

دور الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب لدى الطلبة في جامعة الكويت

إعداد

منى يوسف حسين السالم

طالبة / دكتوراه - آداب -

قسم علم نفس - جامعة حلوان

ملخص:

استهدفت هذه الدراسة فحص دور كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب لدى عينة من الطلبة الكويتيين في جامعة الكويت من الذكور والإناث يبلغ عددهم (508) طالباً وطالبة، من السنتين الدراسيتين الأولى والثانية، وبلغ المتوسط الحسابي لأعمارهم (19,19) عاماً، بانحراف معياري (-+1,40) عاماً، طبق عليهم مقياساً للفاعلية الذاتية، ومقياساً للاستجابة الاجترارية بعد تقنية على البيئة الكويتية، وقائمة "بيك" الثانية للاكتئاب. كشفت النتائج عن أن 72,6% من أفراد العينة لا يعانون من أعراض أو لديهم أعراض خفيفة، وقد تفوقت الإناث على الذكور في نسب المعاناة من أعراض الاكتئاب: إذ بلغت الأعراض المتوسطة 22,5% في مقابل 16,4% لدى الذكور، والشديدة 7,6% لدى الإناث، في مقابل 2,5% لدى الذكور، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات الذكور والإناث في قائمة الاكتئاب، وفي المقياس الكلي للاجترار المعرفي، والفروق في المقياسين في اتجاه الإناث، بينما لم تظهر فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات الذكور والإناث في المقياس الكلي للفاعلية الذاتية، وتبين أن كل من الاجترار المعرفي والفاعلية الذاتية يتنبآن بصورة دالة إحصائياً بأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة، وأن الاجترار المعرفي هو العامل الأكثر تنبؤاً بأعراض الاكتئاب لدى الإناث، بينما الفاعلية الذاتية هي العامل الأكثر تنبؤاً لدى الذكور.

الكلمات المفتاحية: الفاعلية الذاتية - الاجترار المعرفي - الاكتئاب

Abstract:

This study aimed to study the role of self-efficacy and cognitive rumination in predicting depressive symptoms among a sample of (508) Kuwaiti male and female students at Kuwait University, from the first and second grade, and the arithmetic mean of their ages was (19.19) years, with a standard deviation of (1.40+-) years. The measure of self-efficacy, the measure of ruminative response and the second "Beck" list for depression were applied to them. The results revealed that 72.6% of the sample had no symptoms or had mild symptoms, and females outperformed males in the rates of suffering from depressive symptoms: moderate symptoms were 22.5% compared to 16.4% for males, and severe symptoms were 7.6% for females, compared to 2.5% for males. The study found that there were statistically significant differences between the averages of males and females in the depression list, and in the total measure of cognitive rumination, and the differences in the two measures were in the direction of females, while no statistically significant differences appeared between the averages of males and females in the total measure of self-efficacy, and it was found that both cognitive rumination and self-efficacy statistically significant predictors of depressive symptoms among university students, and that cognitive rumination is the most predictive factor of depression symptoms in females, while self-efficacy is the most predictive factor in males.

Keywords:Self-efficacy - Cognitive Rumination – Depression

مقدمة

يعتبر الاكتئاب اضطرابا عالميا، حيث أنه من أكثر اضطرابات المزاج شيوعا، فهو موجود بين مختلف سكان العالم. وتشير منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في يناير (2020) أن هناك أكثر من (300) مليون شخص في العالم ومن جميع الأعمار يعاني من الاكتئاب. وفي كل عام يموت ما يقارب (800000) شخص منتحرا، حيث يمثل الانتحار ثاني سبب رئيسي للوفيات بين الفئة العمرية (15-29) عاما. وتزيد محاولات الانتحار الى عشرة أمثال الانتحار، ويزيد الانتحار بين الذكور بينما تزيد محاولات الانتحار بين الاناث الى خمسة عشر مثل الانتحار. كما أن هناك تزايد في نسبة الانتحار في من هم أقل من سن الثلاثين مقارنة بالسابق حيث كانت تزيد بعد سن الخمسين (عكاشه، 2015).

هذا، وعلى الرغم من أنه جرى التعرف على الاكتئاب منذ أكثر من ألفي عام، إلا أنه لازال مثيرا

للعديد من الأسئلة والجدل بين الباحثين والاختصاصيين الاكلينكيين سواء فيما يتعلق بتصنيف الاكتئاب أو فيما يتعلق بأسبابه وعلاجه. ولذلك فقد شهد هذا الاضطراب اهتماما علميا كبيرا أسفر عن نتائج ومكتشفات مختلفة في الكشف عن طبيعته وأسبابه وتطوره والأساليب المستخدمة في علاجه.

وقد أولت الدراسات اهتماماً بالغاً في البحث عن عوامل القوة في النظام النفسي للفرد والتي من شأنها فرض الحماية الداخلية التي تقي من أعراض الاكتئاب، وقد كان لمتغير الفاعلية الذاتية نصيب كبير من هذا الاهتمام، حيث أن الاعتقاد الذي يتبناه الفرد في كفايته واقتداره وتمكنه يعطيه الشعور بالثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة والتغلب على المشكلات والتحكم فيها (Bandura,1982).

وفي هذا الشأن، ترى النظرية الاجتماعية المعرفية أن الفاعلية الذاتية الضعيفة تعمل على المصدر المعرفي للاكتئاب وذلك بعدة طرق، حيث تؤثر معتقدات الفاعلية على المعالجة المعرفية للخبرات السلبية والايجابية، وهذا ما يجعل انخفاض الفاعلية يخلق تحيزات سلبية في استدعاء المعلومات المعروفة وتنظيمها، حيث تعمل معتقدات الفاعلية الذاتية المنخفضة من خلال تلك الوظائف الفرعية بطرق تزيد القابلية لتطوير الاكتئاب.

وفي هذا السياق، يرى باندورا (Bandura, 1997: 157) إن الفاعلية الذاتية المنخفضة تساهم في تطوير أعراض الاكتئاب، وذلك عن طريق تنمية الأفكار المحبطة والمحقرة للذات. أما الطريقة الأخرى التي تؤثر فيها معتقدات الفاعلية على المصدر المعرفي للاكتئاب فهي من خلال ممارسة السيطرة على الأفكار الكئيبة نفسها. لذا فإن عدم القدرة على إيقاف أفكار الاجترار المعرفي يساهم في ظهور الاكتئاب، فالأشخاص القابلين للإصابة بالاكتئاب يظهرون عدم قدرة ملحوظة في التخلص من الأفكار السلبية. وقد أوضحت نولن هوكسيما (Nolen-Hoeksema,1991;1990) بدراسات تجريبية وأخرى ميدانية كيف أن الاجترار المعرفي السلبي كاستجابة للمحن التي يمر فيها الأفراد يحدد شدة ومدة نوبات الاكتئاب، بينما الانغماس في الأنشطة يحسن أو ينهي نوبات الاكتئاب.

كما أولت الدراسات اهتماماً مماثلاً بالمتغيرات النفسية التي تلعب دوراً في تطوير أعراض الاكتئاب، ولعل أهمها الاجترار المعرفي، حيث أكدت الدراسات على أن الاجترار المعرفي يعتبر أحد العوامل الهامة المنبئة بتطوير أعراض الاكتئاب.

وفي ذلك، ترى نولن هوكسيما أن الاجترار المعرفي الناتج عن المزاج المكتئب يلعب دوراً في استثارة الفرد وسحبه تدريجياً الى نفق الاكتئاب المظلم، وهذا ما أكدته الدراسات التجريبية والتتبعية (Nolen-Hoeksema & Davis, 1999; Nolen-Hoeksema & Morrow,1991; Nolen Hoeksema et al.,1999) التي تناولت العلاقة بين الاجترار المعرفي والاكتئاب، حيث أظهرت أن المعاناة المستمرة من اجترار الأفكار السلبية، والاعتقاد بعدم القدرة على إيقافها وتحقيق نتائج حياتية أفضل يؤدي الى الشعور بالحزن والكآبة، وأن أكثر حالات الاجترار السلبي التي تحدث نتيجة

التعرض للمواقف الضاغطة تؤدي في نهاية المطاف الى ظهور أعراض مرضية، وأن أغلب الأفراد المجترين يصبحون عرضة للاكتئاب.

ويشير روبنسون وألوي (Robinson & Alloy, 2003) الى أنه عندما تكون استجابة الفرد لأحداث الحياة السلبية هي التركيز فقط على الذات دون الاتجاه الى الأهداف المرجوة فإنها من الممكن أن تؤدي الى ظهور أعراض الاكتئاب أو تدهورها في حالة وجودها. فالاجترار وهو نمط من أنماط الاهتمام بالتركيز على الذات يتضمن تكيفا مركزا على المشاعر، وبذلك يلعب دورا منبئا للإصابة بالاكتئاب.

وفي ضوء ما سبق ذكره، يمكن تحديد مشكلة هذه الدراسة حول التعرف على دور كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب لدى الطلبة في جامعة الكويت.

مشكلة الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية، وتحاول الدراسة الإجابة عليها، وهي كالتالي:

1- هل توجد فروقا بين مستويات أعراض الاكتئاب بين الذكور والإناث من طلبة جامعة الكويت؟

2- هل توجد فروقا بين متوسطات (أعراض الاكتئاب - الاجترار المعرفي - الفاعلية الذاتية) تعزى للفروق في نوع الجنس لدى طلبة جامعة الكويت؟

3- هل يوجد دورا لكل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب لدى الذكور والإناث من طلبة جامعة الكويت؟

أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية:

الأهمية النظرية

1. تعتبر هذه الدراسة من الدراسات التي تهتم بالكشف عن عوامل القوة والحماية الداخلية التي من شأنها أن تحمي الجهاز النفسي من تطوير أعراض الاكتئاب، فقد أشار سميث وبيتز (Smith & Betz, 2002) إلى أن الفاعلية الذاتية المرتفعة تلعب دورا وقائيا من الاكتئاب وذلك بتمكين الفرد من التحكم أو تجاهل أفكاره الاجترارية المؤدية إلى الاكتئاب.

2. تستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية الشريحة المعنية بالدراسة وهي شريحة طلبة الجامعة، التي ستساهم في بناء مجتمعاتها، هذا بالإضافة إلى ما قد يتعرض له من مواقف ضاغطة في حياتهم الجامعية قد تتسبب في خفض مستواهم الدراسي (Nolen-Hoeksema, 1998).

3. اثراء الدراسات العلمية في مجال الاكتئاب لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالاجترار المعرفي والفاعلية الذاتية، لاسيما مع قلة الدراسات في هذا المجال في المجتمعات الخليجية وفي المجتمع الكويتي على الأخص.

الأهمية التطبيقية

- 1- تتضح أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية في رفع القدرة التنبؤية بظهور أعراض الاكتئاب عند طلبة الجامعة، وذلك عندما تتوافر العوامل المساهمة في حدوثها (كالاجترار المعرفي وانخفاض الفاعلية الذاتية)، مما يتطلب اتخاذ تدابير وقائية منها.
- 2- تساهم نتائج الدراسة في تصميم برامج ارشادية تهدف إلى تنمية الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة، وفي هذا الصدد يشير باندورا (Bandura, 1994) إلى أن معتقدات الأفراد في فاعليتهم الذاتية تؤثر في حجم الضغوط التي يشعرون بها، وشدة الأعراض الاكتئابية التي يخبرونها في المواقف الصعبة.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى فحص التالي:

- 1- الكشف عن الفروق بين متوسطات أعراض الاكتئاب بين الذكور والإناث من طلبة جامعة الكويت.
- 2- الكشف عن الفروق بين متوسطات (أعراض الاكتئاب - الاجترار المعرفي - الفاعلية الذاتية) تعزى للفروق في نوع الجنس لدى طلبة جامعة الكويت.
- 3- فحص دور كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب لدى الذكور والإناث من طلبة جامعة الكويت.

الإطار النظري للدراسة

دفعت نتائج العديد من الدراسات في ميدان الاضطرابات النفسية إلى فحص العديد من عوامل ومؤشرات الخطورة Risk Factors وهي العوامل التي من شأنها أن ترفع من قابلية الإصابة بالاضطراب النفسي، وعوامل المقاومة Resistance Factors وهي المتغيرات النفسية والبيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة، والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (ممدوحة سلامة، 1991).

ومن هذا المنطلق، أكدت النظرية الاجتماعية المعرفية على أهمية الفاعلية الذاتية كعامل معرفي يسهم في احداث السلوك، وفي هذا الصدد، يرى باندورا (Bandura, 1997: 157) أن السببية المعرفية تركز وبشكل رئيسي على كيفية عمل الفاعلية الذاتية المنخفضة في تطوير الاكتئاب، وذلك عن طريق تنمية الأفكار المحبطة والمحقرة للذات. أما الطريقة الأخرى التي تؤثر فيها معتقدات الفاعلية على المصدر المعرفي للاكتئاب فهي من خلال ممارسة السيطرة على الأفكار الكئيبة نفسها. إن عدم القدرة المدركة على إيقاف أفكار الاجترار المعرفي السلبي تساهم في ظهور الاكتئاب، فالأشخاص القابلين للإصابة بالاكتئاب يظهرون عدم قدرة ملحوظة في التخلص من الأفكار السلبية.

حتى عندما يحاولون إلهاء أنفسهم، فانهم غالبا ما يستخدمون الاستراتيجيات المعرفية الخاطئة، ويحاولون طرد الأفكار السلبية بقطار من الأفكار السلبية الأخرى. وفي ذلك، أوضحت نولن هوكسيما (Nolen-Hoeksema, 1991; 1990) بدراسات تجريبية وأخرى ميدانية كيف أن الاجترار المعرفي السلبي كاستجابة للمحن التي يمر فيها الأفراد يحدد شدة ومدة نوبات الاكتئاب، بينما الانغماس في الأنشطة يحسن أو ينهي نوبات الاكتئاب.

ونتناول الأطر النظرية الخاصة بالمفاهيم الأساسية للدراسة وهي: **الاجترار المعرفي، الفاعلية الذاتية، وأعراض الاكتئاب.**

أولاً: مفهوم الاجترار المعرفي:

إن مفهوم الاجترار المعرفي في نظرية نمط الاستجابة The Response Style Theory Nolen- (Hoeksema & Morrow, 1991) هو نمط من أنماط الاستجابة للمحن أو الضغوط، ويتضمن تركيز سلبي متكرر على أعراض الضغوط وأسبابها ونتائجها، حيث لا يقود الاجترار إلى البحث عن حلول لتغيير مسببات هذه الأعراض، بل إن الأفراد الذين يختارون الاجترار كمنط للتكيف مع محنهم يتوقفون في مرحلة ثابتة من اجترار المشكلة وما نتج عنها من أعراض ومشاعر سلبية بدون التدخل الفعلي لمعالجة المشكلة بحد ذاتها. وقبل تعريف مفهوم الاجترار المعرفي نستعرض الخلفية النظرية لهذا المفهوم، وهي نظرية نمط الاستجابة.

الاجترار المعرفي في ضوء نظرية نمط الاستجابة:

تعتبر نظرية نمط الاستجابة لنولن هوكسيما ومورو (Nolen-Hoeksema, 1991) من أهم النظريات التي فسرت الاجترار المعرفي، حيث يرى مؤسسي هذه النظرية أنه عندما يشعر الأفراد بالحزن، فإنهم يستجيبون لمزاجهم الحزين بعدة طرق: منهم من يتجنب التفكير بشعوره الحزين، ومنهم من يتخذ سلوك لإحداث تغيير في بيئته المحيطة بهدف تغيير مزاجه الحزين، أو أن يبحث آخر عن دعم اجتماعي، أو أن يقوموا بالانشغال المستمر باجترار أفكار مثل "ما الخطأ الذي ارتكبته؟"، "لا أشعر أبدا بأنني سأتغلب على حالتي هذه". حيث لا تقود هذه الأفكار إلى حل للمعاناة، بل إلى الاستمرار في دائرة الاجترار والتوقف عند هذه المرحلة.

تعريف الاجترار المعرفي:

يشير التعريف اللغوي لكلمة الاجترار إلى أن الاجترار: هو سوق الشيء من موضع إلى آخر (أمين عبدالوهاب ومحمد العبيدي، 1999)، كما جاء في معجم المعاني الجامع أن معنى اجتر الكلام: كرهه، أعاده مرات من غير الإتيان بشيء جديد.

ويعرف كونوي (Conway et al., 2000) الاجترار بأنه "أفكار تكرارية تتعلق بالشعور بالحزن الحالي الظروف المحيطة به".

التعريف الإجرائي للاجترار المعرفي:

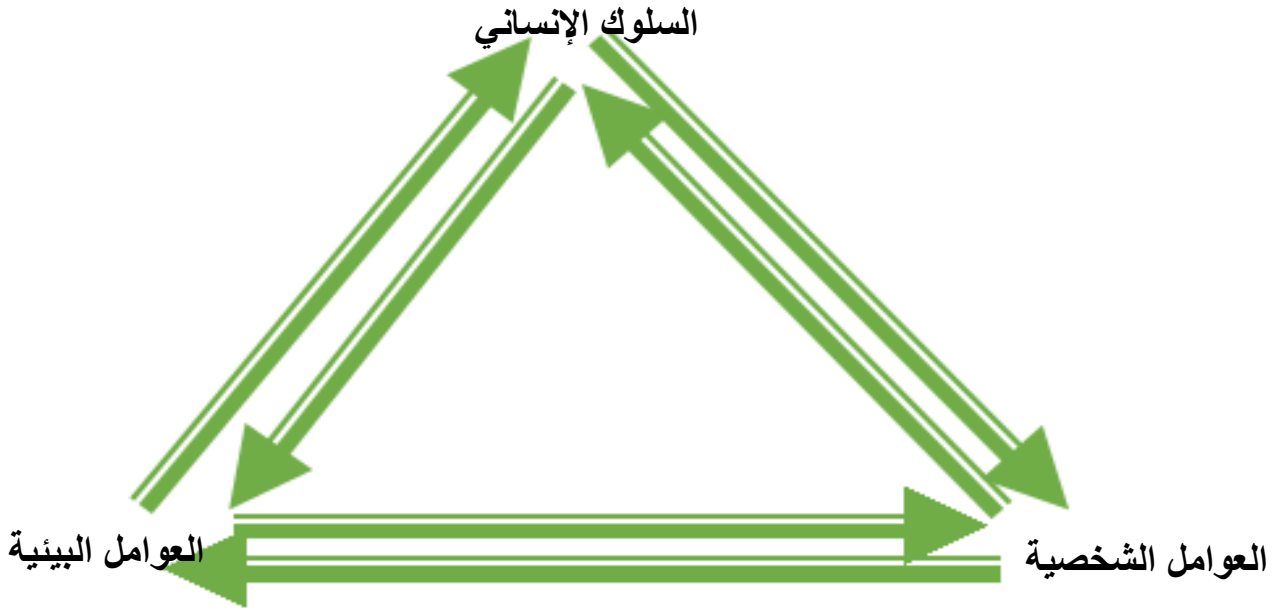
عرفت نولن هوكسيما ومورو (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) الاجترار المعرفي Self Rumination بأنه: "تفكير سلبي متكرر حول المزاج المكتئب، والأسباب والنتائج المحتملة لأعراضه" وبالنسبة إلى هذا المنظور يتضمن الاجترار التركيز وبشكل متكرر على حقيقة أنه يوجد مزاج مكتئب، باحثا عن الأسباب والمعاني والنتائج لذلك.

ثانيا: مفهوم الفاعلية الذاتية:

شهد البحث عن المتغيرات النفسية التي من شأنها المساعدة على الاحتفاظ بالصحة النفسية والحماية من التعرض للاضطرابات تعددا في النظريات والدراسات، التي تدور حول الدور الفعال للذات والأحكام الذاتية على الوظائف النفسية، وعلى الرغم من أن هذه الدراسات تمت من خلال وجهات نظر مختلفة وتحت مسميات وعناوين متعددة، إلا أن الجزئية التي تم الاهتمام بها هي شعور الفرد بالقدرة أو الفاعلية الذاتية من أجل السيطرة على حياته، وقبل تعريف مفهوم الفاعلية الذاتية، نستعرض الخلفية النظرية لهذا المفهوم، وهي النظرية الاجتماعية المعرفية لألبرت باندورا.

الفاعلية الذاتية في ضوء النظرية الاجتماعية المعرفية:

يرجع تاريخ مفهوم فاعلية الذات Self-Efficacy إلى مكونات نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning التي قدمها باندورا (Bandura, 1977) والتي أعاد تسميتها بالنظرية الاجتماعية المعرفية Cognitive Social Theory (Bandura, 1986)، وتشير النظرية إلى أن للأفراد نظاما ذاتيا يمكنهم من التحكم في أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم، وفي ذلك، تفترض هذه النظرية أن سلوك الإنسان يتحدد تبادليا بتفاعل ثلاثة مؤشرات أطلق عليها باندورا الحتمية التبادلية Reciprocal Determinism، وطبقا لهذه الحتمية فإن السلوك والعوامل الذاتية الداخلية: المعرفية والوجدانية، والبيولوجية، والأحداث البيئية كلها تعمل كمحددات سببية متفاعلة تؤثر كما تتأثر ببعضها البعض (ممدوحة سلامة، 2008). ويوضح الشكل التالي نموذج باندورا للحتمية التبادلية.



شكل رقم (1) يوضح نموذج باندورا للحتمية التبادلية (Bandura, 1997: 6)

بناء على الشكل أعلاه، يرى باندورا بأن العوامل الذاتية المعرفية والأحداث البيئية يؤثر كل منهما في الآخر، حيث تحدد العوامل المعرفية ما يدرك الفرد من الأحداث البيئية وما لا يدركه منها، وكيف يفسرها وينظمها وأخيرا كيف يتصرف معها، ثم يقوم بتمثيل تلك الأحداث الخارجية تمثيلا رمزيا ليستخدم بعد ذلك التمثيل اللفظي والتمثيل التخيلي لتوجيه سلوكه. كما اهتمت نظرية باندورا بملاحظة سلوك الآخرين كمصدر من مصادر فاعلية الذات ودور تلك الخبرات البديلة في تنمية أو اضعاف فاعلية الذات (جابر عبدالحميد، 1990: 431-444).

تعريف الفاعلية الذاتية:

تعتبر فاعلية الذات مفهوما نظريا محوريا في نظرية باندورا، تم تعريفه بأنه "اعتقاد الناس في قدرتهم على الأداء بطرق تتيح لهم التحكم في الأحداث. فإذا لم يعتقد الناس أن بإمكانهم أحداث نتائج فعالة لسلوكهم فليس ثمة ما يحفزهم للأداء" (ممدوحة سلامة، 2008).

التعريف الإجرائي للفاعلية الذاتية

تتبنى الباحثة المفهوم الإجرائي للفاعلية الذاتية كما يقيسها مقياس الفاعلية الذاتية العامة (نهاد محمود، 2009) والذي يشير إلى "الرغبة في ابتداء السلوك "المبادرة"، والرضا عن بذل المجهود في اكمال السلوك (المجهود)، والمثابرة في مواجهة المحنة أو الشدة (المثابرة)".

ثالثاً: مفهوم الاكتئاب

يعتبر الاكتئاب من أقدم الاضطرابات النفسية التي تم التعرف عليها، وجرى تحديد وصف له من أكثر من ألفي سنة، وإلى أبقرات Hippocrate (460-370) ق.م. تنسب صياغة أول نظرية

للاكتئاب، حيث ارتبط اسم أبقراط بنظرية الأمزجة الأربعة التي صاغها لوصف الحالة النفسية وأسبابها، فقد أطلق مفهوم السوداوية (الملانخوليا) Melancholia على نمط من المزاج يتسم صاحبه بالحزن والاكتئاب. وحيث أن اضطرابات المزاج تعتبر من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً واهداراً لطاقات الفرد الجسمية والنفسية فقد تضافرت جهود الباحثين والمنظرين وأثمرت عن فيض من النظريات والنماذج التفسيرية عزت حدوث الاكتئاب إلى العديد من العوامل. وبالرغم من تعدد التوجهات النظرية في تفسير الاكتئاب، فقد حظى التوجه المعرفي في تفسير الاكتئاب الاهتمام الأكبر في البحث والدراسة.

ونستعرض الخلفية النظرية لمفهوم الاكتئاب في ضوء النظرية المعرفية.

الاكتئاب في ضوء النظرية المعرفية

تشير النظريات المعرفية للاكتئاب إلى العلاقة بين النشاط العقلي للإنسان وخبرة الأعراض ونوبات الاكتئاب، حيث ترى وجود علاقة سببية بين العمليات العقلية كمتغيرات معرفية وبداية الاكتئاب، واستمراره، والشفاء منه (أحمد عبدالخالق، 2016: 75). وقد نشأ هذا التوجه النظري منذ حوالي خمسين عاماً بواسطة آيرون بيك وزملائه (Aaron Beck) في عام 1967م، وعام 1976م، وتعتبر نظريتهم المعرفية واحدة من أهم النظريات المعاصرة في تفسير وعلاج الاكتئاب (Robbins, 1993:2)، وتهتم النظرية بالأفكار الواعية على أنها الأساس والمركز الذي تدور حوله أعراض الاكتئاب، ومن ثم فإن الاضطراب يكمن في محتوى وأسلوب التفكير، وفي عام 1974 وصف "بيك" ثلاثية معرفية من الأفكار السلبية في الاكتئاب وهذا النمط من التفكير أسماه (ثلاثية السلبية المعرفية) حيث لدى المكتتب نظرة سلبية للذات، تجعله يميل إلى تعزية خبراته غير السارة إلى القصور في الجانب الشخصي سواء البدني أو النفسي أو القدرات. كما يميل الشخص المكتتب إلى التفسير السلبي لخبراته، ولذلك يفسر الحاضر والماضي والمستقبل بطريقة سلبية انهزامية، ويدرك الأحداث كلها بالحرمان والمصاعب والفشل الدونية، وانعدام القيمة والنفذ (أحمد عكاشة وطارق عكاشة، 2016: 257-258).

تعريف الاكتئاب

بالرغم من أن تعبير الاكتئاب يستخدم كثيراً في حياتنا اليومية، إلا أنه يشير إلى تعابير مختلفة. فقد يستخدم لوصف حاله مزاجية، وتعني خبرة عدم السعادة أو الكدر، وقد يتضمن مشاعر نفاذ الخلق (الزهق) أو مشاعر الذنب والشعور بفقدان القيمة وانخفاض تقدير الذات وفتور الهمة والا مبالاة، وهنا يشير تعريف الاكتئاب كنمط معين من الشعور أو كعرض إلى (المزاج المكتتب) Depressed Mood. بينما يشير تعريف الاكتئاب باعتباره مركب من زملة من الأعراض Symptoms Complex أو زملة اكتئابية Depressive Syndrome إلى نمط مركب من الانحرافات في التفكير والانفعال والسلوك، وهو يصف تجمعا من الأعراض التي تتراوح في الشدة بين الدرجة الخفيفة إلى

الحادة. وتتضمن زملة الاكتئاب تجمعا من الأعراض، تشمل المزاج المكتئب، وفقدان الاهتمام، والقلق، واضطرابات النوم، وفقدان الشهية، ونقص الطاقة، والأفكار الانتحارية، وقد توجد فيها نوبات بكاء، وبطء في الحديث والفعل (بشير الرشيد وزملائه، 2000: 40).

التعريف الإجرائي للاكتئاب

يحدد التعريف الإجرائي للاكتئاب في الدراسة الحالية في الأعراض المتضمنة في قائمة "Beck" الثانية للاكتئاب من تأليف بيك وآخرون (Beck et al., 1996)، حيث أعد (بدر الأنصاري، 2004) الصورة الكويتية للقائمة، وقد تضمنت الأعراض التالية:

الحزن، التشاؤم، فقدان الاستمتاع، الشعور بالإثم، مشاعر العقاب، عدم حب الذات، نقد الذات، الأفكار أو الرغبات الانتحارية، البكاء، التهيج والاستثارة، فقدان الاهتمام، التردد، انعدام القيمة، فقدان الطاقة، تغيرات في نمط النوم، القابلية للغضب، تغيرات في الشهية، صعوبة التركيز، الإرهاق أو الإجهاد، فقدان الاهتمام بالجنس.

الدراسات السابقة

اهتمت الدراسات النفسية اهتماما ظاهرا بفحص العلاقة بين الاكتئاب ومتغيرات علم النفس المرضي كالقلق والوساوس القهرية، والأمراض العضوية مثل السكر والربو وضغط الدم، إلا أنها ومن الناحية الأخرى، اهتمت اهتماما خاصا ببحث ارتباط الاكتئاب بمتغيرات علم النفس الإيجابي مثل السعادة والتفاؤل وفاعلية الذات.

المحور الأول: الدراسات التي تناولت العلاقة بين الفاعلية الذاتية والاكتئاب

تناولت العديد من الدراسات العلاقة بين الفاعلية الذاتية والاكتئاب لدى طلبة الجامعات والمعاهد التعليمية والمدارس. فقد أجرت زعيمة وآخرون (Zaeema et al., 2014) دراسة هدفت الى البحث في العلاقة بين الفاعلية الذاتية المدركة والاكتئاب لدى الطلبة. وقد تكونت عينة الدراسة من (216) طالبا منهم (120) ذكرا و (96) أنثى حيث تم اختيارهم عشوائيا من مختلف المعاهد التعليمية في كراتشي في باكستان. وطبقت الباحثة مقياسا للاكتئاب (SSDE)، وآخر لقياس مستوى الثقة في المواقف الاجتماعية المتعددة (PSSE)، وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة دالة عكسية بين الفاعلية الذاتية والاكتئاب عند الذكور والاناث من الطلبة. وفي نفس السياق، هدفت دراسة سيم ومون (Sim & Moon 2015)، الى التعرف على العلاقة بين التكيف الجامعي والفاعلية الذاتية وإدراك الضغوط الجامعية والاكتئاب لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (1134) طالبا جامعيًا بكوريا، طبق عليهم مقياس للفاعلية الذاتية والاكتئاب والضغوط الجامعية والتوافق الجامعي، وقد تبين الأثر الايجابي للفاعلية الذاتية على التكيف الجامعي، وتبين وجود علاقة عكسية للاكتئاب مع الفاعلية الذاتية والتكيف الجامعي.

ولفحص العلاقة بين الاكتئاب والفاعلية الذاتية (الأكاديمية، والاجتماعية، والانفعالية)، أجرت (شيماء الجوهري وأحمد عبد الخالق، 2015) دراسة هدفت الى التعرف على الفرق بين الجنسين في الفاعلية الذاتية. اشتملت الدراسة على عينة من الأطفال والمراهقين الكويتيين من طلاب المدارس الحكومية في دولة الكويت قوامها (1523)، تراوحت أعمارهم بين (10-16) عاماً، أجابوا على مقياس الاكتئاب متعدد الأبعاد للأطفال والمراهقين (Abdel-Khalek, 2003)، واستخبار الفاعلية الذاتية من اعداد (Mercer, 2004). وقد كشفت النتائج عن ارتباط سلبي دال بين الاكتئاب والدرجة الكلية للفاعلية الذاتية في جميع عينات الدراسة، وأسفرت نتائج تحليل الانحدار التدريجي عن اشتراك جميع المقاييس الفرعية الثلاثة للفاعلية الذاتية (الأكاديمية، والاجتماعية، والانفعالية) في التنبؤ بالاكتئاب سلباً، وكانت الفاعلية الذاتية الأكاديمية المقياس الأقوى في التنبؤ بالاكتئاب. ولم تظهر فروقا دالة بين الجنسين في الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية.

المحور الثاني : الدراسات التي تناولت العلاقة بين الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي

أجرى تاكاجيشي وزملائه (Takagishi et al., 2013) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي والاكتئاب، ودور كل منالفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بالاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من طلبة كلية التمريض اليابانيين، طبقت عليهم مقاييس: لقياس الفاعلية الذاتية استخدم فيه مقياس (GSES-12) (Bosscher & Smit, 1998) وآخر للاجترار (CISS) (Endler & Parker, 1994)، وقد أشارت نتائج الدراسة الى أن الاجترار وليس الفاعلية الذاتية يتنبأ بالاكتئاب، وأشارت نتائج التحليل الى تطابق نفس المخرجات لدى الجنسين.

وقد دعمت دراسة (Nolen-Hoeksema et al., 1999) تلك النتائج، حيث اشتملت العينة على (1100) من الراشدين. وتوصلت الى أن (النساء) يعانين من الاجترار وانخفاض الفاعلية الذاتية والاكتئاب أكثر من (الرجال). مع وجود ارتباط بين كل من الاجترار والاكتئاب عند كلا الجنسين (بالتساوي تقريباً)، وان كانت النساء أكثر اجتراراً مع احتمالية أن يرجع ذلك الى قلة التمكن lower sense of mastery (الفاعلية الذاتية) مما يتسبب في زيادة معاناتها من أعراض الاكتئاب.

هدفت دراسة ستريت (Street, 2004) إلى اختبار فرضية النظرية الاجتماعية المعرفية حول الفاعلية الذاتية، وذلك بفحص ما إذا كانت الاختلافات في العمر والجنس في الاكتئاب دالة لتنظيم الانفعالات والفاعلية الذاتية العاطفية وأنماط الاستجابة للاجترار أو الالهاء. تكونت عينة الدراسة من (400) من الراشدين من الجنسين بمدينة ريشموند بالأعمار من (18-60) عاماً، طبق عليهم مقياس نمط الاستجابة (RSQ) من إعداد (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) بمقاييسه الفرعيين: مقياس الاستجابة الاجترارية (RRS) ومقياس استجابة التشتت (DRS). ومقياسا للاكتئاب (CES-D; Radloff, 1977)، والفاعلية الذاتية الانفعالية من اعداد (Bandura et al., 2003)، وقد

أشارت النتائج إلى التالي:

- أ. الفاعلية الذاتية العاطفية للمشاعر السلبية مرتبطة مع الانخفاض في أعراض الاكتئاب، والانخفاض في الاستجابة الاجترارية، ومع استجابة التثنت أو الالهاء أكثر، والارتفاع في التنظيم العاطفي.
- ب. الاستجابة بالاجترار ترتبط إيجابيا بأعراض الاكتئاب، فكلما استخدم الفرد الاجترار كمنط من أنماط الاستجابة كلما أدلى بأعراض الاكتئاب. بينما يرتبط الإلهاء سلبيا مع درجات أعراض الاكتئاب.
- ت. الإناث أعلى فاعلية ذاتية عاطفية في إدارة المشاعر الإيجابية، وأقل فاعلية ذاتية في إدارة المشاعر السلبية من الذكور.

المحور الثالث: الدراسات التي تناولت العلاقة بين الاجترار المعرفي والاكتئاب

أجرت نولن هوكسيما وآخرون (Nolen-Hoeksema et al., 1994) دراسة طولية هدفقتها إلى التعرف على العلاقة بين الاجترار المعرفي والاكتئاب الناتج عن فقد أعزاء، وذلك في وجود متغيرات أخرى مثل وجود دعم اجتماعي، وضغوطات متزامنة، ومستوى عالي من اكتئاب مابعد الفقد، بالإضافة إلى النوع. وقد تألفت العينة من (253) فردا، 71% من العينة إناث، 29% من الذكور، تراوحت أعمارهم بين 20-86 عاما. استخدمت الدراسة قائمة هاملتون لقياس الاكتئاب (HRSD)، وقياس استجابة الاجترار لدى المشاركين تم تطبيق مقياس أنماط الاستجابة Response Styles Questionnaire (RSQ)

من إعداد نولن هوكسيما ومورو (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)، وقد توصلت الدراسة إلى أن النساء كن أكثر اجترارا من الرجال، وأفراد العينة ممن أظهروا نمط الاجترار خلال فترة الشهر كانوا ذوي نظرة تشاؤمية أكثر وكانت متزامنة مع معدلات عالية من الاكتئاب بعد ستة شهور.

وفي نفس السياق، أجرى أبيلا وهنكن (Abela & Hankin, 2011) دراسة للبحث في القابلية للإصابة بالاكتئاب خلال مرحلة الانتقال من المراهقة المبكرة إلى المراهقة الوسطى من منظور نظرية أنماط الاستجابة. تكونت العينة من (382) مرافقا، بينهم (225) أنثى و (157) من الذكور في المدى العمري من (11-15) عاما، طبق عليهم مقياس الاجترار المعرفي، والمقابلة الإكلينيكية لقياس الاكتئاب الحالي والنوبات السابقة. خضع المشاركون كل ثلاثة شهور في العامين التاليين للتقييم الأولي لأعراض الاكتئاب، والأحداث السلبية في الحياة، كما خضعوا كل ستة شهور إلى مقابلة إكلينيكية لقياس احتمال بداية نوبة اكتئاب جديدة لديهم. كشفت النتائج أن ذوي المستويات المرتفعة من الاجترار ارتفعت احتمالية وجود نوبات اكتئاب في تاريخ الحالة لديهم، وارتفع احتمال تعرضهم لنوبات اكتئاب جديدة في المستقبل.

تعقيب على الدراسات السابقة:

1. أشارت الدراسات الى وجود علاقة عكسية بين الاكتئاب والفاعلية الذاتية كما ورد في دراسة (Zaeema et al., 2014) ودراسة (شيماء الجوهري وأحمد عبد الخالق, 2015). والى وجود علاقة عكسية بين الفاعلية الذاتية من جهة والاجترار المعرفي والاكتئاب من جهة أخرى، كما جاء في دراسة ستريت (Street, 2004). وإن ما توصلت اليه الدراسات من نتائج تؤكد على وجود علاقة عكسية دالة بين الفاعلية الذاتية وكل من الاجترار والاكتئاب يدفعنا لمزيد من البحث عن طبيعة هذه العلاقة.
2. تقاربت نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بين الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي والاكتئاب. فقد توصلت دراسة (Nolen-Hoeksema, et al., 1999) الى أن (النساء) يعانين من انخفاض الفاعلية الذاتية، ومن الاجترار والاكتئاب أكثر من (الرجال)، وأوضحت دراسة (Street, 2004) أن التباين في الفاعلية الذاتية والاجترار يرتبط بالتباين في أعراض الاكتئاب.
3. هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على علاقة الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي والاكتئاب وفقاً لمتغير النوع، وذلك كما في دراسة تاكاجيشي وآخرون (Takagishi et al., 2013) ودراسة ستريت (Street, 2004) فقد توصلت هذه الدراسات إلى نتائج تدعم العلاقة بين المتغيرات الثلاثة.

فروض الدراسة:

1. توجد فروقاً دالة إحصائياً بين مستويات أعراض الاكتئاب بين الذكور والإناث من طلبة جامعة الكويت.
2. توجد فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات أعراض الاكتئاب، والاجترار المعرفي، والفاعلية الذاتية تعزى للفروق في نوع الجنس لدى طلبة جامعة الكويت.
3. يوجد دوراً لكل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بصورة دالة إحصائياً بأعراض الاكتئاب لدى الذكور والإناث من طلبة جامعة الكويت.

المنهج والإجراءات:

منهج الدراسة: تستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها وأهميتها.

عينة الدراسة: أجريت هذه الدراسة على عينة من الطلبة الكويتيين في جامعة الكويت، قوامها (508) طالباً وطالبة، من الدارسين في كليات الحقوق، الآداب، التربية، العلوم الإدارية في السنتين الدراسيتين الأولى والثانية، تراوحت أعمارهم من 17-22 عاماً، وبلغ المتوسط الحسابي لأعمارهم (19,19) عاماً ، بانحراف معياري (+1,40) عاماً.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الفاعلية الذاتية العامة: General self- efficacy scale

تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية العامة من إعداد (نهاد محمود، 2009). أعد المقياس في صورته الأصلية (Sherer et al., 1982) لتقدير التوقعات العامة للفاعلية الذاتية، وقد تكون المقياس من (17) بنداً تشمل فروع فاعلية الذات، من الرغبة في ابتداء السلوك "المبادرة"، وبذل المجهود "المجهود" والمثابرة في السلوك "المثابرة".

قام (حسين فايد، 2004: 370-374) بتعريب المقياس والتحقق من خصائصه السيكومترية في البيئة العربية، ثم قامت (نهاد محمود، 2009) بإدخال بعض التعديلات عليه، وإضافة ثلاثة بنود إلى المقياس وبذلك أصبح عدد بنوده (20) بنداً.

العوامل التي يتألف منها المقياس:

يتألف المقياس من ثلاثة عوامل رئيسية كالتالي:

العامل الأول " المبادرة " اشتمل هذا العامل على (5) عبارات، وينطوي مضمون هذه العبارات على البدء في السلوك أو الفعل والقدرة على حل المشكلات.

العامل الثاني " المثابرة " اشتمل هذا العامل على (11) عبارة، وعبارات هذا العامل ينطوي مضمونها على التخطيط وتنفيذ الخطط الموضوعية، وإنجاز المهام والتمسك بالعمل حتى الانتهاء منه.

العامل الثالث " المجهود " اشتمل هذا العامل على (4) عبارات. وينطوي مضمون هذه العبارات على بذل المجهود للقيام بالعمل والمحاولة لتحقيقه.

تصحيح المقياس: يتم تصحيح بنود المقياس في اتجاه ارتفاع فاعلية الذات.

إجراءات التحقق من صلاحية مقياس الفاعلية الذاتية العامة على البيئة الكويتية

طبقت مقاييس الدراسة على عينة استطلاعية من الطلبة الدارسين في جامعة الكويت، تألفت من (141) طالباً وطالبة، وقد بلغ المتوسط الحسابي لأعمارهم (19,48) عاماً، بانحراف معياري بلغ (+3,98). استخدمت هذه العينة بهدف حساب صدق وثبات المقاييس.

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال الطرق التالية:

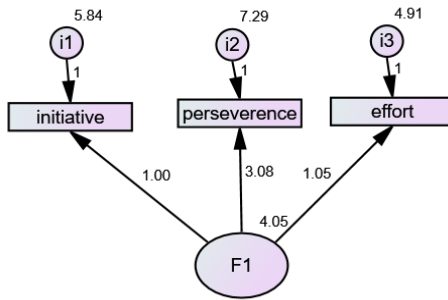
أ- التكوين الفرضي

تم التحقق من صدق التكوين الفرضي لمقياس الفاعلية الذاتية باستخدام أسلوب التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج Amos وتم التحقق من ملائمة نموذج أحادي من الدرجة الثانية يتشبع على أبعاد المقياس الثلاث، ويعرض جدول (1) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي المستخرج من العينة:

جدول (1)

مؤشر المطابقة للنموذج البنائي لمقياس الفاعلية الذاتية بالتحليل العائلي التوكيدي

المطابقة لمقارن	جذر متوسط الخطأ التقاربي RMSEA	جودة المطابقة المصحح AGFI	جودة المطابقة GFI	مربع كاي X2	المؤشر
CFI	0,08	0,94	0,96	1,23	القيمة المستخرجة
	0,08>	0,90<	0,90<	غير دالة احصائيا	المدى المقبول



يتضح من جدول (1) أن نتائج التحليل العائلي التوكيدي ببرنامج Amos لمطابقة النموذج الفرضي للبناء العائلي من الدرجة الثانية لمقياس الفاعلية الذاتية تشير الى صدق النموذج الخاص بأبعاد المقياس، حيث جاءت المؤشرات جميعها في الحدود المقبولة والدالة على حسن المطابقة.

ب.الصدق التلازمي

لقد تم اختيار مقياس فاعلية الذات العامة (حسن الحميدي وآخرون، 2017: 173-217). وأعد مقياس فاعلية الذات العامة Kim & Park وتعريب (السيد محمد أبوهاشم وفتحي عبدالقادر، 2007). يتكون المقياس من (24)عبارة تقيس ادراك الفرد لفاعلية الذات العامة. يتم الإجابة على المقياس على مدرج ليكرت سداسي الاستجابة تأخذ قيم من (1-6). وتم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة السيكومترية على مقياس الفاعلية الذاتية العامة (نهاد محمود، 2009) ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات العامة (حسن الحميدي وآخرون، 2017) وذلك كما يتضح من الجدول (2).

جدول (2)

معامل ارتباط بيرسون بين مقياس الفاعلية الذاتية العامة ومقياس فاعلية الذات العامة (ن = 141)

مقياس الفاعلية الذاتية العامة	المقياس
**0,66	مقياس فاعلية الذات العامة

**دالة عند مستوى 0.01..

يتضح من جدول (2) ارتباط الدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية العامة بصورة دالة وموجبة عند مستوى (1..0) مع مقياس فاعلية الذات العامة وهو ما يعد مؤشرا للصدق التلازمي.

ثبات المقياس:

أ. الاتساق الداخلي: تم حساب العلاقة بين درجات البنود والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه باستخدام معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في جدول (3).

جدول (3)

معامل ارتباط بيرسون بين البنود والأبعاد لمقياس الفاعلية الذاتية العامة (ن = 141)

المجهود		المثابرة		المبادأة	
معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	معامل الارتباط بالبعد	الفقرة
**0,73	3	**0,49	1	**0,52	2
**0,65	9	**0,31	4	**0,66	6
**0,65	10	**0,67	5	**0,66	7
**0,76	13	**0,65	11	**0,45	8
		**0,44	12	**0,56	17
		**0,63	14		
		**0,59	15		
		**0,76	16		
		**0,49	18		
		**0,50	19		
		**0,39	20		

يتضح من جدول (3) تجاوز جميع معاملات الارتباط بين البنود وبين الأبعاد التي تنتمي إليها (3..0) حيث تراوحت بين (13.. إلى 76..)، لذلك تم الإبقاء على جميع البنود وعدم حذف أي منها، ويوضح جدول (4) معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس ودرجته الكلية.

جدول (4)

معامل ارتباط بيرسون بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية العامة (ن = 141)

المجهود	المثابرة	المبادأة	المقياس الكلي	
**0,79	**0,95	**0,77	1	المقياس الكلي
**0,46	**0,60	1		المبادأة
**0,65	1			المثابرة
1				المجهود

**دالة عند مستوى 1..0

يتضح من الجدول (4) تراوح معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبين الدرجة الكلية للمقياس بين (0,46 إلى 0,95)، وهي معاملات مقبولة.

ب_ معامل ألفا لكرونباخ

حساب ثبات أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية العامة والدرجة الكلية باستخدام طريقة معامل ألفا لكرونباخ، ويوضح الجدول رقم (5) معاملات الثبات ألفا لكرونباخ للمقياس الكلي وللأبعاد.

جدول (5)

معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الفاعلية الذاتية العامة (ن=141)

المقياس	معامل كرونباخ ألفا
المقياس الكلي	0,84
المبادأة	0,49
المثابرة	0,76
المجهود	0,65

يتضح من جدول (5) أن معامل الثبات الكلي لمقياس الفاعلية الذاتية بمعامل ألفا لكرونباخ بلغ (0,84)، وتراوح للأبعاد بين (0,49 إلى 0,76)، وهي معاملات مقبولة إلى متوسطة.

ت_ طريقة التجزئة النصفية

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك لحساب ثبات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية العامة وذلك كما يتضح في جدول (6).

جدول (6)

معاملات التجزئة النصفية لمقياس الفاعلية الذاتية العامة (ن=141)

معامل جتمان	معامل الارتباط بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان بروان	معامل الارتباط بين الجزئين	
0,87	0,88	0,79	المقياس الكلي
0,55	0,56	0,39	المبادأة
0,74	0,74	0,59	المثابرة
0,55	0,55	0,38	المجهود

يتضح من جدول (6) أن معامل الثبات لمقياس الفاعلية الذاتية بالتجزئة النصفية بلغ (0,79)، وبعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان بروان (0,88)، وتراوحت للأبعاد بين (0,55 الى 0,74)، وهي معاملات ثبات مقبولة.

ثانياً: مقياس الإستجابات الاجترارية Ruminative Responses Scale

إعداد نولن - هوكسما ومورو (Nolen- Hoeksema, Morrow, 1991)
(ترجمة وتقنين الباحثة)

قامت نولن-هوكسيما ومورو (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) بتطوير مقياس ذو تقرير ذاتي يهدف الى تقييم أربعة أنماط من الاستجابات الى المزاج المكتئب، ويعتبر النسخة الأولية لمقياس أنماط الاستجابات Response Styles Questionnaire (RSQ)، حيث تألف المقياس من (71) بندا يقيس: الاجترار، الانتهاء، حل المشاكل، والأنشطة الخطرة، ويطلب فيه من المفحوصين التركيز على أفكارهم عندما يشعرون بالحزن أو الكآبة. وتتضمن تعليمات الإجابة على المقياس الإشارة الى أي مدى يخبرون كل استجابة مدونة على مقياس من أربعة نقاط تتراوح بين 1 (غالباً لا) الى 4 (تقريباً دائماً). وبعد الغاء مقياس حل المشاكل ومقياس الأنشطة الخطرة بسبب حصولهم على معاملات ثبات ضعيفة في الدراسات التالية، أصبح مقياس (RSQ) يتألف من مقياسين فقط هما مقياس الاستجابات الاجترارية Ruminative Responses Scale (RRS) ومقياس الاستجابات الإلهائية Distracting Responses Scale (DRS).

ويتألف مقياس الاستجابات الاجترارية (RRS) من (22) بندا.

ويتألف المقياس من العوامل الثلاثة التالية:

العامل الأول "الانعكاس" reflection عبارات هذا العامل ينطوي مضمونها على التأمل والتفكير في التعامل مع الصعوبات ومحاولة التغلب على المشاكل.

العامل الثاني "إطالة التفكير" brooding ينطوي مضمون عبارات هذا العامل على التفكير في الوضع الراهن والنقد الذاتي والرغبة في الأداء الأفضل.

العامل الثالث "التفكير المتعلق بالاكتئاب" depression-related thinking قد تتشابه هذه العبارات مع عبارات الاكتئاب الشائعة في مقياس الاكتئاب وأشهرها قائمة بيك للاكتئاب (BDI)، ومن أمثلة ذلك عبارة "التفكير في مدى شعورك بالحزن" من (RRS)، وعبارة "أشعر بالحزن" من (BDI)، إلا أنه تجدر الملاحظة بأن العبارة الأولى تضمنت عامل معرفي حول الشعور بالحزن بينما تضمنت العبارة الاكتئابية "أشعر بالحزن" وجود أو حضور الحزن.

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس الى الحصول على تقدير كمي للاستجابات الاجترارية التي قد يخبرها أفراد العينة. ولاستخدامه في الدراسة الحالية قامت الباحثة بالإجراءات التالية:
أولاً: ترجمة مقياس الاستجابات الاجترارية الى اللغة العربية.

ثانياً: إجراء التحقق من صلاحية مقياس الاستجابات الاجترارية

1. صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال الطرق التالية:

أ. الصدق الظاهري

تم عرض مقياس الاستجابات الاجترارية على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة الكويت. وقد هدف التحكيم الى التأكد من التطابق بين صياغة العبارات والتعريف الاجرائي للمقياس. اتفق المحكمون على دقة ودلالة الصياغة لعبارات المقياس.

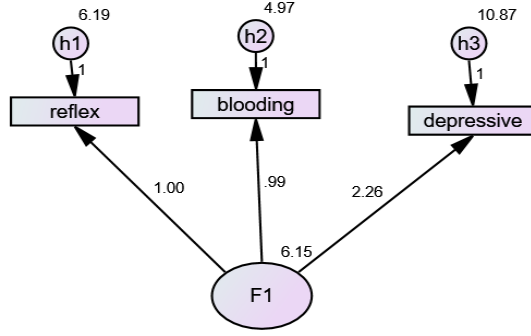
ب. التكوين الفرضي

تم التحقق من صدق التكوين لمقياس الاستجابات الاجترارية باستخدام أسلوب التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج Amos وتم التحقق من ملائمة نموذج أحادي من الدرجة الثانية يتشعب على أبعاد المقياس الثلاثة، ويظهر الجدول رقم (7) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي المستخرج.

جدول (7)

مؤشر المطابقة للنموذج البنائي لأبعاد مقياس الاستجابات الاجترارية بالتحليل العاملي التوكيدي

المؤشر	مربع كاي X2	جودة المطابقة	جودة المطابقة المصحح	جذر متوسط الخطأ التقاربي RMSEA	المطابقة لمقارن CFI
القيمة المستخرجة	0,473	0,98	0,97	0,06	0,95
المدى المقبول	غير دالة احصائياً	<0,90	<0,90	>0,08	<0,90



تدل نتائج التحليل العاملي التوكيدي ببرنامج Amos لمطابقة النموذج الفرضي للبناء العاملي من الدرجة الثانية بالعينة الحالية، إلى صدق النموذج، الخاص بأبعاد المقياس، حيث جاءت المؤشرات جميعها في الحدود المقبولة والدالة على حسن المطابقة.

ت. الصدق التقاربي

اجتهدت الباحثة في الحصول على مقياس في الاجترار المعرفي مقنن على البيئة الكويتية أو الخليجية لحساب الصدق التقاربي مع مقياس الاستجابة الاجترارية، الا أنه لم يتم التوصل الى المقياس المطلوب، ولعل ذلك يرجع الى حادثة هذا المتغير، وبالتالي ندرة استخدامه في الدراسات النفسية في دول الخليج العربي. ولذا تم استخدام مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي Cognitive Emotion Regulation Questionnaire من اعداد (Garnefski, Kraaij&Spinhoven, 2002) وقد قام (عبد ربه مغازي، 2014) بترجمة واعداد المقياس مستخدما عينة من المجتمع السعودي الذي يتقارب مع المجتمع الكويتي في الثقافة العامة ومدلول الكلمات المستخدمة.

ويتضمن المقياس (36) عبارة مع بدائل خماسية من (1 لا تنطبق تماما الى 5تنطبق تماما). تقيس عبارات المقياس تسعة استراتيجيات معرفية، هي: " لوم الذات، الاجترار، القبول، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التركيز على التخطيط، إعادة التقييم الإيجابي، تبني منظور مستقبلي، التهويل، لوم الآخر". وتقاس كل استراتيجية من خلال الدرجة الكلية على أربع عبارات. وقد تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للعينة السكومترية على مقياس الاستجابات الاجترارية (RRS) ودرجة استراتيجية الاجترار على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي كما يتضح من جدول رقم (8).

جدول (8)

معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس الاستجابات الاجترارية ودرجة استراتيجية الاجترار بمقياس التنظيم المعرفي للانفعالات (ن = 141)

المقياس الكلى للاستجابات الاجترارية	المقياس
**0,28	مقياس التنظيم المعرفي للانفعالات

**دالة عند مستوى 1..0

يتضح من جدول (8) ارتباط الدرجة الكلية لمقياس الاستجابات الاجترارية بصورة دالة وموجبة عند مستوى (1..0) مع استراتيجية الاجترار بمقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، وهو ما يعد مؤشرا للصدق التقاربي.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

أ. الاتساق الداخلي:

تم حساب العلاقة بين درجات البنود ودرجات الأبعاد التي تنتمي إليها باستخدام معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في جدول رقم (9).

جدول (9)

معامل ارتباط بيرسون بين البنود والأبعاد لمقياس الاستجابات الاجترارية (ن = 141)

التفكير الاكثابي		إطالة التفكير		الانعكاس	
معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	معامل الارتباط بالبعد	الفقرة
**0,53	1	**0,66	5	**0,70	7
**0,62	2	**0,65	10	**0,74	11
**0,59	3	**0,66	13	**0,49	12
**0,58	4	**0,72	15	**0,67	20
**0,61	6	**0,72	16	**0,72	21
**0,37	8				
**0,59	9				
**0,56	14				
**0,61	17				
**0,58	18				
**0,62	19				
**0,62	22				

يتضح من جدول (9) تجاوز جميع معاملات الارتباط بين البنود وبين الأبعاد التي تنتمي إليه (3..0) حيث تراوحت بين (0,53 الى 0,74) لذلك تم الإبقاء على جميع البنود وعدم حذف أي منها. ويوضح جدول (10) معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس ودرجته الكلية.

جدول (10)

معامل ارتباط بيرسون بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الاستجابات لاجترارية (ن = 141)

المقياس الكلي	الانعكاس	إطالة التفكير	التفكير المكتابي
المقياس الكلي	1	**0,81	**0,93
الانعكاس	1	**0,53	**0,61
إطالة التفكير		1	**0,64
التفكير المكتابي			1

يوضح جدول (10) تراوح معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبين الدرجة الكلية للمقياس بين (0,53 إلى 0,93) وهي معاملات مقبولة.

أ- معامل ألفا لكرونباخ

تم حساب ثبات أبعاد مقياس الاستجابات لاجترارية والدرجة الكلية باستخدام طريقة معامل ألفا لكرونباخ، ويوضح الجدول (11) معاملات الثبات.

جدول (11)

معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الاستجابات لاجترارية (ن = 141)

المقياس	معامل كرونباخ ألفا
المقياس الكلي	0,88
الانعكاس	0,68
إطالة التفكير	0,73
التفكير المكتابي	0,83

يتضح من جدول (11) أن معامل الثبات الكلي لمقياس الاستجابات لاجترارية بمعامل ألفا لكرونباخ بلغت (0,88)، وتراوحت للأبعاد بين (0,68 إلى 0,83)، وهي معاملات مقبولة إلى مرتفعة.

ب- طريقة التجزئة النصفية

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك لحساب ثبات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الاستجابات لاجترارية وذلك كما يتضح في جدول (12).

جدول (12)

معاملات التجزئة النصفية لمقياس الاستجابات للاجترارية (ن = 141)

معامل جتمان	معامل الارتباط بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون	معامل الارتباط بين الجزئين	
0,81	0,88	0,79	المقياس الكلي
0,75	0,75	0,59	الانعكاس
0,76	0,78	0,63	إطالة التفكير
0,83	0,83	0,71	التفكير الاكتئابي

يتضح من الجدول (12) أن معامل الثبات لمقياس الاستجابات للاجترارية بالتجزئة النصفية بلغ (0,79)، وجاء المعامل بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون (0,88)، وقد تراوحت للأبعاد بين (0,75 إلى 0,83)، وهي معاملات ثبات مقبولة، متوسطة إلى مرتفعة.

ثالثاً: المقياس في الصورة النهائية

يتألف المقياس من (22) عبارة مصفوفة في استمارة واحدة ملحق رقم (1) والجدير بالذكر، أن استخدام مقياس الاستجابات للاجترارية يلاقي انتشاراً في الثقافات المختلفة على مستوى العالم، فقد تم ترجمة المقياس إلى اللغة الفرنسية واللغة الصينية واللغة التايلندية واللغة التركية وغيرهم.

قائمة " بيك " الثانية للاكتئاب BDI-II

إعداد الصورة الكويتية (بدر الأنصاري، 2004)

تعتبر قائمة "بيك" للاكتئاب من أكثر مقاييس الاكتئاب استخداماً في جميع دول العالم، بما فيها البيئة الكويتية. وبعد صدور قائمة "بيك" الثانية للاكتئاب BDI-II من تأليف بيك وآخرون (Beck et al., 1996) أعد الصورة العربية للمقياس (غريب عبدالفتاح، 2000)، وأعد (بدر الأنصاري، 2004) الصورة الكويتية الثانية للمقياس. وتتألف القائمة من (21) بنداً يستخدم في الإجابة عليها أسلوب التقرير الذاتي Self-report لقياس شدة الاكتئاب. وقد تم تصميم القائمة بغرض تقييم الأعراض المتضمنة في محك تشخيص الاضطرابات الاكتئابية في الدليل التشخيصي والاحصائي الرابع للاضطرابات النفسية والصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي (DSM-IV) تم تطبيق قائمة "بيك" الثانية للاكتئاب على العينة السيكومترية في الدراسة الحالية، وحساب الثبات لها باستخدام معامل ألفا لكرونباخ، ومعامل التجزئة النصفية، ومقياس معامل الارتباط بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون كما يتضح في الجدول (13).

جدول (13)

معاملات ثبات ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الاكتئاب (ن = 141)

التجزئة النصفية			معامل الفا كرونباخ	المقياس الكلي
معامل جتمان	معامل الارتباط بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون	معامل الارتباط بين الجزئين		
0,87	0,87	0,80	0,86	

يتضح من جدول (13) أنه بلغ معامل الثبات لقائمة الاكتئاب بمعامل ألفا لكرونباخ (0,86)، وبالتجزئة النصفية (0,80)، وبالتجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون (0,87)، وهي معاملات ثبات مرتفعة.

إجراءات التطبيق

تم تطبيق أدوات الدراسة السابق عرضها على أفراد العينة بصورة جماعية، حيث تم تجميعها معاً، وتم حث أفراد العينة على قراءة جميع الأسئلة في المقاييس المقدمة والاجابة على جميع الأسئلة المتضمنة فيها، ثم تم جمع الاجابات وتصحيحها وفقاً لطريقة التصحيح الخاصة بكل منها، تليها جدولة النتائج للقيام بمعالجتها احصائياً.

خطة التحليلات الإحصائية

بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأساسية، تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، الإصدار (24) SPSS في ادخال وتحليل البيانات، واستخدمت أساليب إحصائية للتحقق من الفروض المطروحة في الدراسة، وهي كالتالي:

1. حساب الإحصاءات الوصفية الأولية لمتغيرات الدراسة وتشمل المتوسطات والانحرافات المعيارية.
2. حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في متغيرات الدراسة باستخدام اختبار (ت)، وتحليل التباين.

3. حساب معامل الارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة.

4. حساب تحليل الانحدار المتعدد في التحليل الإحصائي للبيانات للتعرف على اسهام كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة الكويتيين.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: الفرض الأول

توجد فروقاً دالة إحصائياً بين مستويات أعراض الاكتئاب بين الذكور والإناث من طلبة جامعة الكويت.

تم تقسيم أفراد العينة طبقاً لقيم استجاباتهم على قائمة أعراض الاكتئاب إلى فئات وذلك بحسب

مستويات الشدة المقننة لقائمة "بيك" الثانية للاكتئاب، ويعرض الجدول (14) أعداد الطلبة على كل مستوى .

جدول (14)

مستويات أعراض الاكتئاب بين طلبة الجامعة

العينة الكلية		الإناث		الذكور		مستوى أعراض الاكتئاب
%	العدد	%	العدد	%	العدد	
41,1%	207	37,7%	144	51,6%	63	لا يوجد
31,5%	159	32,2%	123	29,5%	36	خفيف
21%	106	22,5%	86	16,4%	20	متوسط
6,3%	32	7,6%	29	2,5%	3	شديد

يتبين من الجدول (14) الآتي:

أن من لا يعانون أعراضاً اكتئابية أو يعانون خفيفة منها قد بلغت نسبتهم 72,6% من العينة الكلية، و 81,1% من عينة الذكور بينما بلغت لدى عينة الإناث 69,9% وفي حين كانت نسبة من يعانون أعراضاً شديدة لدى الذكور 2,5% كانت لدى الإناث أكثر بثلاثة أضعاف 7,6% . وبذلك اتفقت نتيجة الدراسة مع العديد من نتائج الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في أعراض الاكتئاب ، فقد كانت الطالبات أعلى في الدرجة الكلية للاكتئاب من الطلاب في دراسات (بدر الأنصاري، 1997، 2003، أحمد عبد الخالق، 1991، أحمد عبد الخالق وبدر الأنصاري، 1995، عويد المشعان، 1995 نهاد محمود، 2009، بشير معمريه، 2000، وائل أبو العز، 2005، أحمد عبد الخالق والسيد محمد، 2013، أحمد عبد الخالق ومايسة النيال، 2018)، ودراسة (Pamp, 2008; Abela&Hankin, 2011).

ثانياً: الفرض الثاني:

توجد فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات أعراض الاكتئاب، والاجترار المعرفي، والفاعلية الذاتية تعزى للفروق فيالنوع لدى طلبة جامعة الكويت. استخدم اختبار (ت) للفروق بين المجموعات لحساب الفروق بين متغيرات الدراسة وفقاً للنوع ، ويعرض لها الجدول رقم (15).

جدول (15)

الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للنوع

المتغير	الذكور		الإناث		ت	الدلالة
	ع	م	ع	م		
أعراض الاكتئاب	8,98	14,30	10,13	17,50	3,13	0,002
مقياس الفاعلية الذاتية	12,08	69,93	10,99	69,81	0,11	غير دالة
مقياس الاجترار المعرفي	11,77	48,40	12,29	51,39	2,38	0,02

يتبين من الجدول (15) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس أعراض الاكتئاب، حيث كانت قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أعلى من (0,01)، والفروق في اتجاه الإناث.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث على المقياس الكلي للفاعلية الذاتية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس الاجترار المعرفي، حيث كانت قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أعلى من (0,05)، والفروق في اتجاه الإناث.

وبذلك خلصت النتائج إلى ارتفاع درجات الإناث عن الذكور على كل من مقياس أعراض الاكتئاب، ومقياس الاجترار المعرفي، بينما لم تظهر فروقاً بين الجنسين في درجات الفاعلية الذاتية .

وعند تفسير الفروق بين الجنسين في الاجترار المعرفي وأعراض الاكتئاب تشير نولن هوكسيما (Nolen-Hoeksema, 2002) إلى أنه يمكن اعتبار هذه الفروق من القضايا التشخيصية والعلاجية الهامة التي دفعت بعجلة البحث نحو المتغيرات المحتملة للاكتئاب، ولعل أهم ما توصلت إليه الدراسات في هذا الشأن أن المرأة تعاني بنسبة قد تفوق 1:2 مقارنة بالرجل وذلك من الاكتئاب الرئيسي Major Depression وأكثر من ذلك من الأعراض الثانوية للاكتئاب Minor Symptoms of Depression. وقد فسرت نولن هوكسيما الاختلاف الحادث في النسبة بين المرأة والرجل إلى وجود طريقتين مختلفتين للاستجابة للمزاج المكتئب، الطريقة الأولى تسمى (الالتواء) حيث يقوم الأفراد وفقاً لهذه الطريقة بالتركيز على أمور خارجية لا تتعلق بالحالة المزاجية الراهنة لديهم، أما الطريقة الثانية للاستجابة للمزاج المكتئب تسمى (الاجترار) حيث يركز الأفراد انتباههم على الأعراض التي يخبرونها، ومعناها، والأسباب التي أحدثتها، والنتائج التي نتجت عنها.

وفي هذا الصدد، ترى نولن هوكسيما في دراستها (Nolen-Hoeksema, 1987) أن الاختلاف

بين الجنسين في الاجترار قد يكون مفسرا للاختلاف بينهما في الاكتئاب، وفي دراسة نولن هوكسيما وهازل (Nolen-Hoeksema & Harrell, 2002) أظهرت النتائج أن النساء يمارسون الاجترار المعرفي أكثر من الرجال، وذلك بناء على فحص تقاريرها الذاتية وملاحظتها في المختبرات النفسية (Nolen-Hoeksema et al., 1993; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990) وأشارت نتائج دراسة بتلر ونولن هوكسيما، وهوكسيما وآخرون (Butler & Nolen-Hoeksema, 1999; Nolen-Hoeksema et al., 1994) الى أن الاختلاف النوعي في الاجترار يتوسط الاختلاف النوعي في الاكتئاب، فعندما تم الضبط الاحصائي للاختلاف النوعي في الاجترار فان الاختلاف النوعي في الاكتئاب أصبح غير دالا احصائيا.

وفي ذلك، تشير نتائج دراسة بامب (Pamp, 2008) الى أن التنشئة الاجتماعية للدور الأنثوي عند كلا الجنسين تتنبأ بانخفاض في الفاعلية الذاتية وبالتالي الميل الى الاجترار كاستجابة الى المعاناة من المزاج الحزين (المكتئب). فالرجال والنساء الذين سجلوا ارتفاعا في الدور الأنثوي سجلوا انخفاضا في الفاعلية الذاتية وارتفاعا في مستوى الاجترار والاكتئاب من أولئك الذين سجلوا ارتفاعا في الدور الذكوري.

وخلصت نولن هوكسيما وجاكسون (Nolen-Hoeksema, Jackson, 2001) في دراسة مجتمعية الى أن الخصائص الشخصية الثلاثية التي ترتبط بالأدوار الاجتماعية للمرأة قد تساهم أيضا في الاختلاف النوعي في الاجترار:

أولاً: النساء أكثر قابلية للاعتقاد بأن المشاعر السلبية التي قد تجربنها مثل الحزن، والخوف والغضب من الصعب السيطرة عليها. وبالتالي، فإن صعوبة السيطرة على مشاعرهن السلبية يرتبط بميلهن للاجترار ويفسر الاختلاف النوعي فيه. وقد تعتقد النساء في صعوبة السيطرة على مشاعرهن السلبية لأنهن لم يتم تنشئتهن لاستخدام استراتيجيات تكيف فعالة خلال فترة الطفولة وذلك مثل الرجال.

ثانياً: النساء أكثر ميلا من الرجال للشعور بالمسؤولية تجاه المظاهر العاطفية في علاقاتهن وللحفاظ على علاقات إيجابية مع الآخرين. وبالتالي، فإن الشعور بالمسؤولية العظيمة هذه قد تترافق لديهن مع اجترار أكبر.

ثالثاً: إن ميل النساء للشعور بضعف السيطرة والتحكم في الأحداث المهمة في حياتهن أكثر من الرجال، ويعتبر هذا العامل من أهم العوامل المساهمة في الاختلاف النوعي في الاجترار.

ويمكن تفسير النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الخاصة بعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الفاعلية الذاتية بالرجوع إلى العينة الدراسة التي تم اختيارها من طلبة الجامعة، حيث يتميز طلاب وطالبات الجامعة منذ بداية التحاقهم في الحياة الجامعية بالحماس وارتفاع مستوى الطموح، والرغبة في التحدي وإثبات الذات، والثقة في النجاح، مما يدفعهم الى المثابرة وبذل المجهود لإتمام دراستهم الجامعية، وهذا ما توصلت إليه دراسة (علي القرشي، 2012) التي أظهرت نتائجها أن طلبة

الجامعة يتمتعون بمستوى فاعلية ذات عالية. وفي ذلك يرى باندورا (1981: 155 Bandura)) أن كل فترات النمو تأتي وكأنها تحديات جديدة للتكيف مع الفاعلية، إذ أن المراهقين يقترحون من مطالب الرشد فيجب عليهم أن يتعلموا تحمل المسؤولية كافة في كل مجالات الحياة، وهذا يتطلب منهم ان يكتسبوا العديد من المهارات الجديدة، ومن المهارات التي يجب أن يكتسبها الطلبة في هذه المرحلة المهارات الأكاديمية.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة بعدم وجود فروق بين درجات الذكور والاناث من طلبة الجامعة الكويتيين في درجات الفاعلية الذاتية مع العديد من الدراسات التي أجريت على طلبة الجامعة، منها دراسة (انتصار عشا وآخرون، 2012)، ودراسة (محمد الضمور، 2008)، ودراسة (علاء الشعراوي، 2000)، ودراسة (ولاء يوسف، 2016)، ودراسة (فاضل مزعل وصباح مهدي، 2018)، كما لم تصل دراسة (شيماء الجوهري وأحمد عبد الخالق، 2015) والتي اختارت عينة كويتية من الأطفال والمراهقين إلى وجود فروق دالة احصائياً بين الجنسين في الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية.

ثالثاً: الفرض الثالث:

يوجد دوراً لكل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بصورة دالة إحصائياً بأعراض الاكتئاب لدى الذكور والإناث من طلبة جامعة الكويت. استخدم تحليل الانحدار المتعدد لحساب دور كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب، وذلك في جداول رقم (16)، (17)، (18).

أولاً: العينة الكلية

جدول (16)

تحليل الانحدار لدور الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي التنبؤ بأعراض الاكتئاب في العينة الكلية					
الدلالة	قيمة ت	معامل بيتا	الخطأ المعياري	معامل البائي	
,001	4,27		3,32	14,17	القيمة الثابتة
,001	5.67-	-,23	,04	-,199	مقياس الفاعلية الذاتية
,001	10,04	,40	,03	,33	مقياس الإجتراح المعرفي
قيمة ر = 0,25 قيمة ف = 87,74					

تظهر نتائج جدول (16) دلالة معادلة الانحدار لدور كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب بالعينة الكلية، حيث كانت قيمة (ف) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01)، وبلغت نسبة تباين درجات أعراض الاكتئاب تبعاً للمتغيرات المنبئة (25%)، وبذلك يتبين أن كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي يتنبأ بصورة دالة إحصائياً بأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة بالعينة الكلية.

ثانياً: عينة الذكور:

جدول (17)

تحليل الانحدار لدور الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب في عينة الذكور.

الدلالة	قيمة ت	معامل بيتا	الخطأ المعياري	معامل البائي	
0,001	3,53		5,90	20,82	القيمة الثابتة
0,001	-3,32	0,28-	0,06	0,21-	مقياس الفاعلية الذاتية
0,01	2,60	0,22	0,07	0,16	مقياس الاجترار المعرفي
قيمة ر = 0,15 قيمة ف = 10,6 **					

تظهر نتائج جدول (17) دلالة معادلة الانحدار لإسهام كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب في عينة الذكور، حيث كانت قيمة (ف) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01)، وبلغت نسبة تباين درجات أعراض الاكتئاب تبعاً للمتغيرات المنبئة (15%) وبذلك يتبين أن كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي يتنبآن بصورة دالة إحصائية بأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة من الذكور.

ثالثاً: عينة الإناث

جدول (18)

تحليل الانحدار لدور الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب في عينة الإناث

الدلالة	قيمة ت	معامل بيتا	الخطأ المعياري	معامل البائي	
0,001	3,11		3,96	12,31	القيمة الثابتة
0,001	4,61-	0,21-	0,04	0,19-	مقياس الفاعلية الذاتية
0,001	9,69	0,44	0,04	0,36	مقياس الاجترار المعرفي
قيمة ر = 0,29 قيمة ف = 11,78 **					

تظهر نتائج جدول (18) دلالة معادلة الانحدار لإسهام متغيري الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب في عينة الإناث، حيث كانت قيمة (ف) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01)، وبلغت نسبة تباين درجات أعراض الاكتئاب تبعاً للمتغيرات المنبئة (29%)، وبذلك يتبين أن كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي يتنبآن بصورة دالة إحصائية بأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة من الإناث.

ونلخص نتائج الفرض الثالث بالتالي:-

- تسهم كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة وذلك في العينة الكلية، وعينة الذكور وعينة الإناث، حيث تبين أن الاجترار المعرفي يسهم في زيادة التعرض لأعراض الاكتئاب، وتسهم الفاعلية الذاتية المرتفعة في خفض التعرض لأعراض الاكتئاب.
 - الاجترار المعرفي هو العامل الأكثر تنبؤاً بأعراض الاكتئاب في عينة الإناث، بينما كانت الفاعلية الذاتية هي العامل الأكثر تنبؤاً بأعراض الاكتئاب في عينة الذكور.
- ويمكن تفسير تلك النتائج في ضوء النظرية الاجتماعية المعرفية التي ترى إن للفاعلية الذاتية دوراً مؤثراً على الطريقة التي يفكر ويشعر ويتصرف بها الأفراد، وأن الشعور بانخفاض الفاعلية الذاتية يقوم بدور أساسي أو وسيط في تطوير أعراض الاكتئاب، وفي هذا ذلك، يذكر باندورا ((Bandura, 1994) أن معتقدات الأفراد في فاعليتهم الذاتية تؤثر في حجم الضغوط التي يشعرون بها، وشدة أعراض الاكتئاب التي يخبرونها في المواقف المهددة أو الصعبة، فكما قوي الإحساس بالفاعلية الذاتية أقدم الأفراد بكل جرأة على مواجهة المواقف والأحداث السلبية التي تساهم في حدوث الاكتئاب. وفي هذا السياق، أكدت الدراسات على الأطفال والمراهقين (شيماء الجوهري، أحمد عبدالخالق، 2015: نهاد محمود، 2009) ولدى البالغين كما في دراسة (Zaeema et al., 2014; Sim & Moon, 2015; Muris, 2002; Weng et al., 2008; Adam & Folds, 2014) أن الشعور بانخفاض الفاعلية الذاتية له علاقة دالة بالاكتئاب.
- ولأهمية العلاقة بين الفاعلية الذاتية والاكتئاب قدم باندورا وآخرون (Bandura et al., 1999) نموذج الفاعلية الذاتية للاكتئاب، والذي يعد منهجاً أساسياً لدراسة الانفعالات السلبية. ويعتمد هذا النموذج على مكونات النظرية الاجتماعية المعرفية، التي تقترض أن الإحساس بانخفاض الكفاءة يمكن أن يقوم بدور أساسي أو وسيط في تطوير الانفعالات السلبية، ومن أهمها الاكتئاب.
- ويرى باندورا وزملائه وفقاً لنموذج الفاعلية الذاتية للاكتئاب أن هناك ثلاثة مسارات مهمة، تسبب الفاعلية الذاتية المنخفضة من خلالها الاكتئاب، وهي:

المسار الأول: انخفاض الفاعلية الذاتية الأكاديمية Academic self-efficacy

- يزداد احتمال ظهور الاكتئاب نتيجة تطلعات الأفراد وطموحاتهم التي لم تتحقق، فعندما يقوم الأفراد بتحديد أهداف ومعايير شخصية تفوق فاعليتهم الذاتية لتحقيقها، أو الإحساس بعدم الفاعلية لإنجازها، فإن ذلك يسبب الاكتئاب وانخفاض قيمة الذات. بينما تعمل الفاعلية الذاتية المدركة على التنبؤ بالآثار الناتجة عن خبرات الفشل والتي تتعلق بالمناسبات المعرفية الخاصة بالأهداف والمساعي الأكاديمية، حيث ينتج عن هذا الفشل دافعية مرتفعة وانخفاض في المشاعر السلبية عندما يدرك الأفراد أنهم

يتملكون الفاعلية وأن لديهم القدرة على مواصلة الإنجاز. وفي المقابل، يقلل الفشل من الدافعية، ويولد المزاج المكتئب عندما يحكم الأفراد على أنفسهم بأنهم يفتقرون إلى الفاعلية اللازمة للأداء المناسب.

• المسار الثاني: انخفاض الفاعلية الذاتية الاجتماعية Social self-efficacy

يزداد احتمال ظهور الاكتئاب من جراء انخفاض الفاعلية الذاتية الاجتماعية لتطوير العلاقات الاجتماعية، التي تجلب الرضا والارتياح في حياة الأفراد. فالإحساس بالأمن والمستقر من ناحية الفاعلية الاجتماعية يعزز العلاقات الاجتماعية الإيجابية، في حين أن الافتقار إلى الفاعلية الاجتماعية والدعم الاجتماعي من الآخرين يتسبب في سلوكيات اجتماعية غير مرغوب فيها يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب.

• المسار الثالث: انخفاض الفاعلية الذاتية الانفعالية Emotional self-efficacy

• يمكن أن يحدث الاكتئاب نتيجة انخفاض مستوى الفاعلية، فيما يتعلق بفرض السيطرة على للأفكار السلبية ومشاعر الاكتئاب، والقدرة على التكيف معها. حيث يختلف الأفراد في القدرة على التعامل مع الأفكار السلبية، فبعضهم قادر على التعامل معها بنجاح، وبعضهم يستخدم استراتيجيات غير فعالة كالاكتئاب المعرفي الذي يزيد من سلسلة مشاعر الاكتئاب.

إن تأكيد نتائج الدراسة الحالية على الدور الذي يلعبه الاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب يشير لما هذا المتغير من مساهمات تضر بالصحة النفسية، وقد كشفت العديد من الدراسات التجريبية وغير التجريبية (Nolen-Hoeksema et al., 1993; 1994; 1997; Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema & Davis, 1999; Roberts et al., 1998; Segerstrom et al., 2000) أن الأفراد الذين يعانون من المزاج الحزين نتيجة ضغوط أو أحداث مأساوية مروا فيها ويستجيبون للمزاج الحزين بالاجترار السلبي والمكرر يخبرون أطول وأشد فترات من المزاج المكتئب من أولئك الذين يستخدمون استجابات الانتهاء. كما أكدت الدراسات على أن الاجترار المعرفي قادر على التنبؤ باضطراب الاكتئاب في بداية حدوثه، وتحوله إلى اضطراب مزمن.

وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج بعد فحص الفرض الأول والفرض الثاني والتي أشارت إلى أن الإناث أكثر ميلا للاجترار المعرفي وأكثر معاناة من أعراض الاكتئاب من الذكور من طلبة الجامعة، يمكننا تأكيد نتيجة الفرض الثالث التي توصلت إلى أن الاجترار المعرفي هو العامل الأكثر تنبؤًا بأعراض الاكتئاب لدى عينة الإناث. وفي ذلك ترى نولن هوكسيما وآخرون (Nolen-Hoeksema et al., 1999) بأن الاجترار هو جزء من النمطية الأنثوية، بينما الصورة النمطية الذكورية تتضمن تجاهل المزاج المكتئب، وفي نفس السياق، توصلت دراسة جوهن وآخرون (John et al., 1998) إلى أن الإناث أكثر ميلا لخطر المعاناة من المزاج المكتئب، ويعزو ذلك إلى عاملين،

العامل الأول هو ارتفاع العصاب لدى الإناث، والعامل الثاني هو ميل الإناث إلى الاجترار كاستجابة للمزاج الحزين مقارنة بالذكور، وبالتالي كما أظهرت الدراسة تصبح الإناث أكثر عرضة لخطر التأمل الذاتي للنفس والانعزال كاستجابة للمزاج الحزين، وكلا النتيجتين قد يساهما في الاختلافات النوعية بين الذكور والإناث في الاكتئاب.

وتدعم نتيجة الدراسة الحالية ما توصلت إليه دراسة (وائل أبوالعز، 2005) والتي أجريت على عينة كويتية، وكشفت عن وجود ارتباطا سلبيا بين الاكتئاب واستخدام أساليب الدعم الاجتماعي، وحل المشكلات، وحديث الذات الإيجابي، والفكاهة والعزلة. حيث أشارت النتائج إلى أن مستويات الاكتئاب والقلق كانت أعلى لدى الإناث مقارنة بالذكور. وبينت أن استخدام الذكور لأساليب الفكاهة والرياضة ومكافأة الذات كان أعلى من استخدام الإناث لهذه الأساليب، فيما استخدمت الإناث العزلة أسلوب تعامل بشكل أكبر من الذكور.

تخلص هذه الدراسة إلى أن الفاعلية الذاتية كمتغير إيجابي له اسهاماً في الوقاية من التعرض لأعراض الاكتئاب، وللاجترار المعرفي كمتغير سلبي اسهاماً في المعاناة منها، وعليه توصي الدراسة بالآتي:-

1. تطبيق برامج ارشادية علاجية تهتم برفع الفاعلية الذاتية عند الطلبة بهدف الوقاية من أعراض الاكتئاب.
2. تكرار الدراسة الحالية على عينات أوسع لتشمل فئات المجتمع من موظفين ومرضى للوصول إلى نتائج تتيحالمقارنة بين عينات مختلفة.
3. القيام بدراسات عابرة للثقافات، للتعرف على دور الاجترار المعرفي في ظهور أعراض الاكتئاب.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

1. أحمد عبدالخالق ومايسة النيال (2018). السعادة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر ولبنان. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي. 46 (1)، 81 - 108.
2. أحمد عبدالخالق (2016). اكتئاب الطفولة والمراهقة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
3. أحمد عبد الخالق والسيد فهمي محمد (2013). الفروق بين الجنسين في الاعراض الاكتئابية ومعدلات الانتشار لدى عينات من الأطفال والمراهقين في مصر والكويت. مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين - مركز النشر العلمي. 14 (2)، 105 - 128.
4. أحمد عبدالخالق وبدر الأنصاري (1995). النفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية في الشخصية. بحوث المؤتمر الدولي الثاني للإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، 1، 131-152.
5. أحمد عبدالخالق (1991). قياس الاكتئاب: مقارنة بين أربعة مقاييس، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 1، 79-96.
6. أحمد عكاشة وطارق عكاشة (2016). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
7. أحمد عكاشة (2015). الطريق الى السعادة. القاهرة: الكرمة للنشر والتوزيع.
8. أمين عبدالوهاب ومحمد العبيدي (1999). فهرس لسان العرب. الجزء الثالث، بيروت: دار احياء الكتاب العربي.
9. انتصار عشا، فريال أبو عواد، إلهام الشبلي، إيمان عبد (2012). أثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية الفاعلية الذاتية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لووكالة الغوث الدولية. مجلة جامعة دمشق، 28 (1)، 519 - 542.
10. بدر الأنصاري (2004). الفروق في القلق بين طلاب وطالبات الجامعة: دراسة مقارنة في ستة عشر دولة بلدا عربيا، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الارشاد النفسي، القاهرة: جامعة عين شمس، 1-24.
11. بدر الأنصاري (2003). الفروق الفردية بين طلبة وطالبات جامعة الكويت في القلق والاكتئاب. المؤتمر السنوي العاشر، مصر: (الارشاد النفسي وتحديات التنمية المشكلة السكانية).
12. بدر الأنصاري (1997). دليل تعليمات قائمة "بيك" للاكتئاب. مكتبة المنار الإسلامية. الكويت.
13. بشير الرشيد وزملائه (2000). سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية: الاكتئاب واضطرابات المزاج. المجلد (7). الكويت: مكتب الإنماء الاجتماعي. الديوان الأميري.

14. بشير معمريه (2000). مدى انتشار الاكتئاب النفسي بين طلبة الجامعة من الجنسين، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، (53)، 122-149.
15. جابر عبدالحميد (1990). نظريات الشخصية: البناء-الديناميات-النمو-طرق البحث-التقويم، القاهرة: دار النهضة العربية.
16. حسن الحميدي ومحمد السعيد وفيصل العنزي (2017). قلق المستقبل وعلاقته بكل من العوامل الخمسة للشخصية والفعالية الذاتية لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. مجلة المنهج العلمي والسلوك. جمعية المرشدين النفسيين، كلية الآداب، جامعة طنطا-مصر. (16).
17. حسن فايد (2004). دراسات في السلوك والشخصية، القاهرة: طيبة للنشر والتوزيع.
18. السيد محمد أبوهاشم وفتحي عبدالقادر (2007). البناء العاملي للذكاء في ضوء تصنيف جاردنر وعلاقته بكل من فاعلية الذات وحل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (55)، 171-242.
19. شيماء الجوهري، أحمد عبدالخالق (2015). العلاقة بين الاكتئاب والفاعلية الذاتية لدى عينة من الأطفال والمراهقين الكويتيين. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية. (41)، 59-91.
20. عبدربه مغازي (2014). الهاتف الجوال وسلوك قيادة السيارات: دور استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات كمتغيرات وسيطة. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي. 42 (4)، 75-114.
21. عزه صديق (2003). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الآداب، جامعة حلوان.
22. علاء الشعراوي (2000). فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، (44)، 287-325.
23. علي القرشي (2012). التفكير الرغبي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، (105)، 501-574.
24. عويد المشعان (1995). دراسة الفروق في الاكتئاب بين المراهقين والشباب في الكويت. المجلة التربوية. جامعة الكويت، 10 (37)، 127-148.
25. غريب عبدالفتاح (2000). المواصفات السيكومترية لمقياس "بيك" الثاني للاكتئاب II-BDI في البيئة المصرية. مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 10 (4)، 593-624.
26. فاضل مزعل وصباح مهدي (2018). اجترار الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية. 43 (3)، 41-59.

27. محمد الضمور (2008). علاقة أنماط التعلم السائدة لدى طلبة جامعة إقليم جنوب الأردن بالتحصيل الأكاديمي والفاعلية الذاتية الأكاديمية. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الدراسات العليا. الجامعة الأردنية. عمان.
28. ممدوحة سلامة (2008). إعادة قراءة في ألبرت باندورا. مجلة دراسات نفسية، القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 18 (1)، 111 - 120.
29. ممدوحة سلامة (1991). الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 2 (1)، 199-218.
30. نهاد محمود (2009). الفعالية الذاتية متغير وسيط بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الآداب. جامعة حلوان.
31. وائل أبو العز (2005). مشكلات الاكتئاب والقلق والصراعات الأسرية وأساليب التعامل معها لدى المراهقين في دولة الكويت. مكتبة جابر الأحمد المركزية. جامعة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة.
32. ولاء يوسف (2016). فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة دمشق.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Abela John R. Z., Hankin Benjamin L. (2011). Rumination as a vulnerability factor to depression during the transition from early to middle adolescence: A multiwave longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 120, 259-271.
2. Adam, J., Folds, L. (2014). Depression, self-efficacy, and adherence in patients with type 2 diabetes. *Journal of nurse practitioners*. 10 (19), 646-652.
3. American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4thedn). Washington. DC: American Psychiatric Association.
4. Bandura, A., Pastorelli, C., & Caprara, G. (1999). Pathways of childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (2), 258-269.
5. Bandura, A. (1997). *Self – efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman Press.
6. Bandura, A. (1994). Social Cognitive theory and rexercise of control over HIV infection. In R. Diclemente and J. Peterson, *preventing AIDS: Theories and methods of behavioral interventions*. New York: Plenum.
7. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Englewood Cliffs.
8. Bandura, A. (1982). Self-Efficacy mechanisms in human agency. *American Psychologist*, 37 (22), 127-147.
9. Bandura, A. & Schunk, D. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41 (3), 586-598.
10. Bandura, A. (1977). Self-efficacy toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84 (2), 191-215.
11. Beck, A. Steer, R. & Brown, G. (1996). *Manual for Beck Depression Inventory-II*. San Antonio TX, Psychological Corporation.
12. Butler, L.D., Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in response to depressed mood in a college sample. *Sex Role*, 30, 331-346.
13. Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L. & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75, 404-425.
14. Diane, L. (2003) student self – efficacy in college science: An investigation of gender, cage and achievement: <http://www.uwstout.edu/lib/thesis/2003wittrosed.pdf>.
15. John, E., Eva Gilboa & Ian, H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to dysphoria: gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22 (4), 401-423.

16. Morrow, J., Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519 – 527
17. Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Journal of Personality and Individual Differences*, 32 (2), 337-348.
18. Nolen-Hoeksema, S. & Harrell, Z. A. T. (2002). Rumination, depression and alcohol use: Tests of gender difference. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16, 391-404.
19. Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Woman Psychology Quarterly*, 25, 37-47.
20. Nolen-Hoeksema, S. & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814.
21. Nolen-Hoeksema, S. (2002). Gender differences in depression. In Gotlib, I. & Hammen, C. *Handbook of Depression*, 492-509. New York, Guilford Press.
22. Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061-1072.
23. Nolen-Hoeksema, S. (1998). Contributors to the gender difference in rumination. Paper presented to the Annual Meeting of the American Psychological Association, San Francisco, CA.
24. Nolen-Hoeksema, S., McBride, A. & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 855-862.
25. Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
26. Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. & Frederickson, B. L. (1993). Response style and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
27. Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561 – 570.
28. Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4), 569-582.
29. Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.

30. Nolen-Hoeksema, S. (1990). *Sex differences in depression*. Stanford, CA: Stanford University Press.
31. Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101 (2), 259-282.
32. Pamp, B. (2008). Gender, gender role, self-efficacy, rumination, and depression: An extension of response style theory. Unpublished PH.D. Dissertation. Purdue University. West Lafayette, Indiana.
33. Paul, K. Maciejewski, Holly, G. Prigerson, Carolyn M. Mazure (2000). Self-efficacy as a mediator between stressful life events and depressive symptoms differences based on history of prior depression. *The British Journal of Psychiatry*, 176 (4), 373-378.
34. Robbins, P. (1993). *Understanding depression*. London: MacFarland Company Publishers.
35. Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401-423.
36. Robinson, S. M. & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive style and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 275-291.
37. Segerstrom, S. C., Tsao, J.C.I., Alden, L.E. & Craske, M.G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 671-688.
38. Sim, Hee-Sook & Moon, Weon-Hee. (2015). Relationships between Self-Efficacy, Stress, Depression and Adjustment of College Students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8, 35.
39. Smith, H. M. & Betz, n. e. (2002). An examination of efficacy and esteem pathways to depression in young adulthood. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 438-448.
40. Street Brandyn M. (2004). *The relationship between age and depression: A self-efficacy model*, unpublished Master's Thesis, University of Richmond.
41. Takagishi Yukihiro, Sakata Masatsugu, Kitamura Toshinori. (2013). Influence of rumination and self-efficacy on depression in Japanese undergraduate nursing students, *Asian Journal of Social Psychology*, 16, 163-168.
42. Weng, L., Dai, Y., Wang, Y. Huang, H. Chiang, Y. (2008). Effects of self-efficacy, self-care behaviors on depressive symptom of Taiwanese kidney transplant recipients. *Journal of Clinical Nurse*. 17 (13), 1786-1794.
43. Zaeema Ahmed, Saba Yasien, Riaz Ahmed (2014). Relationship between perceived social self-efficacy and depression on adolescents, *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8 (3), 65-74.

ملحق رقم (1)
مقياس الاستجابة الاجترارية

التعليمات :

يفكر الناس ويفعلون الأمور بطريقة مختلفة حينما يشعرون بأنهم مكتئبين ، من فضلك اقرأ كل عبارة من العبارات التالية ، وحدد إلى أي درجة تفكر أو تقوم بها حينما تشعر بالإحباط أو الحزن ، أو الاكتئاب ، وذلك بتحديد الاختيار الملائم لك من بين الاختيارات الأربعة الموجودة مقابل كل عبارة ، ورجاء ملاحظة أن تحدد ما تفعله عادة لا ما تعتقد أنه يجب أن تقوم به .

نادرا	أحيانا	كثيراً	دائماً	العبارة
				١- التفكير إلى أي درجة تشعر بالوحدة
				٢- التفكير في " انني لن استطيع القيام بعملتي إذا لم اخرج من هذه الحالة"
				٣- التفكير في شعورك بالتعب ، والإرهاق المستمر
				٤- التفكير في مدى صعوبة التركيز
				٥- التفكير في " ما الذي فعلت لاستحق هذا؟ "
				٦- التفكير في مدى شعورك بالسلبية وانخفاض الدافعية للإنجاز
				٧- تحليل الأحداث التي حدثت مؤخراً في محاولة لفهم لماذا أنت مكتئب .
				٨- التفكير في أنك لا تشعر بأي شيء مطلقاً
				٩- التفكير "لماذا لا يمكنني الإستمرار؟"
				١٠- التفكير " لماذا أتصرف بهذه الطريقة دائماً؟"
				١١- تجلس مع نفسك وتفكر لماذا تشعر بهذه الطريقة
				١٢- تقوم بتدوين ما تفكر فيه وتقوم بتفسيره
				١٣- التفكير في موقف حدث مؤخراً ، وتتمنى لو حدث بطريقة أفضل
				١٤- التفكير في " أنني لن أكون قادراً على التركيز إذا استمررت في الشعور بهذه الطريقة"
				١٥- التفكير في " لماذا لدي هذه المشاكل التي لا توجد لدى الآخرين؟"
				١٦- التفكير في " لماذا لا يمكنني التعامل مع الأمور بشكل أفضل؟"
				١٧- التفكير في مدى شعورك بالحزن
				١٨- التفكير في جميع أوجه قصورك ، وأخطاءك وإخفاقاتك وعثراتك
				١٩- التفكير في مدى عدم شعورك بالرغبة في القيام بأي شيء
				٢٠- تحلل شخصيتك لمحاولة فهم لماذا تشعر بالاكتئاب
				٢١- تذهب وحيداً لمكان ما لتفكر في مشاعرك
				٢٢- التفكير في مدى غضبك من نفسك