

## فعالية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات

الدكتورة راوية محمود حسين دسوقي

أستاذ علم النفس المساعد بأداب الزقازيق

\* مقدمة :

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة انتقالية هامة بين الطفولة والرشد ومن أجل أن يتم المراهق عملية الانتقال بصورة ناجحة فعلية أن يوفق بين مطالبه العديدة وأن يكتسب معرفة ومهارات جديدة وأيضاً كيفية التغلب على الضغوط المؤثرة عليه والتقلبات النفسية وكذلك المتطلبات الاجتماعية ولا يستطيع المراهق أن يتغلب على ذلك كله إلا إذا كان سلوكه وتفكيره يستند إلى القوة والصلابة التي يجد فيها المراهق سناً قويا لمواجهة الضغوط وبما أن المراهقة هي المرحلة التي يقترب فيها الفرد من النضج الانفعالي والنضج في جميع المجالات المختلفة وبالتالي فإن وجد المراهق الجو الأسري الآمن والتوجيه السليم خلت حياته من الصراعات والاضطرابات النفسية والتمرد أما إذا لم يجد المراهق الحب والحنان الأسري فإنه قد يشعر بالتوتر والقلق والخوف ويصاب بالاضطرابات النفسية.

ولقد أصبح من المسلم به حالياً أن كثيراً من الأمراض الجسمية يمكن أن تكون لها جذور سيكولوجية نتيجة لتأثير الانفعالات وعدم توافق الشخصية، وكذلك فإن الاضطرابات الانفعالية يمكن أن تؤثر على بداية واستمرار الأمراض النفسية، إذ أن معظم الكائنات البشرية لها رد فعل للشدائد والضغوط الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد سواء كانت صراعات نفسية أو اجتماعية أو قفزات تطويرية سريعة، وبما لا شك فيه أن ثقافة المجتمع تلعب دوراً كبيراً في نشوء بعض الأمراض النفسية المرضية مثل القلق والاكتئاب ونظراً لأن معظم الدراسات في الفترة الماضية قد اهتمت بدراسة العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأعراض كل من القلق والاكتئاب حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن العلاقة بين الأحداث الضاغطة وأعراض القلق والاكتئاب ليست علاقة سبب ونتيجة، فقد تعددت النماذج المفسرة لهذه العلاقة ونظراً لأن العلاقة بين الأحداث الضاغطة مثيرة للجدل بالإضافة إلى ضعف عامل الارتباط في بعض الدراسات بل وعدم وجود ارتباط في دراسات أخرى (Kobasa, 1979; Kobasa, et al. 1982) فقد بدأ الباحثون يركزون على التفسيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية لدى مواجهته للضغوط وأن الدراسات في مجال الضغوط يجب أن تهتم بدراسة التغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية دون الوقوع في المرض النفسي أو الجسيمي وهذه التغيرات هي التي تحكم رؤية الفرد بالقيمة والكفاية وإدراكه لفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة بفاعلية وتجعل الفرد أكثر واقعية في تقييم الضغوط وأكثر فاعلية في مواجهتها بينما إدراك الفرد لعدم القيمة أو عدم الفاعلية فإن هنا من شأنه أن يجعله يبالغ في إدراك الحدث الضاغط ويجعله أكثر تأثراً به وأقل قدرة على مواجهته . والدراسة الحالية محاولة لاستجلاء نوعية التأثيرات المتبادلة بين فاعلية الذات وأحداث الحياة الضاغطة وكل من القلق والاكتئاب لدى المراهقات.

فروض الدراسة :

محاولة هذه الدراسة التحقق من صحة الفروض الآتية :

(١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي فعالية الذات من المراهقات في الأحاسيس بأحداث الحياة الضاغطة لصالح مرتفعي الفعالية.

(٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي فعالية الذات من المراهقات في القلق والاكئاب لصالح منخفضي الفعالية.

(٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحساس بأحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقات في كل من القلق والاكئاب لصالح الأكثر معاناة لأحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقات.

(٤) يوجد تفاعل بين فعالية الذات ومستوى أحداث الحياة الضاغطة في تأثيرهما المشترك على القلق والاكئاب لدى المراهقات.

### أهمية الدراسة:

تمثل أهمية الدراسة الحالية في أنها تهتم بفحص مصادر مقاومة الضغوط والعوامل الواقية من الأثر النفسي الناتج عن تعرض الفرد لأحداث الحياة الضاغطة كما أنها تتعلق بمجال حيوي وأساس جديد في مجالات الحياة ومجالات علم النفس ، فالأحداث الضاغطة للحياة وتأثيرها على الصحة النفسية للفرد تعتبر موضوعاً له أهمية ، إذ أن أوضاع العصر الحالي وأحداثه وتطوره التكنولوجي قد أدى إلى الصراعات والتناقض المثير للقلق والتوتر والخوف والاكئاب والإضطرابات النفسية، ويمر الفرد بأحداث كثيرة تجعله لا يستطيع أن يبعد مصادر الخطر أو يسلك سلوكاً إيجابياً إزاءها ومن ثم تكون هذه الأحداث التي يمر بها الإنسان يوماً بعد يوم سبباً في نمو الأمراض الجسمية والنفسية، لذا فإن الدراسة الحالية تحاول التعرف على معرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي فعالية الذات في الإحساس بأحداث الحياة الضاغطة وكل من القلق والاكئاب ، كما يهدف البحث إلى التعرف على معرفة الفروق في الإحساس بضغط الحياة في كل من القلق والاكئاب لدى الأكثر معاناه لأحداث الحياة الضاغطة وكذلك معرفة التفاعل بين فعالية الذات ومستوي أحداث الحياة الضاغطة في تأثيرها المشترك على القلق والاكئاب ، وأخيراً ، فإنه يمكن الاستفادة بما تسفر عنه نتائج الدراسة الحالية في التخطيط لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي لذوي الإضطرابات النفسية الناتجة عن أحداث الحياة الضاغطة ومساعدة الأفراد في التغلب على تلك الضغوط من خلال تدعيم مكونات شخصيتهم .

### مصطلحات البحث:

١ - الفاعلية الذاتية

٢ - أحداث الحياة الضاغطة .

٣ - الاضطرابات النفسية ( وقد اقتصرته الباحثة على دراسة كل من القلق والاكئاب ) .

١ - الفاعلية الذاتية : Self - efficacy ويعني فاعلية الذات أو كفاءة الذات وهي تكوين نظري وضعه بندورا كميكانيزم معرفي يسهم في تغيير السلوك وطبقاً لذلك فإن درجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد في مواجهة المشكلات التي تواجهه كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على تلك المشكلات ، وهي بذلك لا تحدد نمط السلوك فحسب، ولكنها تحدد أيضاً أي أنماط السلوك أكثر فاعلية وتختلف في هذا عن التكوينات الفرضية الأخرى التي

تنبأ بالسلوك فقط مثل مفهوم روتر (Rotter عن مركز التحكم (Bandura, 1977)

ويعرفها بندورا (Bandura, et , al. 1982) على أنها اعتقاد الفرد في كفايته واقتداره

وقمته وقيمه الذاتية .

وتؤكد كوبازا (Kobasa, 1982) الى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع الفاعلية الذاتية لباندورا. حيث عرفت الصلابة، بأنها اعتقاد عام للفرد في فعالية وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويقهر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

### ٢ - أحداث الحياة الضاغطة Life - Strees events

يعرف مالك جراف (Mcgraph, 1970) أحداث الحياة الضاغطة بأنها إدراك الفرد لعدم قدرته على أحداث استجابة لطلب أو مهام، ويصاحب هذا الإدراك أنفعالات سلبية كالإكتئاب والقلق وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنتهي بالضغوط التي يتعرض لها الفرد (السيد السعادوني، ١٩٩٠).

وتعرفها بمدوحة سلامة (١٩٩١) على أنها " كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبها بحيث تتطلب منه ذلك أن يجيد ويغير من توافقاته السابقة " وهذه الأحداث تتراوح ما بين أحداث رئيسية ( كفقد شخص عزيز أو الانفصال أو الطلاق بالنسبة للأطفال) إلى أحداث أقل ضغطا من السابقة مثل الضغوط الاقتصادية واضطراب العلاقات مع الآخرين إلى مجرد منغصات يومية كمشكلات الأبناء ومشكلات الرعاية الصحية والجوانب المالية وكتوفير الضروريات، والتعليم أو العلاقات الإجتماعية .

### ٣ - القلق :

تباينت وجهات نظر علماء النفس حول مفهوم القلق تباينا شديداً فلقد اعتبر فرويد Freud أن الغريزة الجنسية هي الأساس الأول الذي يصدر عنه ، وقد أرجع أولسر Adler القلق الى مشاعر النقص عند الفرد سواء كانت جسمية أو معنوية أو إجتماعية، ووظيفة القلق هو تحذير الشخص من خطر وشيك الوقوع، أما سليفان Sullivan فيعتبر أن القلق ناتج عن أي اضطراب في العلاقة المتبادلة بين الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه في حين ركزت هورني Horney على أهمية العوامل الإجتماعية والثقافية والعلاقات المتبادلة بين الفرد والمجتمع في إظهار مشاعر القلق لديه ( هول وليندري، ١٩٧١)

ويتضح من التعريفات السابقة للقلق مايلي :

- أن القلق انفعال سلبي يرتبط بالخاوف الشاذة.

- أنه زملة كلينيكية

- أنه استجابة انفعالية متعلمة على اساس مباديء التشريط .

- أنه حافز يعوق الأداء أو يسهله

- أنه واحد من أكثر السمات المزاجية أهمية في البحوث الحديثة في شخصيته .

هذا وتستند الدراسة الحالية الى تعريف سيلبيرجر Spielberg للقلق حيث قسم

القلق إلى :

أ - حالة القلق وتشير الى خبرة وقتية متغيرة ومرحلية متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب .

ب - سمة القلق وتشير إلى ميل أو تهيؤ أو سمة ثابتة نسبياً في الشخصية (سيلبير

جر، ١٩٨٤).

٤ - الاكتئاب :

يعرف كولز (Coles, 1982) الاكتئاب بأنه خبرة وجدانية ذاتية أعراضها الحزن والتشاؤم وفقدان الإهتمام واللامبالاه والشعور بالفشل وعدم الرضا والرغبة في إيذاء الذات والتردد وعدم البت في الأمور والإرهاق وفقدان الشهية، ومشاعر الذنب واحتقار الذات وبطء الإستجابة وعدم القدرة على بذل أي جهد.

الدراسات السابقة :

(١) دراسات تناولت أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والإجتماعية :

\* قامت كومازا (Kobasa, 1979) بدراسة مستهدفة لمعرفة المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط ، وقد توصلت النتائج إلى وجود إرتباط دال موجب بين الأحداث الضاغطة والمرض كما أن المجموعة التي تتسم بالصلاية النفسية التي تتعرض للضغوط ولا تمرض كانت أكثر صمودا ومقاومة وإنجازا وسيطرة وقيادة، وأكثر ضبطاً داخليا، بينما المجموعة ذات الضبط الخارجي والعجز والمرض كانت أكثر تعرضا للضغوط والأكثر مرضا والأقل صلاية أعلى في كل أبعاد الأقتراب من الذات والأسرة والعلاقات الإجتماعية، كما كانت المجموعة ذات الصلاية النفسية أكثر شعوراً بالأمن والمرونة والنشاط والمبادأة والواقعية.

\* كما قامت كومازا وآخرون بدراسة (Kobasa. et.al, 1982) أفترضت فيها ان الصلاية النفسية تعمل كمتغير سيكولوجي مخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية وقد توصلت النتائج الى ان الصلاية لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط ولكنها تمثل مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية كما أكدت أيضا أن مفهوم الصلاية يتشابه مع مفهوم الفاعلية الذاتية لباندورا وأن تشجيع الأباء للابناء على إشعارهم بتنميتهم وكفائتهم والمبادأة والنشاط والإقتحام يساعد على صلاية أبنائهم .

\* قام كل من ساندرلر ولاكي (Sandler & Lakey, 1982) بدراسة تهدف إلى معرفة دور كل من مصدر الضبط والمساندة الإجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين أعراض القلق والإكتئاب ، ولقد توصلت النتائج إلى وجود إرتباط دال وموجب بين مصدر الضبط والمساندة الاجتماعية، وان ذوى مصدر الضبط الداخلي أكثر قدرة على مواجهة الضغوط ، بينما ذوى مصدر الضبط الخارجي هم أكثر تأثراً بالضغوط وأكثر عرضة للأعراض المرضية كما أن المساندة عامل ملطف لأثر الأحداث الضاغطة.

\* اما دراسة مونرو وآخرون (Monroe. et, al, 1983) والتي تهدف إلى معرفة العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين أعراض القلق والاكتئاب ، ولقد توصلت الدراسة إلى وجود إرتباط دال موجب بين أحداث الحياة وأعراض الإكتئاب والقلق كما اكدت الدراسة أن هناك إرتباطا طرديا سالباً بين المساندة الاجتماعية وبين أعراض القلق والاكتئاب وأن أحداث الحياة المتعلقة بالفشل والقلق ترتبط بالاكتئاب، بينما الأحداث المتعلقة بتوقع الكوارث والتهديد ترتبط بالقلق .

\* أجرى ليفكورت ومارتن وصالح (Lefcort, Martin & Saleh, 1984) مجموعة دراسات حول الأثر التفاعلي للمساندة الاجتماعية ومركز الضبط على الضغط ، وقد توصلت النتائج إلى أن حالات القلق والاكتئاب التالية لأحداث الحياة السالبة كانت أقل لدى حالات الضبط الداخلي الذين توفرت لهم المساندة الاجتماعية عن ذوي الضبط الخارجي الذين توفرت لهم أيضا مساندة إجتماعية، كما توصلت الدراسة الثانية الى أن متغيرات الشخصية ذات الصلة بالعلاقات مع الآخرين قد تفاعلت مع المساندة الاجتماعية أكثر مما حدث مع مركز الضبط الخارجي بالتحصيل كما اتضح أن التأثير الوسيط للمساندة الاجتماعية كان أقل لهؤلاء الذين لديهم حاجة عالية للاستقلالية وحاجة منخفضة للإندماج ولقد توصلت الدراسة الثالثة الى وجود أثر تفاعلي للمساندة الاجتماعية مع أحداث الحياة على الحالة المزاجية بمعنى أن ذوي الضبط الداخلي الذين تتوفر لهم المساندة يكونون أكثر مقاومة لحدوث نتائج سيئة، بينما أولئك الذين لا تتوفر لهم المساندة الاجتماعية فانهم يكونون أمام خطر اضطرابات انفعالية وذلك لم يتحقق لدى ذوي الضبط الخارجي، وقد أيدت الدراسة الثالثة نتائج الدراسة الثانية من حيث وجود أثر للمساندة الاجتماعية لدى ذوي الضبط الداخلي عنه لدى ذوي الضبط الخارجي، وبالإضافة إلى ذلك تبين للباحثين أن الأثر الوسيط للمساندة الاجتماعية يحدث بشكل كبير بين أولئك الذين يقل لديهم الاندماج ولديهم استقلالية ذاتية أكبر.

\* قام بيلنجر وموسى (Billings & Moos, 1984) بدراسة استهدفت معرفة دور المساندة الاجتماعية كوسيلة في العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين أعراض الاكتئاب ، وقد توصلت الدراسة إلى أن الأكثر شدة في أعراض الاكتئاب أكثر تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة ، كما أكدت الدراسة ان المرأة أكثر تأثراً الى المساندة الاجتماعية من الأسرة وأن الرجل أكثر تأثراً بالمساندة الاجتماعية من العمل والوظيفة وأن المساندة تقي المرأة أكثر من الرجل من الأعراض الجسمية، كما أن المساندة الاجتماعية تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد ولكن تأثير المساندة الاجتماعية يتوقف على مدى إدراك الفرد واعتقاده في قوة وكفاية الدعم وأن تعرض الفرد للضغوط وافتقاده للمساندة قد يؤدي إلى الاكتئاب .

\* قام كل من هولاهان وموسى (Holahan & Moos, 1987) بدراسة لمعرفة العلاقة بين متغيرات أو مصادر المقاومة التي قد تزيد من قابلية الفرد للاصابة بالأمراض الجسمية والنفسية عند تعرضه للضغوط، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين الأحداث الضاغطة والاكتئاب، وكذلك دور متغيرات الشخصية الإيجابية والمساندة الاجتماعية في التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية وكذلك وجد أن هناك ارتباطاً سالباً بين عوامل المقاومة وهما الثقة بالنفس والنجاح والمساندة الأسرية وبين الاكتئاب. كما ان المساندة الأسرية تقوي الصحة النفسية وتقي من المرض النفسي ويجعل الفرد أكثر كفاية وفاعلية وأقل اضطراباً .

\* أما دراسة راولسون (Rowlison, & Telner, 1988) فقد استهدفت العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والمنفصات اليومية وبين أعراض القلق والاكتئاب والتحصيل الدراسي، وتوصلت

الدراسة إلى أن المنغصات اليومية أكثر إرتباطاً بأعراض القلق والإكتئاب والمرض الجسدي من الأحداث الضاغطة كذلك أكدت الدراسة أن المساندة الأسرية والمساندة من الأصدقاء تلعبان دوراً هاماً في التخفيف من وقع المنغصات والأحداث الضاغطة، وكانت معاملات الارتباط بين المساندة الأسرية والمساندة من الأصدقاء وبين أعراض القلق والإكتئاب دالة سالبة وأن كانت المساندة من الأسرة تلعب دوراً أهم مما يؤكد أن الأحداث الضاغطة والمنغصات اليومية يستطيع من خلالها التنبؤ بأعراض القلق والإكتئاب بل وأنخفاض التحصيل الدراسي أيضاً .

\* قدمت كاترونا (Cutrona, 1989) دراسة بعنوان تقدير المساندة الاجتماعية بواسطة المراهقين ومعارفهم، درجة التجاوب والتنبؤ بأعراض الإكتئاب وقد توصلت الدراسة الى وجود قدرة تنبؤية للتقديرات الخاصة بالمساندة الاجتماعية لمتغير الإكتئاب فتعتبر دليلاً على أن تأثير المساندة الاجتماعية على الجوانب الصحية هو تأثير غير متحيز بالتقدير الشخصي .

\* وفي دراسة هولان وموسى (Holahan & Moos, 1990) والتي تهدف دراسة العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة والأمراض وتوصلت الدراسة إلى ان المصادر النفسية والاجتماعية تساعد الفرد على المواجهة الناجحة للضغوط دون الوقوع في المرض بل وإنها فرصة لاختيار مدى فاعلية الفرد وتمكنه وليس مجرد تهديد كما أن للضغوط آثاراً مسهلة للنمو والتوافق وأن المصادر النفسية والاجتماعية قد تظهر وتقوي في وجود الضغوط، وإذا كان الفرد يعتقد في قيمته وكفائته وتمكنه وفاعليته في المرض، بينما من يعتقد في عدم قيمته او تمكنه او كفايته وشعوره بأنه وحيد في مواجهة الضغوط فأن الضغوط سوف تستنزف طاقاته ومصادره النفسية ويصبح أكثر عرضة للأمراض .

\* اما في دراسة الجسود (Allgood, et. al, 1990) والتي توصلت إلى وجود إرتباط دال موجب بين إدراك المراهقين من الجنسين للأحداث الضاغطة وبين الإكتئاب وأن المراهق أكثر إكتئاباً إذا كان تقديره لذاته متدني .

\* أما دراسة (Kohn & Gurevich, 1991) فقد استهدفت دراسة العلاقة بين الأحداث الضاغطة والمنغصات وبين حالة ورسة القلق وبين الحالة الصحية، وتوصلت النتائج إلى وجود إرتباط دال موجب بين أحداث الحياة الضاغطة وبين سمة القلق وأن هناك إرتباطا دالا موجبا بين أحداث الحياة الضاغطة والأعراض الجسمية، وأن المستوى العالي من سمة القلق يجعل الفرد أكثر عرضة للأمراض الجسمية لا سيما لو تفاعلت الأحداث الضاغطة في سمة القلق العالية .

\* قام حسن مصطفى بدراسة (١٩٩٢) عن ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين شدة ضغوط أحداث الحياة وزيادة معدل الأعراض المرضية، كما وجدت فروق في الأحساس بالمعاناة من شدة ضغوط أحداث الحياة بين المتمتعين بالصحة النفسية وذوى الأعراض المرضية حيث كان الآخرون أكثر معاناة لهذه الضغوط وقد كان ذوو الأعراض المرضية يدركون الأحداث بنظرة سلبية في حين كان المتمتعون بالصحة النفسية يدركونها بصورة إيجابية ، كما وجدت فروق في متغيرات

الشخصية ( قوة الأنا ، الثقة بالنفس ، الإستقلال الذاتي ، موضع الضبط ) تبعاً لمدى التأثير بضغطوط الحياة ومستوى الصحة النفسية.

\* أجرى كل من محمد محروس ومحمد السيد (١٩٩٤) دراسة عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية وأبعاد الشخصية وتقدير الذات والتوافق في المرحلة الجامعية، وتوصلت النتائج إلى أن المساندة الاجتماعية لها دور في التوافق الإجتماعي دون غيره من أنواع التوافق الأخرى وهذا التأثير إيجابي طردي اما متغير الميل العصبي فأن له تأثيراً سلبياً على التوافق الإجتماعي وكذلك على التوافق الأتفعالي، بينما يؤثر الميل الذهاني تأثيراً سلبياً دالاً على بعد التوافق الإجتماعي وكذلك على التوافق الاجتماعي وكذلك على التوافق التحصيلي بينما يؤثر تقدير الذات تأثيراً موجباً ودالاً على كل من التوافق التحصيلي والأتفعالي والتوافق للجامعة، كما أوضحت معاملات الارتباط وجود علاقة إيجابية بين كمية المساندة وبعد الإبتساطية ووجود علاقة سالبة بين بعدي المساندة (العدد والرضا) وبعد الميل الذهاني كذلك اوضحت وجود علاقة إرتباطية موجبة بين كل من بعدي المساندة الاجتماعية وتقدير الذات.

\* قام عماد محمد (١٩٩٥) بدراسة عن تقدير الذات ومصدر الضبط خصائص نفسية وسيطة في العلاقة بين ضغوطوط الحياة وأعراض القلق والاكتئاب، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في إدراك أحداث الحياة الضاغطة لصالح الذكور. كما يوجد إرتباط دال بين درجات أفراد العينة من الذكور والإناث بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين أعراض كل من القلق والاكتئاب، كما أن معامل الارتباط لدى الإناث اقوى منه لدى الذكور وأن أكثر ما يقلق الشباب شعوره بعدم القيمة والعلاقة بالآخرين، وقد ارتبط بالقلق والاكتئاب كذلك الضغوطوط الاكاديمية والمهنية أكثر تأثيراً على الذكور، بينما كانت الضغوطوط الاقتصادية أكثر تأثيراً على الأنثى مما يجعلها أكثر اكتئاباً، كما أشارت النتائج إلى الدور الذي يلعبه كل من تقدير الذات ومصدر الضبط في التأثير على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة واعراض القلق والاكتئاب. كما اشارت النتائج إلى أن شدة أعراض الإكتئاب والقلق تزداد بفعل التأثير المشترك لكل من مصدر الضبط الخارجي وأحداث الحياة الضاغطة لدى كل من الذكور والإناث كما تزداد شدة أعراض القلق والإكتئاب بفعل التأثير المشترك لأحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات السلبى لدى الذكور والإناث.

## (٢) دراسات تناولت العلاقة بين ضغوطوط الحياة والأعراض الإكتئابية :

\* ومن هذه الدراسات دراسة هامن وكوشران (Hammen & Cochran, 1981) بهدف معرفة الروابط المعرفية لضغوطوط الحياة والإكتئاب لدى شباب الجامعة وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين الإكتئابية وغير الإكتئابية في الإدراكات المعرفية السالبة الضاغطة للحياة ووجود علاقة موجبة بين ضغوطوط الحياة وظهور الأعراض الإكتئابية لدى الشباب الجامعي.

\* وقام أحمد عكاشة وأخرون (Okashae. et, al, 1981) بدراسة للكشف عن الفروق في أحداث الحياة بين المصريين والأمريكيين ووضحت النتائج وجود اتفاق كبير بين أحداث الحياة لدى

المصريين والأمريكيين ، اما الإختلاف فكان في تقدير بعض الأحداث كالتقاعد عن العمل والتغيير في الصحة، ووجود علاقة بين ضغوط أحداث الحياة وبعض الأمراض النفسية والجسمية .

\* كما أجرى بيرسون ورو ( Persons & Rao, 1985 ) دراسة طويلة لإدراك أحداث الحياة والإكتئاب لدى المرضى وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الإدراكات المعرفية السالبة وكل من الإكتئاب وضغوط الحياة .

\* اما دراسة لاهي وهيلر ( Lakey & Heller, 1985 ) والتي تهدف إلى معرفة العلاقة بين أحداث الحياة والاكتئاب وتوصلت النتائج الى وجود إرتباط دال موجب بين أحداث الحياة الضاغطة وبين أعراض الإكتئاب، إلا أن العلاقة بينهما مثار جدل فقد يرتبط الإكتئاب بتعرض الفرد لأحداث حياته الضاغطة او قد يجعل الإكتئاب الفرد اكثر حساسية وتأثراً بالأحداث الضاغطة وبالتالي يجعل الفرد أكثر اكتئاباً وأكثر تأثراً بأحداث الحياة، كما يؤكد الباحثان وجود عامل ثالث كأحد متغيرات الشخصية كالشعور بعدم الكفاية أو إدراك الرفض الذي قد يؤدي إلى الإدراك السلبي للأحداث ، بل واعراض الاكتئاب

\* وقام هامن وأخرون ( Hammen. et. al, 1986 ) بدراسة عن العلاقة بين مستوى ضغوط الحياة والأعراض الإكتئابية الأولية وأظهرت النتائج وجود فروق بين العينة الإكتئابية وغير الإكتئابية في مستوى صدمة أحداث الحياة. ووجود علاقة إرتباطية موجبة بين الأحداث السالبة للحياة وبين الأعراض الإكتئابية.

\* وأجرى لام وأخرون ( Lam. et.al. 1987 ) دراسة عن الإدراكات المعرفية للكوارث الاجتماعية وعلاقتها بالإكتئاب لدى كبار السن وأظهرت النتائج وجود إرتباط موجب بين أحداث الحياة وبين الأعراض الإكتئابية ووجود علاقة موجبة بين الإدراكات المعرفية الحاطنة وبين مستوى الإكتئاب ومستوى التعاسة.

\* وقام روبنز ( Robins, 1988 ) بدراسة لتحديد العلاقة بين الإكتئاب والعزو السلبي لمواقف الحياة السبئية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة للعزو السالب لأحداث الحياة وبين ظهور الأعراض الإكتئابية لدى طلاب الجامعة والمرضى والنساء الحوامل والأطفال.

\* وأجرى شعبان جاب الله (١٩٩٢) دراسة عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة واعراض الاكتئاب وقد توصلت النتائج إلى وجود إرتباط دال موجب بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الإكتئاب لدى عينة الدراسة مما يبرر العلاقة بين تكرار تعرض الفرد للأحداث الضاغطة وبين الإكتئاب .

(٣) دراسات تناولت الفروق بين الجنسين في تقدير الأحداث التي تسبب الضغوط والمعاناة والإكتئاب :

\* قامت سوا وكلودا وليستمان ( Sowa, Cludia & Lustman, 1984 ) بدراسة الفروق بين الجنسين في تقدير الأحداث التي تسبب الضغوط والمعاناة والإكتئاب وأوضحت النتائج أن الإناث أكثر إكتئاباً من الذكور وباقداً المراهقين على الإنتحار .



\* وفي دراسة أخرى قام بها شميت (Schmidt, 1984) لمعرفة الفروق بين الجنسين في بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، وتوصلت النتائج إلى أن الإناث أكثر إقداماً على الإنتحار من الذكور، كما أن الإنتحار مرتبط بالمشكلات الإنفعالية مثل الشعور بالإكتئاب والمشكلات الأسرية والمشكلات التي تحدث بسبب التفاعل الإجتماعي مع الأقران.

\* وقد أجرى رشاد موسى (١٩٨٩) بحثاً عن البنية العاملة للإكتئاب النفسي بين عينة مصرية وأخرى أمريكية وتوصلت النتائج إلى أن تنظيم البنية العاملة للأعراض الإكتئابية للعينة المصرية تختلف اختلافاً كبيراً في تنظيم البنية العاملة للأعراض الإكتئابية للعينة الأمريكية فقد أرجعت هذه النتيجة إلى اختلاف الثقافتين .

#### مناقشة الدراسات السابقة :

##### من خلال عرض الدراسات السابقة يتضح مايلي :

- وجود علاقة بين أحداث الحياة وبعض الأمراض النفسية والجسمية .
- أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية والضببط الداخلي أكثر مقاومة وشعوراً بالأمن والصمود ولا يمرضون رغم تعرضهم للضغوط .
- أن المساندة الإجتماعية لها دور في التوافق الإجتماعي .
- وجود علاقة إرتباطية موجبة بين كل من المساندة الاجتماعية وتقدير الذات .
- وجود علاقة إرتباطية بين المساندة والاتباطية .
- أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير سيكولوجي مخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد ، كما أن الصلابة لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط ولكنها تمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية .
- وجود إرتباط موجب بين مصدر الضببط والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين أعراض القلق والإكتئاب .
- أن المساندة الاجتماعية ومصدر الضببط الداخلي عاملان ملطغان ومخففان من أثر الأحداث الضاغطة .
- أن الأفراد الذين قدروا المساندة الاجتماعية كانوا أقل شعوراً بالوحدة .
- وجود إرتباط دال وموجب بين أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الإكتئاب والقلق .
- وجود إرتباط طردي سالب بين المساندة الاجتماعية وبين أعراض القلق والإكتئاب .
- تفاعل متغيرات الشخصية ذات الصلة بالعلاقات والأخرين قد تفاعلت مع المساندة الاجتماعية .
- أن حالات القلق والإكتئاب التالية لأحداث الحياة السالبة كانت أقل لدى حالات الضببط الداخلي الذين توفرت لهم المساندة الاجتماعية عن ذوي الضببط الخارجى .
- أن المرأة أكثر تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة وبالمساندة الاجتماعية من الأسرة وأن الرجل أكثر تأثراً

- بالمساندة من العمل والوظيفة وإن تعرض الفرد للضغوط واقتتادة للمساندة قد يؤدي الى الإكتئاب.
- أن المساندة الأسرية تقوي الصحة النفسية وتقي من المرض النفسي وتجعل الفرد أكثر كفاية وفاعلية وأقل اضطراباً.
- وجود ارتباط موجب دال بين الأحداث الضاغطة والإكتئاب وسمة القلق .
- أن الأحداث الضاغطة والمنغصات اليومية نستطيع من خلالها التنبؤ بأعراض القلق والإكتئاب بل انخفاض التحصيل الدراسي.
- أن المساندة الأسرية ومساندة الأصدقاء تلعبان دوراً هاماً في التخفيف من وضع المنغصات والأحداث الضاغطة.
- وجود قدرة تنبؤية للتقديرات الخاصة بالمساندة الاجتماعية لمتغير الإكتئاب.
- إذا كان الفرد يعتقد في قيمته وكفائته وتمكنه وفاعليته فإنه سوف يكون أكثر إيجابية وتفاؤلاً وقدرة على المواجهة الناجحة دون الوقوع في المرض.
- وجود فروق بين الذكور والإناث في إدراك الأحداث.
- وجود ارتباط دال وموجب بين أحداث الحياة وبين أعراض القلق والإكتئاب
- تزداد شدة أعراض الإكتئاب والقلق وفعل التأثير المشترك لأحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات السلبى لدى الذكور والإناث.
- تزداد شدة أعراض الإكتئاب والقلق بفعل التأثير المشترك لكل من مصدر الضبط الخارجي وأحداث الحياة الضاغطة وأعراض القلق والإكتئاب
- وجود فروق بين الإكتئابيين وغير الإكتئابيين في الإدراكات المعرفية السالبة لضغوط الحياة والأعراض الإكتئابية لدى الشباب الجامعي.
- وجود اتفاق كبير بين أحداث الحياة لدى المصريين والأمريكيين أما الاختلاف فكان في تقدير الأحداث كالتقاعد عن العمل والتغير في الصحة.
- أما الفروق بين الجنسين فقد اوضحت النتائج أن الإناث أكثر إكتئاباً وأكثر إقداماً على الإنتحار وخاصة المراهقين.
- كما اوضحت النتائج أن تنظيم البنية العاملة للأعراض الإكتئابية للعينة المصرية تختلف اختلافاً كبيراً عن تنظيم البنية العاملة للأعراض الإكتئابية للعينة الأمريكية، وقد أرجعت هذه النتيجة إلى اختلاف الثقافتين .
- ونظراً لقلّة الدراسات التي تهتم بدراسة المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد محتفظاً بصحته النفسية والجسمية لدى مواجهته للضغوط وخاصة في مرحلة المراهقة، لذا اهتم البحث الحالي بدراسة الفاعلية الذاتية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة والقلق والإكتئاب لدى المراهقات.
- الطريقة والإجراءات:

(١) العينة: تكونت العينة الكلية من (٦٠) طالبة من المرحلة الثانوية بالفرقة الثانية والثالثة من

القسم الأدبي من المدرسة الثانوية بنات بالزقازيق وقد تراوحت اعمارهم ما بين ١٦ ، ١٨ عاما وكلهم من محافظة الشرقية وقد تباينت مهنة كل من الوالدين من مهن عليا الى مهن متوسطة وكانت نسبة عالية من الأمهات لا تعمل ، وقد كانت جميع أفراد العينة بين مستوى اقتصادي واجتماعي متقارب وكلهن من أسر طبيعية لم ينفصل فيها الوالدين عن بعضهما .

### (١) مقياس الفاعلية العامة للذات Generalized Self.e Ffficacy

اعد هذا المقياس روبرت تيبسون ، وأيفرت ورنجتون

Tipton, R.M. & Worthington, E.L,1984

وقد اقتبسته الباحثة لغرض الدراسة الحالية وقامت بتعريبه وتقنينه بهدف قياس الفاعلية العامة للذات ويتكون المقياس من ٢٧ بندا مصاغة بطريقة تقديرية يجاب عليها باختيار اجابة واحدة من الإختبارات السبعة ، ويتم تصحيح الإختبار بطريقة ليكرت فأن الإجابة موافق تحصل على ٧ درجات والإجابة غير موافق على الأطلاق تحصل على درجة واحدة، وذلك في حالة العبارات موجبة الاتجاه والعكس صحيح في حالة العبارات سالبة الاتجاه ويتضمن المقياس ٩ عبارات سالبة الاتجاه وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على إرتفاع فاعلية الذات وتراوح درجة الفرد على المقياس من ٢٧ - ١٨٩ درجة .

ثبات المقياس :

(١) الاتساق الداخلي

(٢) اعادة تطبيق الاختبار .

وفي الدراسة الحالية تم اعادة حساب ثبات المقياس على ٦٠ طالبة من طالبات المرحلة الثانوية وذلك بطريقة اعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره ٣ أسابيع وجاءت معاملات الارتباط دالة جميعا عند ٠.١ ر . مما يؤكد الثقة في ثبات المقياس حيث تراوحت معاملات الثبات بين ٠.٧٨ - ٠.٨٠ . مما يؤكد الثقة في نتائجه .

صدق المقياس :

للتحقق من صدق المقياس أجريت عليه تجريبتين :

- الأولى كانت تهدف الى دراسة العلاقة بين الفاعلية العامة للذات ودرجة المثابرة لدى الطلاب  
- والتجربة الثانية تهدف إلى دراسة العلاقة بين فاعلية الذات والقدرة على تغير بعض العادات وقد وجدت علاقة بين درجات مقياس الفاعلية العامة للذات ومقياس تحقيق الأهداف للعينة الكلية .  
وهذه النتائج تؤكد قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات انه يتمتع بدرجة جيدة من الصدق .

(٢) مقياس احداث الحياة الضاغطة ( من إعداد الباحثة ١٩٩١ ) :

ويهدف المقياس الى الحصول على تقدير كمي لا يدركه المراهقون من احداث الحياة الضاغطة ، ولقد توصلت الباحثة إلى مادة المقياس من الدراسات العربية والأجنبية والمقاييس العربية والأجنبية ،

ونظراً لأن بعض هذه المقاييس لا تشكل أحداث ضاغطة على المراهقين، كما أنها تخلط بين المنفصات اليومية والأحداث الشديدة الوقوع وبعضها يركز على الضغوط المهنية أو الضغوط الاقتصادية . لذا قامت الباحثة بإعداد استفتاء مفتوح ومن خلال الإطلاع على المقاييس والاستفتاء المفتوح امكن صياغة عبارات المقياس والتي روعي فيها طبيعة المرحلة الثانوية والضغوط التي يتعرض لها الطلاب .

وقامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على هيئة من الخبراء والمحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية، واستبعدت الباحثة العبارات التي قلت عن ٨٠٪ على الأقل وبذلك اصبح لدى الباحثة (٤٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي الضغوط المالية وتشمل (٨) عبارات، والضغوط الدراسية والمهنية وتشمل (٨) عبارات، والضغوط الأسرية وتشمل (٨) عبارات، وضغوط العلاقات بالآخرين وتشمل (٨) عبارات، والضغوط الصحية وتشمل (٨) عبارات .  
طريقة تصحيح المقياس :

يضع الطلاب علامة (√) في احدى الخانات الأربعة وتوزع الدرجات على النحو التالي :

تنطبق دائماً	• يعطي	٤ درجات
تنطبق كثيراً	يعطي	٣ درجات
تنطبق نادراً	يعطي	٢ درجتين
لا تنطبق	يعطي	١ درجة

والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين درجة واحدة في حالة عدم وقوع الحدث الضاغط للفرد الى (١٦٠) درجة وهي أقصى درجة ممكنة للمقياس بمعنى أن ارتفاع الدرجة تشير الى زيادة إدراك المستجيب للضغوط .

#### ثبات المقياس :

ولقد تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة المقياس على عينة مكونة من ٦٠ طالب وطالبة من الفرقة الثانية والثالثة بالمرحلة الثانوية وذلك بعد مرور ثلاثة أسابيع وكان معامل الثبات ٠.٨٧ . وهو معامل ثبات عال، كما حسب الاتساق الداخلي لاستجابات افراد هذه العينة بحساب معامل الارتباط بين درجة البعد والبنود التي تنتمي اليه فكانت دالة إحصائياً عند ٠.١ . على الأقل وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٣٣٠ - إلى ٠.٦٠ . كما كانت معاملات الارتباط بين درجة البعد الأول والدرجة الكلية تساوي ٠.٦٩ . وبين درجة البعد الثاني والدرجة الكلية ٠.٥٨ . وبين درجة البعد الثالث والدرجة الكلية ٠.٧٠ . وبين درجة البعد الرابع والدرجة الكلية ٠.٧٧ . وبين درجة البعد الخامس والدرجة الكلية ٠.٧١ . وهي دالة إحصائياً عند ٠.١ .

#### صدق المقياس :

يتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق وقد تم حساب صدقه بالطرق التالية :

(١) صدق المحكمين ( الصدق الظاهري ) .

(٢) الصدق الذاتي فقد كان ٠.٨٩ .

(٣) صدق الموازنة الطرفية وقد كانت قيمة (ت) دالة إحصائياً عند ٠.١ - لكل الأبعاد .

(٣) قائمة القلق ( الحالة / السمة ) :

تشتمل القائمة على مقياسين فرعيين هما : حالة القلق وسمة القلق وقد أعد هذه القائمة سبيلبيرجر Spielberger وقام بتعريبها وحساب معاملات ثباتها وصدقها في البيئة المصرية أحمد عبد الخالق (١٩٨٤) وكانت تتمتع بمعاملات ثبات وصدق عالية .

\* وفي الدراسة الحالية تم استخدام طريقة إعادة الاختبار على (٤٠) طالبة بفواصل زمني ٢١ يوماً وكان معامل الارتباط بين التطبيقين ٠.٧٧ . كما في حساب صدق القائمة بتطبيق مقياس تيلور للقلق الصريح على نفس العينة السابقة وكان معامل الارتباط بين المقياسين ٠.٥٩ . والصدق الذاتي ٠.٧٣ .

(٤) مقياس الإكتئاب :

وقد أعده غريب عبد الفتاح (١٩٨٥) من الصورة المختصرة لمقياس بيك Beck للاكتئاب من المعروف اختصاراً BDI وهو من أكثر الأدوات استخداماً ويتكون من ١٣ مجموعة من العبارات يتعلق كل منها يعرض من أعراض الإكتئاب تندرج حسب الشدة في أربع عبارات بجوار كل منها درجة موضوعة تتراوح ما بين صفر : ٣ وتتراوح درجات المقياس ما بين صفر ٣٩ درجة، وترتبط الصورة المختصرة بالصورة الكاملة لمقياس بيك الكامل بمعامل ارتباط ٠.٦٦ . كما يرتبط بمقياس هاملتون للإكتئاب بمعامل ارتباط قدره ٠.٨٢ . ويرتبط بمقياس الاكتئاب في مقياس الشدة الشخصية المتعدد الأوجه MMPI بمعامل ارتباط قدره ٠.٧٥ . إلى جانب ارتباط بتقديرات الأطباء النفسانيين بمعامل ارتباط قدره ٠.٦٦ . وترتبط الصورة العربية بمقياس الأكتئاب في مقياس الشخصية المتعدد الأوجه بمعامل ارتباط قدره ٠.٦٠ . وهو دال عند مستوى ٥ - ز . (غريب عبد الفتاح ، ١٩٨٥) ، ولقد تم حساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية بإعادة الاختبار على عينة قوامها (٤٠) بفواصل زمني ٢١ يوماً وكان معامل الارتباط بين التطبيقين ٠.٨٢ . والصدق الذاتي ٠.٨٥ . وهي معاملات ثبات وصدق عالية .

نتائج الدراسة

نتائج الفروض الأول :

وينص هذا الفرض على ما يلي

١ - " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي فعالية الذات في الإحساس بضغط

الحياة لصالح منخفضي الفاعلية الذاتية " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم تقسيم عينة الدراسة وفقاً لرتبة الوسيط في درجة مقياس

الفاعلية الذاتية ، وحسبت الفروق بين المجموعتين في درجات مقياس ضغوط الحياة باستخدام اختبار

«ت» والجداول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (١)

الفروق بين المراهقات ذوات مرتفعات الفاعلية الذاتية ومنخفضات الفاعلية الذاتية في إحساسهم بضغط الحياة

المجموعات	البيان	الإحساس بضغط الحياة
مرتفعي الفاعلية الذاتية ن = ٣٠	م	٤٦٫٠٦
	ع	٤٧٫٢
منخفضي الفاعلية الذاتية ن = ٣٠	م	٨٥٫٥٦
	ع	٤٧٫٢
الفروق	ت	٣٣٫٨٨

ت الجدولية = ١٫٩٨ \* دالة عند ٠٫٥

(قواد البيهي ، ١٩٧٩)

٢٫٦٣ \*\* دالة عند ٠٫١

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي الفاعلية الذاتية ومنخفضي الفاعلية الذاتية في درجة إحساسهم بضغط الحياة وكانت هذه الفروق لصالح منخفضي الفاعلية الذاتية أي أن الأفراد الذين يتسمون بالفاعلية الذاتية المرتفعة أقل تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة بالمقارنة بالأفراد منخفضي الفاعلية الذاتية الذين يتأثرون بدرجة كبيرة بأحداث الحياة الضاغطة .  
نتائج الفروض الثالث :

وينص الفرض الثاني على :

٢ - " أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الفاعلية الذاتية في القلق والإكتئاب لصالح منخفضي الفاعلية الذاتية " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم تقسيم عينة الدراسة وفقاً لرتبة الوسيط في درجات مقياس الفاعلية الذاتية وحسبت الفروق بين المجموعتين في كلا بعدي الاضطرابات النفسية القلق والاكتئاب باستخدام إختبار «ت» والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (٢) يوضح

الفروق بين مرتفعي الفاعلية الذاتية ومنخفضي الفاعلية الذاتية في القلق والاكتئاب

المجموعات	البيان	القلق	الاكتئاب
مرتفعو الفاعلية الذاتية ن = ٢٠	م ع	٢٧,٥٢ ٢,٥٦	٢٣,٦٨ ٢,٠٠
منخفضو الفاعلية الذاتية ن = ٢٠	م ع	٣٥,٦٢ ٣,٥٥	٢٩,٧٧ ٢,٨٩
الفروق	ت	** ٩,٩٩	** ٩,٣٧

ت الجدولية = ١,٩٨ \* دالة عند ٠.٥ ر. ٢,٦٢ \*\* دالة عند ٠.١ ر.

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي مرتفعي الفاعلية الذاتية ومنخفضي الفاعلية الذاتية في كلا بعدي الإضطرابات النفسية القلق والاكتئاب وهذه الفروق في صالح ذوي منخفضي الفاعلية الذاتية أي أنهم أكثر معاناة بالاضطرابات النفسية بصفة خاصة في كل من القلق والاكتئاب وذلك على العكس من الأفراد ذوي مرتفعي الفاعلية الذاتية.

نتائج الفروض الثالث :

وينص الفرض الثالث على أنه :

٣ - " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الإدراك ( الإحساس ) بأحداث الحياة الضاغطة في كل من القلق والاكتئاب لصالح الأكثر معاناة لأحداث الحياة الضاغطة " .  
وتم التأكد من صحة هذا الفرض بتقسيم عينة الدراسة وفقاً لرتبة الوسيط في درجة مقياس أحداث الحياة الضاغطة وتم حساب الفروق بين المجموعتين في كلا بعدي الاضطرابات النفسية القلق والاكتئاب باستخدام اختبار «ت» والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (٣)

الفروق بين مرتفعي أحداث الحياة الضاغطة ومنخفضي الاحساس بأحداث الحياة الضاغطة في كل من القلق والاكتئاب

المجموعات	البيان	القلق	الاكتئاب
مرتفعي احداث الحياة الضاغطة ن = ٢٠	م ع	٢١,١٠ ٢,٩٥	٢٠,٦٠ ٢,٠١
منخفضي احداث الحياة الضاغطة ن = ٢٠	م ع	٢٥,٢٠ ٢,٦٠	٢٥,٧٧ ١,٩٨
الفروق	ت	** ٦,٧٠	** ٧,٢٢

ت الجدولية = ١,٩٨ \* دالة عند ٠.٥ ر.

٢,٦٢ \*\* دالة عند ٠.١ ر.

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي الاحساس بأحداث الحياة الضاغطة ومنخفضي الاحساس بأحداث الحياة الضاغطة وهذه الفروق لصالح مرتفعي الاحساس بضغط الحياة أي أنهم يعانون من الاضطرابات النفسية المتمثلة في كل من القلق والاكتئاب .  
نتائج الفروض الواجب :

وينص الفرض الرابع على أنه :

" يوجد تفاعل بين فعالية الذات ومستوى الضغوط في تأثيرهما المشترك على القلق والاكتئاب ."

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم استخدام تحليل التباين ذات التصميم العاظمي ٢×٢ كما هو موضح بالجدول التالي :  
عند دراسة مستوى القلق

جدول رقم (٤)

يوضح النتائج النهائية لتحليل التباين ذات التصميم العاظمي ٢×٢ لتأثير فعالية

الذات واحداث الحياة الضاغطة على درجات مقياس القلق

النسبة الفاشية	متوسط الدرجات	درجات الحرية	مجموع الدرجات	مصدر التباين
٠.٣١٥	٢٥٠٩٩	١	٢٥٠٩٩	معدلية الذات
٢٠.٣	٢٥١٠٩٤	١	٢٥١٠٩٤	مستوى أحداث الحياة الضاغطة
١٧.٦٥**	١١٦٧٠٨٨	١	١١٦٧٠٨٨	تفاعل بين
-	١٠٠٧٣	١١٦	١٢٤٥٠٥٦	فعالية الذات ومستوى الضغوط كل المجموعات

ت = ٣٠٩٢ \* دالة عند مستوى ٠.٥

ت = ٦٠٤٨ \*\* دالة عند مستوى ٠.١

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لكل من مستوى الفاعلية الذاتية ومستوى أحداث الحياة الضاغطة على درجات مقياس القلق لدى عينة الدراسة .
- يوجد تفاعل ثانوي دال إحصائياً فيما وراء ٠.١ . بين مستوى الفاعلية الذاتية ومستوى أحداث الحياة الضاغطة على درجات مقياس القلق لدى عينة الدراسة .
- ولمعرفة اتجاه الدلالة بالنسبة للتفاعل الثانوي بين الفاعلية الذاتية وأحداث الحياة الضاغطة على درجات مقياس القلق استخدمت الباحثة معادلة شافيه كما هو موضح بالجدول التالي:



جدول رقم (٥)

التفاعل الثنائي بين مستوى الفاعلية الذاتية ومستوى أحداث الحياة الضاغطة

على درجات مقياس القلق

مرتفعي أحداث الحياة الضاغطة ن = ٢٠	منخفضي أحداث الحياة الضاغطة ن = ٢٠	مرتفعي الفاعلية الذاتية ن = ٢٠	منخفضي الفاعلية الذاتية ن = ٢٠	التوسلات	مجموعات التفاعل
** ٢٨٣٥٦	** ١٥٣٧١	** ٩١٤٨	-	٣٥٦٢	منخفضو الفاعلية الذاتية
** ١٧٣٨٢	* ٨٣٢٥	-	-	٢٧٥٣	مرتفعو الفاعلية الذاتية
** ٥٠٣١	-	-	-	٢٥١٠	منخفضو أحداث الحياة الضاغطة
-	-	-	-	٣١١٠	مرتفعو أحداث الحياة الضاغطة

\* دالة عند مستوى ٠.٥  $٨.٠٤ = ٢ \times ٢.٦٨$

\*\* دالة عند مستوى ٠.١  $١١.٨٢ = ٣ \times ٣.٩٤$

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما وراء ٠.١ - بين منخفضي الفاعلية الذاتية وكل من مرتفعي الفاعلية الذاتية ومنخفضي أحداث الحياة الضاغطة ومرتفعي أحداث الحياة الضاغطة في درجات مقياس القلق .
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما وراء ٠.١ - بين مرتفعي الفاعلية الذاتية وكل من منخفضي أحداث الحياة الضاغطة ومرتفعي أحداث الحياة الضاغطة في درجات مقياس القلق .
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما وراء ٠.١ - بين منخفضي أحداث الحياة الضاغطة ومرتفعي أحداث الحياة الضاغطة في درجات مقياس القلق .
- عند دراسة الاكتئاب :

جدول رقم (٦)

يوضح النتائج النهائية لتحليل التباين ذات التصميم العاملي ٢×٢ لتأثير الفاعلية الذاتية وأحداث الحياة الضاغطة على درجات مقياس الاكتئاب

النسبة التائية	متوسط الدرجات	درجات الحرية	مجموع الدرجات	مصدر التباين
٠.١٠	١١٩١	١	١١٩١	تسوية الفاعلية الذاتية
٠.٥٥	٦٣٩٠	١	٦٣٩٠	تسوية أحداث الحياة الضاغطة
** ٧.٧١	٨٩١.٣٩	١	٨٩١.٣٩	التفاعل بين الفاعلية الذاتية وتسوية الضغوط
-	٦٥٥	١١٦	٧٥٩.٩٨	كل المجموعات

\* دالة عند مستوى ٠.٥  $٣.٩٢ = ٣$

\*\* دالة عند مستوى ٠.١  $٦.٤٨ = ٣$

يتضح من الجدول السابق مايلي :

- لا يوجد تأثير دال إحصائيا لكل من الفاعلية الذاتية ومستوى أحداث الحياة الضاغطة على درجات مقياس الاكتئاب لدى عينة الدراسة.
- يوجد تفاعل ثانوي دال إحصائيا فيما وراء ٠.١ ر. بين مستوى الفاعلية الذاتية ومستوى أحداث الحياة الضاغطة على درجات مقياس الاكتئاب لدى عينة الدراسة.
- لمعرفة إتجاه الدلالة بالنسبة للتفاعل الثانوي بين مستوى الفاعلية الذاتية ومستوى أحداث الحياة الضاغطة على درجات مقياس الاكتئاب استخدمت الباحثة معادلة شافيه كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول رقم (٧)

يوضح التفاعل الثانوي بين مستوى الفاعلية الذاتية ومستوى أحداث الحياة الضاغطة على درجات مقياس الاكتئاب

مرتفعي أحداث الحياة الضاغطة ن = ٢٠	منخفضي أحداث الحياة الضاغطة ن = ٢٠	مرتفعي الفاعلية الذاتية ن = ٢٠	منخفضي الفاعلية الذاتية ن = ٢٠	التوسطات	مجموعات التفاعل
**٢٨٠٥٦	**١٥٣٠٧١	**٩١٤٨	-	٢٥٠٦٢	منخفضو الفاعلية الذاتية
**١٧٠٨٢	*٨٠٢٥	-	-	٢٧٠٥٢	مرتفعو الفاعلية الذاتية
**٥٠٣١	-	-	-	٢٥٠١٠	منخفضو أحداث الحياة الضاغطة
-	-	-	-	٢١٠١٠	مرتفعو أحداث الحياة الضاغطة

\* دالة عند مستوى ٠.٥ =  $٢ \times ٢٠٦٨ = ٨٠٤$

\*\* دالة عند مستوى ٠.١ =  $٣ \times ٣٠٩٤ = ١١٨٢$

يتضح من الجدول السابق مايلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما وراء ٠.١ ر. بين منخفضي الفاعلية الذاتية وكل من مرتفعي الفاعلية الذاتية ومنخفضي أحداث الحياة الضاغطة في درجات مقياس الاكتئاب.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما وراء ٠.٥ ر. بين مرتفعي الفاعلية الذاتية ومنخفضي أحداث الحياة الضاغطة في درجات مقياس الاكتئاب وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما وراء ٠.١ ر. بين مرتفعي الفاعلية الذاتية ومرتفعي أحداث الحياة الضاغطة في درجات مقياس الاكتئاب.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما وراء ٠.١ ر. بين منخفضي أحداث الحياة الضاغطة ومرتفعي أحداث الحياة الضاغطة في درجات مقياس الاكتئاب.

### مناقشة النتائج وتفسيرها :

بعد العرض السابق لنتائج الدراسة يمكن تفسيرها في ضوء الفروض والدراسات السابقة وذلك على النحو التالي:

**أولاً :** أكدت النتائج صدق الفرض الأول فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي الفاعلية الذاتية في إحساسهم بضغط الحياة وكانت هذه الفروق لصالح منخفضي الفاعلية الذاتية بنسبة دالة عند مستوى ٠.٠٥ و ٠.٠١ أي أن الأفراد الذين يتسمون بالفاعلية الذاتية المرتفعة أقل تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة بالمقارنة بالأفراد منخفضي الفاعلية الذاتية الذين يتأثرون بدرجة كبيرة بأحداث الحياة الضاغطة وبما هو جدير بالذكر أن هذه النتائج تتفق مع معظم الدراسات السابقة فاتفقت مع دراسة كوبازا Kobasa ١٩٧٩ والتي توصلت إلى أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية كانوا أكثر صموداً ومقاومة وانجازاً وسيطرة وقيادة وأكثر ضبطاً داخلياً وأكثر شعوراً بالأمن والمرونة والمبادأة والفاعلية ، وكذلك توصلت كوبازا وآخرون Kobasa et al. 1982 إلى أن الصلابة النفسية والفاعلية الذاتية تعمل على تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية كما أنهما يمثلان مصدر المقاومة والصمود .

ويمكن تفسير نتائج الفرض الأول كما يلي:

تعتبر الفاعلية الذاتية هي احد المتغيرات الوسيطة بين إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وبين مواجهة الفرد لها، والفاعلية الذاتية المرتفعة تعطي الفرد شعوراً بالثقة بالنفس والقدرة على التغلب على مشكلاته والتحكم في أمور حياته وتصبح الفاعلية الذاتية في نفس الوقت مؤشراً لقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاية واقتدار وثقة وتمكن الوظيفة الأساسية للفاعلية الذاتية هي تمكين الفرد من التحكم والتنبؤ بأحداثه .

ويتكون الشعور بالفاعلية في الطفولة الباكرة من خلال إدراك الفرد أنه مقبول وينال استحسان الآخرين ولا سيما الوالدين مما يجعل الفرد يشعر بالقيمة والكفاية الجسدية والاجتماعية واللغوية ويتجلى ذلك في حل المشكلات والتحصيل ويستمر هذا الشعور في مرحلة المراهقة والشباب متجلياً في المواجهة الناجحة للمشكلات والضغط .

**ثانياً :** أكدت النتائج صحة الفرض الثاني حيث أشارت النتائج إلى أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ ، ٠.٠١ بين مرتفعي الفاعلية الذاتية ومنخفضي الفاعلية الذاتية في القلق والإكتئاب وهذه الفروق في صالح ذوي منخفضي الفاعلية الذاتية أي أنهم أكثر معاناة في كل من القلق والاكتئاب وذلك على العكس من الأفراد ذوي مرتفعي الفاعلية الذاتية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من هولاهان موسى Holahan & Moss, 1990 ، ودراسة لاهي وهيلي Lakey & Heller, 1985 وترى الباحثة تفسيراً لتلك النتيجة بان الفاعلية الذاتية لا تؤثر على انفعال الفرد وسلوكه ودافعيته فحسب ولكنها تلعب دوراً هاماً في نجاح الفرد وفشله وفي صحته وفي مرضه وفي هنا تظهر العلاقة بين اعتقاد الفرد في فاعليته وإدراكه لأحداث الحياة الضاغطة

من ناحية وبين القلق والاكتئاب من ناحية أخرى. فشعور الفرد بعدم الفاعلية والكفاية تجعله يبالغ في تقدير الخطر الكامن في الموقف مع الشعور بعدم القدرة على مواجهة هذا الخطر مما يجعل الفرد أكثر قلقاً بينما الشعور بعدم الفاعلية وعدم القيمة يجعل الفرد يشعر بعدم القدرة على السيطرة على مجرى أحداث حياته وبالتالي يفشل في المواجهة ومع الفشل المتكرر يكون العجز مجهود عديم الجدوى والقيمة فيكون الإكتئاب.

ثالثاً : أكدت النتائج صحة الفرض الثالث حيث أشارت النتائج إلى انه :

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ ، ٠.٠١ . بين مرتفعي ومنخفضي الإدراك بأحداث الحياة الضاغطة في كل من القلق والاكتئاب لصالح الأكثر معاناة لأحداث الحياة الضاغطة. وتتفق هذه النتيجة مع عدة دراسات : دراسة هامن وكوشران Hammen & Cachron, 1981 ودراسة أحمد عكاشة وآخرون Okasha, et.al, 1981 ، ودراسة مونرور وآخرون Monroe, et al., 1983 ، ودراسة بيرسون وروو Persons 1985 ودراسة لامي وهيلر Lakey & Heller, 1985 ، ودراسة هامن وآخرون Rao & Hammen, et al, 1986 ، ودراسة لام وآخرون Lam. et al., 1987 ودراسة روبنزر Robins, 1988 ودراسة كوهن Kohn & Gurevich, 1991 ودراسة حسن مصطفى (١٩٩٢) ، عماد محمد (١٩٩٥)

وترى الباحثة تفسيراً لتلك النتيجة بأن الضغوط توجد وجوداً فعلياً في حياة كل انسان ويستجيب لها بحالة توتر، غير أنه يمكن أن يكون لهذه الحالة نتائج مرضية أو محايدة أو صحية ويتوقف نوع النتائج على مدى لياقة وفعالية التفاعل مع الحدث الضاغط، ويؤدي التعامل الضعيف مع الضغوط إلى ظهور أعراض الاجهاد والتحرك نحو الإصابة بالمرض في حالة استمرار التوتر ويؤدي حسن التعامل مع الضغط الى الشعور بالصحة (Antonovesky, 1979) وإذا كان كل الناس يشعرون بضغوط الحياة وصعوبات الأحداث التي يبرون بها في حياتهم العادية فان الفرد السوي يستطيع ان يواجه المواقف ويتغلب عليها ومن ثم يختفي الموقف المثير للانعزال وإذا فشلنا في ذلك فقد بصيبتنا المرض أو يتسم سلوكنا باللا سواء، وتظهر علينا أعراض القلق والعصاب او تصل الى الصورة الخطيرة للاضطراب النفسي (فاروق عبد الفتاح ١٩٨٥). وإن إدراك الفرد للمعالم الموضوعية للأحداث يتأثر ببعض التفسيرات الذاتية مما ينعكس على الحالة النفسية للإنسان وقد توصلت الدراسات السابقة إلى وجود ارتباط للتقييمات السلبية لأحداث الحياة بالاكتئاب ، واتضح ان التحيز في الاستجابة لأحداث الحياة يفسر الى حد كبير العلاقة بين الأحداث السلبية والأعراض الإكتئابية نتيجة للتشويه المعرفي في نظرة الفرد ولأحداث حياته، وأن العلاقة بين شدة أحداث الحياة الضاغطة وظهور الاكتئاب علاقة جدلية أي ان كلا منهما قد يتسبب في ظهور الآخر، فقد يكون شدة إحساس الفرد بأحداث الحياة وضغوطها عاملاً في إكتنابه وإحساسه بالتعاسة وقد يكون اكتنابه منشأ عوامل ذاتية داخلية تجعله يشعر أكثر بصراعات الحياة وإحباطاتها. وبما هو جدير بالذكر أن أحداث الحياة الضاغطة قد تكون السبب الجوهري في الإصابة بالاكتئاب أو

أن الاكتئاب نفسه هو السبب في المعاناة بأحداث الحياة الضاغطة أو ان أحداث الحياة الضاغطة تلعب دور المتغير الوسيط في الإصابة بالاكتئاب وهذه هي نقطة بحثية جديرة بالاهتمام .  
وأبهاً : يوجد تأثير لكل من فعالية الذات ومستوى الضغوط على درجات مقياس القلق والاكتئاب لدى المراهقات . وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع محاولات الباحثين السابقين في وصف كل من خصائص الشخصية المقاومة لضغوط أحداث الحياة وتلك المعرضة للضغط العصبي والمرضى والجسمي والنفسي ، فمن ناحية أكدت كوزاوا Kobasa, 1979 على الشخصية شديدة الإحتمال وهي التي تتميز بالقدرة على التكيف البناء مع الأحداث الضاغطة وتوصلت هي وزملاؤها Kobasa, et al., 1981 إلى ان هذه الشخصية تتميز بالقدرة على الالتزام والتحمدي والضبط الذاتي ، ولذلك أطلقوا على أصحاب هذه الشخصية ذوى الشخصيات الجسورة، كما كشفوا عن وجود تأثير للذات المدركة والميل الى قوة الاحتمال لتعزيز مقاومة ضغوط أحداث الحياة والميل الى الصحة وان الشخصية الصحية هي المتماسكة التي ينظر أفرادها إلى العالم على انه ذو معنى منظم ومنسق وان الأحداث طيبة سهلة القيادة وأنهم قادرون على مواجهتها والتأقلم معها وان تنظيم الشخصية مرتبط بمقاومة ضغوط الحياة يتضمن متغيرات كفاءة الذات والثقة بالنفس والاستقلالية وتوجيه المهام وانخفاض مستوى المعاناة النفسية ، وأن الإصابة بالقلق أو الإكتئاب لا يعتمد على الشد العصبي الناتج عن ضغوط أحداث الحياة فقط ولكنها تعتمد أيضاً على شخصية الإنسان وفاعليته الذاتية وهو يتفاعل معها ، وبذلك تكون هناك فروق فردية في مقابلة الأفراد للتعرض للشدائد ، فقد يصاب شخص ما بحدث معين بينما لا يتأثر شخص آخر بنفس الحدث نظراً لدرجة الفاعلية الذاتية عند كل منهما .

#### المراجع

#### أولاً : المراجع العربية :

- ١ - السيد السمدوني : إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية، بحث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر - القاهرة - الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ص ٧٢٢ ، ١٩٩٠ .
- ٢ - حسن مصطفى عبد العطي (١٩٩٢) : ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية - بحث منشور بمجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق، العدد التاسع عشر ص ٩ - ٧٣ .
- ٣ - رشاد عبد العزيز موسى (١٩٨٩) : النوع كمتحدد سلوكي في الاكتئاب النفسي، دراسة عملية، بحث بمجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الحادي عشر، ص ٦٢ - ٧٣ .
- ٤ - رابية محمود دسوقي (١٩٩١) : أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهقين ، دراسة مقارنة بين عينة مصرية وأخرى سعودية، كلية التربية - جامعة طنطا، العدد ١٣ .
- ٥ - سبيلبرجر، إعدام أحمد محمد عبد الحائق (١٩٨٤) : قائمة القلق، كراسة التعليمات ، الطبعة المنقحة، دار المعرفة الجامعية - الاسكندرية، ص ٣-٤ .
- ٦ - شعبان جاب الله رضوان (١٩٩٢) : العلاقة بين أحداث الحياة ومظاهر الاكتئاب - رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة .
- ٧ - عماد محمد أحمد إبراهيم (١٩٩٥) : تقدير الذات ومصدر الضبط، خصائص نفسية وبسطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض القلق والاكتئاب ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب - جامعة الزقازيق .

- ٨ - غريب عبد الفتاح (١٩٨٥): مقياس الإكتئاب، القاهرة، دار النهضة المصرية.
- ٩ - فاروق عبد الفتاح موسى: (١٩٨٥) أسس السلوك الإنساني ومدخل الى علم النفس العام، الرياض، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- ١٠ - فؤاد البهي السيد (١٩٧٩): علم النفس الإحصائي، وقياس العقل البشري، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١١ - محمد محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٤): دراسة عن العلاقة بين المساندة الإجتماعية وأبعاد الشخصية وتقدير الذات والتوافق في المرحلة الجامعية، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ١٢ - ممدوح محمد سلامه (١٩٩١) المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية ك١، ج٣، ص ٤٧٥ - ٤٩٦.
- ١٣ - هول . ك . ليندري . ج (١٩٧١): نظريات الشخصية، ترجمة فرج احمد فرج (وأخرون)، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 1- *Allgood, M.B Lewinson, P.M. & Hops, H., (1990) : Sex differences and adolescent depression. Journal of Abnormal Psychology, Vol. 99. No.1. P. 55-63.*
- 2- *Antonovesky, A. (1979): Health, Stress, and Coping. San Francisco : Jossey Bass.*
- 3- *Bandura, A. (1977): Self-Efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, No. 84 (2).*
- 4- *Bandura, A. (1982): Self-Efficacy :Mechanisms in Human Agency. American Psychologist. Vol. 37, No. 2. PP. 127-147.*
- 5- *Billings, A. G. & Moos, R.H. (1984) : Coping, stress, and social resources among adults with uniplar deperssion. Journal of personality and Social psychology, Vol. 46. No. 4.PP. 877-891.*
- 6- *Coles, E.M., (1982): Clinical psychopathology: An Introduction, London : Rontledge & Keganpaul.*
- 7- *Cutrona . C.E. (1989): Ratings of social support by adolescents and adult unformants. Degree of corres pondence and Prediction of depressive symptoms. Journal of personality and social Psychology. 57.4. 723-730.*
- 8- *Hammen, C. & Cochran S., (1981): Cognitive correlates of life stress and depression in college Students. Journal of Abnormal Psychology, 90, 1, 23-27.*
- 9- *Hammen, C., Mayol, A., Demayo, R., Marks, T., (1986): Initial symptoms levels and the life event depression relatinship. Journal of Abnormal Psychology, 95, 2, 114-122.*
- 10- *Holahan C. J. & Moos, R.H. (1987): Risk resistance and psychological distress : A longitudinal analysis with adult and children. Journal of Abnormal Psychology, Vol. 96, No.1. PP. 3-13.*
- 11- *Holahan C.J. & Moos, R.H. (1990): Life stressors, resistance factors and improved psychological functioning : An extension of the stress resistance Paradigm. Journal of personality and social psychology, Vol. 58, No. 5, PP. 909-917.*
- 12- *Kobasa, S.C., (1979): Stressful life events personality and health : An inquiry into Hardiness. Journal of Personality and social Psychology Vol. 37, No.1. PP. 1-11.*
- 13- *Kobasa, S.C.; Maddi, S.R. & Kohan, S., (1982): Hardiness and health : A prospective study. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 42. No. 4, PP. 168-177.*

- 14- Kohn, P.n. & Gurevich, M., 1991 : Hassles, health, and Personality, *Journal of Personality and social Psychology*, vol. b61, No, 3, PP. 478 - 482
- 15- Lakey, B & Heller, K. (1985): Responses biasies and relation between negative life events and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology* Vol. 49. No. 6. PP. 1662- 1968.
- 16- Lam, D.H. Brewin , C.R., woods, R.T. & Bebbington, P.E.,(1987) : Cognition and social Adversity in the depressed eideriy. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 1, 23-26.
- 17- Lefcourt, H. M.; Martin, R.A. & Saleh, W.E. (1984) : Locus of control and social support : Interactive moderators of stress. *Journal of Personaliy and Social Psychology*, Vol. 47. No.2, PP. 378-389.
- 18- Monroe, S.M, Imhoff, D., Wise, B. C. & Harris J.E. (1983): Prediction of psychological symptoms under high risk psychological circumstances, Life events and symptoms specificity. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 92, PP. 338- 350.
- 19- Okasha, A., Sadek, A., Lotaif, F., Ashour, A., & Bishry, Z., (1981) : The Social Readjustment Rating Qutesionnaire. A study of Egyptians. *The Egyptian Journal of Psychiatry*, 4, 2, 273-283.
- 20- Persons, J.B. & Rao, P.A., (1985): Longitudinal study of cognitions, life events, and depression in psychiatric inpatients. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 1, 51-63.
- 21- Robins, C.J., (1988): Attributions and depression why is the literature so Inconsistent. *Journal. of personality and Social Psychology*, 24, 5, 880-889.
- 22- Roos, P. & Cohen, S.C. (1987): Sex roles and social support as moderators of life stress ' adjustment *Journal of Personality and social Psychology*, Vol. 52. No.5, PP. 570-585.
- 23- Rowlison, R.T.& Felner, R.D. (1988): Major Life events, hassles, and adaption in adolescence : confounding in the conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisited. *Journal of Personality, and Social psychology*, Vol. 55, No.3, PP. 432-444.
- 24- Sandler, I. & Lakey, B. (1982): Locus of Control as stress moderator : The role of control perception and social support. *American Journal of Community psychology*, Vol. 10, No. 1, PP, 65-80.
- 25- Sowa, Cludia and Lustmal, P.J., (1984): Gender differences in rating stressful events, depression and depressive cognition. *Journal of clinical Psychology*, 40, 1334-1337.
- 26- Schmidt, W.R. (1984): Adolescents suicidal thinking. paper presented in the sixth annual graduate student research competition at the Annual Meeting of the Texas Psychological Associations (Austin, Tx).
- 27- Tipton, R. M. & Worthington, E. L. (1984): The measurement of generalized self-Efficacy, Astudy of construct validity. *Journal. of Personality A sssment*, Vol.48, No. 5.