مستوى اجترار الأفكار السلبية للمعلمات المطلقات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

أ.د/عبد الحميد عبد العظيم رجيعة

أستاذ متفرغ – قسم الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة السويس

abdelhamid.regeia@edu.suezuni.edu.eg

أ.م.د/ علي عبد الله علي مسافر

أستاذ مساعد – قسم الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة السويس

aly.mesafer@edu.suezuni.edu.eg

رانيا محمود مسعد عبد الرحمن

ماجستير في التربية – موجه لغة إنجليزية بإدارة شمال السويس-

sadflower1979@gmail.com

مستوى اجترار الأفكار السلبية للمعلمات المطلقات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

رانيا محمود مسعد عبد الرحمن (موجه لغة إنجليزية)

مستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات، ومدى وجود فروق في اجترار الأفكار السلبية لديهن وفق بعض المتغيرات الديموغرافية كالسن ووجود أبناء. تم تطبيق الدراسة على عينة حجمها (116) معلمة مطلقة بمدارس المرحلة الثانوية بمحافظة السويس، وتم استخدام مقياس اجترار الأفكار السلبية إعداد الباحثة، توصلت نتائج الدراسة لوجود مستوى متوسط من اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات، ووجود تأثير دال إحصائياً لمتغير العمر الزمني على مستوى اجترار الأفكار السلبية لصالح المعلمات الأقل من 40 عام، ولم يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير وجود أبناء على مستوى اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات، وقدمت الدراسة بعض التوصيات منها اقتراح بعض البرامج الإرشادية لخفض اجترار الأفكار السلبية.

الكلمات المفتاحية: اجترار الأفكار السلبية – المعلمات المطلقات – المتغيرات الديموغرافية (العمر الزمني– وجود أبناء)

Abstract

The current study aimed to reveal the level of rumination among divorced female teachers, and the extent of differences in their rumination on negative thoughts according to some demographic variables such as age and the presence of children. The study was applied to a sample size of (116) divorced female teachers in secondary schools in Suez Governorate. The researcher used rumination scale. The results of the study showed that there was an average level of rumination among divorced female teachers, There was a statistically significant effect of the age variable on the level of rumination of negative thoughts in favor of female teachers under 40 years of age, and there was no statistically significant effect of the variable of having children on the level of rumination of negative thoughts among divorced female teachers. The study presented some recommendations, including proposing some guidance programs to reduce rumination of negative thoughts.

combinations were studied, including the combination of some additional programs to reduce rumination of protection concepts.

Keywords: Negative Thoughts Rumination – Divorced Female Teachers – Demographic Variables (age- having children)

مقدمة الدراسة:

إن الطلاق ظاهرة اجتماعية مهمة من الضروري القيام بدراستها، وآثاره لا تقتصر على الفرد وحده وإنما تمتد لتشمل المجتمع كله، والطلاق ظاهرة من الظواهر التي تزداد في المجتمعات الحديثة في الوقت الحاضر، وهو وسيلة لفصم العلاقات غير السليمة وفض الخلافات، والملاحظ أن آثاره لا تقتصر على الأسرة فقط بل يُسهم في إظهار مشكلات نفسية واجتماعية أخرى، وهو يؤثر تأثيراً كبيراً في تكوين الشخصية وتوجيه السلوك، ولما يترتب عليه من آثار سلبية في تفكك الأسرة وازدياد العداوة والبغضاء والآثار السلبية على الاطفال ومن ثم الآثار الاجتماعية والنفسية العديدة ولكن بالرغم من الأضرار الناجمة عن الطلاق إلا أنه يعد من أفضل الحلول في الحالات التي يستحيل فيها استمرار الحياة الزوجية.

ويظل الطلاق خبرة صعبة على كل من الرجل والمرأة، ويترتب عليه حدوث عديد من المشكلات النفسية والاجتماعية، وقد أشارت البحوث التي أجريت خلال السنوات الـ 20 الماضية ارتباطاً وثيقاً ما بين الطلاق وتدني الصحة النفسية، والبدنية والعقلية (وداد الكفيري، 2022، 101)*. وتأثيراته السلبية تكون أقوى على المرأة، وقد يحتاج إلى زمن طويل للتكيف والعودة للحياة الطبيعية، وما تؤكده الكثير من الدراسات الأجنبية والعربية التي أشارت للآثار السلبية للطلاق على المطلقة بشكل خاص، ومنها تعرضها للاضطرابات والضغوط النفسية كالقلق والاكتئاب، والشعور بالوصمة والوحدة النفسية، والتشاؤم، مثل دراسات (أمل بدر، 2021؛ بركات حمزة، وحنان فنيش، 2016؛ نهلة القرعان، 2016؛ وداد الكفيري، 2022) . وبالإضافة إلى تلك الاضطرابات تصاب المرأة المطلقة باجترار الأفكار السلبية أو ما يطلق عليه (Self–Rumination).

ومتغير اجترار الأفكار السلبية من المتغيرات الحديثة فى مجال الصحة النفسية، وبدأ الباحثون فى دراسته مؤخراً نظراً لكونه أحد الأسباب الأساسية للاضطرابات النفسية، والتى قد تُودِى بحياة الفرد وتدفعه إلى الانتحار وإلى الوساوس والسلوكيات والأفكار القهرية، وهو حالة من

---

*اتبعت الباحثة نظام توثيق APA 7 في توثيق مراجع الدراسة الحالية.

التأزم والشرود والتي تتضمن استرجاع أفكار سلبية بعينها حول أحداث ماضية أو حالية تمنع الفرد من الشعور بالاستمتاع في الحياة، أو العيش بشكل هانئ، أو حتي العيش بحيادية عاطفية او وجدانية، وهو متغير نفسي له بعدان وهما اجترار الحزن واجترار الغضب (Floyd & Kelly, N., 2011)، فمن الطبيعى أن نمر بساعات أو أيام من الحزن والصدمة والألم، ولكن من غير الطبيعى أن نستسلم لتلك الحالة، فنستسلم للشعور بالحزن أو التفكير في الغضب أو رد الإساءة او الانتقامية في السلوك (معتز عبيد، 2020، 216). وللتخلص من تلك الحالة على الإنسان الاستشفاء، وعلاج نفسه من الداخل وتخليص نفسه من الألم والكراهية والغضب.

وأشار ناصح عبد الله (2018، 178) إلى وجود الكثير من الآثار السلبية النفسية للطلاق، مثل شعور المطلقة بالاكتئاب والقلق والخوف والإحباط والضغط النفسي، والغضب ، والمزاج السيء والانفعالية الزائدة، والشعور بالندم ولوم الذات وعدم الرضا عنها صعوبة مواجهة المشاكل، والشعور بالتشويش واختلاط الأمور، والشك ، وعدم الثقة في الآخرين ، وفقدان الرغبة في تكرار الزواج، وتذكر الماضي والتألم من بعض ذكرياته.

وبالنسبة للمعلمة المطلقة تؤثر عليها تجربة الطلاق بشدة، وقد تؤثر على عملها أيضاً، فقد تنسحب من الحياة الاجتماعية، وتصبح سجينة للأفكار السلبية، فتتدنى صحتها النفسية بشكل كبير.

مشكلة البحث:

وفقا لأحدث إحصائيات صادرة عن الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء بمصر فى عام 2020 فإن عدد حالات الطلاق الرسمي بلغت 222 ألف حالة، كما سُجلت أعلى نسبة طلاق فى الفئة العمرية من 30 إلى أقل من 35 سنة، وحدوث حالة طلاق كل دقيقتين وأكثر من 10 الاف خُلع في العام (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، 2021).

كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى التأثير السلبي للطلاق، مثل دراسة أمل بدر (2021)، ودراسة Nobandegani & Dehaghni, (2022) ، والدراسة الحالية تحاول التعرف على مستوى اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات.

وقد شعرت الباحثة بالمشكلة وذلك بصفتها معلمة واحتكاكها بالعديد من الزميلات المطلقات، كما شعرت الباحثة بخطورة وأهمية المشكلة من خلال نتائج وتوصيات الدراسات عن الطلاق وآثاره النفسية والاجتماعية واجترار الأفكار لدى المرأة المطلقة مثل دراسة أمل بدر (2021)، ودراسة أمنية عبد المجيد (2023)، ودراسة أسماء علي (2024)، مما دعاها لإجراء البحث الحالي.

ومما سبق يمكن صياغة أسئلة البحث كما يلي:

1- ما مستوى اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات؟

2- هل يوجد تأثير دال إحصائياً لكل من العمر الزمني للمعلمات المطلقات ووجود أبناء على اجترار الأفكار السلبية ؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1- التعرف على مستوى اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات.

2- التعرف على مدى تأثير كل من العمر الزمني للمعلمات المطلقات ووجود أبناء على مستوى اجترار الأفكار السلبية؟

محددات الدراسة:

-**المحددات البشرية:** المعلمات المطلقات بالمدارس الثانوية بإدارة شمال السويس.

-**المحددات المكانية:** مدارس المرحلة الثانوية بإدارة شمال بمحافظة السويس.

-**المحددات الزمانية: للعام الدراسي 2025/2024 م**

-**الأساليب الإحصائية:**

*المتوسط والانحراف المعياري

*تحليل التباين

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

1-اجترار الأفكار السلبية Negative Thoughts Rumination

وتعرفه الباحثة بأنه التفكير السلبى بشكل مستمر فى الذكريات والأحداث الأليمة، والشعور بالحزن والضيق وعدم القدرة على منع تلك الأفكار والبحث عن حلول واقعية للمشكلات. ويقاس بالدرجة التى يحصل عليها أفراد العينة على مقياس اجترار الأفكار السلبية المُعد في البحث الحالي.

2-المعلمات المطلقاتDivorce Female Teachers

وتعرف الباحثة المعلمة المطلقة بأنها من انتهى زواجها الرسمي، وتم فسخ عقد زواجها، سواء كان طلاقاً بائناً أو رجعياً.

الإطار النظري والبحوث السابقة:

أولاً: اجترار الأفكار السلبية:

يُعد اجترار الأفكار السلبية مصطلحاً حديثاً، وتناولته الدراسات بعدة مسميات مثل اجترار الذات، اجترار الحزن، والاجترار الاكتئابي، وهو حالة قد تصيب كل منا في فترة ما في حياته، حين يواجه أحداثاً صادمة أو محزنة تستدعي لتذكرها اجترار لمشاعر الحزن أو مشاعر الغضب، ويتضمن محاسبة النفس واجترار (استرجاع) الأفكار السلبية أثناء مرور الفرد بأحداث ضاغطة (أمنية عبد المجيد، 2023، 103).

وتشير الدراسات إلى أن النساء أكثر اجتراراً للأفكار السلبية من الرجال، وأن الأفراد الذين يقومون باجترار الأفكار السلبية هم الأفراد الأكثر توتراً وانزعاجاً، ولا يشاركون في معظم النشاطات الاجتماعية، وهم أكثر ميلاً إلي الوحدة النفسية (معتز عبيد، 2020، 131).

مفهوم اجترار الأفكار السلبية:

التعريف اللغوي: عند أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: اجتر، الاجترار: سوق الشيء من موضع إلى آخر. جلبه يجلبه، ويجلبه جلباً، وجلباً، واجتلبه، وجلبت الشيء إلى نفسي واجتلبته (فاضل مزعل، وصباح مهدى، 2018، 43).

وقد اختلفت تعريفات الباحثين حول مفهوم الاجترار عامةً، وحول مفهوم اجترار الأفكار السلبية بشكل خاص كما يلي:

يُعرَّف اجترار الأفكار السلبية بأنه تركيز متكرر وأحياناً لا يمكن التحكم به على المعلومات، والتجارب والتوقعات السلبية، ويضم عمليتين رئيسيتين هما القلق والاجترار (Kiselica, 2018, 1).

وعرفت أمنية عبد المجيد (2023، 107) اجترار الأفكار السلبية 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.

وهو استرجاع أفكار مؤلمة وسلبية تتسم بالتكرار وتؤثر على الصحة النفسية للأفراد ، وتكون على هيئة أفكار متواصلة تدخل إلى الوعى بطريقة يصعب مواجهتها (دينا معوض، 2024، 1096).

وعرفته الباحثة في الدراسة الحالية بأنه التفكير السلبى بشكل مستمر فى الذكريات والأحداث الأليمة، والشعور بالحزن والضيق وعدم القدرة على منع تلك الأفكار أو البحث عن حلول واقعية للمشكلات.

مظاهر اجترار الأفكار السلبية:

تتنوع مظاهر اجترار الأفكار السلبية كمتغير معرفي يتخذ أشكالاً سلوكية أو انفعالية كثيرة منها ما ذكره السيد عبد الرحمن أحمد، والسعيد غازي محمد، وسامح أحمد سيد أحمد (2022، 307-308) كما يلي:

1- الغضب والعدوانية حيث إن خبرات الغضب المختزنة في الذاكرة قد تزيد من اجترار الأفكار بشكل كبير مما يسهم بدوره في زيادة سلوك العدوان.

2- يمكن أن يتزامن اجترار الأفكار مع انتقاد الفرد لذاته، وهو ما يُسمى Self- Rumination Critical؛ ويقصد به شعور بضعف القدرة على التفكير للخروج من الموقف أو المشكلة. فيقوم الفرد بتوجيه اللوم لذاته مع انشغال دائرة تفكيره بالحدث أو الموقف الذي تعرض له مدة طويلة، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة معدل القابلية للإصابة بالمرض النفسي.

3- قد يرتبط اجترار الأفكار بالحالة المزاجية للفرد وهو ما يُعرف بالاجترار الاكتئابي Depressive Rumination، حيث يستجيب الفرد للحدث أو المشكلة ببعض الاستجابات الدالة على سوء المزاج. على سبيل المثال، ضعف التركيز أثناء حل المشكلات، وانخفاض الدافعية وظهور أعراض اكتئابية. ويُعد الاجترار الاكتئابي نتيجة طبيعية للقلق وضغوط ما بعد الصدمة.

4- يمكن أن يتجنب الفرد الأحداث أو المشكلات المثيرة للقلق لديه، وهو ما يُعرف بخبرة التجنب Avoidance experience فبدلاً من المواجهة ومحاولة التغلب على المشكلة يتخذ الفرد مع انشغال تفكيره بالمشكلة دون التوصل إلى حلها من التجنب ملجأ له.

ترى الباحثة أن اجترار الأفكار السلبية هو الطريق للمرض النفسي، والاضطرابات النفسية، فهو يكبِّل الإنسان، ويحصره في دائرة أحزانه، وغضبه، وأفكاره السلبية، فيلوم ذاته على ما حدث، وقد يصل إلى الاكتئاب.

أبعاد اجترار الأفكار السلبية:

تنوعت الأبعاد التي ذكرها الباحثون لاجترار الأفكار السلبية، وقد وضع معتز محمد عبيد (2020) ثلاثة أبعاد لاجترار الأفكار السلبية تمثلت في:

1- الشعور بالغضب

2- الشعور بالحزن

3- الانعزابة (وتعني الرغبة في الوحدة، والابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية).

كما أشارت شيماء عزت باشا (2015) إلى أن أبعاد اجترار الأفكار السلبية عبارة عن:

1- الأفكار السلبية المتمركزة حول الذات.

2- التركيز على نتائج التفكير السلبي.

3- الأفكار التي تدور حول المشاعر السلبية.

4- أسباب الوجدان السلبي.

فئات اجترار الأفكار السلبية:

ذكرت فاطمة الزهراء محمد مليح (2021، 332) أن Mikulincer قد ميز بين ثلاث فئات من اجترار الأفكار هم:

- **اجترار الفعل الموجه نحو المهمة:** وفيه يركز الفرد على كيفية تحقيق الهدف، وتقبل الأخطاء الماضية.
- **واجترار أفكار الحالة:** وفيه يركز فيه الفرد على مشاعره الحالية وعلى الآثار الناتجة عن الفشل.

- **واجترار الأفكار غير المتعلق بالمهمة:** ويعمل هذا النوع على تشتيت انتباه الفرد عن الفشل من خلال التفكير فى الأحداث والأشخاص الذين لا علاقة لهم بالهدف.

الطلاق وآثاره النفسية على المرأة

يُعد الطلاق حادثاً مشئوماً لمن مر به، كما يعتبر مؤشراً واضحاً لفشل نسق الأسرة بالإضافة إلى اعتباره دليلاً على محنة شخصية، وحين ترتفع معدلات الطلاق في المجتمع، يدل ذلك على أن نسق الأسرة لا يعمل بصورة مرضية، كذلك يعد الطلاق بمثابة مأساة داخل الأسرة لأنه يعني بصفة عامة ميثاق متصدع، وثقة معدومة، وتمزق حاد . ولهذا انشغل الكثير من الباحثين النفسيين والاجتماعيين بمشكلة الطلاق على اختلاف توجهاتهم البحثية، نتيجة لارتفاع معدلات الطلاق بشكل يهدد كيان واستقرار الأسرة المصرية، علاوةً على أن الطلاق لا يؤثر في حاضر المطلقة فقط بل يمتد هذا الأثر إلى مستقبلها أيضاً، ويتجلى ذلك بوضوح فيما يتركه الطلاق من آثار نفسية واجتماعية وسلوكية كالقلق والاكتئاب، وسوء التوافق النفسي والاجتماعي والاقتصادي (أمنية عبد الحق عبد المجيد، 2023، 103).

تعريف الطلاق:

لغوياً، يعرف الطلاق بأنه "إخلاء السبيل" ، كما جاء في الصحاح، بأن الطلاق جاء بهذا المعنى فيقال "أطلقت الأسير، أي خليته، وطلق الرجل امرأته تطليقاً، وطُلقت هي أي طلاقاً فهي طالق وطالقة.

يُعرف الطلاق بأنه انفصال محدد شرعاً وقانوناً، وتتم إجراءاته بشكل رسمي موثق أو غير موثق، سواء برضا الطرفين أو بدون رضا أحدهما أحيانا (عهود بنت سعيد بن راشد ، 2015 ، 9).

والمُطلقة هي التي رفع عنها قيد الزواج في الحال باللفظ أو بالكتابة، أو بما يقوم مقام اللفظ من كتابة أو إشارة، ويكون الطلاق بائناً وليس رجعياً (مهيتاب أبو الزنط، 2016).

ومما سبق تعرف الباحثة المعلمة المطلقة بأنها من انتهى زواجها الرسمي، وتم فسخ عقد زواجها، سواء كان طلاقاً بائناً أو رجعياً.

أسباب الطلاق:

بالرغم من تعدد أسباب وقوع الطلاق إلا أن استجابات الذكور والإناث تشير إلى أن العنف بكافة أشكاله المادية واللفظية، يقع في مقدمة قائمة أسباب وقوع الطلاق، وحسب المطلقين الذكور فإن ثلاثة أسباب للطلاق تتمثل في:

- عدم رغبة الزوجة في استمرار الحياة الزوجية مع عدم مراعاتها للحقوق الزوجية.
- الشقاق بين الزوجين وعدم التوافق.
- الزواج التقليدي المفروض من قبل الأهل.

أما أهم أسباب الطلاق وفقاً للمطلقات فتمثلت فيما يلي:

- سوء المعاملة، وعدم الاحترام والإهمال، والانحراف السلوكي للزوج.
- هجر الزوجة أو الغياب المستمر للزوج.
- المشكلات الجنسية المختلفة، ومشكلات الإدمان بأنواعه، وهي تمثل خطراً كبيراً على استقرار الزواج والأسرة (عهود بنت سعيد بن راشد ، 2015)

آثار الطلاق على المرأة:

أشار ناصح كريم عبد الله (2018، 178) إلى وجود الكثير من الآثار السلبية النفسية للطلاق، مثل:

1- شعور المطلقة بالاكتئاب والقلق والخوف والإحباط والضغط النفسي، والغضب.
2- تتميز المطلقة بالمزاج السيء والانفعالية الزائدة.
3- الشعور بالندم ولوم الذات وعدم الرضا عنها.
4- صعوبة مواجهة المشكلات.
5- الشعور بالتشويش واختلاط الأمور، والشك ، وعدم الثقة في الآخرين.
6- وفقدان الرغبة في تكرار الزواج.

7- وتذكر الماضي والتألم من بعض ذكرياته وهو ما يسمى باجترار الأفكار السلبية.

دراسات سابقة:

تناولت العديد من الدراسات متغير اجترار الأفكار السلبية بالبحث والدراسة، وذلك لأنه متغير يرتبط بالكثير من الاضطرابات النفسية، ومن تلك الدراسات:

دراسة Shooshtari, Rezaee & Taheri (2016) التي سعت إلى التحقق من فعالية العلاج الجمعي المعرفي السلوكي على التنظيم الانفعالي للمرأة المطلقة، ومعتقدات ما وراء المعرفة، واجترار الأفكار السلبية، وأجريت الدراسة على (30) امرأة مطلقة بإيران، تم تقسيمهن إلى مجموعتين، تجريبية، وضابطة، واتضح من خلال نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي للمرأة المطلقة، ومعتقدات ما وراء المعرفة، واجترار الأفكار السلبية.

كما هدفت دراسة Kramer (2017) إلى التحقق مما إذا كانت أنماط التعلق وأسلوب التواصل واجترار الأفكار السلبية تتنبأ بالكدر العاطفي والزواجي. ضمت عينة بلغت (198) من المتزوجين، وباستخدام نمذجة المعادلة الهيكلية، اتضح من خلال النتائج تنبؤ أنماط التعلق وأسلوب التواصل واجترار الأفكار السلبية بالكدر العاطفي والزواجي.

وحاولت دراسة Atarezaei & Gorji (2020) التعرف على أثر الكتابة المكثفة في خفض اجترار الأفكار السلبية، والاكتئاب، والتوتر لدى النساء المطلقات بإيران، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة بلغت (30) امرأة مطلقة، واتضح من خلال نتائج الدراسة وجود تأثير دال إحصائياً للكتابة المكثفة في خفض اجترار الأفكار السلبية.

كما هدفت دراسة أسماء علي (2024) دراسة اجترار الأفكار السلبية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية النوع التخصص – محل الإقامة لدي طلاب جامعة حلوان، والتحقق من الخصائص السيكومترية، وقد تألفت عينة البحث من (٥٠٢) ، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18-23) سنة بمتوسط عمري (٢٠,٢١) سنة وانحراف معياري (١,٥٠٠)، وتم استخدام مقياس اجترار الأفكار السلبية (إعداد الباحثة) والذي يتكون من (٤٥) مفردة وتم التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس من حيث الصدق

والثبات والاتساق الداخلي، وأصبح طول المقياس في صورته النهائية (٤٥) مفردة، وكانت أبعاده (التفكير الزائد، والتعامل مع المواقف الضاغطة، إعاقة تحقيق الأهداف)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لنوع الطالب (ذكر / أنثى) على مقياس اجترار الأفكار على مستوى عاملي (التفكير الزائد، والتعامل مع المواقف الضاغطة) والدرجة الكلية، فيما عدا عامل إعاقة تحقيق الأهداف فقد وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠٠٥) تعزى لنوع الطالب (ذكر / أنثى) في اتجاه الإناث أي إن الإناث أكثر إعاقة لتحقيق الأهداف من الذكور، عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للتخصص (علمي أدبي) على مقياس اجترار الأفكار على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية، تحقق الفرض كليا حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمحل الإقامة (طلاب الريف/ طلاب الحضر) على مقياس اجترار الأفكار على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية.

وهدفت دراسة **Homayoon** et al., (2025) إلى مقارنة فعالية التدريب على التنظيم المعرفي الانفعالي (CERT) والتحفيز الكهربائي عبر الجمجمة (tDCS) في تقليل صعوبات التنظيم الانفعالي، وتقليل اجترار الأفكار السلبية، وتحسين جودة الحياة لدى النساء المطلقات. ضمت عينة الدراسة (45) امرأة مطلقة تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات بكل مجموعة (15) امرأة. تشمل أدوات البحث مقياس صعوبة التنظيم الانفعالي غراتز وورمر (2004)، واستبيان جودة الحياة المختصر لجون وير (1992)، واستبيان اجترار الأفكار لنولين–هوكسما ومورو (2008)، بالإضافة إلى تدخلات مثل بروتوكول تدريب تنظيم الانفعال المكون من 8 جلسات (60 دقيقة لكل جلسة) والتحفيز بالتيار الكهربي المباشر عبر الجمجمة. وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن كلاً من (CERT) و(tDCS) قد حسّنا التنظيم الانفعالي بشكل فعال، وقلّلا من اجترار الأفكار، وعززا جودة الحياة لدى النساء المطلقات.

فروض البحث:

1- يوجد مستوى متوسط من اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات.

2- يوجد تأثير دال احصائياً لكل من العمر الزمني ووجود أبناء علي مستوى اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات.

منهجية الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لتحقيق الهدف الحالي من الدراسة.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من المعلمات المطلقات بالمدارس الثانوية بإدارة شمال بمحافظة السويس، البالغ عددهن (550) معلمة مطلقة.

ثالثاً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (116) معلمةً مطلقة من معلمات المدارس الثانوية بمحافظة السويس بأعمار زمنية تمتد ما بين (24–53) ومتوسط عمر زمني (38,22)، وانحراف معياري (7,36)، وقد تم اختيارهن بطريقة عشوائية. وتم تحديد عدد أفراد العينة من خلال معادلة كير جسى ومورجان , Kergcie & (Morgan 1970) ، ومن خلال استخدام جداول تحديد حجم العينة عند معرفة حجم مجتمع الدراسة.

رابعاً: أداة الدراسة:

مقياس اجترار الأفكار السلبية: (إعداد الباحثة)

الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات.

قامت الباحثة بإعداد مقياس اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات من خلال ثلاث خطوات رئيسة، هي: إعداد الصورة المبدئية للمقياس– إعداد الصورة الأولية للمقياس– إعداد الصورة النهائية للمقياس. وذلك على النحو التالي:

1– إعداد الصورة المبدئية للمقياس:

حيث قامت الباحثة بالآتي:

- مراجعة الإطار النظري الخاص باجترار الأفكار السلبية من حيث التعريف والآثار السلبية وكذلك الدراسات السابقة؛ وذلك للإفادة منها في إعداد أبعاد ومفردات المقياس.
- الاطلاع على عدد من المقاييس الخاصة باجترار الأفكار السلبية، والتي أعدها عدد من الباحثين أمثال شيماء باشا (2015)، وضم المقياس الأبعاد الأفكار السلبية المتمركزة على الذات، التركيز على نتائج التفكير السلبي، والأفكار التي تدور حول المشاعر السلبية، وأسباب الوجدان السلبي،

والتأمل، ومقياس معتز عبيد (2020) وضم بعدان هما اجترار الحزن واجترار الغضب، ومقياس أمنية عبد المجيد (2023)، وضم بعدان هما اجترار الحزن، واجترار الغضب.

- وفي ضوء الإطار النظري والدراسات والمقاييس السابقة ونتائج الدراسة الاستطلاعية، تم تحديد أبعاد المقياس الحالي وهي:

1- المبالغة في توقع الشر

2- الانغماس في المشاعر السلبية

3- العجز والوحدة

4- انعدام الثبات الانفعالي، وعدم الاقبال على الحياة

5- تكرار التفكير السلبي

6- محاولة التحكم في الذكريات المؤلمة

في ضوء ما سبق انتهت الباحثة إلى صياغة الصورة المبدئية لمقياس اجترار الأفكار السلبية (الأبعاد وعباراتها) والتي تكون جاهزة للعرض على السادة المحكمين.

2- إعداد الصورة الأولية للمقياس:

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للمقياس من عدة خطوات، وهي كالتالي:

- صاغت الباحثة مفردات المقياس عن طريق الاعتماد على الأدبيات والأطر النظرية الخاصة باجترار الأفكار السلبية، كما قامت بالاستعانة بالفقرات في مقاييس البحوث السابقة بما يتلاءم مع تعريف الأبعاد المتناولة لاجترار الأفكار السلبية.

- قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية على السادة المشرفين وتتضمن الصورة المبدئية (30) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد، ثم عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من السادة المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، وبلغ عددهم (16) محكمًا، كما هو مبين بملحق (1)، وذلك لإبداء آرائهم حول المقياس وملائمة المفردات للبعد الذي تندرج تحته والحذف أو التعديل أو الإضافة، حسب معادلة لوشي، كالتالي:-

$$\text{ص.م} = \frac{\text{ن و} - \text{ن}/2}{\text{ن}/2}$$

حيث أن (ص. م) صدق المحكم على المفردة، و(ن و) عدد المحكمين المتفقين على صلاحية المفردة، (ن) عدد المحكمين ككل، وجدول (1) يوضح نسب اتفاق المحكمين على مفردات مقياس اجترار الأفكار السلبية (إعداد/ الباحثة).

جدول (1)

النسب المئوية لاتفاق المحكمين وقيمة معادلة لوشي على مفردات مقياس اجترار الأفكار السلبية

رقم المفردة	عدد المتفقين	النسبة المئوية	قيمة لوشي (ص.م)	رقم المفردة	عدد المتفقين	النسبة المئوية	قيمة لوشي (ص.م)
1	16	%100	1	16	14	%90	0.8
2	14	%90	0.8	17	16	%100	1
3	14	%90	0, 8	18	16	%100	1
4	16	%100	1	19	14	%90	0.8
5	16	%100	1	20	16	%100	1
6	14	%90	0 ,8	21	16	%100	1
7	16	%100	1	22	14	%90	0.8
8	16	%100	0.8	23	16	%100	1
9	14	%90	0.8	24	16	%100	1
10	16	%100	1	25	16	%100	1
11	14	%90	0.8	26	14	%90	0.8
12	16	%100	1	27	16	%100	1
13	16	%100	1	28	14	%90	0.8
14	14	%90	0 ,8	29	16	%100	1
15	16	%100	1	30	14	%90	0.8

– تم حذف العبارة رقم (10) بناء على قرار السادة المحكمين، فأصبحت عبارات المقياس (29) عبارة، وتم عمل التعديلات التي قدمها السادة المحكمين.

ثم قامت الباحثة بما يلي للوصول إلى الصورة النهائية للمقياس:

- تحديد نظام الاستجابة على مفردات المقياس وكذلك مفتاح التصحيح، حيث تمت صياغة أربع استجابات تم تقدير درجات مقياس اجترار الأفكار السلبية وفقاً لتدريج ليكرت الثلاثي **Triple Likert Scale** (دائمًا– أحيانًا– أبدًا) على الترتيب (2–1–0) بحيث تكون الدرجة العظمى للمقياس (58) درجة والدرجة الصغرى للمقياس (صفر) ، وتعطى عكس الدرجات للمفردات السالبة (2–1–0).
- صياغة تعليمات تطبيق المقياس، حيث يطلب فيها من المعلمة إبداء الرأي بالنسبة للاستجابات الثلاثة لكل عبارة من عبارات المقياس.
- توزيع عبارات الأبعاد الأربعة بالتبادل بحيث تكون عبارة من كل بعد بانتظام.
- تطبيق المقياس بعد هذه التعديلات على عينة استطلاعية من المعلمين بلغت (40) معلمة.

ثم قامت الباحثة بالتحقق من:

أولاً– صدق المقياس عن طريق:

أ– صدق المحتوى.

ب–صدق المحك الخارجي.

جـ– الصدق العاملي.

أولاً: صدق المقياس:

تم التأكد من صدق المقياس بالطرق التالية:

أ– صدق المحتوى:

تم عرض المقياس فى صورته الأولية على مجموعة من المحكمين ملحق رقم (1)، بلغ عددهم (16) محكماً من المتخصصين فى كليات التربية والآداب، وتراوحت نسبة الاتفاق على عبارات المقياس ما بين

(80%-100%)، وقد تمت الاستجابة لآراء المحكمين من حيث إجراء التعديلات اللازمة فى ضوء مقترحاتهم، وبذلك خرج المقياس فى صورته النهائية.

ب-الصدق التمييزي للمجموعات المتطرفة:

تم تقسيم المعلمات المطلقات إلى مجموعتين بعد ترتيبهم تنازلياً إلى المجموعة الأدنى ونسبتها 27% من المجموع الكلي للمعلمات المطلقات، والمجموعة الأعلى ونسبتها 27% من المجموع الكلي للمعلمات المطلقات، وتم حساب الفروق بين المجموعتين الأدنى والأعلى لحساب الصدق التمييزي بين المجموعات المتطرفة، وجدول (2) يبين نتيجة هذه المعالجة الإحصائية:

جدول (2) الفرق بين المجموعة الأعلى والمجموعة الأدنى في مقياس اجترار الأفكار السلبية

	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة
مقياس اجترار الأفكار السلبية	المجموعة الأعلى	11	35.82	6.06	20	10.82-	.,... **
	المجموعة الأدنى	11	10.45	4.86			

** دال عند مستوى (.,01)

ويتضح من جدول (2) وجود فروق بين المجموعة الأعلى والمجموعة الأدنى على مقياس اجترار الأفكار السلبية، مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المجموعة الأعلى والمجموعة الأدنى على المقياس.

ومن خلال جدول (2) يتضح أن المقياس يتصف بصدق مرتفع.

ج-الصدق العاملي:

قامت الباحثة باستخدام اختبار مقياس كايزر – ماير – أوليكن واختبار بارتليت لتقدير ملائمة المعاينة، وتجانسها، وكفاءتها من حيث حجم معاملات الارتباط للمتغيرات الملاحظة لحجم معاملات الارتباط الجزئية، وكانت النتائج كما هي في جدول (3):

جدول (3)

قيمة اختبار Kiser – Olkin – Meyer لعينة مقياس اجترار الأفكار السلبية ن = (116)

الاختبار	القيمة
كايزر – ماير – أولكين KMO	0,850
بارتليت (مؤشر مربع كاي)	2,427
الدلالة	0,000

يتضح من جدول (7) أن قيمة KMO بلغت (,850) وهي قيمة جديرة بالثقة من حيث التأكد من كفاءة العينة للقيام بالتحليل العاملي، كما بلغت قيمة مربع كاي (2,427)، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية؛ مما يحقق شروط القيام بالتحليل العاملي الاستكشافي في الدراسة الحالية.

تم التحقق من صدق المقياس بطريقة التحليل العاملى الاستكشافي بعد تطبيقه على عينة قومها (116) معلمة مطلقة بمدارس محافظة السويس، وذلك باختبار نموذج العامل الكامن العام، الذى حاز على مطابقة تامة حيث كانت كا^2 = صفر ومستوى دلالاتها (0,001) ، وأسفر التحليل العاملى الاستكشافي عن استخلاص (6) عوامل كامنة تنتظم حولها الأبعاد، ولقد استقطبت هذه العوامل 79,38 % من التباين الارتباطى للمصفوفة الارتباطية، وقد تقرر الحد الأدنى للتشبع الملائم يساوى (0,05) أو أكثر وأن العامل يجب أن يتشبع عليه (3) عبارات أو أكثر، ولإعطاء معنى سيكولوجى للمكونات المستخرجة تم تدويرها متعامداً باستخدام طريقة فاريماكس Varimax، وبعد حذف العوامل التى لم تتشبع بثلاث عبارات أصبح عدد العوامل (6) عوامل فقط كما يلي:

1- **العامل الأول** تشبع به (6) عبارات هي (19، 23، 25، 27، 28، 29)، وبلغت قيمة جذره الكامن (3.75) وفسر نسبة (12.92%) من التباين الارتباطي فى أداء عينة الخصائص السيكومترية على المقياس، وتمت تسميته **(المبالغة في توقع الشر)** ويعرف بأنه توقع المعلمة المطلقة لمستقبلها بشكل سلبي، وعدم وجود أمل في تغييره، وأن حياتها قد انتهت فعلياً بعد الطلاق.

2- **العامل الثاني** تشبع به (6) عبارات هي (8، 13، 15، 16، 17، 24)، وبلغت قيمة جذره الكامن (3.56) وفسر نسبة (12.28%) من التباين الارتباطي فى أداء عينة الخصائص السيكومترية على المقياس، وتمت تسميته **(الانغماس في المشاعر السلبية)** ويعرف بأنه سيطرة المشاعر السلبية على المعلمة المطلقة كالغضب، والألم، والتعب، والحزن.

3- **العامل الثالث** تشبع به (3) عبارات هي (1، 11، 14)، وبلغت قيمة جذره الكامن (2.47) وفسر نسبة (50.8%) من التباين الارتباطي فى أداء عينة الخصائص السيكومترية على المقياس، **وتم تسميته (العجز والوحدة)** ويعرف بأنه اعتقاد المعلمة المطلقة بأنها وحيدة وعاجزة عن التصرف بشكل جيد بعد الطلاق، مما يؤثر على سعادتها.

4- **العامل الرابع** تشبع به (5) عبارات هي (3، 20، 21، 22، 26)، وبلغت قيمة جذره الكامن (2.23) وفسر نسبة (70.7%) من التباين الارتباطي فى أداء عينة الخصائص السيكومترية على المقياس، وتمت تسميته **(انعدام الثبات الانفعالي، وعدم الاقبال على الحياة)** ويعرف بأنه عدم قدرة المعلمة المطلقة على التحكم في انفعالاتها واتزانها بعد الطلاق، وعدم إقبالها على الحياة بسبب عدم قدرتها على التحكم في الأفكار السلبية.

5- **العامل الخامس** تشبع به (5) عبارات هي (4، 6، 9،10، 18)، وبلغت قيمة جذره الكامن (2.22) وفسر نسبة (65.7%) من التباين الارتباطي فى أداء عينة الخصائص السيكومترية على المقياس، وتمت تسميته **(تكرار التفكير السلبي)** ويعرف بأنه تفكير المعلمة المطلقة في أسباب طلاقها بشكل متكرر، وأنها هي السبب الرئيسي لهذا الطلاق، وتفكيرها الدائم بأن لديها مشكلات أكثر من غيرها.

6- **العامل السادس** تشبع به (4) عبارات هي (2، 5، 7، 12)، وبلغت قيمة جذره الكامن (1.81) وفسر نسبة (6.24%) من التباين الارتباطي فى أداء عينة الخصائص السيكومترية على المقياس، وتمت تسميته **(محاولة التحكم في الذكريات المؤلمة)** ويعرف بأنه محاولة المعلمة المطلقة تجنب التفكير في الذكريات الأليمة بعد تجربة الطلاق، ومحاولة رفض فكرة أنها مسئولة عن حدوثه. ويوضح جدول (3) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس اجترار الأفكار السلبية.

جدول (3) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس اجترار الأفكار السلبية (ن=116)

م	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	م	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
1			,697				16		,740				
2						-,863	17		,838				
3				,584			18					,831	
4					,863		19	,544					
5						-,514	20				,728		
6					,795		21				,903		
7						,618	22				,532		
8		,660					23	,603					
9					,568		24		,578				
10					,790		25	,619					
11			,824				26				,592		
12						,794	27	,690					
13		,845					28	,844					
14			,682				29	,703					
15		,831											
الجذر الكامن								3,75	3,56	2,47	2,23	2,22	1,81
نسبة التباين								12,93	12,28	8,50	7,70	7,65	6,24

وفيما يلي توزيع مفردات مقياس اجترار الأفكار السلبية في صورته النهائية، كما يتبين من جدول (4):

جدول (4) توزيع مفردات مقياس اجترار الأفكار السلبية

اسم البعد	عدد المفردات	المفردات
المبالغة في توقع الشر	6	19، 23، 25، 27، 28، 29
الانغماس في المشاعر السلبية	6	8، 13، 15، 16، 17، 24
العجز والوحدة	3	1، 11، 14
انعدام الثبات الانفعالي وعدم الإقبال على الحياة	5	3، 20، 21، 22، 26
تكرار التفكير السلبي	5	4، 6، 10،9، 18
محاولة التحكم في الذكريات المؤلمة	4	2، 5، 7، 12

وكانت جميع عبارات المقياس موجبة عدا (7) عبارات سالبة هي (5، 12، 14، 20، 22، 24، 26، 27)، وهي الموضوع تحتها خط بالجدول أعلاه.

ثانياً: ثبات المقياس:

قبل حساب ثبات المقياس قامت الباحثة بالتحقق من اعتدالية التوزيع لمقياس اجترار الأفكار السلبية باستخدام اختبار كلمجروف – سميرنوف .

- **حساب اعتدالية التوزيع:**

قامت الباحثة باستخدام اختبار كلمجروف – سميرنوف لحساب اعتدالية التوزيع لمقياس اجترار الأفكار السلبية، واتضح أن نتيجة اختبار كلمجروف – سميرنوف بلغت (0.589) عند مستوى دلالة (0.878) وهو أعلى من (0.05) مما يدل على اعتدالية التوزيع. كما يتضح بالجدول التالي :

جدول (5) اعتدالية التوزيع لمقياس اجترار الأفكار السلبية (ن=40)

	المتوسط	الانحراف المعياري	اختبار كلمجروف – سمير نوف	مستوى الدلالة
مقياس اجترار الأفكار السلبية	22,80	10,01	0 ,589	0 ,878

ثم تم قياس الثبات بعدة طرق منها مايلي:

أ- **الثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ:** تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات، وبلغ (0.880) لمجموع العبارات و (0.820، 0.650، 0.752، 0,654.. ، 0,741، 0,602.) للأبعاد الفرعية على الترتيب، مما يعنى ثبات المقياس، كما يتبين في جدول (4):

جدول (6) معامل ثبات ألفا لأبعاد مقياس اجترار الأفكار السلبية (ن=40)

البعد	اسم البعد	معامل ثبات ألفا
الأول	المبالغة في توقع الشر	.,820
الثاني	الانغماس في المشاعر السلبية	.,650
الثالث	العجز والوحدة	.,752
الرابع	انعدام الثبات الانفعالي وعدم الإقبال على الحياة	.,654
الخامس	تكرار التفكير السلبي	.,741
السادس	محاولة التحكم في الذكريات المؤلمة	.,602
الدرجة الكلية		.,880

ب- حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب ثبات عبارات مقياس اجترار الأفكار السلبية بحساب التجزئة النصفية كما يتضح من الجدول (7):

جدول(7) حساب ثبات مقياس اجترار الأفكار السلبية باستخدام طريقة التجزئة النصفية (ن=40)

	معامل ألفا	معامل الارتباط بين النصفين	معامل ثبات سبيرمان براون	معامل ثبات جثمان
النصف الأول	0 .753	0 .652	0 .790	0 .786
النصف الثانى	0 .853			

ويتضح من خلال جدول (6) ، وجدول (7) أن المقياس يتصف بثبات عالٍ، مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدامه وصلاحيته للتطبيق.

ثالثاً: حساب الاتساق الداخلى:

أ- الاتساق الداخلى بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالمجموع الكلى للمقياس، ويبين جدول (8) معاملات الاتساق الداخلى للمقياس:

جدول (8) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار السلبية

البعد	اسم البعد	معامل الارتباط
الأول	المبالغة في توقع الشر	,853. **
الثاني	الانغماس في المشاعر السلبية	,756. **
الثالث	العجز والوحدة	,610. **
الرابع	انعدام الثبات الانفعالي وعدم الإقبال على الحياة	,708. **
الخامس	تكرار التفكير السلبي	,853. **
السادس	محاولة التحكم في الذكريات المؤلمة	,410. **

**دال عند مستوى (0.01)

ويتضح من جدول (8) أن جميع قيم معاملات ارتباط الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار السلبية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وبالتالى فهى مقبولة.

أ- الاتساق الداخلى بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي له:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وجدول (9) يوضح ذلك:

جدول (10) معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (ن=40)

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
1	**.,809	11	**.,849	21	*.,399
2	*.,344	12	*.,363	22	**.,753
3	**.,824	13	*.,340	23	**.,664
4	**.,473	14	**.,798	24	**.,623
5	**.,416	15	**.,461	25	**.,741
6	*.,368	16	**.,770	26	**.,645
7	**.,579	17	**.,846	27	**.,639
8	**.,698	18	**.,561	28	**.,850
9	*.,378	19	**. ,760	29	**.,716
10	*.,354	20	**.,627		

*دال عند مستوى (.,05) ** دال عند مستوى (.,01)

يتضح من خلال جدول (10) أن جميع قيم معاملات ارتباط المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بمقياس اجترار الأفكار السلبية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، (05, 0)، وتتراوح ما بين (340, 0 و 850, 0) مما يدل على تماسك عبارات المقياس.

طريقة تقدير المستوى:

تم تقدير مستوى درجات مقياس اجترار الأفكار السلبية وفقاً لتدريج ليكرت الثلاثي Scale Likert (Tripleا دائماً- أحياناً- أبداً) (على الترتيب (2-1-0) بحيث تكون الدرجة العظمى للمقياس (58) درجة والدرجة الصغرى للمقياس (صفر) ، وتعطى عكس الدرجات للمفردات السالبة (0-1-2).

نتائج البحث ومناقشتها:

1-نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على أنه: " **يوجد مستوى متوسط من اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات**".

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسط والانحراف المعياري والربيعيات لدرجات المعلمات المطلقات على مقياس اجترار الأفكار السلبية وكانت النتائج كما يتبين من جدول (11):

جدول (11)

المتوسط والانحراف المعياري لدرجات المعلمات المطلقات على مقياس الأفكار السلبية (ن=116)

المتوسط	الانحراف المعياري	أقل درجة	أعلى درجة
26,84	7,35	11	48

ويتبين من خلال نتائج الفرض الأول وجود مستوى (متوسط) من اجترار الأفكار السلبية لدى عينة الدراسة من المعلمات المطلقات، حيث بلغ متوسط درجاتهن (26,84) بانحراف معياري قيمته (7,35)، ووفقاً للربيعيات كان المستوى المتوسط من (27) درجة، وهو قريب من متوسط درجات المعلمات المطلقات على مقياس اجترار الأفكار السلبية، علماً بأن أقل درجة يمكن أن تحصل عليها المعلمة على المقياس هي (0) درجة، وأعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (58) درجة. كما تبين من الجدول السابق أن أعلى درجة حصلت عليها عينة الدراسة هي (48)، وأقل درجة هي (11).

وتتفق النتيجة الحالية مع نتائج دراسة أمنية عبد المجيد (2023)، ودراسة أمل محمد (2021)، وتختلف مع دراسة وفاء المعمري (2015).

وتفسر الباحثة ظهور هذه النتيجة بأن عمل أفراد عينة الدراسة وهن من المعلمات، أتاح لهن الخروج والانفتاح ولو بشكل بسيط على المجتمع من حولهن، فيقمن بالتفاعل والاحتكاك بالطلاب، والزملاء، وهذا من شأنه التقليل من ضخامة صدمة الطلاق إلى حدٍ ما. على عكس المطلقات غير العاملات، تزداد عليهن الأفكار السلبية، وتحاوطهن طوال الوقت، فهن جالسات بالمنزل، لا يخرجن كثيراً، ولا يتحدثن مع الآخرين، بل يشعرن بالوحدة والفراغ الذي من شأنه تأجج المواجع لديهن، ويقعن فريسة للذكريات والأفكار السلبية.

ويشير معتز عبيد (131،2020–132) إلى أن عدم المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والميل إلى الوحدة من أسباب حدوث اجترار الأفكار السلبية.

ومن خلال ما سبق يمكن للباحثة استنتاج تحقق الفرض الأول.

2–نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على أنه "**يوجد تأثير دال إحصائياً لكل من متغير العمر الزمني ووجود أبناء على مستوى اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات**".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار (ت) لبيان دلالة الفروق بين متوسطي درجات اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات، تبعاً لاختلاف السن (أقل من – أكبر من) 40 عاماً، ووجود أبناء (يوجد أبناء – لا يوجد أبناء). والنتائج يوضحها جدول (12):

جدول (12)

الفروق فى اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات تبعاً لمتغير السن ووجود أبناء (ن=116)

المتغيرات	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة اختبار T-test	مستوى الدلالة
السن	أقل من 40 عاماً	63	27.698	7.090	114	1.384 –	0 ,000
	أكبر من 40 عاماً	53	25.811	7.578			
وجود أبناء	يوجد أبناء	88	26.636	7.528	114	-.518 –	0 ,064
	لا يوجد أبناء	28	27.464	6.834			

*** دال عند مستوي 0.05 ** دال عند مستوي 0.01**

يتضح من جدول (12) أنه : توجد فروق دالة في إجمالي اجترار الأفكار السلبية لدى المعلمات المطلقات، حيث بلغت قيمة (ت) بين متوسط درجات المعلمات تبعاً لمتغير السن (أقل من 40 عاماً–أكبر من 40 عاماً) (1.384)، بمستوى دلالة (0,000) وهي قيمة دالة، وتلك الفروق لصالح المعلمات أقل من 40 عاماً، بينما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير وجود أبناء (يوجد أبناء– لا يوجد أبناء) حيث بلغت قيمة (ت)(–0,518)، وهى قيمة غير دالة.

وتفسر الباحثة ظهور هذه النتيجة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المعلمات على مقياس اجترار الأفكار السلبية تبعاً لمتغير السن (أقل من 40 عاماً–أكبر من 40 عاماً) لصالح من هن أقل من 40 عاماً بأن الطلاق في حد ذاته يمثل صدمة كُبرى في حياة المرأة، لا يؤثر في حاضر المطلقة فقط

بل يمتد هذا الأثر إلى مستقبلها أيضاً، ويتجلى ذلك بوضوح فيما يتركه الطلاق من آثار نفسية واجتماعية وسلوكية كالقلق والاكتئاب، وسوء التوافق النفسي والاجتماعي والاقتصادي (أمنية عبد الحق عبد المجيد، 2023، 103).

وللطلاق العديد من الآثار السلبية على المرأة الشعور بالنقص، فهو يؤثر على تقدير المطلقة وتقييمها لذاتها بشكل سلبي، فتشعر بنقص وقصور حقيقي أو وهمي في قدرات وخصائص هامة تجعلها تشعر بأنها غير كفؤ وغير فعالة بالمقارنة مع الآخرين، ويصاحب ذلك الشعور بالدونية، والخوف من الإخفاق، وتوقع الفشل، وغياب التوكيدية، فتشعر المطلقة بوجود نظرة دونية لها من قبل المجتمع، وتتدنى ثقتها بنفسها كأن لديها عيب أو نقص ما (وفاء سعيد المعمري، 2015، 152)، وهذا الشعور بالنقص المُصاحب بالأفكار السلبية قد يدفع المرأة إلى العزلة، وتجنب الناس، وقطع علاقاتها بالآخرين، وفي النهاية يؤدي ذلك إلى الوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية.

وترى الباحثة أن كل تلك المشاعر السلبية والآثار النفسية، والجسمية، والعقلية المدمرة على صحة المعلمة المطلقة تتضخم مع صغر سن المعلمة، فالطلاق في سن مبكر يثبت في عقلها أنها امرأة فاشلة أو غير مرغوبة ولا تستحق الاستقرار والسعادة، فتشعر بتحطم أحلامها قبل أن تبدأ. وترى حياتها انتهت قبل أن تبدأ مما يصيبها باجترار الأفكار السلبية التي تتكرر في عقلها بأنها فاشلة، ولا أمل في حياتها، فتنعزل وتكتئب وتنهار حياتها.

أما بالنسبة لعدم ظهور فروق في اجترار الأفكار السلبية تبعاً لمتغير وجود أبناء، تفسر الباحثة ذلك أن وجود الأبناء قد يكون أحياناً ميزة، كما قد يكون عيباً، فهو يشكل مزيداً من الضغوط على المعلمة المطلقة، وأحياناً يكون سبباً لعدم شعور المرأة بالوحدة والعزلة، فتنشغل المعلمة بأبنائها فيقل انشغالها بذكرياتها وأفكارها السلبية. ولهذا، فوجود الأبناء شيء نسبي يختلف بحسب ظروف كل معلمة، مما أدى لظهور تلك النتيجة.

مما سبق تستنتج الباحثة عدم صحة الفرض الثاني بشكل كامل.

توصيات الدراسة وبحوث مقترحة:

1- الاهتمام بإعداد ندوات عن خطر الأفكار السلبية على الصحة النفسية، وكيفية التخلص السليم منها.

2-فاعلية برنامج إرشادي لخفض اجترار الأفكار السلبية لدى المطلقات وفئات أخرى مُعرضة لنفس المشكلة.

المراجع

أسماء علي (2024). اجترار الأفكار السلبية وعلاقته بهزيمة الذات لدي طلاب جامعة حلوان. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان*، 30، 458-505.

أمل بدر (2021). فاعلية برنامج ارشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لمجموعة من المطلقات السعوديات. *مجلة كلية التربية*، جامعة أسيوط، 37(12)، 301-347.

أمنية عبد المجيد (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس الاجترار النقدي الذاتي لدي عينة من المطلقات. *مجلة العلوم التربوية* – كلية التربية بالغردقة – جامعة جنوب الوادي، 6(1)، 99-126.

بركات حمزة، وحنان فنيش (2016). الآثار النفسية للطلاق من وجهة نظر المرأة المطلقة في المجتمع الجزائري: دراسة ميدانية استكشافية مقارنة بولايتي باتنة والمسيلة. *مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 21 ،225 – 237.

الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (2021). عدد حالات الطلاق عام 2020. متاح على:

https://www.capmas.gov.eg/Pages/IndicatorsPage.aspx?ind_id=1089

دينا معوض (2024). الثالوث المظلم في الشخصية وعلاقته بالعنف الرمزي المدرك واجترار الذات لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة المنصورة، 125، 1091-1132.

السيد أحمد، والسعيد محمد، وسامح أحمد (2022). اجترار الأفكار وعلاقته بمهارات حل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب جامعة الأزهر ذوي الأعراض الاكتئابية، *مجلة كلية التربية*، *جامعة الأزهر*، 5(194)، 300-331.

شيماء باشا (2015). اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتهما بأعراض القلق والاكتئاب. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، 3(4)، 535-582.

عهود بنت سعيد بن راشد (2015). واقع الطلاق في المجتمع العماني، دراسة ميدانية. جامعة السلطان قابوس، مركز الدراسات العمانية.

فاضل مزعل، وصباح مهدى (2018). اجترار الذات لدى طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، 43(3)، 41-59.

فاطمة الزهراء مليح (2021). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصابية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31(111)، 321-396.

معتز عبيد (2020). فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*– جامعة عين شمس، 4(44)، 113–188.

مهتاب أبو زنط (2016) *الطلاق أسبابه ونتائجه من وجهة نظر المطلقات دراسة ميدانية في محافظة نابلس*. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

ناصح عبد الله (2018). الصحة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات في محافظة حلبجة العراقية. *مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*. 24، 169–186.

نهلة القرعان (2016). طلاق صغيرات السن في المملكة العربية السعودية: آثاره الاجتماعية والنفسية والاقتصادية، *مجلة المعهد الدولي للدراسة والبحث*، 2(5)، 48–61.

وداد الكفيري (2022). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى المتمركز حول العميل في خفض مستوى الوحدة النفسية وتنمية حب الحياة لدى المطلقات. *مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية*، 30(2)، 100–121.

Atarezaei, F. & Gorji, Y. (2020) Effect of expressive writing Pattern on the decreasing of rumination, depression and stress in divorced women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry.* 7 (3), 76-86.

Azizi, A., & Ghasemi, S. (2017). Comparison the effectiveness of solution-focused therapy, cognitive-behavior therapy and acceptance and commitment therapy on depression and quality of life in divorced women. *Counseling Culture and Psychotherapy*, (8)29, 207- 236.

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

Homayoon, M. N., Damirchi, E. S., Sadeghi M. & Nejad, M. H. (2025). Comparing the Effectiveness of Cognitive-Emotional Regulation Training and Transracial Direct Current Stimulation on Difficulty in Regulating Emotions, Rumination and Quality of Life in Divorced Women. *Women. Health. Bull*. 12(1) , 2-10.

Kiselica, A. M. (2018). Rumination and Worry: Factor Structure and Predictive Utility. USF Tampa Graduate Theses and Dissertations.

https://digitalcommons.usf.edu/etd/7316.

Kramer, N. M. (2017). *Do Attachment Styles and Co-rumination Predict Marital and Emotional Distress?* Doctoral thesis, the University of Kansas, U. S. A.

Nobandegani, Z. N. & Dehghani, F. (2022). The mediating role of anger rumination in the relationship between anxious attachment style and conflict resolution strategies in women on the verge of divorce. *Women's Studies Journal*, 13(1), 201-219.

Shooshtari A, Rezaee A, Taheri E. (2016). The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on divorced women's emotional regulation, meta-cognitive beliefs, and rumination. *Journal of Fundamentals of Mental Health* , 18(6), 321-328.

Taghvaeinia, A. & Zarei, F. (2022). The effectiveness of emotion regulation training on promoting mental health and rumination of divorce women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry.* 9 (3), 44-56.