

أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعاديين بالمملكة العربية السعودية

د. أميرة طه بخش

كلية التربية - جامعة أم القرى

مكة المكرمة - المملكة العربية السعودية

أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعاديين بالمملكة العربية السعودية

د. أميرة طه بخش

كلية التربية - جامعة أم القرى

مكة المكرمة - المملكة العربية السعودية

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعاديين بالمملكة العربية السعودية. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) أمماً منهن (٦٠) أمهات لأطفال عاديين، و(٦٠) أمهات لأطفال معاقين عقلياً، وقد تم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس القلق ومقياس بيك للاكتئاب عليهن. وباستخدام معاملات الارتباط واختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات؛ أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة وموجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال العاديين وعينة أمهات الأطفال غير العاديين، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال غير العاديين في كل من القلق والاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة.

الكلمات المفتاحية: أحداث الحياة الضاغطة، القلق، الاكتئاب، الأطفال المعاقين عقلياً.

Life Pressing Events as Related to Anxiety and Depression in a Sample of Mentally Retarded Children's Mothers and Normal Children's Mothers in Saudi Arabia

Dr. Amira T. Bakhsh

College of Education

Umm Al-Qura University, KSA

Abstract

The study aimed at identifying the relationship between pressing events in life as related to anxiety and depression in two samples of mothers- one of mentally retarded children and the other of normal children in Saudi Arabia. The sample consisted of 120 mothers, 60 were of normal children and the other 60 were of mentally retarded children. The Life Pressing Events Scale, Anxiety Scale, and Depression Scale were administered to the samples. Using appropriate statistical treatments involving t-tests and correlation coefficients, findings indicated that there is a positive and significant correlation between the dimensions of pressing life events and anxiety on the one hand and depression on the other in normal children's mothers and in mentally retarded children's mothers. Findings also showed statistically significant differences between normal children's mothers and mentally retarded children's mothers on anxiety, depression and life pressing events.

Key words: life pressing events, anxiety, depression, mentally retarded children.

أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعاديين بالمملكة العربية السعودية

د. أميرة طه بخش

كلية التربية - جامعة أم القرى

مكة المكرمة - المملكة العربية السعودية

مقدمة

أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات، وإن كان ذلك بدرجات متفاوتة، ويحدد هذا التفاوت عدة عوامل من بين أهمها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها، وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد، وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا، وكذلك تعاضم سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات، وما تفرضه على نمط الحياة فيها، لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط. وبالتالي، أصبحت الضغوط النفسية هي سمة العصر، وغدت مظهراً طبيعياً من مظاهر الحياة الإنسانية لا يمكن تجنبه، فحياتنا العصرية تتميز بالتعقيد، والتغيير السريع المتلاحق، مما يجعل الفرد في أي مرحلة من مراحل حياته يشعر بالعجز، وعدم فهم هذه التغييرات، وبالتالي يزداد لديه الشعور بالإحباط والتوتر والقلق، ولا سيما لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

ولقد أشارت نتائج العديد من الدراسات (Behle & Lee, 1988; Miles; 1986) إلى أن الأطفال المعوقين يشكلون خطراً وضغطاً وقلقاً مرتفعاً لدى أمهاتهم، وأن هؤلاء الأمهات أكثر عرضة للاكتئاب الشخصي، ولديهن مشاكل انفعالية ويعانين من درجة عالية من الضغوط، وأن إعاقة الطفل يكون لها نتائج عكسية على سعادة الوالدين لمطالب الإعاقة الطويلة، والرعاية الخاصة، والقلق بشأن مستقبل الأبناء.

كما بين ميلز (Miles, 1986) أن السلوك المشكل الذي يمارسه الطفل المعوق يشكل ضغطاً كبيراً على الوالدين، وتختلف درجة الاكتئاب والقلق من أسرة لأخرى حسب شعور هذه الأسرة بدرجة الإعاقة.

ولما كانت أحداث الحياة وضغوطها السلبية تشير إلى تغيرات داخلية وخارجية، لذا تؤدي إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة للفرد، وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل والتلوث البيئي والخلافات الأسرية ضغوطاً في ذلك مثل الأحداث الداخلية

أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو القلق أو التغيرات الهرمونية الدورية (إبراهيم، ١٩٩٨، ص ١١٩). وهذه الضغوط تحتاج إلى أساليب مواجهة لتحقيق قدر كاف من الرضا، كما يمكن القول: إن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة إنما يمثل إحدى المشكلات الهامة لكل الأجيال، وليس لأسر المعاقين بصفة عامة وأمهاتهم بصفة خاصة، خاصة في هذا العصر المضطرب، والمزدحم بالأحداث الضاغطة المؤثرة على شخصية الفرد وتوافقه.

لذلك لقي مفهوم الضغوط الحياتية في علاقته بكل من السواء النفسي أو الاضطراب اهتماما كبيرا من الدارسين، فقد تزايدت في الآونة الأخيرة الدراسات التي تبرز الصلة بين أحداث الحياة الضاغطة - سواء تلك المتعلقة - بأحداث رئيسية كالفقد، أم تلك التي تتناول ضغوطاً أقل وقعا وشدة - وبين أشكال المعاناة النفسية (سلامة، ١٩٩١).

فقد أشار جونسون وساراسون (Johnson & Sarason, 1986) إلى أن هناك تأثيراً لأحداث الحياة الضاغطة على الوظائف النفسية والفسولوجية للفرد. كما بين كوبازا وبوكيت (Kobasa & Puccetti, 1983) وجود علاقة دالة وموجبة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض الجسدي والاكئاب، كما أشارا إلى أن افتقاد المساندة وافتقاد الصلابة النفسية يرتبطان بالاكئاب والمرض الجسدي، وبغض النظر عن مستوى وشدة الضغوط فإن الأشخاص الأعلى في الصلابة النفسية أقل مرضا من الأقل صلابة، كما أن المساندة من الرؤساء لها أثر هام بجانب المساندة من الأسرة للوقاية من أثر الضغوط في العمل.

وأظهر جانيلين وبلاني (Ganellen & Blaney, 1984) أن الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية كي تخفف من حدة وقع الضغوط على الفرد، كما أن المساندة الاجتماعية تقوي المصادر النفسية، وتزيد من شعور الفرد بالقيمة والأهمية، ومن قدرته على التحدي؛ مما يجعله أكثر نجاحا في مواجهة الضغوط، كما أشارا إلى وجود ارتباط موجب دال بين إدراك الضغوط وبين الاكئاب لدى طالبات الجامعة، إلا أن هذه العلاقة تقل مع وجود الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية اللذين يخففان من وقع الضغوط.

وقد اتفق كل من هولاهان وموس (Holahan & Moos, 1985) مع كوبازا وبوكيت (Kobasa & Puccetti, 1983) في أن هناك متغيرات نفسية واجتماعية تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط، حيث أشارا إلى أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفع والحب والتماسك وحرية التعبير عن الرأي والمشاعر، والدعم والتشجيع أثناء التعرض للضغوط تجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية وقدرة على المواجهة وأقل اكتئابا، كما أشارا إلى أن هناك فروقا بين الذكور والإناث في متغيرات الشخصية والمساندة الاجتماعية، فالرجال أكثر ثقة بالنفس، وأكثر صلابة من النساء، بينما النساء أكثر سعيا للمساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط.

على جانب آخر يشير ريتشارد سوين إلى أن القلق عبارة عن حجر الزاوية في كل نوع من أنواع السيكوباتولوجيا ويعني وجوده نذيراً بالخطر الذي يتهدد أمن الفرد وسلامته النفسية وتقديره لذاته وإحساسه بالسعادة والرضا وهو أمر مصاحب للصراع، كما أنه هو ذاته مرتبط بمصاحبات فسيولوجية (ريتشارد، ١٩٧٩، ص ٧٩).

ويشير كاتل (المشار إليه في عثمان ١٩٩٣، ص ٣٩) إلى أن هناك مفهومين للقلق، يتعلق المفهوم الأول منها بقلق الحالة State of Anxiety وهو ينشا عن حالة انفعالية تحدث للفرد ومن صفتها أنها متفاوتة الشدة ومؤقتة، أما المفهوم الثاني فهو سمة القلق Trait of Anxiety وهو يشير إلى الاستعداد المسبق لدى الفرد والميل إلى الاستجابة نحو ما يتعرض له من مواقف تهدده مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق لديه.

كما يؤكد الربيع (١٩٩٧، ص ٣٠) على أن الاكتئاب يعكس اضطراباً في العلاقات والمهارات الاجتماعية للأفراد، كما أنه يرتبط بدرجة كبيرة بفقدان الثقة بالنفس، وكذلك بالشعور بالوحدة النفسية. ويقرر أندرسون (Anderson, 2000, p.96) أن المكتئبين يفتقدون علاقاتهم بالمحيطين بهم ولا يحسنون التعبير عن أنفسهم، ويفتقدون مصادر المساندة الاجتماعية، إلى جانب نظرهم اللاتوافقية لذواتهم، وضعف في مهارات التحصيل لديهم، وتكوين الأفكار السالبة لذواتهم ومستقبلهم، ويتوقعون كثيراً من أشكال العزلة الاجتماعية. كما يرى باندورا (Bandura, 1991, p. 249) أن المكتئبين أقل فعالية في تنظيم الذات، كذلك يؤدي الاكتئاب إلى انخفاض الثقة بالنفس، وفقدان ضبط الذات.

يتضح مما سبق أن أحداث الحياة الضاغطة تزداد حدتها نظراً لطبيعة العصر الذي نعيش فيه، والتغيرات السريعة المتلاحقة في التقدم العلمي والتكنولوجي الذي جعل العالم قرية كونية واحدة، كما أن هذه الأحداث من شأنها أن تؤثر على الحالة النفسية للفرد، ومن بين هذه المتغيرات التي يمكن أن تتأثر بأحداث الحياة الضاغطة والقلق والاكتئاب.

ويزداد الأمر أهمية من حيث التعرض له وتناوله إذا تحدثنا عن أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. بما يسببه وجود شخص معاق في الأسرة من اضطراب وحالة نفسية سيئة عند الكثير من الأمهات، حيث أشار جاك (١٩٩٦) إلى أن وجود طفل معاق في الأسرة عادة ما يغير الأسرة كوحدة اجتماعية بعدة طرق؛ فقد يصاب الآباء والأبناء بالصدمة وخيبة الأمل والغضب والاكتئاب والشعور بالذنب والحيرة كرد فعل لوجود مثل هذا الطفل.

ولهذا نبعت مشكلة الدراسة الحالية والتي تهدف إلى تعرف العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً وعينة من أمهات الأطفال العاديين بالمملكة العربية السعودية.

مشكلة الدراسة

يذكر دوهرنويند (Dohrenwend, 1981) أن الأحداث الحياتية تواجه باستجابات مختلفة بالنسبة للأفراد، وهذه الاختلافات ترجع إلى مجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية التي يتميز بها كل فرد عن الآخر.

وموضوع ضغوط أحداث الحياة لم يقف فقط عند حد علاقته بالأمراض البدنية، وإنما بدأ إسهام الباحثين في مجال التوافق والاضطرابات النفسية واضحاً من خلال البحوث المتعددة في هذا المجال، فقد اتضح وجود علاقة بين هذه الضغوط وانخفاض المستوى الأكاديمي للأفراد (Egelaned, 1981) والتوافق الدراسي (Fontana & Dovidi, 1984) وعلاقة الضغوط بمتغير الإهمال واللامبالاة (Vaux & Ruggier, 1983) وتعاطي المخدرات (Hunt, 1992) والاكئاب والانسحاب الاجتماعي (Feeiner, 1984).

والأفراد يختلفون في سرعة تأثرهم بالضغوط الحياتية تبعاً لحالتهم النفسية، حيث إن الحالة النفسية للفرد تتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والاضطرابات النفسية والجسمية، ويؤكد ذلك بيك وآخرون (Beck et al., 1981) من خلال دراستهما أن تأثيرات ضغوط الحياة على الأفراد يعود إلى فقدان المساندة الاجتماعية، وأن أحداث الحياة الضاغطة ترتبط إيجابياً ببعض جوانب الشخصية مثل سمة القلق والاكئاب.

وبين بيلينجز وموس (Billings & Moos, 1984) أن هناك علاقة دالة وموجبة بين الاكئاب وأحداث الحياة الضاغطة، 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. وتوصل عبد المعطي (١٩٩٢) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط المرتفعة وزيادة حدة الأعراض المرضية الكلينيكية: السيكوسوماتية، القلق، والاكئاب، البارانونيا، العصاب القهري، الهستيريا، توهم المرض، الأرق الليلي. ووجود فروق دالة بين ذوى الضغوط المرتفعة وذوى الضغوط المنخفضة في الأعراض الكلينيكية المرضية. حيث كان ذوو الضغوط المرتفعة أكثر معاناة للأعراض المرضية، أما أصحاب الضغوط المنخفضة فكانوا في مستوى أفضل للصحة النفسية.

واتساقاً مع ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

السؤال الأول: هل توجد فروق في أحداث الحياة الضاغطة بين أمهات الأطفال المعاقين وأمهات الأطفال العاديين؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق في درجة القلق بين أمهات الأطفال المعاقين وأمهات الأطفال العاديين؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق في درجة الاكئاب بين أمهات الأطفال المعاقين وأمهات الأطفال العاديين؟

السؤال الرابع: هل توجد علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال المعاقين؟
السؤال الخامس: هل توجد علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال العاديين؟

فروض الدراسة

صاغت الباحثة فروض الدراسة على النحو التالي:

الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أحداث الحياة الضاغطة بين أمهات الأطفال المعوقين وأمهات الأطفال العاديين.

الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين أمهات الأطفال المعوقين وأمهات الأطفال العاديين.

الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب بين أمهات الأطفال المعوقين وأمهات الأطفال العاديين.

الفرض الرابع: توجد علاقة دالة وموجبة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال المعوقين.

الفرض الخامس: توجد علاقة دالة وموجبة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال العاديين.

أهمية الدراسة

يحتل موضوع ضغوط أحداث الحياة مكانة متميزة في تراث علم النفس، ويتضح ذلك من خلال تعدد الأبحاث سواء الخاصة بعلاقة أحداث الحياة الضاغطة بالأمراض البدنية أو تلك المتعلقة بالمتغيرات النفسية والتوافق والاضطرابات العقلية.

كما أن النتائج التي تخرج بها هذه الدراسة قد تسهم بشكل إجرائي في تطوير وإعداد الكثير من البرامج والعلاجات الخاصة بالتحصين ضد الضغوط، والإقلال من حدتها وخطورتها، فالمتصدي لدراسة موضوع ضغوط أحداث الحياة لا يقف فقط عند حد عرض المؤثرات الكمية والكيفية للدراسات، وإنما يتجاوزه إلى الاستفادة الإجرائية منها في تصميم وإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية والتدريبية.

من جانب آخر بين كل من راش (Rash, 1997) وماهوني (Mahoney, 1997) أن البحث والدراسة في مجال أحداث الحياة والضغوط النفسية المرتبطة بها وآثارها على الإنسان ينبغي ألا تتوقف بل ويجب أن تستمر الدراسات العلمية (النظرية) وكذلك البحث التجريبي.

مصطلحات الدراسة

أحداث الحياة الضاغطة: أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وتمثل الأحداث الخارجية بما فيها العمل والصراعات الأسرية ضغوطاً في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية (إبراهيم، ١٩٩٨، ص ١١٩).

وتعرف أحداث الحياة الضاغطة إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الأم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة الحالية.

الاكتئاب: يعرفه عبدالفتاح (٢٠٠٠، ص ٢٦) بأنه خبرة وجدانية ذاتية تتبدى في أعراض الحزن والتشاؤم والشعور بالفشل والرغبة في نداء الذات والتردد والإرهاق وفقدان الشهية، والانسحاب الاجتماعي، ومشاعر الذنب وكراهية الذات، وعدم القدرة على بذل أي جهد.

ويعرف الاكتئاب إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الأم على مقياس الاكتئاب المستخدم في الدراسة الحالية.

القلق: يعرفه عبدالحالط بأنه خوف مزمن دون مبرر موضوعي مع توافر أعراض نفسية وجسمية شتى دائمة إلى حد كبير (عبدالحالط، ٢٠٠١، ص ٣٣٧).

ويعرف القلق إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس قلق السمة المستخدم في هذه الدراسة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) أماً منهن (٦٠) أماً لأطفال معاقين عقلياً، بمتوسط عمري (٤٤,٥) سنة و(٦٠) أماً لأطفال عاديّين بمتوسط عمري قدره ٤٤,٧ سنة. وقد راعت الباحثة عند اختيار العينة ضبط بعض المتغيرات الديموغرافية كالعمر. ومستوى التعليم (كلهن تعليم متوسط)، مستوى الدخل (٢٠٠٠ ريال)، محل الإقامة (منطقة الطائف).

أدوات الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على الأدوات التالية:

- ١- مقياس ضغوط أحداث الحياة من إعداد رشاد وأبو الخير (١٩٩٩)
 - ٢- قائمة بيك Beck للاكتئاب: ترجمة وتعريب عبد الفتاح (٢٠٠٠).
 - ٣- مقياس القلق وتعريب وإعداد عبد الخالق (١٩٩٢).
- وفيما يلي عرض لكل أداة من هذه الأدوات بشيء من التفصيل:

١ - مقياس ضغوط أحداث الحياة

قام رشاد وأبو الخير (١٩٩٩) بإعداد هذا المقياس، وهو يتكون من بعدين رئيسيين هما: البعد الأول: الضغوط الخارجية: ويتكون من (٣٢) عبارة موزعين على أربعة أنساق فرعية هي: ضغوط وقت الفراغ (٨) عبارات، ضغوط اقتصادية (٨) عبارات، ضغوط فقد المكانة والأهمية (٨) عبارات، ضغوط أسرية وعائلية (٨) عبارات. البعد الثاني: الضغوط الداخلية ويتكون من ١٨ عبارة موزعة على نسقين فرعيين هما: ضغوط صحية (أمراض عضوية) (٨) عبارات، ضغوط نفسية (١٠) عبارات. وبذلك يتكون المقياس في صورته النهائية من ٥٠ عبارة.

ثبات المقياس

قام معدا المقياس بحساب ثبات المقياس بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (١).

الجدول رقم (١)

معاملات ثبات المقياس بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ
كما قام بها معدا المقياس

ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠,٧٢	٠,٦٢	٠,٦٦	الأول
٠,٩٠	٠,٩٠	٠,٩٠	الثاني
٠,٨١	٠,٧٢	٠,٧٢	الثالث
٠,٨٠	٠,٨٠	٠,٨٠	الرابع
٠,٨٤	٠,٧٦	٠,٧٦	الخامس
٠,٧٩	٠,٨١	٠,٨١	السادس

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب الثبات على عينة مكونة من (٦٠) أمماً لأطفال معاقين وعاديين بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ويوضح الجدول رقم (٢) نتائج ذلك.

الجدول رقم (٢)
معاملات ثبات المقياس بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ
كما قامت به الباحثة

ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠,٧٤	٠,٦٦	٠,٦٧	الأول
٠,٨٩	٠,٨٧	٠,٨٨	الثاني
٠,٨٢	٠,٧٠	٠,٧١	الثالث
٠,٨٤	٠,٨٣	٠,٨٣	الرابع
٠,٨٣	٠,٧٩	٠,٧٩	الخامس
٠,٨١	٠,٨٠	٠,٨٠	السادس

ويتضح من نتائج التحليل المشار إليه في الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات ثبات المقياس مرتفعة، مما يشير إلى ثبات المقياس.

صدق المقياس

قام معدا المقياس بحساب صدق المقياس بطريقة الصدق العاملي، كما هو موضح في الجدول رقم (٣).

الجدول رقم (٣)
يوضح الصدق العاملي للمقياس كما قام به معدا المقياس

الاشتركيات	التشبعات	الأبعاد
٠,٥٩	٠,٧٧	١- ضغوط وقت الفراغ
٠,٥٤	٠,٧٣	٢ ضغوط اقتصادية
٠,٧٥	٠,٨٦	٣- ضغوط المكانة والأهمية
٠,٦٠	٠,٧٨	٤- ضغوط أسرية وعائلية
٠,٥٩	٠,٧٧	٥- ضغوط صحية (عضوية)
٠,٥٩	٠,٧٧	٦- ضغوط نفسية
الجذر الكامن: ٣,٦٥		
نسبة التباين: ٦٠,٩		

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب الصدق لكل عبارة (مفردة) من عبارات المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وكانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً فيما بين ٠,٠١، ٠,٠٥، كما هو موضح بالجدول رقم (٤).

الجدول رقم (٤)
يوضح صدق الاتساق الداخلي للمقياس كما قامت به الباحثة

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٧	٢٦	**٠,٨٠
٢	**٠,٥٥	٢٧	**٠,٧٧
٣	**٠,٦٦	٢٨	**٠,٦٢
٤	**٠,٧٢	٢٩	**٠,٧٤
٥	**٠,٦٥	٣٠	**٠,٥٨
٦	**٠,٦٠	٣١	**٠,٦٩
٧	*٠,٣٤	٣٢	**٠,٧٩
٨	**٠,٦٠	٣٣	**٠,٧٠
٩	**٠,٦٥	٣٤	**٠,٦٤
١٠	**٠,٦٠	٣٥	**٠,٦٩
١١	**٠,٦٢	٣٦	**٠,٦١
١٢	**٠,٥٠	٣٧	**٠,٦٩
١٣	**٠,٥١	٣٨	**٠,٧١
١٤	**٠,٦٦	٣٩	**٠,٦٧
١٥	**٠,٦٠	٤٠	**٠,٦٦
١٦	**٠,٦٩	٤١	**٠,٦٤
١٧	**٠,٧٢	٤٢	**٠,٧٢
١٨	**٠,٥٩	٤٣	**٠,٦١
١٩	**٠,٥٥	٤٤	**٠,٦٩
٢٠	**٠,٦١	٤٥	**٠,٥٩
٢١	**٠,٦٢	٤٦	**٠,٦٢
٢٢	**٠,٦٠	٤٧	**٠,٦٠
٢٣	**٠,٧٢	٤٨	*٠,٣٣
٢٤	**٠,٨٠	٤٩	*٠,٦١
٢٥	**٠,٨١	٥٠	**٠,٧٥

* دالة عند ٠,٠٥ ** دالة عند ٠,٠١

تصحيح المقياس

يصحح المقياس وفقاً لثلاثة مستويات حسب شدة الحدث على النحو التالي: شديد (ثلاث درجات)، متوسط (درجتان)، ضعيف (درجة واحدة) وعلى هذا تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من ٥٠ درجة كحد أدنى إلى ١٥٠ درجة كحد أعلى.

٢- قائمة بيك Beck للاكتئاب

قام عبدالفتاح (٢٠٠٠) بترجمة وتعريب هذه القائمة حيث تتكون من (٢١) مجموعة

من العبارات، يتعلق كل منها بعرض من أعراض الاكتئاب وتدرج بحسب الشدة في أربع عبارات، بجوار كل عبارة درجة موضوعة، تتراوح بين صفر، وثلاث درجات، ويقوم الفرد بوضع دائرة حول الدرجة الموضوعة للعبارة التي يرى أنها تنطبق عليه، ويتراوح مجموع الدرجات على هذه الأداة بين صفر، و ٦٣ درجة.

صدق القائمة

قام مترجم القائمة بحساب صدقها بالطريقتين الآتيتين:

أ- **الصدق العاملي**: وقد أسفر هذا الإجراء عن وجود عاملين هما: الأول عامل البعد المعرفي و الوجداني للاكتئاب، و الثاني هو البعد الجسدي للاكتئاب.

ب- **الصدق التلازمي**: حيث تم حساب الارتباط بين القائمة الحالية و بين كل من مقياس بيك الأول المعدل، ومقياس توكيد الذات، و مقياس القلق، وجاءت معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى (٠,٠١) مع مقياس بيك الأول المعدل ومقياس القلق، بينما جاءت سالبة ودالة عند مستوى (٠,٠١) مع مقياس توكيد الذات لدى الجنسين ذكوراً وإناثاً.

وفي إطار الدراسة الحالية قامت الباحثة بتقدير صدق المقياس عن طريق الصدق التلازمي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين القائمة و بين مقياس القلق المستخدم في الدراسة (٠,٦٦) وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثبات القائمة

قام معد القائمة بحساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره أسبوعان، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٧). وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة كرونباخ ألفا، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٥) وهو معامل ثبات مرتفع ويمكن الوثوق به علمياً.

مما سبق يتضح أن قائمة بيك تتمتع بشروط سيكومترية مرضية يمكن الاطمئنان إليها.

٣- مقياس القلق

تم تطوير هذا المقياس على يد سبيلبرجر Spielberg ومساعدته منذ عام ١٩٧٠ تحت مسمى قلق الحالة والسمة The State-Trait Anxiety Inventory وقام أحمد عبد الخالق (١٩٩٢) بتعريب هذه القائمة وإعدادها لتناسب البيئة العربية، وبعد دراسة ثبات كل بند صنّف البنود إلى مقياسين يحتوي كل منهما على (٢٠) بنداً أحدهما يقيس حالة القلق، والآخر وهو المستخدم في الدراسة الحالية يقيس سمة القلق، وفي هذا المقياس يطلب من المفحوصين التعبير عن شعورهم بوجه عام حيث يلاحظ أن تكرار الخبرة في كثير من المواقف

تحدد أعراض القلق كسمة، والعبارات مثل "أشعر بالسرور" تشير إلى المستوى الأدنى من قلق السمة، ولذلك فهي عبارات موجبة، أما العبارات التي هي من قبيل "أشعر بالعصبية والملل" فتشير إلى مستوى أعلى من القلق، ولذلك فهي عبارات سالبة والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع سمة القلق (عبدالحالق، ١٩٩٢).

صدق المقياس

تم حساب صدق المقياس باستخدام محك خارجي حيث حسبت معاملات الارتباط بين درجة هذا المقياس وكل من درجات مقياس القلق الصريح لتيلور، واختبار كاتل للعصبية فكانت تساوي ٠,٨٤ - (٠,٧٠) على التوالي.

وفي الدراسة الحالية تم حساب الصدق عن طريق تقدير معامل الارتباط بين المقياس وبين قائمة بيك وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٦٦) وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثبات المقياس

كما يتصف المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات الذي تم حسابه بطريقة ألفا كرونباخ حيث وصلت إلى (٠,٨) للذكور و(٠,٨٥)، للإناث في حين كانت (٠,٥٨)، (٠,٥٦) للذكور وللإناث على التوالي بطريقة إعادة التطبيق.

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٦) وهو معامل ثبات مرتفع ويمكن الوثوق به علمياً. مما سبق يتضح أن مقياس القلق يتمتع بشروط سيكومترية مرضية يمكن الاطمئنان إليها.

إجراءات التنفيذ

- جمع الأدبيات المرتبطة بموضوع الدراسة من إطار نظري ودراسات سابقة وتصنيفها في الدراسة.
- إعداد أدوات الدراسة والتأكد من مناسبتها لعينة الدراسة، وذلك من خلال التأكد من صدقها وثباتها لعينة الدراسة.
- تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة من الأمهات لأطفال عاديين وأمهات الأطفال المعاقين عقلياً.
- جمع وتبويب بيانات الدراسة ومعالجتها إحصائياً للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من فروضها.
- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة وتقديم التوصيات والبحوث المقترحة والتي ترتبط بنتائج الدراسة.

الأساليب الإحصائية

اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام برنامج SPSS (VER. 10) في معالجة بيانات الدراسة والتحقق من فروضه، وذلك من خلال الأساليب التالية: معامل الارتباط البسيط "لبيرسون"، واختبار "ت" t-test لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالفرض الأول: نص الفرض الأول على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أحداث الحياة الضاغطة بين أمهات الأطفال المعاقين وأمهات الأطفال العاديين".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إيجاد قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات، كما هو موضح في الجدول رقم (٥).

الجدول رقم (٥)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال المعاقين في أحداث الحياة الضاغطة

مستوى الدلالة	قيمة ت	أمهات الأطفال المعاقين		أمهات الأطفال العاديين		أحداث الحياة الضاغطة
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠,٨٢٥	١,٩٦	١٣,٠٥	١,٨٠	١٢,٧٧	ضغوط وقت الفراغ
غير دالة	١,١٢	٣,٧٣	١٣,٩٧	٤,٠٨	١٣,٢٠	الضغوط الاقتصادية
غير دالة	٠,٦٤١	٤,٧٩	١٤,٨٢	٥,٥٤	١٤,٢٢	ضغوط المكانة والأهمية
غير دالة	٠,٩١٦	٧,٧١	١٦,٨٠	٩,١٦	١٥,٣٨	ضغوط أسرية وعائلية
غير دالة	٠,٩٦٣	١٥,٩٠	٦٦,٦٣	١٨,٨٥	٦٣,٥٧	الدرجة الكلية
غير دالة	٠,٥٨٦	٤,٠٢	١٦,٠٥	٤,٣٩	١٦,٥٠	ضغوط صحية (عضوية)
غير دالة	٠,٦١٠	١١,١١	٢٢,٩٢	١٣,٠٥	٢١,٥٧	ضغوط نفسية
غير دالة	٠,٣١٤	١٤,٤٨	٤٠,٩٧	١٦,٨١	٤٠,٠٧	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال المعاقين في إدراكهم لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك بالنسبة للضغوط الخارجية (ضغوط وقت الفراغ، والضغوط الاقتصادية، وضغوط المكانة والأهمية، والضغوط الأسرية والعائلية، والدرجة الكلية) وكذلك بالنسبة للضغوط الداخلية (الصحية والنفسية والدرجة الكلية). وبذلك فقد تحقق الفرض الأول للدراسة.

النتائج المتعلقة بالفرض الثاني: نص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في درجة القلق بين أمهات الأطفال المعاقين وأمهات الأطفال العاديين". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إيجاد قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات، كما هو موضح في الجدول رقم (٦).

الجدول رقم (٦)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال المعاقين في درجة القلق

العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
أمهات الأطفال العاديين	٦٠	٥٨,٧٢	١٤,١٠١	٠,٥٥١	غير دالة
أمهات الأطفال المعاقين	٦٠	٥٧,٢٧	١٥,٠٢٨		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال المعوقين في مستوى القلق لدى كل منهما. وبذلك فقد تحقق الفرض الثاني للدراسة.

النتائج المتعلقة بالفرض الثالث: نص الفرض الثالث على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب بين أمهات الأطفال المعاقين وأمهات الأطفال العاديين. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إيجاد قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات، كما هو موضح في الجدول رقم (٧).

الجدول رقم (٧)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال المعاقين في درجة الاكتئاب

العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
أمهات الأطفال العاديين	٦٠	٣٧,٢٣	١٣,٨٠٠	٠,٣٧٩	غير دالة
أمهات الأطفال المعاقين	٦٠	٣٨,٢٢	١٤,٦١٦		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال المعوقين في درجة الاكتئاب لدى كل منهما. وبذلك فقد تحقق الفرض الثالث للدراسة.

النتائج المتعلقة بالفرض الرابع: نص الفرض الرابع على أنه "توجد علاقة دالة وموجبة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال المعاقين".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إيجاد معاملات الارتباط البسيط "بيرسون" كما هو موضح بالجدول رقم (٨).

الجدول رقم (٨)

مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات ضغوط أحداث الحياة ودرجات القلق والاكتئاب لعينة أمهات الأطفال المعاقين

المتغيرات النفسية		ضغوط أحداث الحياة	
الاكتئاب	القلق		
٠,٣١	٠,٢٩	ضغوط وقت الفراغ	الضغوط الخارجية
٠,٥٢	٠,٤٤	الضغوط الاقتصادية	
٠,٤٢	٠,٥١	ضغوط المكانة والأهمية	
٠,٤٤	٠,٤٩	ضغوط أسرية وعائلية	
٠,٤٦	٠,٤٥	الدرجة الكلية	الضغوط الداخلية
٠,٤٢	٠,٣٥	ضغوط صحية	
٠,٥١	٠,٥٧	ضغوط نفسية	
٠,٤٩	٠,٤٦	الدرجة الكلية	

ر ≤ ٠,٢٥ دالة عند مستوى ٠,٠٥.

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة دالة وموجبة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال المعاقين حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وموجبة. وبذلك فقد تحقق الفرض الرابع للدراسة.

النتائج المتعلقة بالفرض الخامس: نص الفرض الخامس على أنه "توجد علاقة دالة وموجبة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال العاديين". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إيجاد معاملات الارتباط البسيط "بيرسون" كما هو موضح بالجدول رقم (٩).

الجدول رقم (٩)

مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات ضغوط أحداث الحياة ودرجات القلق والاكتئاب لعينة أمهات الأطفال العاديين

المتغيرات النفسية		ضغوط أحداث الحياة	
الاكتئاب	القلق		
٠,٣٠	٠,٣٦	ضغوط وقت الفراغ	الضغوط الخارجية
٠,٥١	٠,٤٥	الضغوط الاقتصادية	
٠,٤١	٠,٥٠	ضغوط المكانة والأهمية	
٠,٤٥	٠,٥٠	ضغوط أسرية وعائلية	

تابع الجدول رقم (٩)

المتغيرات النفسية		ضغوط أحداث الحياة	
الاكتئاب	القلق		
٠,٤٥	٠,٤٤	الدرجة الكلية	الضغوط الداخلية
٠,٤١	٠,٣٤	ضغوط صحية	
٠,٥٢	٠,٥٦	ضغوط نفسية	
٠,٤٧	٠,٤٥	الدرجة الكلية	

ر ك ٠,٢٥ دالة عند مستوى ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة دالة وموجبة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال العاديين حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وموجبة. وبذلك فقد تحقق الفرض الخامس للدراسة.

مناقشة نتائج الدراسة

لقد هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين وعينة من أمهات الأطفال العاديين، وذلك من خلال الكشف عن الفروق بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال المعاقين في إدراكهم لأحداث الحياة الضاغطة وكذلك الفروق بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال المعاقين في درجة كل من القلق والاكتئاب، ثم تعرف العلاقة بين هذه المتغيرات لدى كل عينة على حدة، وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

١. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال المعاقين في إدراكهم لأحداث الحياة الضاغطة وذلك بالنسبة للضغوط الداخلية (ضغوط وقت الفراغ، والضغوط الاقتصادية، وضغوط المكانة والأهمية، والضغوط الأسرية والعائلية، والدرجة الكلية) وكذلك بالنسبة للضغوط الخارجية (الصحية والنفسية والدرجة الكلية).

٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال المعاقين في مستوى القلق لدى كل منهما.

٣. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال المعاقين في درجة الاكتئاب لدى كل منهما.

وقد ترجع مثل هذه النتائج إلى أن ضغوط أحداث الحياة أصبحت شيئاً عادياً بل ومن ضرورات الحياة اليومية التي نعيشها، وعدم وجود فروق إنما يدل على أن أمهات الأطفال المعاقين وأمهات الأطفال العاديين في المجتمع السعودي ينظرون إلى الضغوط نظرة موضوعية، بل ويواجهونها برضا وطيب خاطر نتيجة لخبرتهن الطويلة في الحياة، وهذا دليل قوى على

قوة إرادتهن وتمكنهن من مواجهتها بأساليب مختلفة، إضافة إلى سعة صدورهن عند مواجهة الشدائد والضغوط في شتى صورها، ولأنها قدر مكتوب ومحتوم على كل إنسان. كما يتميز المجتمع السعودي بارتفاع درجة الالتزام الديني والذي يؤثر تأثيراً كبيراً في تحمل أحداث الحياة الضاغطة، بما فيها من إيجابيات وسلبيات، وهذا ما أكد عليه أحمد (١٩٩٩) والذي أشار إلى أن الاستراتيجية الدينية والبنية المعرفية، والتعضيد الاجتماعي، والضبط الداخلي قد ارتبطت جميعها برضا أكبر عن الحياة.

٤. وجود علاقة دالة وموجبة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال المعاقين حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وموجبة.

٥. وجود علاقة دالة وموجبة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال العاديين، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وموجبة.

وهذه نتيجة منطقية حيث إنه كلما زادت الضغوط الخارجية والداخلية لأحداث الحياة لدى الأمهات (سواء لأطفال عاديين أو لأطفال معاقين) قلت الطمأنينة لديهن وزاد عدم الاستقرار والمعاناة من المشاعر السلبية؛ وبالتالي زاد القلق والتوتر والاكتئاب. وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات العربية والأجنبية حيث أشارت نتائج دراسة كوبازا (Kobasa & Puccetti, 1983) إلى وجود ارتباط دال موجب بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض الجسدي والاكتئاب، وتوصلت دراسة جانيلين وبلني (Ganellen & Blaney, 1984) إلى وجود ارتباط موجب دال بين إدراك الضغوط وبين الاكتئاب، وبينت دراسة بيلينجز وموس (Billings & Moos, 1984) أن الأكثر شدة في أعراض الاكتئاب أكثر تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة، كما أشارت دراسة إبراهيم (١٩٩٢) إلى أن الأمراض السيكولوجية - ومنها القلق والاكتئاب - مرتبطة بالضغوط النفسية الشديدة والمستمرة. وذهب عبدالمعطي (١٩٩٤) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط المرتفعة وزيادة حدة الأعراض المرضية الكلينيكية: السيكوسوماتية، القلق، والاكتئاب، البارانونيا، العصاب القهري، الهستيريا، توهم المرض، الأرق الليلي، الحساسية التفاعلية.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:

- ١- بحث المشكلات التي تمثل ضغوطاً حياتية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً.
- ٢- القيام بدراسة مماثلة على عينة من أمهات أطفال معاقين إعاقات مختلفة.
- ٣- إعداد البرامج الإرشادية اللازمة لأمهات الأطفال المعاقين يراعى فيها أساليب مواجهة

ضغوط أحداث الحياة.

٤- إعداد دراسات أخرى تبحث العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة وبين بعض متغيرات الشخصية.

٥- إعداد البرامج الإرشادية الدينية اللازمة، لما لها من أثر في الحد من الآثار السلبية للضغوط ومواجهتها بتحد وإصرار.

المراجع

إبراهيم، أحمد إبراهيم (١٩٩٢). الضغوط الحياتية في علاقتها ببعض الأعراض السيكوسوماتية. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، (١)، ١٨٧-٢٠٤.

إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٨). "الاكتئاب" اضطراب العصر الحديث - فهمه وأساليب علاجه. عالم المعرفة، (٢٣٩)، ١١٩-١٢٠.

أحمد، نعمة عبدالكريم (١٩٩٩). الاستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة. مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين، (٤)٧، ٧٥-٩٦.

جاك س.، استيورت (١٩٩٦). إرشاد الآباء ذوي الأطفال غير العاديين، ترجمة: عبدالصمد الأغبري، وفريدة عبدالوهاب. المملكة العربية السعودية: مطابع جامعة الملك سعود.

الربيعه، فهد بن عبد الله (١٩٩٧). الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعة: دراسة ميدانية. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، (٤٣٤)، ٣٠-٤٩.

رشاد، محمد عاطف وأبو الخير، محمد سعيد (١٩٩٩). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو الحياة لدى المتقاعدين عن العمل. المؤتمر الدولي للمسنين، المجلد الأول، مركز الإرشاد النفسي وقسم طب المسنين، جامعة عين شمس، ١٢٢-١٤٣.

ريتشارد، سوين (١٩٧٩). علم الأمراض النفسية العقلية، ترجمة: احمد عبد العزيز سلامة. القاهرة: دار النهضة العربية.

سلامة، ممدوحة (١٩٩١). الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين. دراسات نفسية، (١)٣، ١٩٩-٢١٨.

عبدالخالق، أحمد محمد (١٩٩٢). قائمة القلق الحاله والسمة (ط٢). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبدالخالق، أحمد محمد (٢٠٠١). أصول الصحة النفسية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبدالفتاح، غريب (٢٠٠٠). مقياس بيك الثاني للاكتئاب. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبدالمعطي، حسن مصطفى (١٩٩٢). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (٩) ٦٦-٨٩.

عبد المعطي، حسن مصطفى (١٩٩٤). ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها: دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والإندونيسي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٨، (٢) ٥٥-٧١.

عثمان، فاروق السيد (١٩٩٣). أنماط القلق وعلاقته بالتخصص الدراسي والبيئة لدى طلاب الجامعة أبناء الخليج، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، (٥)، ٢٤-٤٣.

Anderson, K. (2000). **Internet use among college students: An exploratory study.** PH. D. Rensselaer Polytechnic Inst., Tory, N.Y, available: <http://WWW.Ander>.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. Organizational behavior and human. **Decision Processes**, 50, 248-287.

Beck, A., Rush, A., Shaw, B. & Emery, G. (1981). **Cognitive therapy of depression.** New York: Allyn and Bacon.

Behle, D. & Akers, F. (1991). Do mothers interact differently with child who are visually impaired? **Journal of Visual Impairment & Blindness**, 90(6), 501-512.

Billings, A. & Moos, R. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with univocal depression. **Journal of Personality and Social Psychology**, 46(4) 878- 891.

Dohrenwend, B. (1981). Brief historical introduction to research on stressful life events. In B.S Dorenwend & B.P. Dorenwend (Eds.) **Stressful life events : Their nature and effects**, (pp. 199-236). New York: Wiley.

Engelanel, B. (1981). Prospective study of the significance of life stress in the etiology of child abuse. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 48.(7) 67-79

Feeiner, R. (1984). Vulnerability in childhood: A preventative framework for understanding children's efforts to cope with life stress and transition. In M.C. Roberts (Eds). **Prevention of problems in childhood**, (pp. 55-60), New York: John Wiley.

Fontana, A. & Dovidi, J. (1984). The relationship between stressful life events and school related performances of type a and type B. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 52 (2), 22-36

- Ganellen, R. & Blaney, P. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effect of life stress. **Journal of Personality and Social Psychology**, **47**(1), 156-163.
- Holahan, C. & Moos, R. (1985). Life and health: Personality, coping, and family support in stress resistance. **Journal of Personality and Social Psychology**, **49**(3), 739 – 747.
- Hunt, N. (1992). Life events and relapse in bipolar affective disorders. **Journal of Affective Disorders**, **25**(3), 101-119.
- Johnson, J. & Sarason, G. (1986). Recent developments research in life stress. In V. Hamilton and D.M. Wilburton' (Eds.). **Human stress and cognition**, (pp. 77-90). New-York: Wiley.
- Johnson, S. & Robert, J. (1995). Life events and bipolar disorder implications from biological theories psychological. **Bulletin**, **117**(3)111-127.
- Kobasa, S. & Puccetti, M. (1983). Personality and social resources in stress resistance. **Journal of Personality and Social Psychology**, **54**(4), 839 – 850.
- Lee, S. (1988). A comparison of stress and martial adjustment in parents having typical young children with handicaps and parents having typical young children. **DAI**, **50** (5), 1275-A.
- Mahoney, N. (1997). Cognitive therapy and research: A question of questions. **Cognitive Therapy and Research**, **40**(1) 5 -17.
- Miles, E. (1986). Construct validity of the parent stress, questionnaire for parents of handicapped preschool age children. **DAI**, **42**(4), 3158-B.
- Rash, R. (1997). **The path way between subject's recent life changes and their near: Future illness reports: Representative results and musicological issues**. New York: Wiley.
- Rodriguez, M. & Murphy, E. (1997). Parenting stress and abuse potential in mothers of children with developmental disabilities. **Child Maltreatment**, **2**(3), 245-251.
- Sterling, S. (1984). Recent stressful life events and young children's school adjustment. **American Journal of Community Psychology**, **13**(3) 120-133
- Vaux, A. & Ruggiero, N. (1983). Stressful life change and delinquent behavior. **American Journal of Community Psychology**, **11**(4) 212-226