الخصائص السيكومترية لمقياس الاجترار النقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات

اعداد

أمنية عبد الحق عبد المجيد

باحثة دكتوراه

قسم الصحة النفسية

كلية التربية –جامعة أسوان

٢٠٢٢م/١٤٤٤هـ

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة الى تصميم وبناء مقياس **الاجترار ا لنقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات** ، والتأكد من الشروط السيكومترية الخاصة به، والتحقق من فاعلية عبارات ودلالات صدقه وثباته، وكانت العبارات كلها تلائم المستوى الاجتماعي والثقافي لعينة الدراسة تبعا للعمر الزمني والبيئة المحطة للمطلقات وبما يتلائم مع مسنوى التعليم للسيدات المطلقات وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٩) من السيدات المطلقات، بمتوسط عمري بلغ (٢٥) سنة، وانحراف معياري قدره (٠,٤٣)، وتوصلت الدراسة الى مقياس اجترار الذات لدى المطلقات، والذي تم اعداده في الدراسة الحالية وهو يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، فقد تم استخدام صدق المحكمين والصدق التمييزي للتاكد من صدق المقياس واستخدم طريقة الفا كرونباخ وطريقة التجزئية النصفية وطريقة الاتساق الداخلي للتاكد من ثبات المقياس وتوافر الشروط السيكومترية للمقياس، وصلاحيته للاستخدام وقدرته على قياس اجترار الذات لدى المطلقات في البيئة المصرية والعربية والبيئة الجنوبية على وجه الخصوص وهذا ما يجعلنا نثق في النتائج التي يمكن التوصل اليها في الدراسات المستقبلية. **الكلمات المفتاحية:** اجترار الذات، مطلقات، مقياس.

==========

Abstract:

This study aimed to design and construct a scale of self-rumination among divorced women, verify its psychometric conditions, and verify the effectiveness of the expressions and indications of its validity and reliability. All statements were appropriate to the social and cultural level of the study sample, depending on the chronological age, the surrounding environment of the divorced women, and the education level of the divorced women. The study sample consisted of (109) divorced women, with an average age of (25) years, and a standard deviation of (0.43). The study found a scale of self-rumination among divorced women, which was prepared in the current study, with a high degree of validity and reliability. The arbitrators' validity and discriminatory validity were used to ensure the validity of the scale, and Cronbach's alpha method, the half-part method, and the internal consistency method were used to ensure the reliability of the scale. So, scale is valid and reliable to measure Self-rumination among divorced women in the Egyptian and Arab environment, and the southern environment, and this is what makes us trust the results that can be reached in future studies.

key words: Self-rumination, Divorced women, Scale

مقدمة:

تعرض العالم الإنساني منذ أواخر القرن العشرين إلى جملة من التحولات المفصلية التي فرضت على الإنسان حاجة ضرورة للتكيف معها والاستجابة لمتطلباتها، ومن أهمها: العولمة، والخصخصة، والتحولات الديمقراطية، والتفجر السكاني، وأزمات المياه، والتغيرات المناخية، وغير ذلك. بالإضافة الى ما يتعرض اليه وطننا مصر من تحديات متعددة، وقد فرضت هذه التحولات ضغوطات هائلة على الاسرة في تفاعلاتها المختلفة.

الأسرة هي مؤسسة اجتماعية موجودة في كل المجتمعات الإنسانية وهي المجال الذي يؤدي وظائف اجتماعية مختلفة، فهي البيئة التي تقوم بتشكيل سلوك الفرد واتجاهاته وقيمه تجاه كثير من القضايا الاجتماعية، كما أن من وظائفها توفير الإحساس بالسعادة والاستقرار النفسي والاجتماعي الذي يعتبر أساس الروابط الوجدانية للعلاقات الأسرية، كما أن التفاعل العميق الإيجابي والمستمر بين الزوجين له الأثر الكبير سواء بالنسبة لأفراد الأسرة نفسها أو المجتمع ككل، ذلك أن الأسرة ومن خلال هذا التفاعل تصبح ملاذاً نفسياً يجد فيه أعضاء الأسرة الأمن والحب والتدعيم العاطفي الذي يساعدهم في مواجهة مشكلات الحياة المعاصرة.

ورغم كل الضوابط التي شرعها الإسلام؛ فإن الدراسات تشير إلى ارتفاع معدلات الطلاق في المجتمعات الإسلامية وغير الإسلامية، وارتباط هذا الارتفاع بمشكلات نفسية واجتماعية وتربوية عديدة على كل أطراف العلاقة الزوجية، بل على المجتمع بوجه عام. ويكفي الإشارة إلى زيادة معدلات الطلاق بين أبناء الطبقتين الوسطى والعليا وعند المتعلمين والموظفين في وظائف قيادية، وكذلك لوحظ زيادة معدلات الطلاق عند الشباب خاصة في سن ٢٠–٣٥ سنة (كمال ابراهيم مرسى، ١٩٩١) *.

* يشير الرقم الأول إلي سنة النشر، والرقم الثاني إلى رقم الصفحة في المراجع الأساسية.

ويعتبر الطلاق حادثاً مشئوماً للأشخاص الذين يشملهم، كما يعتبر مؤشراً واضحاً لفشل نسق الأسرة بالإضافة إلى اعتباره دليلاً على محنة شخصية، فعندما ترتفع معدلات الطلاق في المجتمع ما فإن هذا يكون دليلاً على أن نسق الأسرة لا يعمل بصورة مرضية (امال عبد السميع مليجي،٢٠٠٤، ١٢١).

الطلاق بمثابة مأساة داخل الأسرة لأنه يعني بصفة عام ثقة مفسدة Bighted Faith وميثاق متصدع Broken Truth وتمزق حاد . Severe Disillusion لذلك شغلت مشكلة الطلاق اهتمام الباحثين النفسيين والاجتماعيين على اختلاف توجهاتهم البحثية نتيجة لارتفاع معدلات الطلاق بشكل يهدد كيان واستقرار الأسرة المصرية، فضلاً عن أن الطلاق لا يؤثر في حاضر المطلقة فقط بل يمتد هذا الأثر إلى مستقبلها أيضاً ويتضح ذلك فيما يتركه الطلاق من آثار نفسية واجتماعية وسلوكية كالقلق والاكتئاب وسوء التوافق النفسي والاجتماعي والاقتصادي (محمد الصافي عبد الكريم عبد اللا،٢٠١٢، ٤٢)

من هنا كان اهتمام الباحثين برصد أهم المشكلات النفسية والاجتماعية المترتبة على الطلاق تواجه المرأة بعد الطلاق العديد من الآثار السلبية من حزن قد يصل لدرجة الاكتئاب بالإضافة لمشاعر الخوف والذنب والقلق تجاه أطفالها نتيجة تفتيت الأسرة. أما عن الجانب الاقتصادي فيعتبر هو التأثير الأكبر على حياة الزوجة بعد الطلاق فسيترتب عليهم الأعباء الاقتصادية المرتبطة بتأمين المسكن ودفع الفواتير والنفقات المنزلية المختلفة، وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي، كما تقل فرص التفاعل الاجتماعي الكفء، ويقل الرضا عن الحياة. وتتبلد الاستجابات الانفعالية فضلاً عن إعاقة بعض الأداءات المعرفية، وانخفاض الإنتاجية في العمل (معصومة احمد إبراهيم، الحسين محمد عبد المنعم، ٢٠٠٨،١١٠). .

اما عن اجترار الذات وهو مصطلح حديث، لم يتم تناوله– في حدود علم الباحث – الا دراسة عربية واحدة، وهي حالة تصيب كل منا في فترة ما من حياته، خاصة ان

قابل في حياته احداثا مؤسفة او مؤلمة او صادمة يستدعي تذكرها اجترار لمشاعر الحزن او اجترار لمشاعر الغضب وهي مظاهر الاجترار الذات كما اشارت الدراسات السابقة والاطر النظرية التي سنراها فيما يلي.

مشكلة الدراسة:

تنتاب كل منا حالة من الشرود سواء في يومه او اسبوعه او عامه او حتى حياته، ليس هناك فرد خلقه الله عز وجل الا وهناك ما يكابده، الا ان الاستسلام لحالة الشعور بالحزن او التفكير في الغضب او رد الاساءة او الانتقامية في السلوك.

احتلت الذات مكانة بارزة في النظريات الشخصية وتعددت الآراء واختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات وقد اهتم علماء النفس بالبحث في مدلولاتها وماهيتها، وكان لهم في تحديد مفهومها ومدلولها ابحاث متعددة ادت الى وجود مدارس متعددة، حاولت كل منها ان تضع هذا المفهوم في إطار الفلسفة التي تتبناها ونوع البحوث التي أجرتها (محمود الديدان، ١٩٩٤، ١٢).

ويعد اجترار الذات بوصفه انفعالاً رئيساً يمكن تعريفه على انه حالة شعور سلبي مرتبط مع تقييمات معرفية محددة، متغيرات سيكولوجية واستعدادات للفعل وحسب ما يتطلب الموقف الضاغط. وقد تم تمييزه عن العدائية. على العموم اذا شوهد اجترا ر الافكار السلبية اثناء الموقف الضاغط على انه انفعال فإن اجترار الموقف الضاغط في هذه الحالة يمكن تعريفه على انه التفكير بهذا الانفعال (Sukhodlsky et al.,2001.p.689) فمعنى اجترار الذات (Self – Rumination) هو محاسبة النفس اي اجترار ذات الانسان الى نفسه لمعرفة سلبياته في حالة مروره بمواقف ضاغطة وذلك عن طريق الاجترار (الاسترجاع) لهذه الافكار السلبية، ومن ثم تقويم الذات الانسانية (Susan Nolen Hoeksema) .1991 , (p.699

==========

نبعت مشكلة هذه الدراسة من الخبرة الشخصية للباحث، والذي يتضح من خلال ملاحظة الباحث في بيئته، ومن خلال علاقاته مع أسر كثيرة لحالات مطلقات، ويمارسون سلوكيات وأنشطة تدل على القلق والغضب واجترار الذات.

وعلى الرغم من اهمية دراسة ظاهرة اجترار الذات وخاصة لدى المطلقات في هذه المرحلة الخطيرة، فانه لا يوجد –في حدود علم الباحث–مقياس لاجترار الذات لدى المطلقات بوجه خاص حيث تعطى الدرجة التي يحصلون عليها لمحة عن سلوك اجترار الذات لدى المطلقات، لهذا كانت هناك ضرورة لبناء مقياس بغرض توفير اداة سيكومترية مستمدة من البيئة المصرية تتناسب وطبيعة عينة الدراسة من المطلقات، ومن هنا يمكن، تحديد المشكلة الحالية في:

- عدم توافر مقاييس عربية او اجنبية – في حدود علم الباحث –لقياس اجترار الذات لدى المطلقات.
- اعداد مقياس الاجترار ا لنقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات يتناسب مع عينة الدراسة، وتقنينه (الصدق والثبات).

ومما سبق تحددت مشكلة الدراسة في دراسة ال الخصائص السيكومترية لمقياس الاجترار النقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات في البيئة المصرية من خلال الاجابة عن التساؤلات الاتية :.

– هل يمكن تطوير اداة صادقة لقياس الاجترار ا لنقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات؟

– هل تتوفر لتلك الاداة درجة مقبولة من الصدق لقياس الاجترار ا لنقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات؟

– هل تتوفر لتلك الاداة درجة مقبولة من الثبات لقياس الاجترار ا لنقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات؟

اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى:

- اعداد اداة لقياس الاجترار ا لنقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات.
- التأكد من الخصائص السكومترية للمقياس من حيث الصدق والثبات ومدى صلاحيته.

اهمية الدراسة:

تتضح اهمية الدراسة من خلال الجانبين الآتيين:

أ- الاهمية النظرية:

١. اهمية دراسة قياس الاجترار ا لنقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات حيث انها احدى القضايا الاجتماعية الهامة، وأحدي قضايا الاسرة الملحة التي تحول دون تحقيق السعادة الاسرية،

٢. تنبع الاهمية من العينة التي ستتناولها الدراسة وهي عينة من المطلقات، حيث تشكل هذه المرحلة بعدا خطيرا في حياة المرأة المعاصرة.

٣. يتضح من خلال الدراسات السابقة والمقاييس المختلفة –في حدود علم الباحث–ندرة الدراسات التي تناولت قياس الاجترار ا لنقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات.

ب- الاهمية التطبيقية:

١. تصميم مقياس الاجترار ا لنقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات لدى عينة الدراسة الحالية.

٢. قد تفيد نتائج الدراسة فيما ان ثبت صحته ما يأتي:

أ- الاخصائيين النفسيين والاجتماعيين، في التعرف على اجترار الذات لدى المطلقات، وذلك لوضع أليات وبرامج مختلفة لعلاج هذه الظاهرة.

ب- توفير اداة قياس اجترار الذات لدى المطلقات مناسب للبيئتين العربية والمصرية.

مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

- تتناول الدراسة الحالية المصطلحات والمفاهيم التالية:

اجترار الذات Self-rumination

عرفته(Susan Nolen 1991) كالاتي: (جلب المواقف السلبية واسترجاعها او تعني جلب الافكار والحوادث السلبية للذات الانسانية عند مواجهة موقف ضاغط يتطلب حلاً).

كما عرفه (sukhodolsky et al , 2001,p.693)الاجترار :- هو الميل الى الانشغال بالتكرار غير المتعمد لحدوث الافكار حول احداث المواقف الضاغطة.

هو حالة التأزم والشرود والتي تتضمن استرجاع افكار سلبية بعينها حول احداث ماضية او حالية تمنع الفرد من الشعور بالاستمتاع في الحياة، او العيش بشكل هانئ، او حتى العيش بحيادية عاطفية او وجدانية، وهو متغير نفسي يتضمن اجترار الحزن واجترار الغضب. (Floyd, Kelly N,2011)

وفي ضوء ما سبق، يمكن تعريف اجترار الذات لدى المطلقات بأنه عملية الاستدعاء المستمر والمتكرر للأفكار السلبية، والمواقف الضاغطة والمشاعر الحزينة وما يترتب على ذلك من إظهار المطلقة لسلوكيات غير متوافقة اجتماعياً، واضطراب التكوين الوجداني بشكل عام.

فيأتي تعريف الباحث الاجترار ا لنقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات اجرائيا بأنه الدرجة التي تحصل عليها المطلقة على مقياس الاجترار ا لنقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات المستخدم في الدراسة.

الخلفية النظرية للدراسة:

نظريات تفسير اجترار الذات:

أ-النظرية المعرفية:

ويعد المنظور المعرفي احد الاساليب الحديثة الرئيسة في فهم السلوك البشري ويوصف بانه هجين بمعنى ان يتعرف على التأثيرات الحيوية (البيولوجية) والنفسية والبيئية، فهو يقر بالأساس البيولوجي لكل من التعلم والتكيف، ويقبل في الوقت نفسه القول بأن الانسان يتأثر بالبيئة، ولاسيما الجانب الاجتماعي منها (البيئة الاجتماعية)، فضلا عن هذا المنظور لا يغفل عن اهمية الاحداث الشخصية (الافكار، المشاعر، التصورات،...) ودورها في تكيف الانسان. (احمد زكى صالح ، ٢٠٠٥، ١٤٠) ان عملية استرجاع الافكار السلبية اثناء قيام الفرد بمحاسبة نفسه على ما قام به من سلوكيات اتجاه الاخرين ما هي الا استجابات انفعالية نجمت اثناء عملية جلب الذات (Blaney-1986-P-30) وقد افترض كل من (Sarsen and Floden-1984) ان مسألة التفكير المتكرر تولد حالة عدم استق ارر لدى الكثير من الاشخاص ومن كلا الجنسين فضلا عن ان تقويم ذات الانسان هو امر صحي لكن بشرط الابتعاد عن كثرة التفكير الذي قد يؤدي الى نوع من الاضطراب الذي ي ارفقه حالات من القلق والحزن والخوف من المجهول وهذه امور كلها تضر بالذات الانسانية.

ب-نظرية انماط الاستجابة

وهي حينما يشعر الافراد بالضيق يمكن ان يستجيبوا لهذا المزاج بطرق متعددة، ويكون لديهم مواقف مختلفة مثل اجراءات سريعة لتغيير البيئة وتغيير المزاج ، وقديطلبون المساندة الاجتماعية ، وبالتالي فان الفرد هنا يردد في ذهنه دائما عبارة واحدة وهي " لماذا لا استطيع المضي قدما " و " ما الخطأ في " و " لا اشعر باننى سأتمكن من تجاوز هذا " وهذه الافكار بالطبع لا تؤدي الي حل مشكلات ، بل يركز الفرد علي نمط من ال تفكير الدائري واجترار الذات عملية يقوم فيها الفرد حينما يصاب بالاكتئاب او الحزن ، وتسيطر

الفروق الفردية علي عملية اجترار الذات ، فهناك من يستجيبون للضغوط والمشكلات باجترار الذات وهناك من يستجيبون بقدر ضئيل وهناك من لا ينخرطون من الاساس في اجترار ال ذات من الاساس . (Scott, Jennifer Anne, 2014)

ووفقا لنظرية انماط الاستجابة فان الاكتئاب المرتبط باجترار الذات يمكن ان يتطور، فالتأثيرات السلبية والافكار والذكريات السلبية يجعل هناك منحي تشاؤمي وقدري، وترك النفس للاحداث، ومن يتطور لديهم الاكتئاب من معتدل الي مزمن سوف يفقدون المساندة الاجتماعية بمرور الوقت. (Kiselica, Andrew Mark,2018)

ج-نظرية التنشيط السلوكي

وتقترح تلك النظرية على ان اجترار الذات قد يعمل على الحد من الاتصال بالبيئة، ويتمرسون على التجنب للمثيرات المنفرة التي يحتمل ان تثير انفعالات سلبية.

(Schmalzried, RaLynn Cheri ,2012)

د-نظرية وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي

ويري اصحاب تلك النظرية ان اجترار الذات اولا يعني الافكار المتكررة المتولدة بواسطة محاولات المواجهة مع تناقضات الذات الموجهة بالأساس نحو معالجة محتوي المعلومات الراجعة على الذات وليس نحو الفعل ا لمباشر الموجه نحو الهدف.

ويوضح لنا نموذج وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي عملية ومحتوي اجترار الذات، ونظرية وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي ينظر للأفكار الاجترارية على انها استجابة لتناقضات الذات (حيث انها موجهة نحو الهدف بالأساس)، وتعني النظرية بالتأكيد على ان اجترار الذات يؤثر على عملية الوعي نفسها وتدعم معالجة تأمل ذاتي ومتمركزة على الانفعالات كاستراتيجية للمواجهة، كما انه في تلك النظرية فان الافكار الاقتحامية تفرض سيطرتها وتدعم عمليات تفكير دائرية لا اول لها ولا اخر. (Foxworth, Tamara E, 2014).

هـ-نظرية اجترار الذات للتقدم نحو الهدف

وتخلص تلك النظرية الي ان الفرد يسعي لتحقيق هدف ما في حياته، وفي تخيله، ووفقا لرؤيته فانه يري ان سيستطيع تحقيق هذا الهدف خلال وقت معين، فاذا لم يتحقق الهدف خلال هذا الهدف المعين يحدث اجترار الذات، وتوجيه اللوم الي الذات، ويتضح الفرق بين تلك النظرية والنظريات التي سبقتها في تفسير اجترار الذات ان التركيز هنا يكون على عامل الوقت وليس عامل الهدف نفسه. (Lee, Ailsa, 2018)

اجترار الذات يجعل الشخص منزعج ، ويعرض مشكلاته بشكل اكبر ، وبان مشكلته لا حل لها ، ولا يمكن السيطرة عليها ، وينظرون لأنفسهم علي انهم عاجزون عن تنفيذ الحلول ، مما يثبط المبادرات للقيام باي عمل ،كنتيجة للأثار المعرفية الضارة لاجترار

الذات ضعف مهارات حل المشكلات ، والانغماس في سلوكيات ضارة في الاكل والشرب لمواجهة المشقة او الشعور بالضغط ، فالأشخاص الذين يقومون بالاجترار عندما يواجهون امورا حياتية فانهم يصلون الي نتائج اكتئابيه حول حياتهم ، ويجعل قراراتهم ضعيفة وغير قادرين علي حل المشكلات ، ويواجه المجترون لذواتهم التجاوزات من الاخرين بتجنب المتجاوز او بالرغبة في الانتقام منه . (Kelly N,2011،Floyd)

و-نظرية اساليب الاستجابة (R-S-T) للعالمة سوزان نولن هوكسيما Theory Response styles او ما يعرف بنظرية التفكير المتكرر – Rethinking Rumination.

اختصت معظم ابحاثها و دراساتها حول جلب الذات السلبي الذي يؤدي بالفرد الى حالات من القلق والاكتئاب وغير ذلك من الاضطرابات النفسية فضلا عن العدائية للأخرين وذلك بسبب استرجاعهم المتكرر للمواقف الضاغطة في الحياة وخاصة بين اوساط طلبة الجامعات وقد قامت المنظرة (سوازن نولن) ببحوث تجريبية على طلبة جامعة هيوستن الامريكية فوجدت ظاهرة الاجترار السلبي متفشية بين اوساط الطلبة حيث

دلت تلك البحوث والدراسات ان الأفراد الذين يمارسون الاجترار السلبي يكونون اكثر عرضة لحالات من القلق والكآبة والعدوان وذلك بسبب استرجاعهم المتكرر.

ان أكثر حالات الاجترار السلبي المتكرر نتيجة المواقف الضاغطة تؤدي في نهاية المطاف الى ظهور اعراض مرضية وان اغلب الافراد المجترين يصبحون عرضة للاكتئاب ولذلك على الافراد الذين يقومون بالاجترار ان يحترسوا ويك ونوا في حالة اليقظة تجاه تلك المواقف السلبية الضاغطة وان يصبحوا قادرين على السيطرة على ذاتهم وضبط تلك المواقف وعدم الانشغال الزائد بها كي لا تكون دافعاً للعدوان والانتقام (Susan– Nolen – Hoeksema 1999). وقد عرفت سوزان الاجترار على انه استدعاء الافكار السلبية واسترجاعها او تعني جلب الافكار او الحوادث السلبية للذات الانسانية عند مواجهة موقف ضاغط يتطلب حلاً(Nolen–Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999) كذلك عرف نوفاكو الاجترار على انه انفعال على نحو سلبي تتم خبرته شخصياً كحالة مستثاره من الخصومة تجاه شخص ما او شيء ما يدرك على حدث لمصدر مقيت (Novaco , 2000. P.170)

ان احدث الدراسات التي قامت بها العالمة سوازن نولن اثبتت ان النساء اكثر اجترار ذاتٍ من الرجال من خلال ما قامت به بحوث تجريبية على مجاميع من طالبات جامعة نيويورك في الولايات المتحدة الامريكية (Susan – Nolen –2001 – p–111) ان الافراد الذين يقومون باجترار الذات المستمر هم الافراد الاكثر انزعاجاً وتوتّراً ولا يشاركون في اغلب النشاطات الاجتماعية وهم اكثر ميلاً الى العزلة الاجتماعية ، ان التركيز المفرط والانشغال الزائد بعملية الجلب تؤدي الى نتائج عكسية في ضوء عملية تقييم الذات الانسانية اذا ما قورنت بعملية الجلب المحدودة والتي تعطي نتائج ايجابية (Nadelman ,2001 , P 50)

لقد أثبتت الدراسات الحديثة للجلب (الاجترار) ان الفرد يكون عرضة لكثير من الاحباطات وفي كافة مفاصل حياته إذا ما قام بالتفكير الغير اعتيادي ازعماً ان ذلك

التفكير المستمر هو الحل الانسب للتخلص من المشاكل التي يتعرض لها خلال حياته اليومية. (Parlee , 2001 , P 150) ان مسألة الوعي الذاتي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار من قبل الافراد الذين يقومون اجترار الذات وان يكونوا دائماً في حالة من اليقظة والاحتراس كي لا يقعوا ضحية الام ارض النفسية الناجمة اثناء القيام بعملية الاجترار ذلك لأن عملية استرجاع المواقف الضاغطة السلبية ربما تقود الى استرجاع الاحداث الماضية كذلك وتولد مشاعر العدائية اتجاه ذلك الشخص مما يؤدي الى تفاقم الموقف لدى الفرد الذي يقوم بعملية اجترار الذات (Self– Rumination) ان المثيرات الغير طبيعية (السلبية) من شأنها ان تؤدي الى استجابة انفعالية اثناء عملية التفكير المتكرر بهذه المثيرات (Kohn,2003,P220)

تعقيب الباحث:

ان تلك النظريات تبحث في الاسباب المؤدية الى اجترار الذات فالبعض ينظر اليه على انه فطري وموجود في المركب الكيميائي للإنسان؛ بينما ينظر البعض الاخر الى سلوك اجترار الذات على أنه سلوك متعلم من افراد الاسرة والجيران ومجموعة الاقران، بينما ينظر اخرون اجترار الذات هو نتيجة العوامل الاجتماعية السلبية مثل الفقر وعدم ووجود فرص اقتصادية مناسبة. ولكن في الحقيقة يعد اجترار الذات نتيجة لجميع لما سبق؛ فجميع العوامل السابقة تسهم فيه.

وبذلك استطاعت كل نظرية ان تقدم توضيحا لبعض جوانب السلوك دون ان توضح الجوانب الاخرى، لذا لا يمكن الاعتماد على نظرية واحدة لتفسير اجترار الذات، بل ان كلا منها تكمل الاخرى؛ حث ان اجترار الذات هو ظاهرة معقدة تشتر في تفسيرها عوامل عديدة وتتفاعل معها متغيرات مختلفة.

وخلاصة ما تقدمت به الاطر النظرية المعدودة حول اجترار الذات فان اجترار الذات له مكونين رئيسيين وهما: اجترار الحزن، واجترار الغضب، اجترار الحزن حول الاحداث المؤسفة التي حدثت للفرد وسواء كان له ضلع فيها او تسببت له رغما عنه،

==========

واجترار الغضب والذي قد يتخذ اشكالا عديدة مثل الغضب الموجه نحو الذات او تجاه الاخرين، والذي ايضا قد يأخذ شكلا عدائيا او هجوميا او صامتا مقهورا.

اجراءات الدراسة:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث:تكونت عينة الدراسة من "١٠٩" مطلقة من مراكز اسوان المختلفة بمتوسط عمري"٢٥"سنةوانحراف معياري قدره(٠,٤٣)

المحددات الزمانية:تم اجراء الدرسة خلال عام" ٢٠٢١-٢٠٢٢ "

المحددات المكانية:اقتصرت الدراسة علي مراكز اسوان وكوم امبو ودراو في محافظة اسوان.

١. مبررات اعداد المقياس:

قام الباحث بإعداد مقياس اجترار الذات لدى المطلقات، ودعت الضرورة لإعداد هذا المقياس لعدم توافر أداة تقييس أبعاد اجترار الذات لدى المطلقات المحددة في الدراسة الحالية. كما أنه بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وجدت الباحث أن هذه الدراسات قد ركزت على اجترار الذات بشكل عام، وتباينت في الأدوات التي استخدمتها في قياس اجترار الذات، وكما أن أغلب هذه الدراسات استخدمت أدوات تم إعدادها في بيئات ثقافية مختلفة. لذا رأى الباحث ضرورة بناء أداة خاصة تناسب البيئة الأسوانية الجنوبية.

٢. هدف المقياس:

تم تحديد الهدف من إعداد المقياس في قياس اجترار الذات لدى المطلقات بهدف توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة الجنوبية (أسوان) لتناسب أهداف الدراسة الحالية وتراعى طبيعة عينة الدراسة، وخصائص فترتها العمرية من ١٩-٣٨ سنة.

٣. تحديد مفهوم الظاهرة المقيسة:

تم تحديد مفهوم اجترار الذات في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة حول هذا المفهوم في التعريف التالي: "عملية الاستدعاء المستمر والمتكرر للأفكار السلبية، والمواقف الضاغطة والمشاعر الحزينة وما يترتب على ذلك من إظهار المطلقة لسلوكيات غير متوافقة اجتماعياً، واضطراب التكوين الوجداني بشكل عام.

٤. تحديد مصادر أبعاد المقياس وعباراته:

تم اشتقاق أبعاد المقياس وعباراته من خلال المصادر التالية:

– توجيه استطلاع رأي لعدد من الآباء والأمهات والاخصائيين النفسيين والاجتماعيين بمحافظة أسوان، وقد تضمن أسئلة مفتوحة عن الأساليب المتبعة في تنشئة الأبناء في المجتمع الأسطواني، ومفهومهم على اجترار الذات الجنسي، وأثره في سلوك المطلقات.

– الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة وثيقة الصلة بمفهوم اجترار الذات لدى المطلقات.

– الاطلاع على عدد من الأطر النظرية والمقاييس التي اهتمت بقياس اجترار الذات، مثل:

(2012) Tran, Tanya B

(2012) Schmalzried, RaLynn Cheri

(2011) Mills, Lindsey

(2018)Lee, Ailsa

(2019) Bachu, M

==========

٥. إعداد الصورة الأولية للمقياس:

قام الباحث في ضوء الخطوات السابقة بصياغة (٢٠) عبارة لقياس اجترار الذات لدى المطلقات. وتمثل هذه العبارات الصورة الأولية للمقياس.

الاتساق الداخلي للمقياس: Internal consistency: –

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق:

(١) حساب الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٣) نتائج ذلك.

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس اجترار الذات لدى المطلقات

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٥٩ **	٦	٠,٤٩ **	١١	٠,٢٢ *
٢	٠,٦٣ **	٧	٠,٤٩ **	١٢	٠,٦٢ **
٣	٠,٥١ **	٨	٠,٧٠ **	١٣	٠,٧٧ **
٤	٠,٦٢ **	٩	٠,٧٩ **	١٤	٠,٦٠ **
٥	٠,٨٠ **	١٠	٠,٥٧ **		

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠، ٠٥)

يتضح من جدول (١) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية على مقياس اجترار الذات لدى المطلقات تراوحت ما بين (٠,٠٢٢، ٠,٨٠)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١، ٠,٠٥).

(٢) حساب الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه. ويوضح جدول (٤) نتائج ذلك.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس اجترار الذات لدى مطلقات

الأبعاد	اجترار الحزن		اجترار الغضب	
م	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	١	٠,٦١ **	٢	٠,٦٨ **
٢	٣	٠,٧٨ **	٤	٠,٨٢ **
٣	٥	٠,٧٣ **	٦	٠,٤٤ **
٤	٧	٠,٦٣ **	٨	٠,٤١ **
٥	٩	٠,٤٢ **	١٠	٠,٥٣ **
٦	١١	٠,٦٦ **	١٢	٠,٦٢ **
٧	١٣	٠,٤٥ **	١٤	٠,٣١ **

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠، ٠٥)

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية على كل بعد من أبعاد مقياس اجترار الذات لدى المطلقات تراوحت ما بين (٠,٤٥، ٠,٧٨) لعبارات البعد الأول، ، وتراوحت ما بين (٠,٠٣١ ، ٠,٨٢) لعبارات البعد الثاني، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١ ، ٠,٠٥)، وهذا يشير إلى مستوى مرتفع من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس من حيث ارتباطها مع الأبعاد التي تنتمي إليها.

==========

٦. صدق المقياس: الصدق validity:

وقد تم تحديد صدق المقياس بعدة طرق هي: -

أ) — صدق المحكمين (المنطقي): -

تم عرض الصورة الأولية من المقياس على عدد المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وطلب من سيادتهم تحديد مدى ملاءمة كل عبارة لقياس اجترار الذات لدى المطلقات في ضوء التعريف الإجرائي. وإبداء أي آراء او مقترحات حول ملاءمة المقياس للاستخدام في الدراسة الحالية.

وقد تم تفريغ آراء السادة المحكمين، ومنها:

- أن المقياس طويل ويحتوي على (٢٠) عبارة، ويجب اختصاره، خصوصاً أنه يتم تطبيقه على المطلقات.

- أن المقياس يحتوي على عبارات مكررة، ويجب حذفها.

ضرورة أن يتم تصنيف العبارات في أبعاد فرعية للمقياس.

وقد قام الباحث بالأخذ بهذه الملاحظات، وتعديل المقياس، وحذف العبارات، واختار العبارات التي وافق عليها السادة المحكمون بحد أدنى (٨٠%) وتم استبعاد (٦) عبارة من العدد الكلى لعبارات المقياس، وأصبحت الصورة التجريبية للمقياس مكونة من (١٤) عبارة، وقد قام الباحث بتوزيعها غلى بعدين فرعين، كل بعد له (٧) عبارات، وهي اجترار الحزن، واجترارا الغضب.

ب) — الصدق التمييزي:

اعتمدت الباحث على الصدق التمييزي لغرض استخراج القوة التميزية للمقياس لتقرير أن المقياس يميز بين الأقوياء والضعاف (فؤاد البهي السيد،٢٠٠٨، ٤٠٦)، ولتحقيق ذلك قام الباحث بحساب الدرجة الكلية لكل مطلقة على مقياس اجترار الذات لدى

المطلقات من العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠٩) سيدة مطلقة، ثم ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً. ثم اختيار المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية، ويتم ذلك من خلال حساب الأرباع الأعلى لنسبة ٢٧% من الأفراد الحاصلين على أعلى الدرجات وأطلق عليها المجموعة العليا Upper Group، وحساب الأرباع الأدنى لنسبة ٢٧% من الأفراد الحاصلين على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنياLower Group ، وتم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا في مجموع درجات عبارات المقياس. كما في جدول (٣).

جدول (٣) قيمة (ت) لدلالة الفرق بين متوسطات درجات الأفراد الواقعين ضمن المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على مقياس اجترار الذات لدى المطلقات

البيان	الأرباعي الأعلى			الأرباعي الأدنى			ت	الدلالة
	ن١	المتوسط	الانحراف المعياري	ن٢	المتوسط	الانحراف المعياري		
اجترار الحزن	٣٠	٢٤.٥٧	٢.٩٢	٣٠	٢٠.٠٩	٢.١٨	٧.٠٥	٠.٠١
اجترار الغضب	٣٠	٢٤.٤٢	٢.٢٧	٣٠	١٩.٦٠	٢.٩٣	٧.٤٤	٠.٠١
الدرجة الكلية	٣٠	٤٨.٩٩	٤.٢٥	٣٠	٣٩.٦٩	٤.٢٢	١١.١٤	٠.٠١

** دالة عند مستوى (٠، ٠١)

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسط درجات الإرباعي الأعلى، ومتوسط درجات الإرباعي الأدنى في اجترار الذات لدى المطلقات وأبعاده الفرعية، مما يشير إلى أن المقياس صادق بصورة مقبولة.

==========

٧. ثبات المقياس: Reliability:

يقصد بثبات المقياس دقة الاختبار واتساقه في القياس، وعدم تناقضه مع نفسه (عزت عبد الحميد حسن، ٢٠١١، ص. ٥١٤). وللتحقق من ثبات الاستبيان،

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

أ) — طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha:

يتم عن طريق هذه الطريقة حساب معامل الثبات الكلى لأداة المقياس، وكذلك التعرف على المفردات التي تؤدى إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلى لأداة المقياس عند حذفها وحساب معامل ألفا الكلى لأداة المقياس (عزت عبد الحميد حسن، ٢٠١١، ٥١٨). ويوضح جدول (١) نتائج ذلك.

جدول (٤) معاملات ثبات أبعاد مقياس اجترار الذات لدى المطلقات بطريقة ألفا كرونباخ

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	اجترار الحزن	٠,٨٧٨
٢	اجترار الغضب	٠,٨٣٩
٣	الدرجة الكلية	٠,٨٨٤

تشير النتائج الواردة في جدول (٤) إلى أن قيم معاملات ثبات أبعاد الاستبيان مرتفعة؛ مما يدل على تمتع الاستبيان بدرجة مرتفعة من الثبات.

ب) –طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بتقسيم المقياس إلى نصفين: الأول يتكون من العبارات الفردية، والثاني يتكون من العبارات الزوجية، ثم حساب معاملات الارتباط بطريقة "بيرسون" ومعالجة النتائج باستخدام معادلة "سبيرمان–براون"، ومعادلة "جتمان". ويوضح جدول (٥) نتائج ذلك.

جدول (٥) معاملات ثبات أبعاد مقياس اجترار الذات لدى المطلقات بطريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		طريقة جتمان	طريقة سبيرمان– براون
١	اجترار الحزن	٠,٨٠٠	٠,٨٩٥
٢	اجترار الغضب	٠,٨٥٠	٠,٨٧١
٣٠	الدرجة الكلية	٠,٨٢٣	٠,٨٢٤

توضح النتائج الواردة في جدول (٥) أن معاملات الثبات الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس اجترار الذات لدى المطلقات ودرجته الكلية بطريقة سبيرمان–براون، متقاربة مع مثيلتها بطريقة جتمان، وكلها قيم مناسبة، مما يدل على ثبات المقياس.

٨. وصف المقياس في صورته النهائية:

تكونت الصورة النهائية للمقياس من (١٤) عبارة موزعة على الأبعاد الفرعية للمقياس. وتتم الإجابة عنها في ضوء مقياس متدرج خماسي (أوافق تماما–اوافق–أحيانًا–لا أوافق–لا أوافق مطلقا)، وتقدر الدرجات بـ (١،٢،٣،٤،٥) على الترتيب. وتشير الدرجة المرتفعة إلى اجترار الذات سواء على الدرجة الكلية، أو الأبعاد الفرعية. ويتراوح مدى

==========

الدرجات للدرجة الكلية ما بين (١٤-٧٠). ولاشتقاق العينة التجريبية قام الباحث بالاعتماد على مدى الدرجات، وتقسيمها إلى ثلاث فئات على النحو التالي:

المدى (٧٠-١٤= ٥٤)، وبقسمة هذا المدى على ٣ يكون طول الفئة (١٨,٦٦)، وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم مستوى اجترار الذات على المقياس إلى ثلاث فئات:

مستوى منخفض ١٤ +١٨.٦٦ = ٣٢,٦٦

مستوى متوسط ٣٢,٦٦+ ١٨.٦٦ = ٥١.٣٢

مستوى مرتفع ٥١.٣٢+ ١٨.٦٦= ٧٠

ويوضح جدول (٦) توزيع المفردات على المقياس.

جدول (٦) توزيع مفردات مقياس اجترار الذات لدى المطلقات على الأبعاد الفرعية

الأبعاد	أرقام العبارات							العدد
اجترار الحزن	١	٣	٥	٧	٩	١١	١٣	٧
اجترار الغضب	٢	٤	٦	٨	١٠	١٢	١٤	٧

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة الى ان مقياس اجترار الذات لدى المطلقات، والذي تم اعداده في الدراسة الحالية يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، وتوافر الشروط السيكومترية للمقياس، وصلاحيته للاستخدام وقدرته على قياس اجترار الذات لدى المطلقات في البيئة المصرية والعربية وهذا ما يجعلنا نثق في النتائج التي يمكن التوصل اليها في الدراسات المستقبلية.

الفائدة العلمية والتطبيقية من الدراسة الحالية:

قد تفيد هذه الاداة المتخصصين والمهتمين في محولة الكشف عن اجترار الذات لدى المطلقات بجميع مستوياتها المختلفة، وذلك لتوحيد الرؤى في التشخيص والعلاج لهذه الظاهرة "اجترار الذات ".

==========

أولاً: المراجع العربية:

آمال عبد السميع مليجي، (٢٠٠٤): الأطفال المراهقون المعرضون للخطر، الطبعة الأولى، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

ابن منظور، ابو الفضل جمال الدين بن مكرم. (١٩٧٧). لسان العرب ج ٣. بيروت: دار صادر للطباعة والنشر.

احمد زكي صالح (٢٠٠٥): نظريات التعلم، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.

عزت عبد الحميد محمد حسن (٢٠١١). الإحصاء النفسي والتربوي. القاهرة. دار الفكر العربي.

فؤاد البهي السيد (٢٠٠٨). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشرى. القاهرة. دار الفكر العربي.

كمال ابراهيم مرسى (١٩٩١). العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، الكويت: دار القلم.

محمد الصافي عبد الكريم عبد اللا (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع ٣٢، ص ص٣٩-٩٣.

محمود الديدان، (١٩٩٤): فاعلية الذات، القاهرة، مكتبة مصر.

معصومة احمد إبراهيم، الحسين محمد عبد المنعم. (٢٠٠٨). مشكلات التفاعل الاجتماعي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من المطلقات بدولة الكويت، المجلة العربية لعلوم الاجتماع، مركز البحوث والدراسات والاجتماعية كلية الآداب، جامعة القاهرة، ع ٢، ص ص ١٠٧-١٥٦.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

Bachu, M(2019). Goal flexibility as a predictor of depression, rumination and homesickness in students. DAI-C 81/6(E),

Blaney (1986)"Gender differences in mate selection preferences test of the parental investment model". Psychological Bulletin, Vol (1), pp. 125-139:

Dissertation Abstracts International.

Floyd, Kelly N.(2011). The Role of Rumination in Posttraumatic Growth. DAI-B 73/01, Dissertation Abstracts International.

Floyd, Kelly N.(2011). The Role of Rumination in Posttraumatic Growth. DAI-B 73/01, Dissertation Abstracts

Foxworth, Tamara E. (2014).Rumination and inhibitory difficulties: Exploring the role of state rumination with emotionally self-relevant words. DAI-B 76/06(E), Dissertation Abstracts International.

Kiselica, Andrew Mark.(2018). Rumination and Worry: Factor Structure and Predictive Utility. DAI-B 79/12(E), Dissertation Abstracts International.

Kohn . (2003) : Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. Contemporary Family Therapy. Vol.(26),

==========

Lee, Ailsa. (2018).Rumination and Co-Rumination as Moderators of the Relationship Between Stress and Depressive Symptoms : Examining Different Domains of Life

Mills, Lindsey(2011). Emotional labor and counterproductive work behaviors: The moderating role of trait rumination. MAI 49/05M, Masters Abstracts International.

Needleman , E.A. (2001) : The role of differentiation of self in Marital adjustment . Journal of counseling psychology , , p. 50

No.(3), P. 220

Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. Journal of personality and social psychology, 77(5), 1061.

Novaco , 2000. P.170 the parental investment model: NEW York framework. Adolescent. winter, from internet ,http:// w w Furl Net -Nunn ally, J.C. (1978): introduction to psychological Measurement.

Parle ,.(20018) : the differentiation of self-inventory : Development and Initial validity, Journal of counseling psychology , P - 150,

Sarsen and Floden(1984) selection of self and attachment in edition 'University of pennsy . vanja press

Schmalzried, RaLynn Cheri (2012). Patterns of rumination by young and older adults. DAI-B 73/12(E), Dissertation Abstracts International.

Schmalzried, RaLynn Cheri (2012). Patterns of rumination by young and older adults. DAI-B 73/12(E), Dissertation Abstracts International.

Scott, Jennifer Anne.(2014). Rumination in adolescent depression: the impact on intrusive memories. DAI-C 75/01, Dissertation Abstracts International.

Sukhodolsky (2001): Bowen theory FAQ, version 20 , Syracuse family center- Cohn Bergman .

Sukhodolsky (2001): Bowen theory FAQ, version 20 , Syracuse family center- Cohn Bergman .

Susan - Nolen .H.(1991) ' Rumination and family 'University of pennsy . vanja press philadephia .

Susan - Nolen .H.(1991) ' Rumination and family 'University of pennsy . vanja press philadephia .

Susan - Nolen .H.(1991) ' Rumination and family 'University of pennsy . vanja press philadephia .

Tran, Tanya B(2012). Rumination and emotional adjustment: The role of social networking sites. DAI-B 74/02(E), Dissertation Abstracts International.