

# العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب

أعداد

الدكتور عادل طنوس

الأستاذ الدكتور سليمان ريحاني

كلية العلوم التربوية  
الجامعة الأردنية، عمان الاردن  
ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أساليب الحياة وبين القلق والاكتئاب، وإلى معرفة نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة في القلق والاكتئاب. تألفت عينة الدراسة من (٢٧٧) طالباً وطالبة موزعين على السنوات الدراسية الأربع من طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية. استخدم في هذه الدراسة قائمة أساليب الحياة لكل من مولنس وكيرن وكبورليت Mullins, Kern and Curlette (1987)، ومقياس القلق لسبيلبرجر وجورستش وولشن Spielberg, Gorsuch & Lushene (1970)، وقائمة بيك للاكتئاب.

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب الحياة والقلق باستثناء أسلوب الحياة المدلل وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان. كما أشارت النتائج إلى ارتباط أسلوب الحياة المنتمي سلباً بالاكتئاب، وارتباط أسلوب الحياة الضحية والمنتقم إيجابياً بالاكتئاب. كذلك أشارت النتائج إلى أن نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة مجتمعة للتنبؤ بالقلق ليست ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة الإحصائي (ف = ١,٧٢). في حين أن نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة مجتمعة للتنبؤ بالاكتئاب هي (٦,٣%) ، حيث بلغت قيمة الإحصائي (ف = ٣,٠٤). كما فسرت المجموعة الأولى من أساليب الحياة والتي تتصف بالبحث عن الاستحسان الاجتماعي (المنتمي، الباحث عن الاستحسان، الضحية، غير الكفو، المذعن) ما مقداره (٤,٦%) من التباين في الاكتئاب، حيث بلغت قيمة الإحصائي (ف = ٣,٦٧). في حين لم تكن هناك قدرة تفسيرية ذات دلالة إحصائية للمجموعة الثانية من أساليب الحياة (المؤذي، المدلل، المتحكم، المنتقم)، حيث بلغت قيمة الإحصائي (ف = ٣,٣٤).