

الفروق في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار لدى المعنفات وغير المعنفات

رشا محمد عبد الستار^١

ملخص

لقد هدفت الدراسة الراهنة إلى الكشف عن الفروق بين المعنفات وغير المعنفات في كل من التسامح واجترار الأفكار. كما هدفت لدراسة العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار لدى المجموعتين وأيضاً هدفت الدراسة الراهنة إلى الكشف عن الفروق في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار لدى عينته من النساء المعنفات وغير المعنفات. وتكونت عينته الدراسة من ١٢٨ امرأة بواقع (٥٤ من النساء المعنفات) و(٧٤ من النساء غير المعنفات) تراوحت أعمارهن بين ٢١-٥١ سنة بمتوسط عمري ٣٣,١٩ سنة وانحراف معياري ٧,١٩ سنة وطبق عليهن استبيان الإساءة إلى المرأة، ومقياس هارتلاند للتسامح، ومقياس الاستجابات الاجترارية. وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين النساء المعنفات وغير المعنفات في كل من التسامح مع الذات والتسامح مع الآخر والتسامح مع المواقف والظروف والدرجة الكلية للتسامح، ووجود فروق دالة إحصائية بين النساء المعنفات وغير المعنفات في اجترار الأفكار لصالح النساء المعنفات، ووجود علاقة سالبية دالة إحصائية بين درجات اجترار الأفكار وكل من التسامح مع الآخر والتسامح في المواقف والظروف والدرجة الكلية للتسامح لدى عينته المعنفات، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين درجات اجترار الأفكار والتسامح في المواقف والظروف لدى عينته غير المعنفات. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين النساء المعنفات وغير المعنفات في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار.

الكلمات المفتاحية: التسامح - اجترار الأفكار - المعنفات - غير

المعنفات.

^١ مدرس بقسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة حلوان.

للمراسلات في شأن هذا البحث ترسل إلى د. رشا عبد الستار dr.rasha258@gmail.com

Differences in the Relationship Between Forgiveness and Rumination of the Abused Women and non-Abused Women

Rasha M. Abdel Sattar¹

Abstract:

The Purpose current research was to reveal of the differences in the relationship between forgiveness and rumination in a sample of abused women and non- abused women. It also aimed to study the relationship between forgiveness and rumination in a sample of abused women and non- abused women. The sample consisted of 128 women (54 of Abused women) and (74 non- Abused women) with an age ranged 21-51 years (Mean = 19, 33 and St= 19, 7 years). A number of scale and questionnaire were applied: Woman Abuse Questionnaire, Heartland forgiveness Scale ,and Ruminative Responses Scale.The results revealed that there were no significant statistical differences between abused women and non- abused women in self-forgiveness, other – forgiveness, forgiveness in situations , and the total degree of forgiveness. there were significant statistical differences between abused women and non- abused women in rumination for abused women. Negative correlation existed between rumination degrees and the degree of other – forgiveness, forgiveness in situations, and the total degree of forgiveness for abused women.Positive correlation existed between rumination degrees and the degree of forgiveness in situations for non- abused women. Also the results revealed that there were significant statistical differences between abused women and non- abused women in the relationship between forgiveness and rumination.

Keywords: Forgiveness – Rumination – Abused women - Non - Abused women.

¹ Psychological Lecture – Faculty of Arts – Helwan University.

مقدمة

بالنظر فيما يدور في عقول الأشخاص الذين يمرون بأحداث مكروهة مثل الانتهاك الشخصي؛ فإن هؤلاء الأفراد غالباً يحاولون فهم لماذا هم منزعون؟. وعملية التفكير هذه تتطوي على عدد من الأسئلة التقييمية والتحليلية على سبيل المثال (لماذا هو / هي يجرحني أو يؤذي؟) والتي تدور حول الأسباب والنتائج السلبية لهذا الحدث (Fatfuta , 2015). وقد يقود ذلك الشخص إلى اجترار الأفكار¹. واجترار الأفكار هو ذلك الأسلوب المعرفي الذي يتضمن تركيز الشخص المتكرر على مشكلاته وأفكاره وانفعالاته وتصرفاته أو الأحداث الماضية (السابقة). ويرغم أنه قد ينظر للاجترار باعتباره أحد استراتيجيات المواجهة أو أحد طرق حل المشكلات؛ إلا أن الاجترار يتنبأ باستمرار المزاج السلبي مع زيادة القابلية للتأثر بالاكئاب، كما وجد أن الاجترار يؤثر في عملية معالجة العواطف السلبية ويجعل من الصعب على الأفراد الانسحاب من هذه المشاعر والعواطف السلبية (Law & Chapman, 2015). إن الراشدين الذين ينخرطون في مستويات مرتفعة من اجترار الأفكار من الأرجح أنهم يبحثون عن الدعم من الآخرين بعد التعرض للأحداث الصادمة ولكن مع مرور الوقت هذه السلوكيات، قد تزيد من الصراع الاجتماعي ومن انتقاد الآخرين خاصة إذا لم تكن مصحوبة بمحاولات نشطة لحل المحنة أو تعديل أسباب هذه المحنة؛ مما يؤدي إلى زيادة مخاطر الاكتئاب والقلق (McLaughlin & Nolen-Hoeksema , 2012). ووفقاً لنظرية أنماط الاستجابة الأصلية يعمل اجترار الأفكار على استمرار وتفاقم الاكتئاب من خلال تعزيز التفكير السلبي وعرقلة حل المشكلات والتدخل في السلوك وتآكل الدعم الاجتماعي (Nolen – Hoeksema , 2008). ويعتبر اجترار الأفكار نمط متسق من التفكير عبر الزمن، والذي يمكن أن يضير بقدرة الفرد على اجتياز الضغوط النفسية اليومية. واجترار الأفكار مرتبط بانخفاض القدرة على التنقل بين المهام، وعدم القدرة على التركيز، والفرد الذي يحصل على درجات عالية في اجترار الأفكار قد يجد صعوبة أكبر في استكمال المهام في المدرسة أو العمل، وبالتالي زيادة احتمال الضغط النفسي. كما أن الأفراد الذين يحصدون درجات مرتفعة على مقياس الاستجابات الاجترارية، يُظهرون الانتباه وانحياز الذاكرة

¹ Rumination

للمعلومات السلبية، وذلك قد يسهم في الإدراك السلبي لأحداث الحياة. (Bauerband & Galupo, 2014).

ولاشك أن الميل إلى الانخراط في التفكير الاجتراري¹ قد يعزز مستويات إدراك الفرد للضغوط والشكاوى الجسدية، كما أن الاجترار عامل وسيط في العلاقة بين التسامح والضغط (المشقة) (Sudday, Friedberg, & Almeida, 2006). إن دراسات علماء النفس في العصر الحالي، اتجهت بحُطى ثابتة نحو علم النفس الإيجابي في دراستهم للخبرات والخِصال الإيجابية في شخصية الإنسان كالسعادة والتقاؤل وتنظيم الذات والكفاءة الشخصية والأمل والكمال والتسامح؛ حيث ازدادت الدراسات والبحوث في هذا المجال. ونتيجة لما يمر به العالم اليوم من أحداث مأساوية في كافة أنحاءه، خاصة العربية، تزايدت أبحاث التسامح في التسعينيات من القرن العشرين. وجدير بالذكر أن مفهوم التسامح لم يحظ باهتمام علماء النفس مثلما حظي به مفهوم التعصب والإرهاب والتطرف من دراسات وبحوث عديدة، الأمر الذي جعل البعض يعتقد أن الأصل في البشر هو التعصب والتطرف، وأن التسامح حالة استثنائية لا يتسم بها إلا القليل من البشر (اسماعيل وأمجد، ٢٠١٢).

وهناك قيمة كبيرة في عملية التسامح² سواء للذات أو المعتدي (الآخر) وكثير من الباحثين يعرف التسامح بطريقة تتسق مع أسلوب المواجهة حيث أن التسامح يغير الإدراك السلبي للأحداث، والذي يجعل الفرد أكثر إيجابية، وبالتالي يقلل من الآثار السلبية للحدث أو المعتدي، وبذلك يمكن تعريف التسامح بأنه الاختيار والنشاط العملي (العملية النشطة) الذي يمكن للشخص من خلاله تخفيف الضغط المرتبط بالحدث السلبي. (Lopez, 2015).

ويمكن تعريف التسامح بأنه "ظاهرة معقدة من الناحية الوجدانية والمعرفية والسلوكية؛ حيث يتم فيه التقليل من المشاعر السلبية نحو الشخص المسيء، ليس من خلال إنكار حق الفرد في أن يشعر بمثل تلك المشاعر ولكن من خلال رؤية المسيء بنظرة أكثر رافة وتعاطفاً (McCullough & Worthington, 1995).

التسامح من المفاهيم الأساسية في الفلسفة والدين وعلم النفس والأخلاق، وهناك زيادة ملحوظة في الدراسات المتعلقة بالتسامح في مجال علم النفس، على وجه التحديد على

¹ Rumination Thinking

² Forgiveness

مدى العقدين الماضيين، ويعرف التسامح بأنه حسن النية تجاه المسيء بعد المشاعر الأولية من الاستياء مرادفًا للتغاضي عن الإهانة (الانتهاك) (Erkan , 2015).

والتسامح يشكل ميكانيزمًا وقائيًا يعمل كمتغير معدل في حالة توجيه إساءة إلى شخص ما؛ حيث أن التسامح يؤدي إلى تحسن الحالة الصحية والعقلية للمساء إليه، ويجعله يشعر بالراحة والرضا نتيجة تحرره من المشاعر السلبية كالعدائية، والرغبة في الانتقام، أو التجنب، وما يترتب عليه من قلق واكتئاب (Maltby, Day , & Barber, 2005: 5) .
فالتسامح هو ذلك الفرد الذي يتميز بالصفح من خلال ما يملك من المعارف والوجدانات والسلوكيات التي تجعله متقبلًا لأفكاره ومعتقداته، راضيًا عن نفسه (شكير، ٢٠١٠)؛ لذا فإنه في جميع الأحوال عندما يتخذ الفرد قرار التسامح فإنه يشعر بالانتران الانفعالي، ويتغلب على المشاعر السلبية المتمثلة في الغل والغضب والاستياء والقلق، ومن ثم تغلب عليه المشاعر الإيجابية المتمثلة في ضبط النفس والرضا عن الذات وعن الآخرين؛ مما يؤدي إلى الانسجام الداخلي والشعور بالسعادة (حسن، ٢٠١٤) . إن التسامح يساعد على التجاوز عن الصراعات وما تحمله من أحقاد؛ فهو يخمد معاركننا الداخلية مع أنفسنا، ويتيح لنا فرصة التوقف عن استحضار الغضب واللوم؛ حيث يغير من الطريقة التي نرى بها أنفسنا والآخرين (أنور، ٢٠١٠) فالقدرة على التسامح تيسر الوجود الأفضل للفرد أو رفاهيته، ولا شك أن ذلك يتوقف على جودة علاقات الفرد بالآخرين، وهذا ما أكدته دراسة كارمانز وآخرون Karremans et al عام ٢٠٠٣ حيث وجد علاقة ارتباطية قوية بين التسامح والوجود النفسي الأفضل للفرد (اسماعيل و امجد، ٢٠١٢).

مشكلة الدراسة:

إن الصراع أمر حتمي لا مفر منه، وهو جزء لا يتجزأ من الحياة الإنسانية، وأحيانًا يؤدي إلى الغضب والاستياء والألم وغيرها من المشاعر السلبية، وينشأ عن ذلك حلقة مفرغة من العدائية والرغبة في الانتقام؛ إلا أنه بالتسامح مع الآخرين نكون قادرين على التغلب على تلك المشاعر السلبية الناتجة عن الصراعات بين الفرد والآخرين (Rijavec, Jurcec, (2010) Mijocevic. وفي دراسة التسامح، ناقش الباحثون السياق الذي يتكرر فيه الانتهاك (الإهانة) من الشريك كعامل أساسي؛ فزيادة وتكرار الانتهاكات أو انخفاضها مسألة ضرورية لتحفيز تغيير السلوك (Erkan , 2015).

وتعد مشكلة العنف ضد المرأة¹ من أخطر المشكلات وأكثرها ضرراً على المرأة، وذلك لما لهذه الظاهرة من عواقب سلبية على البناء النفسي للمرأة وصحتها النفسية؛ فالعنف ينال من تقدير المرأة لذاتها وكرامتها وحرمتها وحقها في أن تحيا حياة مليئة بالسعادة والسكينة والكرامة الإنسانية (حسين، ٢٠٠٧: ٣٢).

وتشمل الإساءة أو العنف على أي إيذاء يحدثه فرد على آخر سواء على النطاق النفسي أو الجسدي وما يترتب على هذا الإيذاء من اضطرابات نفسية قد تصل إلى حد الأمراض النفسية والجسدية المزمنة، هذا بالإضافة إلى الأضرار الاجتماعية الناجمة عنه كالطلاق، والهروب، وتفكك البيئة الاجتماعية بصورة عامة. إن أكثر فئات المجتمع تعرضاً للعنف هن النساء، ولا يمكن أن نهمل دور المرأة وأهميتها في الحياة فهي ركن أساسي في البيئة الإنسانية؛ فأى عنف موجه لها يعد بمثابة كسر لركن مهم، فلا تستقيم الحياة بدون استقامة أركانها فالعنف أياً كان نوعه (نفسى، لفظى، جسدى) فإن له آثاراً سلبية على شخصية المرأة وصحتها النفسية، وبالتالي ينعكس هذا الأثر السلبي على سلوك أبنائها في الأسرة (محمد، ٢٠١٠).

وعديد من النساء يقاومن العنف الزوجي باستخدام الأساليب الإبداعية والاستراتيجيات المتنوعة لمعالجة المشكلات وتحمل الانتهاكات اليومية في العلاقة الزوجية، والتي تمثل عوامل خطيرة على الحياة الأسرية (صالح، ٢٠١١: ٢٢٧).

ويرى ورثينجتون وواد Worthington & Wade عام ١٩٩٩ أنه بمرور الوقت؛ فإن الفرد الذي تعرض للأذى أو الإساءة يقع فريسة للمشاعر والأفكار الاجترارية التي تؤدي إلى مركب معقد من المشاعر الباردة مثل المرارة والكراهية، والرغبة في الانتقام. وهذه الدائرة من عدم التسامح يمكن أن تصبح جزءاً لا يتجزأ من كينونة الفرد، كما أن لها عدداً من الآثار النفسية السلبية والمضاعفات الصحية وبالتأكيد؛ فإن مثل هذه الحالة تجعل من الصعب وجود علاقة صحية ومريحة مع الشخص المسيء (رمضان، ٢٠١٤).

هناك أدلة كثيرة على أن اجترار الأفكار يصاحبه عدد من النواتج السلبية عند العينات الإكلينيكية وغير الإكلينيكية من الذين يعانون من اضطرابات نفسية (مثل استمرار

¹ Violence Against Woman

الحالة المزاجية السلبية والتفكير السلبي، وعدم القدرة على حل المشكلات وعلى التركيز (Rawal , Park, Mark, & Williams, 2010).

وقد يظهر الجانب المعقد لعنف الشريك في أنه يؤثر في إدراك الشخص لنفسه وفي تقديره لذاته ودرجة الضغط والاكتئاب أو القلق التي يمكن أن يرتبط إحداها ارتباطاً وثيقاً بالتسامح. وعنف الشريك الحميم من الموضوعات التي تلقى تردداً كبيراً في الإقدام على دراستها وفحصها مما يجعل عدد من الباحثين يغيض الطرف عن دراسة هذا الموضوع؛ وذلك لأنه موضوع شديد الخصوصية ويفضل إبقائه في نطاق الأسرة وعدم إخضاعه للتدقيق والدراسة. إن التصور العام للعنف الذي يمارسه الشريك الحميم يعتبر المعتدى (ذكر) والضحية (أنثى). إن التسامح كمفهوم خاص في سياق عنف الشريك الحميم يفهم خطأ على أنه عمل مستحيل على أي ضحية القيام به كما أن الأشخاص الذين يواجهون عنف الشريك الحميم قد يواجهون وصمة عار إضافية بسبب محاولاتهم التسامح (Lopez , 2015).

ويُعد التسامح خطة يمكن أن تساعد الزوجات على الاستعادة من أعلى مستويات مهارات التواصل الإيجابي، وانخفاض مستوى العلاقات السلبية والصراعات السلوكية، (Asill, Abadi , Ganji, & Bahrainian, 2014)؛ حيث إن التسامح يحدث تغييرات إيجابية في الصحة الانفعالية والبدنية، بالإضافة إلى أنه يخلق شعوراً بالتمكن ويعيد التوافق والمصالحة بين المُسيء والمساء إليه، ويساعد الأشخاص على نسيان الخبرات الأليمة في ماضيهم، ويبسر التصالح في العلاقات (صادق، ٢٠١٢)، حيث إنه بالتسامح يصبح الفرد قادراً على تعديل استجاباته السلبية تجاه الاعتداءات والانتقامات ويصبح أكثر دافعية للتصرف بطرق إيجابية. (McCullough & Witvliet, 2000: 42)

إن النجاح في العلاقات الرومانسية يُعد من الأهداف الثقافية المهمة في الحياة؛ وهذا الهدف كذلك هو من المهام النمائية (التنموية) التي تظهر في مرحلة الرشد والبلوغ. وطبقاً لهذا، فإن هناك أموراً مثل الحب غير المتبادل والصراعات أو الخلافات في العلاقات هي من الأمور والاهتمامات الأساسية في حياة الكثير من الأفراد. ولقد أكد العديد من الباحثين أن التفكير الاجتراري في مثل هذه الأمور يمكن أن يؤثر على التوافق عندما لا يتم تحقيق الأهداف من العلاقات (Senkans , McEwan, Skues, & Ogloff, 2016).

ولقد أشار بعض الباحثين إلى الحاجة إلى دراسة أعمق للاجترار، وأثره على العديد من الموضوعات في علاقات رومانسية محددة، حيث كان هناك بعض الاهتمام بدراسة

علاقة الاجترار بعدم التوافق الانفعالي في سياق العلاقات المختلفة. وبصورة محددة فقد كان هناك اعتقاد أن التفكير الاجتراري يصاحبه عدم التوافق في مراحل العلاقات الثلاثة جميعها (أثناء علاقة غير ناجحة هناك رغبة في الحصول عليها - أثناء العلاقات الرومانسية - بعد انتهاء وحل العلاقة) (Senkans , et al., 2016).

وقد أثبتت عدد من الدراسات وجود علاقة سالبة بين اجترار الأفكار والتسامح (Dixon, Earl, Lutz-Zois, Goodnight , & Peatee, 2014; Fatfouta , 2015 ; Suchday et al., 2006) ، ولكن لم تتطرق الدراسات لبحث هذه العلاقة لدى النساء المعنفات وغير المعنفات وكذلك لفحص الفروق بين النساء المعنفات وغير المعنفات في هذه العلاقة (التسامح واجترار الأفكار).

تساؤلات الدراسة:

قامت الدراسة الحالية لفحص التساؤل الرئيس وهو فحص الفروق في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار لدى المعنفات وغير المعنفات. وينبثق من هذا التساؤل عدد من التساؤلات الفرعية والتي تتمثل في:

١- هل توجد فروق جوهرية بين النساء المعنفات وغير المعنفات في التسامح (التسامح مع الذات - التسامح مع الآخر - التسامح في المواقف والظروف) واجترار الأفكار؟

٢- هل توجد علاقة بين التسامح واجترار الأفكار لدى النساء المعنفات وغير المعنفات؟

٣- هل توجد فروق جوهرية بين النساء المعنفات وغير المعنفات في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار؟

أهمية الدراسة:

١- تكتسب الدراسة أهميتها النظرية من حيث طبيعة الموضوع الذي تتناوله بالبحث؛ وهو اجترار الأفكار، باعتباره إضافة جديدة في البحوث العربية في مجال علم النفس المعرفي، فهو مصطلح حديث الظهور ولم تجر عليه دراسات كثيرة في البيئة العربية تمت دراسته في الدراسات الأجنبية ولكن مازال يحتاج للعديد من الدراسات العربية والأجنبية لما له من تأثير كبير في قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة ومهارات حل المشكلات لدى الفرد،

ويتميز الاجترار بأنه شكل من أشكال الاهتمام بالتركيز الذاتي السلبي الذي تمت ملاحظته عبر أنواع مختلفة من الأمراض العقلية والسلوك المشكل (Senkans et al., 2016).

٢- تتمثل أهمية الدراسة أيضًا في تناولها لموضوع التسامح وهو مصطلح حظي باهتمام كبير في العقدين الماضيين في الدراسات العربية والأجنبية؛ وذلك لأنه بالتسامح يمكن للأشخاص تعديل أو إبطال السلوكيات السلبية التي يمكن أن تؤدي إلى استعادة العلاقات بين الأشخاص الطبيعيين الأخيار وصناعة علاقات شخصية متناغمة مع من أساء لهم (Rijavec, et al., 2010).

٣- تتضح أهمية الدراسة أيضًا في العينة التي تتعامل معها الدراسة، وهن النساء المعنفات وغير المعنفات، فالمرأة المعنفة تعاني من نقص في الثقة بالنفس، ويرجع ذلك إلى اللوم اللفظي والتوبيخ لها من قبل الرجل المعتدي، وتدريبًا لتقبل المعلومات السلبية كجزء من صورة الذات لديها بسبب نقص العائد الإيجابي، إضافة إلى أنها تعاني من تقدير ذات سلبي وشعور بالخوف والذنب والقصور في حل المشكلات (حسين، ٢٠٠٧، ٦١-٦٢)؛ فالعنف ضد المرأة من الموضوعات الشائكة، والتي قد تتجاهلها الدراسات لما لها من طبيعة شديدة الخصوصية ولما يصاحبها من شعور بالخجل والنقص، وبالتالي يصبح التعبير عن وجودها وقياسها مسألة بها قدر من الصعوبة.

٤- أما الأهمية التطبيقية للدراسة؛ فتتمثل في توضيح الفروق بين المعنفات وغير المعنفات في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار ومن هذه الفروق نستطيع مساعدة النساء المعنفات في التخلص من الاجترار السلبي للأفكار أو حتى تحويل هذا الاجترار إلى اجترار إيجابي وليس سلبي قد يساعدهن في حل مشكلاتهن والتعامل مع ضغوط الحياة بشكل أفضل.

مفاهيم الدراسة وأصولها النظرية

أولاً: مفهوم التسامح

لقد بدأت البحوث الأمبريقية عن العلاقة بين التسامح والصحة النفسية تتزايد في الستينات وفي أول دراسة أمبريقية فحصت العلاقة بين التسامح والرفاهية النفسية والتي قام

بها، يمرضون وجدت علاقة بين التسامح والصحة والرفاهية النفسية، وفي الوقت الحالي هناك اهتمام كبير من الناحية النظرية بدراسة إمكانية أن يؤدي التسامح إلى زيادة الرفاهية النفسية (Rijavec, et al., 2010).

وهناك أيضاً تزايد كبير في الدراسات الحديثة عن التسامح فعلى سبيل المثال، أوضح إنريت Enright عام ١٩٨٨ أن هناك أكثر من ٦٠٠ عنوان، كتاب ومقالة، تم نشرها عن التسامح في الفترة ما بين ١٩٨٠ وعام ١٩٩٨ وكذلك وبسبب تزايد الاعمال عن التسامح تم اعتبار التسامح بناء نفسي وخيار للعلاج النفسي عند حل المشكلات التي قد تظهر في العلاقات وحل الصراعات الزوجية. ولقد توصل الباحثون إلى أن التسامح يمكن أن يؤدي إلى زيادة الصحة الانفعالية وإنشاء علاقات صحيحة. & Orathinkal (Vansteenwegen, 2006)

تزايد الأدلة على أن التسامح يرتبط بالرفاهية النفسية، وقد أوضحت الأبحاث والدراسات التي تناولت التسامح والصحة النفسية أن الفشل في التسامح له نواتج سلبية على الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق. وفيما يخص التسامح في العلاقات هناك وعي كبير بأهمية التسامح وفائدته في العلاقات وعلى المستوى الإكلينيكي، يتم اعتبار التسامح أحد أساليب العلاج النفسي التي يستخدمها الأطباء النفسيين والاستشاريين (Barber et al., 2005). وينظر للتسامح من منظور علم النفس الإيجابي على أنه فضيلة بشرية تؤدي دوراً هاماً في الحفاظ على التفاعلات الاجتماعية، ويمكن للتسامح أن يوفر استجابة إيجابية في العديد من مواقف الصراع مقابل بدائل حمل الضغينة والسعي للانتقام، حيث يغير من الطريقة التي نرى بها أنفسنا والآخرين (أنور، ٢٠١٠، ٣-٤، Macaskill, 2012).

ومع ظهور التوجه الإيجابي لعلم النفس والذي يؤكد على التسامح كأحد جوانب القوى الإنسانية ذات النواتج الإيجابية في حياة الفرد؛ بدأ الاهتمام بالتسامح باعتباره حل محتمل للتقليل من التأثيرات الضارة الناتجة عن حدوث الانتهاكات بين الأفراد، وبالتالي يعمل التسامح كعامل مساعد للتكيف الإيجابي بينهم (Anderson, 2006).

قدم هارجراف و سيل Hargrave & Sell عام ١٩٩٧ تعريفاً للتسامح بأنه "الجهد المبذول لاستعادة مشاعر الحب والثقة في العلاقات؛ لكي يستطيع الضحايا أن يضعوا نهاية لدائرة الدمار التي يعيشونها (Leever, 2006).

وهناك من نظر إلى التسامح على أنه سمة (نزعة) وحالة (موقف) وأشار للأولى بأنها سمة عامة ثابتة عند مختلف المواقف، وأنه سمة أصيلة لدى الفرد؛ حيث إنه يتسامح غالباً في كل المواقف والظروف، والذي ينشأ عن ظروف التنشئة الاجتماعية أو إلى ارتباطه بالله - سبحانه وتعالى - فهو يحتسب قراره بالتسامح عند الله، أما التسامح كحالة، فهو مرتبط بالموقف وشدة ودرجة الإساءة التي حدثت، وهل يمكن استبدال الموقف الذي حدثت فيه الإساءة أو تعويضه أو مدى أهمية الموقف المسيء بالنسبة له (مرزوق، ٢٠٠٠).

كما حاول علماء النفس وضع محكات لتعريف التسامح كمصطلح نفسي فاستخدم بولسكي Polsky وفريدمان Friedman سبعة محكات لتعريف التسامح هي: تحول في إدراك المساء إليه وفي رؤيته لفعل الإساءة وفي معتقداته واتجاهاته وانفعالاته، وتحول في التمكن الذاتي والمسئولية الذاتية، وفي الاختيارات والقرارات والأهداف وتحول من الوعي المزدوج (وعي المساء إليه بذاته ويمن أساء إليه) إلى الوعي الأحادي (وعي المساء إليه بذاته) وتحول في إدراك الخصائص الأساسية للمساء إليه (أنور وعبد الصادق، ٢٠١٠)، فالأفراد يبتكرون حلولاً متنوعة وممكنة لعلاج الجروح الناتجة عن تلك الانتهاكات والالام التي يسببها الآخرون. والتسامح أحد الميكانزمات التي توقف الطبيعة الدائرية أو المستمرة لتجنب الآخرين والانتقام منهم، فهو اتجاه يمكن من خلاله أن يقمع الفرد استجاباته السلبية تجاه الاعتداءات والانتقامات ويصبح أكثر دافعية للتصرف بطرق إيجابية كبديل عنها (McCullough & Witvliet, 2000,45).

وتعرف (شقيير، ٢٠١٠) التسامح بأنه مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف، متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة.

وعرفته (صادق، ٢٠١٢) بأنه عملية نفسية يتم بمقتضاها تغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية التي كونها الشخص تجاه من أخطأ في حقه واستبدالها بأخرى أكثر إيجابية؛ بهدف وقف الشعور بالغضب والاستياء.

وأشارت (فتح الباب، ٢٠١٣) إلى أن التسامح يتضمن كلاً من:

- ١- تحرر الفرد من المشاعر السلبية تجاه المسيء كالكراهية والغضب والغيط، واستبدال ذلك بمشاعر إيجابية، كالتعاطف، والشفقة، والمودة.

٢- تحرر الفرد من الأفكار السلبية تجاه المسيء: كالتفكير في الانتقام، والتفكير في سوء نية المسيء، وعدم نسيان الإساءة، واستبدال ذلك بالتفهم والتماس العذر.
 ٣- تحرر الفرد من السلوك السلبي تجاه المسيء: كالتجنب، وإنهاء العلاقة، واستبدال ذلك بالمبادرة بالتصالح معه، وتقديم المساعدة له عند حاجته إليها.
 والتسامح هو الاستعداد لتترك المشاعر السلبية مثل الغضب والانتقام التي يشعر بها الفرد تجاه المسيء إليه ومحاولة الفرد تنمية المشاعر الإيجابية مثل الحب والكرم والرحمة تجاه الشخص الآخر (Eldelekioglu , 2015).

قد يُعرف التسامح كذلك في إطار المسيء والمساء إليه حيث تتضمن عملية التسامح أن يعفو ويسامح المُساء إليه المسيء وأن يقدم المسيء تصحيحاً لأخطائه، ويتمثل عفو وتسامح المُساء إليه في نية وإرادة المساء إليه في أن:

- ١- يتنازل عن حقه في الأخذ بالتأثر وإلحاق العقوبة بالمسيء.
 - ٢- يتعامل ويتجاوز مع الإساءة بصورة بناءة وبأسلوب أقل حكماً.
- أما التعويض أو التصحيح الذي يقدمه المسيء هو أن يقبل المسيء مسؤوليته عن الخيانه والتصرفات التي قام بها وأن يقوم بتصحيح صادق لتصرفاته (Hannon, Finkel, Kumashire, M, & Rusbult, 2012). وهناك أمور يجب أن نضعها في الاعتبار عن التسامح وهي:

- ١- التسامح هو أمر إرادي (مرتبط بالإرادة)
 - ٢- من الممكن أن يكون لدى الأفراد شعور بالألم والجرح ولكنهم يستطيعون السيطرة على أفكار التآثر.
 - ٣- اتخاذ قرار التسامح والعفو هو البداية وليس النهاية.
 - ٤- هناك فوائد ذاتية (داخلية) وكذلك بينشخصية (اجتماعية) للتسامح.
 - ٥- يجب على كل فرد أن يقرر بمفرده عملية التسامح (DiBlasio.,2010).
- ومن خلال هذه التعريفات، يمكننا استنتاج أنه بالتسامح، يمكن للأشخاص تعديل أو إبطال السلوكيات السلبية التي يمكن أن تؤدي إلى استعادة العلاقات بين الأشخاص الطيبين الأختيار وصناعة علاقات شخصية متناغمة مع من أساء لهم (Rijavec, etal., 2010). وعلى الرغم من تنوع واختلاف تعريفات الباحثين للتسامح إلا أن هناك اتفاق على أن

التسامح هو عملية بينشخصية تحدث داخل الفرد. هذه العملية تشمل على التغاضي عن الاستياء والتغاضي عن الحاجة للانتقام. كما أوضح الباحثون أن التسامح يحدث مع مرور الوقت ويشمل الجانب الوجداني والسلوكي والمعرفي (Watson , Lydecker , Jobe , enright , Mazzeo , & Worthington , 2012).

ويتضح مما سبق أن الباحثين قد توصلوا إلى وضع تعريف للتسامح وفقاً لعدة

جوانب:

١- الجانب الوجداني أو الانفعالي: والتسامح من الجانب الوجداني هو "عملية داخلية لدى الفرد تعمل في اتجاه تقليل المشاعر السلبية نحو الآخرين الذين أساءوا إليه؛ مما يسمح بزيادة القدرة على الاحتفاظ بعلاقات إيجابية مع الآخرين".

٢- الجانب السلوكي: ويعرف هذا الجانب التسامح بأنه "اختيار حر للبعد عن إصدار الاستجابات السلبية نحو المعتدى (كالرغبة في الانتقام منه، والشعور بالغضب والأحكام القاسية حول صفاته الشخصية)، والعمل في اتجاه تنمية للاستجابات الإيجابية نحو الشخص مصدر الإساءة مثل اللطف والشفقة والتعاطف والفهم" (فتح الباب، ٢٠١٣).

٣- الجانب المعرفي: فالتسامح من المنظور المعرفي هو "تعديل الإدراكات السلبية المتعلقة بفعل الإساءة وإعادة صياغتها، بحيث تتحول تلك الإدراكات السلبية إلى إدراكات إيجابية". وتتضمن تلك الإدراكات السلبية استجابة المساء إليه تجاه من أساء إليه، وفعل الإساءة ذاته، والعواقب المترتبة على فعل الإساءة، فمثلاً قد ينظر المساء إليه لفعل الإساءة على أنه حادث غير متحكم فيه كأن يتعامل معه على أنه كارثة طبيعية أو حادث قذري أو ابتلاء (أنور و عبد الصادق، ٢٠١٠).

٤- الجانب الدافعي: ووفقاً لهذا الجانب يعرف التسامح بأنه "مجموعة من التغيرات الدافعية تشمل ثلاثة أبعاد هي انخفاض الدافعية للانتقام من الشخص المسيء، وانخفاض الدافعية لتجنب المسيء، وزيادة الدافعية للتصالح وإظهار النوايا الحسنة تجاه المسيء على الرغم من الأفعال المؤلمة التي صدرت عنه" (Ghaemmaghami et al., 2011).

وينطوي عدم التسامح في الجانب الآخر على الحقد واجترار الألم الناتج عن

الإساءة، وغالباً ما يصاحبه مشاعر من اللوم تجاه المسيء (Watson et al., 2012).

ومفهوم التسامح يشمل أيضاً التسامح مع الذات والتسامح مع الآخرين والتسامح في المواقف؛ وهي الأنواع التي تقوم الدراسة الحالية بقياسها. وينطوي التسامح مع الذات على الحد من دوافع الانتقام نحو الذات (أي تجنب المساء إليه والأشياء المرتبطة بالإساءة ومعاقة الذات) وزيادة الدوافع الخيرية نحو الذات ولتجنب الخطأ في التسامح مع الذات - وهو الخطأ الذي يعني التخلي عن المسؤولية- يجب أن يتم التسامح مع الذات من خلال تصحيح الأوضاع مع الشخص المساء إليه أو الذي تعرض للإهانة (Watson et al., 2012). كما يقصد بالتسامح مع الذات أن المسيء في حق نفسه أو في حق الآخرين يشعر بالذنب وتأنيب الضمير، ويسعى جاهداً إلى طلب التسامح من الآخرين حتى يمكنه التسامح مع نفسه، وتتحقق لديه درجة من الرضا عن ذاته (البهاص، ٢٠٠٩؛ Leaver, 2006). كما يقصد به الميل لتجنب اللوم الذاتي المفرط، والشعور بالذنب فالفرد الذي يتسامح مع ذاته يعترف بأخطائه ويتوقف عن الاستياء والنقد الذاتي المؤلم (Romero, Kalidas, Elledge, Change, Liscum, Friedman, 2006). والتسامح مع الذات هو عملية متعمدة يتم بمقتضاها الانصراف الذهني عن الاستياء الذاتي، من جراء ما ارتكب الفرد من أخطاء في حق الآخرين، أو في حق ذاته، مع الاعتراف بالخطأ، والتوقف عن النقد الذاتي اللاذع، وتخفيض الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه الذات، واستبدال الانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية بها (أنور وعبد الصادق، ٢٠١٠).

أما عن التسامح مع الآخرين؛ فيعني أن الآخرين قد ارتكبوا إساءة ما في حق الفرد، والمطلوب منه أن يتخلى عن غضبه ويسامحهم، وقد يكون التسامح متبادلاً بمعنى طلب التسامح من الآخرين عن الإساءات الصادرة من الفرد في حقهم. وهذا النوع ركزت عليه معظم الدراسات التي أجريت في مجال التسامح (البهاص، ٢٠٠٩؛ Leaver, 2006). كما يقصد بالتسامح مع الآخرين عملية متعمدة يتم بمقتضاها التغاضي عن الإساءات الموجهة للذات من قبل فرد آخر أو أفراد آخرين، وتخفيض الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المسيء، واستبدال الانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية بها (أنور وعبد الصادق، ٢٠١٠). أما التسامح في المواقف فيقصد به عدم التفكير في المواقف السيئة في الحياة والسعي للتصالح معها خاصة عندما تنتج الإساءة عن أسباب لا يمكن السيطرة عليها (البهاص، ٢٠٠٩؛ Leaver, 2006).

وتعرف الباحثة التسامح إجرائيًا بأنه هو "عملية استبدال المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية بأخرى إيجابية نحو الذات والآخر ومع المواقف المختلفة؛ مما يجعل المساء إليه يتخطى الإساءة وتنمو لديه مشاعر التعاطف والرحمة" وهو ما يقيسه المقياس المستخدم في الدراسة الحالية والذي سيتم عرضه لاحقاً.

التسامح في العلاقة الزوجية

من الجوانب المهمة في هذه الدراسة تناول الدور الذي يمكن أن يلعبه التسامح في العلاقة الزوجية، ويستمد هذا الجانب أهميته من نوعية العينة التي تتعامل معها الدراسة وهن النساء المعنفات وغير المعنفات. واختصت الدراسة بالعنف الموجه من الزوج للزوجة كاحد أشكال العنف التي تتعرض له النساء ويكون له أثر بالغ في حياة المرأة.

والتسامح له علاقة بالحياة الزوجية فقد توصل كلا من باليرى وزملائه (Paleari, Regalia, & Fincham, 2005) في دراستهم إلى أن التسامح يتنبأ بجودة أو نوعية الحياة الزوجية مع مرور الوقت، وبالإضافة إلى ذلك توصل فينشام Fincham عام ٢٠٠٠ إلى أنه هناك علاقة بين التسامح ونوعية الزواج، وكذلك أوضح أن التسامح يتنبأ بجميع السلوكيات والتصرفات مع الزوج أو الزوجة، وكذلك توصل فينيل Fenell عام ١٩٩٣ في دراسة استمرت لفترة طويلة، إلى أن الأشخاص أنفسهم اعترفوا بأن القدرة على طلب وضمان السماح من أهم العوامل التي تساهم في زيادة وطول مدة الزواج وفي الرضا عن الزواج فعندما يسامح أحد الزوجين الآخر، عندما يذنب يكون لديهما قدرة فعالة على التكيف معاً، وكلما تسامح الزوجان كلما كان زواجهم أفضل وإيجابي في تطلعاته، وكلما كان هناك شعور متساوٍ ومتوازن بالقوة والسلطة في الزواج وتكون العلاقات الزوجية بينهم علاقات حميمة وأكثر توافقاً (Orathinkal & Vansteenwegen, 2006).

ولقد أوضحت الدراسات السابقة، أن استخدام جلسات علاج نفسي معتمدة على التسامح أمر فعال ومؤثر في مساعدة الزوجين على طلب ومنح التسامح والعفو، وبدلاً من النظر إلى الماضي والآلام والجروح التي كانت فيه يتم الاهتمام بالحب والتسامح بين الزوجين مما يساعد على زيادة الرضا الزوجي وخفض الاكتئاب (DiBlasio., 2010).

فحينما يكون للمعتدي علاقة حميمة مع المعتدى عليه (الضحية)، فإن الضحية يكون لديها ميل أكبر للتسامح معه، ومن هنا يمكن القول بأن التسامح يعتبر مؤشر لجودة

حياة العلاقات الشخصية بما تتضمنه من رضا وسعادة ورفاهية (من خلال: اسماعيل و امجد، ٢٠١٢).

والتسامح له أهمية في تدعيم وتعزيز فهم الحياة الزوجية وحل ما بها من صراعات فهو يخفف من دافع الانتقام حيث يمثل التسامح الرغبة في الخروج من دائرة الانفعالات السلبية (Fincham, Beach, & Davila, 2004). يحدث التسامح تغييرات في الصحة الانفعالية والبدنية، بالإضافة إلى أنه يخلق إحساسًا بالتمكن وبعيد التوافق والمصالحة بين المسيء والمساء إليه، ويساعد على نسيان الخبرات الأليمة في ماضيهم، وبيسر التصالح في العلاقات (صادق، ٢٠١٢).

ثانياً: اجترار الأفكار

في حين أن التفكير الاجتراري يمكن أن يظهر استجابة لحدث حياتي سلبي محدد أو حدوث خلافات أو اعتداءات في العلاقات، فقد أوضحت الأبحاث أن التفكير الاجتراري يمكن أن يتصف بأنه سمة مثل أسلوب الاستجابة. وهناك اعتقاد أن الاستجابة الاجترارية هي أسلوب أو طريقة محددة للتفكير تتضمن التركيز على المشكلة والحالات الانفعالية السلبية، في حين يتم إعاقة الأفكار أو الأفعال التي قد تجعل الفرد يبتعد عن المشكلة أو تشتت تركيزه عن المشكلة، كما أن اجترار الأفكار يكون له عائد سلبي على الوجدان أو العاطفة وهذا يعني أن الاجترار قد يحدث بسبب الحالات الانفعالية السلبية ويسبب استمرار هذه الحالات وهذا من أحد أسباب الإشارة إلى الاجترار في العديد من النواتج النفسية السلبية مثل الاكتئاب والغضب والغيرة والقلق.

وقد يتسم اجترار الأفكار بأنه شكل من أشكال التركيز السلبي على الذات يتم ملاحظته في العديد من السلوكيات النفسية المرضية والمشكلات السلوكية وبرغم أن محتوى التفكير الاجتراري، قد يختلف بصورة كبيرة ما بين الأشخاص، فإنه يبدو أن هناك تركيزاً على الأمور والمشكلات المرتبطة بالذات التي تتصف بأنها داخلية أو ذاتية (مثل الذات، الحالة المزاجية) أو خارجية (مثل الأحداث المرتبطة بالذات) أو كلاهما. فعلى سبيل المثال، فإن الاجترار الاكتتابي هو داخلي (ذاتي) ويمثل إهانة أو تحقير للذات¹ في حين أن اجترار

¹ Self-degradin

الغضب^١ يكون فيه التركيز على الأحداث الخارجية أثناء المشكلات أو الصراعات بينشخصية. ومن سمات التفكير الاجتراري الأخرى الشائعة هو الطبيعة المتكررة؛ حيث إنه من الصعب التحكم فيه والخروج منه، حيث يتم إدراك الاجترار على أنه عقيم وغير نافع في حين أن له قدرة نفسية وعقلية دالة وهامة (Senkans , et al., 2016).

اجترار الأفكار هو عامل خطورة للتعرض للاكتئاب والقلق، وهذا ما تم ملاحظته مؤخرًا في الاضطرابات الوجدانية والدراسات التجريبية والوصفية، والتي أوضحت أن اجترار الأفكار هو محدد قوي للقلق وأمراض المزاج لدى الأطفال والمراهقين والراشدين (Mclaughlin & Nolen-Hoeksema , 2012). كما ارتبط الانخراط في اجترار الأفكار بأعراض القلق العام، وضغوط ما بعد الصدمة، والقلق الاجتماعي، وقد يؤدي اجترار الأفكار إلى كل من القلق والاكتئاب. وتحفيز اجترار الأفكار في الأفراد الذين يعانون نفسيًا، يؤدي إلى المزيد من التفكير السلبي غير التكيّفي، وفعالية أقل لتوليد الحلول للمشكلات، والتشكك والجمود في تنفيذ الحلول للمشكلات، وانخفاض الرغبة في الاشتراك في الأنشطة المشتتة والتي ترفع من المزاج (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011). كما أثبتت دراسة كويكن وزملائه (Kuyken, Watkins, Holden, & Cook, 2006) أن المراهقين الأكثر عُرضة للإصابة بالاكتئاب؛ حصلوا على درجات أعلى على مقياس الاجترار مقارنة بالمراهقين الأقل عرضة للإصابة بالاكتئاب.

ويتميز اجترار الأفكار بأنه شكل من أشكال الاهتمام بالتركيز الذاتي السلبي الذي تم ملاحظته عبر أنواع مختلفة من الأمراض العقلية والسلوك المشكل، وبرغم أن محتوى التفكير الاجتراري قد يختلف كثيرًا؛ فإنه يميل إلى التركيز على القضايا الخاصة بالذات والموضوعات الداخلية مثل النفس والمزاج والموضوعات الخارجية مثل الأحداث المتعلقة بالذات أو كلاهما على سبيل المثال الاجترار الاكتئابي هو داخلي ومهين للذات في حين أن اجترار الغضب يركز على الأحداث الخارجية للانتهاكات الشخصية وما تعنيه للذات (Senkans et al., 2016).

ويُعرف اجترار الأفكار على أنه الأفكار الواعية التي تدور حول الأمور والاهتمامات الشائعة والتي تتكرر في غياب المتطلبات البيئية الحالية المباشرة ولقد قدمت

¹ Angry Rumination

نولن هوكسيما Nolenhoksema عام ١٩٩١ مفهومًا لاجترار الأفكار في سياق المزاج الاكتئابي على أنه الأفكار التي تركز بشكل متكرر على اهتمام وتركيز الشخص على مشاعره السلبية وعلى الأعراض السلبية، وأسباب هذه المشاعر ومعانيها وعواقبها (Rawal et al., 2010).

ويُعرف مارتين وتيسر Martin and Tesser عام ١٩٨٩، ١٩٩٦ اجترار الأفكار بأنه تفكير واعي مستمر يركز على موضوع واحد قد يستمر حتى في غياب المتطلبات البيئية المباشرة لتلك الأفكار. واجترار الأفكار كثير التكرار، واقتحامي، وفي الغالب كره، وقد يمنع الأفراد من التركيز أكثر على الأشياء المباشرة. وغالبًا ما يهتم اجترار الأفكار بالأهداف أو النتائج المرغوب فيها، بما فيها النتائج المغايرة للواقع والمرتبطة بمشكلات، أو إخفاقات، أو أهداف محجوبة. وعمليات التفكير الآلية، غير المرغوبة، والاقتحامية، وكذلك المنضبطة، والمقصودة، والواعية عادة ما تدخل ضمن تعريف اجترار الأفكار، ويمكن لاجترار الأفكار أن يكون له آثار هامة في حياة الفرد (Ciarocco, Vohs, & Baumeister, 2010). كما ينطوي الاجترار على التركيز الذاتي المكثف مثل تحليل الأحداث وأفعال التباكي أو النوح وقد يرتبط بشكل قوي بمشاعر الوعي الذاتي (ذاتية الوعي) مثل الخجل وخبرات مثل لوم الذات والتسامح مع الذات. والأبحاث السابقة أوضحت أن الاجترار يرتبط بارتفاع انتقاد الذات ولوم الذات (Law & Chapman, 2015)، ويوصف اجترار الأفكار بأنه استجابة للضغط النفسي أو موقف يتطلب التفكير المتواصل. وينظر إليه على أنه استراتيجية مواجهة متمركزة على الانفعال، يقوم فيها الفرد باجترار الأفكار لفهم الضغط النفسي والموقف الذي يمر به. ويتضمن اجترار الأفكار عادة التركيز على المشكلة والتفكير في جوانبها السلبية، بدون تقديم أية حلول. (Bauerband & Galupo, 2014).

وتعرف الباحثة اجترار الأفكار بأنه أفكار مستمرة ومتكررة وملحة غير مقصودة تدخل إلى الوعي وتستحوذ على انتباه الفرد؛ وهو ما تقيسه الأداة المستخدمة في الدراسة. إن أحد الملامح المعروفة والشائعة للتفكير الاجتراري هو طبيعته المتكررة، كما أنه يتصف أيضًا بصعوبة السيطرة عليه وصعوبة الانسحاب منه؛ فالاجترار ينظر له بأنه غير منتج وغير فعال في حين أنه يحتل جزءًا كبيرًا من القدرة الذهنية (Senkans et al., 2016).

ويعمل اجترار الأفكار على بدء واستمرار العمليات السلبية البيئشخصية؛ مما يقود إلى توليد المشقة، فعلى سبيل المثال الراشدون الواقعون تحت ضغوط (المكرويين) يميلون إلى الاجترار، مما يولد لديهم حلولاً أقل فعالية لمشكلاتهم البيئشخصية وأكثر تردداً وغير مؤكدة التحقيق، وهكذا فإن اجترار الأفكار قد يطيل ويفاقم المشكلات البيئشخصية لدى الأفراد المعرضين للمشقة، وقد يؤثر اجترار الأفكار كذلك على إدراك الدعم الاجتماعي وجودة العلاقة، فالأشخاص الذين ينخرطون في مستويات مرتفعة من اجترار الأفكار يدركون دعم أقل وعزلة أكثر في مقابل الآخرين الذين لا يجتروا، وإدراك انخفاض الدعم الاجتماعي قد يقود إلى عدد من العمليات السلبية البيئشخصية مثل البحث عن إعادة الطمأنينة مما يؤدي إلى توتر جوهري في العلاقات البيئشخصية، ويولد الضغوط وصراع العلاقات (Mclaughlin & Nolen-Hoeksema, 2012)، ومن الممكن أن المعتقدات عن اجترار الأفكار تمثل آلية تحكم (سيطرة) داخلية (ذاتية) تقوي وتعزز التفكير الاجتراري وهذا قد يكون من عوامل استمرار اجترار الأفكار (Rawal et al., 2010).

قد يحدث التفكير الاجتراري كاستجابة لأحداث الحياة السلبية أو لانتهاك في العلاقات. وقد أظهرت الأبحاث أن التفكير الاجتراري يمكن أن يوصف بأنه سمة مثل أسلوب الاستجابة. وأسلوب التفكير الاجتراري يُعتقد أنه طريقة تتضمن التركيز على المشكلات والتي تتضمن حالة مزاجية سلبية مع إحباط الأفعال أو الأفكار التي يمكن أن تبعدنا عن المشكلة أو تساهم في حلها. وذلك يفترض أن اجترار الأفكار له ردود فعل سلبية تؤثر على العلاقات؛ مما يعني أن الاجترار قد يسبب الحالات المزاجية السلبية أو استمرار هذه الحالات أو الاثنين معاً (Senkans et al., 2016).

أنواع اجترار الأفكار

هناك عدة أنواع من اجترار الأفكار منها:

اجترار الغضب: وهو المصطلح الذي يعبر عن تكرار المعارف (الإدراكات) السلبية حول الأحداث التي تثير الغضب مثل الذكريات والأفكار والمشاعر التي تحفز الغضب مع التخطيط للانتقام.

واجترار الغضب يعمل على تفعيل ثلاثة جوانب وهي الحالة الداخلية التي تؤدي إلى العدوان، تأثير الغضب والإدراكات العدوانية، والاستثارة الفسيولوجية والحالة الداخلية تؤثر في

عملية اتخاذ القرار من خلال زيادة السلوك العدواني (García-Sancho, Salguero, & Fernández-Berrocal, 2016).

اجترار الاكتئاب: يعرف اجترار الأفكار بأنه الأفكار الواعية التي تدور حول الاهتمامات الشائعة والتي تتكرر في غياب المطالب البيئية الحالية. كما تم وضع تصور للاجترار في سياق المزاج الاكتئابي وعرف بأنه أفكار متكررة تركز انتباه الفرد على المشاعر السلبية لديه وأعراضها وأسبابها ومعانيها. وهناك أدلة توضح ارتباط الاجترار مع عدد من النتائج السلبية في عينات إكلينيكية وغير إكلينيكية في مختلف الاضطرابات النفسية مثل الاستمرار في المزاج السلبي وتعطيل حل المشكلات والتركيز (Rawal et al., 2010). كما ميز ميكولينسر Mikulincer عام ١٩٩٦ بين ثلاث فئات من اجترار الأفكار وهي اجترار أفكار الفعل^١. وفي هذه الفئة يكون الاجترار متوجه نحو المهمة ويركز على كيف يتم تحقيق الأهداف، وكيف كان من الممكن تصحيح أخطاء الماضي. واجترار أفكار الحالة^٢. والاجترار في هذه الفئة يركز على المشاعر الحالية والآثار المترتبة على الفشل. واجترار الأفكار غير ذي صلة بالمهمة^٣ وهذا النوع من الاجترار قد يعمل على تشتيت الفرد عن الفشل عن طريق التفكير في الأحداث أو الأشخاص الذين لا علاقة لهم بالهدف المحجوب (Ciarocco et al., 2010).

النظريات المفسرة لاجترار الأفكار

نظرية أنماط الاستجابات^٤

والفرضية الأساسية لنظرية أنماط الاستجابات؛ هي أن اجترار الأفكار يرتبط بالانحيازات المعرفية في الاكتئاب، حيث إن اجترار الأفكار يزيد من المعالجة المعرفية المنحازة (مثلاً، التفسير المنحاز للمواقف المبهمة وانحيازات الذاكرة) وبالتالي يطيل من الحالات المزاجية السلبية (Joorman, Dkane, & Gotlib, 2006). واجترار الأفكار يتضمن انتباه متمركز على الذات^٥، يتميز بالتأمل الذاتي^١، بالإضافة إلى التركيز المتكرر والسلبى على الانفعالات السلبية للفرد (Treyner et al., 2003).

^١ Action Rumination

^٢ State Rumination

^٣ task-irrelevant rumination

^٤ Styles Responses Theory

^٥ self-focused attention

ووفقاً لنظرية أنماط الاستجابة من أكثر الآثار الشائعة لاجترار الأفكار هو خبرة المشقة والمزاج السلبي وعادة ما يحدد التركيز على الذات ويحفز تحليل الأسباب التي تقود لهذا المزاج، فكثير من الأفراد يفحصون الجرح (الإهانة) لتحديد كيفية التعامل معها، والأفراد في المزاج السلبي يحولون هذا الفحص إلى أنفسهم وذلك لتحديد مصدر المشكلة والتعامل معها-(Hoeksema , 2010 Sarian & Nolen).

ويتكون اجترار الأفكار من أفكار متواصلة ومتكررة تدخل إلى الوعي بصورة غير مقصودة، وتم تعريفه على أنه: "سلوكيات وأفكار تركز انتباه الفرد على أعراض الاكتئاب الخاصة به وعلى انعكاسات هذه الأعراض". والنماذج المعرفية للاكتئاب ترجح أن نمط الاستجابة الاجتراري -أي الميل الثابت للاستجابة لأحداث الحياة السلبية والحالات المزاجية السلبية بالتفكير الاجتراري والأفكار السلبية الآلية- يؤدي إلى زيادة الاستهداف لحالات من الاكتئاب الحاد. كما أن اجترار الأفكار يدعم الانحيازات المعرفية في معالجة المعلومات ويضر بتنظيم الوجدان؛ مما يؤدي إلى حالات مزاجية سلبية. وبالتالي، فإن المشاركين المنزعجين الذين تم حثهم على اجترار الأفكار تبنا تفسيرات أكثر سلبية للمواقف الافتراضية، وأنتجوا استراتيجيات أقل فاعلية لحل المشكلات، وأظهروا زيادة في استرجاع الذكريات الذاتية السلبية (Joormann, et al., 2006).

نموذج وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي^١

و طبقاً لماثوس وويلس Matthews & Wells عام ٢٠٠٤، يعرف نموذج وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي اجترار الأفكار على أنه: الأفكار المتكررة المتولدة بواسطة محاولات المواجهة مع تناقضات الذات الموجهة بالأساس نحو معالجة محتوى المعلومات الراجعة على الذات وليس نحو الفعل المباشر الموجه نحو الهدف ويوضح لنا نموذج وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي عملية ومحتوى اجترار الأفكار. ويرى مارتن وتيسر Martin & Tesser (١٩٩٦) إن نموذج وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي ينظر للأفكار الاجترارية على أنها استجابة لتناقضات الذات (حيث أنها موجهة نحو الهدف بالأساس). ولكن النموذج يوسع من هذا التصور المفاهيمي عن طريق ربط اجترار الأفكار لبناء معرفي صريح. ويبدو أن

¹self-reflection

² Activation of the Supervisory Executive(The S-REF Model)

اجترار الأفكار به خصائص آلية ومتحكم فيها لأن نوعي المعالجة كلاهما موجود. ومن ناحية أخرى فإن روتيني المعالجة التنفيذية (وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي) المدفوعة بمعرفة ما وراء المعرفية، مختلفة وظيفياً، تحافظ على اجترار الأفكار وتدعم معالجة تأمل ذاتي ومتركة على الانفعالات كاستراتيجية للمواجهة. ومن الناحية الأخرى تعمل المعالجة التنفيذية من خلال بدء محاولات للتحكم في الأفكار والتي تتحاز ضد المستوى الأدنى، المعالجة "الآلية" والتي تولد الأفكار الاقتحامية بشكل مستقل.

واجترار الأفكار تدعمه عدة عمليات دائرية مستقلة. أولاً، تدعم دوائر مغلقة فيما بينها من التقييم اجترار الأفكار، ويتم التحكم الكامل في المواجهة المتركة على الانفعالات. ومن هذه الناحية يكون اجترار الأفكار عبارة عن مواجهة متركة على الانفعالات متركة في هيئة مواجهة متركة على المشكلات. ثانياً، قد تستقر المعالجة التنفيذية سلاسل من المعالجة الآلية (والتي يتم خبرتها على هيئة أفكار اقتحامية أو أحاسيس جسدية) والتي، إذا تم التقييم على أنها مهددة أو مضرّة أو لا يمكن التحكم فيها، تستمر في عمل محاولات للمواجهة من خلال التحكم في الأفكار. ثالثاً، قد يرى المنظور البيئي الفرد وبيئته على أنهما منظومة متكاملة، والتي يقوم فيها اجترار الأفكار بتعزيز التعرض المستمر للأحداث المسببة للاكتئاب ويشغل المثيرات التي تحافظ بدورها على المعارف الاجترارية (خلال: باشا، ٢٠١٥)

العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار

الدراسات التي أجريت حول اجترار الأفكار والقدرة على حل المشكلات أشارت إلى أن اجترار الأفكار لدى الأشخاص المضطربين (المنزعجين) يقودهم إلى عرض مشاكلهم في حجم أكبر من حجمها وكذلك وصفها بأنها لا يمكن السيطرة عليها، وينظرون لأنفسهم على أنهم عاجزون عن تنفيذ الحلول؛ مما يثبط المبادرات للقيام بأي عمل، وكننتيجة للأثار المعرفية الضارة لاجترار الأفكار على الأداء، على سبيل المثال ضعف مهارات حل المشكلات، فالأشخاص المنزعجون يكون من الأرجح تعرضهم إلى سلوكيات ضارة في الانغماس في الأكل والشرب لمواجهة المشقة (الضغط) وذلك لأنهم يشعرون بالعجز عن الإدارة (Sarin & Nolen-Hoeksema, 2010). فالأشخاص الذين يقومون بالاجترار بشكل كبير خاصة عند تعرضهم للمحن فهم يحاولون فهم بعض الأمور حول هذه المحنة؛ مما يؤدي إلى استنتاجات اكتئابية حول حياتهم ويجعل قراراتهم ضعيفة وغير قادرين على

حل المشكلات عن غيرهم من الأشخاص الذين لا يقومون بالاجترار (Nolen - Hoeksema , 1998).

ويواجه الأفراد التجاوزات من الآخرين والتي قد يستجيب لها الأفراد بطرق مختلفة إما بتجنب المتجاوز أو بالرغبة في الانتقام منه، ولكن الاستجابة البديلة لتجاوزات الآخرين والعواقب الانفعالية السلبية التي تولدها هذه التجاوزات تكون بالتسامح (Ghaemmaghami , 2011). وعندما تتحسر أو تتراجع أثار القرارات أو الأفعال والأمور البديهية المتعلقة بالتسامح، فإن مستويات التسامح قد تتأثر بشكل قوي بالظروف مثل تغيرات الحالة المزاجية والأمور التي تُذكر الفرد بالإساءة والاعتداءات الأصلية أو الأحداث الجديدة التي ترتبط بالخبرات الأصلية (الماضية) ومثل هذه الظروف قد تؤدي بصورة مؤقتة إلى زيادة الاجترار (وتقليل التعاطف) ومن خلال هذه الميكانزمات يتأثر التسامح المؤقت (Wenzel, Turner, & Okimoto, 2010). فأحد العوامل التي يمكن أن تكون ذات صلة وتأثير في التردد في التسامح هو اجترار الأفكار فاجترار الأفكار يعني أن الفرد يدرس الإهانة (الإساءة) في ذهنه مثل هذه العملية من التفكير، من الأرجح أن تكون مزمنة وتشمل مكونات سلبية (Kachadourian , et al., 2005).

المعنفات^١:

إن تعرض المرأة للعنف يعني تعرضها للإساءة النفسية أو الجسدية من الآخرين. والمقصود بالمعنفات في الدراسة الحالية النساء اللاتي تعرضن للإساءة من قبل الزوج. وقد حرصت الباحثة على تحري الدقة في الحصول على تلك العينة؛ حيث حصلت على العينة من محاكم الأسرة والأندية الاجتماعية التي يتم فيها تنفيذ أحكام الرؤية باعتبار أن هذه هي البيئة التي تتوفر فيها هذه العينة، وهذا يعتبر المحك الاجتماعي، ولم تكتفِ الباحثة بذلك المحك؛ ولكن قامت بتطبيق استبيان الإساءة إلى المرأة، وحصلت كل النساء المعنفات على درجات أعلى من المتوسط على ذلك الاستبيان.

غير المعنفات^٢

يقصد بهن في الدراسة الحالية، النساء المتزوجات اللاتي حصلن على درجات أقل من المتوسط على استبيان الإساءة إلى المرأة.

¹ Abused Women

² Non- abused Women

الدراسات السابقة

هناك عدد من الدراسات التي تناولت التسامح واجترار الأفكار ومنها دراسة كاشادوريان وفينشام ودافيل (Kachadourian , Fincham , & Davila., 2005) والتي هدفت إلى فحص افتراض أن الأزواج والزوجات الذين لديهم اتجاهات متعارضة (موجبة وسالبة) نحو الشريك في العلاقة، سوف يكونون أقل تسامحاً مع إساءة الشريك، وهذا لأن هذا الحدث (الإساءة) من المحتمل أن يكون هو سبب التعارض، كما أن اجترار الإساءة قد يكون من أسباب هذا التعارض وكذلك دراسة الدور الذي يلعبه الاجترار في التسامح وتم تجميع البيانات من ٨٧ من الأزواج وزوجاتهم معهم. وكان متوسط عمر الأزواج ٤ ، ٣٤ بانحراف معياري قدره ٤,٥، أما متوسط عمر الزوجات فكان ١ ، ٤١ بانحراف معياري قدره ٨,٤. واستخدمت في الدراسة عدة مقاييس، وهي مقياس التضارب في الاتجاهات، وهو سؤال مفتوح حول معتقدات ومشاعر الشريك تجاه شريكه ومقياس الرضا الزوجي، ومقياس الاجترار حول الإساءة ومقياس التسامح. وأوضحت الدراسة أن زيادة الاتجاهات المتعارضة نحو الشريك كان يصاحبه انخفاض التسامح فقط، عندما كان الأزواج والزوجات يفكرون في الإساءة بصورة متكررة ولم يكن التعارض يرتبط بالتسامح عند غياب الاجترار.

أما دراسة ششداى وزملائه (Suchday et al., 2006) فقد هدفت إلى بحث العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار وإدراك الضغوط والتقرير الذاتي للصحة الجسدية بين طلاب الجامعة في الهند، وافترضت أن الاجترار يرتبط إيجابياً بالضغوط والأعراض الجسدية المرضية وتكونت عينة الدراسة من ١٨٨ طالباً (٩٢ ذكور و ٩٦ إناث) تراوحت أعمارهم بين ١٧ - ٢٢ سنة بمتوسط عمري ١٨,٩ سنة وتم استخدام مقياس للتسامح ومقياس لاجترار الأفكار ومقياس إدراك الضغوط وبطارية كوهن - هابرمان للأعراض الجسدية، وتوصلت الدراسة إلى أن التسامح ارتبط سلبياً باجترار الأفكار وإدراك الضغوط بينما ارتبط اجترار الأفكار إيجابياً بكلاً من إدراك الضغوط والأعراض الجسدية.

كما أجرى وينزل وزملائه (Wenzel et al., 2010) دراسة اهتمت بالفترة الزمنية التي تلي التعرض للاعتداء أو الإساءة مباشرة، ودراسة هل التسامح كعملية معرفية اجتماعية تزيد مع زيادة اجترار الأفكار أم مع انخفاض اجترار الأفكار. ودراسة الاتجاهات السببية بين التسامح واجترار الأفكار والتعاطف (الامبائية) وتكونت عينة الدراسة من ١١٢ طالباً وطالبة

بالجامعة (٢٠ ذكور، و٩٢ إناث) ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٢٠ عامًا، وتم تطبيق عدد من المقاييس لكل من التسامح واجترار الأفكار والتعاطف (الامبائية) والمعاناة أو التضحية. وتوصلت الدراسة إلى أن اجترار الأفكار يُسهل ويبسر التسامح مع مرور الوقت، وبالتالي فهناك أشكال من الاجترار التكيفي التي تتصف بالتأمل الفكري في الذات والتوجه نحو المشكلات واليقظة والانتباه للخبرات.

وقد أجرى ديكسون وزملائه (Dixon et al., 2014) دراسة فحصت الارتباط بين التسامح مع الذات والكمالية واجترار الأفكار. وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٦ طالبًا وطالبة ١١٩ إناث و٨٧ ذكورًا بمتوسط عمري قدره ١٨,٩ سنة. واستخدم الباحثون مقياس التسامح مع الذات ومقياس للاجترار وبطارية للكمالية ومقياس لقبول الذات. وتوصلت الدراسة إلى أن اجترار الأفكار ارتبط سلبياً مع التسامح مع الذات.

كما هدفت دراسة لو وشابمان (Low, & Chapman, 2015) إلى فحص آثار اجترار الأفكار على العاطفة السلبية (الانفعالات السلبية) والشعور بالخزي ولوم الذات والتسامح مع الذات، وتحديد إذا ما كانت سمات اضطراب الشخصية الحدية أو نوع الاجترار يخفف هذه الآثار وتم قياس اجترار الغضب والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة الذين تختلف لديهم درجات سمات اضطراب الشخصية الحدية. وتكونت العينة من ١٢٠ طالبًا وطالبة بنسبة ٧٧% إناث و٢٣% ذكور ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٣٤ سنة (بمتوسط ٨٨, ٢٠ وانحراف معياري ٣,٧٣) وتم استخدام عدد من الأدوات تمثلت في مقاييس وتقارير ذاتية لقياس الحالة الانفعالية واجترار الأفكار والتسامح مع الذات. وأوضحت النتائج أن الأشخاص منخفضي اضطراب الشخصية الحدية أقل تسامحًا مع الذات بعد اجترار الاكنتاب مقارنة بمجموعة اجترار الغضب، في حين أنه لم يكن هناك فروق بين مرتفعي اضطراب الشخصية الحدية في التسامح مع الذات في الحالتين (حالة اجترار الغضب واجترار الاكنتاب).

كما قامت دراسة ففتوته (Fatfouta, 2015) بالكشف عما إذا كان هناك علاقة خطية منحنية بين سمة التسامح والاجترار حول الإساءة وزمن الاستجابة؛ حيث قامت الدراسة بتوظيف مقياس ضمنى لقياس التسامح بالاعتماد على الوقت الذي يستغرقه الأشخاص لتكوين الاستجابات التي توضح معدلات التسامح والكشف عن الآليات المحتملة

التي تتوسط العلاقة بين التسامح وزمن الاستجابة، وتم اقتراح أن الاجترار يتوسط هذه العلاقة طبقت مقاييس الدراسة على ١٦٧ من المواطنين الذين يعيشون في ألمانيا، ٦٧,٦ % من الإناث، يتراوح عمر العينة ما بين ١٨ - ٦٠ سنة بمتوسط = ٠,٢٤ , وانحراف معياري = ١٩,٥ . وقام الباحث باستخدام عدد من المقياس لكل من (زمن الاستجابة - الخط الرئيس لسرعة الاستجابة - سمة التسامح - حالة التسامح - والاجترار حول المعتدي). وأوضحت النتائج أن الاجترار حول الإساءة يتوسط العلاقة بين التسامح وزمن الاستجابة. كما اتضح أن الأشخاص الذين يرتفع لديهم التسامح لديهم ميل أقل نحو الاجترار فيما يخص الإساءة.

كما اهتمت بعض الدراسات بالعلاقة بين التسامح والإساءة، مثل دراسة سكيربارث (Scherbarth , 2007) فقد هدفت إلى فحص العلاقة بين التسامح والإساءة النفسية، وإلى اختبار ما إذا كانت درجة التسامح مع أسوأ انتهاكات الشريك، ترتبط بتكرار الإساءة النفسية التي حدثت منذ منح التسامح. وتكونت العينة من ٢٩١ (١١٤ ذكراً) بمتوسط عمري ٢١,٤ سنة وانحراف معياري ٤,٣٣ سنة و (١٧٧ أنثى) بمتوسط عمري ٢٠,٢٧ سنة وانحراف معياري ٢,٤٩ سنة، وتم جمع استجابات المشتركين بطريقة إلكترونية؛ وذلك من خلال الدخول إلى موقع إلكتروني برقم حساب، واستكمال مقاييس حول تكرار الإساءة النفسية وقياس المسافة بين الإساءة التي حدثت ومنح التسامح. وأوضحت النتائج أن المشاركين الذين قرروا مستويات مرتفعة من التسامح قد استقبلوا كذلك مستويات منخفضة من الإساءة بالمقارنة بالمشاركين الذين قرروا مستويات أقل من التسامح.

كما هدفت دراسة لوبيز (Lopez , 2015) إلى فحص نموذج الصمود النفسي على افتراض أن الصمود النفسي متغير معدل للعلاقة بين عنف الشريك الحميم والتسامح مع الذات ومع الآخرين. وتكونت العينة من ٧٧ مشتركاً ممن تعرضوا للعنف من الشريك الحميم تراوحت أعمارهم بين ١٩ - ٦٠ سنة بمتوسط ٣٨,٨ وانحراف معياري ١٢,٧. وتم استخدام مقياس هارتلاند للتسامح ومقياس الإساءة النفسية للمرأة ومقياس الصراع التكتيكي ومقياس الصمود النفسي، وتوصلت الدراسة إلى أن العنف النفسي من الشريك الحميم ارتبط سلبياً مع التسامح والصمود النفسي.

تعليق على الدراسات السابقة

١- من خلال العرض السابق للدراسات السابقة، يتضح ندرة الدراسات العربية التي تناولت مصطلح اجترار الأفكار؛ فالمصطلح يعد مصطلحاً جديداً على البيئة العربية تناولته عدد من الدراسات الأجنبية لكن في البيئة العربية كانت هناك ندرة شديدة في تناوله.

٢- أشارت الدراسات السابقة إلى وجود ارتباط سالب بين التسامح واجترار الأفكار؛ حيث أوضحت أن زيادة التفكير الاجتراري تؤثر سلباً على التسامح ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، لم يتم دراسة هذه العلاقة في البيئة العربية، حيث إن الدراسات التي تناولت هذه العلاقة دراسات أجنبية منها دراسات ديكسون وزملائه وسشداى وزملائه وفتقوته (Dixon et al., 2014; Suchday et al., 2006; Fatfouta, 2015).

٣- توصلت دراسة وينزل وزملائه (Wenzel et al., 2010) إلى أن اجترار الأفكار ييسر ويسهل عملية التسامح مع مرور الوقت، وهذه النتيجة تتعارض مع ما توصلت إليه عدد من الدراسات من وجود علاقة سلبية بين التسامح واجترار الأفكار، ومن هذه الدراسات؛ دراسات ديكسون وزملائه وسشداى وزملائه وفتقوته (Dixon et al., 2014; Suchday et al., 2006; Fatfouta, 2015) وهذا التعارض يتطلب فحص العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار مرة أخرى.

٤- أما بالنسبة للعينات التي تناولتها الدراسات السابقة، هناك عدد محدود من الدراسات التي اهتمت بالإساءة التي تتعرض لها المرأة، ومنها دراسة سكريبارث ودراسة لوبيز (Lopez, 2015; Scherbarth, 2007). وهذه الدراسات تناولت مصطلح التسامح ولم تنطرق لمصطلح اجترار الأفكار، وفي حدود علم الباحثة لا توجد دراسة تناولت الفروق بين المعنفات وغير المعنفات في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار، الأمر الذي يستدعي إجراء الدراسة الحالية.

فروض الدراسة

في ضوء مشكلة الدراسة والإطار النظري، وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة؛ تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من صحة الفروض التالية:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المرأة المعنفة وغير المعنفة في كل من التسامح (التسامح مع الذات - التسامح مع الآخرين - التسامح في المواقف والظروف) واجترار الأفكار.

٢- توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التسامح واجترار الأفكار لدى المرأة المعنفة وغير المعنفة.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المرأة المعنفة وغير المعنفة في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار.

منهج الدراسة وإجراءاتها

التصميم البحثي

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (بنوعيه: الارتباطي والفارقي)، والذي يلائم هدف الدراسة؛ وذلك للوقوف على فحص العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار إلى جانب تقييم الفروق بين المرأة المعنفة وغير المعنفة في متغيرات الدراسة وكذلك في الفروق بين المرأة المعنفة وغير المعنفة في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة في شكلها النهائي من (١٢٨) امرأة (٥٤ معنفات و ٧٤ غير معنفات) تم جمع عينة المعنفات من محاكم الأسرة (محكمة الجيزة، محكمة مصر الجديدة) والنوادي الرياضية والاجتماعية التي يتم فيها تنفيذ أحكام الرؤية (نادي النصر الاجتماعي (مصر الجديدة) - نادي شيكو الرياضي (المعادي) - نادي الشمس الرياضي (مصر الجديدة)) وبلغت عينة المعنفات ٥٤ امرأة، وذلك وفقاً لتطبيق مقياس الإساءة ضد المرأة وحصولهن على درجة أعلى من المتوسط (٨٠) درجة على المقياس. وذلك من أصل (٧٧) وبعد تطبيق أدوات الدراسة وبالاطلاع على استجاباتهن تم استبعاد (٢٣) استمارة ممن لم يستكملن إجاباتهن على بعض المقاييس، كما كانت هناك بعض المشتركات ترفضن استكمال الإجابة على المقاييس بعد البداية الفعلية في الاستمارة، وتراوحت أعمار النساء المعنفات بين ٢١ - ٥٠ سنة بمتوسط عمري قدره ٣٤,٦ سنة، بانحراف معياري قدره ٥,٤ سنة.

أما عينة النساء غير المعنفات (٧٤ امرأة) تم جمعهن من المتزوجات من أعضاء هيئة التدريس كلية الآداب - جامعة حلوان، وبعض الموظفات العاملات بالهيكل الإداري للجامعة، وكذلك من بعض الأقارب والأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي عن طريق إرسال الاستمارة للمشاركة ثم إعادة إرسالها للباحثة مرة أخرى بعد الإجابة على كل بنود الاستمارة، وبلغت عينة غير المعنفات (٧٤ امرأة) وذلك أيضًا وفقًا لتطبيق مقياس الإساءة ضد المرأة، وحصولهن على درجات أقل من المتوسط (٨٠) درجة على المقياس، وذلك من أصل ١٠٤ امرأة وبعد تطبيق أدوات الدراسة، وبالاطلاع على استجاباتهن تم استبعاد (٣٠) استمارة ممن لم يستكملن إجاباتهن على بعض المقاييس وتراوح أعمار النساء غير المعنفات بين ٢١-٥٠ سنة بمتوسط عمري قدره ٣٢,١ سنة، بانحراف معياري قدره ٨,١ سنة. ويوضح جدول (١) توزيع العينة وفقًا لمتغيري السن والتعليم.

جدول (١) توزيع العينة وفقًا لمتغيري السن والتعليم

غير المعنفات		المعنفات		النوع		المتغيرات
ن = ٧٤		ن = ٥٤				
%	ك	%	ك			
٤٧,٣%	٣٥	٣١,٥%	١٧	٣١ - ٢١		السن
٤٣,٢%	٣٢	٦٤,٨%	٣٥	٤٢ - ٣٢		
٩,٥%	٧	٣,٧%	٢	٤٣ فأكثر		
٢٢,٩%	١٧	٢٠,٤%	١١	متوسط		التعليم
٦٦,٢%	٤٩	٦٨,٥%	٣٧	عالي		
١٠,٩%	٨	١١,١%	٦	فوق عالي		

يتضح من الجدول (١) ما يلي:

- ١- بلغ عدد النساء المعنفات اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٢١ - ٣١ سنة ١٧ امرأة بنسبة ٣١,٥% من إجمالي عينة المعنفات، بينما بلغ عدد النساء غير المعنفات ٣٥ امرأة بنسبة ٤٧,٣% من إجمالي عينة غير المعنفات.
- ٢- بلغ عدد النساء المعنفات اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٣٢ - ٤٢ سنة ٣٥ امرأة بنسبة ٦٤,٨% من إجمالي عينة المعنفات، بينما بلغ عدد النساء غير المعنفات ٣٢ امرأة بنسبة ٤٣,٢% من إجمالي عينة غير المعنفات.

٣- بلغ عدد النساء المعنفات اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٤٣ سنة فأكثر ٢ امرأة بنسبة ٣,٧% من إجمالي عينة المعنفات، بينما بلغ عدد النساء غير المعنفات ٧ امرأة بنسبة ٩,٥% من إجمالي عينة غير المعنفات.

٤- بلغ عدد النساء المعنفات في مستوى التعليم المتوسط ١١ امرأة بنسبة ٢٠,٤% من إجمالي عينة المعنفات، بينما بلغ عدد النساء غير المعنفات ١٧ امرأة بنسبة ٢٢,٩% من إجمالي عينة غير المعنفات.

٥- بلغ عدد النساء المعنفات في مستوى التعليم العالي ٣٧ امرأة بنسبة ٦٨,٥% من إجمالي عينة المعنفات، بينما بلغ عدد النساء غير المعنفات ٤٩ امرأة بنسبة ٦٦,٢% من إجمالي عينة غير المعنفات.

٦- بلغ عدد النساء المعنفات في مستوى التعليم فوق العالي ٦ امرأة بنسبة ١١,١% من إجمالي عينة المعنفات، بينما بلغ عدد النساء غير المعنفات ٨ امرأة بنسبة ١٠,٩% من إجمالي عينة غير المعنفات.

يوضح جدول (٢) توزيع العينة وفقاً لمتغيري عدد الأطفال ومدة الزواج.

جدول (٢) توزيع العينة وفقاً لمتغيري عدد الأطفال ومدة الزواج

غير المعنفات		المعنفات		النوع		المتغيرات
ن = ٧٤		ن = ٥٤				
%	ك	%	ك			
%٢٥,٧	١٩	%٧,٤	٤	لا يوجد		عدد الأطفال
%١٨,٩	١٤	%٥٠	٢٧	طفل واحد		
%٥٥,٤	٤١	%٤٢,٦	٢٣	أكثر من طفل		
%٥٩,٥	٤٤	%٧٩,٦	٤٣	١ - ١٠		مدة الزواج
%٣٢,٤	٢٤	%١٨,٥	١٠	٢٠ - ١١		
%٨,١	٦	%١,٩	١	أكثر من ٢٠		

يتضح من الجدول (٢) ما يلي:

١- بلغ عدد النساء المعنفات اللاتي لا يوجد لديهن أطفال ٤ امرأة بنسبة ٧,٤% من إجمالي عينة المعنفات، بينما بلغ عدد النساء غير المعنفات ١٩ امرأة بنسبة ٢٥,٧% من إجمالي عينة غير المعنفات.

- ٢- بلغ عدد النساء المعنفات اللاتي لديهن طفل واحد ٢٧ امرأة بنسبة ٥٠% من إجمالي عينة المعنفات، بينما بلغ عدد النساء غير المعنفات ١٤ امرأة بنسبة ٩, ١٨% من إجمالي عينة غير المعنفات.
- ٣- بلغ عدد النساء المعنفات لديهن أكثر من طفل ٢٣ امرأة بنسبة ٤٢,٦% من إجمالي عينة المعنفات، بينما بلغ عدد النساء غير المعنفات ٤١ امرأة بنسبة ٥٥,٤% من إجمالي عينة غير المعنفات.
- ٤- بلغ عدد النساء المعنفات اللاتي ترواحت مدة زواجهن من سنة إلى ١٠ سنوات ٤٣ امرأة بنسبة ٧٩,٦% من إجمالي عينة المعنفات، بينما بلغ عدد النساء غير المعنفات ٤٤ امرأة بنسبة ٥٩,٥% من إجمالي عينة غير المعنفات.
- ٥- بلغ عدد النساء المعنفات اللاتي ترواحت مدة زواجهن من ١١-٢٠ سنة ١٠ امرأة بنسبة ١٨,٥% من إجمالي عينة المعنفات، بينما بلغ عدد النساء غير المعنفات ٢٤ امرأة بنسبة ٣٢,٤% من إجمالي عينة غير المعنفات.
- ٦- بلغ عدد النساء المعنفات اللاتي بلغت مدة زواجهن أكثر من ٢٠ سنة ١ امرأة بنسبة ١,١% من إجمالي عينة المعنفات، بينما بلغ عدد النساء غير المعنفات ٦ امرأة بنسبة ٨,١% من إجمالي عينة غير المعنفات.

أدوات الدراسة:

١- استبيان الإساءة إلى المرأة

أعد هذا المقياس (على، ٢٠٠٣) بهدف قياس الإساءة ضد المرأة في البيئة المحلية ويتكون من (٤٣) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية هي: الإساءة النفسية، الإساءة الجسمية، الإساءة الجنسية ويصحح المقياس بوضع درجة لكل بند تبعاً للإجابة التي اختارتها المشتركة من بين أربعة بدائل للإجابة وهي دائماً = ٤، أحياناً = ٣، نادراً = ٢، أبداً = ١. وتشير الدرجة المرتفعة إلى تعرض المرأة للإساءة بدرجة مرتفعة. ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد فرعية هي:

- ١- الإساءة النفسية: يتكون من ٢٤ بنداً وهي البنود التي أرقامها (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣)

٢- الإساءة الجسمية: يتكون من ١٠ بنود وهي البنود التي أرقامها (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩).

٣- الإساءة الجنسية: يتكون من ٩ بنود وهي البنود التي أرقامها (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧).

وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان؛ حيث اختبرت معدة الاستبيان الثبات والصدق على عينة بلغ عددها $n = 60$ سيدة بمتوسط عمري قدره ٣٣,١٦ سنة وانحراف معياري ٦,٦٧ سنة وتم حساب ثبات الاستبيان بطرق التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ والتجانس الداخلي تراوحت معاملات الثبات للأبعاد ٠,٧٢ إلى ٠,٩٥ وهي معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى ثبات المقياس، أما معاملات الثبات للدرجة الكلية تتراوح ما بين ٧٨ إلى ٠,٩٥ وهي أيضاً معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى ثبات الدرجة الكلية وأسفر جدول التجانس الداخلي عن أن معاملات الارتباط لعبارات الاستبيان مع الدرجة الكلية تراوحت ما بين ٠,٢٦ إلى ٠,٩٢ وهي معاملات ارتباط دالة على الأقل عند مستوى ٠,٠٥. كما تم التحقق من صدق الاستبيان عن طريق الصدق العاظمي وأسفرت نتائج التحليل العاظمي أن عبارات الاستبيان أستقطبت ٧٨% من التباين الكلي وقد تشبعت عوامل الاستبيان على عامل واحد وهو الإساءة بأبعاده.

وقد تم في هذه الدراسة حساب معامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس وفقاً لعينة الدراسة الحالية وبلغ معامل ألفا لبعدها الإساءة النفسية للمرأة = ٠,٩٨، ومعامل ألفا لبعدها الإساءة الجسمية = ٠,٨٥، أما معامل ألفا للدرجة الكلية للاستبيان = ٠,٩٨. وهي جميعها معاملات ثبات مقبولة.

أما بالنسبة للبعد الخاص بالإساءة الجنسية فقد تم استبعاده من الاستبيان عند التصحيح؛ لأن غالبية المشتركات رفضن الإجابة على عبارات هذا البعد مما كان معوقاً لإتمام الدراسة.

٢- مقياس هارتلاند للتسامح^١

أعد هذا المقياس يامبور وزملاؤه Yamhure et al., عام ٢٠٠٥ وقامت بتعريبه (محمد، ٢٠١٥) وهو استبيان تقرير ذاتي يقيس ميل الشخص للتسامح (الميل العام

¹ Heartland forgiveness Scale

للتسامح) أكثر من مجرد اتجاه نحو حدث أو شخص أو موقف معين. وللمقياس درجة كلية ويتكون من ثلاثة أبعاد فرعية هي (التسامح مع الذات، التسامح مع الآخرين، التسامح في المواقف والظروف مثل الأمراض والكوارث الطبيعية.... إلخ)، ويتكون المقياس من ١٨ بنداً موزعة بالتساوي على الأبعاد الفرعية، يجاب على كل منها باستخدام مقياس مدرج من ٧ اختيارات ولكن معربة المقياس وجدت أنه من الأفضل استخدام مقياس ليكرت ذي أربع نقاط (تتطبق تمامًا، تتطبق إلى حد ما، تتطبق نادرًا، لا تتطبق إطلاقًا)، وتصحح بإعطاء الدرجات التالية (٣، ٢، ١، صفر) في حالة البنود ذات الصيغة الإيجابية وهي (١، ٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨)، أما البنود ذات الصيغة السلبية تصحح (صفر، ١، ٢، ٣) وهي البنود أرقام (٢، ٤، ٦، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧). والاختبار يتمتع بخصائص سيكومترية مرضية، وقد تم ترجمته إلى عدة لغات (اليونانية، اليابانية، التايلاندية، والتركية) وهذا يشير إلى أنه شائع الاستخدام إلى حد ما.

ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد فرعية هي:

- ١- التسامح مع الذات: يتكون من ٦ بنود، وهي البنود التي أرقامها من ١ - ٦.
- ٢- التسامح مع الآخرين: يتكون من ٦ بنود، وهي البنود التي أرقامها من ٧ - ١٢.
- ٣- التسامح في المواقف والظروف: يتكون من ٦ بنود، وهي البنود التي أرقامها من ١٣ - ١٨.

وتشير الدرجة المرتفعة للمقياس إلى أن الشخص يكون متسامحًا مع نفسه وغيره ومع المواقف والظروف المزجة التي لا يمكنه التحكم فيها.

وقد قامت معربة المقياس بحساب ثبات المقياس وصدقه على (١٠٣) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان المقيدون بالفترتين الأولى والثانية بواقع (٣٥) من الذكور و(٦٨) من الإناث وتراوحت أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٢١ سنة بمتوسط عمري قدره ١٩,٠٨ سنة وانحراف معياري قدره ٠,٧٤ سنة وتم حساب الثبات.

من خلال حساب التجانس الداخلي ومعامل ألفا وكانت معاملات الارتباط بين الدرجة على البند والدرجة الكلية لمكونه الفرعي تراوحت بين ٠,٣٥ إلى ٠,٧٥ وجميعها ارتباطات دالة عند ٠,٠١ مما يشير إلى ارتباط هذه البنود بمكوناتها الفرعية، كما كانت معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية (التسامح مع الذات - التسامح مع الآخر - التسامح

في المواقف والظروف) والدرجة الكلية للتسامح ٠,٧٠، ٠,٨٠، ٠,٨٠ على التوالي وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠١. أما معامل ألفا للثلاثة أبعاد على التوالي فقد كان ٠,٧٤، ٠,٧٠، وبلغ معامل الفا للدرجة الكلية للتسامح ٠,٨٠، وجميعها معاملات ثبات مقبولة. تم حساب صدق مقياس التسامح عن طريق حساب مدى اتفان درجات العينة (١٠٣) على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس تشخيص التسامح، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين ٠,٥٦، وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. وقد تم استخدام هذا المقياس في دراسة (محمد، ٢٠١٥) ودراسة (Lopez ، 2015).

وقد قامت الباحثة في الدراسة الحالية حساب معامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس وفقاً لعينة الدراسة الحالية ويوضح جدول (٣) معاملات ثبات ألفا للمقياس وأبعاده الفرعية.

جدول (٣) معاملات ثبات ألفا لمقياس التسامح وأبعاده الفرعية:

أبعاد مقياس التسامح	معاملات ألفا كرونباخ
التسامح مع الذات	٠,٤٧
التسامح مع الآخرين	٠,٥٣
التسامح في المواقف والظروف	٠,٤٧
الدرجة الكلية	٠,٧١

يوضح جدول (٣) الآتي:

بلغ معامل ألفا لبعء التسامح مع الذات = ٠,٤٧، ومعامل ألفا لبعء التسامح مع الآخرين = ٠,٥٣، ومعامل ألفا لبعء التسامح في المواقف والظروف = ٠,٤٧، أما معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس = ٠,٧١. وهي جميعها معاملات ثبات مقبولة.

٣ - مقياس الاستجابات الاجترارية^١:

أعدت هذا المقياس في الأصل نولين - هوكسيما Nolen- Hoeksema عام ١٩٩١ وترجمته (عزت، ٢٠١٥)، وتكون المقياس من ٢٢ بنداً يصف الاستجابات المتركة على الذات للمزاج المكتئب، والمتركة على الأعراض، والمتركة على عواقب المزاج السلبي

^١ RRS (Ruminative Responses Scale)

وأسابيه. ويعد من نوع مقياس "ليكرت" حيث يطلب من المفحوصين اختيار أحد البدائل من بين أربعة اختيارات، وتتراوح الدرجة على كل بند من ١ إلى ٤.
وتم حساب ثبات المقياس في النسخة الأجنبية بطريقة ثبات ألفا والتي بلغ فيها معامل ثبات ألفا ٠,٩٠، وإعادة تطبيق الاختبار كانت ٠,٦٧.

وُترجم هذا المقياس للغة العربية وفي ترجمة العبارات تم مراعاة مدى ملاءمتها للبيئة المصرية، ثم عرض هذه الترجمة على ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس بقسم اللغة الإنجليزية بآداب حلوان، لتوضيح ما إذا كانت الترجمة العربية تنقل نفس المعنى المقصود باللغة الإنجليزية أم لا؟، وقد تم إجراء بعض التعديلات على الترجمة. كما تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس؛ وتعديل بدائل الإجابة (دائمًا = ٥، أبدًا = ١)، خمسة بدائل فقط بدلاً من أربعة. وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته المعدلة حيث قامت معدة المقياس بحساب الثبات والصدق للمقياس على عينة مكونة من (١٥٦) ذكورًا وإناثًا من طلاب جامعة حلوان. تراوحت أعمارهم ما بين ١٧ - ٢٣ سنة منهم (ذكورًا - إناثًا) بمتوسط عمري قدره ١٩,٦٥ سنة وانحراف معياري قدره ١,٣ سنة.

وقد تم حساب الثبات عن طريق التجانس الداخلي ومعامل ألفا وأسفر التجانس الداخلي عن معاملات ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين ٠,٣٠ و ٠,٦٧ وهي معاملات مقبولة، الأمر الذي أدى إلى عدم حذف أي بند والإبقاء عليها جميعًا، كما تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل وبلغ هذا المعامل ٠,٨٨ الأمر الذي يشير إلى قياس جميع المفردات لنفس المضمون.

وقد تم حساب الصدق للأداة عن طريق التحليل العاملي وأسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس عن وجود (٥) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٥٣,٧١٥) من التباين الكلي. وقد تم استخدام هذا المقياس في دراسة (عزت، ٢٠١٥).

وقد تم في هذه الدراسة حساب معامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس وفقًا لعينة الدراسة الحالية وبلغ معامل ألفا للدرجة الكلية = ٠,٩٤.

إجراءات التطبيق:

تم التطبيق على النساء المعنفات من خلال الذهاب إلى عدد من محاكم الأسرة (محكمة الأسرة مصر الجديدة، محكمة الأسرة بالجيزة) وعدد من النوادي الاجتماعية والرياضية التي يتم فيها تنفيذ أحكام الرؤية (نادى الشمس الرياضي مصر الجديدة - نادي النصر الاجتماعي مصر الجديدة - نادي شيكو بالمعادي) وذلك بافتراض أن غالبية النساء اللاتي يذهبن لهذه المحاكم والأندية يكن بالفعل قد تعرضن للإساءة. ولم تكتف الباحثة بهذا الافتراض ولكن تم تطبيق استبيان الإساءة إلى المرأة وحصلت هذه العينة جميعها على درجات أعلى من المتوسط على الاستبيان، مما يوضح تعرضهن للعنف والملاحظ أن عدد كبير من النساء كن يرفضن الإجابة على الاستبيان مما جعل جمع العينة به قدر من الصعوبة.

أما عينة النساء غير المعنفات فقد تم جمعهن من خلال التطبيق على عدد من أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب جامعة حلوان وكذلك عدد من الموظفات العاملات بالهيكل الإداري لجامعة حلوان وكذلك من بعض الأقارب والأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي عن طريق إرسال الاستمارة للمشاركة ثم إعادة إرسالها للباحثة مرة أخرى بعد الإجابة على كل بنود الاستمارة.

أساليب التحليل الإحصائي:

تم استخدام التحليلات الإحصائية الآتية:

- ١- معاملات الارتباط البسيط.
- ٢- اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي النساء المعنفات وغير المعنفات.
- ٣- معامل Z .

نتائج الدراسة**أولاً: نتائج الفرض الأول**

للتحقق من الفرض الأول استخدمت الباحثة اختبار "ت" للمجموعات المستقلة غير متساوية العدد لحساب دلالة واتجاه الفروق بين النساء المعنفات وغير المعنفات في متغيرات الدراسة وجاءت النتائج كما هو واضح في جدول (٤).

جدول (٤) دلالة واتجاه الفروق بين النساء المعنفات وغير المعنفات في متغيرات الدراسة وأبعادها الفرعية (ن = ١٢٨)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	النساء غير المعنفات (ن = ٧٤)		النساء المعنفات (ن = ٥٤)		المجموعات المتغيرات
		ع	م	ع	م	
		غير دالة	٠,٥٥	٢,٥١	١٠,٦٢	
غير دالة	٠,٣٥	٢,٣٢	٩,٦٩	٢,٢٦	٩,٨٣	التسامح مع الآخرين
غير دالة	٠,٣٥	٢,٦٠	١٠,٧٤	٢,٧٠	١٠,٩١	التسامح في المواقف والظروف
غير دالة	٠,٥٦	٥,٢٤	٣١,٠٥	٦,٢٦	٣١,٦٥	الدرجة الكلية للتسامح
٠,٠٠١	٤,٠٥	١٥,٣٨	٦٣,٩٦	١٧,٥٩	٧٦,٠٧	اجترار الأفكار

يوضح جدول (٤)

١- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين النساء المعنفات وغير المعنفات في بعد التسامح مع الذات.

٢- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين النساء المعنفات وغير المعنفات في بعد التسامح مع الآخرين

٣- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين النساء المعنفات وغير المعنفات في بعد التسامح في المواقف والظروف.

٤- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين النساء المعنفات وغير المعنفات في الدرجة الكلية للتسامح.

٥- وجود فروق دالة إحصائية بين النساء المعنفات وغير المعنفات في اجترار الأفكار في اتجاه النساء المعنفات. وبالتالي قامت الباحثة بالتعامل مع المجموعتين بشكل مستقل.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات النساء المعنفات وغير المعنفات في درجات التسامح وأبعاده (التسامح مع الذات - التسامح مع الآخر - التسامح في المواقف والظروف ودرجاتهن في اجترار الأفكار). ويوضح جدول (٥) معاملات الارتباط المتبادلة بين درجات التسامح وأبعاده (التسامح مع

الذات - التسامح مع الآخر - التسامح في المواقف والظروف ودرجاتهن في اجترار الأفكار) لدى مجموعتي النساء المعنفات وغير المعنفات كل على حدة. جدول (٥) معاملات الارتباط المتبادلة بين درجات التسامح وأبعاده (التسامح مع الذات - التسامح مع الآخر - التسامح في المواقف والظروف ودرجاتهن في اجترار الأفكار) لدى مجموعتي النساء المعنفات وغير المعنفات كل على حدة.

قيم معاملات الارتباط		المتغيرات
المعنفات ن = ٥٤	غير المعنفات ن = ٧٤	
٠,١٢-	٠,١٣	اجترار الأفكار / التسامح مع الذات
** ٠,٦٧-	٠,٠٠٤	اجترار الأفكار / التسامح مع الآخرين
** ٠,٦٦-	** ٠,٣٢	اجترار الأفكار / التسامح في المواقف والظروف
** ٠,٦٧-	٠,٢٢	اجترار الأفكار / الدرجة الكلية للتسامح

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول(٥)

وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات مقياس اجترار الأفكار ودرجات مقياس التسامح مع الآخرين، ومقياس التسامح في المواقف والظروف، الدرجة الكلية للتسامح $r = -0,67$ ، بينما كانت معاملات الارتباط غير دالة بين كل من درجات اجترار الأفكار ودرجات التسامح مع الذات لدى المعنفات وغير المعنفات، كما كانت معاملات الارتباط غير دالة بين اجترار الأفكار ودرجات التسامح مع الآخر والدرجة الكلية للتسامح لدى غير المعنفات، في حين وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات اجترار الأفكار ودرجات التسامح في الظروف والمواقف $r = 0,32$ لدى عينة غير المعنفات والارتباط دال عند $0,01$.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

للتحقق من دلالة الفروق بين المعنفات وغير المعنفات في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار قامت الباحثة بحساب معامل (ز) لحساب دلالة الفروق بين معاملات الارتباط المحسوبة لعينات غير مرتبطة، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول (٦).

جدول (٦) دلالة الفروق بين معاملات الارتباط بين التسامح واجترار الأفكار لدى مجموعتي
المعنفات وغير المعنفات

المتغيرات	قيم معاملات الارتباط		قيمة (ز)
	المعنفات ن = ٥٤	غير المعنفات ن = ٧٤	
اجترار الأفكار / التسامح مع الذات	٠,١٢-	٠,١٣	١,٣٨-
اجترار الأفكار / التسامح مع الآخرين	** ٠,٦٧-	٠,٠٠٤	** ٤,٤٨-
اجترار الأفكار / التسامح في المواقف والظروف	** ٠,٦٦-	** ٠,٣٢	** ٦,٧٢-
اجترار الأفكار / الدرجة الكلية للتسامح	** ٠,٦٧-	٠,٢٢	** ٥,٦٦-

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٦)

أن الارتباطات التي جاءت الفروق فيها جوهرية بين المعنفات وغير المعنفات هي الارتباط بين التسامح مع الآخرين واجترار الأفكار حيث جاء حجم هذا الارتباط (ر = - ٠,٦٧) لدى المعنفات وهو أكبر وبشكل جوهري من حجم نفس الارتباط لدى غير المعنفات (ر = ٠,٠٠٤) وبلغت قيمة (ز) -٤,٤٨، والارتباط بين التسامح في المواقف والظروف واجترار الأفكار حيث جاء حجم هذا الارتباط (ر = - ٠,٦٦) لدى المعنفات وهو أكبر من حجم نفس الارتباط لدى غير المعنفات (ر = ٠,٣٢) وبلغت قيمة (ز) - ٦,٧٢، والارتباط بين الدرجة الكلية للتسامح واجترار الأفكار حيث جاء حجم هذا الارتباط (ر = - ٠,٦٧) لدى المعنفات وهو أكبر وبشكل جوهري من حجم نفس الارتباط لدى غير المعنفات (ر = ٠,٢٢) وبلغت قيمة (ز) - ٥,٦٦. كما أن جميع الارتباطات لدى مجموعة المعنفات سالبة بينما جاءت الارتباطات لدى مجموعة غير المعنفات موجبة.

مناقشة النتائج

أسفرت هذه الدراسة عن نتائج عدة، اتفقت في بعض النقاط مع فروض الدراسة ونتائج الدراسات السابقة، وتعارضت في نقاط أخرى مع فروض الدراسة ونتائج الدراسات السابقة؛ ولذا سوف نطرح ما أثارته نتائج الدراسة من مقترحات بحثية وتوصيات. ويفحص نتائج الفرض الأول، نجد أن الدراسة لم تحقق نتائج الجزء الأول من الفرض الذي بدأت به، حيث أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المعنفات وغير المعنفات في التسامح مع الذات، التسامح مع الآخر، التسامح في المواقف والظروف،

والدرجة الكلية للتسامح. وحيث أنه لم توجد فروق بين المجموعتين في الأبعاد الفرعية للتسامح ولا في الدرجة الكلية للتسامح؛ رأت الباحثة تفسير نتائج الفرض الأول وفقاً للتسامح بصفة عامة، حيث أن التسامح يعد فعالاً في عملية التعافي النفسي، فبالإضافة إلى أنه فضيلة بشرية تؤدي دوراً هاماً في الحفاظ على التفاعلات الاجتماعية، يمكن للتسامح أن يوفر استجابة إيجابية في عديد من مواقف الصراع مقابل بدائل حمل الضغينة والسعي للانتقام، حيث يغير الطريقة التي نرى بها أنفسنا والآخرين (صادق، ٢٠١٢).

فالقدرة على التسامح تيسر الوجود الأفضل للفرد أو رفاهيته ولا شك أن ذلك يتوقف على جودة علاقات الفرد بالآخرين، وهذا ما أكدته دراسة كارمانز وآخرين Karremans et al عام ٢٠٠٣ حيث وجد علاقة ارتباطية قوية بين التسامح والوجود النفسي الأفضل للفرد (من خلال: إسماعيل وأمجد، ٢٠١٢).

بالإضافة إلى ذلك فإن التسامح مع الآخرين يعكس قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته السلبية تجاه الآخرين مصدر الإساءة وهو ما يؤدي إلى قدرة أكبر على حل مواقف الصراع أو المشكلات التي تهدد العلاقات مع الآخرين، والحرص على الحفاظ على استمرار العلاقات بهم، وقد يسهم ذلك في شعور الفرد بقدرته على مواجهة المشكلات التي تعترض حياته فيرى ذاته بشكل إيجابي (فتح الباب، ٢٠١٣).

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة بين المعنفات وغير المعنفات في التسامح لصغر حجم العينة المستخدمة في الدراسة وذلك لأن عينة المعنفات كانت هناك صعوبة في الحصول عليها ذلك؛ لأن الاعتراف بمسألة تعرض المرأة للعنف من قبل الزوج هي مسألة شديدة الخصوصية فعالية النساء يرفضن الإفصاح بأنهن تعرضن للعنف وذلك تجنباً للشعور بالدونية والنقص وحفاظاً على الشكل الاجتماعي. وأخيراً كانت الباحثة تتوقع وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في التسامح ولكن هذه الفروق سوف تتضح في الفرض الرابع الخاص بالفروق في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار بين المجموعتين.

أما بالنسبة للجزء الثاني من الفرض فقد تحقق هذا الجزء من الفرض، حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين المعنفات وغير المعنفات في اجترار الأفكار والفروق في اتجاه المعنفات. وقد يرجع ذلك إلى أنه قد يكون الاجترار عند بعض الأشخاص يرجع إلى أن الطرف الآخر لا يعبر عن الاهتمام وتداعيات ذلك على الإحساس بالذات

لديهم، وهذا يدل على وجود علاقة بين الاهتمام بتحقيق الأهداف الرومانسية والعاطفة السلبية والتركيز على الأفكار الاجترارية في العلاقة والسلوكيات المقصودة من أجل تحقيق أهداف العلاقة، وهؤلاء الأشخاص يربطون الهدف من تكوين علاقة رومانسية بأهداف أعلى مثل تحقيق السعادة في الحياة، وكذلك قد يصاحب اجترار الأفكار السلوكيات العدوانية في سياق العلاقة الرومانسية. فقد توصلت الدراسات القليلة عن اجترار الأفكار في عنف الشريك الحميم إلى أن ارتفاع مستويات التفكير الاجتراري كانت ترتبط ارتباطاً موجباً بالعنف عند الشريك الحميم (Senkans , et al., 2016).

إن ربط العلاقة الرومانسية بأهداف مجردة مثل السعادة في الحياة يمكن أن يزيد من الاجترار فيما يخص العلاقات الرومانسية وما يصاحبه من عاطفة (وجدان) سلبية، كما أن اجترار الحزن يرتبط بعنف الشريك الحميم، ومزيج من اجترار العلاقة واجترار الغضب الخاص بالشريك في العلاقة هو ما يرتبط بعنف الشريك الحميم مع وجود صعوبات في ضبط وتنظيم الانفعالات. إن اجترار الغضب واجترار الأفكار كحالة؛ يرتبط ارتباطاً قوياً بالتعرض إلى الاعتداء أو عدوان بينشخصي. قد يرتبط الاجترار كذلك بالسلوك العدواني في العلاقات الرومانسية. (Senkans , et al., 2016)، وحيث إن الخلافات الزوجية تثير مشاعر سلبية (دافع الانتقام - دافع التجنب) ولها القدرة على أحداث خلل أو اضطراب في العلاقة الزوجية، مما يجعل المساء إليه محتقظاً بمشاعر وأفكار وسلوكيات سلبية عن المسيء والتي بدورها تؤدي إلى تفاقم الغضب والانزعاج (عزت، ٢٠٠٠ ; Whisman , 2001) وذلك ما قد يفسر الفروق بين المعنفات وغير المعنفات في اجترار الأفكار وإن الفروق في اتجاه المعنفات؛ وذلك لأنهن يتعرضن للإساءة بشكل أكبر وأوضح عن غير المعنفات.

أما عن نتائج الفرض الثاني فقد تحقق الفرض بشكل جزئي؛ حيث أوضحت النتائج وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين التسامح (التسامح مع الآخر - التسامح في المواقف والظروف - الدرجة الكلية للتسامح) واجترار الأفكار لدى عينة المعنفات. ويمكن تفسير ذلك من خلال أن الصراعات بين الأشخاص تعتبر سمة طبيعية للحياة البشرية والتي يجب أن يتم التعامل معها على مدى الحياة، وقد تتراوح الصراعات بين الاختلافات البسيطة إلى الجرح العميق والتجاوزات الحادة. وفي كثير من الحالات، فإنها تؤدي إلى الشعور بالجرح،

والاستياء، والغضب. وقد يستجيب الأفراد لتجاوزات الآخرين بطرق مختلفة إما بتجنب المتجاوز أو بالرغبة في الانتقام منه، ولكن الاستجابة البديلة لتجاوزات الآخرين والعواقب الانفعالية السلبية التي تولدها هذه التجاوزات تكون بالتسامح (Ghaemmaghami, Allemand, & Martin, 2011). أحد العوامل التي يمكن أن تكون ذات صلة وتأثير في التردد في التسامح هو اجترار الأفكار؛ فاجترار الأفكار يعني أن الفرد يدرس الإهانة (الإساءة) في ذهنه مثل هذه العملية من التفكير من الأرجح أن تكون مزمنة وتشمل مكونات سلبية (Kachadourian, et al., 2005).

إن اجترار الأفكار الذي يمثل العاطفة السلبية يساهم في التنبؤ بالتسامح في العلاقات الوثيقة (القريبة) وقد يتسبب اجترار الأفكار في عدد من المشاكل في العلاقات وعرقلة السلوك الاجتماعي والدافعية (Sun – Chung, 2014). كما إن عدم التسامح عادة ما يرتبط باستجابات اللوم والغضب والاستياء والعدائية كما أنه يقلل من قدرة الشخص على مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية والتي تقود في النهاية إلى الموت المفاجئ. ووفقاً لمكولوغ McCullough عام ٢٠٠٢؛ فإن الغضب الذي يحدث نتيجة عدم التسامح بإمكانه أن يحدث مشكلات شخصية عندما يتم التعبير عنه صراحة من خلال الإقلال من الإحسان للآخرين والتودد إليهم، فمشاعر الغضب التي تنتج عن عدم التسامح يمكن أن تعيق الاتصال مع الآخرين كما يمر الفرد بخبرة رد فعل الضغط النفسي الذي يعرف بعدم التسامح والذي يتضمن عدداً من الانفعالات السلبية مثل الغضب، العدائية، الخوف، والقلق والاكنتاب (Liu, Lu, Zhou, & Su, 2013).

كما يتضمن اجترار الأفكار، تركيز متكرر على الأشياء السلبية في حياة الفرد. فقد أوضح بيل وكولينز Bell & Collins عام ١٩٩٧ أن اجترار الأفكار يمكن أن يعزز ويشجع العدوانية واستجابة للإهانات والإساءة المدركة وهذا ينتج عنه المشقة النفسية التي يتم التعرض لها بعد ما يستمر الضغط لفترات طويلة، وكذلك أتضح أن اجترار الأفكار يرتبط ارتباطاً سلبياً بانخفاض التسامح. وتقتصر الأبحاث أن الأشخاص الأكثر تسامحاً مع الآخرين يكون لديهم معدل أقل من اجترار الأفكار. وأوضح مكولوغ Mccullough وآخرون عام ١٩٩٨ أن تدريب الأشخاص على تقليل اجترار الأفكار ينتج عنه زيادة التسامح (Barber et al., 2005).

وعلى الرغم من أن العديد من المتغيرات الاجتماعية المعرفية تبين أن لها تأثير في التسامح؛ فإن هناك دوراً حاسماً يعزي إلى اجترار الأفكار، فاجترار الأفكار يتصف بأنه تركيز سلبي ومتكرر على الملامح السلبية والمدمرة للتعاملات الضاغطة. وقد أظهرت الدراسات التي تناولت قطاعات مختلفة أن التسامح يرتبط سلباً باجترار الأفكار فالأشخاص الذين يقررون مستويات منخفضة من التسامح يقومون بالاجترار أكثر عند تعرضهم لانتهاكات شخصية. وتدعم هذه النتائج الدراسات الطولية والتي أظهرت أن التغيير في التسامح يرتبط ارتباطاً سلبياً مع التغييرات في اجترار الأفكار (Fatfouta, 2015). يرتبط التسامح باجترار الأفكار ارتباطاً سلبياً. وتشير هذه البيانات إلى أن المشاركين الذين يميلون للتسامح؛ قد يدركون العالم بأنه أقل ضغطاً وأقل إجهاداً (Suchday, 2006). إن الغضب واجترار الأفكار يعيقا التسامح عند دراسة كل منهما بصورة مستقلة (Barber et al., 2005). كما أن عدم التسامح يمثل عاملاً ضاعطاً يزيد من اجترار الأفكار (Ingresoll- Dayton, 2010). وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسات كل من Barber et al., 2005; Suchday, 2006; Fatfouta, 2015

أما بالنسبة لمجموعة غير المعنفات فلم يتحقق الفرض حيث أسفرت النتائج عن عدم وجود ارتباط بين اجترار الأفكار وكل من التسامح مع الذات، والتسامح مع الآخر، والدرجة الكلية للتسامح بينما أسفرت عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين اجترار الأفكار والتسامح في المواقف والظروف ويمكن أن يفسر ذلك في ضوء طبيعة العينة وهي عينة لزوجات لم يتعرضن للإساءة أو العنف من قبل الزوج؛ حيث أوضح جوردن وبايكوم Gorden and Baucom عام ١٩٩٨ أن الأزواج القادرين على التسامح لديهم قدرة على التوافق الزوجي، كما أنهم يظهرون زواجاً أكثر إيجابية، كما يشعرون بتساوي وتوازن السلطة في زيجاتهم ويحصلون على علاقات أكثر قرباً وأكثر توافقاً، حيث أشار فينشام Fincham عام ٢٠٠٠ وفينشام وآخرون، Fincham et al. عام ٢٠٠٢ إلى أن التسامح له أثر إيجابي على الزواج؛ فالتسامح يتنبأ بانخفاض الجدل غير الفعال في العلاقة كما يتنبأ بانخفاض العدوان النفسي وزيادة الاتصال الفعال (Paleari et al., 2005)

بالإضافة إلى ذلك يعد التسامح فعالاً في التخلص من مشاعر الغضب والذنب والقلق والخوف، وقد تبين للعديد من الباحثين أن التسامح يخفف من الغضب ويقلل من مشاعر الانتقام ضد الشخص المسيء، فضلاً عن أن التسامح كيتدخل إرشادي من الممكن

أن يكون مفيداً أيضاً في التقليل من العدائية واللوم والانتقام لدى كلا من المسيء والمُساء إليه. كما أشارت العديد من الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يمارسون التسامح أكثر قابلية لنسيان التصرفات السيئة وأقل قابلية للشعور بالاستياء المتمركز حول الانتقام، وكذلك فإن التسامح الشخصي بإمكانه أن يسبق التفكير العدواني من خلال التخلص من المشاعر السلبية (صادق، ٢٠١٢). حيث يمكن استخدام التسامح كوسيلة لتعديل الأفكار والمشاعر السلبية (Andrson , 2006).

وترى (محمد، ٢٠١٥) أن مرتفعي التسامح يغيرون من أفكارهم وانفعالاتهم السلبية تجاه من أساء إليهم إلى أفكار وانفعالات إيجابية. أما منخفضي التسامح أو من ليس لديهم القدرة على التسامح تزداد لديهم مشاعر الغضب، فعندما لا يستطيع الفرد أن يسامح من أخطأ في حقه أو من أساء إليه تظل ردود أفعاله المعرفية والانفعالية والسلوكية تجاه المسيء إليه كما هي؛، وذلك نتيجة لأن هذا الشخص غير المتسامح يميل إلى اجترار الأفكار المستمر، وعدم القدرة على نسيان أفعال من أخطأ في حقه، وقد ينتج عن ذلك إحساس بعدم الراحة ويصاحب هذا الإحساس نواتج صحية نفسية سيئة منها الاكتئاب والغضب.

في ضوء ما سبق، نجد أن مقارنة بالأشخاص الذين يُخفون مشاعر الضغينة فإن الأشخاص الذين يعفون ويتسامحون عند تعرضهم للعدوان يكون لديهم رفاهية وصحة نفسية وبدنية أفضل وأكبر وخاصة في العلاقات الحميمة التي تتطلب الالتزام؛ وبالتالي فإن التسامح يتنبأ أيضاً بالعمليات الوظيفية النفسية والصحية وهذا يتضمن انخفاض انقباض القلب وانخفاض ضغط الدم كذلك، فإن التسامح في العلاقات الحميمة يؤدي إلى تقليل وخفض التوتر النفسي؛ وهذا يعزز ويقوى الرفاهية والصحة البدنية. ويبدو أن عدم حصول الفرد على العفو والتسامح _ وخاصة من شخص قريب _ قد يؤدي إلى زيادة التوتر النفسي لدى الفرد؛ ومما يتسبب في حدوث آثار سلبية على صحتهم البدنية (Hannon et al., 2011).

وقد أوضحت دراسة وينزل (wenzel et al., 2010) أن المتغير الاجتماعي المعرفي الوحيد الذي كان يبدو أنه يتنبأ بالتغير في التسامح هو اجترار الأفكار، وتأثير اجترار الأفكار عكس ما تم توضيحه في النظريات الموضحة والابحاث الحديثة عن التسامح، حيث كان يتم فهم اجترار الأفكار على أنه نوع أو شكل من أشكال التفكير غير المثمر الذي يمنع الضحايا من التقدم للأمام. وعلى عكس ذلك، توضح هذه الدراسة أن

الاجترار الأولى أو المبدئي (في بدايته) يسهل ويبسر التسامح مع مرور الوقت. وبالتالي، نجد أن الباحثين أوضحوا أن هناك اجترار تكيفي واجترار غير تكيفي حيث تتصف اشكال الاجترار التكيفية بالتأمل الفكري في الذات والتوجه نحو المشكلات واليقظة والانتباه للخبرات. إن الاجترار الذي يتزامن أو يصاحب حدث حالي كان يرتبط بانخفاض مستوى التسامح، ولكن مع مرور الوقت فإن هذا يتنبأ بزيادة معدل التسامح وعلى الرغم من أن اجترار الأفكار قد يستحوذ على الذات ويكون غير متناسب أو متعارض مع التسامح في الوقت الحالي، فإن الانشغال والاندغماس الفكري الضمني قد يُسهل ويبسر التسامح مع مرور الوقت. وقد اقترح معظم الباحثين وضع تصور للاجترار باعتباره بناء متعدد العوامل يشمل على كل من الأشكال السلبية والإيجابية للتركيز الذاتي (Krieger , Altenstein , Baettig , Doerig , & Holtforth , 2013).

وقد يرجع الارتباط الموجب بين التسامح في المواقف والظروف واجترار الأفكار لدى عينة غير المعنفات إلى طبيعة العينة والمواقف التي تتعرض إليها هذه العينة بمواقف الخلاف أو الصراع الزوجي تحدث لدى كل الأزواج، ولكن عندما تتوقف عند هذا الحد ولا تتطور إلى حد العنف أو الإساءة يكون التفكير المستمر فيها واجترار الأفكار حولها سبب للتسامح فهو يبسر ويسهل عملية التسامح؛ لأن هذه المواقف تثير الاجترار التكيفي إلى حد كبير يستدعي فيه الفرد الخبرات الإيجابية والسلبية معاً؛ مما يساعد على محو الخبرات السلبية وتسهيل التسامح.

وعن نتائج الفرض الثالث والأخير، فقد أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي المعنفات وغير المعنفات في العلاقة بين اجترار الأفكار وكل من التسامح مع الآخر، والتسامح في المواقف والظروف، والدرجة الكلية للتسامح ويمكن تفسير ذلك في إطار الاختلاف الواضح بين المجموعتين حيث إن إحدى المجموعتين تعرضت للعنف والإساءة من قبل الزوج حيث عرف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للأمراض النفسية والعقلية (DSM-IV 1994) الإساءة لشريك الحياة على أنها "أي تصرفات تدل على العدوان الجسدي مثل؛ الصفع، والدفع، والركل التي تحدث لمرة واحدة على الأقل في السنة، أو أي عدوان بدني آخر ينتج عنه أذى يتطلب الاهتمام والرعاية الطبية، أو أي عدوان نفسي يتضمن تهديداً وشعوراً بالرعب والخوف؛ كأن تكون الضحية خائفة على نفسها دائماً".

فالمرأة المعنفة تعاني من نقص في الثقة بالنفس، ويرجع ذلك إلى اللوم اللفظي والتوبيخ لها من قبل الرجل المعتدي، وتدرجياً تتقبل المعلومات السلبية كجزء من صورة الذات لديها بسبب نقص التغذية الراجعة الإيجابية، إضافة إلى أنها تعاني من تقدير ذات سلبي وشعور بالخوف والذنب والقصور في حل المشكلات (حسين، ٢٠٠٧، ٦١ - ٦٢).

ولذلك فالمواقف والظروف التي تتعرض لها المرأة المعنفة تختلف كثيراً عن المواقف والظروف التي تتعرض لها المرأة غير المعنفة؛ فالأحداث السلبية في حياة المرأة المعنفة أكثر منها لدى المرأة غير المعنفة والأحداث السلبية عادة ترتبط باجترار الأفكار حول هذه الأحداث. وهناك كثير من الأدلة على ارتباط اجترار الأفكار بالنتائج السلبية، وخاصة بالنسبة للأشخاص المكتئبين أو المنزعجين، فالأشخاص المنزعجون الذين يجتروا الأفكار تكون لديهم مهارات حل المشكلات ضعيفة، يظهرون انحيازات سلبية في الاسترجاع والتفكير، ومتشائمين على نحو غير مبرر، ويفتقرون إلى المرونة المعرفية، ويظهرون عجزاً في الأداء الدراسي. فاجترار الأفكار المزمن يؤثر سلبياً على القدرات المعرفية للفرد، ويبدو أنه يسهم في المشكلات بين الشخصية أيضاً. والذين يجتروا الأفكار يستخف بهم أقرانهم، ويدركون أن لديهم مساندة اجتماعية منخفضة بالمقارنة بالآخرين، كما يكون لديهم حلولاً أقل كفاءة للمشكلات الشخصية، ويكون هناك احتمال أكبر أن ينتموا من شركائهم في العلاقة، ويرتبط اجترار الأفكار المحدد بالعلاقة بانعدام الثقة وحب التملك. ومما لا شك فيه أن اجترار الأفكار يعيق العلاقات بين الشخصية (Ciarocco, et al., 2010).

فالارتباط السالب بين اجترار الأفكار والتسامح لدى المرأة المعنفة، والذي اتضح في الفرض السابق يفسره تعرض المرأة في تلك العينة إلى عوامل خطورة تتمثل في العنف من قبل الزوج وما يثيره هذا العنف من مشاعر وأفكار وسلوكيات سلبية قد تعرض المرأة المعنفة إلى اجترار الأفكار بصورة سلبية وهذا بدوره يرتبط بانخفاض قدرتها على التسامح.

أما بالنسبة لعينة غير المعنفات فالمواقف والظروف التي تتعرض لها المرأة والخاصة بالعلاقة الزوجية تكون مواقف طبيعة مثل العلاقات الزوجية الصحية تحتوي على دعم ومساندة اجتماعية وإشباع للحاجات النفسية والجسمية المصاحبة للزواج ولا مانع من وجود بعض الخلافات الصحية التي تحدث بشكل طبيعي في العلاقات الزوجية وبالتالي فالمواقف والظروف التي تمر بها المرأة غير المعنفة قد تكون مواقف ضاغطة ولكن لا تمثل

عوامل خطورة تعيق التسامح؛ فالتسامح يتم فيه استبدال الانفعالات السلبية بالانفعالات الإيجابية للتسامح مثل التعاطف، الشفقة والحب، وبالتالي فإن التسامح يشكل استراتيجية مواجهة تركز على الانفعالات والتي تساعد الضحايا في تعديل الانفعالات السلبية التي يسببها عدم التسامح (Liu et al., 2013). إن التسامح مع الذات أو التسامح مع الآخرين قد يساعد في القضاء على مشاعر الاضطراب أو الألم النفسي (Nsamenang , Webb, Cukrowicz , & Hirshch , 2013 ; Hirsch , Webb, & Jeglic , 2011) والتسامح مع الذات يصبح هاماً عندما يؤدي الفرد نفسه أو شخص آخر، فالتسامح مع الذات مرتبط بالصحة العقلية والبدنية على حد سواء (Dixon et al., 2014)، حيث أصبح التسامح عنصرًا مهمًا في رضا الزوجين وقد تم الاعتراف مؤخرًا بأن التسامح متغير يؤثر على الرضا الزوجي عن طريق حل الصراعات كما يتم استخدامه الآن في العلاج الخاص بالأزواج والأسرة (Sun – Chung, 2014).

وبالرغم من أن بعض الدراسات قد اهتمت بفحص التسامح في العلاقات الرومانسية أو العلاقات المضطربة (المتعثرة) إلا أن القليل منها اهتمت بالتسامح بين الأزواج، وأوضحت هذه الدراسات حقيقة هامة أن الأزواج أنفسهم اعترفوا بأن القدرة على التماس ومنح التسامح هي واحدة من أهم العوامل التي تسهم في طول مدة الزواج والرضا الزوجي (Paleari et al., 2005). وهذا قد يفسر الفروق بين المجموعتين في العلاقة بين اجترار الأفكار والتسامح.

توصيات الدراسة :

- ١- توصى الدراسة من خلال ما أسفرت عنه من نتائج إلى ما يلي:
- ضرورة الاهتمام باجترار الأفكار كونه أحد طرق واستراتيجيات التفكير التي قد تغير من قدرات الفرد ومهاراته في حل المشكلات فقد يمكننا تحويل عملية الاجترار من الجانب السلبي إلى الجانب الإيجابي؛ فبدلاً من أن يكون اجترار الأفكار معوق لحل المشكلات والتسامح وعامل ضغط على الصحة النفسية للفرد يمكن توظيفه بأن يكون اجترار أفكار إيجابي يساعد للتوصل للهدف والوصول إلى حلول للمشكلة واستكمال النقص في المعلومات.
- ٢- الاهتمام بالمرأة المعنفة وما تواجهه من ضغوط وعوامل خطورة تؤدي صحتها النفسية وتؤثر على حياتها وحياة أبنائها ومحاولة التعامل مع هذه الظاهرة والاقتراب

منها رغم صعوبة ذلك ولكن ذلك بهدف التعرف على طبيعة الظاهرة ومحاولة التحكم بها أو الحد منها.

٣- إيجاد برامج تربوية في مراحل العمر المختلفة لتدعيم التسامح لدى الأفراد وذلك لما له من أهمية كبرى في الحفاظ على صحة الفرد النفسية وتحقيق الرفاهية النفسية.

مقترحات بحثية

- ١- اجترار الأفكار وعلاقته بالهناء الشخصي.
- ٢- العلاقة بين التسامح والتشويه المعرفي لدى المرأة المعنفة.

قائمة المراجع

إسماعيل (بشرى) وفؤاد (فينك). (٢٠١٢). التسامح والسعادة: دراسة عبر حضارية على طلبة الجامعة في كل من مصر والعراق. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢، (٧٦)، ١٧٦ - ٢٢١.

أنور (عبير). (٢٠١٠). القوى الإنسانية كيف نكتشفها لدى أبنائنا (التسامح). القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة، المركز القومي لثقافة الطفل.

أنور (عبير)؛ عبد الصادق (فاتن). (٢٠١٠). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. دراسات عربية في علم النفس، ٩ (٣)، ٤٩١ - ٥٧١.

البهاص (سيد). (٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، (٢٣)، ٣٢٧ - ٣٧٨.

باشا (شيماء). (٢٠١٥). اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب. المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والارشادي، ٣ (٤)، ٥٣٥ - ٥٨٢.

حسين (طه). (٢٠٠٧). سيكولوجية العنف العائلي والمدرسي. الإسكندرية. دار الجامعة الجديدة.

حسن (هانى). (٢٠١٤). الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة (دراسة في علم النفس الإيجابي). دراسات نفسية، ٢٤ (٢)، ١٤٣ - ١٨٤.

- رمضان (هالة). (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي لتعزيز التسامح لدى عينة من طلبة الجامعة. دراسات نفسية، ٢٤، (٣)، ٣٦٣-٤٠٩.
- شقيير (زينب). (٢٠١٠). مقياس تشخيص التسامح. مطبعة جامعة طنطا.
- صالح (عواطف). (٢٠١١). علم النفس الاجتماعي "منظور تكاملي تطبيقي". دقهلية، مطبعة آية.
- صادق (هيام). (٢٠١٢). تنمية العفو وضبط الغضب لدى عينة من المراهقين بطيئي التعلم. دراسات نفسية، ٢٢، (٢)، ٢٢٥ - ٢٦٨.
- عزت، داليا (٢٠٠٠). فاعلية برنامج إرشادي في حل بعض المشكلات الزوجية لدى عينة من المتزوجين حديثاً. رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- فتح الباب (صفية). (٢٠١٣). العفو عن الآخرين وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات عربية في علم النفس، ١٢، (١)، ١-٣٦.
- محمد، حسام (٢٠١٠). العنف ضد المرأة وعلاقته بالمساندة الاجتماعية "دراسة على عينة من النساء في مدينة المنيا". دراسات نفسية، ٩، (٢)، ٣٩٩-٤٣٦.
- مرزوق (وجيه). (٢٠٠٠). أدبيات التسامح في المصادر الإسلامية، ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- محمد (هبة). (٢٠١٥). التسامح كمتغير معدل للعلاقة بين التعبير عن الغضب والتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة من الجنسين. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، ٥، (١١).

Anderson , M.(2006). **The relationship among resilience , forgiveness and anger expression in adolescents.** Unpublished doctoral dissertation , The Graduate School , University of Maine.

Asill,M., Abadi ,A., Ganji,S.& Bahrainian,A. (2014). The Effectiveness of Forgiveness Based Consultancy on Marital Conflicts of Women with Severe Conflicts Referring to Court in Koohdasht Town. **Bulletin of Environment , Pharmacology & Life Sciences**, 3 (4), 13-19.

- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. **Personality and Individual Differences**, **39**, 253–262.
- Bauerband, A., & Galupo, P. (2014). The Gender Identity Reflection and Rumination Scale: Development and Psychometric Evaluation. **Journal of Counseling & Development**, **92**, 219–231.
- Ciarocco, N., Vohs, K., & Baumeister, R. (2010). Some Good News About Rumination: Task-Focused Thinking After Failure Facilitates Performance Improvement. **Journal of Social and Clinical Psychology**, **29**(10), 1057–1073.
- Dixon, J., Earl, K., Lutz-Zois, C., Goodnight, J., & Peatee, J. (2014). Explaining the link between perfectionism and self forgiveness: The mediating roles of unconditional self-acceptance and rumination. **Individual Differences Research** **12**, (3), 101–111.
- DSM- IV (1994). **Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorder**. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- DiBlasio, A. (2010). Christ-like forgiveness in marital counseling: A Clinical follow-up of two empirical studies. **Journal of Psychology and Christianity**, **29**(4), 291–300.
- Eldeleklioglu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. **Social Behavior and Personality**, **43** (9), 1563–1574.
- Erkan, Z. (2015). Adaptation of the marital of fence-specific forgiveness scale for use in a Turkish cultural context. **Social Behavior and Personality**, **43**(7), 1057–1070.
- Fatfouta, R. (2015). How forgiveness affects processing time: Mediation by rumination about the transgression. **Personality and Individual Differences**, **82**, 90–95.
- Fincham, F., Beach, S., & Davila, J. (2004). Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. **Journal of Family Psychology**, **18**, (1), 72–81
- García-Sancho, E., Salguero, J., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Angry rumination as a mediator of the relationship between ability emotional intelligence and various types of aggression. **Personality and Individual Differences**, **89**, 143–147.

- Ghaemmaghani , P., Allemand , M., & Martin , M. (2011). Forgiveness in younger , middle-aged and older adults ; Age and gender matters. **Journal Adult Development** , **181** , 192-203.
- Hannon, P., Finkel, E., Kumashire, M., & Rusbult, C. (2012). The soothing effects of forgiveness on victims' and perpetrators' blood pressure. **Personal Relationships**, **19**, 279-289.
- Hirsch , J., Webb, J.,& Jeglic , E.(2011). Forgiveness , depression and suicidal behaviour among a divers sample of college student. **Journal of Clinical Psychology** , (**67**) , 9 , 896-906.
- Ingersoll-Daytona, B., Torges, C.,& Krause, N.(2010). Unforgiveness, rumination, and depressive symptoms among older adults. **Aging & Mental Health**, 14 (4) , 439-449.
- Joorman, J., Dkane, M., & Gotilb, I. (2006). Adaptive and Maladaptive Components of Rumination? Diagnostic Specificity and Relation to Depressive Biases. **Behavior Therapy**, **37**, 269-280.
- Kachadourian , L., Fincham , F., & Davila , J.(2005). Attitudinal Ambivalence, Rumination, and Forgiveness of Partner Transgressions in Marriage. **PSPB**, **31**, (3), 334-342.
- Krieger,T. , Altenstein ,D., Baettig ,I., Doerig ,N., & Holtforth, M.(2013). Self-compassion in depression: associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. **Behavior Therapy**,**44**,**501-513**
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., & Cook, W. (2006). Rumination in adolescents at Risk for Depression. **Journal of Affective Disorder**, **96**, 39-47.
- Law, K., & Chapman , A.(2015). Borderline personality features as a potential moderator of the effect of anger and depressive rumination on shame, self-blame, and selfforgiveness. **J. Behav. Ther. & Exp. Psychiat**,**46**, 27-34.
- Leever , B.(2006). **Forgiveness in children: The child / adolescent dispositional forgiveness inventory**. Unpuublished master dissertation , University of Florida.
- Liu , X., Lu , D., Zhou , L. & Su , L. (2013). Forgiveness as moderator of the association between victimization and suicidal ideation. **Indian Pediatrics** , (**50**) , 15 , 685- 688.

- Lopez, E. (2015). **Forgiving the unforgivable: Forgiveness in the context of LGBT Partner violence**. Unpublished doctoral dissertation , University of North Texas.
- Macaskill , A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness , and life satisfaction. **Journal of Social and Clinical Psychology** , (31) , 1 , 28-50.
- Maltby, J., Day L. & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of Forgiveness using the distinction between hedonic and eudemonic happiness. **Journal of Happiness Studies** , 6, 1–13.
- McCullough , M. & Worthington , E.(1995). Promoting Forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational group interventions with a waiting list control. **Counseling and Values** , 40(1), 55-68.
- McCullough , M., & Witvliet , C. (2000). The psychology of forgiveness. In C.R.Snyder & S.J.Lopez (Eds) , Handbook of positive psychology. New York: Oxford.
- McLaughlin, K., & Nolen-Hoeksema , S.(2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. **Behaviour Research and Therapy** 49 , 186-193.
- McLaughlin, K., & Nolen-Hoeksema , S.(2012). Interpersonal Stress Generation as a Mechanism Linking Rumination to Internalizing Symptoms in Early Adolescents. **Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology** , 41(5), 584-597.
- Nolen-Hoeksema, S.(1998). The other end of the continuum: The costs of rumination psychological. **inquiry** , 9 , 3. 216-219.
- Nolen – Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. **Perspective on psychological Science** , 3(5), 400-424.
- Nsamenang , S., Webb, J., Cukrowicz , K., & Hirshch , J. (2013). Depressive symptoms and interpersonal needs as mediator of forgiveness and suicidal behavior among ruler primary care patients. **Journal of Affective Disorders** , 149, 82-290.
- Orathinkal., J.&Vansteenwegen., A.(2006).The effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability. **Contemp Fam Ther**, 28, 251–260

- Paleari, F., Regalia, G., & Fincham, F. (2005). Marital Quality, Forgiveness, Empathy, and Rumination: A Longitudinal Analysis. **PSPB**, **31** (3), 368-378.
- Rawal, A., Park, R., Mark, J., & Williams, G. (2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. **Behaviour Research and Therapy**, **48**, 851-859.
- Romero, C., Kalidas, M., Elledge, R., Change, J., Liscum, K., & Friedman, L. (2006). Self-forgiveness, spirituality, and psychological adjustment in women with breast cancer. **Journal of Behavioral Medicine**, **29**(1), 29-36.
- Rijavec, M., Jurcec, M., Mijocevic, I. (2010). Gender differences in the relationship between forgiveness and depression \ happiness, **Psihologijske Temo**, **19**, 187-202.
- Sarin, S., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). The dangers of dwelling: An examination of the relationship between rumination and consumptive coping in survivors of childhood sexual abuse. **Cognition and Emotion**, **24** (1), 71-85.
- Senkans, S., McEwan, T., Skues, J., & Ogloff, J. (2016). Development of a Relational Rumination Questionnaire. **Personality and Individual Differences**, **90**, 27-35.
- Scherbarth, A. (2007). **Psychological abuse and health: What role does forgiveness play?**. Unpublished master dissertation, University of North Texas.
- Suday, S., Friedberg, J., & Almeida, M. (2006). Forgiveness and rumination: A cross cultural perspective comparing India and the US. **Stress and Health**, **22**, 81-89.
- Sun Chung, M. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. **Personality and Individual Differences**, **70**, 246-251.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. **Cognitive Therapy and Research**, **27**(3), 247-259.
- Watson, M., Lydecker, J., Jobe, R., Enright, R., Mazzeo, A., & Worthington, E. (2012). Self-forgiveness in anorexia nervosa and bulimia nervosa. **Eating Disorders**, **20**, 31-41

- Wenzel, M. , Turner, J.,& Okimoto, T.(2010). Is Forgiveness an Outcome or Initiator of Sociocognitive Processes? Rumination, Empathy, and Cognitive Appraisals Following a Transgression. **Social Psychological and Personality Science** ,1(4), 369-377.
- Whisman,A.(2001). Marital adjustment and outcome following treatment for depression.**Journal of Consulting and Clinical Psychology** , 69,125-129.