

الاستجابة الاجترارية وعلاقتها بالوضوح الانفعالي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة دمشق

أ.د. أحمد الزعبي*

لينا يوسف كري*

(تاريخ الإيداع ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٩ . قبل للنشر في ٢٧ / ٢ / ٢٠٢٠)

□ ملخص □

هدف البحث الحالي الكشف عن طبيعة علاقة الاستجابة الاجترارية بالوضوح الانفعالي، وتحديد نسبة انتشار الاستجابة الاجترارية لدى أفراد عينة البحث، والكشف عن طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في كل من الاستجابة الاجترارية والوضوح الانفعالي.

تكونت عينة البحث من (٢٩٧) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى في جامعة دمشق، كان عدد الذكور فيها (١٤٩) طالباً وعدد الإناث (١٤٨) طالبة سحبوها بطريقة طبقية. وطبق عليهم مقياس الاستجابة الاجترارية ومقياس الوضوح الانفعالي، وقد جرى التحقق من الصدق والثبات بالطرائق العلمية المناسبة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاستجابة الاجترارية والوضوح الانفعالي لدى أفراد عينة البحث.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاستجابة الاجترارية.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في الوضوح الانفعالي.

كلمات مفتاحية: الاستجابة الاجترارية، الوضوح الانفعالي، طلبة السنة الأولى، جامعة دمشق.

*الأستاذ في قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق

*طالبة دكتوراه، اختصاص الصحة النفسية، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق

Ruminative response and its relationship to Emotional Clarity among a sample of Damascus university first year students

**Prof. D. Ahmad Al Zoubi
Lina Youssef Carey**

(Received 20/10 /2019 . Accepted 27 / 2 /2020)

□ ABSTRACT □

The present research aimed at revealing the nature of the relationship of ruminative response to emotional clarity among a sample of Damascus university students.

The research attempted to determine the prevalence rate of ruminative response among research sample individuals, and to disclose the nature of the differences between males and females in each of ruminative response and emotional clarity.

The sample of the research consisted of (297) first year students in Damascus university, the number of male students was (149) and, the number of female students was (148).

The tools of the research included tests of ruminative response and emotional clarity, and were verified to ensure their validity and reliability by using appropriate scientific methods.

This research came up with the following results:

- There is a negative statistical significant relationship between tests of ruminative response and emotional clarity.

-There are statistical significant differences between males and females in tests of ruminative response.

-There are statistical significant differences between males and females in emotional clarity.

Key words: Ruminative response, Emotional Clarity, first year students, Damascus university.

*Professor in the Department of Psychological Counseling, Faculty of Education, University of Damascus

* ph.D. student, specialization of Mental Health, Department of Psychological Counseling, Faculty of Education, University of Damascus

المقدمة:

يعد طلبة الجامعة عرضة لكثير من الاضطرابات والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، تظهر في إحساسهم بالاستقلالية، وتحمل المسؤولية، واكتساب الدور الأكاديمي والمهني، وهذه الضغوط قد تدفعهم إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية، ومن ثم سوء التوافق مع الحياة الجامعية (Constance, 2004, p.512).

وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية، فعندما يشعر الناس بالأسى، يستجيبون لمزاجهم بطرق متعددة، فمن الممكن لهم إنكار أو تجنب التفكير في شعورهم، ومن الممكن أن يتصرفوا بسرعة لتعديل محيطهم وتغيير مزاجهم، أو ربما يبحثون عن دعم اجتماعي، وأخيراً من الممكن لهم أن يفكروا بشكل اجتراري (Lyobumirsky et al., 2000, 333).

وترى نظرية أنماط الاستجابة أن الإجتار تفكير سلبي ومتكرر حول أعراض الضيق لدى أحدهم، وعلى أسبابه ونتائجه المحتملة، خلافاً لحلولها. وهكذا فعندما يفكر الأشخاص ذوي التفكير الاجتراري المستمر بأفكار مثل " لماذا لا أستطيع المضي قدماً؟ ما العيب في؟ لا أشعر أن بإمكانني تخطي ذلك أبداً" فإن هذه الأفكار لا تقود إلى حل ممنهج للمشكلات التي تركز على القضايا التي تم تحديدها خلال الاجتار، بدلاً من ذلك يبقى الناس ببساطة في دورة من التفكير الاجتراري (Nolen-Hoksema, 1991, p.569).

وقد اكتسب التفكير الاجتراري قدراً كبيراً من الاهتمام في أوائل التسعينات عندما بدأت نولين-هوكسما (Nolen-Hoksema) توثق كيف أن الانخراط في هذه العملية الفكرية المتكررة يديم المزاج السلبي.

وقد يجتر الأفراد أفكارهم كمحاولة لزيادة الوضوح الانفعالي، أو لتحديد الانفعالات التي يشعرون بها بشكل أفضل، إذ أن عدم معرفة ما يشعرون به قد يعتبر غامضاً بالنسبة لهم (Vine et al., 2014). ويشمل الوضوح الانفعالي فهم ووعي المرء للخبرات العاطفية الخاصة والقدرة على تسميتها على النحو المناسب (Gohm & Clore, 2002).

وعليه تتلخص فكرة البحث في دراسة العلاقة بين الاستجابة الاجترارية والوضوح الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

مشكلة الدراسة:

استدعت القيام بالبحث مسوغات عدة، إذ أظهرت دراسات متنوعة وجود ارتباط سلبي بين الاجتار والوضوح الانفعالي حتى عند التحكم بالأعراض الاكتئابية مثل دراسات (Herva & Vazques, 2006; Salguero et al., 2013). كما بينت نتائج دراسة (Salovey et al., 1995) أن الأفراد ذوي الوضوح الانفعالي العالي يواجهون انخفاضاً سريعاً في الفكر الاجتراري الذي يتبع التعرض لحدث سلبي.

إضافة إلى ماسبق، أشار جوهم وكلور (Gohm & Clore, 2002) إلى ارتباط وضوح المشاعر العالي مع الوعي، واستراتيجيات المواجهة النشطة، وإعادة التفسير الإيجابي للأحداث المجهد، والزيادات في الرفاه بين البالغين. وقد لاحظت الباحثة من خلال الاحتكاك بطلبة الجامعة وجود نسبة لا بأس بها من طلبة السنة الأولى يشعرون بالحزن أو الضيق، إذ يعيش البعض منهم مغتربين معتمدين على أنفسهم لأول مرة، ويشعرون بالحزن إلى الأسرة، والبعض مضطر إلى التكيف مع جدول وعبء عمل جديد، ومنهم من يعتاد على الحياة مع زملاء غرفة واحدة ويسعون لإيجاد انتماء جديد، فالنفقات المالية الجديدة والأصحاب الجدد يمكن أن تصبح مصادر رئيسية للضغط النفسي، ويمكن

أن يكون التعامل مع هذه التغييرات أثناء التحول من المراهقة إلى البلوغ مثيراً للاستجابة الاجترارية. وهذا ما توصلت إليه المقابلة غير المقننة لعدد من طلبة السنة الأولى من الجامعة والتي تمت من خلال الزيارة الميدانية إلى عدد من كليات جامعة دمشق الإنسانية منها والتطبيقية، إضافة إلى الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة لمعرفة مدى انتشار الاستجابة الاجترارية بين طلبة السنة الأولى من الجامعة على عينة من خارج حدود الدراسة الأساسية بلغ عددها (100) طالباً وطالبة، طبق عليهم مقياس الاستجابة الاجترارية، فكانت نسبة الاستجابة الاجترارية (65%).

وبناء على ماسبق ومن خلال الإطلاع على الأدبيات المرتبطة بهذا الموضوع وما لمس من جودة الموضوع محلياً وعربياً، كانت ضرورة القيام بهذا البحث.

ويمكن تحديد مشكلة البحث بالسؤال الرئيسي الآتي:

هل توجد علاقة بين الاستجابة الاجترارية والوضوح الانفعالي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة

دمشق؟

أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث فيما يلي:

- جودة البحث النسبية حيث يلاحظ ندرة الأبحاث التي تناولت موضوع الاستجابة الاجترارية وعلاقته بالوضوح الانفعالي ولاسيما على الصعيدين العربي والمحلي -على حد علم الباحثة-.
- أهمية المرحلة العمرية المستهدفة بالدراسة ألا وهي مرحلة الشباب.
- يمكن أن تعد الدراسة الحالية إضافة للمكتبة العربية على صعيد موضوع الاستجابة الاجترارية والوضوح الانفعالي واللذين يفتقران إلى المراجع والأبحاث في مجالهما.
- تقديم معلومات يمكن الاستفادة منها في إعداد برامج إرشادية وقائية تساعد في الحد من الاستجابة الاجترارية في المدارس والجامعات.
- قد تسهم نتائج البحث في وضع إطار نظري يمكن من خلاله تصميم برامج عملية لتنمية مهارة الوضوح الانفعالي التي تقيد طلبة المدارس والجامعات.

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تحديد نسبة انتشار الاستجابة الاجترارية لدى أفراد عينة البحث.
- تحديد نسبة انتشار الوضوح الانفعالي لدى أفراد عينة البحث.
- تحديد طبيعة العلاقة بين الاستجابة الاجترارية والوضوح الانفعالي لدى أفراد عينة البحث.
- تعرف دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الاستجابة الاجترارية استناداً إلى

متغير الجنس.

- تعرف دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الوضوح الانفعالي استناداً إلى

متغير الجنس.

مصطلحات البحث:

- الاستجابة الاجترارية **Ruminative Response**: هي الاستجابة التي تركز بشكل إلزامي على أعراض الضيق لدى أحدهم، وعلى أسبابه ونتائجه المحتملة خلافاً لحلوله (Nolen-Hoeksema, 2008, p.400). وتعرف الاستجابة الاجترارية إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث وذلك باستجاباتهم على مقياس الاستجابة الاجترارية في البحث الحالي. وتتقسم الاستجابة الاجترارية إلى مكونين وهما:

- **المبالغة في التفكير Brooding**: ويعرف بأنه المقارنة السلبية لموقف الفرد الحالي مع بعض المعايير غير المحققة. وتعرف المبالغة في التفكير إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث وذلك باستجاباتهم على مقياس المبالغة في التفكير الفرعي في البحث الحالي.
- **التأمل الانعكاسي Pondering Reflective**: ويعرف بأنه تأمل الفرد للمزاج الاكتئابي بشكل هادف للمشاركة في إيجاد حل معرفي للمشكلة كمحاولة للتخفيف من الأعراض الاكتئابية لديه (Treyner et al., p.256) ويعرف التأمل الانعكاسي إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث وذلك باستجاباتهم على مقياس التأمل الانعكاسي الفرعي في البحث الحالي.

-**الوضوح الانفعالي Emotional Clarity**: هو القدرة على تحديد، فهم وتمييز خبرة الفرد الانفعالية (Gohm & Clore, 2002). والوضوح الانفعالي بعد حرج في خبرة الفرد الوجدانية، حيث أن الوعي وفهم حالة الفرد الانفعالية الداخلية يسمح بتطوير مهارات انفعالية أكثر تعقيداً مثل فهم المظاهر الانفعالية للآخرين وصلل قدرات تنظيم الانفعال (Saarni, 2007).

ويعرف الوضوح الانفعالي إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث وذلك باستجاباتهم على مقياس الوضوح الانفعالي في البحث الحالي.

أسئلة البحث:

- ١- ما نسبة انتشار الاستجابة الاجترارية لدى الطلبة أفراد عينة البحث؟
- ٢- ما نسبة انتشار الوضوح الانفعالي لدى الطلبة أفراد عينة البحث؟

فرضيات البحث:

- ١- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاستجابة الاجترارية والوضوح الانفعالي لدى أفراد عينة البحث.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في الاستجابة الاجترارية استناداً لمتغير الجنس.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في الوضوح الانفعالي استناداً لمتغير الجنس.

دراسات سابقة:

يتضمن هذا الفصل مجموعة من الدراسات السابقة التي تم الوصول إليها، والتي تتناول متغيرات الدراسة وهي الاستجابة الاجترارية والوضوح الانفعالي.

ولا بد من الإشارة إلى أنه لم يتم العثور على دراسات عربية تناولت بالدراسة الاستجابة الاجترارية في علاقتها بالوضوح الانفعالي، لذا تم الاكتفاء بدراسات أجنبية تطرقت إليها بالدراسة والبحث.

- أجرى سالجيرو وآخرون (Salguero et al., 2013) -إسبانيا دراسة بعنوان: نموذج ماوراء المزاج للاجترار والاكنتاب: اختبار أولي على مجتمع غير إكلينيكي. هدفت إلى فحص العلاقات بين سمة ماوراء المزاج بأبعادها الثلاثة (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، إصلاح المزاج)، والاجترار والأعراض الإكتئابية، تكونت عينة الدراسة من (١١٥٤) مشاركاً، (٦١,٣% أنثى، ٣٨,٧% ذكراً)، وانقسمت العينة إلى (٤٢٨) طالباً مراهقاً من المدارس الثانوية بمدى عمري ١٦-١٨ سنة، ٦٠,٥% أنثى، ٣٩,٥% ذكراً)، (٤٦٢) طالباً بالغاً مسجلين في فصول نفسية) بمدى عمري ١٩-٤٥ سنة، ٦٦,٨% أنثى، ٣٣,١% ذكراً)، و (٢٦٣) بالغاً (مدى عمري ٢١-٨٠ سنة، ٤٧,١% أنثى، ٥٢,٩% ذكراً)، طبق عليهم مقياس سمة ما وراء المزاج (TMMS; Salovey et al., 1995)، واختبار بيك للاكتئاب (BDI; Beck & Steer, 1987)، ومقياس الإستجابة الإجتارية (RRS; Davis & Nolen-Hoeksema, 2000)، بينت النتائج ارتباط وضوح المشاعر مع أفكار اجترارية أقل، كما بينت وجود مسارين للانتباه إلى المشاعر في علاقتها بالاجترار والمزاج الإكتئابي. فمن ناحية، ارتبط الانتباه للمشاعر مع وضوحها، وارتبط وضوح المشاعر مع تعديل المزاج والذي كان بدوره مرتبطاً بأعراض اكتئابية أقل بشكل جزئي من خلال تقليل الاجترار. ومن ناحية أخرى، ارتبط الانتباه للمشاعر بشكل مباشر بالأفكار الاجترارية التي ارتبطت بدورها بمزاج اكتئابي عال.

- أجرى جونسون ووايزمان (Johnson & Whisman, 2013) -الولايات المتحدة الأمريكية دراسة بعنوان: الفروق بين الجنسين في الاجترار: تحليل بعدي. هدفت إلى تقييم الفروق بين الجنسين في الاجترار عند الراشدين. تكونت عينة البحث من (١٤٣٢١) راشداً من الذكور والإناث. طبق عليهم مقياس الإستجابة الإجتارية (RRS; Nolen-Hoeksema 1991). بينت النتائج تسجيل النساء لدرجات أعلى من الرجال في الاجترار بمقاييسه الفرعية (إطالة التفكير والتأمل الانعكاسي)، وبالرغم من ذلك، كانت تأثيرات الفروق بين الجنسين على الإجتار صغيرة الأهمية.

- أجرت فين وآخرون (Vine et al., 2014) -الولايات المتحدة الأمريكية دراسة بعنوان: مطاردة الوضوح: الاجترار كاستراتيجية لفهم الانفعالات. هدفت إلى معرفة ما إذا كانت العلاقة فيما بين الوضوح الانفعالي والاجترار يتوسطها عدم تحمل الغموض، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٥) مشاركاً (٦٦,٧% إناث)، بمدى عمري يتراوح بين (١٨-٦٦) سنة، طبق عليهم مقياس الوضوح الفرعي من مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (DERS; Gratz & Roemer, 2004)، ومقياس التأمل الفرعي من مقياس أنماط الاستجابة الاجترارية (Treyner, 2003)، بالإضافة إلى مقياس تحمل غموض أنماط المثيرات المتعددة (MSTAT-I; McLain, 1993)، وبينت النتائج أن ارتباط الوضوح الانفعالي المنخفض خلال التطبيق الأول مع اجترار أكثر بعد ثلاثة أسابيع لاحقة وذلك فقط في حال وجود عدم تحمل للغموض.

- أجرت روبنستين وآخرون (Rubenstein et al., 2015) - الولايات المتحدة الأمريكية دراسة بعنوان: الطبيعة الدورية للمزاج المكتئب والمخاطر المستقبلية: الاكتئاب، الاجترار، والعجز في الوضوح الانفعالي لدى الفتيات

المراهقات. هدفت إلى التحقق من الاجترار كوسيط محتمل للعلاقة بين الأعراض الاكتئابية والتغيرات في الوضوح الانفعالي، وذلك بالتركيز على الفروق بين الجنسين، تكونت العينة من (٢٢٣) مراهقاً (٥١,٦٠% إناث، بمتوسط عمري= ١٢,٣٩)، طبق عليهم قائمة الاكتئاب لدى الأطفال (CDI; Kovacs, 1985)، استبيان أنماط استجابة الأطفال (ECQ; Flynn & Rudolph, 2010)، وأسارت نتائج الدراسة وذلك بعد التحكم في المستويات الأساسية من الوضوح الانفعالي، تنبؤ الأعراض الاكتئابية الأولية بنقص في الوضوح الانفعالي إضافة إلى توسط الاجترار للعلاقة بين الأعراض الاكتئابية الأساسية والوضوح الانفعالي اللاحق لدى الفتيات وليس الأولاد، كما بينت النتائج أن الأعراض الاكتئابية قد تزيد من ميل الإناث للانخراط في التفكير السلبي المستمر والذي قد يقلل من القدرة على فهم وتصنيف الانفعالات، عملية دورية محتملة تسمح بقابلية الإصابة بالاكتئاب المستقبل.

مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة:

اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة التي تم عرضها فيما يلي:
- تناولت الدراسة الحالية العلاقة بين الاستجابة الاجترارية والوضوح الانفعالي، لدى عينة من طلبة السنة الأولى من الجامعة.

كما تمت الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال:

- إثراء الجانب النظري للبحث من خلال الرجوع إلى العديد من المراجع الواردة في تلك الدراسات.

- اختيار أدوات البحث من خلال الاطلاع على الأدوات المستخدمة في تلك الدراسات.

الإطار النظري:

أولاً: الاستجابة الاجترارية:

- مفهوم الاستجابة الاجترارية:

يستخدم الأفراد الاجترار لإدارة عواطفهم لأنهم يعتقدون أنها استراتيجية إيجابية ستزودهم بمزيد من التيسر حول سبب شعورهم بهذه الطريقة، والذي بدوره سيساعدهم على فهم أفضل لشعورهم وحل أي مشاكل يواجهونها (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993; Moulds et al., 2010; Nolen-Hoeksema, 2005; Watkins & Baracaia, 1993; Nolen-Hoeksema et al., 1991) ومع ذلك، فبدلاً من رفع الحالة المزاجية، يُجد أن الاجترار له تأثير معاكس لزيادة مشاعر الاكتئاب (Spasojevic & Alloy, 2001) وتشير نظرية أسلوب الاستجابة إلى أن هذا يرجع إلى أن الطريقة التي يستجيب بها الفرد لمزاجه تؤثر على مسار هذا المزاج، وبالتالي فإن الفرد الذي يجتر حول مزاجه سيختبر تضخيم ذلك المزاج (Nolen-Hoeksema, 1993).

نظراً لوجود تعريفات مختلفة للاجترار، مع تركيز مختلف الباحثين على الجوانب المختلفة للاجترار، من الضروري أولاً توضيح هذه الاختلافات، إذ يعتبر فحص التصورات المرتبطة بمفهوم الاجترار، نقطة بداية مهمة في عملية فهم التفكير الاجتراري وعلاقته بالاكتئاب. وافترض العديد من التعريفات بناء على مختلف وجهات النظر السيكولوجية.

وواحد من أكثر تعاريف الاجترار في الأدب هو تعريف نولين-هوكيسما (Nolen-Hoeksema, 1991) للاجترار وتصور نظريتها في أنماط الاستجابة للاكتئاب الاجترار كتفكير سلبي متكرر حول أعراض الاكتئاب والأسباب

المحتملة وعواقب هذه الأعراض. وفقاً لهذا المنظور، يتضمن الاجترار "التركيز المتكرر على واقع أن أحدهم مكتئب، على أعراض الاكتئاب، وعلى الأسباب، والمعاني، والعواقب المحتملة للأعراض الاكتئابية" (Nolen-Hoeksema, 1991, p. 569). وفي السنوات الأخيرة، تم تنقيح هذا التعريف ليعكس البحوث الجديدة التي حددت نوعين فرعيين من الاجترار: المبالغة في التفكير والتأمل الانعكاسي. يُنظر إلى المبالغة في التفكير على أنها شكل من أشكال التكهن غير المتكيف ويُعرف على أنه تفكير كثيب حول مزاج اكتئاب. من ناحية أخرى، يُنظر إلى التأمل الانعكاسي على أنه تكيفي ويُعرف بأنه التأمل المحايد الهادف للمزاج الاكتئابي الذي تحركه الرغبة في التغلب على المشكلات (Treyner et al., 2003).

إلى جانب تعريف (Nolen-Hoeksema, 1991)، ركز باحثون آخرون على جوانب أخرى للاجترار، إذ يركز كل من مارتين وتيسر، وسكوت ومكنتوش (Martin & Tesser, 1989; Scott & McIntosh, 1999) على الاجترار الموجه نحو الأهداف. على سبيل المثال، يرى مارتين وتيسر (Martin & Tesser, 1989) الاجترار على أنه أفكار متكررة تحدث عندما يكون هناك تعارض بين الموقف الحالي للفرد والهدف المنشود. يُعتقد أن التفكير في هذا التناقض يخلق مشاعر سلبية ستستمر في الزيادة حتى يتحقق الهدف، أو حتى يتم تقليل الرغبة في تحقيق الهدف، ويعرفانه بأنه "نمط من الأفكار الواعية التي تدور حول موضوع مشترك ذو دور فعال، تتكرر في غياب المطالب البيئية الحالية التي تفرض الأفكار. على الرغم من أن حدوث هذه الأفكار لا يعتمد على الإيعاز المباشر من قبل البيئة الخارجية، فإنه من المرجح لإيعاز غير مباشر من قبل البيئة الخارجية أن يمنح إمكانية الوصول إلى المفاهيم المتعلقة بالأهداف بدرجة عالية. وبالرغم من أنه يمكن للبيئة الخارجية الحفاظ على أي فكرة من خلال الإيعاز المباشر، فإن استمرار الأفكار الاجترارية لا يعتمد على مثل هذا الإيعاز" (Martin & Tesser, 1989, p. 7).

وقدّمت تعريفات أحدث للاجترار من خلال التحقيق في الاجترار حول مشاعر الحزن الحالية أو "الاجترار حول الحزن" (Conway et al., 2000) والاجترار حول الاستنتاج السلبي التالي لأحداث الحياة الضاغطة أو "الاجترار كرد فعل على الإجهاد" (Robinson & Alloy, 2003).

وعرف كونواي وآخرون الاجترار حول الحزن (Conway et al., 2000, p.404) بأنه مجموعة من الأفكار المتكررة بشأن الضائقة الحالية والظروف المحيطة بالحزن. ووفقاً لهذا التعريف فإن الأفكار الاجترارية (١) متصلة بطبيعة المزاج السلبي، (٢) ليست موجهة نحو الهدف ولا تحفز الافراد على وضع خطط لاتخاذ إجراءات علاجية، و (٣) ليست مشتركة اجتماعياً بينما ينخرط الأفراد في الاجترار. وهذا النمط من الاجترار يرتبط بالسلوكيات الانسحابية، أفكار اللوم والنقد الذاتي، وإدراكات اكتئابية أخرى (Busch, 2015, p.4).

اقترحت ألوي وزملائها (Alloy et al., 2000; Robinson & Alloy, 2003) امتداداً مفاهيمياً لنظرية أنماط الاستجابة ل"تولين-هويكسما"، حيث طوروا مفهوم الاجترار كرد فعل على الإجهاد، ويشير إلى الميل للاجترار حول الاستدلالات السلبية التالية لأحداث الحياة المجهدة. ويعتقد هنا أن الاجترار كرد فعل على الإجهاد يحدث ما قبل بداية المزاج المكتئب، في حين أن الاجترار المرتكز على الانفعال وفقاً "لتولين-هويكسما" يحدث كاستجابة للمزاج المكتئب.

وركز باحثون آخرون على اجترار الغضب Anger rumination، وعرفوا الاجترار باعتباره الميل إلى تذكر التجارب الغاضبة الماضية، والتفكير في أسباب وعواقب المزاج الغاضب (Sukhodolsky et al., 2001).

(Peled & Moretti, 2010) وعرف آخرون الاجترار بأنه أفكار متكررة عن حدث سلبي معين أو جريمة شخصية (Horowitz et al., 1979; Wade et al., 2008).

وحديثاً، صاغ جرير وزملاؤه (Gurber et al., 2011) مصطلح الاجترار حول الانفعالات الإيجابية Ruminating on positive emotion وكان هذا النمط من الاجترار في سياق الخبرات الشخصية السعيدة سمة مميزة لدى الأفراد الذين تم تشخيصهم باضطراب ثنائي القطب Bipolar disorder، الذي يعد حالة صحية عقلية تتميز بصعوبة تنظيم الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء، ويتعرض الفرد من خلالها لنوبات منفصلة من الاكتئاب الحاد والهوس.

وعرف بورويل وشيرك (Burwell & Shirk, 2007) الاجترار كأسلوب للفكر التكراري التكيفي وغير التكيفي الذي قد يتبع أي حدث. وتماشياً مع نمطي المبالغة في التفكير والتأمل الانعكاسي، يتم تعريف الفكر التكراري التكيفي على أنه التفكير في حدث ما من أجل الاستفادة من التجارب السلبية (الانعكاس)، في حين يتم تعريف الفكر التكراري غير التكيفي على أنه البقاء في المشاعر التي قد تنشأ في أعقاب الحدث (المبالغة في التفكير).

كما وصف ترابنيل وكامبيل (Trapnell & Campbell, 1999) الاجترار كنمط عام للفكر يتكون من عنصري المبالغة في التفكير والانعكاس. يتم تعريف المبالغة في التفكير على أنها شكل سلبي مستمر وغير إرادي من الانتباه الذاتي بدافع من تهديدات أو خسائر للذات. يتميز هذا عن الانعكاس الذي يعرف بأنه شكل إيجابي من الانتباه الذاتي بدافع الفضول والرغبة في اكتساب المعرفة عن الذات.

-النظريات المفسرة للتفكير الاجتراري:

-نظرية أنماط الاستجابة الاجترارية The Response Styles Theory:

وترى نظرية أنماط الاستجابة الاجترارية بأن الاجترار تفكير سلبي ومتكرر حول أعراض الاكتئاب لدى أحدهم، وعلى أسبابه ونتائجه المحتملة، خلافاً لحلولها.

عندما يستمتع الناس الاجتراريون بشكل مستمر بأفكار مثل "لماذا لا أستطيع المضي قدماً؟ ما العيب في؟ لا أشعر أن بإمكانني تخطي ذلك أبداً"، فإن هذه الأفكار لا تقود إلى حل ممنهج للمشكلات التي تركز على القضايا التي تم تحديدها خلال الاجترار، بدلاً من ذلك يبقى الناس ببساطة في دورة من التفكير الاجتراري. وتعتبر الأفكار الاجترارية عملية تفكير يخرط فيها الناس عندما يحزنون أو يكتئبون. بالرغم من أن معظم الناس قد يجتروا على الأقل إلى حد ما عندما يحزنون أو يكتئبون، أظهرت بعض الدراسات المجتمعية الطولانية أن الميل إلى الإنخراط في عملية اجترارية عندما يكتئبون هي سمة اختلاف فردي مستقر (Papagiorgiou & Wells, 2004, p. 108).

ووفقاً لنظرية أنماط الاستجابة، فإن هذا الشكل من الأفكار الاجترارية في سياق أعراض الاكتئاب يفاقم ويطلق هذه الأعراض، مع زيادة احتمال أن تتطور الأعراض المزمنة والمعتدلة إلى حلقات من الاكتئاب الرئيسي. وهناك أربع آليات على الأقل يمكن فيها للاجترار أن يطيل الاجترار الاكتئابي:

أولاً، يعزز الاجترار آثار المزاج الاكتئاب على التفكير، مما يجعل من المرجح استخدام الناس لأفكار السلبية والذكريات المنشطة من قبل مزاجهم الاكتئابي لفهم ظروفهم الحالية. ثانياً، يتداخل الاجترار مع حل المشاكل الفعال في جزء من جعل التفكير أكثر تشاؤماً وجبرياً. ثالثاً، يتداخل الاجترار مع السلوك الآلي. رابعاً، الأفراد ذوو الاجترار المزمن سيخسرون الدعم الاجتماعي، وذلك بدوره سوف يغذي الاكتئاب (Papagiorgiou & Wells, 2004, p. 108).

وأشار ماثيوز وويلز (Matthews & Wells, ٢٠٠٠) أن المجتررات يمكن أن تكون نتيجة خيار استراتيجي لتخصيص الانتباه لتحليل الأحداث الماضية والقلق حول الأحداث المستقبلية.

ويستند خيار الاجترار على الاعتقاد الماوراء معرفي في وظيفة الاجترار.

وضع باباجيورجيو وويلز (Papagiorgiou & Wells, 2001) أداة تقرير ذاتي لقياس المعتقدات الايجابية حول الاجترار (علي سبيل المثال، "أحتاج إلى الاجترار حول مشاكل للعثور علي إجابات فيما يتعلق باكتسابي"، "الاجترار حول الماضي يساعدني على منع الأخطاء والفضل في المستقبل"). ووجدوا أن الزيادة في هذه المعتقدات مرتبطة بزيادة الميل إلى الاجترار والتي ترتبط بدورها بمستويات أعلى من حالة وسمة الاكتئاب، ومصادر هذه المعتقدات الايجابية غير معروفة حالياً.

وبالمثل، وجد ليوبوميرسكي ونولن-هوكسيما (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993) أن الناس القلقين الذين تم حثهم على الاجترار شعروا أنهم كانوا يكتسبون البصيرة لأنفسهم ومشاكلهم، مع أنهم كانوا يولدون حلولاً رديئة نسبياً لمشاكلهم.

كما وجد وارد وزملاؤه (Ward et al., 2003) أن الناس الذين يعرفون انفسهم كاجتراريين يظهرون قدراً أكبر من عدم التيقن وانعدام الثقة عند ابتكار الخطط للتغلب علي المشاكل الاجتماعية الصعبة بالنسبة لغير المجتررين. ويمكن لهذا الشك أن يعكس التفكير السلبي الذي غالباً ما يصاحب الاجترار، ويمكن أن ينبع أيضاً من تاريخ من الصعوبات في التغلب علي المشاكل في حياة المرء، والتي بدورها تنتج من الميل إلى الاجترار.

وهناك أدلة من الدراسات المجتمعية تفيد بأن لدى الاجتراريين مشاكل مزمنة أكثر في حياتهم وأن الاجترار يتنبأ ويتنبأ به تاريخ من الضغوطات المزمنة على حد سواء. على سبيل المثال، وجدت دراسة نولن-هوكسيما (Nolen-Hoeksema et al., 1999) للبالغين الذين تم اختيارهم عشوائياً من المجتمع أن الناس الذين واجهوا الضغوطات المزمنة، مثل انخفاض الدخل، والزيجات غير المرضية، والوظائف غير المشجعة، وكان من الأرجح لهم أن يجتروا، وذلك حتى بعد التحكم بمستويات الاكتئاب لدى المشاركين.

وفي دراسات الفقدان، فإن الناس الذين واجهوا ضغوطاً بالإضافة إلى فقدان ما يحبونه مثل فقدان وظيفة أو مرضهم المزمن، من المحتمل لهم أن يجتروا. والناس الذين يواجهون الإجهاد المزمن قد يبحثون باستمرار عن بعض الفهم لماذا حياتهم لا تسير كما يحلو لهم ولماذا أحببت قي الكثير من الوقت، و يتجلى ذلك في الاجترار. وفي دراسات الفقدان، أبلغ بعض الناس عن اعتقادهم بإمكانية التعامل مع فقدان ما يحبونه، إلا أن تراكم الضغوط كان مادفعهم إلى الاجترار واليأس (Nolen-Hoeksema et al., 1994).

- نموذج الوظيفة التنفيذية The S-REF Model

ويتألف البناء الهيكلية لنموذج S-REF من ثلاثة مستويات: أولاً: شبكات معالجة ذات مستوى أدنى، ثانياً: نظام تنفيذي رقابي، وثالثاً: مستوى المعرفة الذاتية التي تمثل المعتقدات الذاتية والخطط العامة للتكيف التكيفية. تدعم شبكات المستوى الأدنى المعالجة التي تتم تلقائياً، حيث تحفز بواسطة المثيرات الواردة، وتمثل أنواعاً مختلفة من المعلومات، بما في ذلك ترميز المثيرات، وصف الحالة المعرفية الداخلية، وتمثيلات الحالات الجسدية.

تنشط الأفكار الاقتحامية والمثيرات الخارجية النظام التنفيذي الرقابي، وبمجرد تنشيطه، فإن العملية تكون موجهة بواسطة حلقة تحكم مغلقة تهدف إلى التقليل من أي اختلاف بين الحالة الراهنة وبعض الحالات المستهدفة.

فيجب تقييم المثيرات الاقتحامية (تقييمها فيما يتعلق بالأهداف الشخصية والقيود الاجتماعية) وأي تباين

محسوب. وفي حالة التباين، يجري البحث عن خيارات للتكيف، ويتم اختيار استراتيجية خاصة للتكيف، تم تكيفها مع الاحتياجات الظرفية الفورية وتنفيذها ورصدها. ويتم تنفيذ استجابات التكيف من خلال التأثير على شبكات معالجة المستوى الأدنى. وتعتمد عمليات المعالجة على التفاعل بين السلطة التنفيذية والمستوي الثالث من النموذج: مستوى المعرفة الذاتية. ويتطلب التقييم والتكيف الوصول إلى المعرفة الذاتية كإطار مرجعي لتقدير الحالة الراهنة والمرغوبة (Papageorgiou & Wells, 2001, p.128).

ويتطلب التقييم الوصول إلى الإجراءات العامة للتكيف، والتي يتم تعديلها على الإنترنت للتعامل مع المشكلة الفورية، كما هو محدد من قبل نظرية المهارة. كما أكد ويلز (Wells, 2000) على أهمية ما وراء المعرفة في تحكم النظام التنفيذي وبشكل خاص عندما ينشط النموذج من خلا اقتحامات محدثة داخلياً.

ويتأثر كل من التقييم والتكيف بالمعتقدات ما وراء معرفية، والتي تتضمن:

(١) الأهمية الشخصية و (٢) المعاني المتضمنة للتكيف في الأفكار. وتعد المجترات في نموذج S-REF مشتقة جزئياً من معتقدات الشخص ما وراء المعرفة، والتي تحدد استخدام المجترات كاستراتيجية تكيف وتنظيم ذاتي. وتوجد هذه المعتقدات كخطط ضمنية توجه المعالجة الذاتية التنظيمية، كما توجد كمعتقدات معلنة صريحة يمكن للتقرير الشفهي الوصول إليها.

(علي سبيل المثال، 'الاجترار حول الماضي يساعدني على منع الأخطاء والإخفاقات في المستقبل) ولا تُثار المجترات بشكل إرادي دائماً، كما الدافع الأولي للاجترار في نموذج قد يتم تجهيزه بواسطة عمليات المستوى الأدنى التي تكتشف الاختلافات بين الذات والهدف ولذلك تتجدد الحاجة إلى المعالجة المستمرة (Papageorgiou & Wells, 2001, p. 129).

إن اختيار التكيف الاجتراري المرتكز على الانفعال كاستراتيجية ذاتية تنظيمية، بدلاً من الاستراتيجيات البديلة التي تركز على العمل المباشر، هو نتيجة لتوافر وإمكانية الحصول على المعرفة الذاتية على هيئة معلومات لتفسير أهمية الأحداث المعرفية الداخلية. وإن الآثار الضارة للمجترات قد تكون ذات صلة بالمعتقدات ما وراء المعرفة التي تبلغ من أهمية الأفكار و للتحكم في الاستراتيجيات التي تعمل على إدامة الإدراكات غير التكيفية (Wells & Matthews, 1994).

- نظرية تقدم الهدف Goal Progress Theory :

يعد الاجترار وفقاً لمارتن وتيسر Martin & Tesser مماثلاً لأثر زيكرباينك، حيث أشار زيكرباينك (Zeigarnik, 1938) إلى أن المعلومات المرتبطة بالمهام غير المكتملة تميل إلى البقاء في الذاكرة بشكل أطول من المعلومات المرتبطة بالمهام المكتملة.

ويعرف مارتن وتيسر (Martin & Tesser, 1989) الاجترار من وجهة نظر تقدم الهدف بأنه الميل إلى التفكير بشكل متكرر حول الأهداف المهمة التي لم يتم بلوغها بعد، ويُثار الاجترار من خلال كل من الفشل في بلوغ هدف ما والفشل في التقدم نحو هدف بما يتناسب مع معيار الفرد لهذا التقدم.

وتفترض النظرية أن السبب الأساسي المباشر للاجترار يكمن في إمكانية الوصول للمعلومات المرتبطة بالهدف، حيث أن الفشل في بلوغ هدف ما يبقي المعلومات المتصلة بالهدف متاحة إلى حد كبير. وفي هذه الحالة، فإنه من الممكن للمعلومات أن تكون ملقنة بسهولة وأكثر احتمالاً لأن يتم استخدامها من المعلومات المتاحة بشكل أقل ووثيقة

الصلة على حد سواء، وكنتيجة لذلك بطريقة ما فإن مثيراً غير مؤذٍ من الممكن أن يثير بسهولة الأفكار الاجترارية. على سبيل المثال، إن المرأة التي تريد أن تحمل بطفل ولا تستطيع، قد تكون لديها أفكار متعلقة بالعقم متاحة للغاية، لذلك فإن رؤية هذه المرأة لأغذية الأطفال أثناء تجولها في محل بقالة من شأنه أن يثير لديها الأفكار الاجترارية المتعلقة بالعقم، على الرغم من أن التعرض لذات المشهد سيكون له تأثير قليل أو بلا تأثير لدى الأفراد الذين تكون أفكارهم المتعلقة بالعقم غير متاحة للغاية (Papageorgiou & Wells, 2001, p.154)..

كما هو واضح، بناء على ماسبق في نظرية تقدم الهدف فإن الأفكار الاجترارية هي شكل من التنظيم الذاتي، يحتفظ بالمعلومات المتعلقة بالأهداف متاحة بشكل عال، مما يجعل من المرجح للأفراد أن يكشفوا ويعالجوا المعلومات المتعلقة بالهدف غير المحقق. وهذا بدوره يمكن ان ييسر حل المشاكل ويساعد الأفراد على العودة إلى المسار الصحيح نحو أهدافهم. وبمجرد عودة الأفراد إلى المسار الصحيح، فإن الأفكار الاجترارية في جوهرها قد قامت بعملها لذلك فإنها تتوقف.

وبشكل أعم، تنتهي الأفكار الاجترارية إما بتحقيق الأفراد للهدف، أو إحراز تقدم ملحوظ نحوه، أو التخلي عنه (Matthews & Wells, 1994).

لإحراز تقدم نحو تحقيق هدف ما، يحتاج الأفراد إلى اثنتين على الأقل من المهارات العامة. أولها، أنهم بحاجة إلى البقاء على التركيز على الهدف حتى في مواجهة الإحباط والتشتت، فإذا كان لدى الأفراد هدف كتابة فصل ما، فإنهم لن يحرزوا تقدماً كبيراً في حال قيامهم مراراً وتكراراً بمشاهدة التلفاز والمشي، أو تصفح الإنترنت. والمهارة الثانية التي يحتاجها الافراد هو القدرة علي الانسحاب من السعي لتحقيق هدف. هذه المهارة تكون مهمة عندما لا تعمل الاستراتيجيات الأولية لتحقيق الهدف. في هذه الحالة، قد يرغب الأفراد في وقف ما يفعلونه ومحاولة شيء جديد. وخلاصة القول، لتحقيق هدف بنجاح، يتعين على الأفراد الاستمرار رغم العوائق، وذلك يتطلب التحول إلى استراتيجيات بديلة عند الضرورة (Papageorgiou & Wells, 2001, p.155).

ثانياً: الوضوح الانفعالي:

- مفهوم الوضوح الانفعالي:

إن الأفراد لا يخبرون ببساطة حالات انفعالية فحسب مثل الغضب، العصبية، المزاج السعيد، أو الفخر، ولكنهم أيضاً يراقبون ويقيمون بشكل واعٍ مثل هذه الحالات.

وصف كل من ماير وإيشاك (Mayer & Gaschke, 1988) هذه العملية الانعكاسية بخبرة ما وراء المزاج. ويمثل الوضوح مقابل عدمه حول مشاعر أحدهم (أي معرفة ما يشعر به الشخص في الوقت الحالي مقابل الارتباك حول مشاعر أحدهم) سمة مهمة لهذه العملية الانعكاسية.

أشار ماير وستيفنز (Mayer & Stevens, 1994) إلى أن الأفراد يختلفون بشكل ملحوظ في مستوى وضوح المزاج الحالي وأن هذه الفروق الفردية يمكن أن تكون متباينة عن غيرها من خبرات ما وراء المزاج (Lischetzke & Eid, 2003, p.4).

ويستخدم مصطلح الوضوح الانفعالي المؤقت عند الإشارة إلى المدى الذي يكون عنده الأفراد متأكدين حول مايشعرون به في الوقت الحالي.

ويمكن أن تشير العملية الانعكاس إلى حالة مزاجية (أي حالة انفعالية غير موجهة إلى كائن معين) مثل الشعور بالاسترخاء مقابل التوتر، أو إلى انفعال (أي حالة انفعالية موجهة إلى كائن معين) مثل الفخر بشيء.

ميز سالوفي وآخرون (Salovey et al., 1993) بين حالة وسمة خبرة ماوراء المزاج. وعُرفت سمة الوضوح الانفعالي بالمدى الذي يمكن فيه للأفراد عادةً تحديد وفهم مزاجهم وانفعالاتهم. وتشير حالة الوضوح الانفعالي إلى حالة من الوضوح (Lischetzke & Eid, 2003, p.5).

وحديثاً، تم اقتراح تصورات مفاهيمية إضافية لبناء الوضوح الانفعالي، من هنا اقترح بودن وبيرنباوم (Boden & Berenbaum, 2011) التفريق بين وجهين للوضوح الانفعالي، النوع الأول نمط الوضوح ويشير إلى المدى الذي يمكن فيه عادةً للأفراد تعرف وتمييز أنواع الانفعالات التي يواجهونها. والنوع الثاني وهو مصدر الوضوح ويشير إلى المدى الذي يمكن فيه عادةً للأفراد معرفة مسببات انفعالاتهم. وقد تبين تجريبياً من خلال التقارير الذاتية لهذين الوجهين قابلية التمييز بينهما مع ارتباطهما للغاية مع بعضهما البعض.

- التمييز بين الوضوح الانفعالي والمفاهيم ذات الصلة بمعالجة المعلومات الانفعالية:

يشمل المفهوم الأصلي للكتم الانفعالي Alexithymia أربعة عناصر: (أ) صعوبة في تحديد مشاعر أحدهم والتمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسدية، (ب) صعوبة وصف مشاعر أحدهم للآخرين، (ج) قدرة تخيلية محدودة، (د) نمط تفكير موجه خارجياً.

ويمثل أول جوانب الكتم الانفعالي نقصاً في الوضوح الانفعالي، وقد أظهر بودن وآخرون (Boden et al., 2009) أنه يمكن اعتبار صعوبة تحديد المشاعر والوضوح الانفعالي كقطبين من سلسلة متصلة. إذ تبدو القدرة على تحديد مشاعر أحدهم شرطاً مسبقاً للتواصل الشفهي مع مشاعر أحدهم. ومع ذلك، واستناداً إلى التركيز على التعبير الانفعالي والتواصل، فإن صعوبة وصف المشاعر تتمايز مفاهيمياً عن النقص في الوضوح الانفعالي (Lischetzke & Eid, 2003, p.6).

وتشير مفاهيم مثل الوعي الانفعالي Emotional Awareness وتمايز الانفعال Emotion differentiation والحسبة الانفعالية Emotional Granularity إلى مستوى التعقيد الذي يمثل فيه الأفراد مشاعرهم. يحدث بعض الأفراد فوارق دقيقة بين الكلمات المؤثرة ويصفون تجاربهم الانفعالية بشكل محدد في حين يستخدم البعض الآخر عبارات أكثر شمولاً لتمثيل مشاعرهم. ومع ذلك يمكن لمجموعتي الأفراد الإبلاغ عن أنهم يعلمون تماماً ما يشعرون به. إذ أنه من الناحية المفاهيمية، فإن تمثيلاً بنائياً أقل تعقيداً للخبرات الوجدانية لا يتضمن بالضرورة ارتباطاً حول مشاعر أحدهم.

ومن ناحية أخرى، فإن بناءً داخلياً معقداً للغاية للخبرات الوجدانية لا يضمن الثقة في تحديد مشاعر أحدهم في اللحظة الراهنة.

ومن الناحية التجريبية، ارتبطت التقارير الذاتية للوضوح الانفعالي وسمة تمايز الانفعال ارتباطاً إيجابياً معتدلاً (Lischetzke & Eid, 2003, p.7).

منهج البحث وإجراءاته:

- منهج البحث:

اقتضت طبيعة البحث الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي ويعرف المنهج الوصفي بأنه "مجموعة من العمليات التي تشترك في كونها تهدف إلى وصف المواقف أو الظواهر بحيث يكون هذا الوصف ضرورياً لاتخاذ قرار ما ألدعم أغراض البحث (حمصي، ٢٠٠٢، ص ١٨٣).

- المجتمع الأصلي وعينة البحث:

تألف المجتمع الأصلي للدراسة من طلبة السنة الأولى في بعض الكليات النظرية والتطبيقية في جامعة دمشق (الحقوق، الشريعة، الاقتصاد، العلوم) المسجلين في كليات جامعة دمشق للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ والبالغ عددهم (٩٨٨٧) طالباً وطالبة منهم (3959) طالباً وطالبة من تخصصات العلوم الإنسانية والاجتماعية، و(5928) طالباً وطالبة من تخصصات العلوم الأساسية والتطبيقية. وذلك كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (١) المجتمع الأصلي للبحث حسب متغير الجنس

السنة الأولى			
إناث	ذكور		
٩٩٩	١٧٩٠	الحقوق	كليات العلوم
٦٣١	٥٣٩	الشريعة	الإنسانية والاجتماعية
١٦٣٠	٢٣٢٩	المجموع	
٩٦٥	٩٢٤	الاقتصاد	كليات العلوم
٢٣٤٨	١٦٩١	العلوم	الأساسية والتطبيقية
٣٣١٣	٢٦١٥	المجموع	

تكونت عينة البحث النهائية من (297) طالباً وطالبة من التخصصات الإنسانية والتطبيقية تم اختيارهم من خلال المعاينة العشوائية الطبقية. وذلك بعد تحديد نسبة السحب المناسبة وهي (٣%) من أفراد مجتمع الدراسة الأصلي. وفيما يلي جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة النهائية بحسب المتغيرات المحددة مسبقاً:

جدول (٢) توزيع أفراد عينة البحث

السنة الأولى			
إناث	ذكور		
٣٠	٥4	الحقوق	كليات العلوم
١٩	١٦	الشريعة	الإنسانية والاجتماعية
٢٩	٢٨	الاقتصاد	كليات العلوم
٧٠	٥١	العلوم	الأساسية والتطبيقية
١٤٨	١٤9	المجموع	

- حدود البحث:

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

- الحدود البشرية: شملت عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة دمشق، والتي بلغت (٢٩٧) طالباً وطالبة، بواقع (١٤٩) طالباً و(١٤٨) طالبة.
- الحدود الموضوعية: يحمل هذا البحث عنواناً هو "الاستجابة الاجترارية وعلاقتها بالوضوح الانفعالي" باستخدام مقياس الاستجابة الاجترارية، ومقياس الوضوح الانفعالي، وذلك وفقاً لمتغير الجنس.

- **الحدود المكانية:** كليات العلوم الإنسانية الاجتماعية والعلوم الأساسية التطبيقية ضمن جامعة دمشق، وشملت الكليات التالية:

كليات العلوم الإنسانية الاجتماعية	الحقوق/ الشريعة
كليات العلوم الأساسية التطبيقية	الاقتصاد/ العلوم

- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق أدوات البحث في العام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩.

- **أدوات البحث:**

للتحقق من صحة الفرضيات التي تم طرحها في البحث الحالي، تم استخدام الأداتين الآتيتين: (مقياس الاستجابة الاجترارية ومقياس الوضوح الانفعالي) على النحو الآتي:

- **مقياس الاستجابة الاجترارية:**

وصف المقياس

أعدّ النسخة المختصرة لمقياس الاستجابة الاجترارية ترينور وآخرون (Treyner, et, al (2003) يتألف المقياس من (١٠) مفردات من أصل (٢٢) مفردة تضمنتها القائمة الأصلية التي طُورت من قبل نولين-هويكسما ومورو (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)، حيث تقيس هذه المفردات ميول الأفراد إلى الاجترار عندما يكون مزاجهم حزينا أو مكتئبا.

وتتوزع مفردات المقياس العشرة على بعدين اثنين هما: المبالغة في التفكير والتأمل الانعكاسي، كما هو موضح على النحو الآتي:

جدول (٣) توزع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس الاستجابة الاجترارية

العبارات	أبعاد مقياس الاستجابة الاجترارية
8-7-6-3-1	المبالغة في التفكير
10-9-5-4-2	التأمل الانعكاسي

وتتم الإجابة على عبارات المقياس وفقاً لطريقة ليكرت في أربع مستويات (دائماً - غالباً - أحياناً - أبداً)، وتتراوح الدرجات على كل عبارة بين درجة واحدة وأربع درجات، كما هو موضح في جدول (٣)، وبذلك يتراوح مجموع درجات المقياس بين (١٠) و(٤٠) درجة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة ميل الفرد إلى الاستجابة الاجترارية، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض ميل الفرد إلى الاستجابة الاجترارية. وتم توزيع الأوزان الرقمية لبدائل الإجابة وفق ما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٤) توزيع الأوزان الرقمية لبدائل الإجابة على مقياس الاستجابة الاجترارية

البدائل	دائماً	غالباً	أحياناً	أبداً
الوزن الرقمي	٥	٤	٣	١

إجراءات إعداد المقياس باللغة العربية:

تطلبت ترجمة الصورة الإنكليزية لمقياس الاستجابة الاجترارية (RSS) إلى اللغة العربية القيام بعدد من الخطوات، وهي:

قامت الباحثة بترجمة المقياس إلى اللغة العربية، ثم أعيدت ترجمته من العربية إلى اللغة الانجليزية، وتبين وجود اتفاق عالٍ بين النص الأصلي للمقياس والترجمة له من العربية إلى الانجليزية. ومن ثم تم استخدام طريقة

تعادل الأشكال اللغوية "وتعتمد هذه الطريقة على حساب الترابط بين الصورة المترجمة مع الأصل وتستهدف توفير الدليل حول صحة الترجمة ومصداقيتها وصلاحيّة الإستخبار للإستخدام" (ميخائيل، ٢٠٠٦، ٥٠٥).

وقد تطلبت هذه الخطوة تطبيق الصورتين الإنكليزية والعربية على عينة مكونة من (١١) شخص من مزدوجي اللغة من خريجي قسم اللغة الإنكليزية، منهم من حصل على درجة الماجستير في الترجمة الفورية ومنهم من يتابع دراسته العليا، حيث يأخذ كل منهم إحدى الصورتين تليها الأخرى. وتم حساب معامل الارتباط بين النتائج على المقياس الكلي، وكما يتضح من الجدول رقم (٧) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت (٠,٦٧٥) وهي دالة عند مستوى (٠,٠٠١) مما يوفر دليلاً حول تعادل الصورتين العربية والإنكليزية

جدول (٥) نتائج معامل الارتباط بيرسون للتحقق من تعادل الأشكال اللغوية

العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١١	٠,٦٧٥	٠,٠٠٠

- صدق وثبات المقياس:

للتحقق من صدق المقياس وثباته، تم تطبيق المقياس بصورته الأولى على عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة دمشق، بلغ عددهم (١٢٠) طالباً وطالبة، تم اختيارهم من خارج حدود العينة الأصلية، وفيما يلي تبيان للخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس وفق الطرائق التالية:

- **صدق الاتساق الداخلي:** للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاستجابة الاجترارية، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في الجدولين التاليين:

جدول (٦) معامل ارتباط درجة كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس الاستجابة الاجترارية

بند	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	**0,٥92	0,00
٢	**0,585	0,00
٣	**0,٦١0	0,00
٤	**0,640	0,00
٥	**0,432	0,00
٦	**0,423	0,00
٧	**0,٧٧5	0,00
٨	**0,6١2	0,00
٩	**0,7٦8	0,00
١٠	**0,732	0,00

**معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) باتجاهين

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٤٢٣) - (٠,٧٦٨) درجة، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بالصدق الداخلي المناسب.

جدول (٧) معامل ارتباط درجة كل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس الاستجابة الاجترارية

البعد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المبالغة في التفكير	0,502**	0,00
التأمل الانعكاسي	0,638**	0,00

**معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) باتجاهين

يتبين من الجدول السابق أيضاً أن معاملات ارتباط درجات كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). وهذا يدل على أن هذين المجالين يتمتعان بصدق الاتساق الداخلي.

- الصدق التمييزي:

جرى ذلك بوساطة اختيار أعلى وأدنى ٢٥% من الدرجات على مقياس الاستجابة الاجترارية للدرجات الخاصة بالعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (١٢٠) طالباً وطالبة، وبعد ذلك جرى حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الربيعين الأعلى والأدنى بوساطة اختبار "ت ستودنت"، كما هو مبين في الجدولين التاليين:

جدول (٨) نتائج اختبار ت ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الاستجابة الاجترارية

مستوى الدلالة	ستودنت ت	الربيع الثالث (١٣)		الربيع الأول (١٣)		مقياس الاستجابة الاجترارية
		ع	م	ع	م	
0.000	١٣,٦٩	٢,٠١	١٦,٤٠	٢,٥٥	٢٠,٢٨	

يتبين من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت (١٣,٦٩) عند مستوى دلالة ٠,٠٠٠ وهي أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي ٠,٠٥٥، مما يشير إلى وجود فروق بين متوسط درجات أفراد العينة في الربيع الأول ومتوسط درجات أفراد العينة في الربيع الثالث على الاستجابة الاجترارية، مما يدل على أن المقياس يتصف بالقدرة على التفريق بين مرتفعي الدرجات ومنخفضيها على مقياس الاستجابة الاجترارية.

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، كما حسب الثبات بالتجزئة النصفية باستخدام معادلتَي سبيرمان براون وجوتمان، وجرى حساب الثبات بالإعادة من خلال تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٢٠) طالباً وطالبة، وبعد أسبوعين من التطبيق الأول أعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها، والجدول التالي يبين معاملات ثبات المقياس:

جدول (٩) معاملات ثبات مقياس الاستجابة الاجترارية

المقاييس الفرعية	الثبات بالإعادة	ألفا كرونباخ	
		سبيرمان- براون	جوتمان
المبالغة في التفكير	٠,٨٦٨	٠,٧٢٢	٠,٦٥٤
التأمل الانعكاسي	٠,٨١٢	٠,٦٣٢	٠,٧٦٥
الثبات العام للمقياس	٠,٨٨٩	٠,٧٤٤	٠,٧٩٨

بناء على ماسبق يمكن القول أن مقياس الاستجابة الاجترارية يتمتع بالصدق والثبات المناسبين، الأمر الذي يجعله صالحاً للاستخدام.

- مقياس الوضوح الانفعالي:

وصف المقياس:

تم استخدام مقياس الوضوح الانفعالي الفرعي من مقياس سمة ما وراء المزاج. قام بإعداد المقياس في البيئة الأمريكية سالوفي وآخرون (Salovey, et, al (1995)، وترجمه وطبقه في البيئة المصرية كفاي والدواش (٢٠٠٦)، ثم تم تطبيقه في البيئة السعودية من قبل الدواش (٢٠١١). يتألف مقياس سمة ما وراء المزاج من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، إصلاح المزاج).

ويتألف مقياس الوضوح الانفعالي الفرعي من (١٢) عبارة. وتتم الإجابة على عبارات المقياس في خمس مستويات (أوافق بقوة- أوافق- غير متأكد- أرفض- أرفض بقوة)، والعبارات مصاغة في معظمها في الاتجاه السلبي. وتتراوح الدرجات على كل عبارة بين درجة واحدة وخمس درجات، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس بين (١٢) و(٦٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مهارة الوضوح الانفعالي لدى الفرد، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى انخفاض مهارة الوضوح الانفعالي لدى الفرد.

وبالنسبة لمفتاح تصحيح مقياس الوضوح الانفعالي، تجمع جميع درجات المفحوصين ومن ثم تقسم على عدد المفحوصين للحصول على المتوسط وبعد ذلك يستخرج الانحراف المعياري بدرجتين بالسالب (-) عن المتوسط ودرجتين بالموجب (+) لمعرفة منخفضي ومرتفعي الوضوح الانفعالي.

- صدق وثبات المقياس:

للتحقق من صدق المقياس وثباته، تم تطبيق المقياس بصورته الأولية على عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة دمشق، بلغ عددهم (١٢٠) طالباً وطالبة، تم اختيارهم من خارج العينة الأصلية، وفيما يلي تبيان للخصائص السيكومترية للمقياس.

- صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس وفق الطرائق التالية:

- صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الوضوح الانفعالي، تم حساب معاملات

الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (١٠) معامل ارتباط درجة كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس الوضوح الانفعالي

بند	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	**0,٥92	0,00
٢	**0,585	0,00
٣	**0,٦١0	0,00
٤	**0,640	0,00
٥	**0,432	0,00
٦	**0,423	0,00
٧	**0,٧٧5	0,00
8	**0,5١0	0,00
9	**0,640	0,00
10	**0,632	0,00

0,00	**0,423	11
0,00	**0,421	12

**معامل الارتباط دال إحصائياً عند

مستوى (0,01) باتجاهين

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0,423 - 0,421) درجة، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بالصدق الداخلي المناسب.

- الصدق التمييزي:

جرى ذلك بوساطة اختيار أعلى وأدنى 25% من الدرجات على مقياس الوضوح الانفعالي للدرجات الخاصة بالعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (120) طالباً وطالبة، وبعد ذلك جرى حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الربيعين الأعلى والأدنى بوساطة اختبار "ت ستودنت"، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (11) نتائج اختبار ت ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الوضوح الانفعالي

مستوى الدلالة	ستودنت ت	الربيع الثالث (13)		الربيع الأول (13)		مقياس الاستجابة الاجترارية
		ع	م	ع	م	
0.000	13,69	2,01	16,40	2,55	20,28	

يتبين من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت (13,69) عند مستوى دلالة 0,000 وهي أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي 0,005 مما يشير إلى وجود فروق بين متوسط درجات أفراد العينة في الربيع الأول ومتوسط درجات أفراد العينة في الربيع الثالث على الوضوح الانفعالي، مما يدل على أن المقياس يتصف بالقدرة على التفريق بين مرتفعي الدرجات ومنخفضيها على مقياس الوضوح الانفعالي.

- ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، كما حسب الثبات بالتجزئة النصفية باستخدام معادلتَي سبيرمان براون وجوتمان، وجرى حساب الثبات بالإعادة من خلال تطبيق المقياس على عينة مكونة من (120) طالباً وطالبة، وبعد أسبوعين من التطبيق الأول أعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها، والجدول التالي يبين معاملات ثبات المقياس:

جدول (12) معاملات ثبات استبيان الوضوح الانفعالي

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	الثبات بالإعادة	المقياس
جوتمان	سبيرمان - براون			
0,645	0,711	0,578	0,668	الوضوح الانفعالي

بناء على ما سبق يمكن القول أن مقياس الوضوح الانفعالي يتمتع بالصدق والثبات المناسبين، الأمر الذي يجعله صالحاً للاستخدام.

- المعالجة الإحصائية:

تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) على النحو الآتي:
 - معامل ألفا كرونباخ، وطريقة سبيرمان - براون وجوتمان للتجزئة النصفية للتأكد من ثبات أدوات البحث.
 - المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحرافات المعيارية لحساب نسبة انتشار الاستجابة الاجترارية لدى أفراد عينة البحث.

- معامل ارتباط بيرسون للتأكد من ثبات الأداة بالإعادة، ولحساب معامل الارتباط بين المتغيرات.
-اختبار (ت.ستودنت) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفق فرضيات البحث.

نتائج البحث:

١- الإجابة عن السؤال الأول:

- ما نسبة انتشار الاستجابة الاجترارية لدى الطلبة أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة على مقياس الاستجابة الاجترارية، ثم حسبت النسب المئوية من خلال تقسيم متوسط درجات أفراد العينة في المجال على الدرجة القصوى للمجال ذاته وضرب الناتج بمئة، وكانت النتائج كمايلي:

جدول (١٣) متوسطات إجابات افراد العينة ونسبها المئوية على مقياس الاستجابة الاجترارية

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الكلية	مجموع الدرجات	نسبة الانتشار
الاستجابة الاجترارية	26,38	8,86	40	7835	%65,95

يتضح من الجدول السابق أن الطلبة أفراد عينة البحث ينخرطون في الاستجابة الاجترارية بنسبة %65,95.

يمكن أن يعود تفسير هذه النتيجة إلى طبيعة الحياة الجامعية، إذ تعد حافلة بالمطالب الملحة والتوترات الاجتماعية والاقتصادية والأسرية والحياتية العامة، والتي ربما يجد طلاب السنة الأولى صعوبة في التحكم بها والوفاء بمتطلباتها خاصة ولم تتح لهم فرصة للتكيف مع هذه المرحلة لقلة خبرتهم، إذ قد يكون لديهم زملاء في السكن، وجدولاً زمنياً مختلفاً تماماً عما اعتادوا عليه، وقد تكون دروسهم أكثر تحدياً من ذي قبل، كما قد يكونون مسؤولين عن شؤونهم المالية لأول مرة، وكل من حولهم تقريباً غرباء لم يلتقوا بهم أبداً.

إنه الوقت في حياتهم الذي يكتشفون فيه المكان الذي ينتمون إليه من جديد، ويستكشفون ويعيدون تشكيل هوياتهم. ونتيجة لذلك، يشعرون أحياناً بالحنين إلى الوطن والارتباك. وقد لا يحصلون على كفايتهم من النوم أو يتناولون وجبات منتظمة. كما قد يفقدون الثقة في قدراتهم الاجتماعية والأكاديمية على حد سواء.

بالإضافة إلى ذلك، يحاول العديد من طلاب الجامعات الارتقاء إلى مستوى التوقعات العالية لدى الآخرين، على سبيل المثال، قد يكونون خائفين من الآباء والأمهات الذين يشعرون بخيبة الأمل والذين يديرون حياتهم بشكل دقيق، ويتوقعون الكمال، ويدفعونهم نحو دروس وأنشطة ليس لهم أي اهتمام حقيقي بها.

إضافة إلى ذلك، توجد التأثيرات المحتملة لوسائل التواصل الاجتماعية مثل الفيس بوك Facebook والانستغرام Instagram، والتي غالباً ما تقدم وجهات نظر خاطئة أو مشوهة لحياة أشخاص آخرين، إذ يقوم العديد من طلاب الكلية بنشر الصور وتحديثات الحالة التي تظهرهم مستمتعين، وجميلين، ومستغلين ذكائهم أو شعبيتهم. وعند قضاء الكثير من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي ورؤية تعبيرات الطلاب الآخرين عن السعادة والثقة بالنفس، قد يبدد الطالب بالتساؤل عما إذا كان هناك خطأ ما فيه.

و يمكن للعلاقات الحميمة في الكلية أن تلعب دوراً كبيراً في الصحة النفسية للطلاب، إذ تكون نزاعات العلاقات والانفصال شائعة في حرم الكليات والجامعات، خاصة وأن العديد من الطلاب يجربون الهويات الجديدة ويحاولون معرفة المكان الذي يتلاءمون فيه. وكثيراً ما يتم الخلط بينهم وبين مشاعرهم ولا يريدون تقديم التزامات قد تمنعهم من استكشاف جوانب جديدة من شخصياتهم.

وبالتالي فإن كل ماسبق هو من المصادر الرئيسية للضغط النفسي، ويمكن أن يكون التعامل مع هذه التغييرات أثناء التحول من المراهقة إلى البلوغ مثيراً للقلق، والذي يرتبط في مستوياته المرتفعة مع استراتيجية الاجترار التي تستخدم مع المواقف التي يصعب التحكم بها.

٢- الإجابة عن السؤال الثاني:

- ما نسبة انتشار الوضوح الانفعالي لدى الطلبة أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة على مقياس الوضوح الانفعالي، ثم حسبت النسب المئوية من خلال تقسيم متوسط درجات أفراد العينة في المجال على الدرجة القصوى للمجال ذاته وضرب الناتج بمئة، وكانت النتائج كمايلي:

جدول (١٤) متوسطات إجابات أفراد العينة ونسبها المئوية على مقياس الوضوح الانفعالي

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الكلية	مجموع الدرجات	نسبة الانتشار
الوضوح الانفعالي	33,08	8,67	60	8735	65,95%

يتضح من الجدول السابق أن الطلبة أفراد عينة البحث يتمتعون بالوضوح الانفعالي بنسبة 55,13% يمكن أن يعود تفسير هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة العمرية للعينة وقدرتها على التعلم وتطوير مهارتها في التعامل مع الأمزجة السلبية والضغط الإنفعالية وذلك بفعل الخبرة الحياتية التي تأتي من خلال التفاعل مع المواقف الحياتية اليومية وما يرافقها من حوادث وأزمات حيث يؤدي هذا التفاعل إلى زيادة قدرتها على إدراك الواقع والتكيف مع مواقف الحياة الإنفعالية والمزاجية، كما يمكن أن يعود ذلك نتيجة كثرة الضغوط والخبرات الإنفعالية التي يتعرضون لها، والتي تكاد أن تكون بشكل يومي حيث يرى سالوفي وزملاؤه (Salovey et al., 1995) أن مهارات ماوراء المزاج - والتي يعد الوضوح الانفعالي أحد أبعادها- تصبح أكثر أهمية وفاعلية تحت الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

٣- نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة أفراد عينة الدراسة على مقياس الاستجابة الاجترارية ودرجاتهم على مقياس الوضوح الانفعالي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كالآتي:

جدول (١٥) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الاستجابة الاجترارية والوضوح الانفعالي

الوضوح الانفعالي	الاستجابة الاجترارية
	-0.808**

(**) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط سالب دال احصائياً بين الاستجابة الاجترارية والوضوح الانفعالي، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة لها والقائلة: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة أفراد عينة الدراسة على مقياس الاستجابة الاجترارية ودرجاتهم على مقياس الوضوح الانفعالي". ترجع هذه النتيجة إلى أن الاجترار استراتيجية تنظيم انفعالي معرفية تزيد الكبت الانفعالي، والعمل بطريقة معاكسة للقبول والتفاهم الانفعالي (Liverant et al., 2011). ونظراً لأن الاجترار يمكن أن يزيد من الكبت الانفعالي، قد تؤدي هذه العملية بدورها إلى زيادة الصعوبات التي تواجه الأفراد في الاعتراف بالانفعالات ووصفها والتمييز بينها. وعلاوة على ذلك، فإن الأفكار السلبية التي تولف المجترات قد تستنفد القدرات المعرفية التي من شأنها

أن تساعد في الأداء التنفيذي، مثل التركيز وقدرات حل المشاكل (Connolly et al. 2014; Levens et al., 2009). ولذلك، فمن الممكن أن يستخدم الاجترار موارد معرفية تنتقص فيما بعد من قدرات الافراد على معالجة المعلومات المعقدة، مثل الانفعالات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة سالجيرو وآخرون (Salguero et al., 2013) التي بينت ارتباط وضوح المشاعر مع أفكار اجترارية أقل، كما تتفق مع نتيجة دراسة فين وآخرون (Vine et al., 2014) إذ بينت ارتباط الوضوح الانفعالي المنخفض خلال التطبيق الأول مع اجترار أكثر بعد ثلاثة أسابيع لاحقة وذلك فقط في حال وجود عدم تحمل للغموض.

كما تتفق مع نتيجة دراسة روبنستين وآخرون (Rubenstein et al., 2015)، التي أشارت إلى أن الأعراض الاكتئابية قد تزيد من ميل الإناث للانخراط في التفكير السلبي المستمر والذي قد يقلل من القدرة على فهم وتصنيف الانفعالات.

٤- نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة الدراسة على مقياس الاستجابة الاجترارية، تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T-Test) لتوضيح دلالة الفروق، والجدول الآتي يوضح

ذلك:

جدول (١٦) قيمة اختبار "ت" ستودنت لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في الاستجابة الاجترارية

المقياس	الذكور (١٤٩)		الإناث (١٤٨)		قيمة ت	د.ح	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
الاستجابة الاجترارية	7,33	25,2٢	7,67	48,9	39,44	598	0.000

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) قد بلغت (17,13) بدلالة إحصائية بلغت (٠,٠٠٠) وهي قيمة أصغر من قيمة مستوى الدلالة الافتراضي (٠,٠٠٥)، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة والقائلة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة الدراسة على مقياس الاستجابة الاجترارية تبعاً لمتغير الجنس، وذلك لصالح الإناث.

ويمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية استناداً إلى الدور الذي تلعبه التنشئة الاجتماعية في تطوير أنماط الاستجابة، إذ تؤكد العديد من الأدوار الاجتماعية الذكرية النمطية صفات ذات دور فعال مثل الثقة، والمثابرة، والكفاءة، وعلى العكس من ذلك، تؤكد العديد من الأدوار الاجتماعية الأنثوية على الصفات التي تنطوي على نقص في الوسائل، مثل الاتكال والسلبية وهي الخصائص التي تتفق مع الاستجابة الاجترارية السلبية.

وتكون القوالب النمطية للرجال حول كونهم أكثر فعالية وفاعلية من النساء، معروفة منذ الصغر وذلك إلى درجة دمج هذه المعتقدات النمطية في صورة الفرد الذاتية، ويمكن للمعتقدات المجتمعية للدور الأنثوي أن تزيد من قابلية الاجترار.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى القوالب النمطية حول نشاط الذكور وميلهم إلى محاولة تخفيف انفعالاتهم مثل الحزن، في حين يُعتقد أن الإناث أكثر تعبيراً عن الحزن. كما يكبر معظم الفتيان بينما يتردد على مسامعهم " تصرف كما يتصرف الرجال" و" كن قوياً ". وعلى الرغم من أنه قد لا يتم تشجيع الفتيات على عرض أو التركيز على الانفعال، فإنه قد لا يتم تشجيعهن أيضاً على استخدام استجابات فعالة للأحداث السلبية مثل الفتيان، مما

قد يجعل الفتيات أكثر عرضة للاستجابات الاجترارية.

كما يمكن أن تعود هذه النتيجة إلى أن الرجال والنساء قد يعانون من ضغوطات مختلفة، مما قد يؤدي إلى اختلافات في أنماط التكيف، وتبلغ النساء عن تعرضهن لأحداث الحياة السلبية والضغوطات اليومية المزمدة أكثر من الرجال مما يجعلهن أكثر عرضة للاستجابات الاجترارية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جونسون ووايزمان (Johnson & Whisman, 2013) إذ بينت تسجيل النساء لدرجات أعلى من الرجال في الاجترار بمقاييسه الفرعية (إطالة التفكير والتأمل الانعكاسي)، وتختلف معها فيما يتعلق بمقياس الاستجابة الاجترارية الكلي، إذ كانت تأثيرات الفروق بين الجنسين على الإجتار صغيرة الأهمية. كما تختلف مع نتيجة دراسة لي وآخرين (Lei et al., 2017) التي بينت عدم وجود فروق دالة بين الجنسين.

وبالمقابل تتفق هذه النتيجة مع ما ورد في التراث السيكولوجي حيث تعتبر النساء أكثر احتمالاً للاجتار بشكل دال من الرجال كما تم تقييمهن من خلال التقارير الذاتية والملاحظة المختبرية (Butler & Nolen-Hoeksema, 1994; Nolen-Hoeksema et al., 1999)

ويمكن لمصادر الاختلافات الفردية في الاجترار أن تكون عديدة. ففي دراسة مجتمعية، أبلغت النساء عن ضغوط مزمدة أكثر من الرجال، مثل الدخل النخفض والزيجات غير المرضية، وتوسطت الفروق بين الجنسين في الضغوط المزمدة الفرق بين الجنسين في الاجترار (Nolen-Hoeksema et al., 1999) والنساء أيضاً أكثر احتمالاً من الرجال للمعاناة من أحداث صادمة محددة، مثل الاعتداء الجنسي بشكل خاص، ويتبعه تاريخ من الضغوطات الرئيسية، حيث ارتبط الاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة مع الميل إلى الاجترار. وبشكل خاص، كانت النساء اللواتي أبلغن عن الإساءة في مرحلة الطفولة أكثر احتمالاً لأن يصبحن اجتراريات في الرشد، حتى عند التحكم بمستويات الاكتئاب لديهم، وبالتالي يمكن لخبرات الإساءة أن تكسر افتراض أمان العالم والثقة بالآخرين، والذي من الممكن بدوره أن يغذي الاجترار (Nolen-Hoeksema, 1998)

٥- نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة أفراد عينة الدراسة على مقياس الوضوح الانفعالي، تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T-Test) لتوضيح دلالة الفروق، والجدول الآتي يوضح

ذلك:

جدول (١٧) قيمة اختبار "ت" ستودنت لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في الوضوح الانفعالي

المقياس	الذكور (٣٠٧)		الإناث (٢٩٣)		قيمة ت	د.ح	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
الوضوح الانفعالي	7,33	25,2٢	7,67	48,9	39,44	598	0.000

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت (7,29)، وبدلالة إحصائية (٠,٠٠٠٠)، وهي قيمة أصغر من قيمة مستوى الدلالة الافتراضي (٠,٠٠٥)، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة والقائلة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة الدراسة على مقياس مقياس الوضوح الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، وذلك لصالح الإناث.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الفروق بين الجنسين تبدأ منذ الطفولة بسبب التعليم المختلف الموجه للأولاد والفتيات، حيث يتم تشجيع الفتيات على التعبير عن مشاعرهن ووصفها في حين تتم تربية الفتيان على تجنب التعبير

عن انفعالهم ومشاعرهم باعتبارها دليلاً على الضعف، وبالتالي تصبح الفتيات أكثر قدرة من الفتيان على الانتباه لمشاعرهن وعلى فهم مشاعرهن ووضوحها.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ورد في التراث السيكولوجي، حيث أظهرت دراسات متنوعة اختلاف العالم الانفعالي الذي يتعرع فيه الفتيات والأولاد، مع إبراز الفروق الجنسية في التنشئة الاجتماعية والتعليم الانفعالي. وتعد القصص أحد الأدوات الشائعة المستخدمة في التنشئة الاجتماعية، فعندما يسرد الآباء القصص لأطفالهم الصغار، فإنهم يميلون إلى استخدام كلمات مشحونة انفعالياً مع الفتيات أكثر من الأولاد. ويميل الوالدان إلى التحدث عن الانفعالات مع بناتهم أكثر من الأولاد. حيث تتحدث الأمهات حول المفاهيم الانفعالية، ويستخدمن المصطلحات الانفعالية أكثر من الآباء، وعندما يلعبن مع أطفالهن، فإنهن يعبرن عن طيف واسع من الانفعالات عند اللعب مع الفتيات. وهن أكثر عرضاً للتفاصيل مع الفتيات عند وصف حالة انفعالية ما. يستخدم كلا الوالدين التعابير الانفعالية أكثر مع الفتيات عند مناقشة أحداث حزينة. بالإضافة إلى ذلك، فإن علاقة الأب الأم والابنة يعين موقع الخبرات الانفعالية ضمن سياق بين شخصي أكثر من علاقة الأب الأم والابن (Adams, et al., 1995; Brody & Hall, 1993; Fivush, 1998; Fivush et al., 2000)

إضافة إلى ذلك، فإن حقيقة تطوير الفتيات للمهارات اللفظية بشكل أبكر من الأولاد، تعني أنهن أكثر مهارة في التلفظ بمشاعرهن ولديهن خبرة كبيرة في استخدام الكلمات. وهذا يمكنهن من امتلاك مدى أطول وأغنى من المصادر اللفظية، لذلك فإنه لدى الفتيات معلومات أكثر حول العالم الانفعالي ولذلك يتحدثن أكثر حول البنى الانفعالية ويستخدمن مصطلحات انفعالية أكثر من الأولاد. في المقابل، فإن الأولاد الذين لا يتلقون أي نوع من التعليم لمساعدتهم على التلفظ بمشاعرهم، يمكن أن يظهروا نقصاً واضحاً في وعيهم حول حالاتهم الانفعالية الخاصة وحالات الآخرين الانفعالية (Brody & Hall, 1993; Fivush et al., 2000).

وفيما يتعلق بالتعبير الانفعالي، وجد سكارف (Scharfe, 2000) أن حسن التعبير الأمومي وجنس الطفل مرتبطان بالفروق الفردية في حسن تعبير الولد والبنات، ومثل تلك الفروق تبقى مستقرة عبر الزمن. تُظهر الأمهات أنفسهن أكثر تعبيراً مع الفتيات من الفتيان، كما أبلغت الأمهات عن شعور إيجابي أكثر تجاه الفتيات، وشعور سلبي أكثر تجاه الأولاد.

كما تم التحقق من أن الأولاد يميلون إلى التحدث بوضوح عن الحالات الانفعالية ولديهم اهتماماً بها عندما ينحدرون من عائلات تجري فيها الأمهات محادثات حول الحالات الانفعالية مع أولادهم. ويؤدي هذا التفاوت في التعليم الانفعالي إلى تطوير مهارات مختلفة للغاية، إذ تصبح الفتيات بارعة في قراءة كل من المؤشرات الانفعالية اللفظية وغير اللفظية، وكذلك التعبير عن مشاعرهن والتواصل معها، مع إظهار تفوقهن في القدرة، من بين أمور أخرى، على النقاط المشاعر المنعكسة في وجه شخص ما، وفي نبرة الصوت وفي الرسائل غير الشفهية الأخرى. وعلى العكس من ذلك، تمت تنشئة الرجال منذ الصغر على تجنب التعبير عن انفعالهم، وقد تم تسليط الضوء على القدرة التنافسية للذكور، ورهاب المثلية، ونفاذي الضعف والانفتاح، باعتبارها عقبات تمنع الرجال من التعبير عن أنفسهم انفعالياً. لذلك، يتخصص الأولاد في الحد من أي مشاعر مرتبطة بالضعف والشعور بالذنب والخوف والألم (Brody & Hall, 1993; McClure, 2000)

المقترحات والتوصيات:

- تقترح الباحثة وبناءً على ما توصلت إليه من نتائج في هذه الدراسة ما يأتي:
- ضرورة توعية الأسرة من خلال وسائل الإعلام، الندوات، الدورات الإرشادية، والنشرات، فيما يتعلق بالاستجابة الاجتزازية لدى الطالب الجامعي.
 - ضرورة تطبيق برامج إرشادية تهدف إلى تعليم الطلبة كيفية العمل على تخفيف الاستجابة الاجتزازية لديهم وتعزيز الأساليب الإيجابية في التفكير.
 - ضرورة تطبيق برامج إرشادية تهدف إلى تعليم الطلبة كيفية تنمية مهارة الوضوح الانفعالي.
 - العمل على إجراء بحوث ودراسات هدفها التوسع أكثر في دراسة طبيعة العلاقة بين الاستجابة الاجتزازية والوضوح الانفعالي في مراحل عمرية مختلفة.

المراجع:

المراجع العربية:

- حمصي، أنطون. (٢٠٠٢). أصول البحث في علم النفس. (ط٣). سوريا: جامعة دمشق.

المراجع الأجنبية:

- Adams, S., Kuebli, J., Boyle, P. A., & Fivush, R. (1995). Gender differences in parent-child conversations about past emotions: A longitudinal investigation. **Sex Roles**, 33, 309-323.
- Boden, M. T., & Berenbaum, H. (2011). What you are feeling and why: Two distinct types of emotional clarity. **Personality and Individual Differences**, 51, 652-656.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (1993). Gender and Emotion. In Lewis, M. & Haviland, J., (Eds.), **Handbook of Emotions**. Nueva York: Guilford Press.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms and coping. **Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology**, 36(1), 56-65.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. **Journal of Personality Assessment**, 75(3), 404-425.
- Fivush, R. (1998). Methodological challenges in the study of emotional socialization. **Psychological Inquiry**, 9, 281-283.
- Fivush, R., Brotman, M. A., Buckner, J. P., & Goodman, S. H. (2000). Gender differences in parent-child emotion narratives. **Sex Roles**, 42, 233-253.
- Gohm C. L., & Clore G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. **Cognition and Emotion**, 16(4):495-518.
- Herva's, G. & Va'zquez, C. (2006). Exploring the emotional precursors of ruminative styles: The role of emotional complexity and emotional intelligence. **Ansiedad & Estre's**, 12, 279-292.
- Johnsona, D.P & Whisman, M.A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis, **Pers Individ Dif.**, 55(4), 367-374.
- Joormann, J. (2006). Differential effects of rumination and dysphoria on
- Lischetzke, T., & Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. **Emotion**, 3, 361-377.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Chang, O. (2003). Ruminative Style and Delay of Presentation of Breast Cancer Symptoms. **Manuscript in preparation**.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. **Journal of Personality and Social Psychology**, 55, 102-111.
- Martin, L. L. & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In: J. S. Uleman & J. A. Bargh (eds), *Unintended Thought* (pp. 306-326). New York: Guilford Press.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. **Journal of Research in Personality**, 28, 351-373.
- McClure, E. B. (2000). A meta-analytic review of sex differences in facial expression processing and their development in infants, children, and adolescents. **Psychological Bulletin**, 126, 424-453.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. **Journal of Abnormal Psychology**, 100, 569-582.

- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. **Journal of Personality and Social Psychology**, 77, 1061–1072.
- 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.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. **Cognitive and Behavioral Practice**, 8, 160–164.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). **Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment**. Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Rubenstein, L. M., Hamilton J.B L., Stange J. P., Flynn, M., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2015). The cyclical nature of depressed mood and future risk: Depression, rumination, and deficits in emotional clarity in adolescent girls. **J Adolesc**, 42, 68–76.
- Salguero, J. M., Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2013). A meta-mood model of rumination and depression: Preliminary test in a non-clinical population. **Scandinavian Journal of Psychology**, 54, 166–172
- Salovey, P., Hsee, C. K., & Mayer, J. D. (1993). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), **Handbook of mental control** (pp. 258–277). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Saarni, C. The development of emotional competence: Pathways for helping children to become emotionally intelligent. In: Bar-On, R.; Marea, JG.; Elias, MJ., (eds.), **Educating people to be emotionally intelligent**. Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group; 2007. p. 15-35.
- Scharfe, E. (2000). Development of Emociona Expresión, Understanding Regulation in Infants and Young Children. In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.), **The Handbook of Emotional Intelligence**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Scott, Jr, V. B. & McIntosh, W. D. (1999). The development of a trait measure of ruminative thought. **Personality and Individual Differences**, 26, 1045–1056.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. **Journal of Personality and Social Psychology**, 76, 284-304.
- Treyner, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. **Cognitive Therapy and Research**.
- Vine, V., Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). Chasing clarity: Rumination as a strategy for making sense of emotions. **Journal of Experimental Psychopathology**, 5, 229–243.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 29, 96-107.
- Matthews, G. & Wells, A. (2000). Attention, automaticity, and affective disorder. **Behavior Modification**, 24, 69–93.