

العلاقة بين الاستجابات الاجترارية والفاعلية الذاتية لدى الطلبة في جامعة الكويت

إعداد

منى يوسف السالم

طالبة / دكتوراه - كلية الآداب

قسم علم نفس - جامعة حلوان

ملخص

استهدفت هذه الدراسة فحص العلاقة بين الاستجابات الاجترارية والفاعلية الذاتية لدى عينة من الطلبة في جامعة الكويت، بلغ عددهم (508) طالباً وطالبة، من السنة الدراسية الأولى والثانية، وبلغ المتوسط الحسابي لأعمارهم (19، 19) عاماً، بانحراف معياري (+، - 1، 40) عاماً، طبق عليهم مقياس الاستجابات الاجترارية بعد تقنية على البيئة الكويتية، ومقياساً للفاعلية الذاتية، وقد كشفت النتائج عن ارتباط سلبي دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للاستجابات الاجترارية وبين كل من الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية، وأبعادها: المبادأة والمثابرة والمجهود، ووجود تباين ذو دلالة بين قيم متوسطات أبعاد مقياس الاستجابات الاجترارية بين الطلبة في جامعة الكويت.

ولم تتوصل الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الفاعلية الذاتية، بينما ظهرت فروقاً دالة بين متوسطات الذكور والإناث على المقياس الكلي للاستجابات الاجترارية، وعلى بعديها الانعكاس، والتفكير المكتئب في اتجاه الإناث، وفروقاً ذات دلالة بين طلبة السنة الدراسية الأولى والسنة الثانية على المقياس الكلي للاجترار وبعدي الانعكاس والتفكير المكتئب وذلك في اتجاه طلبة السنة الدراسية الثانية، بينما لم تظهر فروقاً دالة بين طلبة السنة الأولى والثانية على مقياس الفاعلية الذاتية.

الكلمات المفتاحية: الاستجابات الاجترارية - الفاعلية الذاتية - التفكير المكتئب

Abstract:

This study aimed to study the relationship between ruminative responses and self- efficacy among a sample of (508) Kuwaiti male and female students at Kuwait University, from the first and second grade, and the arithmetic mean of their ages was (19.19) years, with a standard deviation of (1.40 - +) years. The measure of ruminative responses and the measure of self- efficacy were applied to them. The results revealed a negative statistically significant correlation between the total degree of ruminative responses and the total degree of self- efficacy, and its dimensions: initiative, perseverance, and effort, and there is a significant difference between the average values of dimensions of ruminative responses measure among students at Kuwait University.

The study did not find statistically significant differences between males and females on the self- efficacy measure, while significant differences appeared between the averages of males and females on the total measure of ruminative responses, and on its two dimensions: reflection and depressive thinking for females, and significant differences between first and second grade students on the total measure of rumination and the dimensions of reflection and depressive thinking in the direction of the students of the second grade, while there were no significant differences between first and second grade students on the measure of self- efficacy.

Keywords: Ruminative responses - Self - efficacy - Depressive thinking

مقدمة:

أضحى مفهوم الاجترار المعرفي في حوالي الخمس والعشرين سنة الأخيرة محط اهتمام الباحثين من الناحية النظرية والاكليينكية، ولاسيما في علاقة الاجترار المعرفي بالاكنتاب. وقد ظهرت العديد من النظريات التي تشير الى أنه عندما يشعر الأفراد بالحزن، فانهم يستطيعون الاستجابة لمزاجهم الحزين بعدة طرق، وقد برزت ثلاثة نظريات حول هذا المفهوم ووظائفه النفسية، منها نظرية نموذج الوظيفة التنظيمية التنفيذية للذات للاضطرابات العاطفية (S - REF) حيث يشير ولز وماثيوس (Wells & Matthews، 1994) الى أن قاعدة المعرفة للاستشارة العاطفية هي المسئولة عن اختيار الأفراد وانخراطهم في عملية الاجترار. كما برزت نظرية أخرى تركز على وظيفة الاجترار المعرفي، حيث تنظر هذه النظرية للاجترار على أنه وظيفة عقلية تساعد الفرد للتقدم نحو تحقيق أهدافه (Martin، Tesser، 1989)). ولعل أهم النظريات التي فسرت الاجترار المعرفي وحظت بانتشار واسع لاسيما في تطبيق أدواتها القياسية هي نظرية أنماط الاستجابة (Nolen Hoeksema & Morrow، 1991).

ويزيد الاجترار المعرفي من خطر ظهور أعراض الاكنتاب، كما يتسبب في تفاقم هذه الأعراض، ويمد من فترة حدوثها لمدة زمنية أطول، وبالتالي يزيد من قابلية الأعراض لأن تصبح مزمنة، وتتطور الى نوبات اكنتاب عظمى. وفي هذا، ترى نولن - هوكسيما خلال باباجيرو جيو (Papageorgiou، Wells، 2004: 107 - 108) أن الاجترار يعمل من خلال أربعة ميكانزمات وذلك لمد الفترة الزمنية للاكنتاب: بداية، يعزز الاجترار من تأثير المزاج المكتتب في التفكير، ويجعل الأفراد أكثر قابلية لاستخدام الأفكار والذكريات السلبية التي تتفعل بواسطة المزاج المكتتب وذلك في محاولة لفهم ظروفهم الراهنة. ثانيا، ان الاجترار يتداخل مع حل فعال للمشكلة جزئيا عن طريق جعل التفكير الزاميا. ثالثا، يتداخل الاجترار مع السلوك الفعال. رابعا، أن الناس ذوي الاجترار المزمن

سوف يفقدون الدعم الاجتماعي، والذي بدوره يغذي اكتئابهم. وفي هذا السياق، يشير روبنسون وألوي (Robinson & Alloy، 2003) الى أنه عندما تكون استجابة الفرد لأحداث الحياة السلبية هي التركيز فقط على الذات دون الاتجاه الى الأهداف المرجوة فإنها من الممكن أن تؤدي الى ظهور أعراض الاكتئاب أو تدهورها في حالة وجودها. فالاجترار وهو نمط من أنماط الاهتمام بالتركيز على الذات يتضمن تكيفا مركزا على المشاعر، وبذلك يلعب دورا منبئا للإصابة بالاكتئاب.

وقد دفعت نتائج العديد من الدراسات في ميدان الاضطرابات النفسية الى فحص العديد من عوامل ومؤشرات الخطورة Risk Factors وهي العوامل التي من شأنها أن ترفع من قابلية الإصابة بالاضطراب النفسي. وعوامل المقاومة Resistance Factors وهي المتغيرات النفسية والبيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة، والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (ممدوحة سلامه، 1991).

وقد أكدت النظرية الاجتماعية المعرفية على أهمية الفاعلية الذاتية كعامل معرفي من عوامل المقاومة يسهم في إحداث السلوك، فبمجرد الرغبة في الاتيان بالفعل يبدأ الأفراد في وضع أحكامهم الخاصة بقدراتهم على أداء الفعل، ومن هنا تبدأ أحكام الفاعلية الذاتية في التأثير في التفكير، «أستطيع القيام بهذا» في مقابل «لن أستطيع أبدا القيام بهذا»، ثم في الانفعال المصاحب «الاكتئاب والقلق» في مقابل «الفرح والاستثارة»، وبالتالي السلوك «الالتزام للقيام بالسلوك» في مقابل «الجمود والامبالاة» فالفاعلية الذاتية تعتبر أحد المؤثرات الذاتية في سلوكنا فهي متغير شخصي هام حين ترتبط بأهداف معينة وبمعرفة الأداء فإنها تسهم اسهاما هاما في السلوك المستقبلي (جابر عبد الحميد، 1990: 446).

وفي هذا السياق، يرى ماروكس (Maddux، 1995) أنه عندما تلعب الفاعلية الذاتية دورها في التأثير على الجانب المعرفي الذي يؤثر بدوره على الجانب العاطفي للفرد، فإنها قادرة أيضا على تحديد نمط الاستجابة العاطفية. فمن الممكن أن يكتئب الناس حول عدم قدرتهم على التحكم في أفكارهم المزعجة، ولذلك توجد علاقة بين عدم

قدرة الفاعلية الذاتية المنخفضة على السيطرة على الاجترارات السلبية و المعاناة من القلق، والاكئاب، وحتى الشعور المستمر بالغضب. بل من الممكن حدوث القلق والاكئاب بسبب تصاعد التوقعات حول استمرارية مشاعر الضيق والكآبة، أو عودة المعاناة منها (Kirsch، 1990).

وفي ضوء ما سبق ذكره، يتضح أهمية التعرف على العلاقة بين الاستجابات الاجترارية والفاعلية الذاتية لدى الطلبة في جامعة الكويت .

مشكلة الدراسة:

يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية، حيث تحاول الدراسة الإجابة عليها، وهي كالتالي:

1. هل توجد علاقة بين درجات الاستجابات الاجترارية ودرجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة في جامعة الكويت؟
2. هل يوجد تباين في أبعاد مقياس الاستجابات الإجتريّة بين الطلبة في جامعة الكويت؟
3. هل توجد فروق بين الطلبة في جامعة الكويت في كل من الاستجابات الاجترارية والفاعلية الذاتية تعزى للفروق في نوع الجنس والسنة الدراسية؟

أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية:

أ . الأهمية النظرية:

1. تعتبر هذه الدراسة من الدراسات التي تهتم بالكشف عن عوامل القوة والحماية الداخلية التي من شأنها أن تحمي الجهاز النفسي من تطوير أعراض الاكئاب، وفي هذا الصدد فقد أشار سمث وبتز (Smith & Betz، 2002) الى أن الفاعلية الذاتية المرتفعة تلعب دوراً وقائياً من الاكئاب وذلك بتمكين الفرد من التحكم أو تجاهل أفكاره الاجترارية المؤدية الى الاكئاب، أو تمكن الأفراد من بناء وتنظيم بيئتهم لتحقيق النجاح (Bandura et al.، 1999).

2. تستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية الشريحة المعنية بالدراسة وهي طلبة الجامعة، فقد تعددت الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بهذه الشريحة من السكان نظرا لأهميتها، فهي الغاية المنتظرة لتلعب دورها وتساهم في التنمية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية في مجتمعاتها وذلك من خلال الوظائف المتعددة التي ستؤديها بعد تخرجها. هذا بالإضافة الى ما قد يتعرض له طلبة الجامعة من مواقف سلبية ضاغطة في حياتهم الجامعية قد تتسبب في خفض مستواهم الدراسي (Nolen - Hoeksema، 1998) لذا، فإن بحث ودراسة كل ما من شأنه تحقيق الاستقرار والصحة النفسية لهذه الشريحة يصبح أمرا في غاية الأهمية.

3. اثراء الدراسات العلمية بفحص متغير الاجترار المعرفي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة، لاسيما مع قلة الدراسات في هذا المجال في المجتمعات الخليجية وفي المجتمع الكويتي على الأخص.

4. إلقاء الضوء على بعض المتغيرات الاجتماعية التي قد تكون لها علاقة بمعاونة طلبة الجامعة من الاجترار المعرفي مثل: نوع الجنس، والسنة الدراسية.

ب - الأهمية التطبيقية:

تمثل أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية في صياغة برامج ارشادية تهدف إلى تنمية الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة، حيث تشير الدراسات إلى وجود علاقة عكسية بين الفاعلية الذاتية وأعراض الاكتئاب، وفي هذا الصدد، يشير باندورا (Bandura، 1994) إلى أن معتقدات الأفراد في فاعليتهم الذاتية تؤثر في حجم الضغوط التي يشعرون بها، وشدة الأعراض الاكتئابية التي يخبرونها في المواقف المهددة والصعبة، فكلما قوي الإحساس بالفاعلية الذاتية أقدم الأفراد بكل جرأة على مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة التي تقود إلى الاكتئاب.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التالي:

1. فحص العلاقة بين درجات الاستجابات الاجترارية ودرجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة في جامعة الكويت.

٢. الكشف عن التباين في أبعاد مقياس الاستجابات الاجترارية بين الطلبة في جامعة الكويت.

٣. الكشف عن الفروق بين الطلبة في جامعة الكويت في كل من الاستجابات الاجترارية والفاعلية الذاتية تعزى للفروق في نوع الجنس والسنة الدراسية.

الإطار النظري للدراسة:

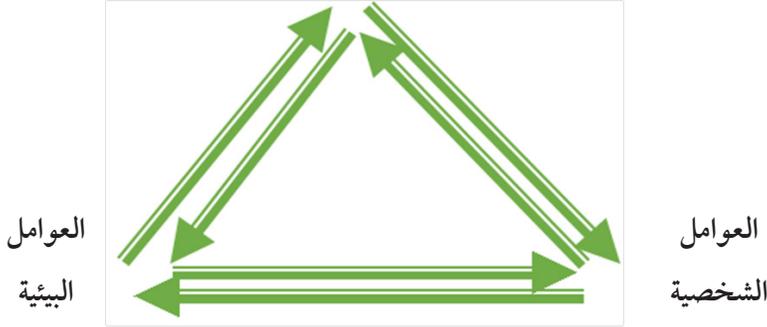
أولت الدراسات اهتماما بالغا في البحث عن عوامل القوة في النظام النفسي للفرد والتي من شأنها وقايتها من الإصابة بالاضطرابات النفسية وأهمها الاكتئاب (Nolen - Hoeksema & Davis، 1999; Nolen - Hoeksema & Morrow، 1991; Nolen - Hoeksema et al.، 1993، 1994، 1997; Roberts et al.، 1998; Segerstrom et al.، 2000) وقد كان لمتغير الفاعلية الذاتية نصيب كبير من هذا الاهتمام، فالاعتقاد الذي يتبناه الفرد في كفايته واقتداره وتمكنه يعطيه الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على المواجهة والتغلب على المشكلات والتحكم فيها، Bandura (1982). ولعل تسليط الضوء على العلاقة بين الاستجابات الاجترارية والفاعلية الذاتية في الدراسة الحالية سيضيف المزيد من النتائج الهامة لدور الفاعلية الذاتية في حماية النظام النفسي من خطر الاجترار السلبي.

أولاً: مفهوم الفاعلية الذاتية:

لقد شهد البحث عن المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الأفراد على الاحتفاظ بصحتهم النفسية وحمايتهم من التعرض للاضطرابات تعددا في النظريات والأبحاث التي تدور حول الدور الفعال للذات والأحكام الذاتية على الوظائف النفسية، وعلى الرغم من أن هذه الأبحاث تمت من خلال وجهات نظر مختلفة وتحت مسميات وعناوين متعددة، إلا أن الجزئية التي تم الاهتمام بها هي شعور الأفراد بالقدرة أو الفاعلية الذاتية من أجل السيطرة على أحداث معينة تؤثر في حياتهم. وقبل تعريف مفهوم الفاعلية الذاتية نستعرض الخلفية النظرية لهذا المفهوم وهي النظرية الاجتماعية المعرفية لألبرت باندورا.

الفاعلية الذاتية في ضوء النظرية الاجتماعية المعرفية:

استند تاريخ مفهوم فاعلية الذات Self - Efficacy على مكونات نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning التي قدمها باندورا (Bandura، 1977) والتي أعاد تسميتها بالنظرية الاجتماعية المعرفية، Cognitive Social Theory Bandura، (1986))، وتشير نظريته إلى أن للأفراد نظاما ذاتيا يمكنهم من التحكم في أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم. وتفترض هذه النظرية أن سلوك الإنسان يتحدد تبادليا بتفاعل ثلاثة مؤشرات أطلق عليها باندورا الحتمية التبادلية Reciprocal Determinism، طبقا لهذه الحتمية فإن السلوك والعوامل الذاتية الداخلية: المعرفية والوجدانية، والبيولوجية، والأحداث البيئية كلها تعمل كمحددات سببية متفاعلة تؤثر كما تتأثر ببعضها البعض (ممدوحة سلامة، 2008). ويوضح الشكل التالي نموذج باندورا للحتمية المتبادلة.



شكل رقم (1) يوضح نموذج باندورا للحتمية التبادلية (Bandura، 1997: 6)

بناء على الشكل أعلاه، يرى باندورا بأن العوامل الذاتية المعرفية والأحداث البيئية يؤثر كل منهما في الآخر، حيث تحدد العوامل المعرفية ما يدرك الفرد من الأحداث البيئية وما لا يدركه منها، وكيف يفسرها وينظمها وأخيرا كيف يتصرف معها، ثم يقوم بتمثيل تلك الأحداث الخارجية تمثيلا رمزيا ليستخدم بعد ذلك التمثيل اللفظي والتمثيل التخيلي لتوجيه سلوكه. كما اهتمت نظرية باندورا بملاحظة سلوك الآخرين كمصدر من مصادر فاعلية الذات ودور تلك الخبرات البديلة في تنمية أو اضعاف فاعلية الذات (جابر عبدالحميد، 1990: 431 - 444).

تعريف الفاعلية الذاتية:

تعتبر فاعلية الذات مفهوما نظريا محوريا في نظرية باندورا، تم تعريفه بأنه «اعتقاد الناس في قدرتهم على الأداء بطرق تتيح لهم التحكم في الأحداث. فاذا لم يعتقد الناس أن بإمكانهم احداث نتائج فعالة لسلوكهم فليس ثمة ما يحفزهم للأداء» (ممدوحة سلامة، ٢٠٠٨).

التعريف الإجرائي للفاعلية الذاتية:

تبنى الباحثة المفهوم الإجرائي للفاعلية الذاتية كما يقيسها مقياس الفاعلية الذاتية العامة في الدراسة الحالية (نهاده محمود، 2009) والذي يشير إلى «الرغبة في ابتداء السلوك (المبادرة)، والرضا عن بذل المجهود في اكمال السلوك (المجهود)، والمثابرة في مواجهة المحنة أو الشدة (المثابرة)».

ثانيا: مفهوم الاجترار المعرفي:

إن مفهوم الاجترار المعرفي في نظرية نمط الاستجابة The Response Style (Theory Nolen – Hoeksema & Morrow، 1991) هو نمط من أنماط الاستجابة للمحن أو الضغوط، ويتضمن تركيز سلبي متكرر على أعراض الضغوط وأسبابها ونتائجها، حيث لا يقود الاجترار إلى البحث عن حلول لتغيير مسببات هذه الأعراض، بل إن الأفراد الذين يختارون الاجترار كنمط للتكيف مع محنتهم يتوقفون في مرحلة ثابتة من اجترار المشكلة وما نتج عنها من أعراض ومشاعر سلبية بدون التدخل الفعلي لمعالجة المشكلة بحد ذاتها.

الاجترار المعرفي في ضوء نظرية نمط الاستجابة:

تعتبر نظرية نمط الاستجابة التي صاغها نولن هوكسيما ومورو (Nolen – Hoeksema & Morrow، 1991) من أهم النظريات التي فسرت الاجترار المعرفي، حيث يرى مؤسسي هذه النظرية أنه عندما يشعر الناس بالحزن، فانهم يستطيعون الاستجابة لمزاجهم الحزين بعدة طرق، فمن الممكن أن ينكروا هذا التفكير أو يتجنبوا التفكير بشعورهم الحزين، ومن الممكن أيضا أن يتخذوا إجراء لإحداث تغيير في بيئتهم ليتغير

مزاجهم الحزين، أو أن يبحثوا عن دعم اجتماعي، أو أن يقوموا بالانشغال المستمر باجتراح أفكار مثل «لماذا لا أستطيع الاستمرار؟» «ما الخطأ الذي ارتكبه؟»، «لا أشعر أبداً بأنني سأغلب على حالتي هذه»، حيث لا تقود هذه الأفكار الى حل للمشكلة، بل الى الاستمرار في دائرة الاجترار والتوقف عند هذه المرحلة. وهنا يدخل المجترون الى نفق الأفكار السلبية التي لا تقودهم الى خطه واضحة لحل مشكلتهم أو معاناتهم، بل على العكس يبقون في دوائر مغلقة من التفكير الاجتراري دون أن يتمكنوا من الخروج منها.

تعريف الاجترار المعرفي:

يشير التعريف اللغوي لكلمة الاجترار أن الاجترار: هو سوق الشيء من موضع الى آخر. ويعني: جلبه ويجلبه جلبا وجلبا، وجلبت الشيء الى نفسي واجتلبته (امين عبدالوهاب ومحمد العبيدي، 1999). كما جاء في معجم المعاني الجامع أن معنى اجتر الكلام: كرهه، أعاده مرات من غير الإتيان بشيء جديد.

ويعرف كونوي ((Conway et al.، 2000)) الاجترار على أنه «مكون من أفكار تكرارية تتعلق بالشعور بالحزن الحالي والظروف المحيطة به» وبالرجوع الى هذا التعريف، تتميز الأفكار الاجترارية بأنها:

- (1) ترتبط بالسوابق للمزاج السلبي.
- (2) لا تتجه لهدف معين ولا تقدم دافعية للأفراد لوضع خطط لتصرف تصحيحي.
- (3) بسبب انشغال الذهن بالاجترار يبتعد المعانين منه عن المشاركة الاجتماعية.

التعريف الإجرائي للاجترار المعرفي:

عرفت نولن هوكسيما ((Nolen - Hoeksema، 1991)) Self - Rumination الاجترار المعرفي بأنه: «تفكير سلبي متكرر حول المزاج المكتئب، والأسباب والنتائج المحتملة لأعراضه» وبالنسبة الى هذا المنظور، يتضمن الاجترار التركيز وبشكل متكرر على حقيقة أنه يوجد مزاج مكتئب، باحثا عن الأسباب والمعاني والنتائج لذلك.

الدراسات السابقة:

أولت الدراسات في السنوات الأخيرة اهتماماً بالبحث في العلاقة بين الفاعلية الذاتية باعتبارها عاملاً من عوامل القوة والحماية الداخلية، والاجترار المعرفي باعتباره استراتيجية سلبية للتعامل مع المزاج المكتئب، يعمل كأحد العوامل المضعفة للنظام النفسي والذي يتنبأ بأعراض الاكتئاب:

دراسة تاكاجيشي وآخرون (Takagishi et al.، 2013) أجريت دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي والاكتئاب، ودور كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بالاكتئاب، فقد تكونت عينة الدراسة من (407) فرداً من طلبة كلية التمريض اليابانيين، منها (77) ذكراً و(330) أنثى، وقد طبقت عليهم مقاييس: لقياس الفاعلية الذاتية استخدم فيه مقياس (Bosscher) ((12 - GSES (Smit، 1998) والذي يتألف من ثلاثة أبعاد للفاعلية: المبادأة، والمجهود والمثابرة. ومقياس للاكتئاب (Zung، 1965) (ZSDS) وآخر للاجترار (Endler & CISS) (Parker، 1994)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الاجترار وليس الفاعلية الذاتية يتنبأ بالاكتئاب، وأشارت نتائج التحليل الإحصائية إلى تطابق نفس المخرجات لدى الجنسين، وخلصت الدراسة إلى أن إدارة الضغوط ينبغي أن تركز على التحكم في درجة الاجترار عوضاً عن التركيز على الفاعلية الذاتية للحفاظ على الصحة النفسية لطلبة التمريض اليابانيين.

دراسة نولن هوكسيما وآخرون (Nolen - Hoeksema et al.، 1999) اشتملت العينة على (1100) من الراشدين، (496) ذكر و(604) أنثى. وتوصلت إلى أن (النساء) يعانين من الاجترار وانخفاض الفاعلية الذاتية والاكتئاب أكثر من (الرجال). مع وجود ارتباط بين كل من الاجترار والاكتئاب عند كلا الجنسين (بالتساوي تقريباً)، وان كانت النساء أكثر اجتراراً مع احتمالية أن يرجع ذلك إلى قلة التمكن - lower sense of mastery (الفاعلية الذاتية) مما يتسبب في زيادة معاناتها من أعراض الاكتئاب (Nolen - tery) (Hoeksema & Harrel، 2002).

دراسة ستريت (Street، 2004) هدفت الدراسة إلى اختبار فرضية النظرية الاجتماعية المعرفية حول الفاعلية الذاتية، وذلك بفحص ما إذا كانت الاختلافات في العمر والجنس في الاكتئاب دالة لتنظيم الانفعالات والفاعلية الذاتية العاطفية وأنماط الاستجابة بالاجترار أو الالهاء. تكونت عينة الدراسة من (400) من الراشدين من الجنسين، بينهم (180) ذكراً، (220) أنثى من مدينة ريشموند بالأعمار من (60 - 18) عاماً، طبق عليهم مقياس نمط الاستجابة (RSQ) من إعداد (Nolen - Hoeksema، 1991) بمقياسه الفرعيين: مقياس الاستجابة الاجترارية (RRS) ومقياس استجابة التشتت (DRS). ومقياسا للاكتئاب (CES - D; Radloff، 1977)، والفاعلية الذاتية الانفعالية من اعداد (Bandura et al.، 2003)، وقد أشارت النتائج إلى التالي:

أ. الفاعلية الذاتية العاطفية للمشاعر السلبية مرتبطة مع الانخفاض في أعراض الاكتئاب، والانخفاض في الاستجابة الاجترارية، ومع استجابة التشتت أو الالهاء أكثر، والارتفاع في التنظيم العاطفي.

ب. الاستجابة بالاجترار ترتبط إيجابياً مع أعراض الاكتئاب، فكلما استخدم الفرد الاجترار كنمط من أنماط الاستجابة كلما أدلى بأعراض الاكتئاب. بينما يرتبط الإلهاء سلبياً مع درجات أعراض الاكتئاب.

ج. الإناث أعلى فاعلية ذاتية عاطفية في إدارة المشاعر الإيجابية، وأقل فاعلية ذاتية في إدارة المشاعر السلبية من الذكور.

د. الأفراد الأكبر سناً أقل في مستويات الاكتئاب والاجترار وأعلى في إدارة المشاعر السلبية.

دراسة آدمز (Adams، 2002) فحصت الدراسة العلاقة السببية بين الفاعلية الذاتية المدركة والاجترار المعرفي، وقد تألفت العينة من (130) مشاركاً، بينهم (57) ذكراً، و(73) أنثى، تم ادخالهم في دراسة تجريبية كان المتغير المحوري فيها مقارنة الاستجابة الكامنة لدى المشاركين باستخدام طريقة (Stoop)، وذلك بعد تعريضهم إلى ضغط، ثم تزويدهم بتغذية تقييمية تتعلق بالنجاح والفشل في عدد من المشاكل الجادة. قسمت

الدراسة المشاركين على ثلاثة معالجات في التغذية الراجعة المقدمة لهم: فقد حصل (٤٢) مشاركا على تغذية منخفضة، (٤٣) على تغذية متوسطة، (٤٥) على تغذية عالية. وقد توصلت الدراسة إلى أن المشاركين ممن سجلوا انخفاضا في الفاعلية الذاتية ناجما عن التغذية الراجعة المنخفضة التي قدمت لهم استجابوا بكلمات سلبية وبطيئة مقارنة بذوي التغذية والفاعلية الذاتية المتوسطة والعالية.

دراسة بامب (Pamp، 2008) هدفت الدراسة إلى التحقق من دور الفاعلية الذاتية في العلاقة بين نوع الجنس والاجترار والاكتئاب. تكونت العينة من (227) فردا، بينهم (112) نساء و(115) رجال، طبقت عليهم مقياس: قائمة «بيك» للاكتئاب (BDI II)، (Zimmerman & Coryell، 1987) ((IDDL)). ولقياس الفاعلية الذاتية (3 - SOC) (Paulhus & Van Selst، 1990)، ومقياس استجابات الاجترار (RSQ)) من إعداد (Nolen - Hoeksema & Morrow، 1991). ومقياس (Conway et al.، 2000)). وجدت الدراسة فروقا بين الجنسين في مستويات الاكتئاب والاجترار لصالح النساء، بينما كانت الفروق في الفاعلية الذاتية بينهما غير دالة، كما وجدت الدراسة أن المرتفعين على مقياس الذكورة من الجنسين كانوا أعلى في الفاعلية الذاتية وأقل في الاجترار والاكتئاب.

دراسة نولن هو كسيما و جاكسون (Nolen - Hoeksema & Jackson، 2001) قام الباحثان بدراسة هدفت إلى التعرف على المتغيرات التي تتوسط الفروق بين الإناث والذكور في الاجترار. والمتغيرات التي تم فحصها في الدراسة: السيطرة على المشاعر، الاجترار كاستراتيجية للتأقلم، المسؤولية عن اللهجة العاطفية في العلاقات، والسيطرة على الأحداث السلبية. وقد تكونت العينة من (٧٤٠) فردا من المجتمع، منهم (٣٢٤) ذكرا، و(٤١٧) أنثى، تراوحت أعمارهم بين ٢٥ - ٧٥ عاما. وقد تم تطبيق مقياس للاجترار (Ruminative Responses Scale (Nolen - Hoeksema & Morrow، 1991)) ومقياس بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory). وقد خلصت الدراسة إلى أن المتغيرات الوسيطة التي تم فحصها كاملة تفسر الاختلاف النوعي بين الإناث والذكور في الاجترار.

دراسة (نهاد محمود، ٢٠٠٩) أجريت الدراسة بهدف البحث في دور الفاعلية الذاتية كمتغير وسيط بين ادراك أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين من الجنسين، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٧٢) مراهقا ومراهقة، منهم (١٣١) مراهقا، و(١٤١) مراهقة من الطلبة الدارسين بالصف الثالث الاعدادي، والمرحلة الثانوية، ومن طلبة الفرقة الأولى والثانية الجامعية، حيث تراوحت أعمارهم بين (١٤ - ١٨) عاما. وقد قامت الباحثة بتقنين مقياس الفاعلية الذاتية العامة من إعداد شيرار وآخرون (Sherer et al، ١٩٨٢) على البيئة المصرية. كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المراهقين والمراهقات في انخفاض الفاعلية الذاتية والفروق في اتجاه المراهقات. ودلت النتائج على وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المراهقين والمراهقات في أعراض الاكتئاب، والفروق في اتجاه المراهقات أيضا.

تعقيب على دراسات العلاقة بين الإجتراح المعرفي والفاعلية الذاتية:

1. أشارت الدراسات إلى وجود علاقة عكسية بين الفاعلية الذاتية والاجتراح المعرفي، كما جاء في دراسة ستريت (Street، 2004) ودراسة بامب (Pamp، 2008)، وإن ما توصلت اليه الدراسات من نتائج تؤكد على وجود علاقة عكسية دالة بين الفاعلية الذاتية والاجتراح يدفعنا لمزيد من البحث عن طبيعة هذه العلاقة.
2. تقاربت نتائج الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في الاجتراح المعرفي. فقد توصلت دراسة (Nolen - Hoeksema et al، 1999; Pamp، 2008; Street، 2001) إلى أن (النساء) يعانين من الاجتراح المعرفي أكثر من (الرجال).
3. تضاربت نتائج الدراسات فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في متغير الفاعلية الذاتية، فبينما توصلت دراسة بامب (Pamp، 2008) الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين، توصلت دراسة (نهاد محمود، 2009)، ودراسة ستريت (Street، 2004) إلى وجود فروق في صالح الذكور، وتضيف الدراسة الحالية نتائج جديده حول الفروق بين الجنسين في متغير الفاعلية الذاتية.

فروض الدراسة:

١. توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين درجات الاستجابات الاجترارية ودرجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة في جامعة الكويت.
٢. يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسطات أبعاد مقياس الاستجابات الاجترارية بين الطلبة في جامعة الكويت.
٣. توجد فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات الاستجابات الاجترارية والفاعلية الذاتية تعزى للفروق في نوع الجنس والسنة الدراسية لدى الطلبة في جامعة الكويت.

المنهج والإجراءات:

منهج الدراسة: تستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها وأهميتها.

عينة الدراسة: أجريت هذه الدراسة على عينة من الطلبة في جامعة الكويت، قوامها (٥٠٨) طالباً، وطالبة، وهم من الدراسين في كليات: الحقوق، الآداب، التربية، العلوم الإدارية في السنة الدراسية الأولى والثانية، تراوحت أعمارهم من (١٧ - ٢٢) عاماً، وبلغ المتوسط الحسابي لأعمارهم (١٩، ١٩) عاماً، بانحراف معياري (+ - ١، ٤٠) عاماً، ويوضح الجدول رقم (١) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع والسنة الدراسية.

جدول (١)

توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع والسنة الدراسية

النوع	العدد	%
ذكر	123	24,2
أنثى	385	75,8
المجموع	508	100
السنة الأولى	196	38,6
السنة الثانية	312	61,4
المجموع	508	100

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الاستجابات الإجتراطية Ruminative Responses Scale

إعداد نولن - هوكسيما ومورو (Nolen - Hoeksema, Morrow, 1991)

(ترجمة وتقيين الباحثة)

قامت نولن - هوكسيما ومورو (Nolen - Hoeksema & Morrow, 1991) بتطوير مقياس ذو تقرير ذاتي يهدف الى تقييم أربعة أنماط من الاستجابات الى المزاج المكتئب، ويعتبر النسخة الأولية لمقياس أنماط الاستجابة-Response Styles Ques-tionnaire (RSQ)، حيث تألف المقياس من (٧١) بندا يقيس: الاجترار، الالتهاء، حل المشاكل، والأنشطة الخطرة، ويطلب فيه من المفحوصين التركيز على أفكارهم عندما يشعرون بالحزن أو الكآبة. وتتضمن تعليمات الإجابة على المقياس الإشارة الى أي مدى يخبرون كل استجابة مدونة على مقياس من أربعة نقاط تتراوح بين ١ (غالبا لا) الى ٤ (تقريبا دائما). وبعد الغاء مقياس حل المشاكل ومقياس الأنشطة الخطرة بسبب حصولهم على معاملات ثبات ضعيفة في الدراسات التالية، أصبح مقياس (RSQ) يتألف من مقياسين فقط هما مقياس الاستجابات الاجتراطية Ruminative Re-sponses Scale (RRS) ومقياس الاستجابات الالهائية Distracting Responses (Scale DRS).

ويتألف مقياس الاستجابات الاجتراطية (RRS) من (٢٢) بندا، تركز بنود المقياس على: معنى موضوع الاجترار (تقوم بتدوين ماتفكر فيه، وتقوم بتفسيره)، وعلى المشاعر ذات العلاقة بالمزاج المكتئب (التفكير في مدى شعورك بالحزن)، وعلى الأعراض (التفكير في مدى صعوبة التركيز)، وعلى أسباب ونتائج المزاج (التفكير في «أنني لن أستطيع القيام بعملتي اذا لم أخرج من هذه الحالة»).

ويتألف المقياس من العوامل الثلاثة التالية:

العامل الأول «الانعكاس» reflection ينطوي مضمون عبارات هذا العامل على

التأمل والتفكر في التعامل مع الصعوبات ومحاولة التغلب على المشاكل.

العامل الثاني «إطالة التفكير» brooding عبارات هذا العامل ينطوي مضمونها على التفكير في الوضع الراهن والنقد الذاتي والرغبة في الأداء الأفضل.

العامل الثالث «التفكير المتعلق بالاكئاب» depression – related thinking قد تتشابه هذه العبارات مع عبارات الاكئاب الشائعة في مقياس الاكئاب وأشهرها قائمة بيك للاكئاب (BDI).

الهدف من المقياس: يهدف المقياس الى الحصول على تقدير كمي للاستجابات الاجترارية التي قد يخبرها أفراد العينة. ولاستخدامه في الدراسة الحالية قامت الباحثة بالإجراءات التالية:

أولاً: ترجمة مقياس الاستجابات الاجترارية الى اللغة العربية.

ثانياً: إجراءات التحقق من صلاحية مقياس الاستجابات الاجترارية

طبقت مقياس الدراسة على عينة استطلاعية من الطلبة الدارسين في جامعة الكويت، تألفت من (141) طالبا وطالبة (51 ذكرا، 90 أنثى)، بلغ المتوسط الحسابي لأعمارهم (19، 48) عاماً، بانحراف معياري بلغ (+ - 3، 98). وقد استخدمت هذه العينة بهدف حساب صدق وثبات المقياسين.

1. صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال الطرق التالية:

أ. الصدق الظاهري

تم عرض مقياس الاستجابات الاجترارية على (5) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة الكويت. وقد هدف التحكيم الى التأكد من التطابق بين صياغة العبارات والتعريف الاجرائي للمقياس. وقد اتفق المحكمين على دقة ودلالة الصياغة لعبارات المقياس.

ب. الصدق العملي

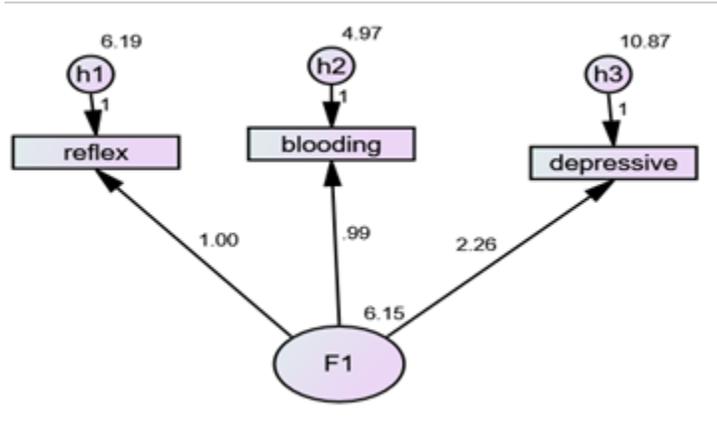
تم التحقق من صدق التكوين لمقياس الاستجابات الاجترارية باستخدام أسلوب التحليل العملي التوكيدي باستخدام برنامج Amos وتم التحقق من ملائمة نموذج

أحادي من الدرجة الثانية يتشبع على أبعاد المقياس الثلاثة، ويظهر الجدول رقم (٢) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العملي التوكيدي المستخرج.

جدول (2)

مؤشر المطابقة للنموذج البنائي لأبعاد مقياس الاستجابات الاجترارية بالتحليل العملي التوكيدي

المؤشر	مربع كاي X2	جودة المطابقة GFI	جودة المطابقة المصحح AGFI	جذر متوسط الخطأ التقاربي MSEA	المطابقة لمقارن CFI
القيمة المستخرجة	47,0	98,0	97,0	06,0	95,0
المدى المقبول	غير دالة احصائيا	90,0 <	90,0 <	08,0 >	90,0 <



تدل نتائج التحليل العملي التوكيدي ببرنامج Amos لمطابقة النموذج الفرضي للبناء العملي من الدرجة الثانية بالعينة الحالية، إلى صدق النموذج، الخاص بأبعاد المقياس، حيث جاءت المؤشرات جميعها في الحدود المقبولة والدالة على حسن المطابقة.

ت. الصدق التقاربي

اجتهدت الباحثة في الحصول على مقياس في الاجترار المعرفي مقنن على البيئة الكويتية أو الخليجية لحساب الصدق التقاربي مع مقياس الاستجابات الاجترارية، إلا أنه لم يتم التوصل الى المقياس المطلوب، ولعل ذلك يرجع الى حداثة هذا المتغير، وبالتالي ندرة استخدامه في الدراسات النفسية في دول الخليج العربي.

ولذا تم استخدام مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي Cognitive Emotion Regulation Questionnaire من اعداد (Garnefski، Kraaij & Spin- hoven، 2002) وقد قام (عبد ربه مغازي، ٢٠١٤) بترجمة واعداد المقياس مستخدما عينة من المجتمع السعودي الذي يتقارب مع المجتمع الكويتي في الثقافة العامة ومدلول الكلمات المستخدمة.

ويتضمن المقياس (٣٦) عبارة مع بدائل خماسية من (١ لا تنطبق تماما الى ٥ تنطبق تماما). تقيس عبارات المقياس تسعة استراتيجيات معرفية، هي: «لوم الذات، الاجترار، القبول، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التركيز على التخطيط، إعادة التقييم الإيجابي، تبني منظور مستقبلي، التهويل، لوم الآخر». وتقاس كل استراتيجية من خلال الدرجة الكلية على أربع عبارات. وقد تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للعينة السكومترية على مقياس الاستجابات الاجترارية (RRS) ودرجة استراتيجية الاجترار على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي كما يتضح من جدول رقم (٣).

جدول (3)

معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس الاستجابات الاجترارية ودرجة استراتيجية الاجترار بمقياس التنظيم المعرفي الانفعالي (ن=141)

المقياس الكلي للاستجابات الاجترارية	المقياس
**28، .	استراتيجية الاجترار

** دالة عند مستوى ٠.١ .

يتضح من جدول (٣) ارتباط الدرجة الكلية لمقياس الاستجابات الاجترارية بصورة دالة وموجبة عند مستوى دلالة (٠، ٠١) مع استراتيجية الاجترار بمقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، وهو ما يعد مؤشرا للصدق التقاربي.

ثبات المقياس

تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

أ. الاتساق الداخلي:

تم حساب العلاقة بين درجات البنود ودرجات الأبعاد التي تنتمي إليها باستخدام معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في جدول رقم (4).

جدول (4)

معامل ارتباط بيرسون بين البنود والأبعاد لمقياس الاستجابات الاجترارية (ن = 141)

التفكير الالكتتابى		إطالة التفكير		الانعكاس	
معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	معامل الارتباط بالبعد	الفقرة
**53،0	1	**66،0	5	**70،0	7
**62،0	2	**65،0	10	**74،0	11
**59،0	3	**66،0	13	**49،0	12
**58،0	4	**72،0	15	**67،0	20
**61،0	6	**72،0	16	**72،0	21
**37،0	8				
**59،0	9				
**56،0	14				
**61،0	17				
**58،0	18				
**62،0	19				
**62،0	22				

يتضح من جدول (4) أن جميع معاملات الارتباط بين البنود وبين الأبعاد التي تنتمي إليها دالة احصائياً، وتراوح بين (0، 53 إلى 0، 74). ويوضح جدول (5) معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس ودرجته الكلية.

جدول (5)

معامل ارتباط بيرسون بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الاستجابات الاجترارية (ن=141)

التفكير المكتابي	إطالة التفكير	الانعكاس	المقياس الكلي	
**93,0	**81,0	**79,0	1	المقياس الكلي
**61,0	**53,0	1		الانعكاس
**64,0	1			إطالة التفكير
1				التفكير المكتابي

يوضح جدول (5) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، وتراوح بين (0,53 إلى 0,93).

ب . معامل ألفا لكرونباخ

تم حساب ثبات أبعاد مقياس الاستجابات الاجترارية والدرجة الكلية باستخدام طريقة معامل ألفا لكرونباخ، ويوضح الجدول (1) معاملات الثبات.

جدول (6)

معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الاستجابات الاجترارية (ن=141)

معامل كرونباخ الفا	المقياس
88,0	المقياس الكلي
68,0	الانعكاس
73,0	إطالة التفكير
83,0	التفكير المكتابي

يتضح من جدول (1) أن معامل الثبات الكلي لمقياس الاستجابات الاجترارية بمعامل لكرونباخ ألفا (0,88)، وتراوحت للأبعاد بين (0,68 إلى 0,83).

ت - طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك لحساب ثبات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الاستجابات الاجترارية وذلك كما يتضح في جدول (7).

جدول (7)

معاملات التجزئة النصفية لمقياس الاستجابات الاجترارية (ن=141)

معامل الارتباط بين الجزئين	معامل الارتباط بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان بروان	معامل جتمان
79,0	88,0	81,0
59,0	75,0	75,0
63,0	78,0	76,0
71,0	83,0	83,0

يتضح من الجدول (٧) أن معامل الثبات لمقياس الاستجابات الاجترارية بالتجزئة النصفية بلغ (٧٩,٠)، وجاء المعامل بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان بروان (٨٨,٠)، وقد تراوحت للأبعاد بين (٧٥,٠ الى ٨٣,٠).

ثالثاً: المقياس في الصورة النهائية

يتألف المقياس من (٢٢) عبارة مصفوفة في استمارة واحدة ملحق رقم (١)، والجدير بالذكر، أن استخدام مقياس الاستجابات الاجترارية يلاقي انتشاراً في الثقافات المختلفة على مستوى العالم، فقد تم ترجمة المقياس الى اللغة الفرنسية واللغة الصينية واللغة التايلندية واللغة التركية وغيرهم.

ثانياً: مقياس الفاعلية الذاتية العامة General Self – Efficacy Scale

تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية العامة من أعداد (نهاد محمود، 2009). أعد المقياس في صورته الأصلية شيرار وآخرون (Sherer et al., 1982) لتقدير التوقعات العامة للفاعلية الذاتية، وقد تكون المقياس من (١٧) بندا تشمل فروع فاعلية الذات، من الرغبة في ابتداء السلوك «المبادرة»، وبذل المجهود «المجهود» والمثابرة في السلوك «المثابرة». قام (حسين فايد، ٢٠٠٤: ٣٧٠ - ٣٧٤) بتعريب المقياس والتحقق من خصائصه السيكمومترية في البيئة العربية، ثم قامت (نهاد محمود، ٢٠٠٩) بإدخال بعض التعديلات عليه، وإضافة ثلاثة بنود الى المقياس وبذلك أصبح عدد بنود (٢٠) بندا.

العوامل التي يتألف منها المقياس

يتألف المقياس من ثلاثة عوامل رئيسية كالتالي:

العامل الأول «المبادئ» ينطوي مضمون هذه العبارات على البدء في السلوك أو الفعل والقدرة على حل المشكلات.

العامل الثاني «المثابرة» عبارات هذا العامل ينطوي مضمونها على التخطيط وتنفيذ الخطط الموضوعية، وإنجاز المهام والتمسك بالعمل حتى الانتهاء منه.

العامل الثالث «المجهود» ينطوي مضمون هذه العبارات على بذل المجهود للقيام بالعمل والمحاولة لتحقيقه.

يتم تصحيح بنود المقياس في اتجاه ارتفاع فاعلية الذات

إجراءات التحقق من صلاحية مقياس الفاعلية الذاتية العامة على البيئة الكويتية

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال الطرق التالية:

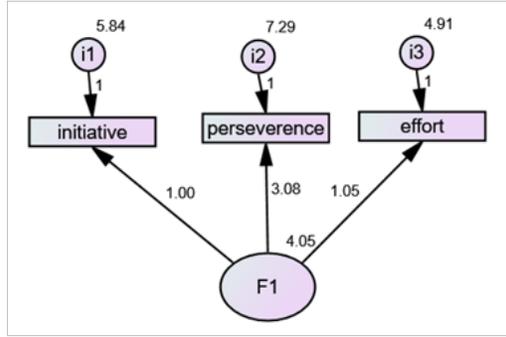
أ - الصدق العملي:

تم التحقق من صدق التكوين الفرضي لمقياس الفاعلية الذاتية العامة باستخدام أسلوب التحليل العملي التوكيدي باستخدام برنامج Amos وتم التحقق من ملائمة نموذج أحادي من الدرجة الثانية يتشعب على أبعاد المقياس الثلاث، ويعرض جدول (8) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العملي التوكيدي المستخرج من العينة الحالية:

جدول (8)

مؤشر المطابقة للنموذج البنائي لمقياس الفاعلية الذاتية العامة بالتحليل العملي التوكيدي

المؤشر	مربع كاي X2	جودة المطابقة	جودة المطابقة	جذر متوسط الخطأ	المطابقة
		GFI	المصحح AGFI	التقاربي RMSEA	لمقارن CFI
القيمة المستخرجة	23,1	96,0	94,0	08,0	94,0
المدى المقبول	غير دالة احصائيا	90,0<	90,0<	08,0>	90,0<



يتضح من جدول (8) أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي ببرنامج Amos لمطابقة النموذج الفرضي للبناء العاملي من الدرجة الثانية لمقياس الفاعلية الذاتية العامة تشير الى صدق النموذج الخاص بأبعاد المقياس، حيث جاءت المؤشرات جميعها في الحدود المقبولة والدالة على حسن المطابقة.

ب. الصدق التلازمي

لقد تم اختيار مقياس فاعلية الذات العامة (حسن الحميدي وآخرون، ٢٠١٧: ١٧٣ - ٢١٧). أعد مقياس فاعلية الذات العامة Kim & Park وتعريب السيد أبو هاشم (٢٠٠٥)، وقام (حسن الحميدي وآخرون، ٢٠١٧) بالتحقق من صدق وثبات المقياس على عينة من البيئة الكويتية. يتكون المقياس من (٢٤) عبارة تقيس ادراك الفرد لفاعلية الذات العامة. يتم الإجابة على المقياس على مدرج ليكرت سداسي الاستجابة تأخذ قيم من (١ - ٦). تم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة السيكمومترية على مقياس الفاعلية الذاتية العامة (نهاد محمود، ٢٠٠٩) ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات العامة (حسن الحميدي وآخرون، ٢٠١٧) وذلك كما يتضح من الجدول (٩).

جدول (9)

معامل ارتباط بيرسون بين مقياس الفاعلية الذاتية العامة ومقياس فاعلية الذات العامة (ن=141)

المقياس	مقياس الفاعلية الذاتية العامة
مقياس فاعلية الذات العامة	0,66**

دالة عند مستوى 0,01**

٤. ثبات المقياس:

أ. الاتساق الداخلي

تم حساب العلاقة بين درجات البنود والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي اليه باستخدام معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في جدول (١٠).

جدول (10)

معامل ارتباط بيرسون بين البنود والأبعاد لمقياس الفاعلية الذاتية العامة (ن=141)

المجهود		المثابرة		المبادأة	
معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	معامل الارتباط بالبعد	الفقرة
0,73**	3	0,49**	1	0,52**	2
0,65**	9	0,31**	4	0,66**	6
0,65**	10	0,67**	5	0,66**	7
0,76**	13	0,65**	11	0,45**	8
		0,44**	12	0,56**	17
		0,63**	14		
		0,59**	15		
		0,76**	16		
		0,49**	18		
		0,50**	19		
		0,39**	20		

يتضح من جدول (10) أن جميع معاملات الارتباط بين البنود وبين الأبعاد التي تنتمي إليها دالة احصائياً. ويوضح جدول (11) معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس ودرجته الكلية.

جدول (11)

معامل ارتباط بيرسون بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية (ن=141)

المجهود	المثابرة	المبادأة	المقياس الكلي	
**79,0	**95,0	**77,0	1	المقياس الكلي
**46,0	**60,0	1		المبادأة
**65,0	1			المثابرة
1				المجهود

يتضح من الجدول (11) أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً.

ج . معامل ألفا لكرونباخ:

حساب ثبات أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية العامة والدرجة الكلية باستخدام طريقة معامل ألفا لكرونباخ، ويوضح الجدول رقم (12) معاملات الثبات ألفا لكرونباخ للمقياس الكلي وللأبعاد.

جدول (12)

معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الفاعلية الذاتية (ن=141)

المقياس	معامل كرونباخ الفا
المقياس الكلي	84,0
المبادأة	49,0
المثابرة	76,0
المجهود	65,0

يتضح من جدول (12) أن معامل الثبات الكلي لمقياس الفاعلية الذاتية بمعامل ألفا لكرونباخ بلغ (0,84)، وتراوحت للأبعاد بين (0,49 الى 0,76).

د . طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك لحساب ثبات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية وذلك كما يتضح في جدول (١٣).

جدول (13)

معاملات التجزئة النصفية لمقياس الفاعلية الذاتية (ن=141)

معامل جتمان	معامل الارتباط بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان بروان	معامل الارتباط بين الجزئين	
87 ،0	88 ،0	79 ،0	المقياس الكلي
55 ،0	56 ،0	39 ،0	المبادأة
74 ،0	74 ،0	59 ،0	المثابرة
55 ،0	55 ،0	38 ،0	المجهود

يتضح من جدول (١٣) أن معامل الثبات لمقياس الفاعلية الذاتية بالتجزئة النصفية بلغ (٧٩،٠)، وبعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان بروان (٨٨،٠)، وتراوحت للأبعاد بين (٥٥،٠) إلى (٧٤،٠).

إجراءات التطبيق

تم تطبيق أدوات الدراسة السابق عرضها على أفراد العينة بصورة جماعية، حيث تم تجميعها معاً، وتم حث أفراد العينة على قراءة جميع الأسئلة في المقاييس المقدمة والاجابة على جميع الأسئلة المتضمنة فيها، ثم جمع الاجابات وتصحيحها وفقاً لطريقة التصحيح الخاصة بكل منها، تليها جدولة النتائج للقيام بمعالجتها احصائياً.

خطة التحليلات الإحصائية

بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأساسية، تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، الإصدار (24) SPSS في ادخال وتحليل البيانات، واستخدمت أساليب إحصائية للتحقق من الفروض المطروحة في الدراسة، وهي كالتالي:

1. حساب الإحصاءات الوصفية الأولية لمتغيرات الدراسة وتشمل المتوسطات والانحرافات المعيارية.

2. حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والاناث في متغيرات الدراسة باستخدام اختبار (ت)، وتحليل التباين.
3. حساب معامل الارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

الفرض الأول: توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين درجات الاستجابات الإجتراية ودرجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة في جامعة الكويت. استخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجات الاستجابات الإجتراية وبين درجات الفاعلية الذاتية، ويعرض لها الجدول رقم (14).

جدول (14)

معامل الارتباط بين الاستجابات الإجتراية والفاعلية الذاتية وأبعادها .

المجهود	المثابرة	المبادأة	الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية	البعد
**20,0	**25,0	**20,0	**27,0	الدرجة الكلية للاستجابات الإجتراية
**10,0	**12,0	**07,0	**12,0	الانعكاس
**17,0	**24,0	**20,0	**25,0	إطالة التفكير
**22,0	**26,0	**22,0	**29,0	التفكير الاكثابي

دالة عند مستوى 0,01**

يتضح من جدول (14) الآتي:

- وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين الدرجة الكلية للاستجابات الإجتراية وكل من الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية وأبعادها: المبادأة والمثابرة والمجهود.
- وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين بعد الانعكاس وكل من الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية وبعديها المثابرة والمجهود، ولم تكن العلاقة بين بعد الانعكاس وبعد المبادأة ذات دلالة إحصائية.

- وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد إطالة التفكير وبين كل من الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية وأبعادها الثلاثة.
- وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد التفكير الإكتتابي وكل من الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية وأبعادها الثلاثة.

لقد أكدت نتائج الدراسة على العلاقة العكسية بين الاستجابات الإجتريّة والفاعلية الذاتية، وفي توضيح هذه العلاقة يرى باندورا أن السببية المعرفية تركز وبشكل رئيسي على كيفية عمل الفاعلية الذاتية المنخفضة في تطوير الاكتتاب، وذلك بواسطة رعاية الأفكار المحبطة وتحقير الذات. أما الطريقة الأخرى التي تؤثر فيها معتقدات الفاعلية على المصدر المعرفي للاكتتاب فهي من خلال ممارسة السيطرة على الأفكار الكئيبة نفسها. أن عدم القدرة المدركة على إيقاف الأفكار الإجتريّة تساهم في ظهور الاكتتاب، فالأشخاص القابلين للإصابة بالاكتتاب يظهرون عدم قدرة ملحوظة في التخلص من الأفكار السلبية. فعندما يحاولون الهاء أنفسهم، فإنهم غالباً ما يستخدمون الاستراتيجيات المعرفية الخاطئة، ويحاولون طرد الأفكار السلبية بقطار من الأفكار السلبية الأخرى.

وقد أوضحت نولن هوكسيما 1991، 1990، Nolen - Hoeksema بدراسات تجريبية وأخرى ميدانية كيف أن الإجتريّات السلبية كاستجابات للمحن التي يمر فيها الأفراد تحدد شدة ومدة نوبات الاكتتاب، بينما الانغماس في الأنشطة يحسن أو ينهي نوبات الاكتتاب، وتشير الدراسات إلى أن التقليل من الأفكار السلبية الإحامية يخفف من أعراض الاكتتاب Teasdale، 1983. وفي هذا الصدد، يشير سمث وبيتر (Smith، 2002) إلى أن الفاعلية الذاتية المرتفعة من الممكن أن تقدم عامل حماية هام ضد تطوير الاكتتاب، حيث يرجع الباحثان ذلك إلى أن ارتفاع الفاعلية الذاتية ممكن أن يصد الاكتتاب معرفياً وذلك بتمكين الفرد من السيطرة أو تجنب الأفكار الاكتتابية.

وقد دعمت نتائج دراسة (نادية جان، 2000) وجود علاقة بين الفاعلية الذاتية ونمط الاستراتيجيّة المستخدمة للتعامل مع الضغوط، حيث كشفت عن وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين فاعلية الذات واستراتيجيّة التخطيط والتفكير في حل المشكلات

وضبط الذات، والحل المباشر، والتفسير الإيجابي للحدث الضاغط، كما كشفت عن وجود علاقة سالبة داله بين فاعلية الذات والبحث عن الدعم الاجتماعي، ولوم الذات، والاستسلام، وتقبل الأمر الواقع، والهروب والانعزال.

ومن الممكن أن نفسر عدم توصل الدراسة إلى وجود علاقة بين بعد المبادأة وبعد الانعكاس إلى أن بعد المبادأة يشير إلى البدء في السلوك وارتفاع القدرة على حل المشكلة، ويشير بعد الانعكاس - أيضاً - إلى التأمل والتفكير في التعامل مع الصعوبات، ومحاولة التغلب على المشكلات.

الفرض الثاني: يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسطات أبعاد مقياس الاستجابات الإجتراية بين الطلبة في جامعة الكويت.

تم حساب متوسطات الأبعاد الثلاثة لمقياس الاستجابات الإجتراية والانحرافات المعيارية لهم، وحساب التباين بين الأبعاد الثلاثة باستخدام تحليل التباين بالقياس المتكرر، ويعرض جدول (15) النتائج كالتالي :-

جدول (15)

قيم المتوسطات لأبعاد مقياس الاستجابات الاجتراية وقيمة التباين بينها .

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الانعكاس	24 ، 2	70 ،
إطالة التفكير	43 ، 2	68 ،
التفكير الإكتسابي	27 ، 2	57 ،
قيمة (ف)	9 ، 58	
الدلالة	001 ، 0	
ويلكس لامادا	89 ، 0	الدلالة 01 ، 0

يتضح من جدول رقم (15) أن الاستجابة بإطالة التفكير هي الأعلى بين الطلبة في قيم المتوسطات، يليها التفكير الإكتسابي ثم بعد الانعكاس، وقد بلغت قيمة ويلكس لامادا (wilk's lambda) لدلالة التباين بالقياس المتكرر (0 ، 89) وهي قيمة دالة على دلالة التباين، وقد بلغت قيمة (ف) (9 ، 58) وهي قيمة دالة عند مستوى (0 ، 001) وتشير إلى

دلالة التباين بين قيم المتوسطات لأبعاد الاستجابات الإجتريّة بين الطلبة، كما تشير إلى أن نمط الاستجابة الإجتريّة الأعلى بين الطلبة هو الاجترار بإطالة التفكير مقارنة بكل من التفكير الإكتتابي والانعكاس.

وتشير عبارات بعد إطالة التفكير في مضمونها إلى التفكير في الوضع الراهن والنقد الذاتي والرغبة في أداء أفضل، وفي الدراسة الحالية تم اختيار عينة البحث من طلبة السنتين الدراسيتين الأولى والثانية في الجامعة، الأمر الذين يضعهم في دائرة الاجترار والتفكير المستمر في التكيف مع نظام دراسي جديد عليهم يختلف كل الاختلاف عن النظام الدراسي السابق في المرحلة الثانوية، وذلك من حيث درجة الاعتماد على النفس، وتكوين علاقات وصدقات جديدة داخل الحرم الجامعي. وفي هذا السياق، يشير كومباس وآخرون 1986، Compas et al. إلى أن السنة الدراسية الأولى في الجامعة تعتبر مرحلة حياتية ضاغطة. وأن غالبية طلبة الجامعة المستجدين يعانون بدرجة ما من الشعور بالوحدة والعزلة Berman، Sperling، 1991، والاكتئاب، Wolf et al. (1998).

وفي نفس السياق، كشفت دراسة (فاضل مزعل وصباح مهدي، 2018) أن عينة البحث من طلبة جامعة البصرة تتصف بدرجة عالية من اجترار الذات، حيث كان متوسط إجابات أفرادها على مقياس اجترار الذات أعلى من متوسط عينة المجتمع، وقد فسر الباحثان هذه النتيجة في ضوء نظرية نولن هوكسيما (Nolen - Hoeksema، 1991) والتي ترى بأن اجترار الذات يتطور بتطور الانسان خلال المراحل النمائية المختلفة، حيث لا يستطيع في مرحلة الطفولة من التمييز بين ذاته والبيئة المحيطة به، وعبر المراحل النمائية المختلفة يتطور مفهوم الذات لديه، وذلك مع تطور ادراكه للعالم المحيط به وكيفية التعامل مع المواقف الضاغطة. وحيث أن طلبة الجامعة يصنفون ضمن مراحل عمرية لها القدرة والقابلية على ادراك الأحداث والظروف من حولهم، وأكثر قدرة على التحكم بسلوكياتهم كما إنهم أكثر استقلالاً في المجال الإدراكي، اذ يتميزون في هذه المرحلة بأفكارهم الخاصة وطموحاتهم المستقبلية، التي يسعون بشتى الطرق لتحقيقها مما يجعلهم يجتروا الأفكار بشكل متكرر.

الفرض الثالث: توجد فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات الاستجابات الإجتزارية والفاعلية الذاتية تعزى للفروق في نوع الجنس، والسنة الدراسية لدى الطلبة في جامعة الكويت.

استخدم اختبار(ت) للفروق بين المجموعات وذلك لحساب الفروق في المتغيرات وفقاً لكل من نوع الجنس والسنة الدراسية، ويعرض لها الجدول رقم (16) ورقم (17).

أولاً: الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً لنوع الجنس:

جدول (16)

الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً لنوع الجنس

المتغير	الذكور	الإناث	ت	الدالة
	م	ع		
المبادأة	57،17	64،3	0.32	غير دالة
المثابرة	37،39	15،7	،08	غير دالة
المجهدود	99،13	05،3	،25	غير دالة
مقياس الفاعلية	93،69	،12	،11	غير دالة
	08			
الانعكاس	61،10	39،3	20،2	،03
إطالة التفكير	98،11	28،3	،71	غير دالة
التفكير الإكتتابي	81،25	57،6	75،2	،01
مقياس الإجتزار	40،48	،11	38،2	،02
	77			

يتضح من جدول (16) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث في كل من المقياس الكلي للفاعلية الذاتية، وفي جميع أبعاده الفرعية: المبادأة والمثابرة والمجهدود.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث في المقياس الكلي للاستجابات الاجترارية، وبعدي الانعكاس والتفكير الالكتيابي، حيث كانت قيم (ت) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة من (٠,٠٥) والفروق في اتجاه الإناث.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات الذكور والإناث في بُعد إطالة التفكير بمقياس الاستجابات الاجترارية.
- ثانياً: الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للسنة الدراسية:

جدول (17)

الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للسنة الدراسية

المتغير	السنة الأولى		السنة الثانية		ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
المبادأة	22,16	55,3	65,16	19,3	1 - 40	غير دالة
المثابرة	4,39	87,6	44,39	04,7	0 - 08	غير دالة
المجهود	93,13	98,2	94,13	83,2	0 - 01	غير دالة
قياس الفاعلية	54,69	34,11	02,70	22,11	0 - 47	غير دالة
الانعكاس	57,10	57,10	62,11	48,3	3 - 33	001,0
إطالة التفكير	0,12	44,3	27,12	48,3	0 - 86	غير دالة
التفكير الالكتيابي	37,26	09,7	87,27	70,6	2 - 41	02,0
قياس الاجترار	93,48	42,12	76,51	99,11	2 - 55	01,0

يتضح من جدول (17) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات طلبة السنة الأولى والسنة الثانية في كل من المقياس الكلي للفاعلية الذاتية وفي جميع أبعاده الفرعية: المبادأة والمثابرة والمجهود.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات طلبة السنة الأولى والثانية في بُعد إطالة التفكير التابع لمقياس الاستجابات الإجتزائية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات طلبة السنة الأولى والثانية في المقياس الكلي للاستجابات الإجتزائية، وبعدي الانعكاس والتفكير الإكتتابي والفروق في اتجاه طلبة السنة الدراسية الثانية.
- ويمكن تفسير النتيجة الخاصة بعدم التوصل الى فروق دالة احصائيا بين الاناث والذكور في درجات الفاعلية الذاتية بالرجوع الى عينة الدراسة التي تم اختيارها من طلبة الفرقتين الأولى والثانية، حيث يتميز طلاب وطالبات الجامعة في بداية التحاقهم في الحياة الجامعية بالحماس وارتفاع مستوى الطموح، والرغبة في التحدي واثبات الذات، والثقة في النجاح، مما يدفعهم الى المثابرة وبذل المجهود لإتمام دراستهم الجامعية، حاثين أنفسهم للتغلب على كل العقبات التي قد تواجههم بمرونة وفاعلية، وهذا ما توصلت اليه دراسة (علي القرشي، ٢٠١٢) التي أظهرت نتائجها أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى فاعلية ذات عالية.
- وأكدت هذه النتيجة أيضا، دراسة وسلي (Wesley، 2002) ودراسة ديان (Diane، 2003) اللذان لم يجدا علاقة بين نوع الجنس وفاعلية الذات. كما اتفقت مع نتيجة دراسة تركي والقيسي (Turki، Qaisi، 2012) اللذان لم يتوصلا الى وجود فروق جوهرية لدى الطلبة في فاعلية الذات العامة. ولم تسفر نتائج دراسة بامب (Pamp، 2008) عن فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في الفاعلية الذاتية.
- في حين اختلفت نتيجة الدراسة الحالية المتعلقة بالفروق بين الجنسين في الفاعلية الذاتية مع دراسة (نهاد محمود، ٢٠٠٩) التي توصلت الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المراهقين والمراهقات في انخفاض الفاعلية الذاتية، حيث

كانت المراهقات هن الأكثر انخفاضاً. ونتائج دراسة (محمد الرفوع وتيسير القيسي، 2009) حيث أكدت على وجود فروق بين الجنسين من طلاب الجامعة على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، لصالح الذكور منهم، ومع نتائج دراسة .

إن تفسير الفروق بين الجنسين في الاجترار المعرفي يدفنا للحديث عن العلاقة بين الاجترار المعرفي وأعراض الاكتئاب، وذلك في ميدان البحث عن المتغيرات المحتملة للاكتئاب، حيث أشارت نولن هوكسيما في دراستها (Nolen – Hoeksema، 1987) الى أن الاختلاف بين الجنسين في الاجترار قد يكون مفسراً للاختلاف بينهما في الاكتئاب، وفي دراسة نولن هوكسيما وهارل (،Nolen – Hoeksema & Harrell، 2002) أظهرت النتائج أن النساء يمارسون الاجترار المعرفي أكثر من الرجال، وذلك بناء على فحص تقاريرها الذاتية وملاحظتها في المختبرات النفسية (Nolen – Hoeksema، 1993)، وأشارت نتائج دراسة بتلر ونولن هوكسيما، وهوكسيما وآخرون (Butler & Nolen – Hoeksema، 1994; Nolen – Hoeksema et al.، 1999) الى أن الاختلاف النوعي في الاجترار يتوسط الاختلاف النوعي في الاكتئاب، فعندما تم الضبط الاحصائي للاختلاف النوعي في الاجترار فان الاختلاف النوعي في الاكتئاب أصبح غير دالاً احصائياً.

وفي إطار تفسير ذلك، ترى نولن هوكسيما وآخرين (،Nolen – Hoeksema et al.، 1999) بأن الاجترار هو جزء من النمطية الأنثوية (Nolen – Hoeksema، 1987) بينما الصورة النمطية الذكورية تتضمن تجاهل المزاج المكتئب. وفي نفس السياق، توصلت دراسة جوهن وآخرين (John et al.، 1998) الى أن الاناث أكثر ميلاً لخطر المعاناة من المزاج المكتئب، ويعزو ذلك الى عاملين، العامل الأول هو ارتفاع معدلات العصاب لدى الاناث، والعامل الثاني ميل الاناث الى الاجترار كاستجابة للمزاج الحزين مقارنة بالذكور، وبالتالي كما أظهرت الدراسة تصبح الاناث أكثر عرضة لخطر التأمل الذاتي للنفس والانعزال كاستجابة للمزاج الحزين، وكلا التيجتان قد يساهما في الاختلافات النوعية بين الذكور والاناث في الاكتئاب.

وفي ذلك، تشير نتائج دراسة بامب (Pamp، 2008) الى أن التنشئة الاجتماعية للدور الأنثوي عند كلا الجنسين تتنبأ بانخفاض في الفاعلية الذاتية وبالتالي الميل الى الاجترار كاستجابة الى المعاناة من المزاج الحزين (المكتئب).

في هذا الاطار، خلصت نولن هوكسيما و جاكسون (Nolen - Hoeksema، Jack-son، 2001) في دراسة مجتمعية الى أن الخصائص الشخصية الثلاثية التي ترتبط بالأدوار الاجتماعية للمرأة قد تساهم أيضا في الاختلاف النوعي في الاجترار:

أولاً: النساء أكثر قابلية للاعتقاد بأن المشاعر السلبية التي قد تخبرنها مثل الحزن، والخوف والغضب من الصعب السيطرة عليها. وبالتالي، فإن صعوبة السيطرة على مشاعرهن السلبية يرتبط بميلهن للاجترار ويفسر الاختلاف النوعي فيه. وقد تعتقد النساء في صعوبة السيطرة على مشاعرهن السلبية لأنهن لم يتم تشبتهن لاستخدام استراتيجيات تكيف فعالة خلال فترة الطفولة وذلك مثل الرجال.

ثانياً: النساء أكثر ميلاً من الرجال للشعور بالمسؤولية تجاه المظاهر العاطفية في علاقاتهن وللحفاظ على علاقات إيجابية مع الآخرين. وبالتالي، فإن الشعور بالمسؤولية العظيمة هذه قد تترافق لديهم مع اجترار أكبر.

ثالثاً: إن ميل النساء للشعور بضعف السيطرة والتحكم في الأحداث المهمة في حياتهن أكثر من الرجال، ويعتبر هذا العامل من أهم العوامل المساهمة في الاختلاف النوعي في الاجترار. وفي هذا الصدد، يشير ألوي وأبرامسن (Alloy & Abramson، 1988) الى أن الاعتقاد في السيطرة الشخصية يؤدي دوراً وقائياً ضد ردود الفعل الاكتئابية لأحداث الحياة السلبية (Alloy & Clements، 1992).

ويجدر الإشارة، الى أنه لم تظهر في نتائج الدراسة الحالية: فروقات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث وبين طلبة السنة الدراسية الأولى والثانية في بعد (إطالة التفكير) التابع لمقياس الاستجابات الاجترارية والذي ينطوي مضمون عباراته على التفكير في الوضع الراهن والنقد الذاتي والرغبة في الأداء الأفضل.

وفي تفسيرنا لذلك نرى أن ذلك يرجع إلى طبيعة عينة الدراسة من طلبة الجامعة، حيث يحمل طلبة الجامعة مسؤوليات من الصعب التخلي عنها أهمها الإنجاز الأكاديمي، والتكيف مع بيئة جديدة، هي البيئة الجامعية فقد يعانون من نقص في الفاعلية الاجتماعية مما يشعرهم بالوحدة والقلق وبالتالي الاكتئاب (Meifen et al., 2005). ويمكن عزو الفروق بين متوسطات طلبة السنة الدراسية الأولى والسنة الدراسية الثانية في المقياس الكلي للاستجابات الاجترارية، وبعدي الانعكاس والتفكير الاكتئابي إلى تعمق طلبة السنة الثانية في خضم الحياة الجامعية من حيث المواد المطلوب دراستها، إضافة إلى مواجهة المزيد من التحديات حول إثبات الذات وتحقيق النجاح الأكاديمي.

نخلص من هذه الدراسة إلى أن الاجترار المعرفي بوصفه نمط من أنماط الاستجابة للمحن أو الضغوط يرتبط ارتباطاً سلبياً دالاً بالفاعلية الذاتية بوصفها متغيراً معرفياً إيجابياً، واستناداً إلى ذلك، فإن الفرد الذي يحصل على درجة مرتفعة في الفاعلية الذاتية يقل احتمال معاناته من الاجترار المعرفي، وتؤكد نتائج الدراسة على الدور الوقائي للفاعلية الذاتية لخفض احتمالية الاجترار المعرفي المؤدي بدوره للاكتئاب، وعليه توصي الدراسة بالآتي:

1. تصميم برنامج إرشادي علاجي يستهدف رفع مكونات الفاعلية الذاتية لعلاج الاضطرابات الانفعالية لدى الطلبة.
2. إجراء دراسات عابرة للثقافات، ومقارنة مستويات الاجترار المعرفي، والفاعلية الذاتية والعلاقة بينهما.
3. تطبيق فرضيات الدراسة على عينة أوسع لتشمل فئات من غير طلاب الجامعة للتوصل إلى نتائج مقارنة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أمين عبدالوهاب ومحمد العبيدي (١٩٩٩). فهرس لسان العرب، الجزء الثالث، دار احياء التراث العربي، بيروت، لبنان.
٢. جابر عبدالحميد (١٩٩٠). نظريات الشخصية: البناء - الديناميات - النمو - طرق البحث - التقويم، القاهرة: دار النهضة العربية.
٣. حسن الحميدي ومحمد السعيد وفيصل العنزي (٢٠١٧). قلق المستقبل وعلاقته بكل من العوامل الخمسة للشخصية والفعالية الذاتية لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. مجلة المنهج العلمي والسلوك. جمعية المرشدين النفسيين، كلية الآداب، جامعة طنطا - مصر. العدد (١٦).
٤. حسين فايد (٢٠٠٤). دراسات في السلوك والشخصية، القاهرة: طيبة للنشر والتوزيع.
٥. عبدربه مغازي (٢٠١٤). الهاتف الجوال وسلوك قيادة السيارات: دور استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات كمتغيرات وسيطة. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي. المجلد ٤٢ (٤)، ٧٥ - ١١٤.
٦. فاضل مزعل وصباح مهدي (٢٠١٨). اجترار الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية. ٤٣ (٣)، ٤١ - ٥٩.
٧. محمد الرفوع وتيسير القيسي (٢٠٠٩). علاقة الكفاءة الذاتية المدركة بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية في الأردن. المجلة التربوية. جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي. ٢٣ (٩٢) ١٨١ - ٢١٤.

٨. ممدوحة سلامة (١٩٩١). الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين. المجلة المصرية للدراسات النفسية. القاهرة: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢ (١)، ١٩٩ - ٢١٨.
٩. ممدوحة سلامة (٢٠٠٨). إعادة قراءة في ألبرت باندورا. مجلة دراسات نفسية، القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١٨ (١)، ١١١ - ١٢٠.
١٠. نادية جان (٢٠٠٠). استراتيجية التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات. رسالة دكتوراه غير منشوره. كلية التربية، جامعة الرياض.
١١. نهاد محمود (٢٠٠٩). الفعالية الذاتية متغير وسيط بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين. رسالة دكتوراه غير منشوره. كلية الآداب. جامعة حلوان.
١٢. نوال محمد (٢٠٠٤). فعالية برنامج لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية المدركة لدى الطالبات في مرحلة التعليم الثانوي، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
١٣. وائل أبو العز (٢٠٠٥). مشكلات الاكتئاب والقلق والصراعات الأسرية وأساليب التعامل معها لدى المراهقين في دولة الكويت. مكتبة جابر الأحمد المركزية. جامعة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Alloy، L. B.، Abramson، L. Y. (1988). Depression realism: Four theoretical perspectives. In L.، B. Alloy، Cognitive processes in depression: treatment، research and theory، 223 - 265، New York: Guilford.
2. Alloy، L. B.، Clements، C. M. (1992). Illusion of control: Invulnerability to negative affect and depressive symptoms after

- laboratory and natural stressors. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 234 - 245.
3. Adams L.S. (2002). Perceived self - efficacy and cognitive rumination. Un published PHD dissertation. Southern Illinois University at Carbondale. USA.
 4. Bandura, A., Pastorelli, C., & Caprara, G. (1999). Pathways of childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258 - 269.
 5. Bandura, A. (1997). Self - efficacy: The exercise of control. New York: Freeman Press.
 6. Bandura, A. (1994). Social cognitive theory and exercise of control over HIV infection. In Diclemente R. & Peterson J., preventing AIDS: Theories and methods of behavioral interventions. 25 - 59. New York, Plenum.
 7. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. New Jersey: Englewood Cliffs.
 8. Bandura, A. (1982). Self - efficacy mechanisms in human agency. *American Psychologist*, 37 (22), 127 - 147.
 9. Bandura, A. (1977). Self - efficacy toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84 (2), 191 - 215.
 10. Berman, W. H. & Sperling, M.B. (1991). Parental attachment and emotional distress in the transition to college. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 427 - 440.
 11. Bosscher, R., & Smit, J. (1998). Confirmatory factor analysis of the General Self - Efficacy Scale. *Behavior Research and Therapy*, 36, 339 - 343.
 12. Butler, L.D. & Nolen - Hoeksema, S. (1994). Gender differences in response to depressed mood in a college sample. *Sex Role*, 30, 331 - 346.

13. Compas, B. E., Wagner, B. M., Slavin, I. a. & Vannatta, K. (1986). A prospective study of life events, social support, and psychological symptomatology during the transition from high school to college. *American Journal of Community Psychology*, 14, 241 - 257.
14. Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L. & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*. 75, 404 - 425.
15. Diane, L. (2003). Student self - efficacy in college science: An investigation of gender, age and achievement: [http // www.uwstout.edu // lib / thesis / 2003 wittrosed. pdf](http://www.uwstout.edu/lib/thesis/2003/wittrosed.pdf)
16. Kirsch, I. (1990). *Expectancy modification: A key to effective therapy*. Belmont, Calif: Brooks - Cole.
17. Maddux James E. (1995). *Self - efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. Plenum Press, New York.
18. Martin, L. L., Tesser, A. (1989). Towards a motivational and structural theory of rumination thought. In: J.S. Uleman, J.A. Bargh (eds). *Unintended Thought*, 306 - 326. New York: Guilford Press.
19. Meifen Wei, Daniel W. Russell, & Robyn A. Zakalik (2005). Adult attachment, social self - efficacy, self - disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of counseling Psychology*. 52 (4), 602 - 614.
20. Nolen - Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101 (2), 259 - 282.
21. Nolen - Hoeksema, S. & Davis, C. G. (1999). «Thanks for sharing that»: Rumination and their social support network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801 - 814.

22. Nolen - Hoeksema, S. & Harrell, Z. A. T. (2002). Rumination, depression and alcohol use: Tests of gender difference. *Journal of Cognitive Psychotherapy; An International Journal*, 16, 391 - 404.
23. Nolen - Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Woman Psychology Quarterly*, 25, 37 - 47.
24. Nolen - Hoeksema, S. & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115 - 121.
25. Nolen - Hoeksema, S. (1990). *Sex differences in depression*. Stanford, CA: Stanford University Press.
26. Nolen - Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4), 569 - 582.
27. Nolen - Hoeksema, S., Mcbride, A. & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 855 - 862.
28. Nolen - Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504 - 511.
29. Nolen - Hoeksema, S., Morrow, J. & Frederickson, B. L. (1993). Response style and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20 - 28.
30. Nolen - Hoeksema, S., Parker, L. E. & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92 - 104.
31. Pamp B. (2008). Gender, gender role, self - efficacy, rumination, and depression: An extension of Response Styles Theory. Un

- published PHD. Dissertation. Purdue University. West Lafayette, Indiana.
32. Papageorgiou C. & Wells A. (2004). Depressive Rumination: Nature, theory and treatment. John Wiley & sons Ltd. The Atrium, Southern Gate, Chichester, England.
33. Roberts, J.E., Gilboa, E. & Gotlib, I.H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism and episode duration. Cognitive Therapy and Research. 22, 401 - 423.
34. Robinson, S. M. & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive style and stress - reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. Cognitive Therapy and Research, 27, 275 - 291.
35. Segerstrom, S. C., Tsao, J. C.I., Alden, L. E., Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. Cognitive Therapy and Research, 24, 671 - 688.
36. Sherer, M., & Adams, C. (1982). The Self - Efficacy Scale: A construct validity study. Paper Presented at the Annual Meeting of the Southeastern Psychological Association, 1 - 10.
37. Sim, Hee - Sook & Moon, Weon - Hee (2015). Relationships between Self - Efficacy, Stress, Depression and Adjustment of College Students. Indian Journal of Science and Technology, 8, 35.
38. Smith, H. M. & Betz, N. E. (2002). An examination of efficacy and esteem pathways to depression in young adulthood. Journal of Counseling Psychology, 49, 438 - 448.
39. Street Brandyn M. (2004). The relationship between age and depression: A self - efficacy model, unpublished Master's Thesis, University of Richmond, USA.

40. Takagishi Yukihiro, Sakata Masatsugu & Kitamura Toshinori. (2013). Influence of rumination and self - efficacy on depression in Japanese undergraduate nursing students, Asian Journal of Social Psychology, 16, 163 - 168.
41. Teasdale, J. D. (1983). Negative thinking in depression: Cause, effect or reciprocal relationship? Advances in Behavior Research and Therapy, 5, 3 - 26.
42. Turki, J., Al - Qaisi, L. (2012). Adjustment problems and self - efficacy among gifted students in Salt Pioneer Center. International Journal of Educational Sciences, 4 (1), 1 - 6.
43. Wells, A., Mathews, G. (1994). Attention and Emotion: A Clinical Perspective. Hove, UK: Lawrence Erlbaum.
44. Wesley, J. (2002). A study of academic achievement, attitude, motivation, general self - efficacy, and selected demographic characteristics of community college. Unpublished doctoral dissertation the University of Mississippi.
45. Wolf, T. M. Scurria, P. L., Webster, M. G. (1998). A four - year study of anxiety, depression loneliness, social support, and perceived mistreatment in medical students. Journal of Health Psychology, 3, 125 - 136.

ملحق رقم (1)

مقياس (ج)

التعليمات :
يفكر الناس ويقفون الأمور بطريقة مختلفة حينما يشعرون بأنهم مكتئبين ، من فضلك اقرأ كل عبارة من العبارات التالية ، وحدد إلى أي درجة تفكر أو تقوم بها حينما تشعر بالإحباط أو الحزن ، أو الاكتئاب ، وذلك بتحديد الاختيار الملائم لك من بين الاختيارات الأربعة الموجودة مقابل كل عبارة ، ورجاء ملاحظة أن تحدد ما تفعله عادة لا ما تعتقد أنه يجب أن تقوم به .

العبارة	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً
١- التفكير إلى أي درجة تشعر بالوحدة				
٢- التفكير في " انني لن استطيع القيام بعملتي إذا لم أخرج من هذه الحالة"				
٣- التفكير في شعورك بالتعب ، والإرهاق المستمر				
٤- التفكير في مدى صعوبة التركيز				
٥- التفكير في " ما الذي فعلت لاستحق هذا؟"				
٦- التفكير في مدى شعورك بالسلبية وانخفاض الدافعية للإنجاز				
٧- تحليل الأحداث التي حدثت مؤخراً في محاولة لفهم لماذا أنت مكتئب .				
٨- التفكير في أنك لا تشعر بأي شيء مطلقاً				
٩- التفكير "لماذا لا يمكنني الإستمرار؟"				
١٠- التفكير " لماذا أتصرف بهذه الطريقة دائماً؟"				
١١- تجلس مع نفسك وتفكر لماذا تشعر بهذه الطريقة				
١٢- تقوم بتدوين ما تفكر فيه وتقوم بتفسيره				
١٣- التفكير في موقف حدث مؤخراً ، وتتمنى لو حدث بطريقة أفضل				
١٤- التفكير في " انني لن أكون قادراً على التركيز إذا استمرت في الشعور بهذه الطريقة"				
١٥- التفكير في " لماذا لدي هذه المشاكل التي لا توجد لدى الآخرين؟"				
١٦- التفكير في " لماذا لا يمكنني التعامل مع الأمور بشكل أفضل؟"				
١٧- التفكير في مدى شعورك بالحزن				
١٨- التفكير في جميع أوجه قصورك ، وأخطائك وإخفاقاتك وعثراتك				
١٩- التفكير في مدى عدم شعورك بالرغبة في القيام بأي شيء				
٢٠- تحليل شخصيتك لمحاولة فهم لماذا تشعر بالاكتئاب				
٢١- تذهب وحيداً لمكان ما لتفكر في مشاعرك				
٢٢- التفكير في مدى غضبك من نفسك				

مقياس الاستجابات الاجترارية

