

التفاؤل كمتغير وسيط في العلاقة بين ضغوط الحياة  
وبعض الاضطرابات النفسية لدى عينة طلاب الجامعة

رجب سميح محمد

باحث ماجستير بقسم علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنيا

مقدمة:

يلقى مفهوم الضغوط الحياتية ومنغصاتها اليومية اهتماما كبيرا من الدارسين, فقد تزايدت في الآونة الأخيرة الدراسات التي تبرز الصلة بين أحداث الحياة الضاغطة سواء تلك المتعلقة بأحداث الحياة الرئيسية كالقعد, أم تلك التي تتناول ضغوطا اقل وقعا وشدة, المتمثلة في ضغوط الحياة اليومية أو منغصاتها وبين أشكال المعاناة النفسية, مالم تتوفر لدي الفرد بعض خصال الشخصية ومهارات المواجهة الفعالة التي تخفف من وطأة هذه الضغوط. ومن هنا أصبحت كلمة الضغط النفسي (Stress) من الكلمات المألوفة لدي الإنسان العادي والمتخصص حيث تشكل جزءاً من لغتنا في العصر الحديث وارتبطت بطبيعة حياتنا اليومية. (شاكر فرهود - 1999 - ص 192)

ويتعرض الإنسان في حياته للعديد من المواقف الضاغطة (Stress Situation) سواء كانت داخلية أو خارجية المصدر التي تهدد استقراره وتوازنه النفسي والجسمي ويختلف تأثير تلك الضغوط علي الإنسان من شخص إلي آخر. (سامي عبد القوي 2002 ص 310)

ويختلف إدراك الأفراد للضغط الواقع عليهم وأساليب مواجهتهم لهذه الضغوط وكيفية التعامل معها للتخفيف من حدتها كما في دراسة (جمعة سيد 1994 - لطفي عبد الباسط 1994 - شعبان جاب الله 1995 - نجية اسحق 2001 - سامي عبد القوي 2002).

تؤكد مجدة أحمد على أن عمليات التوافق مع أنماط الحياة قد تكون على درجة من الصعوبة وعائق يقف مجابها الفرد في تحقيق أهدافه المختلفة وخاصة عندما تؤثر في بعض المتغيرات الجسمية والنفسية فتصيبه ببعض الاضطرابات النفسية والجسمية العديدة فتفقدته حياته أو تؤدي إلى زيادة قوة الإنسان ونمو قدراته ونضجه وتساعدته علي تجاوز الأزمات. (مجدة أحمد، 2001 ، ص 29)

### مشكلة الدراسة:

اهتم الكثير من الباحثين بدراسة بعض المتغيرات النفسية التي قد تسهم بشكل مباشر أو غير مباشر في التخفيف من الآثار السلبية التي تلحق بالأفراد من جراء تعرضهم للضغوط الحياتية المتنوعة والمتكررة في المجتمع الذي يعيشون فيه خاصة طلاب الجامعة.

لذا فإن الدراسة الحالية تقع في إطار الدراسات التي تهتم بالتركيز على بعض الخصال الشخصية والعوامل الواقية من الآثار النفسية الناتجة عن تعرض الأفراد للضغوط, حيث يركز البحث بشكل خاص على متغير (التفاؤل) كمتغير وسيط يفترض أنها يعدل من مسار العلاقة بين الضغوط الحياتية وظهور بعض الاضطرابات الشخصية (الاكتئاب القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة.

### وفي ضوء ما سبق تحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

- 1- هل توجد علاقة بين ضغوط الحياة بأبعادها المختلفة كما يعاني منها الطلاب وبعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في (القلق - الاكتئاب)؟
- 2- هل توجد علاقة ايجابية بين من ضغوط الحياة كمتغير مستقل وظهور بعض الاضطرابات النفسية كمتغيرات تابعة لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة بعد عزل تأثير الصلابة النفسية كمتغير وسيط؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في كل من التفاؤل وضغوط الحياة بأبعادها المختلفة وظهور بعض الاضطرابات النفسية (القلق . الاكتئاب).

## أهداف الدراسة

تحاول الدراسة الحالية تحقيق عدداً من الأهداف يمكن تحديدها فيما يلي:

- 1- التعرف على العلاقة بين ضغوط الحياة وظهور بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب والقلق لدى عينة طلاب الجامعة.
- 2- التعرف على العلاقة الدور الوسيط للتفاؤل في العلاقة بين ضغوط الحياة وظهور بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في (القلق - الاكتئاب) لدى عينة طلاب الجامعة.

## أهمية الدراسة

تحدد أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- 1- ترجع أهمية الدراسة الحالية في تناولها لظاهرة الضغوط الحياتية التي تعتبر أمراً حتمياً حيث يتعرض لها الكثير من أفراد المجتمع على مختلف فئاته بوجه عام حيث نجد كثير من الدراسات اهتمت بدراسة الضغوط الحياتية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الأخرى في كثير من المجالات فالبعض منها اهتم بالعاملين بالمجال التربوي كما في دراسة ( مشيرة اليوسفي 1990 - هنداوى محمد 1999 - سعيد بن عبد الله 1997 - النابغة فتحي 2000 ) وآخرون على طلاب الجامعة كما في دراسة (النابغة فتحي 1999 - على بدارى 1990 - منصور السيد وآخرون 1999 - زينب شقير 2001) وعلى بعض الأطفال المرضى كما في دراسة (فتحي الشرفاوى ومحمد سمير 1998 - شعبان جاب الله 1995).

2- ندرة الدراسات النفسية سواء كانت الأجنبية أو العربية في حدود علم الباحث التي حاولت دراسة دور التفاؤل كمتغير وسيط في العلاقة بين ضغوط الحياة اليومية والقلق والاكنتاب لدي طلاب الجامعة.

3- اهتمت كثير من الدراسات بدراسة ظاهرة ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الأخرى التي تسهم بشكل أو باخر للتخفيف من حدتها والمتمثلة في (المساندة الاجتماعية والكفاءة الاجتماعية - الفاعلية الذاتية - قوة الأنا - التوافق النفسي - مفهوم الذات ) وغيرها كما في دراسة كلا من (مجدة أحمد 2001 - راوية دسوقي 1996 - نجية أسحق 2001 - حسين فايد 2005 - عواطف حسين 1993 - النابغة فتحي 2002 - سميحة على 1999 - (Karea 94 , keefen 82) كذلك نجد أن بعض الدراسات اهتمت بمفهوم وجهة الضبط بوجه عام وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الأخرى المتمثلة في (الأفكار اللاعقلانية - الصحة النفسية - القدرة على اتخاذ القرارات - سمات الشخصية والتفضيل المهني) كما في دراسة كلا من (نور الهدى 1994 - يوسف عبد الفتاح 1993 - سميحة كرم 1995 - فاروق عبد الفتاح 1986). ونتيجة للتناقض في نتائج معظم الدراسات السابقة قد تاتي الدراسة الحالية بأهمية محاولة الوصول للنتيجة تتلق بأهمية التفاؤل كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط وبعض الأعراض المرضية.

4- للدراسة الحالية أهمية تطبيقية حيث يمكن للدراسة الحالية وما تسفر عنه نتائجها إلى توجيه أنظار القائمين والمهتمين في مجال علم النفس والصحة النفسية نحو ضرورة وضع وإعداد استراتيجيات وبرامج إرشادية لشريحة البحث للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية، وتنمية المتغيرات الإيجابية في الشخصية كالتفاؤل باعتبارها متغيرات نفسية تقى من الوقوع تحت طائلة الضغوط.. خاصة لدي طلاب الجامعة.

مفاهيم الدراسة وتعريفاتها الاجرائية:

**1- ضغوط الحياة:** يعرفها فرج عبد القادر (1993) بأنه يشير إلى وجود عوامل خارجية تقع علي الفرد سواء بكليته أو جزء منه بدرجه تولد لديه إحساساً بالتوتر أو تشوبه في تكامل شخصيته وحينما تزداد تلك الضغوط فتؤدي إلى فقدان الفرد قدرته علي التوازن ويتغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد (فرج عبد القادر 1993 - ص445) ويعرفها (Mace.J 1976) بأن إدراك الفرد لعدم قدرته علي حدوثه استجابة مناسبة لمطلب أو مهام حيث يصاحبه مظاهره سلبية تكون مؤشراً علي إدراكه. ( محمود على ، 1998 ، ص 35 )

أو أنها جملة من المواقف والأحداث اليومية التي يتوفر لها الطفل وتسبب الإحساس بالتوتر في المجال الأسرى أو المدرسي والاجتماعي أو المشكلات الشخصية التي يتعرض لها. (محمد سمير وفتحي الشرقاوى ، 1998)

وييري (Lazaurs 1993) بأنها تجمع بين مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافاً إليها الاستجابة المترتبة عليها علاوة علي تقدير الفرد لمستوي الحظ وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات التي يستخدمها أثناء تعرضه لهذا الموقف. (زينب شقير ، 2002)

قد يكون مرحلة من ردود الفعل الفسيولوجي والسكولوجي نحو حدث معين في البيئة يكون الفرد غير قادراً علي التفاعل مع الآخرين مما يخلق نوع من التهديد المخفف للصحة والسعادة لحالته النفسية والفزيائية بشكل عام فقد تتنوع الأشياء التي تسبب الضغط من شخص إلى آخر. (Henryl , Philippe , 1987, 78)

ويعتبر مفهوماً واسعاً ومعقد يبدأ بالظروف المثيرة للضغط (أساسية) ثم ردود فعل الكائنة الحي الجسمية والنفسية في إطار تفاعله مع البيئة. (سميحة طه ، 1998 ، ص41)

## **2-مفهوما التفاؤل والتشاؤم *Optimism & Pessimism***

عرض النابعة فتحي، العارف بالله الغندور، عبد النادي موسي (2005) عددا من التعريفات التي قدمت للتفاؤل حيث يعرف (عبد المنعم الحفني، 1978) التفاؤل والتشاؤم بأتهما اتجاهان إزاء الحياة أو إزاء أحداث معينة وينزع الفرد في التفاؤل إلى رؤية الجانب المشرق في الحياة والأحداث والى الإيمان بأن هذا العالم هو خير العوالم الممكنة وأن الخير سينتصر في النهاية أما التشاؤم فهو عكس ذلك. (عبد المنعم الحفني ، 1978 ، ص 55 )

ويعتبر تعريف تشاير وآخريين (Scheier, , et al, 1985) من أشهر التعريفات التي قدمت للمفهومين وقد اخذ بذلك التعريف العديد من الباحثين وهم يعرفون التفاؤل والتشاؤم بأتهما إما توقعات إيجابية للنتائج بوجه عام عند (المتفائل) أو سلبية عند (المتشائم) . (Scheier, , et al, 1985)

وعرف مارشال ، لانج (Marshall & Lang, 1990) التفاؤل بأنه استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث ، ويرجع التفاؤل إلى الاعتقاد بان المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الشخص على السيطرة عليها أو تحقيق تلك الرغبات ". (Marshall & Lang, 1990, P.132)

وقدم (أحمد عبد الخالق ، 1996) تعريفاً للتفاؤل والتشاؤم على أن التفاؤل " نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل و ينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك " في حين أن التشاؤم " توقع سلبى للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد ". (أحمد عبد الخالق ، 1996 ، ص 6 )

أما جيري ، شابلين (Jerry & Chaplin, 1997) فقد عرف التفاؤل بأنه " سمة شخصية عريضة تتوقع الأحداث أو النتائج الإيجابية في الموقف ويستخدمها الأفراد في مقاومة ضغوط الحياة والاضطرابات الناتجة عنها". (Jerry & Chaplin, 1997, p. 628)

ويشير ( واينشتين ) إلى مفهوم قريب للتفاؤل وهو " التفاؤل غير الواقعي " *Unrealistic optimism* حيث يعتقد الناس أن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم بالمقارنة إلى الآخرين ، ويعتقد أيضاً أن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها لهم بالنسبة للآخرين. ( أحمد عبد الخالق ، 1996 ، ص ص 6-7 )

وهناك مصطلح آخر قريب من هذه المفاهيم يسمى " التشاؤم الدفاعي " *Defensive Pessimism* والذي عرفته نوريم ، كانتور (Norem & Cantor, 1986) بأنه " ميل الأفراد لوضع توقعات غير واقعية سيئة للمواقف والأحداث بالرغم من قدرتهم على خوضها والأداء فيها ". (Norem & Cantor, 1986)

أما مفهوم " الأمل " *Hope* فيعرفه ، سنايدر (Snyder, C.R, 2000) بأنه "استراتيجية معرفية، وحالة دافعية ايجابية تتضمن توجه نحو الحياة يؤكد على التفاؤل فيها والشعور بان بإمكانية الفرد إنجاز مهام الحياة والمضي قدماً نحو تحقيق الأهداف " (Snyder, 2000, pp. 8-9)

ويتفق (الناطقة فتحي ، العارف بالله الغندور، عبد النادي موسي، 2005 ) مع ما قدمه بيترسون (Peterson, 2000) في عرضه ومناقشته لمفهوم التفاؤل والتشاؤم على أنهما اتجاهان مرتبطان بتوقع المستقبل والتفاؤل والتشاؤم لا بد من التعامل معهم على أنهم خاصيتان معرفيتان ويتوزعان على متصل كباقي سمات الشخصية قابلان للتغيير تلعب العوامل الاجتماعية والثقافية دوراً في وجودهما وهناك فروقاً فردية بين الأفراد فيهما.

### 3- القلق:

يعرفه محمد جعفر 1997 بأنه يحدث نتيجة موقف معين يوجهه الفرد ويهدد حياته ويعوق تلبية حياته. (محمد جعفر، 1997، ص34)

ويعرفه حامد زهران 1977 بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث يعتبر مركباً انفعالياً من الخوف وتوقع التهديد والخطر. (حامد زهران، 1977، ص397)

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه إحساس الفرد بالخطر والتهديد نحو شيئاً مبهم يعجز في بعض الأحيان عن تحديد موضوعيته وذلك يرجع إلى الدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقياس المعد لذلك.

#### 4- الاكتئاب:

يعرفه حامد زهران 1977 بأنه حالة من الحزن الشديد تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة وتعبير عن شيء مفقود وأن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه. (حامد زهران، 1977، ص250)

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه حالة من الشجن المتواصل لا يدركه بعض الأفراد والتي قد تنجم من خبرات أليمة وإحداث حياة مؤثرة لدى الفرد ويقاس درجة الاكتئاب بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقياس المعد بذلك.

#### الدراسات السابقة:

سوف يعرض الباحث لبعض الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية

فيما يلي:

في دراسة أجراها (حسين فايد 1998) هدفت إلى معرفة دور التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية ومعرفة التأثير الإيجابي للمساندة في خفض كل من



الضغوط والأعراض الاكتئابية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغط مستخدماً مقياس أحداث الحياة الضاغطة واستبيان المساندة الاجتماعية ومقياس الاكتئاب على عينة قوامها 324 من خريجي الجامعة. وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الضغوط في المساندة الاجتماعية لصالح منخفضي الضغوط. وجود فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الضغوط في المساندة الاجتماعية لصالح منخفضي الضغوط. وجود فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الضغوط في الأعراس الاكتئابية لصالح منخفضي المساندة الاجتماعية. وجود فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الأعراس الاكتئابية من ذوى الضغوط المرتفعة في المساندة الاجتماعية لصالح منخفضي الأعراس الاكتئابية من ذوى الضغوط المرتفعة.

وفي دراسة أجراها (عماد مخيمر 1997) للكشف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة ودور كلا من (المساندة الاجتماعية . الصلابة النفسية) في التنبؤ بظهور الأعراض الاكتئابية في ضوء الضغوط الحياتية حيث كانت العينة قوامها (171) طالب وطالبة واستخدم مقياس الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس الاكتئاب. وأسفرت النتائج عن: وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور وإدراك الضغوط الحياتية. وجود فروق بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث وإدراك الضغوط الحياتية. وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الاكتئاب.

أما الدراسات الأجنبية فقد تعددت وتزايدت في الآونة الأخيرة في مجال التفاؤل ففي دراسة أجراها جودهارت ، (Goodhart, 1985) هدفت الدراسة فحص الآثار النفسية المرتبطة بالتفكير الإيجابي لدى الأفراد في مقابل التفكير السلبي هل مبدأ بوليانا صواب؟ Was Pollyanna Right? من أجل معرفة أي أنواع التفكير السلبي أم

**Psychological Well-being** الإيجابي الأكثر تأثيراً في درجة الهناء النفسي لدى الأفراد ، أجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة (ن=173) استجابوا لاستخبار تقييم نتائج الأحداث الضاغطة، قائمة مراجعة الأعراض والتي اشتملت على مقاييس فرعية للقلق والاكتئاب و الوسواس القهري واضطراب الجسدنة Somatization ، ومقياس ضغوط الحياة المدركة ، مقياس التوازن المزاجي لتقييم المزاج الإيجابي والسلبي ومقياس الرضا عن الحياة ، مقياس تقدير الذات، وطبقت هذه المقاييس مرتين بفواصل زمني ثمانية أسابيع ، وتوصلت الدراسة إلى أن التفكير الإيجابي ارتبط مع زيادة مستوى الهناء الشخصي أما التفكير السلبي فقد ارتبط مع تناقص درجة الهناء الشخصي للأفراد ، وارتبط التفكير السلبي مع زيادة مستويات القلق والاكتئاب وتقدير الذات المنخفض وإدراك الضغوط على أنها سلبية ولا يمكن مواجهتها وعدم الرضا عن الحياة عموماً وان درجة الإحساس بالهناء الشخصي مهما كان سببها تؤدي إلى استجابات معرفية مختلفة للأحداث الضاغطة.

وان كانت الدراسة السابقة تتناول طريقة التفكير سواء السلبي أو الإيجابي ولا تستخدم مفهوم التفاؤل والتشاؤم فهي وثيقة الصلة بالموضوع لأن طريقة التفكير هي المسؤولة عن كون الشخص متفائل أو متشائم وطبقاً لطريقة تفسيره للأحداث تكون ردود أفعاله تجاه هذه الأحداث.

وأجرى كل من بيترسون و سيلجمان وفايلانت ( Peterson, C ; Seligman, M; Vaillant, G, 1988) دراسة طويلة على مجموعة من طلاب جامعة هارفارد عددهم (99) طالباً توصلت الدراسة إلى أن أسلوب التفسير التشاؤمي ينبئ بضعف الحالة الصحية العامة وقد يستمر ذلك عبر فترات العمر المختلفة.

وأشارت دراسة فاتلينو ، جرينين ( Kiyak, Vitaliano & Crinean, 1988) إلى ارتباط التفاؤل بكل من التغلب على الضغوط بنجاح وحل المشكلات والبحث عن الدعم الاجتماعي والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة على حين ارتبط التشاؤم بالاكتئاب والفشل في حل المشكلات والنظرة السلبية لصدمات الحياة وتجنب محاولة التغلب على المشكلات. (Kiyak, Vitaliano & Crinean, 1988)

وأظهرت نتائج الدراسات السابقة في مجال التفاؤل والتشاؤم أن التفاؤل متغير إيجابي يساعد صاحبه على الشفاء السريع من العمليات الجراحية وخاصة جراحة سرطان الثدي لدى النساء (Carver et al, 1993) وفي مقاومة الأعراض الاكتئابية (Carver & Gaines, 1987) واتضح أيضاً أن التفاؤل وإدراك التحكم في الضغوط يرتبطان معا ارتباطاً موجباً ، واتضح أن التفاؤل يرتبط ارتباطاً إيجابياً باستخدام المواجهة الفعالة وإعادة التفسير الإيجابي للموقف . في حين يرتبط التفاؤل سلبياً بالتركيز على الانفعال والتنفيس الانفعالي وتلك الانفعالات السلبية التي تتولد أثناء مجابهة المواقف الضاغطة وأظهرت دراسة روبينسون وآخرون (Robinson, S.W, et al, 1997) أن التوجهات التفاؤلية تساعد علي مقاومة ضغوط الحياة وتقلل من درجة الاكتئاب والقلق وترفع من الحالة المزاجية في الاتجاه الإيجابي.

وفي دراسة أجراها (Pacheco & Kamble, 2016) عن دور التفاؤل في التخفف من الضغوط وأساليب المواجهة الفعالة معها وذلك على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم (500) طالب وطالبة ، طبق عليهم ثلاثة مقاييس هي: مقياس التوجه نحو الحياة لكارفر وتشاير 1994 ، ومقياس الضغوط المدركة لكل من كوهين وآخرون ، ومقياس أساليب المواجهة لكارفر وتشاير وفينتروب ، 1989 وتوصلت الدراسة الى الدور الإيجابي الوسيط الذي يمثله التفاؤل في العلاقة بين الضغوط المدركة وأساليب مواجهتها.

### فروض الدراسة:

في ضوء ما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

1. توجد علاقة بين ضغوط الحياة بأبعادها المختلفة وبعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في (القلق - الاكتئاب) لدى عينة من طلاب الجامعة.

2. توجد علاقة ايجابية بين من ضغوط الحياة كمتغير مستقل وظهور بعض الاضطرابات النفسية كمتغيرات تابعة لدى عينة من طلاب الجامعة بعد عزل تأثير التفاؤل كمتغير وسيط.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في كل من التفاؤل وضغوط الحياة بأبعادها المختلفة وظهور بعض الاضطرابات النفسية (القلق . الاكتئاب).

### المنهج والإجراءات:

أولاً: منهج الدراسة: تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

ثانياً: عينة الدراسة: تكونت العينة من (250) طالب وطالبة من طلاب الجامعة (125) ذكور ، (125) إناث من طلاب الجامعة ينتمون للسنة الجامعية الثانية والثالثة والرابعة من بعض أقسام كلية الآداب جامعة المنيا ماعدا قسم علم النفس، تتراوح العينة الأساسية بين 18 ، 22 عام بمتوسط عمري قدره 21.35 عام للعينة الكلية وانحراف معياري 0.99 .

### ثالثاً: مقاييس الدراسة وخصائصها :

استخدم الباحث مجموعة من المقاييس والتي تتناسب مع متغيرات البحث وطبيعة العينة هي:

1- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من أعداد أحمد عبد الخالق 2000 .

2- مقياس ضغوط الحياة، إعداد زينب محمود شقير، 2001

3- مقياس تايلور القلق الصريح إعداد احمد عبد الخالق، 1995.

4- مقياس الاكتئاب إعداد احمد عبد الخالق، 1993.

### 1- مقياس ضغوط الحياة :

أعدت هذا الاختبار زينب محمود شقير، 2001 ويتكون المقياس من مصادر سبع للضغوط "الأسرية، الاقتصادية، الدراسية، الاجتماعية، الانفعالية، الشخصية، الصحية" ويتكون كل مصدر من مصادر الضغوط النفسية من عشرة عبارات تصف الضغوط النفسية المرتبطة بهذا المصدر ويولي كل عبارة بدائل (تنطبق بشدة - تنطبق - لا تنطبق إطلاقاً) تعبر درجة شعور الفرد للضغوط من هذا المصدر وعلى الفرد أن يختار أي من البدائل ينطبق عليه حيث أصبح عدد فقرات المقياس 70 بنداً وتأخذ كل عبارة درجة تتراوح من (صفر - 3) وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس (210) وتتراوح كل درجة كلية لكل مقياس فرعي (صفر - 30) وقد ثبت صدق المقياس وثباته (زينب شقير ، 2001)

وللتحقق من صدق المقياس

أ- حساب صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل بند من مقياس ضغوط الحياة . الدرجة الكلية من المقياس ويوضح الجدول التالي معاملات الارتباط بين الدرجة على المقياس الفرعي بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (1) معاملات ارتباط درجة المقياس الفرعي بالدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة  
(ن = 50)

المقياس الفرعي	ضغوط أسرية	ضغوط اقتصادية	ضغوط مهنية	ضغوط اجتماعية	ضغوط انفعالية	ضغوط صحية	ضغوط شخصية
معامل الارتباط	0.72	0.69	0.72	0.73	0.82	0.90	0.82

يوضح الجدول السابق معامل الارتباط بين درجة المقياس الفرعي والدرجة الكلية للمقياس الذي يوضح ارتفاع معامل الارتباط فيها وجميع الارتباطات دالة عند 0.01 مما يدل على الاتساق الداخلي لمكونات المقياس كمؤشر لصدق البناء.

وفيما يتعلق بالثبات يوضح الجدول التالي معاملات ثبات ألفا كرومباخ الخاصة بالمقاييس الفرعية لمقياس ضغوط الحياة.

جدول (2) معاملات ثبات ألفا-كرونباخ الخاصة بالمقاييس الفرعية لمقياس ضغوط الحياة (ن = 50)

معاملات الثبات	المقياس الفرعي
0.80	الضغوط الأسرية
0.70	الضغوط الاقتصادية
0.74	الضغوط الدراسية
0.73	الضغوط الاجتماعية
0.73	الضغوط الانفعالية
0.82	الضغوط الصحية
0.73	الضغوط الشخصية

يوضح الجدول السابق معاملات الثبات للمقاييس الفرعية التي تتكون منها مقياس ضغوط الحياة الذي يدل على ثبات المقاييس الفرعية وجميعها فوق 0.60 وهي مؤشرات مرتفعة.

## 2- مقياس التفاؤل المستمد من القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم:

أعدّه أحمد عبد الخالق 1996 وهو مكون من 15 عبارة يجاب عنها بدائل خمسة ( لا - قليلا - متوسط - كثيرا - كثيرا جدا ) وتتراوح الدرجة على كل بند من 1 : 5 درجات وعدد بنود مقياس التفاؤل 15 بندا ، وقد تحقق أحمد عبد الخالق 1996 من ثبات وصدق المقياس واستخدمه في أكثر من دراسة.

وقام الباحث الحالي بتقييم الثبات وكانت نتائجه كالتالي :

جدول (3) معامل ثبات ألفا-كرونباخ

لمقياس التفاؤل ( ن = 50 )

المقياس	معامل الثبات
مقياس التفاؤل	0.75

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع معامل ثبات المقياس.

### 3- اختبار تايلور لقلق الصريح:

وضع تايلور هذا الاختبار وترجمه إلى العربية أحمد عبد الخالق 1995 وقد ظهر مقياس القلق الصريح سنة 1950 واستخدم في قياس القلق في أكثر من 200 دراسة ويقاس مستوى الدافعية أو مستوى الحافز كما يعرف هذا المفهوم في نظرية Hull للتعلم وتم استيفاء مقياس القلق الصريح لتايلور من وعاء بنود قائمة مينوسوتا المتعدد الأوجه (MMPI) حيث بدء بناء المقياس عن طريق انتخاب 200 بند من ال (MMPI) وهذه البنود أعطيت لخمسة إكلينيكيين مرفق بها تعليمات لتحديد هؤلاء الذين يقيسون القلق الصريح حسب تعريف كامرون.

قام الباحث بحساب معامل الثبات الخاص بمقياس القلق عن طريق الفاكروبناخ – التجزئة النصفية.

جدول ( 4 ) ثبات مقياس القلق ( ن = 50 )

المقياس	معامل الثبات
الفاكروبناخ	0.88
التجزئة النصفية	0.87

يوضح الجدول السابق ثبات مقياس القلق عن طريق استخدام طريق ألفاكروبناخ وطريقة التجزئة النصفية مما يدل على ثبات بنود المقياس.

### 4- مقياس بيك للاكتئاب:

قام بيك وزملاءه عام 1961 (Beck et al. 1961) بوضع مقياس الاكتئاب و تعطي تقديراً لشدة الاكتئاب كما أنها تبرز الأعراض الاكتئابية التي يعاني منها الفرد أثناء النوبة الاكتئابية (Beck et al. 1979) فضلاً عن استخدامه كمقياس لمتابعة التغير في مستوى الأعراض من جلسة إلى أخرى. وتكونت من 21 بند ويختص كل بند من البنود الواحد والعشرين بأحد الأعراض الاكتئابية والدرجة على كل بند تتراوح من (صفر : 3) وقد قام العديد من الباحثين العرب بإعداد وترجمة بطارية بيك للاكتئاب في البيئة المصرية والعربية منهم غريب عبد الفتاح عام (1981, 1985, 1990) وتتراوح الدرجة الكلية على مقياس بيك للاكتئاب من (صفر : 63) درجة خام.

وقام الباحث بحساب معامل الثبات الخاص بمقياس الاكتئاب عن طريق الفاكروبناخ

— التجزئة النصفية .

جدول (5) ثبات مقياس الاكتئاب (ن = 50)

المقياس	معامل الثبات
الفاكروبناخ	0.87
التجزئة النصفية	0.82

وبوضح الجدول السابق ثبات مقياس الاكتئاب عن طريق استخدام طريق الفاكروبناخ وطريقة التجزئة النصفية مما يدل على ثبات بنود المقياس .

رابعاً- إجراءات التطبيق:

تم تطبيق المقاييس في استمارة واحدة بشكل جمعي على الطلاب بشكل جمعي بمعاونة بعض أعضاء هيئة التدريس بعد المحاضرات ودون اجبار أي طالب على التطبيق فقد تم التطبيق طواعية بعد احاطتهم علماً بأهداف البحث واهميته.

خامساً- التحليلات الإحصائية للبيانات:

- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرات بعضها بعض الآخر.



- معامل الارتباط الجزئي .
- اختبار (ت) للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات الذكور والاناث.

### النتائج:

**نتائج الفرض الأول:** الذي مؤداه " توجد علاقة بين ضغوط الحياة بأبعادها المختلفة و بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في (القلق . الاكتئاب) لدى عينة طلاب الجامعة "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط الجزئي بين ضغوط الحياة بأبعادها المختلفة ، ودرجة كلا من القلق والاكتئاب ، وذلك بعد عزل المتغيرات الوسطية المتمثلة (الصلابة . وجهة الضبط).

### جدول (6)

معامل ارتباط بيرسون بين ضغوط الحياة

وبين درجة القلق والاكتئاب لدى العينة الكلية ( ن = 250 )

ن	القلق	الاكتئاب	المتغيرات
240	0.09	*0.17	ضغوط الحياة

\* دالة عند مستوى 0.05

ويتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لضغوط الحياة ودرجة ظهور الاكتئاب لدى عينة الدراسة كانت دالة عند مستوى 0.05

**نتائج الفرض الثاني:** الذي ينص على وجود علاقة ايجابية بين من ضغوط الحياة كمتغير مستقل وظهور بعض الاضطرابات النفسية كمتغيرات تابعة لدى عينة من طلاب الجامعة بعد عزل تأثير الصلابة النفسية كمتغير وسيط.

وفيما يلي حساب معامل الارتباط الجزئي بين ضغوط الحياة بأبعادها المختلفة والقلق والاكتئاب بعد عزل كل من الصلابة النفسية ووجهة الضبط والتي يوضحها الجدول التالي:

جدول (7)

معامل الارتباط الجزئي بين ضغوط الحياة بأبعادها المختلفة وبين القلق والاكتئاب بعد عزل تأثير التفاؤل (ن = 250)

القلق	الاكتئاب	المتغيرات
0.031	0.21	ضغوط اسرية
0.35	0.16	ضغوط اقتصادية
0.74	*0.02	ضغوط مهنية
0.36	0.51	ضغوط اجتماعية
0.88	*0.02	ضغوط انفعالية
0.12	*0.05	ضغوط صحية
0.19	0.14	ضغوط شخصية
0.24	*0.05	مجموعة ضغوط

\* دالة عند مستوى 0.05

ويتضح من الجدول السابق :

- وجود ارتباط دال بين ضغوط الحياة بأبعادها المختلفة والمتمثلة في ( الضغوط الصحية - ضغوط انفعالية - ضغوط مهنية ) عند مستوى دلالة 0.05

- عدم وجود ارتباط بين ضغوط الحياة بأبعادها المختلفة والقلق .

نتائج الفرض الثالث: حول وجود فروق بين (الذكور والاناث) في متغيرات الدراسة

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بعمل قيمة ( ت ) لدلالة الفروق بين

المتوسطات وكانت نتائجها كالتالي.

جدول (8) نتائج اختبار (ت) للفروق بين الجنسين في ضغوط الحياة والتفاؤل

وبعض الاضطرابات النفسية (القلق - الاكتئاب)

المتغيرات	الذكور		الاناث		قيمة ت د.ح = 248	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق لصالح
	ع	م	ع	م			
ضغوط اسرية	3.7	6.33	4.26	7.33	1.39	غير دالة	لا توجد
ضغوط اقتصادية	4.34	7.42	4.85	8.24	0.98	غير دالة	لا توجد
ضغوط مهنية	4.56	9.48	4.77	7.55	2.06	0.05	الذكور
ضغوط اجتماعية	3.8	5.01	4.3	6.7	1.80	0.05	الاناث
ضغوط	4.7	7.88	4.82	9.57	2.50	0.05	الاناث

							انفعالية
لا توجد	غير دالة	0.43	9.7	10.87	9.31	9.69	ضغوط صحية
لا توجد	غير دالة	0.76	4.63	9.33	3.74	9.1	ضغوط شخصية
لا توجد	غير دالة	0.12	23.7	60.77	26.66	53.71	مجموع ضغوط
لا توجد	غير دالة	0.64	8.34	13.9	9.22	14.62	القلق
الاناث	0.01	3.05	9.04	23.15	9.01	20.75	الاكتئاب
لا توجد	غير دالة	1.21	8.96	62.13	7.96	58.40	التفاؤل

ويتضح من الجدول السابق الآتي:

- وجود فروق بين مرتفعي الذكور والاناث في ضغوط الحياة بأبعادها المختلفة (ضغوط مهنية، ضغوط اجتماعية، ضغوط انفعالية) لصالح الذكور في الضغوط المهنية ولصالح الاناث في الضغوط الاجتماعية والانفعالية، واتضح ايضا عدم وجود فروق الذكور والاناث على باقي متغيرات الدراسة.

ويمكن تفسير النتائج السابقة فيما يلي:

### 1- تفسير العلاقة بين الضغوط والاكتئاب والقلق والدور الوسيط للتفاؤل:

تتسق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات ( النابغة فتحي ، 2002) التي توصلت الى ان للتفاؤل دورا وسيطيا معدلا من شكل العلاقة بين الضغوط الحياتية وأعراض الاكتئاب والغضب لدي الراشدين ، وفي هذا الصدد أشار ( عزت اسماعيل ،

1993) إلى ان الشخص عندما يتعرض لضغوط ويعجز عن المواجهة فإنه يعاني من الاكتئاب والقلق.

وقد أكد ( عبد الستار ابراهيم، 1998) على أن ظهور الأعراض المرضية مرتبط بانماط الضغوط التي يمر بها الفرد وينطبق ذلك على الأمراض النفسية الخفيفة كالقلق والاكتئاب.

واشار (Nelson, 1995) الى الدور المعدل والوسيط الذي يمثله التفاؤل في العلاقة بين الضغوط والشكاوي النفسية والجسمية خاصة لدى طلاب الجامعة فقد توصل الى المتفائلين اقل في تقريرهم بوجود اعراض وشكاوي نفسية وجسمية.

## 2-الفروق بين الجنسين في متغيرات البحث:

يري الباحث أن نتائج البحث الحالي اتسقت نتائج الدراسة المتعلقة بوجود بعض الفروق الجوهرية في بعض ابعاد الضغوط بين الجنسين ذكورا واناثا حيث طريقة كلا الجنس مختلفة في ادراك الضغوط . فقد توصل (Fenshon, 2004) الى عدم وجود فروق في بعض انواع الضغوط بين الجنسين . والسؤال ما تفسير هذه الفروق بين الجنسين في الاكتئاب ؟

ويمكن ان نفسر ذلك وفقا للتفسير البيولوجي الأول والذي يرجع الفروق بين الجنسين في الاكتئاب إلى التغيرات في المستويات الهرمونية لدى المرأة ، نجد أن هذا التفسير لم يتم دعمه ، فالشواهد تدل على أن تأثير التغيرات أو التقلبات البيولوجية في مستويات الهرمونات على الإكتئاب لدى النساء تأتي بطريقة غير مباشرة ، وبالتالي تكون عرضة لتفسيرات متعددة ومتغيرة ، ويكون من الممكن معارضتها بعدد مساو من الشواهد والدعائم، إلا أن هذا لا يعنى أيضاً إنكار الدور الذي يمكن أن تلعبه التقلبات البيولوجية لدى النساء في حالات المزاجية ، وذلك لأن نتائج الدراسات حول هذه التفسيرات لا زالت غير متفقة. وبالاضافة أيضا إلى الإستعداد الوراثي لدي النساء أعلي ، فالدراسات تشير إلى ارتباط الاكتئاب بوجود

خلل في كروموسوم ( X ) ولأن الإناث يحملن زوجا من هذا الكروموسوم بينما يحمل الرجال واحد فقط ، فإن هذا يجعل الإناث أكثر عرضه للاكتئاب من الرجال .  
وتري مدرسة التحليل النفسي ان الفروق بين الجنسين في الاكتئاب : يرى أن سبب هذه الفرق هو صراعات المرأة النفسية الداخلية ، فرويد يرى أن شخصية المرأة البالغة سواء كانت سوية أو عصابية تتصف بالنرجسية والمازوخية وإنخفاض تقدير الذات والإعتمادية وعدوانية مكبوتة ، وذلك كنتيجة لحل الفتاة الصغيرة للصراع الأوديبي (Weissman, Klerman, 1979) إن تثبيت الفتاة على أبيها والذي يمثل شكلاً لعلاقة الحب فيما بعد مع الرجال علاقة ضعيفة قائمة على حب نرجسي أكثر من قيامها على الارتباط أو التعلق بموضوع ، هو الذي يجعل المرأة أكثر عرضة من الرجل للاكتئاب ( لم يتمكن أحد من تدعيم الفروض التي ذهبت إليها ، فليس هناك تدعيم للتغير الأوديبي لدى الفتيات من العلاقة بالأم إلى العلاقة بالأب كما أنه لا يوجد دليل على وجود ما يسمى بقلق الخصاء لدى الفتيان أو حسد القضيب لدى الفتيات )

وهناك تفسيرات تستند على الأدوار الاجتماعية في الاكتئاب : الرجل يحصل علي الإشباع من مصدرين (العائلة والعمل ) وبالتالي إذا فقد الرجل مصدراً للإشباع فسوف يظل لديه مصدرا آخر يلوذ إليه وقت الضرورة ، كما تعاني المرأة من إزدواجية الأدوار ( العمل ، المنزل ) والتوقعات منها أن تؤديها بنفس الكفاءة ، مما يعرضها للاحساس بالذنب عند التقصير في أحدهما ، أو يعرضها للضغوط النفسية الشديدة للقيام بهما بنفس الكفاءة.

وتوجد تفسيرات تقوم على أنماط الإستجابة لحالات الإكتئاب: تري نولين هوكسيما 1987 Nolen-Hoeksema أن الرجال عموماً يميلون إلى الإستجابة لما قد يخبرونه من مشاعر إكتئابية بطريقة أكثر فاعلية يكون من شأنها القضاء على هذه المشاعر (يميلون إلى الإندماج في أوجه نشاط يكون المقصود منها إلهاء أنفسهم عن حالاتهم الإكتئابية )، بينما يميل النساء إلى الإستجابة للمشاعر

الإكتئابية بطريقة فيها تضخيم ، وتأمل ذاتى زائد فى أسباب ما حدث وما يمكن أن تنتهى إليه (يكن أقل نشاطاً وحركة وأكثر ميلاً إلى البحث عن أسباب ما هن فيه).

## المراجع:

- 1- أحمد عبد الخالق ( 1993 ) : أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعي، ط 2.
- 2- أحمد عبد الخالق وحنان عبد اللطيف (2004): الاكتئاب والعدوان لدى عينات من الأحداث الجانحين ومجهول الوالدين والمقيمين مع أسرهم، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسية، مج 14 ع4 ص ص 541: 573.
- 3- أحمد عبد الخالق وسوسن حسين عباس (2005): اتجاهات الأبناء نحو أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين الكويتيين، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسية مج 5 ع2، ص ص 202، 230.
- 4- أحمد عبد الخالق ومايسة أحمد النبال (1991): سن البلوغ وعلاقته بأبعاده الشخصية لدى الفتيات، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية مج 10 ع 3.
- 5- احمد عبد الخالق(2000): الدراسة التطورية للقلق، دار المعرفة الجامعي.
- 6- أحمد محمد عبد الخالق، أمثال هادى (2002): مدى فاعلية تمارين الاسترخاء العضلي في تخفيف من حدة القلق لدى طالبات الثانوية الكويتية، دراسات نفسية، مج 12، ع 2.
- 7- أحمد محمد عبد الخالق، صلاح مراد .(2001). السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات، دراسات نفسية ، 11(3)، ص ص 337: 349.
- 8- أحمد محمد عبد الخالق، مايسة أحمد النبال (2002): دراسات في شخصية الطفل العربي، سلسلة بحوث في الشخصية وعلم النفس المرضى، مكتبة الانجلو المصرية، مج 1.
- 9- بدر عمر ومحمود غنيم الدغيم (2004): اثر بعض المتغيرات الشخصية والأسرية والمدرسية علي مصادر ومظاهر الضغوط النفسية، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية مج 14، ع 2.
- 10- بدر محمد الأنصاري (2004): القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية دراسة ثقافية مقارنة، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين مج 14، ع 3، ص ص 227 : 27.
- 11- بشرى إسماعيل احمد.(2004). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية،

- 12- جاسم محمد الخواجة (1995): دراسة علاقة الصدمات الحياتية بسمة القلق والاكتئاب باستخدام قائمة اضطراب الضغوط التالية للصدمة هو بنكنز، مجلة البحوث النفسية، كلية الآداب، جامعة المنوفية، ع 22 ص ص 189 : 209
- 13- جمعة سيد يوسف (1994): الفروق بين الذكور والإناث في إدراك أحداث الحياة الضاغطة، الهيئة المصرية للكتاب، مج 8 ع 3.
- 14- حزم عبد الواحد (1994): قلق الامتحان وأثره على سمات الشخصية لدى الشباب، مجلة علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنوفية، ع 16.
- 15- دندس وويك وآخرون، ترجمة علي عبد السلام علي (2002): مقياس القلق الاجتماعي للأطفال، مكتبة النهضة المصرية، ط 1 .
- 16- ديفيد فونتانا : ترجمة حمدي على الفرماوى، ورضا أبو سريع (1993) الضغوط النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 17- راوية دسوقي (1996): النموذج السلبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، مجلة علم النفس، مج 10، ع 29.
- 18- رشاد صالح الدمهورى، مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1990): قلق الاختبار لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسة حضرية مقارنة بين المصريين والسعوديين، مؤتمر التعليم العالي في الوطن العربي.
- 19- رشاد علي عبد العزيز موسى، فهد عبد الله الأكلبي (1997): توقعات الضبط (الداخلي - الخارجي) وعلاقتها بتقدير أداء المعلمين كما يدركه الطلاب وقلق الامتحان، مجلة اتحاد الجامعات العربية، الأمانة العامة لاتحادات الجامعات العربية ع 32، ص ص 42 : 170.
- 20- رثيفة رجب عوض (2001): ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة والتشخيص والعلاج، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مج 2.
- 21- زيدان أحمد السرطاوي وعبد العزيز السيد الشخص (1998): بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين، دولة الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي.
- 22- زيزي السيد ابراهيم (1995): العلاقة بين بعض المتغيرات الشخصية وكفاءة تدريبات العائد الحيوي في تعلم التحكم الذاتي في بعض الاستجابات الفسيولوجية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا.



- 23- زينب محمود شقير (2001): مقياس مواقف الضاغطة للبيئة (المصرية / السعودية) مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط 2.
- 24- سميحة نصر (1996): العنف والمشقة الاستهداف للعنف والتعرض لأحداث الحياة المشقة، المركز للبحوث الاجتماعية والجناائية، القاهرة.
- 25- سناء محمد نصر (1990): قياس وتنمية وجهة الضبط لدى الأطفال، دراسة تجريبية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات عين شمس.
- 26- سهير كامل أحمد (1991): قلق الشباب دراسة عبر حضارية في المجتمعين المصري والسعودي، مجلة دراسات النفسية رابطة الأخصائيين النفسيين، مج10، ع3، ص ص 287، 414.
- 27- سيد أحمد البهاص (2002): النهك النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مج1، ع 31 .
- 28- السيد عبد الرحيم عبد السلام (1995): منظورة زمن المستقبل كمفهوم دافعي معرفي وعلاقتها بكل من الجنس، التخصص والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية، جمعية الدراسات النفسية، مج 5، ع 4، ص ص 643 : 677.
- 29- علي عبد السلام (1997): الصلاية النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسطية في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، رابطة الأخصائية النفسية، مج7، ع 17.
- 30- علي عسكر (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديثة.
- 31- عواطف حسين صالح (1993): الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغط الحياة لدى الشباب الجامعي، مجلة التربية، جامعة المنصورة، مج 23.
- 32- لطفي عبد الباسط (1994): مقياس عمليات تحمل الضغوط، مكتبة الانجلو المصرية
- 33- لؤلؤة حمادة وحسن عبد اللطيف (2002): الصلاية النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، رابطة الأخصائية النفسية، مج12، ع2، ص ص 229 : 268 .
- 34- مایسة أحمد النبال (1991): الفرق بين حالة القلق وقلق الموت قبل وبعد إجراء العملية الجراحية، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، كلية الآداب، جامعة المنيا، ع 3.
- 35- مایسة أحمد النبال ومدحت عبد الحمید ابو زيد (1999): الخجل وبعض أبعاد الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل (الجنس - العمر - الثقافة)، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

- 36- مجدة أحمد محمود (2001): دراسة مقارنة لمكونات العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية وضغوط الحياة وقوة الأنا وجهة الضبط بين الجنسين في مرحلة منتصف العمر, مجلة علم النفس المعاصر, مج 12 ع 11.
- 37- محمد سمير عبد الفتاح وفتحى مصطفى الشرقاوى (1998): الرؤيا المتبادلة لضغوط الحياة بين الآباء والأبناء (دراسة للفروق بين بعض الأطفال المرضى والأصحاء), مجلة الآداب والعلوم الإنسانية, مج 27 ع 1, ص ص 11: 93.
- 38- محمد عبد الظاهر الطيب (1988): دراسة لمستوى القلق الامتحان بين كليات التربية جامعة طنطا, الهيئة العامة للكتاب, ع 6, ص ص 11-19.
- 39- محمد عبد القادر عبد الغفار (1989): قلق الامتحان وعلاقته بكل من الذكاء والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلتين الإعدادية الثانوية, مجلة التربية وعلم النفس, جامعة المنصورة, مج 3, ع 10,
- 40- محمود علي محمود (1998): الضغوط الوالدية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال مرحلة الطفولة المتأخرة, رسالة دكتوراه غير منشورة, كلية الآداب جامعة المنيا.
- 41- مشيرة اليوسفي (1990): الضغوط الإيجابية والسلبية وضغوط العمل كمتنبئ للتوافق لدى المعلم, مجلة علم النفس والتربية, جامعة المنيا, ج 3, ع 4.
- 42- ممدوح عبد المنعم الكنانى (1990): علاقة مركز التحكم (الداخلي - الخارجي) في التدعيم ببعض المتغيرات الدافعية, بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس, الجمعية النفسية للدراسات النفسية, ص ص 617 - 643.
- 43- ممدوحة محمد سلامة (1991): المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية, رابطة الأخصائيين النفسيين, ع 3.
- 44- منى حسن السيد بدوي (1993): العلاقة بين القدرة الإبداعية وعوامل الضبط الداخلي والخارجي في مرحلة الطفولة المتأخرة, رسالة ماجستير غير منشورة, معهد الدراسات والبحوث التربوية, جامعة القاهرة.
- 45- منى محمود (2002): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية "دراسة مقارنة", رسالة دكتوراه غير منشورة, معهد الدراسات العليا للطفولة, جامعة عين شمس.
- 46- منى أبو طيرة (1990): علاقة الاضطرابات السيكوماتية بالشخصية والتنشئة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة, مجلة علم النفس رابطة الاخصائيين النفسية, مج 4, ع 13.

- 47- **النابعة فتحي (1999)**: احدث الحياة الضاغطة وأثرها النفسية وأساليب التعامل معها لدى كل من أصحاب النمط السلوكي (أ) والنمط السلوكي (ب) في الشخصية, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية الآداب, جامعة المنيا.
- 48- **النابعة فتحي (2002)**: الحس الفكاهي والتفاؤل كمتغيرات وسطية في العلاقة بين منغصات الحياة اليومية وكل من القلق والأعراض الاكتئابيه, رسالة دكتوراة غير منشورة, كلية الآداب, جامعة المنيا.
- 49- **ناصر سيد جمعة (2001)**: اثر الضغوط النفسية على أبعاد مفهوم الذات لدى عينة من طلاب جامعة المنيا, رسالة ماجستير, غير منشورة كلية التربية, جامعة المنيا.
- 50- **نجاة زكى و مديحة عثمان (1999)**: الآثار المباشر وغير مباشر لكل من تقدير الذات وجهة الضبط والتفاؤل وكفاء الذات علي التوافق النفسي والدراسي, مجلة علم النفس والتربية كلية التربية, جامعة المنيا, مج 13 ع 3, ص ص 269 : 311.
- 51- **نجية أسحق (2000)**: أساليب مواجهة الضغوط وبعض المتغيرات الشخصية لدى الجنسين, مجلة علم النفس, كلية الآداب, جامعة المنيا, مج 12, ع 1.

52- **Anthony F. Gresham (1987)**: Placation Applications of Psychology, Utter, Brown and Company Boston, Toronto, Edition 3.

53- **Benjamin B., Wolman (1973)**: Dictionary of bicameral Science, Macmillan.

54- **Bennett, Bert Lester (1985)**: A Study of The Impact of Environmental Stressors, Stress Coping Resources, and Psychological Hardiness on Job Performance and Health,. Diss., Abs., Inter.: vol. (47-01), section: p. 357.

55- **Boright, Lucinda Lewis (2003)**: The Relationship of Psychological Hardiness among Adult Children of Alcoholics, Diss, Abs, Inter, vol. (56-11), P. 644.

56- **Corier, S., (1984)**: Self – Concept, Values and External Locus of Control Differences Between Eloquent and No – Delinquent, Males Michigan, Ann Albert.

- 57- **DeLongis, Antia & Folkman, Susan & Lazarus, Richard** .(1989):  
The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social  
resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*,  
Vol 54, No 3, pp 486-95.
- 58- **Diener, E; Shigehiro Oishi; Lucas, R. E.** (2003): Personality,  
culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive  
evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425
- 59- **Dittmann-Kohli, F., & Baltes. P. B.** (1990): Toward a  
neofunctionalist conception of adult intellectual development: Wisdom  
as a prototypical case of intellectual growth. In C. Alexander & E.  
Langer (Eds.), *Higher stages of human development: Perspectives on  
adult growth* (pp. 54-78). NewYork: Oxford University Press
- 60- **Edward J. Peacock. & Paul T. P. Wong** .(1990): The stress appraisal  
measure (SAM): A multidimensional approach to cognitive appraisal.  
*Stress Medicine, Special Issue: Advances in Measuring Life Stress* [V.6\(3\)](#),  
[pages 227-236](#)