يعد من المتغيرات المهمة التي تصب في صميم مجال الصحة النفسية، والتي تشكل المحاور المركزي في علم النفس الإكلينيكي، والصحة النفسية بالدرجة الاساس، لما له من انعكاس مباشر وغير مباشر في التكيف النفسي، والاضطرابات النفسية، والصحة النفسية و الجسدية العامة، فقد اثبتت بحوث توماس وراهي منذ عقود (Holmes & Rahe 1967) أن تزايد أحداث الحياة الضاغطة بصورة تراكمية يرتبط بشدة بزيادة احتمالية الإصابة بأمراض جسدية (Holmes & Rahe 1967pp، 214-، (218) وهذا ما اثبتتها فعلا الدراسات النفسية الحديثة، حيث اشارة دراسة (Siew، et. al، 2025)، الى وجود ارتباط بين التعرض لاحداث حياتية مجهدة وتكرار عوامل مثل: قلة النشاط البدني، وانخفاض، وضعف جودة النوم، والتدخين. وهي عوامل مثبتة طبيا في قدرتها على زيادة خطر الاصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض السكري وارتفاع ضغط الدم وامراض القلب الاخرى والسرطان (Siew، et. al، 2025، pp، 2-10).

كما اشارة دراسة (Wang, al,et, (2025) أن أحداث الحياة الضاغطة ترتبط ارتباطاً إيجابياً مع القلق والاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين، وأن النشاط الجسدي يمكن أن يخفف من هذه الآثار السلبية عبر تقليل الضعف النفسي (Wang, al,et, (2025, pp, 2-14) بالإضافة ذلك، ان محاولة فهم العلاقة بين الضعف النفسي واحداث الحياة الضاغطة، باعتبارها احد اهم المواضيع تأثيرا في الصحة النفسية، تعد من المواضيع التي لم يتطرق لها الباحثين في البيئة الاكاديمية العراقية على حد علم الباحث وهذا يعد قيمة بحثية مضافة لما سبق، واخيرا تتجسد اهمية البحث من الناحية التطبيقية ، بتزويد العاملين في هذا الميدان من المتخصصين في التربية وعلم النفس ببيانات تساعد على وضع استراتيجيات وقائية وعلاجية فعالة لتعزيز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة واستخدام مقاييس البحث على عينات اخرى .

اهداف البحث

- ١- التعرف على مستوى الضعف النفسي لدى طلبة جامعة الانبار
- ٢- التعرف مستوى احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة الانبار
- ٣- التعرف على الفروق الاحصائية في الضعف النفسي وفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث)
- ٤- التعرف على الفروق الاحصائية في الضعف النفسي وفقا لمتغير (وجود - عدم وجود المشاكل الصحية المزمنة)
- ٥- التعرف على الفروق الاحصائية في احداث الحياة الضاغطة وفقا لمتغيرالجنس (ذكور - اناث)
- ٦- التعرف على الفروق الاحصائية في احداث الحياة الضاغطة وفقا لمتغير (وجود - عدم وجود المشاكل الصحية المزمنة)
- ٧- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضعف النفسي وحدث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة الانبار .

حدود البحث

يتحددالبحث الحالي بطلبة جامعة الانبار المستمرين بالدراسة للعام الدراسية ٢٠٢٥-٢٠٢٦

تعريف المصطلحات

اولا : الضعف النفسي Psychological Vulnerability

١- تعريف سنكلير و ولسون (Sinclair and Wallston)،(1999)

بانه بنيه نفسية اونمط من المعتقدات المعرفية التي تعكس الاعتماد على الإنجاز أو المصادر الخارجية للتأكيد على إحساس الفرد بقيمته الذاتية، بدلاً من الإيمان بقيمة صفات المرء الداخلية وشخصيته، هذا الضعف المعرفي مرتبط بإدراك التبعية، والسعي للكمال، والإسناد

السلبى، والحاجة إلى مصادر خارجية للموافقة من الآخرين
(Sinclair and Wallston, 1999, p. 124)

٢- تعريف انكرام وبراييس (Ingram & Price, 2010) بأنه عامل خطر يزيد من احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية خصوصا عند التعرض لضغوط نفسية شديده، وهو ليس مرض قائم بحد ذاته (Ingram & Price, 2010; 3-17).

٣- تعريف هافيل وهامز (Haeffel & Hames, 2014)

انه شكل من أشكال الضعف المعرفي المرتبط بالسعي للكمال، والحاجة إلى موافقة الآخرين، يجعل الافراد اكثر هشاشة وضعف عند مواجهة الضغوط السلبية، وامكانية كبيرة للتعرض للاضطرابات النفسية مثل للقلق والاكتئاب والانهيار النفسي (Haeffel & Hames, 2014; 75-85)

٤- التعريف النظري

يتبنى الباحث تعريف Sinclair and Wallston, 1999, p. 124) تعريفا نظريا للبحث الحالي لانه واضح وشامل ويتسق مع اهداف البحث الحالي .

٥- التعريف الاجرائي

هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الضعف النفسي المعد من قبل الباحث

ثانيا مفهوم احداث الحياة الضاغطة **Stressful Life Events**

١- تعريف هولمز وراهي (Holmes & Rahe, 1967)

هي التغيرات أو التحولات الكبيرة في حياة الفرد التي تستلزم قدرا من إعادة التكيف النفسي والاجتماعي، وكلما زادت وطئة هذه التغيرات أو كانت بصورة تراكمية، زاد احتمال التأثير السلبى في الصحة النفسية والجسدية (Holmes & Rahe, 1967, pp. 218-203)

٢- تعريف لازروس وفلكمان (Lazarus & Folkman, 1984)

الأحداث أو المطالب البيئية التي يقيمها الفرد بوصفها مرهقة أو متجاوزة لموارده الشخصية ومهددة لرفاهيته، وذلك في ضوء عملية التقييم المعرفي الأولي والثانوي مما ينتج عنها استجابة نفسية وجسدية غير تكيفية (Lazarus & Folkman, 1984, p. 19)

٣- تعريف كوهين وزملاؤه (Cohen et al., 2019)

هي خبرات أو ظروف حياتية تتطلب تكيفا ملحوظا من الفرد، وينظر إليها بوصفها تهديدا أو عبئا مستمرا، وقد تؤثر في العمليات النفسية والبيولوجية المرتبطة بالصحة (Cohen et al., 2019, pp. 463-456)

٤-التعريف النظري

يتبنى الباحث تعريف Lazarus & Folkman 1984، p، (19) تعريفا نظريا للبحث الحالي لانه واضح وشامل، كذلك لان الباحث اعتمد على نظريتهم في تفسير النتائج، ويتسق التعريف مع اهداف البحث الحالي .

٥-التعريف الاجرائي

هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس احداث الحياة الضاغطة المعد من قبل الباحث .

الاطار النظري

٦- مفهوم الضعف النفسي Psychological Vulnerability

بصفة عامة لا يوجد اتفاق حول تعريف الضعف النفسي في علم النفس السريري، وذلك منذ عقود ، مع ذلك يشير الفهوم الى قابلية الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، والاستجابة غير المتكيفة للضغوط، لكن لا يعتبر الضعف النفسي اضطرابا بحد ذاته، بل هو سمة أو حالة تزيد من احتمالية تطور مشاكل الصحة النفسية و العقلية تحت وطأة العوامل الضاغطة .Luhmann et al.، 2021، (24) وذلك لان الأفراد ذوو الضعف النفسي المرتفع يمتلكون حساسية متزايدة للتأثيرات السلبية للأحداث الحياتية اليومية لانها تمثل اعتقادا معرفيا أو تجربة تجعل الشخص عرضة لمشاعر الألم نتيجة لاستجابته لأحداث الحياة المجهدة، بالإضافة إلى ذلك، تم تعريف الضعف النفسي على أنه "بنية معرفية تجعل الأفراد أكثر هشاشة في البيئات الضاغطة، بافتراض أن بعض الأشخاص يتأثرون بالأحداث الضاغطة أكثر من غيرهم (Sinclair and Wallston، 2010، 146-140)

تشير هذه التعريفات إلى أن الضعف النفسي هو اعتقاد معرفي يتمحور حول سهولة اصابة الافراد بالاضطرابات النفسية ، وفي هذه الحالة لا يمكن عدة من سمات الشخصية أو اي حالات الاخرى . وبالتالي، قد يكون بعض الأشخاص معرضين للإصابة إذا كان لديهم معتقدات معرفية قوية عن أنفسهم بأنهم ضعفاء أو هشون. فالأفراد ذوي الأنماط المعرفية من هذا النوع يكونون أكثر عرضة للتوتر وسوء التكيف .Çutuk and Aydoğ an 2019) ، (114 - 106، بذلك يفسر كل من (Sinclair and Wallston 1999)، الضعف النفسي بانه نمط من المعتقدات المعرفية يعكس اعتماد الفرد على الإنجازات أو مصادر خارجية للتأكيد على الشعور بقيمة الذات. هذا الاعتماد على الإنجازات الملموسة والآخرين لتأكيد الذات، بدلاً من الإيمان بقيمة صفات المرء الداخلية وشخصيته، يجعل الشعور بقيمة الذات عرضة لمعاملة الآخرين المتقلبة، أو تقلبات الحياة التي يمكن أن تؤثر بشكل ملحوظ على قدرته على تحقيق الأهداف المهمة في الحياة .(Sinclair and Wallston.، 2010، 146-140)

ووفقاً لذلك ينشئ الأفراد أنماطاً معرفية اعتيادية استجابةً للتوقعات والمعاملة التي يتلقونها من الآخرين، تعكس هذه الأنماط إيمانهم بقيمتهم مقارنةً بالآخرين، ويمكن أن تؤثر ردود الفعل المعرفية للأحداث الشخصية على الصحة النفسية والجسدية للأفراد. وينطبق هذا بشكل خاص على الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة حيث يمكن أن تؤثر الإدراكات غير التكيفية على المزاج، وربما على النتائج الصحية بشكل عام (al,et,Smith, 1994; 213-217)

وبالإضافة إلى ذلك تتضمن الدراسات النفسية السابقة عدة أنواع من الضعف النفسي وهي الضعف المعرفي، والضعف النفسي، والضعف الجسدي (Clark, et, al, 1993; 2007; 197) حيث يشير مفهوم الضعف المعرفي إلى خصائص الأفراد من ناحية المعتقدات والمخططات المعرفية الاتكيفية والتفكير السلبي الذي يساهم في زيادة الإصابة بالاضطرابات والمشاكل النفسية في المستقبل (Riskind & Black 122-126; 2005)، بينما الضعف الجسدي يشير إلى خصائص الأفراد الحساسون من تجاه الإصابات المرضية ومعرضين للإصابة بالأذى الجسدي (Clark, et, al, 197; 193-2007) أما الضعف النفسي يعبر عن مجموعة من الاستجابات الضارة للجهد النفسي، وهو نمط من المعتقدات يكس العتمادية والتبعية على المصادر الخارجية لتأكيد الذات والاحساس بقيمتها والانجاز و وقد يرتبط هذه الأنواع الثلاثة من الضعف النفسي مع بعضها (Sinclair&Wallston, 2010; 140-146)، وفي نفس السياق، فسر كل من بيرز واهنرت (Perrez and Ahnert 2005) الضعف النفسي، بأنه يتكون من نوعان الضعف النفسي الغير محدود والضعف النفسي المحدود، حيث يعبر الضعف النفسي المحدود طريقة أو ميل معين مستقر نسبياً في التعامل مع الضغوط النفسية، حيث يزداد الضعف النفسي من نوع محدد من الاضطرابات النفسية على سبيل المثال يمثل الضعف النفسي طريقة تعامل مع التجارب السلبية ودرجة منخفضة من السيطرة في المواقف الانفعالية المدركة، بينما الضعف النفسي الغير محدود هو عكس ذلك .

كما يفسر الضعف النفسي في ضوء النظرية المعرفية التي ترى أن الضعف النفسي لا يعتبر سمة شخصية ثابتة، بل هو نتاج أنماط تفكير غير متكيفة وتشوهات معرفية تؤثر على تفسير لفرد من ناحية النظرة للذاته وللعالم والمستقبل التي اطلق عليك بيك (Beck, 1976) الثلاثية المعرفية أو المثلث المعرفي، فالشخص الضعيف نفسياً يحمل هذه الثلاثية كإطار خامل. هو عرضة للاكتئاب والقلق لأن الحدث المجهد مثل الفشل، الرفض، يمكنه ان يفعل هذا النظام السلبي بالكامل، هذه الثلاثية تستمد بقاءها من هياكل أعق تسمى الأنماط الأساسية، وهي المحرك الاساسي للضعف النفسي، و الأنماط الأساسية، وفقاً لبيك هي هياكل معرفية مستقرة وثابتة تحتوي على معتقداتنا وافترضااتنا الجوهرية، تعمل هذه الأنماط كمرشحات لتجاربننا. ودور الضعف النفسي هنا هو امتلاك الفرد أنماط أساسية غير متكيفة .

على سبيل المثال، الشخص الذي يحمل نمط "عدم الاستحقاق للحب" يكون هشا نفسيا أمام الاكتئاب عند انتهاء علاقة عاطفية، حيث يحفز هذا الحدث اعتقاده السلبي الجوهري عن نفسه مباشر Haigh, Beck & (2014; 1-24). ولدليل الإكلينيكي الحاسم عند بيك، الذي يقدم منهجية تفصيلية لتحديد الأفكار الناتجة عن الأنماط غير المتكيفة، يركز على آليتين رئيسيتين للضعف النفسي هي "الأفكار التلقائية" وهي عبارة عن تيار الأفكار السلبي اللاإرادي الذي يندفع إلى الذهن استجابةً لمحفز و هي المظاهر السطحية للنمط الأساسي الأعمق و: "التشوّهات المعرفية" : التي تعبر عن اخطاء التفكير المنهجية التي تحافظ على المعتقدات السلبية، وتقدم التفكير الثنائي، والتعميم المفرط، والتهويل. ووفقا لبيك الشخص الضعيف لا يملك مجرد أفكار سلبية؛ بل إنه يعالج المعلومات بطريقة مشوهة، ويستمر ضعفه بسبب استخدامه المعتاد لهذه التشوّهات المعرفية، مما يعزز النمط الأساسي والثلاثية المعرفية) . (Beck, 2011;34)

وبناء على ماتقدم، تم اعتماد النظرية المعرفية في تفسير الضعف النفسي، وذلك لانها توفر نموذج واضح وحديث يربط بين الجانب المعرفي والعاطفي والسلوكي و مما يسهل تفسير نشؤ الضعف النفسي واستمارة، وكذلك وامكانية قياصة .

٧- مفهوم احداث الحياة الضاغطة Stressful life events

يشير مفهوم أحداث الحياة الضاغطة الى اضطرابات كبيرة في ظروف حياة الفرد يتم إدراكها على أنها صعبة أو مهددة وتتطلب جهدا تكيفيا لإعادة الاتزان الانفعالي، فهي تجارب حياتية مختلفة، تحتاج الى تكيف نفسي واجتماعي و بايولوجي واسع النطاق من الفرد. وقد تم تناول هذا المفهوم من قبل العديد من علماء النفس على اختلاف مرجعياتهم النظرية فقد عرفها كل من هولمز وراه (Holmes & Rahe, 1967) بانها حدث في الحياة يتطلب من الشخص إجراء تغيير كبير في نمط حياته المستمر،و يتم التركيز على التغيير بحد ذاته والتكيف المطلوب، بغض النظر عما إذا كان الحدث مرغوبا فيه أم لا (Holmes & Rahe, 1967: 213-218) كما عرفها ايضا كل من لازروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) بانها تفاعل بين الشخص والبيئة يدركه الشخص وقيمه بأنه يتقل كاهله أو يتجاوز موارده ويعرض رفاهيته للخطر المستمر (Lazarus & Folkman, 1984; 64)، وبذلك يمكن ان نقسم الاتجاهات النظرية التي تناولت مفهوم احداث الحياة الضاغطة الى قسمين : الاول النظريات التي تستند في تفسيره على علم وظائف الاعضاء وعلم النفس البيولوجي ومن ابرز من يمثل هذا الاتجاه هو سيلبي (seyle, 1976). حيث لاحظ عالم الغدد الصماء هانز سيلبي. في سلسلة من الدراسات على الحيوانات، أن مجموعة متنوعة من الأحداث المحفزة (مثل الحرارة والبرودة والعوامل السامة) المطبقة بكثافة ولفترة كافية قادرة على إحداث تأثيرات مشتركة، أي

أنها ليست خاصة بأي من الحدثين المحفزين. (إلى جانب هذه التغييرات غير المحددة في الجسم، ينتج كل منبه، بالطبع، تأثيره المحدد، فالحرارة، على سبيل المثال، تنتج توسعا في الأوعية الدموية، بينما تنتج البرودة تضيقاً للأوعية الدموية). ووفقاً لسيلاي، تشكل هذه التغييرات غير المحددة نمط الاستجابة النمطي، أي المحدد، للضغط الفسيولوجي، حيث يعرف سيلاي (1976, seyle) هذا الضغط بأنه "حالة تتجلى في متلازمة تتكون من جميع التغييرات غير المحددة المستحثة في نظام بيولوجي"، ويستمر نمط الاستجابة النمطي هذا، المسمى "متلازمة التكيف العام" (GAS)، في ثلاث مراحل. (أ) مرحلة الانذار وتتألف رد فعل الإنذار من مرحلة صدمة أولية ومرحلة صدمة مضادة لاحقة، (ب) المرحلة الثانية مرحلة المقاومة، حيث إذا استمر التحفيز الضار، يدخل الكائن الحي مرحلة المقاومة (ج) المرحلة الثالثة مرحلة الارهاق، وهنا إذا استمر التحفيز المنفر، تفصح المقاومة المجال لمرحلة الإرهاق، وبذلك تستنفذ قدرة الكائن الحي على التكيف مع استمرار الضغط، تعود أعراض المرحلة (أ) مرحلة الانذار، لكن المقاومة تصبح غير ممكنة، وبالتالي تظهر أضرار نسيجية لا رجعة فيها، وإذا استمر التحفيز، يموت الكائن الحي. (64)، p.1976، seyle.

أما الاتجاه الثاني يستند في تفسيره على مقاربة الضغط النفسي التي تطورت ضمن ميدان علم النفس المعرفي وفضل من يمثل هذا الاتجاه هي نظرية عالما النفس ريتشارد س. لازاروس وسوزان فولكمان النموذج التفاعلي للتوتر والتكيف عام ١٩٨٤ وهي النظرية ذاتها التي تم اعتمادها في البحث الحالي، كونها نظرية متكاملة وتلائم اهداف البحث في تفسير العلاقة بين الفرد وبيئته، حيث تؤكد هذه النظرية الى أن الحدث بحد ذاته ليس مسببا للتوتر. بدلاً من ذلك، لا يعتبر الحدث مسبباً للضغط إلا بعد أن يقيمه الشخص على أنه ضار أو مهدد ضمن حدود البيئة (Lazarus & Folkman) ، 21، 1984 وقد جاءت هذه النظرية لتفسير الضغوط النفسية، و تركز على مشاعر الأفراد تجاه بيئتهم أثناء تعاملهم مع التوتر وطرق مواجهته. ووفقاً لهذا النظرية، لا ينشأ التوتر نتيجة حدث، بل نتيجة تفاعلات أو مبادلات بين الأفراد وبيئتهم، عندما تتجاوز المطالب التي يواجهها الأفراد الموارد المتاحة لهم لتلبية تلك المطالب . ويستخدم الأفراد عملية التقييم الذاتي لتحديد ما إذا كان الموقف مرهقاً. أما التكيف، ويؤكد هذا النموذج على الدور الرئيسي للتقييم في تشكيل سلوك الأفراد ومشاعرهم. (Lyon، 2012، p. 5)

ووفقاً لازاروس وفولكمان، هناك ثلاثة أنواع من التقييمات: التقييم الأولي، والتقييم الثانوي، وإعادة التقييم. في التقييم الأولي، يقيم الشخص ما إذا كان الحدث أو الموقف يشكل تهديداً أو تحدياً. إذا كانت المتطلبات أكبر من الموارد المتاحة، فقد يدرك الفرد الموقف على أنه مهدد أو ضار (Curtis) ، 2000، p. 45، لذلك، يعتبر الحدث مسبباً للضغط. أما إذا كانت الموارد

المتاحة أكبر من المتطلبات، فقد يعتبر الموقف تحدياً وربما مفيداً. وبالتالي، لا يعتبر الحدث مسبباً للضغط، أما إذا اعتبر الموقف تهديداً، يبدأ التقييم الثانوي. خلال التقييم الثانوي، يقيم الناس قدرتهم على التعامل مع مسبب الضغط ويحللون آليات المواجهة الأكثر فعالية. تشمل أساليب المواجهة تجنب الموقف المجهد، أو التقليل من حدته، أو تغييره، أو قبوله، أما إعادة التقييم هي تقييم وتعديل متكرر للتصورات المكونة خلال التقييم الأولي أو التقييم الثانوي. في المواقف المستمرة، قد يفسر التهديد المتصور لاحقاً على أنه تحد. بمرور الوقت، قد يعتبر مسبب الضغط غير ضار أو غير ذي صلة. بدلاً من ذلك، قد تصبح التحديات مرهقة وتصبح تهديدات مع مرور الوقت تحدد عملية التقييم استراتيجيات التكيف التي يتبعها الفرد. يمكن أن تكون أساليب التكيف مركزة على المشكلة أو مركزة على العاطفة. (Lazarus & Folkman, 1984, p. 35)، فالتكيف المركز على المشكلة هو التعامل مع المشكلة أو مسبب الضغط مباشرة. ينطوي التكيف المركز على المشكلة على استخدام مهارات حل المشكلات لإزالة مسبب الضغط من البيئة أو تقليبه (Snyder & Dinoff, 1999: 7)، بينما يهدف التكيف المركز على العاطفة إلى تقليل الضيق الذي غالباً ما يصاحب الضغط. يغطي التكيف المركز على العاطفة مجموعة واسعة من الاستراتيجيات. قد ينأى الناس بأنفسهم، أو يلقون باللوم، أو يعبرون عن مشاعرهم للآخرين (Milner & Palmer, 1998; 62)،

ومن خلال النظرية التفاعلية للتوتر والتكيف، توضح عملية التقييم كيف تشكل الأفكار والمشاعر، وبالتالي كيف تشكل المشاعر الأفكار والسلوكيات و قد يؤدي تحديد التهديد إلى الحزن والقلق والخوف والغضب - وهي مشاعر مرتبطة بالتوتر. تؤثر هذه المشاعر على الناس لاختيار أساليب التعامل لإدارة توترهم. (Sun et al., 2023; 4, p.).

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث

لتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث على منهج البحث الارتباطي، وذلك لعدة أسباب منها هو منهج مناسب للتعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرين أو أكثر، فهو لا يصف الظاهرة فقط إنما تحليلها وتفسيرها من أجل الوصول إلى تعميمات ذات معنى (Lamar, 2000; 1)

ثانياً: مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة الانبار (الدراسات الأولية الصباحية) للعام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦ والبالغ عددهم (٢١٩٤٥) ألف طالب وطالبة من كلا التخصصين العلمي والانساني.

ثالثاً: عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بأسلوب العينة الطبقية العشوائية، حيث بلغت عينة التحليل البنائي للبحث (٤٠٠) طالب وطالبة موزعين على الكليات العلمية والانسانية وحسب متغير الجنس (ذكور - اناث)، حيث بلغ عدد الذكور (٢٠٠) طالب وعدد الاناث (٢٠٠) طالبة، وبلغت عينة البحث التطبيقية (٢٠٠) طالب وطالبة بواقع (٩٠) من الذكور، و(١١٠) من الاناث، تم اختيارهم من اربعة كليات هي كلية الهندسة وكلية التربية للعلوم الانسانية وكلية الادارة والاقتصاد وكما هو موضح في الجدول (١)

جدول رقم (١) يوضح عينة التحليل البنائي وعينة التطبيق

المجموع	اناث	ذكور	العينة
٤٠٠	٢٠٠	٢٠٠	عينة التحليل الاحصائي
٢٠٠	١١٠	٩٠	عينة التطبيق

رابعاً : اداتاه البحث :

١- مقياس الضعف النفسي :

لتحقيق أهداف البحث والتي تتطلب قياس الضعف النفسي لدى طلاب جامعة الأنبار اطلع الباحث على الدراسات السابقة و الأدبيات النظرية التي تناولت هذا المفهوم وتم تفحص عدد من مقاييس التي تشير الى الضعف النفسي في سياق بحثي مختلف منها مقياس الضعف النفسي (PVS) Psychological Vulnerability Scale الذي اعدده كل من سينكلر وولسون Sinclair & Wallston، (1999;119-129) الذي يقيس الاستعداد للضعف النفسي للأفراد المهددين بالاصابة بالاضطرابات النفسية، من خلال تقييم الأنماط المعرفية غير المتكيفة والتي تعتبر عوامل خطر للاصابة بالاكتئاب، ويتكون المقياس من اربعة مجالات هي: ١- الكمالية غير المتكيفة ٢- الميل للقلق والتفحص ٣- التشائم من المستقبل ٤- الحاجة الى موافقة الاخرين . كذلك اطلع الباحث على مقاييس اخرى مشابهه لمقياس سينكلر وولسون من حيث الهدف من ناحية تقييم جانب الضعف النفسي وقابلية الاصابة بالاضطرابات النفسية لكنها تختلف مع مقياس سنكلر وولسون من ناحية الزاوية التي يتم التركيز عليها وهذه المقاييس مثل مقياس الكمالية متعددة الابعاد MPS الذي بناه هيويت وفلات الذي يشبه مجال الكمالية و مجال الحاجة لموافقة الاخرين في مقياس سنكلر وولسون Hewitt & Flett، -456 1991 (470) ومقياس حساسية القلق لبيترسون و ريس Peterson & Reiss، (66;1992) الذي يشبه مجال القلق والتفحص في مقياس سنكلر وولسون ومقياس بيك وزملائه Beck، (861-865; 1974; et.al) الذي يتشابه مع مجال التشاؤم من المستقبل .

ووفقا لذلك ارتنا الباحث اعداد مقياس للضعف النفسي يلانم خصائص عينة البحث الحالي ويتناسب مع اهداف البحث، كون جميع هذه المقاييس تنظر من زاوية نظرية مختلفة عن اهداف البحث الحالي وبناء على ذلك قام الباحث باعداد مقياس للضعف النفسي على غرار مقياس سنكلر وولسون Sinclair & Wallston، (1999;119-129) حيث تبنى الباحث تعريفهما للضعف النفسي كتعريف نظري لاعداد مقياس الضعف النفسي الذي يشير الى (نمط من المعتقدات المعرفية يعكس اعتمادا على الإنجازات أو مصادر خارجية للتأكيد على شعور الفرد بقيمة الذات، بدلاً من الإيمان بقيمة صفات المرء الداخلية وشخصيته، هذا الضعف المعرفي مرتبط بإدراك التبعية، والسعي للكمال، والإسناد السلبي، والحاجة إلى مصادر خارجية للموافقة من الآخرين)، وقد تم جمع (٢٣) فقرة موزعة على ثلاث مجالات هي: ١- مجال السعي نحو الكمالية المفرطة : والتي تعني سعي الطالب لتحديد سقف عالي من الاهداف غير الواقعية او صعوبة التحقيق و اداء مثالي خالي من العيوب والاطفاء، والخوف الشديد من عدم اكمال الاعمال الاكاديمية بشكل كامل، مما يؤدي الى تسويق المهام وانتقاد الذات والخوف المستمر من الفشل (مثل : اذا لم احقق جميع اهدافي فانا فاشل كلياً - اعتبر اي خطأ بسيط فشل مستمر) ويتكون المجال من ٧ فقرات ٢- الحساسية للقلق : يشير الى مراقبة الجسم باستمرار مثل التنفس ودقات القلب وتفسير هذه الاحاسيس بانها خطيرة وعلامة على مشاكل صحية مزمنة وهو يشبه قلق الخوف من القلق (مثل " اتنفس بسرعة " - "اعتقد اني مصاب بمرض خطير") ويتكون المجال من (٨) فقرات ٣- مجال الاعتماد المفرط على الآخرين : ويشير الى خوف الطالب المبالغ فيه من عدم الاعجاب من الآخرين او الرفض ، والاعتماد بشكل مفرط على اراء الآخرين وتقديرهم للحصول على تقدير الذات والشعور بالامان والرغبة المستمرة في نيل رضا الاساتذة والزملاء (مثل اشعر بالقلق اذا لم يتفق معي الآخرين في الرأي - اتخذ قراراتي ارضاء للآخرين) ويتالف المجال من (٨) فقرات، وقد تم استعمال البدائل الخماسية وفقا لطريقة ليكرت حيث يتم تصحيح المقياس البالغ عدد فقراته ٢٤ فقرة بالشكل التالي (تنطبق عليا دائما = ٥، تنطبق غالبا = ٤، تنطبق علي احيانا = ٣، تنطبق نادرا = ٢ لاتنطبق علي ابدا = ١) اما الفقرات التي تكون ضد المفهوم يكون ترتيب التصحيح عكسي .كما تضمن المقياس بيانات ديمكرافية حول نوع الجنس (ذكور - اناث) و وجود او عدم وجود مشاكل صحية مزمنة تم تضمينها في المقياس لتكون واضحة للعينة وذلك بوضع تعريف للمشاكل الصحية المزمنة بانها حالات مرضية مزمنة تتطلب متابعة طبية مستمرة مثل (السكري وضغط الدم المزمن، امراض الكلى، وامراض القلب، والغدة الدرقية)

صلاحية فقرات مقياس الضعف النفسي

بعد اتمام اجراءات جمع الفقرات وتحديد التعريف النظري للمقياس وتعريف المجالات، تم عرض المقياس على مجموعة من من المحكمين في اختصاص علم النفس وذلك لغرض تحديد مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس ومدى صلاحيتها لقياس الصفة المراد قياسها، وبعد جمع اراء المحكمين البالغ عددهم (١٠) . حيث اعتمد الباحث ما نسبته (٨٠ %) فما فوق لتحديد صلاحية الفقرات، وقد حصلت فقرات المقياس على نسبة اتفاق المحكمين بلغت (٨٠ %)، مع بعض التعديلات البسيطة على عدد قليل من الفقرات، ووفقا لاراء المحكمين ونسبة الاتفاق المحددة تم الابقاء على جميع فقرات المقياس، ملحق رقم (١) .

تعليمات المقياس والدراسة الاستطلاعية

حرص الباحث عند صياغة فقرات المقياس ان تكون صياغة واضحة وباللغة المفهومة وبسيطة لضمان دقة الاستجابة، كما حرص الباحث على عدم الاشارة الى الموضوع الاساسي للمقياس، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من من طلاب جامعة الانبار بلغت (٣٠) طالب وطالبة و بعد ملاحظة اجابات العينة على المقياس وتعليماته، تم التأكد من وضوح التعليمات ولم يكن هناك اي ملاحظة من قبل افراد العينة حول وضوح فقرات المقياس، وقد استغرقت مدة الاجابة على المقياس ما بين (٥ - ٧) دقائق .

الاجراءات الاحصائية لمقياس الضعف النفسي

ولغرض حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الضعف النفسي تم تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة وذلك عن طريق اسلوبين هما اسلوب العينتين المتطرفة واسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي اسلوب العينتين المتطرفة:

لاجراء تحليل الفقرات وفقا لاسلوب العينتين المتطرفتين، قام الباحث بتحديد درجة كل فقرة من فقرات المقياس وتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة، وترتيبها تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة ، بعدها يتم تحديد مانسبة (٢٧ %) من الاستمارات التي حصلت على اعلى درجة ، و (٢٧ %) من الاستمارات التي حصلت على اوطىء درجة، ووفقا للعينة البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة فان نسبة (٢٧ %) العليا بلغت (١٠٨) بينما نسبة المجموعة الدنيا بلغت (١٠٨) ايضا ، وبذلك يكون مجموع الاستمارات العليا والدنيا التي تم تحليلها بلغت (٢١٦) استمارة و بعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلة، لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، تبين فقرات المقياس جميعها دالة عدى الفقرة (٣) التي تنتمي لمجال حساسية القلق، حيث كانت القيمة التائية المحسوبة اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (٩٦،١) عند مستوى دلالة (٠،٥) ودرجة حرية (٣٩٨) لذلك يتوجب حذفها من

المقياس بصورته النهائية ملحق رقم (٢) اما بقية الفقرات فتعتبردالة احصائيا والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢) معاملات تمييز فقرات مقياس الضعف النفسي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٣.٢٣	٠.٩٣	٢.٦٠	٠.٨٥	٥.١٩	دالة
٢	٢.٥٤	٠.٩٢	١.٣١	٠.٥٢	٦.٧٧	دالة
٣	٢.١٦	٠.٨٨	٢.٣٣	٠.٨٢	١.٧٦	غير دالة
٤	٢.٢٤	١.١٦	١.٣٥	٠.٩٢	٥.٦٦	دالة
٥	٢.٢	٠.٩٨	١.٢٥	٠.٤٤	٨.٢٦	دالة
٦	٣.٢٦	٠.٩١	١.٦٦	٠.٩٥	٤.٥٥	دالة
٧	٢.٢٤	١.٣	١.٤٠	٠.٨٢	٥.٦٦	دالة
٨	٢.٥٥	٠.٩٢	١.٤٢	٠.٧٠	١٠.٣	دالة
٩	٢.٣٠	٠.٩٩	١.٦٠	٠.٨٣	٦.٢٥	دالة
١٠	٢.٦٥	١.٠٨	٢.٣٠	١.٠٢	٢.٩٥	دالة
١١	٢.٣٣	١.٠٥	١.١٩	٠.٥٠	١٠.٠٧	دالة
١٢	٢.٨٦	١.٠٦	١.٦٩	٠.٩٥	٨.٦٦	دالة
١٣	٢.٨٣	١	١.٨٠	٠.٧٧	٨.٧٧	دالة
١٤	٣.١٥	٠.٩٨	٢.٥٥	٠.٩٥	٤.٦٦	دالة
١٥	٢.٤٥	٠.٩٥	١.٤٤	٠.٥٦	٩.٨٨	دالة
١٦	٣.١٩	٠.٩٠	١.٣٨	٠.٧٠	١١.٢٥	دالة
١٧	٢.٣٠	٠.٩١	١.٢٥	٠.٤٥	١١.٢٣	دالة
١٨	٢.٠١	١.٠٦	١.٢٥	٠.٧٧	٦.٨٥	دالة
١٩	٣.١٨	٠.٨٩	٢.١٥	٠.٨٨	٨.٦٣	دالة
٢٠	٢.٣٠	٠.٩٤	١.٤٤	٠.٧٥	٤.٤٤	دالة
٢١	٢.١١	٠.٩٩	١.١٠	٠.٣٥	١٠.١٦	دالة
٢٢	٣.٠٥	٠.٨٩	٢.٥٥	٠.٩٥	٤.٦٣	دالة
٢٣	٢.٥٦	٠.٨٨	١.٥٠	٠.٦٦	٩.٨٨	دالة

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) :

يوضح هذا الأسلوب مدى تجانس فقرات المقياس من ناحية التحقق من ان كل فقرة تقيس البعد السلوكي الذي يقيسه المقياس بالإضافة الى ذلك، ان هذا الأسلوب يكشف عن مدى ترابط فقرات المقياس . ووفقا لذلك تم استعمال عينة التحليل الاحصائي نفسها في الأسلوب السابق والبالغه (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة الأنبار، حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك لايجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.، حيث اظهرت النتائج ان جميع الفقرات داله احصائيا بعد حذف الفقرة الثالثة التي كانت غير مميزة في الأسلوب السابق . وبذلك بعد هذا الاجراء يصبح عدد فقرات المقياس (٢٢) فقرة . والجدول رقم (٣) يوضح ذلك

جدول رقم (٣) تمييز فقرات مقياس احداث الحياة الضاغطة بأسلوب علاقته درجة الفقرة بالدرجة الكلية

فقرة	معامل الارتباط	الدالة	فقرة	معامل الارتباط	الدالة	فقرة	معامل الارتباط	الدالة
١	٠,٣٠	دالة	٨	٠,٥٨	دالة	١٥	٠,٥٥	دالة
٢	٠,٥٥	دالة	٩	٠,٣١	دالة	١٦	٠,٥٧	دالة
٣	٠,٤٤	دالة	١٠	٠,١٠	دالة	١٧	٠,٥٦	دالة
٤	٠,٢٥	دالة	١١	٠,٥٠	دالة	١٨	٠,١٣	دالة
٥	٠,٥١	دالة	١٢	٠,٤٤	دالة	١٩	٠,٤٢	دالة
٦	٠,٢٩	دالة	١٣	٠,٤٩	دالة	٢٠	٠,٣٥	دالة
٧	٠,٣٤	دالة	١٤	٠,٢٤	دالة	٢٢	٠,٢٨	دالة

صدق مقياس الضعف النفسي

اعتمد الباحث في استخراج صدق مقياس الضعف النفسي عن طريق مؤشرين هما الصدق الظاهري وصدق البناء.

الصدق الظاهري :

لقد تم تحقيق الصدق الظاهري لمقياس الضعف النفسي، بعد عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، حيث حصل المقياس على ما يفوق نسبة (٨٠%) من نسبة الاتفاق كما هو موضح سابقا في تحكيم المقياس وبذلك تم تحقيق الصدق الظاهري للمقياس .

الصدق البنائي :

تحقق الصدق البنائي لمقياس الضعف النفسي، وذلك عندما تم استخدام اسلوبين احصائيين هما : اسلوب العينتين المتطرفتين لتمييز فقرات المقياس، واسلوب علاقته الدرجة الفقرة بالدرجة الكلية، والذي يعدان من مؤشرات الصدق البنائي.

ثبات مقياس الضعف النفسي

تم استخراج ثبات مقياس الضعف النفسي بطريقتين هما : طريقة الاختبار - اعادة الاختبار، والطريقة الثانية معامل ثبات الفا كرونباخ للاتساق الداخلي .

طريقة الفا كرونباخ

تم استخراج ثبات مقياس الضعف النفسي بهذه الطريقة، حيث بلغ (٠.٧٨) وهي قيمة مقبولة وفقا للدراسات السابقة .

طريقة الاختبار - اعادة الاختبار

تشير هذه الطريقة في حساب الثبات الى اجراء اختبار على مجموعة من افراد العينة ومن ثم اجراء اعادة الاختبار على نفس المجموعة بعد مضي اسبوعين من الاختبار الاول، حيث طبق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالب وطالبة من جامعة الانبار وبعد مرور اسبوعين من الاختبار الاول، وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون لكلا التطبيقين بلغ معامل الارتباط (٠.٨٠) وهو مؤشر الثبات لمقياس الضعف النفسي بهذه الطريقة، ويعد مؤشر ثبات عالي .

٢- مقياس احداث الحياة الضاغطة

اختيار مقياس مناسب للبحث الحالي ومناسب لعينة البحث، ارتتا الباحث اعداد مقياس للاحداث الحياة الضاغطة، يلائم خصائص عينة البحث، ويتناسب مع اهداف البحث، حيث اعتمد الباحث في جمع فقرات مقياس احداث الحياة الضاغطة على مجموعة من المقاييس التي صممت لقياس احداث الحياة الضاغطة، مثل مقياس هولمز و راهي (Holmes & Rahe Stress Scale (SRRS) 1967، ومقياس براون وهرس (Brown & Harris Life Events Scale (1978،Brown & Harris)، كذلك تم الاطلاع على الادبيات والدراسات العربية السابقة التي تناولت هذا الموضوع مثل مقياس احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ١٩٩١ من اعداد (محمد مجدي الدسوقي) (دسوقي، ١٩٩١) وكذلك مقياس عبد الخالق (عبد الخالق، ٢٠٠٠)، وقد تم جمع (٣١) فقرة موزعة على خمسة مجالات يتكون كل مجال منها من (٦) فقرات، والمجالات هي : مجال الضغوط الاكاديمية مثال (ضغط الامتحانات تشعرني باستنزاف طاقتي بشكل مستمر)، ومجال الضغوط الاسرية مثل (الخلافات الاسرية تشعرني بضغط نفسي عالي) و (توقعات نجاحي العالية من قبل اسرتي تشعرني بالتوتر الشديد)، ومجال الضغوط الاقتصادية، مثل (ضعف امكانياتي المادية تشعرني بالعجز وقلة الحياة) و (الشعر بالقلق عن التفكير بتكاليف الدراسة) ، ومجال الضغوط النفسية والصحية مثال (اعاني من الارق بسبب التفكير المستمر) و (بعض الاحداث المفاجئة سببت لي ضغوط نفسية شديدة) واخيرا مجال الضغوط الاجتماعية مثل (اجد صعوبة في تكوين علاقات صداقة في الوسط الجامعي) و (عدم القبول من

الآخرين يسبب لي ضغطا نفسيا شديدا) . وتم استعمال البدئل الخماسية وفقا لطريقة ليكرت حيث يتم تصحيح المقياس البالغ عدد فقراته ٣١ فقرة بالشكل التالي (تنطبق عليا دائما = ٥ ، تنطبق علي غالبا = ٤ ، تنطبق علي احيانا = ٣ ، لا تنطبق علي = ٢ ، لا تنطبق علي ابدا = ١) اما الفقرات التي تكون ضد المفهوم يكون ترتيب التصحيح عكسي . وهي الفقرات (١ ، ٢ ، ٨ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١)

كما تضمن المقياس بيانات ديمكرافية حول نوع الجنس (ذكور - اناث) و وجود او عدم وجود مشاكل صحية مزمنة مثل ما تم تضمينها في المقياس السابق .
صلاحية فقرات مقياس احدثات الحياة الضاغطة :

تم عرض المقياس بصيغته الاولية على نفس الخبراء في المقياس السابق مقياس الضعف النفسي والبالغ عددهم (١٠) خبراء من المختصين في علم النفس، حيث تم اعتماد مانسبته (٨٠ %) فما فوق من صلاحية الفقرات، وبعد جمع اراء الخبراء المختصين في نسخة المقياس بصورته الاولي ملحق رقم (٣) حصلت جميع فقرات المقياس على نسبة اتفاق (٨٠ %) فما فوق مع ملاحظات بسيطة تم الاخذ بها .

تعليمات مقياس احدثات الحياة الضاغطة والدراسة الاستطلاعية

تم صياغة فقرات المقياس صياغة واضحة وباللغة مفهومة وبسيطة وذلك لضمان سهولة الاستجابة ودقتها، كما تم عدم الاشارة الى موضوع المقياس الذي اعد من اجله تم تطبيق مقياس على نفس العينة للمقياس السابق عليها وباللغة (٣٠) طالب وطالبة من جامعة الانبار، اتضح ان فقرات المقياس و التعليمات كانت واضحة وسهلة، ، وقد كانت مدة الاجابة على المقياس ما بين (٦ - ٩) دقائق .

الاجراءات الاحصائية لمقياس احدثات الحياة الضاغطة

تم حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس احدثات الحياة الضاغطة عن طريق تطبيق المقياس على نفس عينة التحليل الاحصائي للمقياس السابق وذلك عن طريق اسلوبين هما اسلوب العينتين المتطرفة واسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) .
١- اسلوب العينتين المتطرفة:

قام الباحث باجراء تحليل الفقرات وفقا لاسلوب العينتين المتطرفتين، وذلك عن طريق تحديد درجة كل فقرة من فقرات المقياس وتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة، وترتيبها تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة ، بعدها يتم تحديد مانسبة (٢٧ %) من الاستمارات التي حصلت على اعلى درجة ، و (٢٧ %) من الاستمارات التي حصلت على اوطىء درجة، ووفقا للعينة البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة فان نسبة (٢٧ %) العليا من الاستمارات بلغت (١٠٨) بينما نسبة المجموعة الدنيا بلغت (١٠٨) ايضا ، وبذلك يكون مجموع الاستمارات العليا والدنيا التي

تم تحليلها بلغت (٢١٦) استمارة و وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلة، لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، تبين ان جميع فقرات المقياس دالة عدى الفقرة (١٥) حيث كانت القيمة التائية المحسوبة لها (١,٦٦) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (٩٦,١) عند مستوى دلالة (٠,٥,٠) ودرجة حرية (٣٩٨) لذلك يتوجب حذفها من المقياس بصورته النهائية ملحق رقم (٤) اما بقية الفقرات فتعتبردالة احصائيا والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول رقم (٤) معاملات تمييز فقرات مقياس احداث الحياة الضاغطة بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٤,٢٣	٠,٩	٢,٦	٠,٨٥	٥,١٩	دالة
٢	٤,٥٤	٠,٩٥	١,٣١	٠,٥٢	٦,٧٧	دالة
٣	٢,٩٧	١,٠٣	٢,١٥	١,٠٤	٥,٨٦	دالة
٤	٤,٢٤	٠,٨٦	١,٣٥	٠,٩٢	٥,٦٦	دالة
٥	٢,١٢	٢,١	١,٢٥	٠,٤٤	٨,٢٦	دالة
٦	٣,٢٦	١,٩	١,٦٦	٠,٩٥	٤,٥٥	دالة
٧	٢,٩٩	١,١١	١,٤	٠,٨٢	٥,٦٦	دالة
٨	٤,١١	١,٣٢	١,٤٢	٠,٧	١٠,٣	دالة
٩	٣,٣	١,١٩	١,٦	٠,٨٣	٦,٢٥	دالة
١٠	٣,٦٥	١,٠٨	٢,٣	١,٠٢	٢,٩٥	دالة
١١	٢,٩٨	١,٠٥	١,١٩	٠,٥	١٠,٠٧	دالة
١٢	٤,٨٦	١,٠٦	١,٦٩	٠,٩٥	٨,٦٦	دالة
١٣	٤,٨٣	١,٠	١,٢	٠,٧٧	٨,٧٧	دالة
١٤	٤,٨	٠,٩٨	٠,٥٥	٠,٩٥	٤,٦٦	دالة
١٥	٣,٤٥	٠,٩٥	١,١٤	٠,٥٦	١,٦٦	غير دالة
١٦	٢,٩٩	٠,٩	١,٣٨	٠,٧	١١,٢٥	دالة
١٧	٤,٣	٠,٩١	٠,٥٥	٠,٤٥	١١,٢٣	دالة
١٨	٣,٩١	١,٠٦	١,٢	٠,٧٧	٦,٨٥	دالة
١٩	٢,١٨	٠,٨٩	١,١٥	٠,٨٨	٨,٦٣	دالة
٢٠	١,٣	٠,٩٤	١,٢	٠,٧٥	٤,٤٤	دالة
٢١	٣,٩٨	٠,٩٩	١,٢	٠,٣٥	١٠,١٦	دالة

دالة	٤,٦٣	٠,٩٥	٠,٥٥	٠,٨٩	٤,٥٥	٢٢
دالة	٩,٨٨	٠,٦٦	٠,٧	٠,٨٨	٤,٥٦	٢٣
دالة	٧,٨٨	٠,٦٨	١,٤٥	٠,٩٧	٣,٦٣	٢٤
دالة	٦,٩٤	٠,٧٢	١,٣	١,٠١	٣,٢٢	٢٥
دالة	٩,٣٦	٠,٧	١,٥٥	٠,٨٨	٤,١	٢٦
دالة	٧,٢١	٠,٦٥	١,٤٢	٠,٩٦	٣,٤	٢٧
دالة	١٠,٤٢	٠,٦	١,١٨	٠,٩١	٤,٢٣	٢٨
دالة	٩,٨٧	٠,٦٩	١,٣٦	٠,٨٧	٤,٢٦	٢٩
دالة	٨,٩٦	٠,٧١	١,٤٤	٠,٨٩	٤,٢٢	٣٠
دالة	١٠,١٥	٠,٦٦	١,٢٩	٠,٨٥	٤,٣٦	٣١

٢- طريقة الاتساق الداخلي

تم تطبيق المقياس على نفس بيانات العينة التي استخدمت في طريقة العينتين المتطرفتين ، حيث اظهرت نتائج تحليل الفقرات باستخدام اسلوب الاتساق الداخلي، (اسلوب علاقة الدرجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط والبالغة (٠,٩٨,٠)، وقد تراوحت معاملات الارتباط من (٣٤,٠ - ٠,٦٥)، وذلك يدل على ان المقياس يمتلك اتساق داخلي جيد، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول رقم (٥) تمييز فقرات مقياس احداث الحياة الضاغطة بأسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

ف	معامل الارتباط	الدلالة	ف	معامل الارتباط	الدلالة	ف	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٤٢	دالة	١١	٠,٥٨	دالة	٢١	٠,٤٥	دالة
٢	٠,٥٥	دالة	١٢	٠,٦١	دالة	٢٢	٠,٥٧	دالة
٣	٠,٣٤	دالة	١٣	٠,٦٠	دالة	٢٣	٠,٤٦	دالة
٤	٠,٤٨	دالة	١٤	٠,٤٧	دالة	٢٤	٠,٤٣	دالة
٥	٠,٥١	دالة	١٥	٠,٦٦	دالة	٢٥	٠,٥٩	دالة
٦	٠,٣٩	دالة	١٦	٠,٦٩	دالة	٢٦	٠,٥٠	دالة
٧	٠,٤٤	دالة	١٧	٠,٥٤	دالة	٢٧	٠,٦٤	دالة
٨	٠,٦٣	دالة	١٨	٠,٤٩	دالة	٢٨	٠,٥٦	دالة
٩	٠,٥٢	دالة	١٩	٠,٤١	دالة	٢٩	٠,٥٣	دالة
١٠	٠,٣٦	دالة	٢٠	٠,٦٢	دالة	٣٠	٠,٦٥	دالة

صدق مقياس احداث الحياة الضاغطة

استخراج صدق مقياس احداث الحياة الضاغطة عن طريق مؤشرين هما الصدق الظاهري وصدق البناء

الصدق الظاهري :

تحقيق الصدق الظاهري لمقياس احداث الحياة الضاغطة، بعد عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، حيث حصل المقياس على ما يفوق نسبة (٨٠%) من نسبة الاتفاق كما هو موضح سابقا، وبذلك تم تحقيق الصدق الظاهري للمقياس .

الصدق البنائي :

تم استخراج الصدق البنائي لمقياس احداث الحياة الضاغطة، وذلك باستخدام اسلوبين احصائيين هما : اسلوب العينتين المتطرفتين لتمييز الفقرات، واسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وبذلك تحققت مؤشرات الصدق البنائي لمقياس احداث الحياة الضاغطة ثبات مقياس احداث الحياة الضاغطة

تم استخراج ثبات مقياس احداث الحياة الضاغطة بطريقتين هما : معامل ثبات الفا كرونباخ للاتساق الداخلي و طريقة الاختبار - اعادة الاختبار .

طريقة الفا كرونباخ

تم استخراج الثبات بهذه الطريقة حيث بلغ (٠.٨٨) ويعد معامل مرتفع ويشير الى تمتع المقياس بالثبات الجيد

طريقة الاختبار - اعادة الاختبار

لاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبق المقياس على نفس العينة السابقة في ثبات المقياس السابق التي بلغت (٣٠) طالب وطالبة من جامعة الانبار، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٨٥) وهو يعتبر مؤشر ثبات عالي .

التطبيق النهائي للمقياسين

بعد استخراج الصدق والثبات، لكلا المقياسين تم تطبيقهما على عينة البحث التطبيقية وبالباغة (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة الانبار، ومن ثم تم تحليل البيانات باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة، وفقا الاهداف البحث .

عرض النتائج وتفسيرها:**الهدف الاول : التعرف على مستوى الضعف النفسي لدى طلبة الجامعة الانبار**

تم تطبيق مقياس الضعف النفسي على عينة البحث التطبيقية البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة الانبار، اظهرت النتائج ، ان المتوسط الحسابي بلغ (٣٩،٦٨) والانحراف المعياري بلغ (٢٣،١١) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي البالغ (٦٦)، وذلك عن طريق تطبيق الاختبار التائي لهينة وحدة، اظهرت النتيجة ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٩٥،٢) واهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٩٦،١) وهذه النتيجة تعني

ان الفروق دالة لصالح المتوسط الحسابي، وهذا يشير الى ان الضعف النفسي لدى طلبة جامعة الانبار فوق المتوسط مما يعني لديهم ضعف نفسي والجدول رقم (٦) يوضح ذلك

جدول رقم (٦) الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الضعف النفسي

العينة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدالة
	المحسوبة	الجدولية				
٢٠٠	٩٨,٢	٩٦,١	٦٦	٢٣,١١	٣٩,٦٨	٠,٠٠٥

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقل للطار النظري المعتمد في البحث، حيث تشير النظرية المعرفية بمفهومها العام، ان الضعف النفسي بوصفه ناتج من انماط تفكير غير تكيفية ومعتقدات معرفية سلبية تتعلق بتقييم الفرد بصورة سلبية لذاته، وقدرته على السيطرة على ظروف حياته، وطريقة تفسيره للأحداث الضاغطة والمجهدة. إذ يؤكد المنظور المعرفي أن الأفراد لا يتأثرون بالأحداث ذاتها بقدر ما يتأثرون بتفسيرهم للأحداث معرفياً، وما يترتب عن ذلك من أفكار سلبية تلقائية ومخططات معرفية غير تكيفية، قد تزيد من امكانية شعور الافراد بالعجز والضعف النفسي، ويرى بيك إلى أن سيطرة الأفكار التلقائية السلبية، مثل التقليل من قيمة الذات، وتضخيم الفشل، وتوقع النتائج السلبية، تؤدي إلى زيادة الشعور بالعجز النفسي وعدم الكفاءة، خاصة عند التعرض للضغوط الأكاديمية والاجتماعية، وفي البيئة الجامعية، قد تسهم الأكاديمية، و التكيف الاجتماعي، والخوف من الفشل في تنشيط هذه البنى المعرفية السلبية، مما ينعكس في ارتفاع مستوى الضعف النفسي لدى الطلبة في جامعة الانبار. Beck et al. 1979، (27-33) ومن هذا المنطلق، يقدم نموذج سنكلر وولسون (Sinclair & Wallston 2010) إطاراً نظرياً متقدماً لفهم الضعف النفسي، إذ افترض أن الضعف النفسي ينشأ من امكانية انخفاض الإحساس بالكفاءة الذاتية المدركة وضعف الشعور بالسيطرة في مواجهة ضغوط الحياة المجهدة، وهم أكثر اعتماداً في الانجاز على الآخرين والحصول على موافقتهم للشعور بالقيمة. و أن الأفراد الذين يعتقدون أن قدراتهم محدودة، تفوق إمكانياتهم على تحمل الضغوط، يكونون أكثر عرضة للشعور بالهشاشة النفسية، حتى في حال تشابه الظروف الموضوعية مع الآخرين. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه الدراسات السابقة، حيث اشارة دراسة سنكلر وولسون (Sinclair & Wallston 2010) التي اجريت على طلبة الجامعة ان الضعف النفسي لدى طلبة الجامعة مرتفع و يرتبط بالكفاءة والشعور بالسيطرة والاكتئاب، وارتفاع مستويات الضغوط النفسية Sinclair & Wallston 2010، (140-146)، كما اكدت دراسة هنكاين وزملائه Hankin et al 2009، (471-59) ان الطلبة الذين لديهم اساليب معرفية سلبية يظهرون مستويات عالية عند مواجهتهم للضغوط الأكاديمية Hankin et al (2009)، كما

شارة دراسة كمباس وزملائة (Compas et al. 2017) الى ان ضعف استراتيجيات التفسير المعرفي لدة الطلاب يزين مالمضعف النفسي لديهم (Compas et al. 2017، 939-991)

الهدف الثاني : التعرف مستوى احدثات الحياة المجهدة لدى طلبة الجامعة الانبار

لتحقيق الهدف الثاني في البحث تم تطبيق مقياس احدثات الحياة الضاغطة على عينة البحث التطبيقية والبالغة (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة الانبار، وقد اسفرت النتائج الى ان المتوسط الحسابي بلغ (٧٣،٩٤) والانحراف المعياري بلغ (٤٩،١٢)، ولمعرفة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (٩٠)، تم تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣٥،٥) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٩٦،١) عند مستوى دلالة (٠،٥) وبدرجة حرية (١٩٩) وهذا يعني ان الفروق داله احصائيا وان طلاب جامعة الانبار يعانون من مستوى مرتفع من احدثات الضاغطة والجدول رقم (٧) يوضح ذلك .

جدول رقم (٧) الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس احدثات الحياة الضاغطة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	٩٤،٧٣	١٢،٤٩	٩٠	٥،٣٥	١،٩٦	٠،٠٥

وفقا للمعطيات الاحصائية في الجدول اعلاه، يمكن تفسير النتيجة هذه في ضوء الاطار النظري المعتمد في هذا البحث ونتائج الدراسات السابقة، حيث أن دلالة الفروق إحصائيا تشير إلى أن طلبة جامعة الانبار يتعرضون لأحداث حياتية ضاغطة تتجاوز المستوى المتوقع، هذ يعني انهم يواجهون ضغوط ينظر لها من قبلهم بانها تفوق قدراتهم في التعامل معها، وتشمل تلك الضغوط المتطلبات الاكاديمية والضغوط الاجتماعية والاسرية والشخصية، التي قد تؤدي الى زيادة التوتر والقلق النفسي لديهم، هذا الفهم يتماشى تماما مع طرحه لازاروس وفولكمان في نظريتهما، التي تشير الى أن الضغوط تنتج عن تقييم معرفي للمواقف يتجاوز فيه الحدث موارد الفرد على المواجهة، حيث يتحدد تأثير المواقف الضاغطة على طريقة ادراكها من قبل الفرد وان الاحداث الضاغطة هي ليست مجرد احدثات في البيئة، بل تعتبر تجارب شخصية يقيّمها الفرد إدراكياً وتؤثر في استجاباته الانفعالية والسلوكية، وفقا لما يعتقد عن الحدث وقدرته على التعامل معه ، فهي اذن تفاعل معرفي بين الفرد والموقف وقدرته على المواجهه (Lazarus & Folkman, 1984، 19-21)، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (مصطفى وزملائه، ٢٠١٢، ص ٢٠٥-٢٥٠) ودراسة ارجريت على طلاب الجامعة ودراسة (Al-Subaiey, Moawad & Najm, 2018، 165-189) اما الدراسات العراقية التي اتفقت مع هذه النتيجة مثل دراسة نجم (Najm 2023، 706-736) ، ودراسة مريم وسارة (Maryam & Sarah, 2023، 1-5).

الهدف الثالث: التعرف على الفروق الاحصائية في الضعف النفسي وفقا لمتغير الجنس تحقق الهدف الثالث في البحث عندما طبق مقياس الضعف النفسي على عينة البحث التطبيقية وظهرت النتائج الى ان المتوسط الحسابي للذكور بلغ (١٣،٦٧) والانحراف المعياري بلغ (٨٢،١٠)، وبلغ المتوسط الحسابي للاناث (٢٢،٧٠)، والانحراف المعياري بلغ (٥٢،١١) وعند تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلة، اتضح ان الفروق غير دالة احصائيا، ذلك لان القيمة التائية المحسوبة بلغت (-٩٥،١) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٥٠) وبدرجة حرية (١٩٨) وهذا يعني لا توجد فروق داله احصائيا بين الذكور والاناث في متغير الضعف النفسي والجدول رقم (٨) يوضح ذلك .

جدول رقم (٨) الاختبار التائي لعينتين مستقلة لمعرفة الفروق في الضعف النفسي وفق لمتغير الجنس

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٩٠	٦٧،١١	١٠،٨٢	١،٩٥-	١.٩٦	٠.٠٥
اناث	١١٠	٧٠،٢٢	١١،٥٢			

وفقا لنتيجة الهدف الثالث التي اظهرت عدم وجود فروق احصائية في متغير الضعف النفسي تبعا لمتغير الجنس، وهذا يعني وفقا للاطار النظري المتبع في البحث ان ادراك الضعف النفسي لا يختلف بين الجنسين، وقد يعود ذلك الى ان الذكور والاناث من طلبة جامعة الانبار الذين يعانون من الضعف النفسي لا يعانون ذلك بسبب جنسهم، انما قد تكون معاناتهم من الضعف النفسي يرجع الى ادراكهم للسيطرة الذاتية على الضغوط والتحكم بها معرفيا ، فقد اكد سنكار وولسون Sinclair & Wallston 2010، (140-146) ، على ان السيطرة الذاتية هي المهمة في الضعف النفسي، اكثر من اي متغير اخر، كما اكد بيك ان العامل الحاسم في الضعف النفسي، هو نمط تفكير الفرد والتشوهات المعرفية التي تدور حول طريقة تفسيره للمواقف الضاغطة اكثر من اي عامل اخر . Beck et al. 1979، (27-33) واتفقت هذه النتيجة مع دراسة Pu، et، al، 2022، (250-262) ودراسة سمث وجونز التي اشارت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في متغير الضعف النفسي Smith & Jones، 2021، (195-206))

الهدف الرابع : التعرف على الفروق الاحصائية في الضعف النفسي وفقا لمتغير وجود - عدم وجود (مشاكل الصحية المزمنة

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس الضعف على عينة البحث التطبيقية وظهرت النتيجة ان افراد عينة البحث الذين يعانون من مشاكل صحية بلغ (٤٠) والمتوسط الحسابي لهم بلغ

(٥١،٧٠) والانحراف المعياري بلغ (١٢.٠٢) بينما بلغ الافراد من عينة البحث الذين لا يعانون من مشاكل صحية مزمنة (١٦٠) والمتوسط الحسابي لهم بلغ (٧٩،٦٦) والانحراف المعياري بلغ (٩١،١٠) وعند تطبيق الاختبار التائي لعيمنتين مستقلة بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣.٢١) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٩٦،١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني هناك فروق داله احصائيا ولصالح افراد العينة الذين لديهم مشاكل صحية مزمنة والجدول رقم (٩) يوضح ذلك

جدول رقم (٩) الاختبار التائي لعيمنتين مستقلة لمعرفة الفروق في الضعف النفسي وفقل لمتغير وجود - عدم وجود مشاكل صحية مزمنة

الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المشاكل الصحية
	الجدولية	المحسوبة				
٠.٠٥	١.٩٦	٣.٢١	١١.٠٢	٧٠.٥١	٤٠	مشاكل صحية مزمنة
			١٠.٩١	٦٦.٧٩	١٦٠	لا توجد مشاكل صحية مزمنة

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقا للنظرية المعرفية التي تشير الى تفسير الفرد للحدث ذاته هو المهم وليس الاستجابة للموقف ذاته (Beck)، (1976) فالمرض المزمن يؤدي الى الضغط النفسي المستمر لكن تاثيره يتمحور حول كيفية ادراك المرض وتفسيره وفقا للبناء المعرفي للفرد خاصة الافكار السلبية التلقائية المرتبطة بالذات وامكانية السيطرة على مجريات الامور، إذ يشير بيك (Beck)، (1976) في هذا الصدد إلى أن الأفراد الذين يميلون الى تفسير الأحداث بطريقة سلبية، يستخدمون التعميمات والتشوهات المعرفية المفرطة ويضخمون العواقب، يكونون أكثر ضعفا شعور بالهشاشة النفسية. اما بالنسبة للطلبة المصابين بالمشاكل الصحية المزمنة يشكلون افكار سلبية حول مرضهم مثل حالتي الصحية تمنعني من النجا او مواصلة الدراسة، وهذه الافكار بدورها سوف تؤدي حتما الى تنشيط الثالث المعرفي بالنظرية السلبية الى الذات والعالم والمستقبل (Beck)، 1979، (11-13) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Wang et al.، 2024، (285-897) التي وجدت أن المرضى الذين يفسرون حالتهم الصحية بصورة سلبية يكونون اعلى في مستوى الضيق النفسي مقارنة بالآخرين الذين لا يتبنون تفسيرات سلبية عن حالتهم، كما أشارت دراسة (Stanton et al. 2007، (565-592 إلى أن أسلوب الذي يتبناه الافراد في التقييم المعرفي للمرض المزمن يؤثر بشكل كبير في التكيف النفسي.

الهدف الخامس: التعرف على الفروق الاحصائية في احداث الحياة الضاغطة وفقا لمتغيرالجنس

اظهرت نتائج هذا الهدف بعد تطبيق مقياس احداث الحياة الضاغطة على عينة البحث التطبيقية حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (٤١،٩٢) والانحراف المعياري بلغ (٨٢،١٠)، وبلغ المتوسط الحسابي للاناث (٨٢،٩٦)، والانحراف المعياري بلغ (٨٩،١٢) وعند تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلة، اتضح ان الفروق غير دالة احصائيا، ذلك لان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٥٢،٢) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٥،٠) وبدرجة حرية (١٩٨) وهذا يعني ان فروق داله احصائيا بين الذكور والاناث في متغير الضعف النفسي والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك .

جدول رقم (٨) الاختبار التائي لعينتين مستقلة لمعرفة الفروق في الضعف النفسي وفقل لمتغير الجنس

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٩٠	٩٢،٤١	١١،٨٢	٢،٥٢ -	١.٩٦	٠.٠٥
اناث	١١٠	٩٦،٨٢	١٢،٨٩			

يمكن تفسير هذه النتيجة و بان الاناث يمكن ان يتاثرن نفسيا باحداث الحياة الضاغطة اكثر من الطلاب الذكور، وهذا يشير الى ان الاناث يعيشن الضغوط النفسية بدرجة اكثر حدة من الذكور وهذا يتفق مع تفسير نظرية لازروس وفلكمان (Lazarus & Folkman، 1984) التي اشارت الى تقييم المواقف الضاخطة يتاثر وبشدة بالعوامل النفسية واساليب التنشئة الاجتماعية و تتاثر بتعدد الادوار والضغوط الاجتماعية الاخرى، ووفقا للنظرية ان احداث الحياة الضاغطة ، لا تمثل هي بحد ذاتها ضغطا نفسيا على الطالبات، انما التقييم والتفسير المعرفي لها على انها خسارة فادحة لا تعوض، او نها مصدر للتهديد المستمر & Lazarus Folkman، 1984، (pp. 31-35) وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة حديثة اجراها نجبان وزملائه على طلبة جامعيين (Nguyen et al 345-357، 2022، pp) التي توصلت الى ان الاناث من هن في مرحلة الجامعة لديهن مستوى عالي من التقييم المعرفي السلبي لاحداث الحياة الضاغطة مقارنة بالاطلاب الذكور، وكذلك دراسة والخفاجي والتميمي التي اجريت على طلاب جامعات بغداد والتي اشارت الى ان الاناث هن الاعلى في مستوى الضغوط النفسية (Al-Khafaji & Al-Timimi، 2023، pp، (1-5).

الهدف السادس : التعرف على الفروق الاحصائية في احداث الحياة الضاغطة وفقا لمتغير وجود - عدم وجود المشاكل الصحية المزمنة

بعد تطبيق مقياس احداث الحياة الضاغطة اظهرت النتائج ان افراد عينة البحث الذين يعانون من مشاكل صحية وبالغين (٤٠) ومتوسطهم الحسابي (٤٩،١٠٢) وبانحراف معياري بلغ (٥١،١٣) اما افراد عينة البحث الذين لا يعانون من مشاكل صحية مزمنة وبالغ عددهم (١٦٠) فقد بلغ متوسطهم الحسابي (١١،٩٤) وبانحراف معياري بلغ (٩٢،١٣) وعند تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلة بلغت القيمة التائية المحسوبة (٦٢،٣) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٩٦،١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني هناك فروق داله احصائيا ولصالح افراد العينة الذين لديهم مشاكل صحية مزمنة والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك

جدول رقم (١٠) الاختبار التائي لعينتين مستقلة لمعرفة الفروق في احداث الحياة الضاغطة وفقا لوجود - عدم وجود مشاكل صحية مزمنة

المشاكل الصحية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
مشاكل صحية مزمنة	٤٠	١٠٢،٤٩	١٣،٥١			٠.٠٥
لا توجد مشاكل صحية مزمنة	١٦٠	٩٤،١١	١٣،٩٢	٣،٦٢	١.٩٦	

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق للاطار النظري المعتمد في البحث، اذا ن المشاكل الصحية المزمنة، قد تفاقم ادراك وتقييم الاحداث الضاغطة بدرجة اكبر من الافراد الذي لا يعانون من امراض مزمنة، فلقد اكد لازروس وفلكمان في نظريتهما الى ان المشاكل الصحية المزمنة تزيد من التقييم السلبي لاحداث الضاغطة وتوسعها، لتكون اكثر ارهاقا ومعاناة، فهي تؤدي الى استنزاف مواردهم، وتزيد من التحديات اليومية، وتفسرها بصورة سلبية، مما يضاعف الضغط النفسي ويطيل امد المعاناة (Lazarus & Folkman، 1984، pp. 45-48) وانفقت هذه النتيجة مع دراسة Sanchez et al. 2021، (210-225) التي اظهرت ان الامراض المزمنة لدى طلبة الجامعة ترتبط بزيادة الضغوط وارتفاع مستوى التقييم المعرفي السلبي لاحداث الحياة الضاغطة. وفي دراسات حديثة في الجامعات العراقية اتفقت مع النتيجة الحالية، حيث اشارت جميع هذه الدراسات الى ارتباط المشاكل الصحية لدى طلاب الجامعة بالضغوط النفسية مثل دراسة Sahib & Ali 2024، (pp 38-44) ودراسة Al- 37-50) النفسية مثل دراسة (،2025،al،et،Karagoly) ودراسة (،2024،al،et،Al-Ani،pp،772-777).

الهدف السابع : التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضعف النفسي وحدثات الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة الانبار.

يشير الهدف السابع الى التعرف على العلاقة بين الضعف النفسي وحدثات الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة الانبار.، حيث اظهرت نتيجة هذا الهدف وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضعف النفسي وحدثات الحياة الضاغطة لدى افراد العينة، إذ تبين أن قيمة معامل الارتباط بين الضعف النفسي وحدثات الحياة الضاغطة (٤٨،٠)، وعند اختبار قيمة معامل الارتباط باستعمال الاختبار التائي للكشف عن دلالة معامل الارتباط، تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (٧،٧) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٩٦،١) وهي ذات دلالة معنوية عند مستوى (05،0) وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضعف النفسي وحدثات الحياة الضاغطة لدى عينة البحث والجدول رقم (١١) يوضح ذلك .

الجدول (١١) العلاقة الارتباطية بين الضعف النفسي وحدثات الحياة الضاغطة لدى عينة البحث

الدلالة	القيمة التائية		معامل الارتباط	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		
٠.٠٥	١،٩٦	٧،٧١	٠،٤٨	الضعف النفسي وحدثات الحياة الضاغطة

اظهرت نتائج الهدف السابع وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضعف النفسي وأحداث الحياة المجهدّة، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى الضعف النفسي يسهم في زيادة إدراك الطلبة للأحداث الحياتية بوصفها مجهدّة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النظرية المعرفية ، حيث اشار بيك Beck الى أن المخططات المعرفية الغير تكيفية تعمل كمرشحات إدراكية تضخم إدراك التهديد (Beck، 1976، (3، p. ، وأن شدة الاستجابة الانفعالية ترتبط بدرجة التشوهات المعرفية. (Beck et al، 1979، (11، p. كما ان هذه النتيجة يمكن تفسيرها وفق لنموذج سنكلر وولسون (Sinclair & Wallston، 1999، (95، p الذي يشير ايضا الى أن انخفاض الموارد النفسية المدركة يؤدي إلى زيادة القابلية لإدراك الأحداث بوصفها ضاغطة. اما في مايتعلق بنظرية لازاروس وفولكمان (Lazarus، & Folkman، 1984)، حيث تؤكد النظرية يرى لازاروس أن الضغط يحدث عندما يدرك الفرد أن مطالب البيئة تفوق موارده ، وهنا يمكن اكون الضعف النفسي عاملا مرفيا مهياً يسبق الضغوط ، وبالتالي فإن الضعف النفسي يؤثر في مرحلة التقييم الثانوي من خلال تقليل الشعور بالكفاءة، مما يؤدي إلى Lazarus، & Folkman، 1984، 1984، (32-31، ppp، (141). ارتفاع إدراك أحداث الحياة الضاغطة كتهديد مستمر وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (دنقل، ٢٠٢٢، ص١-٧١) التي تناولت الهشاشة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، إذ أظهرت نتائج الدراسة بارتفاع مستوى الهشاشة النفسية لدى بعض الطلبة وارتباطها بمتغيرات نفسية سلبية، مما

يشير إلى أن هذه الفئة قد تكون أكثر حساسية للضغوط الحياتية. وتدعم هذه النتيجة الفرضية القائلة بأن الضعف النفسي يعمل كعامل معرفي-انفعالي يزيد من إدراك الأحداث بوصفها أحداث ضاغطة كما أشارت دراسة مستسودا وسكلوفسك (1919، Matsuda & Saklofske، pp، 1208-1215)، إذ أظهرت نتائجها إلى أن ارتفاع مستوى الضعف النفسي لدى طلبة الجامعة الرياضيين ارتبط باستخدام استراتيجيات مواجهة غير تكيفية للضغوط، في حين ارتبط الضعف النفسي المنخفض باستخدام استراتيجيات تكيفية فعالة، ويشير ذلك إلى أن الضعف النفسي لا يؤثر فقط في شدة الاستجابة للضغط، بل في طبيعة إدراك الفرد للحدث الضاغط وآلية التعامل معه، وهو ما يتسق مع نتيجة البحث الحالي التي أظهرت علاقة موجبة بين الضعف النفسي وأحداث الحياة الضاغطة.

التوصيات

بناءً على نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ١- تفعيل دور الإرشاد النفسي في الجامعة لرصد الأفكار والتشوهات المعرفية غير التكيفية لدى الطلبة وبناء برامج نفسية علاجية للتدخل العلاجي والوقاية منها
- ٢- الاهتمام بالطلبة ممن يعانون من مشاكل صحية مزمنة وتوفير عناية صحية مناسبة
- ٣- تنظيم ندوات وورش لمساعدة الطلبة على إدارة ضغوطهم النفسية والتركيز على التنظيم الانفعالي والبناء المعرفي القوي
- ٤- إشراك الطلبة بالأنشطة الا صفية التي تعزز من الصحة النفسية وتزيد من وعي الطلبة بالمشاكل النفسية .

المقترحات

- ١- اجراء دراسة مماثلة على عينات اخرى مثل طلاب الدراسات العليا او المراهقين
- ٢- اجراء دراسة تجريبية مثل بناء برامج نفسية علاجية تستهدف الضعف النفسي لدى المطلقات
- ٣- اجراء دراسة تستهدف دور المتغيرات الوسيطة بين الضعف النفسي واحداث الحياة الضاغطة مثل دور التقييم المعرفي بين المفهومين
- ٤- اجراء دراسة طولية تتبع تطور مستوى الضغوط والضعف النفسي عبر السنوات الدراسية المختلفة.

المصادر

-الدسوقي، مجدي محمد (١٩٩١) الضغوط النفسية واساليب مواجهتها،مكتبة لانجلة المصرية، القاهرة

- مصطفى، بني، أحمد، الشريفين & رامي، طشطوش (٢٠١٢) أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية.
- دنقل، عبير احمد (٢٠٢٢) الهشاشة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة : دراسة اكلينيكية، مجلة العلوم التربوية كلية التربية بقناالمجلد ٥٣، العدد ٥٣.
- Al-Ani، H. Mj.، Al-Shawi، A. F.، Lafta، R. K.، Abdulqadir، O.،Nadhim، S.، & Abdulkarim، S. (2024). Influence of stress، anxiety، and depression on sleep quality and academic performance of medical students in Fallujah University، Iraq. *International Journal of Social Psychiatry*، 70(4)، 772-777.
- *Ahmed، H. (2018). Coping strategies and stress levels among Sudanese university students. Sudanese Journal of Educational and Psychological Research*، 12(3)، 45-60.
- Al-Khafaji، R. S.، & Al-Timimi، D. A. (2023) Physical and mental health status among university students in Baghdad . *ASEAN Journal of Psychiatry*، 24(3) 1-5
- Al-Karagoly، H.، Al-attar، Z.، Al-asadi، H.، Al-Lahibi، S.،& Al-Fartousi، R.، et al. (2025). The high burden of depression، anxiety، and stress among university students in Southern Iraq: A cross-sectional study. *AUIQ Complementary Biological System*، 2(2)، 37-50
- Retrieved from:- American Psychological Association. (2020) Stress: The different kinds of stress <https://www.apa.org/topics/stress>
- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). American Psychological Association .
- Beck، A. T.، Weissman، A.، Lester، D.، & Trexler، L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*، 42(6)، 861-865.
- Beck، A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press

- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press .
- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.
- Beck, A., & Haigh, E. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. Annual Review of Clinical Psychology 10 1-24.doi:10.1146/annurevclinpsy-032813-153734.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York, NY: Guilford Press.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist, 59(1), 20-28.
- Brown, G. W., & Harris, T. (1978); Social Origins of Depression: A Study of Psychiatric Disorder in Women London: Tavistock Publications
- Clark, D. O., Stump, T. E., Miller, D. K., & Long, J. S. () Educational disparities in the prevalence and consequence of physical vulnerability. The Journal of Gerontology,(62),3 193- 197 .
- Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B. (2016/2019). A stage model of stress and disease. Perspectives on Psychological Science, 11(4), 456-463.
- Compas, B. E., et al. (2017). Coping, regulation, and development during adolescence. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991.
- Conner, K., Duberstein, P., Conwell, Y., Seidlitz, L., & Caine, E. (2001) . Psychological Vulnerability to Completed Suicide: A Review of Empirical Studies. Suicide and Life-Threatening Behavior,31(4),367-385
- Curtis, A. J. (2000). Health psychology. Routledge Modular Psychology

- Çutuk, Z. A., and Aydoğan, R. (2019). Emotional self-efficacy, resilience and psychological vulnerability: a structural equality modeling study. *J. Educ. Sci.* 9.1 .
- Dohrenwend, B. P. (2006). Inventorying stressful life events as risk factors for psychopathology: Toward resolution of the problem of intracategory variability. *Psychological Bulletin*, 132(3), 477–495.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Haefffel, G. J., & Hames, J. L. (2014). Cognitive vulnerability to depression can be contagious. *Clinical Psychological Science*, 2(1), 75–85. doi:10.1177/2167702613485075
- Hankin, B. L., et al. (2009). Cognitive vulnerability–stress models of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 459–471.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., and Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *J. Psychiatr. Res.* 47, 391–400. 10.1016/j.jpsychires.2012.11.01
- Ingram, R. E., & Price, J. M. (2010). Understanding psychopathology: The role of vulnerability. In R. E. Ingram & J. M. Price (Eds.), *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan* (2nd ed., pp. 3–17). Guilford Press .
- Joseph, S., and Williams, R. (2005). Understanding posttraumatic stress: theory, reflections, context and future. *Behav. Cogn. Psychother.* 33, 423–441. doi: 10.1017/ S1352465805002328
- Lamar, G.R.(2000). *Psychology for Teaching* .New York.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984): Stress, Appraisal, and Coping, New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (pp. 19–21). New York, NY: Springer
- Luhmann, M., Bohn, J., Holtmann, J., & Koch, T. (2021). I'm too sad to be flexible? The relationship between cognitive flexibility and psychological distress. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 72, 101651 .
- Lyon, B. L. (2012). Stress, coping, and health. In V. H. Rice (Ed.), *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory and practice* (pp. 1–20). Sage Publications.
- Maryam,A & Sarah,A (2023) Physical and mental health status among university students in Baghdad. *ASEAN Journal of Psychiatry*, Physical and mental health status among university students in Baghdad. *ASEAN Journal of Psychiatry* of Psychiatry
- Matsuda, S., & Saklofske, D. H. (2019). Psychological vulnerability associated with stress coping strategies in Japanese university athletes *Current Psychology*, 38, 1208–1215.
- Milner, P., & Palmer, S. (1998). *Integrative stress counselling: A humanistic problem-focused approach*. Sage Publications .
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51. (p. 42)
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148.
- Moawad, R. A. M., & Al-Subaiey, R. S. (2018). Academic stress and depression among King Saud University female students within

- humanities disciplines: A comparative study. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 19(3), 165–189.
- Moroz, M., & Dunkley, D. (2015). Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low self-esteem and experiential avoidance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 87, 174–179 .
- Najm, N. N. (2023). Perceived stress and its relationship to social support among postgraduate students at Wasit University. *LARK Journal*, 2(50), 227 participants.
- Nogueira, M. J., Barros, L., and Sequeira, C. (2017). Psychometric properties of the psychological vulnerability scale in higher education students. *J. Am. Psychiatr. Nurses Assoc.* 23, 215–222. doi: 10.1177/1078390317695261.
- Nguyen, T., Tran, L., & Lee, S. (2022). Gender differences in stress appraisal among university students. *Journal of College Student Development*, 63(4), 345–357.
- Peterson, R. A., & Reiss, S. (1992). *Anxiety Sensitivity Index Manual*. (2nd ed.). Worthington, OH: International Diagnostic Systems
- Pozzato, I., Tran, Y., Gopinath, B., Thuraisingham, R., Cameron, I., & Craig, A. (2021). The role of stress reactivity and pre-injury psychosocial vulnerability to psychological and physical health immediately after traumatic injury. *Psychoneuroendocrinology*, 127, 1–11.
- Pu, X., Zhang, H., & Liu, Y. (2022). Gender differences in stress responses among Chinese university students: A cross-sectional study. *Journal of College Psychology*, 31(4), 250–262.
- Riskind, J. H., & Black, D. (2005) Cognitive vulnerability. In S. Felgoise, A. M. Nezu, C. M. Nezu, and M. A. Reinecke (Eds.), *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*. New York: Springer. Pp.122–126.

- Sahib Khalil, N., Muneam, N. A., & Ali Haddad, R. (2024). *The prevalence of depression among medical students at Al-Mustansiriyah University and Al-Iraqia University*. *Al-Iraqia Medical College Journal*, 1(1), 38–44.
- Sanchez, R., Ruiz, M., & Lopez, A. (2021). Chronic illness and stress appraisal in university populations. *Health Psychology Review*, 15(2), 210–225.
- Satici, S. A., Uysal, R., Yilmaz, M. F., and Deniz, M. E. (2016). Social safeness and psychological vulnerability in Turkish youth: the mediating role of life satisfaction. *Curr. Psychol.* 35, 22–28. doi: 10.1007/s12144-015-9359-1
- Selye & Order Document, H. (1976). *The Stress of Life* (rev. edn.). New York: McGraw-Hill .
- Sharma, P., & Gupta, L. (2020). Chronic disease and stress among college students: Role of cognitive appraisal. *Journal of College Student Development*, 61(4), 521–534.
- Sinclair, V. G., and Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the psychological vulnerability scale. *Cognit. Ther. Res.* 23, 119–129. doi: 10.1023/A:1018770926615
- Sinclair, V. G., and Wallston, K. A. (2010). Psychological vulnerability predicts increases in depressive symptoms in individuals with rheumatoid arthritis. *Nurs. Res.* 59, 140–146. doi: 10.1097/NNR.0b013e3181d1a6f6.
- Siew, R. V. K., Torres, S. J., Nilsson, C. J., et al. (2025). Prospective associations between stressful life course events and clusters of lifestyle behaviours. *BMC Public Health*, 25, Article 3068. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24110-3>

-
- Snyder, C. R., & Dinoff, B. L. (1999). Coping: Where have you been? In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 1–19). Oxford University Press.
- Smith, T. W., Christensen, A. J., Peck, J. R., & Ward, J. R. (1994). Cognitive distortion, helplessness, and depressed mood in rheumatoid arthritis: A four-year longitudinal analysis. *Health Psychology* 13, 213–217.
- Smith, P. A., & Jones, L. M. (2021). Cognitive appraisal and perceived stress: A study of university students in the U.S. *Stress and Health*, 37(3), 195–206.
- Sun, X., Su, M., Bao, Q., & Chen, Y. (2023). Social media use for coping with stress and psychological adjustment: A transactional model of stress and coping perspective. *Frontiers in Psychology*, 14, 1140312. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1140312>.
- Wang, H., Li, J., & Chen, Z. (2024). Chronic illness and psychological distress among university students: The mediating role of self-efficacy. *Journal of American College Health*, 72(3), 285–297.
- Wang, Z., Wang, F., Ma, B., Xue, H., Liu, B., & Wang, D. (2025). *The effect of physical activity and life events on mental health of college students: the mediating role of psychological vulnerability*. **BMC Psychology**, 13, 233. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02539-w>