

**ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالاكنتاب
لدى السيدات المتزوجات**

أسماء محمد محمد علي سعيد

باحثة ماجستير بقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة بورسعيد

smsmasaid60@yahoo.com

أ.د/ بدرية كمال أحمد

أستاذ علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنصورة

أ.د/ أحمد عبدالهادي أبو زيد

أستاذ علم النفس، كلية الآداب، جامعة بورسعيد

أ.م.د/ دينا البرنس عادل

أستاذ علم النفس المساعد، كلية الآداب، جامعة بورسعيد

doi: 10.21608/jfpsu.2023.231321.1295

ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالاكتئاب لدى السيدات المتزوجات

مستخلص

تسعى الدراسة الراهنة للتعرف على العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والاكتئاب لدى الزوجات، ومن أجل تحقيق هذه هدف البحث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، ومقياس الحياة الضاغطة، وقائمة بيك للاكتئاب، طبقت على عينة عددها ١٥٠ زوجة بمحافظة بورسعيد وقد اتضح من نتائج الدراسة الميدانية أنه يوجد علاقة ارتباطية بين أبعاد ضغوط أحداث الحياة ومستوى الاكتئاب لدى الزوجات، نتيجة أن الزوجات لديهن مشكلات نفسيه في مقدمتها الاكتئاب وذلك تفسير لعدم اقتناع المرأة بدورها كربة بيت تمثل ضغطاً نفسياً نتيجة الملل والرتابة في حياتها والأعباء التي تصادفها اذا عملت خارج المنزل فان مسئوليات العمل تكون بمثابة عبء إضافي بالإضافة إلى مسئوليات تربيته الأبناء وكل هذه الأمور تتسبب في شعور المرأة بعدم الرضا والاهتزاز النفسي مما يؤدي إلى حدوث الاكتئاب.

الكلمات المفتاحية: ضغوط ، أحداث الحياة، الاكتئاب، المتزوجات، الحياة الضاغطة.

Stress of life Events and Its Relationship to Depression in Married Women

Abstract

The current study seeks to identify the relationship between the stress of life events and depression among wives, and in order to achieve this goal of the research, the study relied on the descriptive correlative approach, the stressful life scale, and the Beck Depression Inventory, applied to a sample of 150 wives in Port Said Governorate. Boredom and monotony in her life and the burdens that she encounters if she works outside the home. The work responsibilities are an additional burden in addition to the responsibilities of raising children. All of these things cause the woman to feel dissatisfied and psychologically shaken, which leads to depression.

Keywords: stress, life events, depression, married women, stressful life .

- المقدمة:

يُعد الزواج الأساس الذي تقوم عليه حياة مشتركة بين الرجل والمرآه توفر لكل منهما الاستقرار والسكينة والمودة والرحمة في العلاقة بين الزوجين تنمو بالتواصل والحوار الأسري.

وتتطلب الحياه الزوجية الناجحة شركاء ماهرين في حل مشكلاتهم ولديهم ثقه عالية في انفسهم مما يمكنهم من التعامل مع أحداث الحياه الضاغطة بإيجابيه الأمر الذي يؤدي إلى حياه زوجيه مستقرة ومتوافقة، وفي هذا الصدد أوضح فيشر fisher ان ٧٥٪ من المشكلات التي تعامل معها في ممارسته الإكلينيكية عباره عن مشكلات مرتبطة بالضغوط وان اغلبها يتسبب في اضطراب الزواج، وتسهم في حدوث الكدر الزوجي بين الأزواج. (إيمان عبد الوهاب محمود، ٢٠١٧: ٣٢٨).

وحدد هولمز وراهي ١٩٩٣ " عدة مسببات للضغوط الحياتية من أهمها "وفاة الزوج أو الزوجه، الطلاق، والانفصال الزوجي، ووفاة أحد أفراد العائلة المقربين، أو إصابة شخص بمرض شديد، وسفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل، وتغير مفاجئ في الوضع المادي، أو وجود شخص أو أكثر في الأسرة من ذوي الاحتياجات الخاصة(نعيم عبد الوهاب شلبي، ٢٠١٥، ١٢ : ١٨).

إن زيادة ضغوط الحياه والعمل واستمرارها لفترة طويلة، يؤدي إلى الإجهاد، أو الإرهاق البدني والعقلي والعاطفي، أو ما يطلق عليه أحيانًا الاحتراق النفسي والاحتراق الوظيفي **Burnout** مما يترتب عليه الأعراض السلبية أهمها الأعراض المرتبطة بالأسرة، مثل: الخلافات الأسرية - العجز الجنسي - الأرق والاكتئاب.(مدحت أبو النصر، ٢٠٠٨: ١٥٩-١٦٠).

ويؤثر الاكتئاب على الفرد ويعرضه للمخاطر، والمشكلات والضغوط النفسية، وما يتضمنه من مشاعر سلبية كالألم، والحزن، وخدش المشاعر، وتدهور الحالة النفسية للفرد، كما أن الاكتئاب يؤثر في عدد من الجوانب المعرفية، والانفعالية، والجسدية؛ حيث أنها تصيب الأفراد بخلل في المزاج، وانخفاض تقدير الذات، واضطراب الذاكرة، وتشويه المدركات، وكراهية الذات، والاتجاه النفسي نحو الانتحار، واضطرابات مرتبطة بالشهية

للطعام، والنوم، والجهاز العصبي، والعجز الجنسي، كما يمنع الفرد من أداء دوره الاجتماعي بصورة سليمة وطبيعية. وعلى الرغم من أن اضطراب الاكتئاب قد يتعرض له الأفراد من جميع الأعمار بغض النظر عن العمر والجنس والعوامل الأخرى، إلا أن احتمال تعرض النساء للاكتئاب يمثل ضعف احتمال تعرض الرجال له (رشا أديب محافظه، عبد الكريم محمد جرادات، ٢٠٢٠: ١٤٠).

وقد ربط العلماء والأطباء العلاقة بين الاكتئاب والمرأة، سواء كانت متزوجة أم غير متزوجة، أنه مرض ينتج بسبب إحساسها بتفوق الرجل عليها، سواء كان في المجتمع الصغير المنزل أو في المجتمع الأعم، وهذا إلى جانب ما كانت تتعايشه في سن مبكرة، والتعرض لظروف حياتية خارجية، ويؤدي التفاعل النفسي السلبي تجاهها إلى اضطراب يبدأ بأعراض طفيفة تدريجياً تنتهي إلى حالة اكتئاب من أشد الدرجات (معصومة حسين علامه، ٢٠١٦: ٤٤-٤٦).

- مشكلة الدراسة

تعد الضغوط ظاهرة ملموسة في الحياة، وجزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولاسيما في العصر الراهن الذي يتصف بالتعقيد والتغيرات المتلاحقة في كل جوانب الحياة، حيث تتزايد مطالب الحياة، وتتسارع التغيرات التكنولوجية، والاقتصادية والثقافية؛ مما ينتج عنها مواقف ضاغطة ومصادر للتوتر والقلق والانزعاج، فالضغوط ناتجة عن ازدياد مطالب الفرد دون القدرة على التكيف مع البيئة، وتختلف ردود الفعل للأفراد نحو الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث، والخصائص الشخصية. فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في الأسرة، الدراسة، العمل، التعاملات مع الناس، والمشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً، وإيقاع الحياة المتسارع ومتطلباتها وبخاصة المشكلات الزوجية، وعند تقاطع المشكلات الزوجية مع ضغوط أحداث الحياة المتتالية تظهر الاضطرابات النفسية ومن ثم معاناه الزوجة والزوج من الضغوط والاكتئاب.

وفي هذا الصدد أوضحت دراسة (Sandin et al., 2004) أن هناك علاقة ارتباطية بين ضغوط أحداث الحياة وكل اضطرابات الاكتئاب وأن أكثر الضغوط الحياتية التي لها تأثيراً واضحاً في ظهور مثل هذه الاضطرابات الانفعالية هي التهديد والخسارة

والصحة، كما أشارت نتائج (أميرة طه بخش، ٢٠٠٧، ناهد سعود، ٢٠١٤، هناء عبد النبي العبادي، السيد ناصر لفته، ٢٠١٥، تركي محمد العطيان، ٢٠١٧، Palagini et al., 2022) إلى ارتباط الاكتئاب بمواقف الحياة الضاغطة إيجابياً، كما توجد علاقة ارتباط سلبية ودال إحصائياً بين مواقف الحياة الضاغطة والرضا الزوجي.

كما أوضحت دراسة كل من (Bruce & Kim, 1992، Vaeth et al., 2010، Kim et al., 2013، Chen, Hung-Hui et al., 2016) التي أجريت عن الاضطرابات الزوجية والاكتئاب لدى الأزواج أنه توجد علاقة دالة بين الضغوط النفسية والاكتئاب لدى المتزوجين من الجنسين، كما أن عدوانية الزوجة ارتبطت باحتمالية أكبر للإصابة بالاكتئاب، مع وجود علاقة سالبة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى الزوجات من جهة، وجود علاقة سالبة بين الاكتئاب والدعم الاجتماعي والعاطفي من جهة أخرى.

- أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة من خلال ما تمثله ضغوط أحداث الحياة من مشكلات واضطرابات تلقي بظلالها وتؤثر سلباً في الحياة الأسرية والاجتماعية، خاصة أن ارتفاع معدل الضغوط بين الزوجين يسهم في ارتفاع نسبة الطلاق والانفصال بين الزوجين، ما ينعكس سلباً على المجتمع، ويمكن تحديد أهمية الدراسة في جانبين هما:

أ- الأهمية النظرية

١. التعرف على العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والاكتئاب لدى المتزوجين.
٢. أهمية متغيرات الدراسة والمتمثلة في ضغوط أحداث الحياة والاكتئاب.
٣. تلقي الدراسة الضوء على جانب مهم من البناء المعرفي المتمثل في ضغوط أحداث الحياة وبين النتائج المصاحبة لها والمتمثلة في الاكتئاب
٤. قد تمهد الدراسة الطريق للباحثين إلى إجراء دراسات أخرى تستهدف العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والاكتئاب لدى عينات متباينة من المجتمع.
٥. تبرز الدراسة أهمية التفكير ودوره في التأثير في شخصيه الأفراد وخاصة لدى المتزوجين.
٦. تعد هذه الدراسة استجابة لاهتمام جميع مؤسسات الدولة بالمرأة وبأهمية الإرشاد

الأسري والزواجي.

٧. ان غياب ضغوط أحداث الحياة قد يكون احد العوامل التي تسهم في الطلاق وظهور الاضطرابات النفسية لدى المترزجين.

ب- الأهمية التطبيقية

١. قد تسهم نتائج الدراسة في اهتمام الباحثين الذين يعملون في مجال الإرشاد

الأسري إلى إعداد البرامج الإرشادية التي تسهم في خفض حدة الاكتئاب

٢. تفيد نتائج الدراسة في تقديم الاستشارات الوقائية والنوعية المجتمعية للأسرة

والمساهمة في إيجاد حلول وقائية للخلافات الأسرية والعمل على البحث في

أسباب ضغوط أحداث الحياة والحد منها لتحقيق السعادة والصحة النفسية

الأسرية.

٣. إعداد مقياس لضغوط أحداث الحياه تتوفر فيها الخصائص السيكومترية.

- أهداف الدراسة:

يمكن تحديد أهداف الدراسة في محاولة التعرف على:

١. العلاقة بين ضغوط أحداث الحياه والاكتئاب لدى الزوجات.

- فروض الدراسة:

١. يوجد ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد ضغوط أحداث الحياة والدرجة الكلية

ومستوى الاكتئاب لدى الزوجات.

٢. يمكن التنبؤ بالاكتئاب من ضغوط أحداث الحياة لدى الزوجات

- المصطلحات الإجرائية للدراسة:

٢- ضغوط أحداث الحياة Stressful life events

تُعرف الباحثة ضغوط أحداث الحياة بأنها مجموعة التحديات والتغيرات النفسية

والبيئية والمواقف الشخصية نتيجة للأزمات المتراكمة وظروف الحياة المتنوعة والمتغيرة

والتي من شأنها تصيب الفرد بالقلق والصراع والإحباط والعدوان.

٣- الاكتئاب Depression

ويُعرف (أحمد محمد عبد الخالق، مي محمد الرميح ، ٢٠٠٣: ٥٤١) الاكتئاب بأنه

حالة انفعالية مدومة نسبياً من الخوف والانقباض والضيق مع شعور بالهم والغم وهبوط القوي الحيوية ونقص الدافعية.

ويُعتبر عنها إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الزوجة في المقياس المُستخدم في الدراسة.

الدراسات السابقة

- **الدراسات التي تناولت ضغوط أحداث الحياة لدى عينات ومتغيرات متباينة:**

اهتم (Sandin et al.,2004) بدراسة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية وتكونت عينة الدراسة من ١٨٧ مبحوثاً (٤٢ يعاني من اضطرابات القلق، ٤٦ شخصاً يعانون من الاكتئاب الشديد، و ٢٦ شخصاً يعانون من الوسواس و ٧٣ شخصاً مجموعة ضابطة)، وتم جمع البيانات من العيادات الخارجية التي تسعى للعلاج في اثنين من المراكز الطبية العامة الإسبانية، وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية بين ضغوط أحداث الحياة وكل من اضطرابات القلق والاكتئاب والوسواس وأن أكثر الضغوط الحياتية التي لها تأثيراً واضحاً في ظهور مثل هذه الاضطرابات الانفعالية هي التهديد والخسارة والصحة.

أجرى (McCarthy et al.,2006) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الشخصية التي تمثلت في التفاؤل وفاعلية الذات والعلاقات الاجتماعية الناجحة وبين أحداث الحياة الضاغطة والقلق والاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨) طالباً جامعياً، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الإيجابية المتمثلة في التفاؤل وفاعلية الذات والعلاقات الاجتماعية الناجحة وبين الضغوط، كما أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المواجهة الفعالة للضغوط وأحداث الحياة السلبية.

بينما اهتمت (أميرة طه بخش، ٢٠٠٧) بالتعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) أمّاً (٦٠) أمهات أطفال عاديين، و (٦٠) أما لأطفال معاقين عقلياً. استخدمت الباحثة مقياس أحداث الحياة

الضاغطة ومقياس القلق ومقياس بيك للاكتئاب ، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة وموجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وكل من القلق والاكتئاب، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال غير العاديين في كل من القلق والاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة.

بينما اهتمت(ناهد سعود، ٢٠١٤) بمعرفة العلاقة بين مستوى الضغط النفسي الناتج عن أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الاضطراب السيكوسوماتي والجوانب الانفعالية والبدنية التي يعانيتها أفراد العينة، وتكونت عينة الدراسة من ١٢٠ مريضاً، واستخدمت الباحثة مقياس أحداث الحياة الضاغطة. واتضح من نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغط النفسي الناتج عن أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الاضطراب السيكوسوماتي، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغط النفسي الناتج عن أحداث الحياة وحدوث أمراض جلدية عند الأفراد.

واهتمت (هناء عبد النبي العبادي، السيد ناصر لفته ، ٢٠١٥) بقياس الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة وإيجاد العلاقة بين المتغيرين لدى عينة تكونت من ٣٧٦ طالباً وطالبة واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، واتضح من نتائج الدراسة أن أفراد العينة يعانون من أحداث الحياة الضاغطة، كما توجد علاقة إيجابية بين متغير الصلابة ومتغير أحداث الحياة الضاغطة.

واهتم (تركي محمد العطيان، ٢٠١٧) بفحص نوع العلاقة الارتباطية بين مواقف الحياة الضاغطة وكل من الشعور بالاكتئاب من جهة، والرضا الزوجي من جهة أخرى، لدى عينة من الإداريات المتزوجات اللواتي يعملن بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، واستخدم الباحث مقياس الحياة الضاغطة، ومقياس الاكتئاب، ومقياس الرضا الزوجي. أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابي ودال إحصائياً بين مواقف الحياة الضاغطة والشعور بالاكتئاب، كما توجد علاقة ارتباط سلبي ودال إحصائياً بين مواقف الحياة الضاغطة والرضا الزوجي.

كما اهتمت (هبة فتحي النادي، ٢٠١٧) بالكشف عن علاقة التوافق الزوجي بضغوط أحداث الحياة لدى عينة من الأزواج غير المنجبين، والفروق في التوافق الزوجي

وضغوط أحداث الحياة بين عينة الأزواج المنجبين وعينة الأزواج غير المنجبين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) زوجاً منجباً، (٣٠) زوجاً غير منجب، واستخدمت الباحثة مقياس التوافق الزوجي واستبيان ضغوط أحداث الحياة، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التوافق الزوجي وضغوط أحداث الحياة، كما وجدت فروق في ضغوط أحداث الحياة لصالح عينة الأزواج غير المنجبين، في حين لا توجد فروق في التوافق الزوجي بين مجموعتي الدراسة.

بينما اهتمت (Palagini et al., 2022) بالتعرف على أعراض الأرق، والمرونة النفسية والتعرض المبكر لأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من مرضى الاكتئاب ثنائي القطب وتتكون من ١٨٨ مشاركاً بالغاً، استخدم الباحثون مقياس شدة الأرق، ومقياس للاكتئاب والتفكير في الانتحار. أوضحت نتائج الدراسة أن المشاركين المصابون بالأرق أكثر عرضة لأعراض الاكتئاب وأن هناك علاقة بين الأرق وكل من أحداث الحياة الضاغطة والاكتئاب.

- الدراسات التي تناولت الاكتئاب لدى عينات ومتغيرات متباينة:

اهتمت (Vaeth et al., 2010) بفحص العلاقة بين العنف لدى الأزواج والاكتئاب، وتم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية من الأزواج في الولايات المتحدة الأمريكية. استخدم الباحثون مقياساً للعنف ومقياساً للاكتئاب. أوضحت نتائج الدراسة أن احتمالات الإصابة بالاكتئاب لا تختلف اختلافاً كبيراً بين الرجال والنساء، كما أن عدوانية الزوجة (نفسية: طفيفة وحادة ، وجسدية) ارتبطت باحتمالية أكبر للإصابة بالاكتئاب، كما ارتبط التعرض للعنف الأبوي بالاكتئاب، كما أن المرأة قد تتعرض للاكتئاب نتيجة الاعتداء النفسي والجسدي حتى لو كانت من مرتكبي هذا الاعتداء.

كما اهتم (Kim et al., 2013) بالاكتئاب، والرضا عن الحياة، لدى النساء في كوريا الجنوبية. استخدمت الباحثة مقياساً للاكتئاب ومقياساً للرضا عن الحياة وذلك لدى عينة تتكون من ١٧٣ زوجة. أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة سالبة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى الزوجات.

واهتم (Ouellet-Mo et al., 2015) بالتعرف على أثر عنف الشريك الحميم

على ظهور أعراض الاكتئاب والذهان، بما في ذلك تعاطي المخدرات والشخصية المعادية للمجتمع، لدى عينة تتكون من ١٠٥٢ من النساء تراوحت أعمارهن ما بين ٢٠ - ٤٨ عاماً، بمتوسط عمري (٣٣) عاماً في بريطانيا، واستخدم الباحثون مقياس عنف الشريك الحميم، ومقياس الاكتئاب. أوضحت نتائج الدراسة أن أربعة من كل ١٠ نساء تعرضن للعنف من قبل شركائهن في فترة ١٠ سنوات، بنسبة ٣٣٪ من عينة الدراسة ويمثلون ٥١٪ من بداية الاكتئاب، وكان لدى هؤلاء النساء زيادة مضاعفة في خطر تعرضهن للاكتئاب من تأثير سوء معاملة الطفولة والحرمان الاجتماعي والاقتصادي والشخصية المعادية للمجتمع والأمومة الشابة، وكانت النساء اللواتي تعرضن للإيذاء في مرحلة الطفولة والبلوغ أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، كما أن عنف الشريك يسهم بشكل مستقل في تدهور الصحة العقلية للمرأة.

كما اهتمت (Chen, Hung-Hui et al., 2016) بمسارات الاكتئاب والدعم الاجتماعي خلال السنة الأولى بعد الولادة بين الأمهات في تايوان، وتأثير الدعم الاجتماعي على الاكتئاب، لدى عينة تكونت من (٣٦٦) أمماً. استخدم الباحثون مقياساً للاكتئاب. أوضحت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة سالبة بين الاكتئاب والدعم الاجتماعي والعاطفي والمعلوماتي.

اهتم (ناهض سالم صابر حرارة، ٢٠٢١) بالتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب وقلق المستقبل، وكذلك معرفة الفروق في الضغوط النفسية والاكتئاب وقلق المستقبل. تكونت عينة الدراسة من عدد (٣٩٦) شخصاً جريحاً جميعهم من الذكور. استخدم الباحث استبانة الضغوط النفسية ومقياس الاكتئاب، واستبانة قلق المستقبل. أوضحت نتائج أنه توجد علاقة سلبية بين الضغوط النفسية وكل من الاكتئاب وقلق المستقبل.

التوجه النظري للدراسة:

نظريات ضغوط أحداث الحياة:

أ- النظرية السلوكية:

تقوم النظرية السلوكية "Behavior Theory" على منهج أو طريقة التعلم

بمناهجه، إضافة إلى إدخال العمليات المعرفي متعلم، وأن لكل استجابة مثير، والعلاقة بين السلوك والمثير إما إيجابية أو سلبية، وأن الشخصية عبارة عن منظمات سلوكية متعلمة ثابتة نسبياً وتتمايز من خلال الأفراد، وأن هناك قوانين تحكم السلوك الإنساني كالتعزيز والعقاب والانطفاء والتعميم، وتعتبر مهمة في تعديل السلوك. ويشير هانسن إلى أن الإرشاد السلوكي يركز على حل المشكلات ويهتم بتعديل السلوك المضطرب وضبطه، ويفترض أن معظم مشكلات الفرد عبارة عن مشكلات في التعلم، وأن الأعراض النفسية هي تجمع لعادات سلوكية متعلمة بشكل خاطئ وهناك إمكانية لتغيير أو لتعديل السلوك المتعلم.

كذلك أعطت النظرية السلوكية اهتماماً للجانب المعرفي وإدخاله في حيز العلاج والإرشاد وهو ما يعرف بالعلاج السلوكي المعرفي. " **Cognitive Behavior Therapy** " والتي تعني طريقة الإدراك الذاتية للفرد عن الأحداث وتفسير السلوك الشخصي وأنماط التفكير والتقرير الذاتي، وهذا ما يعرف بالبناء المعرفي " **Cognitive Restructure** " وقد عرضه لازاروس " **Lazarus, ١٩٩٠** " كنموذج متعدد الوسائل ينظر إلى المشكلة بتفاعل مكوناتها مع بعضها البعض (أحمد الغرير، أحمد أبو أسعد، ٢٠٠٩، ٦٦ : ٦٩).

ب- النظرية المعرفية " **Cognitive Theory** "

تفترض بأن تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته وسلوكه وأن الإرشاد المعرفي وتنظيم استراتيجيات تعيد تشكيل الأفكار التي أدت إلى أخطاء معرفية وانفعالية. ويؤكد " **Beck** " أن ردود الفعل الانفعالية ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي، وأن عدم الاتفاق بين الداخل والخارج يؤدي إلى الاضطرابات النفسية.

ويؤكد بيك " **Beck, 1976** " على الجوانب المعرفية والاضطرابات التي تحدث لدى الفرد والعمل على التفكير وبشكل واقعي لحل المشكلة الناتجة عن حالة التشويه الإدراكي لتلك الاضطرابات.

ويؤكد على مساعدة المرشد لإعادة صياغة المشكلة بحيث تؤدي إلى فكرة إيجابية، فالمشكلة إذا لم يتحرك الفرد نحو حلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو إلى الآخرين

لحلها. فالمرشد النفسي يعمل على تفعيل الخبرات التي يعيشها المسترشد، ويفسرها من خلال التعرف على الأفكار السلبية والجوانب ذات العلاقة بها المعرفية السلوكية والوجدانية، والتعامل معها واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وقبولاً وأقرب إلى التحقيق مما يساعد الفرد على اختيار البدائل المناسبة، فالإرشاد هنا يعمل على مساعدة الفرد بشكل واقعي وأقرب إلى الحقيقة (أحمد الغرير، أحمد أبو اسعد، ٢٠٠٩، ٦٦ : ٦٩).

ج- نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسى الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطاً بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ويمكن رصد هذه النظرية (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١: ١٠٠-١٠١).

د- نظرية الضغوط عند هانز سيلبي Hans Seley:

يتألف النسق الفكري لنظرية سيلبي في الضغوط، أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجاباته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر سيلبي Seley أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (انتصار علي مهرا، ٢٠١٥: ١٧٤).

ويعتبر "هانز سيلبي" رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغوط إلى الحياة العلمية

ولقد أشار إلى أن كثير من العوامل البيئية تحول الجسم عن حالة التوازن مما يحتاج إلى ردود فعل جسمية لاستعادة التوازن، وهذه العوامل تسمى الضواغط **stressors** أو مثيرات الضغط، وتتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يعي استجاباته، فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة (عبد الله الضريبي، ٢٠١٠: ٦٧٨).

هـ - نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز وراهي: **Stressful Life Events Theory**

تركز هذه النظرية على الاهتمام بالأحداث البيئية ومتغيرات الحياة التي يتعرض لها الفرد خلال مراحل حياته، وقد بدأ الاعتماد عليها في البحوث والدراسات التي قام بها ماير (Meyer) في الثلاثينيات من القرن العشرين، إذ قام باستخدام قوائم خبرات الحياة الضاغطة اليومية عند دراسة وتشخيص الحالات المرضية لتحديد الأحداث التي يحتمل أن تكون من مسببات الأمراض.

وأبرز من عبر عن هذه النظرية هو هولمز وراهي **Holmes & Rahe** فقد وجها اهتماماً إلى الأحداث ومتغيرات الحياة الضاغطة التي يحتمل أن يكون لها تأثيراً على الفرد في مجالات الحياة كافة، كالمجال العائلي والمجال المهني والمجال الاجتماعي والمجال الاقتصادي فضلاً عن المجال التعليمي أو الدراسي، وأن هذه الأحداث التي تؤثر على الفرد والتي قد تكون إيجابية أو سلبية محزنة أو مفرحة يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر تعرض الفرد للإصابة بالأمراض، والأحداث الضاغطة أو الأحداث المفاجئة والعنيفة كالتي تحدث في زمن الحرب والكوارث والنكبات الطبيعية تؤدي للإصابة بالأمراض وأبرزها أمراض القلب (باسم رسول كريم، ٢٠١٢: ٨٨١).

النظريات المفسرة للاكتئاب :

أ- الاكتئاب من منظور التحليل النفسي:

إن الإنسان يولد مزوداً بطاقة جنسية يسميها الليبدو **Libido**، هي التي تحرك الشخصية وتدفعها في اتجاهات مختلفة نحو الصحة أو المرض. وهي تحتوي على ثلاثة أجزاء أو أجهزة يعطيها أسماء لاتينية، هي «الهي» و «الأنا» و «الأنا الأعلى». ونظراً

لما تمثله هذه الأسماء أو المفاهيم من أهمية في فهم الاكتئاب وغالبية الاضطرابات النفسية، فإننا نذكر فيما يلي شرحاً لكل منها:

١. الجانب الغريزي، ويمثل في نظره كل ما يتعلق بالنزعات الهمجية الحيوانية واللامنطقية والغريزية في الشخصية الإنسانية، ويسميه «الهي» **Id**.

٢. ويقابل الجانب الغريزي ما يسمى الأنا **Ego** وهو يمثل الجزء العقلاني والواعي، الذي يوجه الإنسان للتصرف السليم الذي يتلاءم مع متطلبات الواقع ومقتضيات العالم الخارجي.

٣. وهناك أيضاً الأنا الأعلى **Super Ego** أو الضمير أو الرقيب الداخلي، الذي يوجه أفعالنا وفقاً للمعايير الخلقية والاجتماعية، ويتكون الأنا الأعلى في المراحل الأولى من العمر بفضل الضغوط الاجتماعية والوالدية على الطفل، وعوامل التنشئة الأولى لكي يتخلى عن نزعاته الأنانية، ومشاعره الحيوانية.

ويبين «فرويد» أن العلاقة بين هذه الأجهزة الثلاثة علاقة صراع وتشاحن في الغالب، وأن تطور الشخصية وجزءاً كبيراً من أمراضها فيما بعد، يحدث بسبب هذا الصراع بين هذه الأجهزة الثلاثة السابقة (عبد الستار ابراهيم، ٢٠٠٨: ٧١).

وعليه تكون الصيغة العامة لنظرية التحليل النفسي في تفسير السلوك المرضى كالاتي: إحباط لا يقوى الراشد على مواجهة آثاره النفسية بحل واقعي مناسب، سواء أكان ذلك نتيجة لضخامة الإحباط، أم الاستعداد نشوئي قوامه عدم القدرة على احتمال الإحباط الصدمي للنفس إلى توتر يؤدي إلى النكوص في أنماط من السلوك، خلاصاً من الموقف المحبط. وتتمثل الصدمة في حالات الاكتئاب في فقدان الموضوع، سواء أكان هذا الموضوع خارجياً، فيكون الحزن هو رد الفعل الطبيعي للفقدان، وفي الحالات التي تكتمل فيها الشروط المسببة للمرض فيكون النكوص في هذه الحالة محاولة ترميمية لإصلاح تعديل الموضوعات داخل الذات في الاكتئاب البسيط، وإذا ما تسبب هذا الفقدان الخارجي في فقدان الموضوع الداخلي (فقدان الليبدو) أم كان فقدان الليبدو لا شعورياً، فيكون النكوص أعمق حيث يكون الاكتئاب الشديد ويتطلب الأمر إعادة بناء الذات، والموضوع معا (عبد الله عسكر، ٢٠٠١: ٦١-٦٢).

وافترض «فرويد» أننا نخفي لا شعورياً المشاعر السلبية تجاه من نحبهم وبسبب ذلك، فإن الشخص الذي يعاني من فقد يصبح موضوعاً لكرهه أو غضبه، بالإضافة لأن الشخص الذي يعاني من فقد يستاء أيضاً ويشعر بالذنب للفقْد (الحقيقي أو المتخيل للشخص). ومرحلة الاستدماج هذه يعقبها مرحلة الحداد، التي يستدعي فيها الشخص الذي يعاني من فقد، ذكريات الشخص المفقود ولهذا يفصل نفسه عن المفقود الذي مات وتحلل الروابط التي فرضتها مرحلة الاستدماج، ويؤدي الأسى إلى الاعتمادية على الآخرين وعملية مستمرة من لوم الذات، والإساءة للذات، والاكتئاب، ولهذا يرى المحللون النفسيون الاكتئاب كغضب موجه ضد الذات.

وهكذا فإن الاكتئاب بالنسبة لفرويد يرجع إلى التثبيت على المرحلة الفمية حيث أنه خلال هذه المرحلة من مراحل النمو النفسي قد تكون حاجات الطفل غير مشبعة أو مشبعة بشكل زائد ومفرط، وبالتالي يظل مثبتاً عليها ومعتمداً على الاشباع الغريزية، ولذلك يظهر المكتئب اعتمادية زائدة على الآخرين للحفاظ على تقديره لذاته، وبالرغم من أن علماء التحليل النفسي يتفقون بشكل عام، في نظرتهم للاكتئاب، بصفته غضباً موجهاً للذات، فإنهم يختلفون، في تحديد نوع الدوافع المحبطة والمثيرة للغضب والحنق (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤: ١٥٧).

ب- النظرية السلوكية:

قدمت النظرية السلوكية فهماً واضحاً لسلوك المكتئب حيث قدم "ليوفنش" نموذجاً للتدعيم السلوكي للاكتئاب، حينما افترضت أن السلوكيات والمشاعر الاكتئابية تتم إثارتها بسبب انخفاض معدل تدعيم الاستجابة، ووجد أن الأفراد المكتئبين يقومون بسلوكيات أقل، ويستقبلون تدعيماً إيجابياً للذات أقل، ويمارسون مهارات اجتماعية أقل، وتقل أنشطتهم بالمقارنة بغير الاكتئابيين، وأن الاكتئاب ينتج من فقدان القدرة على الضبط الفعال لبيئة الفرد البين شخصية مثل: اضطرابات الاتصال وصورة التفاعل اللفظي (زينب محمود شقير، ١٩٩٥: ٣٦).

وبذلك تدور الفكرة الرئيسية عند أصحاب النظرية السلوكية عن الاكتئاب هي أن الاكتئاب يحدث نتيجة لتوافر مجموعة من العوامل تتضمن انخفاض تفاعلات الفرد مع

البيئة المؤدية إلى نتائج إيجابية له أو زيادة في معدلات الخبرات السيئة والتي تكون بمثابة عقاب للفرد، وانسحاب مصادر التعزيز المعتادة أو غيابها من حياة الفرد كالزواج أو الوظيفة أو الثروة، وما يتلقاه المكتئب من المحيطين بهم من اهتمام ورعاية ودعم قد يعمل على إثابة السلوك الاكتئابي ومن ثم تدعيمه، وأن الاستجابات التي يتلقونها من الوسط المحيط بهم قد تدعم صورتهم عن أنفسهم بأنهم أشخاص عاجزون وغير أكفاء، ولا يستطيعون الاعتماد على أنفسهم (فاطمة نوفل، ٢٠١٦: ٨٥).

وينظر أصحاب نظرية التعلم السلوكي إلى أنموذج التدعيم، حيث يحدث الاكتئاب نتيجة تناقص التدعيم الإيجابي وتزايد التدعيم للأحداث المكروهة، والذي ينتج عنه اضطراب معرفي يتمثل في توقع كل ما هو سلبي في المواقف التي يوضع فيها الفرد، أو توقع الفشل واستبعاد النجاح وتشويه المدركات وتحريف خبرات الذاكرة لتتمثل على نحو سيء ويكون العرض الأساسي انخفاض تقدير الذات والشعور بالحزن والبؤس والأعراض الاكتئابية الأخرى (عبد الله عسكر، ٢٠٠١: ١٢).

وبذلك وصفت هذه النظرية الاكتئاب بأنه فقدان عملية تدعيم السلوك إذ وصف **فيرستر Ferster** السلوك المرضي بأنه نتيجة مباشرة من خلال تفاعل الفرد مع بيئته ومحصلة وتدعيمه لسيرته وقد عد **فيوستر** أن وجود الاكتئاب يقل بالتدرج عن طريق التدعيم الإيجابي للسلوك وأكد (**لازاروس Lazarus**) أن الاكتئاب هو عدم كفاية المدعمات للسلوك ويتفق **لازاروس** مع **فيرستر** في اعتبار الاكتئاب انطفاء يتضح مع نقص التدعيم ويستنتج من خلال ضعف الأدوار التي يؤديها الفرد (مرورة حسين علي، ٢٠١٦: ٧٧-٧٨).

ج- النظرية المعرفية:

وتركز النظريات المعرفية للاكتئاب على أنه عند مواجهة خبرات ضاغطة، فإن الأفراد الذين لديهم معتقدات سلبية عن أنفسهم، وعن العالم، وعن المستقبل، وكذلك الأشخاص الذين يكونون عزوا **Attribution** شاملاً، وثابتاً، وداخلياً لأحداث السلبية، سوف يقومون بتقدير الضغوط وعواقبها بشكل سلبي، ومن ثم فإنهم سوف يميلون إلى أن يصبحوا مكتئبين، أكثر من أولئك الذين لا يحوزون مثل هذه الأساليب المعرفية، وقد

افتترضت أنواع كثيرة من المعارف التي ترتبط بالاكنتاب، ومنها: انخفاض تقدير الذات، والأفكار التلقائية السلبية، والاتجاهات غير الوظيفية، والتشوهات المعرفية، وضبط النفس، والضبط المرتبط بالمعتقدات وبالفعالية الذاتية، وأسلوب العزو السلبي، وأسلوب الاستجابة الاجتراري (أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠١٦: ٧٥-٧٦).

ويحدث الاكنتاب بسبب اعتقاد المريض أنه ارتكب أخطاء جسام وبالتالي يوجه الاتهام واللوم إلي نفسه ثم يصدر حُكمًا ضدها مثل الإحساس الشعوري بالذنب، فالمكتتبون لديهم وجهات نظر سلبية عن أنفسهم تتحول إلي ردود أفعال عنيفة ويفسرون الأحداث بطريقة خاطئة ويطلقون على ذلك اسم المخطط الخيالي للوم الذات (جبر محمد جبر، ٢٠١٧: ١٧٨).

ويقدم أصحاب النظرية المعرفية نموذجًا للتشوه المعرفي الذي درسه **كوفاكس وبيك** وذهبا فيه إلى أن اضطرابات الوجدان والدافعية لدى المكتتب تعد بمثابة نتيجة للمفاهيم السلبية لديه، حيث يتم تعلم التشوهات المعرفية وينتج ذلك بشكل زائد مع الأحداث بطريقة تزيد من النواحي السلبية في الحياة، وقد طور **كوفاكس وبيك** بناء على ذلك اختبار بيك للاكنتاب والذي يبدو فيه واضحا أن انخفاض تقدير الذات ونقص صورة الجسم عند الأفراد الذين يعيشون الحزن يرجع إلى نموذج التشوه المعرفي لديهم. ويضيف **Beck** في ذلك طبقًا للنظرية المعرفية بأن التنظيم المعرفي لدى الشخص المكتتب يحدث به تغييراً كبيراً يتسم بمحدودية في العدد والمحتوى والخصائص الرسمية لمجموعات الاستجابة المعرفية، وخاصة ما يتعلق بمفهوم الذات لدى المريض، وتوقعاته الشخصية، وميل استجابات المكتتب لأن تكون عامة جامدة ذات طابع سلبي (زينب محمود شقير، ١٩٩٥: ٣٦).

واقترض "بيك" **Beck** ثلاث أفكار محددة لتفسير الاكنتاب هي: المثلث المعرفي **Cognitive triad**، والمخططات **Schemas**، والأخطاء المعرفية **Cognitive Errors**. ويعد مفهوم المخططات مفهوماً مركزيًا في نظرية "بيك" المعرفية للاكنتاب، ويعرف المخططات بأنها مجموعات مختزنة من المعلومات عن الذات والخبرات السابقة، التي تعد خصلاً دائماً نسبياً للتنظيم المعرفي للفرد وعندما يواجه الفرد بموقف، فإن المخطط الأكثر قرباً من الموقف ينشط، ومن ثم فإن تنشيط المخطط يؤثر في كيفية إدراك

الفرد للموقف، وكذلك ترميزه، واسترجاع المعلومات المرتبطة به (أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠١٦: ٧٧).

- إجراءات الدراسة:

- أولاً: منهج الدراسة

أ- المنهج المتبع في الدراسة: اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي.
ثانياً: عينة الدراسة

العينة: تتكون عينة الدراسة من الزوجات(*) بمحافظة بورسعيد ممن يتراوح أعمارهن من (٢٠ - ٤٥) عام ويتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وعددها ١٥٠ زوجة.

ثالثاً: حدود الدراسة:

- الحدود مكانية: تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من الزوجات بأحياء (الزهور - المناخ - الضواحي - الشرق) بمحافظة بورسعيد.

- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في العام الجامعي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

رابعاً: أدوات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية تستخدم الباحثة ثلاثة مقاييس وهي كما يلي:

١. مقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد الباحثة.

٢. قائمة بيك للاكتئاب إعداد: أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦).

خطوات إعداد مقياس ضغوط أحداث الحياة :

علي الرغم من أن المكتبة النفسية تحتوي علي العديد من المقاييس التي تهتم بضغوط أحداث الحياة لدي فئات متباينة ، إلا أن نصيب المقاييس التي تهتم بضغوط أحداث الحياة لدي الزوجة كانت نادرة

- في حدود إطلاع الباحثة - لذا أهتمت بإعداد مقياس لقياس ضغوط أحداث الحياة لدي الزوجة.

- تم إعداد إستبانة مفتوحة مكونة من عدة أسئلة مفتوحة موجهة للزوجة وهي :

(*) اقتصرت الدراسة على عينه من الزوجات حيث تعذر تطبيق مقاييس الدراسة على عينه من الأزواج والزوجات فاذا وافق الزوج على تطبيق المقاييس عليه رفضت الزوجة وهكذا لذا رأت الباحثة ان تكون العينة من الزوجات فقط.

- ما معني ضغوط الحياة من وجهة نظرك ؟
- ما مظاهر ضغوط الحياة التي تعانيين منها ؟
- صف لي المواقف أو الأحداث التي تقابلك في حياتك وتقولني عنها أنها مواقف وأحداث ضاغطة ؟
- تم قراءة استجابات المفحوصات بعناية وحُسبت التكرارات والنسب المئوية لجميع إجابات المفحوصات واستطاعت الباحثة صياغة عدة عبارات لصورة إجرائية.
- تم عرض المقاييس في صورته الأولية للحكم علي مدى انتماء العبارات للبعد الذي تقيسه، ومدى وضوح العبارات وتمثيلها للبعد ، وحذف المكرر والعبارات المزدوجة .
- أ- الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط أحداث الحياة: (إعداد الباحثة)
- أولاً - حساب الثبات لمقياس ضغوط أحداث الحياة:
- أ- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم النفس لتحديد مدى مناسبة العبارات لقياس ضغوط أحداث الحياة لدى الزوجات حيث يتكون المقياس من أربعة أبعاد البعد الأول: الضغوط الأسرية ، البعد الثاني: الضغوط المهنية ، البعد الثالث: الضغوط الاقتصادية ، والبعد الرابع: الضغوط النفسية، وتم إجراء التعديلات المقترحة للسادة المحكمين من حذف وتعديل بعض العبارات وتراوحت نسب الاتفاق بين السادة المحكمين على مدى صلاحية العبارات بين (٨٦ : ١٠٠٪)، وأصبح المقياس مكون من (٥٠) عبارة لقياس ضغوط أحداث الحياة لدى الزوجات.

ب- صدق المحك الخارجي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (ن = ٣٠) زوجة وتطبيق مقياس مواقف الحياة الجامعي إعداد زينب محمود شقير (٢٠٠٣) كمحك خارجي، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمقياسين فبلغ (٠.٦٨٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق المقياس.

ثانياً: ثبات المقياس:

أ- طريقة معامل ألفا لكرونباخ:

استخدمت الباحثة لحساب ثبات المقياس معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس فبلغت قيمة معامل ألفا العام للمقياس ككل (0.916) كما تم حساب معامل ثبات كل عبارة فكانت قيم معاملات ثبات العبارات كما هو بجدول (1)

جدول (1) قيم معاملات ألفا لعبارات المقياس

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
١	٠,٩١٢	١٤	٠,٩١٤	٢٧	٠,٩١٢	٤٠	٠,٩١١
٢	٠,٩١٢	١٥	٠,٩١٤	٢٨	٠,٩١٣	٤١	٠,٩١٣
٣	٠,٩١٤	١٦	٠,٩١٣	٢٩	٠,٩١١	٤٢	٠,٩١٥
٤	٠,٩١٣	١٧	٠,٩١١	٣٠	٠,٩١٣	٤٣	٠,٩١٣
٥	٠,٩١١	١٨	٠,٩١١	٣١	٠,٩١٣	٤٤	٠,٩١٢
٦	٠,٩١١	١٩	٠,٩١٥	٣٢	٠,٩١٥	٤٥	٠,٩١٤
٧	٠,٩١٣	٢٠	٠,٩١٣	٣٣	٠,٩١٤	٤٦	٠,٩١٤
٨	٠,٩١٥	٢١	٠,٩١٢	٣٤	٠,٩١٣	٤٧	٠,٩١٣
٩	٠,٩١٣	٢٢	٠,٩١٤	٣٥	٠,٩١١	٤٨	٠,٩١٥
١٠	٠,٩١٢	٢٣	٠,٩١٣	٣٦	٠,٩١١	٤٩	٠,٩١٤
١١	٠,٩١٤	٢٤	٠,٩١٥	٣٧	٠,٩١١	٥٠	٠,٩١١
١٢	٠,٩١٤	٢٥	٠,٩١٤	٣٨	-	-	-
١٣	٠,٩١١	٢٦	٠,٩١٣	٣٩	-	-	-

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا لعبارات المقياس أقل من قيمة معامل ألفا العام ما عدا العبارة (٢) ، (٥) بالبعد الأول، والعبارة (١٨) بالبعد الثاني، والعبارة (٣٩) بالبعد الرابع كانت قيمتهما أكبر من معامل ألفا العام مما يشير إلى أنها غير ثابتة وبالتالي تم حذفهما من المقياس أما باقى العبارات على درجة مناسبة من الثبات.

ب - طريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split half وكانت قيمة معامل الارتباط بين نصفى المقياس وقيمة معامل الثبات بعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة سبيرمان وبراون Spearman-Brown كما هو بجدول (٢)

جدول (٢) معامل الارتباط بين نصفى المقياس والتصحيح

معامل التجزئة " سبيرمان-براون "		عدد العبارات	المقياس
قبل التصحيح	بعد التصحيح		
٠,٦٨٠	٠,٨١٠	٤٦	ضغوط أحداث الحياة

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ثبات المقياس مرتفعة مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثالثاً- الاتساق الداخلى:

تم حساب الاتساق الداخلى عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه العبارة وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية المعروفة اختصاراً بـ SpssV.23 فكانت قيم معاملات الارتباط كما هو بجدول (٣)

جدول (٣) قيم معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
١	**٠,٥٧١	١٤	**٠,٦١١	٢٧	**٠,٦٣٩	٤٠	**٠,٦٣٧
٢	٠,٠٣٨	١٥	**٠,٦٠١	٢٨	**٠,٦٤٧	٤١	**٠,٦٦١
٣	**٠,٦١٧	١٦	**٠,٥١٢	٢٩	**٠,٦٥١	٤٢	**٠,٦٤١
٤	**٠,٥٥٠	١٧	**٠,٥٨١	٣٠	*٠,١٠١	٤٣	**٠,٦٧٠
٥	٠,١٠٤	١٨	٠,١٢٠	٣١	**٠,٦٦٥	٤٤	**٠,٦٠١
٦	**٠,٦٨٩	١٩	**٠,٦١٢	٣٢	**٠,٦١٦	٤٥	**٠,٥١٢
٧	**٠,٦١١	٢٠	*٠,١١٥	٣٣	**٠,٥٣٨	٤٦	**٠,٥٨١
٨	*٠,١٠٥	٢١	**٠,٦٢٣	٣٤	**٠,٥١٥	٤٧	**٠,٣١٣
٩	**٠,٦٦١	٢٢	*٠,١٣١	٣٥	**٠,٦١٠	٤٨	**٠,٦٢٢
١٠	**٠,٦٤١	٢٣	**٠,٦٧٤	٣٦	*٠,٢١١	٤٩	**٠,٥١٧
١١	**٠,٦٧٠	٢٤	**٠,٦٦٥	٣٧	*٠,١١٤	٥٠	**٠,٦١٦
١٢	**٠,٦٠١	٢٥	**٠,٦١٦	٣٨	**٠,٥٨١	-	-
١٣	**٠,٥٧٥	٢٦	**٠,٥٣٨	٣٩	٠,١١٥	-	-

(*) دال عند مستوى ٠.٠٥ (***) دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه العبارة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ وبعضها دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ ما عدا العبارة (٢) ، (٥) بالبعد الأول، والعبارة (١٨) بالبعد الثانى،

والعبارة (٣٩) بالبعد الرابع لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية وتم حذفهم من المقياس أما باقى عبارات المقياس على درجة مناسبة من الاتساق.

كما قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس فكانت قيم معاملات الارتباط كما هو بجدول (٤)

جدول (٤) قيم معاملات ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية

قيمة معامل الارتباط	البعد	قيمة معامل الارتباط	البعد
٠,٨٨٢	الضغوط الاقتصادية	**٠,٨٨٠	الضغوط الأسرية
**٠,٧٧٥	الضغوط النفسية	**٠,٨٢٨	الضغوط المهنية

(**) دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى الاتساق بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس فى صورته النهائية مكوناً من (٤٦) عبارة موزعة على أبعاده كما يلى: البعد الأول: الضغوط الأسرية ويمثله العبارات (من ١ إلى ١١)، البعد الثانى: الضغوط المهنية ويمثله العبارات (من ١٢ إلى ٢١)، البعد الثالث: الضغوط الاقتصادية ويمثله العبارات (من ٢٢ إلى ٣٠)، والبعد الرابع: الضغوط النفسية ويمثله العبارات (من ٣١ إلى ٤٦).

وبناءً على ما سبق تكون أقصى درجة تحصل عليها الزوجة على المقياس هى (١٣٨) وأقل درجة (٤٦)، والمقياس بهذه الصورة النهائية صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

أ- الخصائص السيكومترية لمقياس الاكتئاب: (إعداد: بيك ترجمة: أحمد محمد عبد

الخالق، ٢٠١٥)

ثانياً - حساب الثبات لمقياس الاكتئاب:

ترجم هذا المقياس إلى العربية أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٥)، حيث يزود هذا المقياس المعالج بتقدير صادق وسريع لمستوى الاكتئاب ويتكون المقياس من (٢١) سؤال

لكل سؤال سلسلة متدرجة من أربع بدائل مرتبة حسب شدتها والتي تمثل أعراضاً للاكتئاب وتستخدم الأرقام من (٠ - ٣) لتوضيح مدى شدة الأعراض، ويطبق المقياس على الأشخاص البالغين (١٥) سنة فأكثر ويختار المفحوص إحدى البدائل الأنسب لوضعه الحالي بوضع دائرة حوله، ودرجة كل سؤال هي رقم العبارة التي اختارها المفحوص فمثلاً إذا اختار المفحوص البديل رقم (٣) فإن درجته لهذا السؤال هي (٣) ... وهكذا. وتجمع الدرجة الكلية وتصنف وفقاً للجدول التالي:

جدول (١) محكات الحكم على مستوى الاكتئاب

الدرجة	مستوى الاكتئاب
صفر - ٩	لا يوجد اكتئاب
١٠ - ١٥	اكتئاب بسيط
١٦ - ٢٣	اكتئاب متوسط
٢٤ - ٣٦	اكتئاب شديد
٣٧ فما فوق	اكتئاب شديد جداً

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولاً: صدق المقياس:

الصدق التمييزي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية من الزوجات (ن = ٣٠) وتصحيحه ورصد درجاته وترتيبها ترتيباً تنازلياً وأخذ نسبة ٢٧ % (من الدرجات المرتفعة) من إجمالي عدد زوجات العينة الاستطلاعية فبلغ عددها (٨) زوجات تمثل الإرباعي الأعلى ، ونسبة ٢٧ % (من الدرجات المنخفضة) من إجمالي عدد زوجات العينة الاستطلاعية فبلغ عددها (٨) زوجات تمثل الإرباعي الأدنى وباستخدام اختبار مان ويتي Mann - Whitney Test للمجموعات المستقلة وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية المعروفة اختصاراً بـ SpssV.23 للمقارنة بين الإرباعي الأعلى والأدنى فكانت النتائج كما هو بجدول (٢)

جدول (٢) نتائج اختبار مان ويتنى للإرباعي الأعلى والأدنى على مقياس الاكتئاب

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	مستوى الدلالة
الاكتئاب	الإرباعي الأعلى	٨	١٢,٥	١٠٠	.	٠,٠١
	الإرباعي الأدنى	٨	٤,٥	٣٦		
	المجموع	١٦	-	-		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "U" دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الإرباعي الأعلى والأدنى لمقياس الاكتئاب وهذا يدل على قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب من الزوجات أي أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق.

ثانياً: ثبات المقياس:

أ- طريقة معامل ألفا لكرونباخ :

استخدمت الباحثة لحساب ثبات المقياس معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient في حالة حذف درجة السؤال من الدرجة الكلية للمقياس فبلغت قيمة معامل ألفا العام للمقياس ككل (٠.٧٧٤) كما تم حساب معامل ثبات كل سؤال فكانت قيم معاملات ثبات الأسئلة كما هو بجدول (٣)

جدول (٣) قيم معاملات ألفا لأسئلة مقياس الاكتئاب

السؤال	قيمة معامل ألفا	السؤال	قيمة معامل ألفا
١- الحزن	٠,٧٦٣	١٢- الانسحاب الاجتماعي	٠,٧٧٢
٢- التشاؤم	٠,٧٥٤	١٣- عدم الحسم	٠,٧٧٠
٣- الشعور بالفشل	٠,٧٧٢	١٤- تغير صورة الجسم	٠,٧٧١
٤- عدم الرضا	٠,٧٥١	١٥- صعوبة العمل	٠,٧٦٩
٥- الذنب	٠,٧٦٢	١٦- الأرق	٠,٧٦٣
٦- العقاب	٠,٧٥٧	١٧- سرعة التعب	٠,٧٧١
٧- كره الذات	٠,٧٢٧	١٨- فقد الشهية	٠,٧٦٨
٨- اتهام الذات	٠,٧٥٢	١٩- فقد الوزن	٠,٧٥٧
٩- أفكار انتحارية	٠,٧٦٥	٢٠- الانشغال بالجسم	٠,٧٦٢
١٠- البكاء	٠,٧٥٧	٢١- فقدان الليبدو	٠,٧٦٥
١١- التهيج	٠,٧٦٥	-	-

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات الأسئلة أقل من معامل ثبات

المقياس ككل مما يشير إلى أن أسئلة المقياس على درجة مناسبة من الثبات.
ب - طريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split half وكانت قيمة معامل الارتباط بين نصفى المقياس وقيمة معامل الثبات بعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة سبيرمان وبراون Spearman-Brown كما هو بجدول (٤)

جدول (٤) معامل الارتباط بين نصفى المقياس والتصحيح

معامل التجزئة " سبيرمان-براون "		عدد الأسئلة	المقياس
قبل التصحيح	بعد التصحيح		
٠,٧٧٨	٠,٦٣٦	٢١	الاكتئاب

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ثبات المقياس مرتفعة مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثالثاً- الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل سؤال والدرجة الكلية للمقياس فكانت قيم معاملات الارتباط كما هو بجدول (٥)

جدول (٥) قيم معاملات الاتساق الداخلي لأسئلة مقياس الاكتئاب

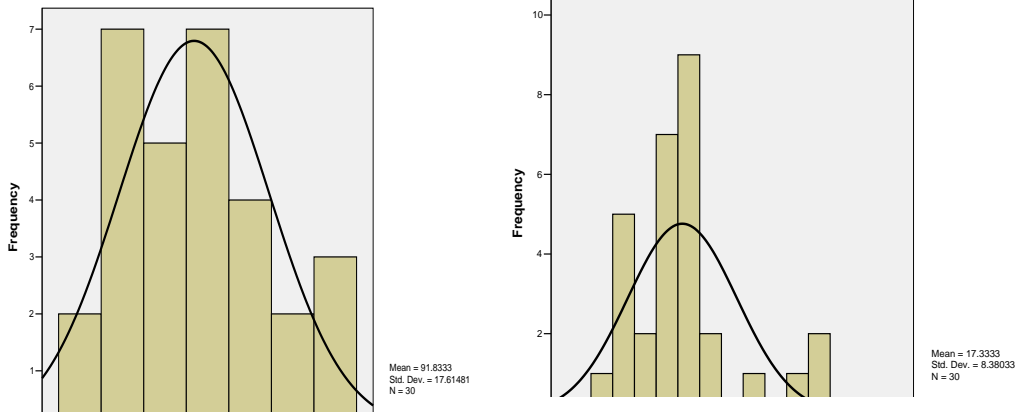
السؤال	قيمة معامل الاتساق	السؤال	قيمة معامل الاتساق
١- الحزن	**٠,٧٥١	١٢- الانسحاب الاجتماعي	**٠,٧٧٤
٢- التشاؤم	**٠,٧٣٦	١٣- عدم الحسم	**٠,٧٢٣
٣- الشعور بالفشل	**٠,٧١٦	١٤- تغير صورة الجسم	**٠,٧٦٣
٤- عدم الرضا	**٠,٧٧٢	١٥- صعوبة العمل	**٠,٨٢٤
٥- الذنب	**٠,٧٥٣	١٦- الأرق	**٠,٧١٧
٦- العقاب	**٠,٧١٤	١٧- سرعة التعب	**٠,٧٥٥
٧- كره الذات	*٠,٧٦١	١٨- فقد الشهية	**٠,٧٢٥
٨- اتهام الذات	**٠,٧٤١	١٩- فقد الوزن	**٠,٧٦٣
٩- أفكار انتحارية	**٠,٧٥٩	٢٠- الانشغال بالجسم	**٠,٧٣٩
١٠- البكاء	**٠,٧٢٥	٢١- فقدان الليبدو	**٠,٧٤٨
١١- التهيج	**٠,٧٦٩	-	-

(**) دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط الأسئلة بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ، أي أنه يوجد اتساق ما بين أسئلة المقياس والدرجة الكلية مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الاتساق. ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس مكون من (٢١) سؤال لقياس الاكتئاب لدى الزوجات.

وبناءً على ما سبق تكون أقصى درجة تحصل عليها الزوجة على المقياس هي (٦٣) وأقل درجة (صفر)، والمقياس بهذه الصورة النهائية صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

وقبل التحقق من صحة فروض البحث قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية التوزيع لدرجات أفراد العينة النهائية (ن = ١٥٠) في متغيرات البحث (ضغوط أحداث الحياة - الاكتئاب) واتضح أن التوزيع قريب من الاعتدالية كما هو مبين بالشكل (١) مما يشير إلى إمكانية استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية مع بيانات عينة البحث.



شكل (١)

المنحنى الاعتدالي لبيانات متغيرات البحث (ضغوط أحداث الحياة - الاكتئاب)

* اختبار الفرض الأول:

لاختبار الفرض الأول والذي ينص على أنه "يوجد ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد

ضغوط أحداث الحياة والدرجة الكلية ومستوى الاكتئاب لدى الزوجات . " استخدمت الباحثة معامل الارتباط Correlation Coefficient التتابعى لبيرسون بواسطة الحزمة الإحصائية المعروفة اختصاراً ب Spss.V.23 ، ويوضح جدول (١) نتائج هذا الفرض:

جدول (١) قيمة معامل الارتباط بين درجات أبعاد ضغوط أحداث الحياة والدرجة الكلية ومستوى الاكتئاب لدى الزوجات ومستوى دلالاته (ن = ١٥٠)

أبعاد المقياس	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	٠,٤٥٨	٠,٠٥
الضغوط المهنية	٠,٦٤١	٠,٠١
الضغوط الاقتصادية	٠,٦٦٣	٠,٠١
الضغوط النفسية	٠,٥٥٩	٠,٠١
الدرجة الكلية	٠,٨١٢	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجات الضغوط الأسرية ومستوى الاكتئاب لدى الزوجات بينما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين درجات الضغوط المهنية والاقتصادية والنفسية ومستوى الاكتئاب لدى الزوجات ، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت ضغوط أحداث الحياة كلما ارتفع مستوى الاكتئاب.

اختبار الفرض الثاني:

لاختبار الفرض الثاني والذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بالاكتئاب من ضغوط أحداث الحياة لدى الزوجات." استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار Stepwise Regression Analysis بواسطة الحزمة الإحصائية المعروفة اختصاراً ب Spss.23 ويوضح الجدولين (٢ ، ٣) نتائج هذا الفرض:

جدول (٢) نتائج تحليل الانحدار لمدى إمكانية التنبؤ بالاحتجاب من ضغوط أحداث الحياة لدى الزوجات

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠١	٣٩	٣٦٠٨,٨	١	٣٦٠٨,٨	المنسوب للانحدار
		٩٢,٥	١٤٨	١٣٦٩٠,٧	المنحرف عن الانحدار
		-	١٤٩	١٧٢٩٩,٥	المجموع

جدول (٣) ملخص نتائج تحليل الانحدار لمدى إمكانية التنبؤ بالاحتجاب من ضغوط أحداث الحياة لدى الزوجات

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	بيتا β	الخطأ المعياري للمعامل الباني	المعامل الباني B	المتغير
٠,٠١	٤,١	-	٤,٩	٢,١	الثابت
٠,٠١	٦,٢	٠,١١	٠,٥٣	٠,٣٣	ضغوط أحداث الحياة

معادلة التنبؤ:

$$\text{الاحتجاب} = ٠.١١ (\text{ضغوط أحداث الحياة}) + ٢.١$$

تفسير نتائج البحث

عرض نتائج الفرض الأول: ينص على أنه " يوجد ارتباط دال احصائياً بين ابعاد ضغوط أحداث الحياة و الدرجة الكلية ومستوى الاحتجاب لدى الزوجات".

تتفق نتائج هذا الفرض مع الفرض مع دراسة كل من:

(Kim et al., 2013 ، Palagini et al., 2022 ، McCarthy et al., 2006)

وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة (Sandin et al., 2004) التي اوضحت أنه توجد علاقة ارتباطية بين ضغوط أحداث الحياة والإكتئاب، مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس والشعور بالضيق والتوتر والقلق والاضطرابات الانفعالية والشعور بالتهديد والاصابة بالسواس القهري.

وفي هذا الصدد أوضحت دراسة (Ouellet-Mo et al, 2013) إلى ان النساء

اللاتي تعرضن للحرمان الاجتماعي والاقتصادي والشخصية المعادية للمجتمع والتعرض للإيذاء في مرحله الطفولة البلوغ كن أكثر عرضه للإصابة بالاكنتاب.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة (أميرة طه بخش، ٢٠٠٧) التي اوضحت الي انه توجد علاقة دالة وموجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وكل من القلق والإكنتاب.

كما لا تتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة (ناهض سالم صابر حرارة، ٢٠٢١) التي اوضحت الي انه توجد علاقه سالبه بين الضغوط النفسية وكلا من الاكنتاب وقلق المستقبل.

وترى الباحثة في ضوء نتائج هذا الفرض أن السيدات لديهن مشكلات نفسيه في مقدمتها الاكنتاب والذي قد يرجع لعدم اقتناع المرأة بدورها كربة بيت تمثل ضغطاً نفسياً نتيجة الشعور الملل والرتابة في حياتها والأعباء التي تصادفها اذا عملت خارج المنزل فان مسؤوليات العمل وضغوطه و مسؤوليات تربيته الأبناء وكل هذه الأمور تؤدي إلى شعور الزوجة بعدم الرضا والاهتزاز النفسي مما يؤدي إلى أصابتها الاكنتاب وتتأثر الحالة المزاجية والصحية للزوجة بالأفكار والمعارف وما تقوله لنفسه فإذا كانت الأفكار تفاؤليه فان ذلك يبعث عليه السعادة وإذا كانت أفكار تشاؤميه وضغوط الحياه المهنية والاقتصادية والنفسية والأسرية فان ذلك يعكس عليه الحزن مما يسبب الاكنتاب.

عرض نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٣) تحقق صحه الفرض جزئياً والذي ينص على أنه " يمكن التنبؤ بالاكنتاب من ضغوط أحداث الحياة لدي الزوجات".

تتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة (أميره طه بخش، ٢٠٠٧) التي اوضحت نتائج الدراسة إلى وجود علاقه داله وموجبه بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة والاكنتاب.

ولعل هذا ما اشارت اليه دراسة (تركي محمد العطيان، ٢٠١٧) التي أوضحت الي وجود علاقه ارتباط إيجابي ودال احصائياً بين مواقف الحياه الضاغطة والشعور الاكنتاب كما توجد علاقة ارتباط سلبي ودال إحصائياً بين مواقف الحياه الضاغطة والرضا الزوجي.

وتتفق أيضاً مع دراسة (Vaeth et al., 2010) التي اوضحت الي وجود احتمالات الإصابة بالاعتئاب لا تختلف بين الرجال والنساء، كما ان عدوانيه الزوجة ترتبط الإصابة بالاعتئاب، كما ان المرأة قد تتعرض للاكتئاب نتيجة الاعتداء الجسدي والنفسي حتى لو كانت من مُرتكبي الاعتداء.

وتتفق أيضاً مع دراسة (هناء عبد النبي العبادي، السيد ناصر لفته، ٢٠١٥) التي اوضحت إلى وجود علاقة إيجابية بين الصلابة و أحداث الحياة الضاغطة وإلى أن أفراد العينة يعانون من أحداث الحياة الضاغطة.

وترى الباحثة في ضوء نتائج هذا الفرض إلى أن مصدر الاكتئاب والقلق لكثير من الناس هو أنهم لا يستطيعون قبول الوضع الصعب الحالي فهم يريدون أن تكون كل أمور الحياة من حولهم في حالة من الانضباط، وواقع الحال أن شيئاً واحد في كل ما يحيط بنا لا يسير بأسلوب مثالي متكامل يخلو من العيوب وهي إحدى سنن الحياة في مجتمعات العالم المختلفة حيث زادت معاناة الإنسان حتى لم يعد بوسعه الاستماع بالحياة وقد سكينة النفس وأصبح يعاني من الاكتئاب.

وهناك علاقة ارتباطية طردية بين المعرفة الانفعال والسلوك، ومن ثم فإن أحداث الحياة وطريقة إدراكنا لها هي التي تهيمن على حدوث اكتئاب أم عدمه، وبهذا أبرز بيك سببية حدوث الاكتئاب وأقر أن الافراد المكتئبون تعلموا من الخبرات المبكرة في حياتهم أن يستجيبوا بطريقة معينة لبعض أشكال فقدان والأحداث الضاغطة عن طريق تنشيط مجموعة من الأفكار والذي تتكون من النظرة السلبية الذات والعالم والمستقبل والتي تؤدي بدوره إلى الاكتئاب.

وبما أن أحداث و ضغوط الحياة يصعب تغييرها ويصعب السيطرة عليها بسهولة ولذا من الضروري العمل على تغيير الشخص نفسه، من خلال تغيير نظراته للواقع ومن ثم تغيير مشاعره السيئة التي تترتب عليها تحسن مزاجه وانخفاض مستوى الضغط والاكتئاب المصاحب له.

استخلاصات:

اتضح من نتائج الدراسة الميدانية أنه يوجد علاقة ارتباطية بين أبعاد ضغوط أحداث الحياة ومستوى الاكتئاب لدى الزوجات، نتيجة أن الزوجات لديهن مشكلات نفسية في مقدمتها الاكتئاب وذلك تفسير لعدم اقتناع المرأة بدورها كربة بيت تمثل ضغطاً نفسياً نتيجة الملل والرتابة في حياتها والأعباء التي تصادفها اذا عملت خارج المنزل فان مسؤوليات العمل تكون بمثابة عبء إضافي بالإضافة إلى مسؤوليات تربيته الأبناء وكل هذه الأمور تتسبب في شعور المرأة بعدم الرضا والاهتزاز النفسي مما يؤدي الي حدوث الاكتئاب.

توصيات الدراسة:

- إعداد برامج نفسيه علاجيه للمكتئبين للتخفيف من حده ضغوط أحداث الحياة الواقعة عليهم وتكلفه بسيطة.
- إجراء الفحوص النفسية الدورية اللازمة قبل الزواج وبعده.
- العمل على نشر الوعي الفكري والثقافي والنفسي بين الأفراد من خلال البرامج الإعلامية والإرشادية عبر قنوات التلفاز أو الصحف اليومية أو الندوات.
- التوسع في مراكز الإرشاد والعلاج النفسي والأسري وإمدادها بالأجهزة والاختبارات اللازمة والعمل على توفير العدد الكافي من المتخصصين والمتخصصات في العلاج النفسي والإرشاد الأسري.
- التوسع في إنشاء برامج الإرشاد النفسي والأسري والزواجي بالجامعات والمعاهد ومراكز البحوث العلمية لتأهيل الكوادر العلمية والمهنية المتخصصة والقادرة على تنفيذ برامج الإرشاد النفسي والأسري والزواجي.

مراجع البحث

أولاً: المراجع العربية:

١. احمد الغرير، احمد أبو اسعد، (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. القاهرة. دار الشروق للنشر والتوزيع.
٢. أحمد محمد عبد الخالق، مي محمد الرميح (٢٠٠٣)، التمييز بين القلق والاكتئاب باستخدام النموذجيين المعرفي والوجداني، دراسات نفسية، المجلد (١٢) العدد (٤). أكتوبر. ٥٧٨-٥٤١.
٣. أميرة طه بخش (٢٠٠٧). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً والعاديين في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية. المجلد ٨. العدد ٣. ١٣-٣٤.
٤. انتصار علي مهران (٢٠١٥). العلاقة بين أساليب المواجهة والمشكلات النفسية والسلوكية لطالبات المرحلة الثانوية التجارية. مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (٦). جامعة عين شمس. ١٦٨-١٩٠.
٥. ايمان عبد الوهاب محمود (٢٠١٧)، العلاقة بين التفكير العقلاني / اللاعقلاني والضغوط النفسية لدى طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة. العدد (٨٨). أغسطس. ٣٢٧-٣٥٩.
٦. باسم رسول كريم (٢٠١٢). الأحداث الضاغطة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد (٢٠٣).
٧. بشرى إسماعيل (٢٠٠٤). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
٨. تركي محمد العطيان (٢٠١٧). مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بكل من الاكتئاب والرضا الزوجي لدى الإداريات المتزوجات بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد (٤٤). ٣٩٤-٣١٧.
٩. جبر محمد جبر (٢٠١٧). علم النفس العيادي (التشخيص). الزقازيق. العبير للطباعة

والنشر والتوزيع. الطبعة الثالثة.

١٠. رشا أديب محافظه، وعبد الكريم محمد جرادات (٢٠٢٠). أثر العلاج المعرفي السلوكي والعلاج المتمركز حول المسترشد في الاكتئاب ونوعية الحياة لدى النساء المطلقات اللواتي فقدن حضانة أبنائهن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. المجلد (١١). العدد (٣٠). ١٥٦-١٣٧.
١١. زينب محمود شقير (١٩٩٥). مفهوم الذات ومظاهر الصحة النفسية لدى المكتئبين من طلاب جامعة طنطا. الهيئة المصرية العامة للكتاب. مجلة علم النفس. العدد (٣٣). ٥١-٣٤.
١٢. عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨). الاكتئاب والكدر النفسي فهمه وأساليبه علاجه منظور معرفي - نفسي. ط٢. دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع.
١٣. عبد الله الضريبي (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق. المجلد (٢٦). العدد (٤). ٧١٩-٦٦٩.
١٤. عبد الله عسكر (٢٠٠١). الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
١٥. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة. دار الفكر العربي.
١٦. فاطمة نوفل (٢٠١٦). الاكتئاب. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
١٧. ناهد سعود (٢٠١٤). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى الاضطراب النفسي الجسدي (اليكوسوماتي) : دراسة ميدانية على عينة من المرضى المراجعين مستشفى الأمراض الجلدية والزهرية بجامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية. المجلد ٣٠. العدد ٢. جامعة دمشق. ٢٣٧-٢٧٠.
١٨. مدحت أبو النصر، (٢٠٠٨). الاتجاهات المعاصرة في ممارسة : الخدمة الاجتماعية الوقائية. القاهرة. مجموعة النيل العربية.
١٩. معصومة حسين علامه (٢٠١٦). التخلص من الاكتئاب: سلسلة الصحة والحياة. بيروت. دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع

٢٠. ناهض سالم صابر حرارة (٢٠٢١). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتجاب وقلق المستقبل: دراسة ميدانية لدى جرحى مسيرات العودة بغزة فلسطين. مجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية. المجلد ١. العدد ١.
٢١. نعيم عبد الوهاب شلبي (٢٠١٥). إدارة الضغوط الحياتية من منظور اجتماعي معاصر. المنصورة. المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
٢٢. هبة فتحي النادي (٢٠١٧). التوافق الزوجي وعلاقته بضغوط أحداث الحياة لدى عينة من الأزواج غير المنجيبين: دراسة ارتباطية مقارنة. مجلة كلية الآداب. جامعة بنها - كلية الآداب. المجلد (٣). العدد (٤٧). ٩٩-١٥٢.
٢٣. هناء عبد النبي العبادي، والسيد ناصر لفتة (٢٠١٥) الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية. المجلد (٢٠١٥). العدد ٤٢. ٣١-٢.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Chen, H. H., Hwang, F. M., Lin, L. J., Han, K. C., Lin, C. L., & Chien, L. Y. (2016). Depression and social support trajectories during 1 year postpartum among marriage-based immigrant mothers in Taiwan. Archives of psychiatric nursing, 30(3), 350-355.
2. Kim, Hyun-Sil, and Hun-soo Kim. "Depression in non-Korean women residing in South Korea following marriage to Korean men." Archives of Psychiatric Nursing 27.3 (2013): 148-155.
3. Ouellet-Morin, Isabelle, et al (2015). "Intimate partner violence and new-onset depression: A longitudinal study of women's childhood and adult histories of abuse." Depression and anxiety 32.5.
4. Palagini, Laura, et al.(2022) "Insomnia symptoms are associated with impaired resilience in bipolar disorder: Potential links with early life stressors may affect mood features and suicidal risk." Journal of Affective Disorders 299 .
5. Vaeth, P. A., Ramisetty-Mikler, S., & Caetano, R. (2010). Depression among couples in the United States in the context of intimate partner violence. Journal of Interpersonal Violence,

- 25(5), 771-790.
6. Sandin, B., Chorot, P., Santed, M. A., & Valiente, R. M. (2004). Differences in negative life events between patients with anxiety disorders, depression and hypochondriasis. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(1).

الملاحق

ملحق (١) مقياس ضغوط أحداث الحياة

م	العبارات	لا تنطبق علي	أحياناً	تنطبق علي
١	أعاني من كثرة مهام المنزلية			
٢	رغم ظروف عملي إلا أنني أجد وقتاً لمتابعة دروس أبنائي			
٣	لا أجد وقتاً لممارسة هواياتي بسبب ظروف عملي			
٤	زوجي لا يراعي ظروف عملي			
٥	يتعاون زوجي معي في أعمالنا المنزلية			
٦	أجد صعوبة في تلبية الدعوة في المناسبات العائلية والاجتماعية			
٧	أصبح من المستحيل تجاوز مشكلاتي الأسرية			
٨	أكتف من مجهودي الجسدي لتلبية احتياجات أسرتي			
٩	ضغوط عملي أثرت على قدرتي على التفاهم مع زوجي			
١٠	أعاني من اختلاف وجهة نظري مع زوجي بشأن أسلوب تربية الأبناء			
١١	خروجي للعمل أثر سلباً على سلوكيات أبنائي			
١٢	يرهقني صعوبة التوفيق بين مهام الأسرة وعملي			
١٣	أبسط المشاكل في عملي تؤثر على حياتي الأسرية			
١٤	عملي يجهدني نفسياً			
١٥	يضايقتني ترك زوجي المنزل مدة طويلة بسبب عمله			
١٦	أجد الوقت الكافي لمراجعة مذاكرة أبنائي			
١٧	مع العمل أصبحت أكثر اهمالاً لمسئوليات بيتي			
١٨	طبيعة عملي مملة			
١٩	عملي يجهدني جسدياً			
٢٠	عملي لا يوفر لي احتياجاتي الأسرية			
٢١	راتبي من عملي لا يكفي باحتياجاتي الأسرية			
٢٢	عملي لا يوفر لي تأمين صحي مناسب			

تابع ملحق رقم (١) مقياس ضغوط أحداث الحياة

م	العبارات	تطبق علي	أحياناً	لا تنطبق علي
٢٣	مصروفات بيتي تشكل عبئاً علي			
٢٤	أصبح راتبي لا يكفي لتدبير متطلبات أسرتي			
٢٥	استدين لتوفير بعض احتياجات أسرتي			
٢٦	بسبب كثرة الأعباء أفكر في الاستدانة من الآخرين			
٢٧	أشعر بالانزعاج بسبب دخلي البسيط الذي لا يكفي احتياجات أسرتي			
٢٨	أعاني من عدم وجود دخل ثابت لأسرتي			
٢٩	ما أعانيه من ضغوط اقتصادية أثرت على علاقتي بزوجي			
٣٠	أعاني من سداد المصروفات للمدارس في المراحل التعليمية المختلفة			
٣١	أعاني من ضائقة مالية عندما يمرض أحد أبنائي			
٣٢	انظر إلى الحياة نظرة تشاؤمية			
٣٣	أعاني من عدم اهتمام زوجي بي			
٣٤	أعاني من ضيق نفسي بسبب مسؤوليات الأسرة			
٣٥	ليس لدي وسائل للترويح عن النفس			
٣٦	أنفس عن ضغوطتي بالتدخين			
٣٧	أعاني من تبرد المشاعر بيني وبين زوجي			
٣٨	حدوث نفور بيني وبين زوجي نتيجة كثرة الأعباء والمشاكل الأسرية			
٣٩	أعاني من عدم شعور زوجي بسعادة معي			
٤٠	أعاني من الأرق			
٤١	لدي أساليب مواجهة إيجابية للتغلب على ضغوط الحياة			
٤٢	حالي النفسية جيدة			
٤٣	أصبحت أكثر عصبية			
٤٤	نومي مضطرب			
٤٥	يتشتت انتباهي			
٤٦	زوجي يشعر بالامتنان تجاهي			

قائمة " بيك "

تأليف : " بيك " A. T. Beck وزملائه
تعريب وإعداد : أحمد عبدالخالق

الاسم : العمر : سنة . الجنس : ذكر أنثى المهنة :

يشتمل هذا الاستفتاء على ٢١ مجموعة من العبارات ، يعد أن تقرأ كل مجموعة منها بإمعان ، وضع دائرة حول أحد الأرقام (صفر، ١، ٢، ٣) التي تسبق العبارة التي تصف تماما الحالة التي كنت تشعر بها خلال الأسبوع الماضي بما في ذلك اليوم الحالي. تأكد من قراءة كل العبارات في كل مجموعة قبل أن يقع اختيارك على إحداها.

١	صفر	لا أشعر بالحزن . أشعر بالحزن .
	١	
	٢	أنا حزين طوال الوقت ولا أستطيع الخروج من هذه الحالة .
	٣	أنا حزين جدا وغير سعيد لدرجة أنني لا أستطيع تحمل هذه الحالة .
٢	صفر	لا أشعر بأن عزمي ضعيفة تجاه المستقبل . أشعر بأن عزمي ضعيفة تجاه المستقبل . أشعر بأنه لا يوجد شيء أتطلع إليه في المستقبل . أشعر أن المستقبل ميؤوس منه، وأنه لا سيول إلى أن تتحسن الأمور .
	١	
	٢	
	٣	
٣	صفر	لا أشعر بالفضول . أشعر أنني ولجيت من الفضول أكثر مما يواجه الشخص العادي . عندما أسترجع حياتي الماضية فكل ما أراه هو الكثير من الفضول . أشعر أنني شخص قائل تماما .
	١	
	٢	
	٣	
٤	صفر	لا أزال أستمع بالأشياء كما كنت من قبل . لا أستمع بالأشياء كما اعتدت أن أستمع بها من قبل . لم أعد أجد متعة حقة في أي شيء بعد . أشعر بعدم الرضا والملل من كل شيء .
	١	
	٢	
	٣	
٥	صفر	لا أشعر بالذنب بوجه خاص . أشعر بالذنب لفترات طويلة من الوقت . ينتابني الشعور بالذنب تماما معظم الوقت . أشعر بالذنب طوال الوقت .
	١	
	٢	
	٣	
٦	صفر	لا أشعر أن عقابا يحل بي الآن . أشعر وكأن عقابا قد يحل بي . أتوقع أن يحل بي عقاب . أشعر أن عقابا يحل بي الآن .
	١	
	٢	
	٣	
٧	صفر	لا أشعر بأن أملئ قد خاب في نفسي . أشعر بأن أملئ قد خاب في نفسي . أشعر بالاشمئزاز من نفسي . أكره نفسي .
	١	
	٢	
	٣	
٨	صفر	لا أشعر بأنني أسوأ من أي شخص آخر . أنتقد نفسي على نقاط ضعفي أو أخطأتي . ألوم نفسي طوال الوقت على أخطأتي . ألوم نفسي على كل شيء سييء يحدث .
	١	
	٢	
	٣	
٩	صفر	لا تراودني أي أفكار للتخلص من حياتي . تنشأني أفكار للتخلص من حياتي ولكني لن أفعلها . أرغب في قتل نفسي . لو أتيجت لي الفرصة لانتحار فسوف أفعل ذلك .
	١	
	٢	
	٣	
١٠	صفر	لا أبكي أكثر من المعتاد . أبكي الآن أكثر مما تعودت . أبكي الآن طوال الوقت . تعودت أن أكون كادرا على البكاء، أما الآن فلا أستطيع البكاء حتى لو أردت ذلك .
	١	
	٢	
	٣	

١١	سفر	لمت مستقارا الآن أكثر مما كنت دائما . ١ أصبح منزعا أو مستقارا بسهولة أكثر مما كنت معتادا . ٢ أشعر بأنني مستقار الآن طوال الوقت . ٣ لاثيرني بالمرّة الأشياء التي تعودت أن تثيرني .
١٢	سفر	لم أفقد الاهتمام بالآخرين . ١ إنني أقل اهتماما بالآخرين بالمقارنة بما كنت عليه فيما مضى. ٢ فقدت معظم اهتمامي بالآخرين . ٣ فقدت كل اهتمامي بالآخرين .
١٣	سفر	أخذ القرارات بنفس الكفاءة التي كنت أصورها بها. ١ أقوم بتأجيل القرارات أكثر مما تعودت . ٢ أجد في اتخاذ القرارات صعوبة أكبر مما كنت أجد من قبل. ٣ لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات .
١٤	سفر	لا أشعر أنني أبدو أسوأ مما كنت . ١ أنا قلق لأنني أبدو أكبر سنا أو أقل جاذبية . ٢ أشعر أن هناك تغيرات دائمة في مظهري تجعلني أبدو غير جذاب. ٣ اعتقد أنني أبدو قبيحا .
١٥	سفر	أستطيع أن أصعل بنفس الكفاءة التي كنت أصعل بها من قبل. ١ أشعر أن البدء في عمل أي شيء أصبح يتطلب مني الآن جهدا إضافيا. ٢ اضطرر إلى أن أضغط على نفسي بشدة كي أصعل أي شيء . ٣ لا أستطيع القيام بأي عمل على وجه الإطلاق .
١٦	سفر	أستطيع النوم بشكل جيد كما تعودت . ١ لا أنام جيدا كما كنت معتادا . ٢ أستيقظ مبكرا ساعة أو ساعتين عن المعتاد ، ثم أجد صعوبة في العودة إلى النوم. ٣ أستيقظ مبكرا عدة ساعات عما تعودت، ثم لا أستطيع العودة إلى النوم ثانية .
١٧	سفر	لا أشعر بالتعب أكثر من المعتاد . ١ أشعر بالتعب بسرعة أكثر مما تعودت . ٢ أصبح التعب يدركني بسبب القيام بأي عمل تقريبا . ٣ أشعر بالارهاق حتى أنني لا أستطيع القيام بأي عمل .
١٨	سفر	شهيتي للطعام ليست أسوأ من المعتاد . ١ لم تعد شهيتي طيبة كما كانت من قبل . ٢ شهيتي الآن أسوأ مما كانت بكثير . ٣ لم يعد لدي شهية على الإطلاق .
١٩	سفر	لم أفقد كثيرا من وزني مؤخرا. ١ نقص وزني أكثر من ٢ كيلوجرام . ٢ نقص وزني أكثر من ٥ كيلوجرام . ٣ نقص وزني أكثر من ٧ كيلوجرام .
٢٠	سفر	لمت منشغل بالي على صحتي أكثر من المعتاد . ١ تشغل بالي مشاكل صحية مثل بعض الأوجاع أو الآلام أو اضطراب المعدة أو الإمساك . ٢ أشعر بالانشغال بالبال كثيرا بسبب مشاكل صحية، ومن الصعب علي التفكير في أي شيء آخر. ٣ أشعر بأن بالي مشغول جدا بخصوص مشكلاتي الصحية لدرجة أنني لا أستطيع التفكير في أي شيء آخر .
٢١	سفر	لم ألاحظ أي تغير في اهتمامي بالجنس في الفترة الأخيرة . ١ أصبح اهتمامي بالجنس أقل مما تعودت . ٢ إنني أقل اهتماما بالجنس الآن بشكل كبير . ٣ فقدت الاهتمام بالجنس تماما .