وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركـــــز البحوث النفسية

# مجلــة
# العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــة معتمـدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلـــــــة على الأعتماديـــــة
رقــم الإيــداع 614 / 1994
الرمز الدولي 1790 – 1816

المجلد ( 36 ) – العدد ( 2 )
الجزء (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

# مجلة

# العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــــــة معتمـــدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد : 36 العدد : 2 الجزء : 1

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

حزيران / 2025

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيــس التحريــر/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير/ أ.م.د. عـــلا حسيــن علــوان

أعضاء هيئة التحرير

| الاسم | مكان العمل | البلد |
|---|---|---|
| 1. أ.د. كامل علوان الزبيدي | جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية | العراق |
| 2. أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى | جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام | العراق |
| 3. أ.د. صفاء طارق حبيب | جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم | العراق |
| 4. أ.د. اسامة حامد محمد | جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقويم | العراق |
| 5. أ.د. مهند عبدالستار النعيمي | جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم | العراق |
| 6. أ.د. حيدر جليل عباس | الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم | العراق |
| 7. أ.د. سيف محمد رديف | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية | العراق |
| 8. أ.د. بشرى عبد الحسين محميد | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية | العراق |
| 9. أ.د. محمد حبشي حسين | جامعة الاسكندرية / كلية التربية | مصر |

| | الاسم | مكان العمل | البلد |
|---|---|---|---|
| 10. | أ.د. عصام توفيق قمر | كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس | مصر |
| 11. | أ.م.د. بيداء هاشم جميل | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس العام | العراق |
| 12. | أ.م.د. براء محمد حسن | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية | العراق |
| 13. | أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية | العراق |
| 14. | أ.م.د. بشرى عثمان احمد | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية | العراق |
| 15. | أ.م.د. صباح عايش بنت محمد | جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام | الجزائر |
| 16. | أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي | جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة | السعودية |

**مجلة العلوم النفسية**

**مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية**

**جمهورية العراق**

**قسيمة اشتراك**

**أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :**

**لمدة ( ) سنة ابتداءاً من .....**

**الأسم : .....**

**العنوان : .....**

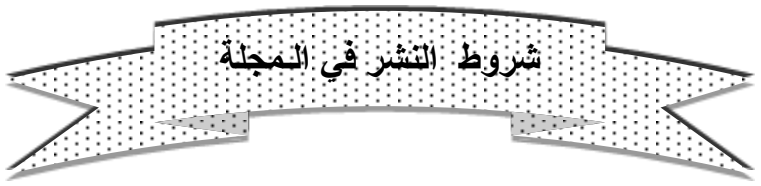
**قيمة الاشتراك : .....**

**طريقة الدفع :- نقدا ( ) شيك ( ) حوالة بريدية ( )**

**رقم: تأريخ / /**

التوقيع : ..... : التأريخ .....

| | |
|---|---|
| **قيمة الأشتراك لعدد واحد** | الأفراد :(125000) الف دينار عراقي داخل العراق<br>(100) $ او ما يعادلها خارج العراق<br>للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق<br>( 70) $ او ما يعادلها خارج العراق |




أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والأنكليزيـة في حقل مجالات أهتمام المجلة نفسيا وتربويا ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقا ،ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية أذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الأستلال الألكتروني على أن لاتزيد درجـة الاستلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة آخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقا .

رابعا: يقدم البحث مطبوعا على نظام (Word 2007) مصحوبا بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الألكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والأنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لاتزيد عن (250) كلمـــــــــة فقط .

خامسا: يجب أن لاتتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا أضافيا مقداره (2) الفين دينار عن كل صفحة أضافية ، ولايتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة بكل الأحوال .

سادسا: موافقة أثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون البحث علميا قبل نشره ، بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والأنكليزية .

سابعا: يراعى في كتابة البحث الآتــي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في الـعرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة واحدة من الورقة مــع قرص (CD)، بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليـا 4.50 سـم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشيـة اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .

- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word)، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقا لبرنامج التنضـيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمـــي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولاتتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وأنما يشار رقميا الى المصادر حســـب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA )...مثال
- الهاشمي ،عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الأجتماعية وعلاقتها بأتخاذ القرار لدى التدريسيين في الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة.....، كلية ..... ، قسم ..... .
- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق ،و (100) دولار أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ،ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية آخرى مصححة .
- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
- لايزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة .
- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .

ثامنا : تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر .

تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشـر .

# مجالات اهتمام المجلة

1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات – الواردة في الفقرة (1) .

(( في هذا العدد ))


| ت | الموضوع | الباحث | الصفحة |
|---|---|---|---|
| 1 | الأمن المجتمعي في فكر الإمام المهدي عج (محمد بن الحسن العسكري) عليهما السلام | أ.د. نهاية جبر خلف المحمداوي | 30-1 |
| 2 | كفاءة التواصل المعرفي وعلاقته باستبصار الذات لدى طلبة الجامعة | أ. د. ناطق فحل الكبيسي<br>أ. م. د. محمد عباس محمد<br>م. م. ازهار غني احمد | 54-31 |
| 3 | الذكاء الروحي لدى طلبة جامعة تكريت | أ.د. لطيف غازي مكي | 84-55 |
| 4 | الكمالية و علاقتها بافكار الانتحار لدى طلبة الجامعة | أ.م.د بيداء هاشم جميل | 108-85 |
| 5 | الصورة الذهنية للشهيد لدى منتسبي هيئة الحشد الشعبي | م.د احمد كامل وادي | 130-109 |
| 6 | الاعتداء الانفعالي لدى أطفال الروضة | م.د نور خضير راشد | 148-131 |
| 7 | اسْتِشراف المُستقبل وعلاقته بالدافعيّة للإنجاز لدى طلبة جامعة سامراء | م.د. هاني خلف علي | 172-149 |
| 8 | الكفاءة الأجتماعية وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة | م . أحمد محمد حيدر | 204-173 |
| 9 | سلوك المخاطرة وعلاقتها بالثقة المفرطة لدى طلبة مدارس المتميزين | م.م. زينة ضياء عزيز<br>أ.م.د أسماء عبد الحسين محمد | 234-205 |
| 10 | إجهاد التعاطف لدى الباحثين الاجتماعيين العاملين في الأقسام الداخلية | م.م. آية جواد كاظم | 252-235 |
| 11 | الاجترار الفكري لدى موظفي التعليم العالي (دراسة ميدانية | م.م. ليلى علاء الدين حمزة | 268-253 |
| 12 | التنظيم الذاتي لدى طلبة الاعدادية | م. م. جبران محمد علي محمد<br>أ.د صباح مرشود منوخ | 292-269 |

| ت | الموضوع | الباحث | الصفحة |
|---|---|---|---|
| 13 | التفكير الإبداعي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي | م.م نور حسين عبد الجليل حسن | 308-293 |
| 14 | العنف المدرسي وانعكاساته على المدارس الحكومية ( دراسة ميدانية) | رشا سالم محمود سعد<br>أ.م .د اثمار شاكر مجيد | 340-309 |
| 15 | مهارات الذكاء الاصطناعي لدى محرري الأخبار في الفضائيات العراقية | مصطفى سلام عبد جاسم<br>ا.م.د صفد حسام حمودي | 366-341 |

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركز البحوث النفسية

# وحدة مجلة العلوم النفسية

**ملاحظـة...**

**الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .**

**المراسلات**

**توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:**

**مجلة العلوم النفسية – مركز البحوث النفسية**

**ص.ب. 47041 جادرية – بغداد – العراق**

**هـ 07833304447**

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد ـ العراق

# "الاجترار الفكري لدى موظفي التعليم العالي (دراسة ميدانية)"

**م.م. ليلى علاء الدين حمزة**

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/هيئة البحث العلمي/ مركز البحوث النفسية**

layla.alaa14@gmail.com

**المستخلص**

تتجسد مشكلة البحث في اجترار تفكير الفرد المستمر في حدث أو موقف أو مشاعر، واستمد البحث أهميته من انخفاض التركيز الفرد على الواقع وضعف الأداء للمهام في الواقع اللحظي بأفكار اجترارية لمشاعر سلبية مع انخفاض الدافعية للإنجاز في العمل، إذ أن الاجترار الفكري هو التفكير السلبي المستمر والمعزز بمشاعر سلبية لخبرات سابقة، تحددت أهداف البحث (قياس الاجترار الفكري لدى موظفي التعليم العالي)، (تعرف الفروق في الاجترار الفكري وفق متغيري العمر والجنس)، اعتمدت الباحثة الدراسات السابقة في بناء مقياس الاجترار الفكري، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس، ومن ثم تم تطبيق المقياس على عينة من موظفي التعليم العالي، إذ أظهرت نتائج البحث الآتية:

1- يوجد تفكير اجتراري مرتفع جداً لدى موظفي التعليم العالي.

2- يوجد فروق في الاجترار الفكري لدى موظفي التعليم العالي على وفق متغير الجنس (الذكور، الإناث)، ولا يوجد فروق على وفق متغير العمر.

اختتم البحث بعدد من التوصيات، منها:

- إقامة ورش عن اجترارية الأفكار وتأثيرها السلبي على الأداء.

انتهى البحث بعدد من المقترحات، منها:

- اجراء دراسة تجريبية عن أثر الأفكار الاجترارية للأحداث السلبية على الصحة لمرضى السرطان.

**الكلمات المفتاحية: الاجترار الفكري، موظفي التعليم العالي**

# "Rumination Among Higher Education Employees (A Field Study)"

**Asst.Lect. Layla alaalddin Hamzah Sulttani**

**Ministry of Higher Education / Psychological Research Center**

layla.alaa14@gmail.com

**Abstract:**

The research problem is embodied in the rumination of individuals over event s, situations or feelings, and the research derived its importance from the low individual focus on reality and poor performance of tasks with rumination thoughts of negative feelings with low motivation to accomplish at work, as Because rumination is continuous negative thinking and is reinforced with negative feelings for previous experiences, the objectives of the research were determined as measuring rumination among higher education employees, identifying the differences in rumination according to age and gender variables, A Previous studies of rumination was a dopted to develop the scale, and the validity and stability of the scale were verified, then the scale was applied to a sample of higher education employees, the research results showed:

1.There is a very high rumination among higher education employees.

2. There are differences in rumination among higher education employees according to the gender variable (males, females), and there were no differences according to the age variable. The research concluded with a number of recommendations, including:

• Holding workshops on rumination of ideas and their negative impact on performance. The research ended with a number of suggestions:

• Conducting an experimental study on the effect of rumination ideas of adverse events on the health of cancer patients.

**Keywords: Higher Education Employees, Rumination**

**الفصل الاول**
**(التعريف بالبحث)**

- **أهمية البحث والحاجة إليه :**

تتجسد مشكلة البحث في اجترار تفكير الفرد للانتباه إلى محفزات خارجية من البيئة ومحفزات داخلية من الذاكرة، إذ تكون المحفزات اجترايريه من موقف أو فكرة سابقة قد مرّ بها الفرد، ذلك مما يعكس اجترار الأفكار المستمر على موقف سلبي وإيجابي وما يتبعه من ذاكرة الكلمات والصور البصرية أو الخبرات السمعية التي تؤثر بالتفكير (Holas et al,2018)، فالأفراد الذين تستمر أفكارهم بالأحداث المرهقة في حياتهم وعلى مدى بعيد من الذاكرة تنعكس على مشاعرهم ومستوى الأداء، إذ تشير الدراسات أن التأثيرات المسببة للأفكار الاجترارية على المزاج والإدراك تؤدي إلى اضطرابات عاطفية مع تركز الفرد على الأسباب وتخيل الصور المرئية المرتبطة بالمشاعر، إذ أن الأفكار الاجترارية متكررة ومقترنة بمشاعر لخبرات مزعجة قد مرَّ بها سابقاً (Roberts&Watkins,2020,Pp.4_16)، فاجترار الأفكار يرتبط بمشاعر القلق الذاتي وفق أنماط الاستجابة للإنتباه إلى خبرات ذاتية سابقة، فضلاً عن التركيز المتكرر على المشاعر ( Treynor, 2003, p.247)، فإن التغييرات العاطفية والإدراكية التي يمرُّ بها الفرد لمحاولة تغيير معنى الأفكار (Snyder, 2001, p.31)، التي تتضمن مشاعر سلبية مرتبطة بالقلق المستمر، مما يجعل التفكير المسيطر مستمر في مواقف سلبية مكتسبة من خبرات سابقة، فضلاً عن أفكار القلق من المستقبل (Michael, 2007 ,p.32)، إذ يرتبط اجترار الأفكار المستمر والمتكرر بردود الفعل لحالة مزاجية مضطربة ومشاعر سلبية، وأثبتت الأبحاث التجريبية علاقة الأفكار الاجترارية بضعف القدرة على حل المشكلات وانخفاض الإنجاز (Morrison,2008,p.4).

- **حدود البحث:**

تحدد البحث الحالي بموظفي التعليم العالي في الجامعات العراقية للعام 2024_2025 م.

- **أهداف البحث:**

1. قياس الاجترار الفكري لدى موظفي التعليم العالي.
2. تعرف الفروق في الاجترار الفكري وفق متغيري (العمر، الجنس).

- **تحديد المصطلحات:**

**الاجترار الفكري (Rumination):**

1. التركيز المتكرر والسلبي على أعراض الضيق وأسبابها وعواقبها المحتملة، ويربط على نطاق واسع بالاكتئاب والقلق (Nolen-Hoeksema, 2000 ,p.35).
2. التأمل المفرط والاجتراري للأفكار مع استمرارية التركيز على مشكلة أو موقف سلبي لمدة زمنية طويلة، بدلاً من التفكير على الحلول المحتملة (الممكنة)، وغالباً ما يكون التأمل المفرط بداية لأعراض الاكتئاب الكلينيكي (Snyder&Lopez,2002,p.152)".
3. "التفكير السلبي المستمر والمتمركز ذاتياً على خبرات مرتبطة بمشاعر سلبية والقلق المستمر من الأحداث" (Michael,2007,p.307).
4. "التركيز المواظب غير المبرر على مشاعر أو خبرات سلبية" (Steidtmann,2010,p.3).

5. "التفكير السلبي المتكرر والمعزز بمشاعر اجترارية لمخاوف من خبرات سلبية مقترنة بالقلق والمزاج المكتئب والشعور بالحزن" (Roberts&Watkins،2020,p.4).

- **موظفي التعليم العالي:** كل موظف يقوم بممارسة التدريس الجامعي والبحث العلمي والاستشارة العلمية والفنية أو العمل في ديوان وزارة التعليم العالي والبحث العلمي أو مؤسساتها.
- **التعريف الاجرائي:** الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من مقياس الاجترار الفكري الذي قامت الباحثة ببناءة بما يتوافق مع مجتمع البحث الحالي.

## الفصل الثاني
## (الاطار النظري)

- **نظرية الاجترار الفكري theory of rumination:** اقترح مارتن وتيسر (1996) نظرية الاجترار الفكري لوصف شكل من أشكال السلوك، اذ يسهب الأفراد في التفكير السلبي المتكرر بتبني تحفيز من الذاكرة الاجترارية، إذ أن اجترار التفكير العكسي نابع من تناقض بين الهدف المنشود والحالة الآنية، هذه النظرية حظيت باهتمام كبير في علم النفس السريري الذي يشير إلى الاجترار بأنه حالة ذهنية تتميز بالعيش المستمر في شيء ما دون القدرة على التوقف عن القيام بذلك، إذ يتألف الاجترار من أفكار متكررة ومستمرة، وغالباً ما تكون متطفلة وذات نتائج عكسية، وسعت الأبحاث اللاحقة لفهم الاجترار إلى ما هو أبعد من السياق السريري، ولا سيما نظرية الاجترار لمارتن وتيسر (1989_1996) المحاولة الأولى لدمج الاجترار في الأطر النظرية الواسعة بالتركيز على الحياة اليومية (Debenedetti,2006,p.34).
- **النظرية الثقافية والاجتماعية:** تشير النظريات إلى أن الاجترار قد يكون له تأثيرات مختلفة بناءً على السياق الثقافي والاجتماعي، حيث يمكن أن تختلف أنماط الاجترار ونتائجها بين الثقافات المختلفة، مما يشير إلى أن العوامل الثقافية تلعب دوراً في تجربة الأفراد للاجترار وتأثيراته، إذ أشار ريان وديسي (1985) إلى أن تفاعلات الفرد الاجتماعية والقدرات وتنمية الذات ودعم الآخرين يسهم في جودة الأفكار (Armeli et.al,1998,p.289)، ويرى غريفين وتيريل أن شعور الفرد جزء من المجتمع يحسن من الصحة النفسية والذاكرة والجهاز المناعي، إذ أظهرت نتائج دراسة هارفارد للصحة العامة أن الأنشطة الاجتماعية (التواصل الاجتماعي، المشاركة بفعاليات عمل خيرية، تقديم المساعدة، والاهتمام بالآخرين، فضلاً عن فاعلية الأنشطة البدنية الفسيولوجية التي تسهم في تحسين الصحة النفسية) (Mclaughlin,2010,p.84)، إذ يسهم الدعم الاجتماعي في شعور الأفراد بالسعادة عند تفاعلاتهم الاجتماعية وما تنتجه من مشاعر إيجابية، إذ أن غياب التفاعل الاجتماعي في العالم الواقعي، تؤدي إلى أفكار اجترارية لأحداث أو مواقف ذلك بحوارات داخلية، كما يشير كلينجر وكوكس (1987) أن الأفراد يستغرقون في التفكير المقترن مع انفعالات عالية، إذ يؤدي التفكير دوراً مهماً في تشكيل مشاعر الأفراد اليومية فيما يتعلق بالأهداف والمشاعر، وقد اتجهت الدراسات السابقة في التركيز على علاقة الخيال بالتأثير السلبي للإنفعال والذي يرتبط بالإكتئاب واضطراب الهوية واجترار التفكير والشعور السلبي (Poerio et.al,2015,Pp.135_136).

ويرى سيجلمان أن أحداث السعادة مقترن مع تغيير تفكير الشخص؛ ولأن الشعور بالسعادة يترافق مع الانفعالات الإيجابية، فإن حصول الفرد على نحو 10_15٪ من المرح والشعور بالبهجة أو النشاط الايجابي الناتج عن طبيعة الأفكار، إذ لا يتمكن الفرد من تحويل الأفكار في حالة الحزن إلى سعادة في كل وقت يحتاج فيها إلى تحسين حالتهُ المزاجية إذ كانت المشاعر بالتزامن مع أفكار اجترارية، وبمقارنة الحاجة إلى الشعور بالدعم من الآخرين، مما يساعد الفرد في تجاوز الاجترار الفكري بالأزمات التي يمر بها، فالسعادة مفهوم مجرد يعني أشياء مختلفة على اختلاف الأشخاص (ما يسعدني قد لا يسعد الآخرين)، والشعور بالسعادة مزاج عابر سريع الزوال أو وقتي، فضلاً عن عدم إمكانية تقدير السعادة من دون مقارنتها مع أمزجه منخفضة الانفعالات، وأيضاً يمكن في البحث عن السعادة الشخصية أن تجعل الأشخاص أكثر أنانية؛ لذلك من الضروري النظر إلى الشعور بالسعادة على إنهُ نتيجة ثانوية لحياة أفضل ولحياة جيدة لا البحث عنها كهدف في حد ذاتها (Griffin&Tyrrell,2007,p.6)، فإن من الصعب على الأشخاص تجاهل التفكير بخيبات الأمل والبؤس والقسوة والأمراض والاضطرابات والخبرات السيئة التي تنتشر على نطاق واسع، ومع ارتفاع معدلات الإحباط والقلق والغضب والاكتئاب والإدمان، مؤشرات سريعة تدل على وجود أفكار سلبية عن الحياة، كما إن التفكير في موقف مثير انفعالياً قد يكون مفيداً إلا أن استمرارية التفكير لمدة طويلة قد يكون امراً ضاراً؛ لأن القدر المتوازن يُساعد الفرد، لكن الافراط قد يجعلهُ مضطرباً على نحو ما من الاجترار أو التأمُل المفرط؛ ولأن قمع الأفكار السلبية من الأمور المرهقة معرفياً التي تتطلب جهداً وطاقة، إذ يضعف التفكير السلبي أداء الأشخاص (Klein&Boals,2001,Pp.565_579)، وإن التشتت يساعد الفرد على تجاهل موقف مثير سلبي عندما ينخرط في انفعال سلبي، فإن الاستراتيجية الجيدة هي التفكير في شيء آخر، التفكير في موضوع ممتع وإيجابي (Wilde,2001,p.191)، وعلى الفرد معرفة كيفية مواجهة هذه الضغوط والتوازن النفسي والبدني، فإن من الصعب على الفرد التوازن ضمن اختلالات هذا العالم بشكل عام؛ لأن تزايد الضغوط تؤدي إلى ارتفاع نسبة الاضطرابات النفسية ومعاناة الأفراد والمجتمعات والقلق من المستقبل (Griffin&Tyrrell,2007,p.6)، تلبية الحاجة للأمن والاهتمام والاستقلال والسيطرة والاتصال الانفعالي مع الآخرين والحب والعلاقة الحميمة والصداقة والمكانة والصلة مع المجتمع وتحقيق الكفاية والمعنى والأهداف.. وغيرها (Griffin&Tyrrell,2016,p.1).

- **نظرية نولين هوكسما عن الاجترار**: تعتبر سوزان نولين_هوكسما (Susan Nolen-Hoeksema) رائدة في دراسة الاجترار كعامل رئيسي في تطور واستمرار الاكتئاب، إذ تميز النظرية بين نوعين من الاجترار: الفكر الاجتراري السلبي، الفكر التأملي، إذ يرتبط الاجترار السلبي بالتفكير المستمر السلبي، فضلاً عن الفكر التأملي يتضمن محاولة فهم الذات والمشاعر بطرق أكثر إيجابية (Nolen,1999,p.1061)، في محاولة استبعاد محتوى العناصر المتشابهة كتفسير بديل للعلاقة بين الاكتئاب والتأمل، تم إجراء تحليل ثانوي باستخدام البيانات من مقياس للتأمل غير مرتبط بمحتوى الاكتئاب، إذ تم العثور على دعم لنموذج عاملين للتأمل، مما تشير هذه التحليلات أن التأمل والتفكير العميق يرتبطان بشكل مختلف بالاكتئاب القدرة التنبُئية وتدعم النتائج المقدمة هنا الفرضية العامة لنظرية أنماط الاستجابة لنولين_هوكسما (Nolen-Hoeksema,1987) بأن التأمل يمكن أن يساهم في المزيد من أعراض الاكتئاب، وتشمل هذه

التحسينات الحاجة إلى التمييز بين التأمل الفكري والتأمل العميق في أبحاث التأمل ( Treynor et.al,2003).

- **نظرية الاستجابات الاجترارية والاكتئاب**: تشير الدراسات إلى أن الاجترار يزداد مع شدة واستمرارية أعراض الاكتئاب، إذ أن الأشخاص الذين يميلون إلى الاجترار يجدون صعوبة توقف التفكير في مشاعرهم السلبية، مما يزيد من مستويات التوتر والقلق والاكتئاب (Hasegawa,2013)، فالأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو المعرضين لخطر الإصابة بالاكتئاب يكونوا أكثر مبالغة في التفكير وفرط الانتباه للمعلومات والمواقف السلبية مع اجترار الأفكار ومحاولة تجنبها، على سبيل المثال (الهروب من خبرة عاطفية سلبية، إلّا أن محاولة تجنب الأفكار المزعجة يرتبط بمشاعر سلبية)، فمن خطأ الاعتقاد الايجابي أن الأفكار الاجترارية تساعد في تطوير استجابة المواجهة للمشاعر، إذ أن لها نتائج سلبية ولا يمكن السيطرة على مواقف مؤلمة بالأفكار الاجترارية؛ لأن الإفراط في توجيه الانتباه يتداخل مع معالجة الانفعالات والخبرات، الأمر الذي يتطلب إدماج المزيد من عناصر معرفية وانفعالية لتلك الخبرة، وتشير الأدبيات إلى عدم وجود صلة بين الاجترار أو التأمل المفرط ومحاولة تجنبه، وفي تجربة ستيدمان (2010) من المشتركين تذكر الذكريات السلبية، ثم سأل المستجيب هل حصلت إشارة اقتحاميه للذكريات الخاصة من وجهة نظرك؟، على سبيل المثال (حضور الأفكار أثناء مشاهدة فيلم)، إذ تم استعمال الميل لتذكر الذكريات من وجهة نظر المستجيبين بمثابة وسيلة لمحاولة إبعاد أنفسهم عن الذاكرة المؤلمة أو المزعجة جداً، وأظهرت نتائج التجربة وجود استجابات كثيرة حول ميل اجترار الأفكار مقارنة مع انخفاض الانزعاج من الذكريات، فالأشخاص الذين يعانون من أعراض الاكتئاب المرتفعة كانت استجاباتهم ترتبط بمحاولات واضحة في إبعاد أنفسهم عن الذكريات السلبية إلى حد كبير مع الاجترار الفكري ، وأن الافكار الاجترارية تنطوي في زيادة الانتباه إلى معلومات سلبية، وافترضت الدراسات أن اجترار الأفكار ومحاولة تجنبها تعكس عمليات معرفية مختلفة (Steidtmann,2010,Pp.3_5)، إذ ترتبط آثار الاجترار مع أعراض الاكتئاب والقلق، ومسار التقلبات الانفعالية عبر الاجترار يشير أن تدخلات السيطرة الانتباهية على الواقع تقلل من اجترارية التفكير (Hsu,2015,p.1)، إذ وجدت دراسة جامبرز وآخرين (2008) أن الأشخاص مضطربي الهوس والاكتئاب، يظهرون استجابة لكلمة سعيد وحزين على التوالي (Chambers et. al,2008,p.307)، كاستجابة لتفكير مستمر يدور حول نفسه، رد فعل متكرر على المزاج المكتئب، إذ أن الأفكار الاجترارية مرتبط باستمرار بالمشاعر، على سبيل المثال (الحفاظ على المشاعر السلبية في الاكتئاب يرتبط بالأفكار الاجترارية) (Morrison,2008,p.3) ، إذ فسرت نظرية أنماط الاستجابة نولين هوكسيما أن الأفكار الاجترارية ميل الاستجابة والتركيز على الأسباب دون الانتقال إلى حل المشكلات في الواقع، وتم تطوير استبيان أنماط الاستجابة الاجترارية لتقيم أعراض الاكتئاب بدلاً من اجترار العناصر الأكثر ارتباطاً بالاكتئاب، وتتميز باجترارية التفكير والتركيز الذاتي الذي يهدف إلى حل المشكلات والاستجابة للمزاج المكتئب، إذ اقترح كونواي وزملاؤه (2000) أن الاجترار بالتركيز على الحزن يعكس تفكير متكرر حول مشاعر الحزن الآنية (Morrison,2008,p.4).

## الفصل الثالث
## (منهج البحث واجراءاته)

**اولاً :_ مجتمع البحث:**

- **منهجية البحث (Research methodology) :**

تم اعتماد المنهج الوصفي للبحث الحالي، إذ تعد البحوث الوصفية المناهج الأكثر استعمالاً في الدراسات الانسانية لوصف ظاهرة أو مشكلة أو خصائص نفسية، لاختبار الفرضيات والتعميمات والنظريات التي تتمتع بالصدق، وتستعمل الدراسات الوصفية على نطاق واسع في البحوث النفسية لوصف ظاهرة قيد التحقق للدراسة.

**أولاً: مجتمع البحث:_**

تم اختيار مجتمع البحث من موظفي التعليم العالي، إذ اعتمدت الباحثة الدراسات السابقة في قياس اجترارية التفكير لدى الأفراد العاملين أو الموظفين، و اختير مجتمع البحث الحالي كونه يمثل شرائح اجتماعية متعددة، مما يسهل للباحث حصوله على عينة أكثر انتشاراً، ويمكن تعميم نتائجها لمجتمع البحث الحالي، كما وإنهم الأكثر تفهماً لأغراض البحث العلمي.

**ثانياً:- عينة البحث:**

تألفت عينة البحث الحالي (300) من موظفي وزارة التعليم العالي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من جامعات عراقية متعددة، وللأعمار (25_60) سنة.

**ثالثاً:- أداة البحث:**

1. إعداد فقرات مقياس الاجترار الفكري وصياغتها:

قامت الباحثة ببناء مقياس الاجترار الفكري، الذي تكون من (30) فقرة، تم صياغتها بعد الاطلاع على الدراسات السابقة في الاجترار الفكري.

2. تحديد بدائل الاستجابة واوزانها واتجاه الفقرات وتصحيحها:

تم اعتماد طريقة (Likert) لتحديد بدائل الاستجابة الرباعية (نادراً، أحياناً، كثيراً، دائماً)، ويوضح الجدول (1) ذلك:

**الجدول (1)**
**البدائل وميزان الإجابة على مقياس الاجترار الفكري**

| بدائل الاستجابة | نادراً | احياناً | كثيراً | دائماً |
|---|---|---|---|---|
| اوزان التصحيح | 1 | 2 | 3 | 4 |

- **صدق المقياس:**

للتعرف على صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وبدائل الاستجابة وأوزان تصحيحها، بصيغة المقياس الأولية، تم عرض فقراته والبالغ عددها (30) فقرة على مجموعة من الخبراء

المتخصصين في علم النفس[1] ، إذ نالت جميع فقرات المقياس نسبة موافقة 80% فأعلى، وتم تعديل بعض الفقرات، ووافق الخبراء على بدائل وأوزان الاستجابة.

- **اعداد تعليمات المقياس:**

ارتات الباحثة أن تكون تعليمات المقياس واضحة، إذ طلب من المستجيبين تفضلهم بالاجابة على جميع فقرات المقياس، ولاحاجة لذكر الاسم، وأن الدراسة لأغراض البحث العلمي فقط.

- **القوة التمييزية للفقرة ((Item Disicrimination Power)):**

يؤشر التحليل الاحصائي للفقرة على مدى تمثيل محتوى الفقرة للموضوع الذي اعُدت لقياسه وللإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس، تم حساب القوة التمييزية للفقرة بالطريقتين الآتية:

**أ_ طريقة المجموعتين المتطرفتين ((Extreme Groups Method)):**

يعد تحديد الدرجات العليا والدنيا بنسبة 27% لتوفير أفضل حجم وأكبر تمايز، ونسبة 27% نقطة إيجاد الفرق بين الفئتين العليا والدنيا (Allen,2006,Pp.29_30)، وتؤكد نونلي أن نسبة عدد أفراد العينة إلى عدد فقرات المقياس، يُفترض أن لا تقل النسبة عن (1:5)؛ ذلك لتقليل عملية خطأ صدفة التحليل الاحصائي (Nunnally,1978,p.263)، وتألفت عينة التحليل للبحث الحالي من (300) وهي ذاتها عينة البحث الرئيسة، وبتحديد نسبة 27%، وكانت النسبة (81) للدرجات العليا، إذ تراوحت الدرجات بين (120_88)، و كانت (81) للدرجات الدنيا، والتي تراوحت بين (62_53)، ومن ثم تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للمقارنة بين المجموعتين، و أشارت القيم التائية المحسوبة لكل فقرة عند موازنتها مع القيمة التائية الجدولية (1,96) إلى أن جميع فقرات المقياس كانت مميزة عند مستوى دلالة (0,05)، بدرجة حرية (160)، ويوضح الجدول (1) ذلك:

**الجدول (1)**

**القوة التميزية بطريقة المجموعتين المتطرفتين لفقرات مقياس الاجترار الفكري**

| رقم الفقرة | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | القيمة التائية المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| 1 | 3.40 | .847 | 1.69 | .625 | 14.567 | دالة |
| 2 | 3.33 | .851 | 1.83 | .771 | 11.800 | دالة |
| 3 | 3.42 | .772 | 1.80 | .679 | 14.157 | دالة |
| 4 | 3.46 | .690 | 1.62 | .751 | 16.231 | دالة |
| 5 | 3.54 | .672 | 1.51 | .654 | 19.551 | دالة |

- أ.د. بشرى عبد الحسين \مركز البحوث النفسية
- أ.م.د. عادل عبد الرحمن الصالحي \مركز البحوث النفسية
- أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي \مركز البحوث النفسية
- أ.م.د. علا حسين علوان \مركز البحوث النفسية
- أ.م.د. جبار فريج شريدي \مركز البحوث النفسية
- أ.م.د. منتظر محمد مغامس \مركز البحوث النفسية
- أ.د. نبيل عبد العزيز البدري \جامعة تكريت
- أ.م.د. صافي عمال \جامعة الانبار

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 3.47 | .709 | 1.85 | .853 | 13.125 | دالة |
| 7 | 3.48 | .709 | 2.35 | .793 | 9.609 | دالة |
| 8 | 3.53 | .634 | 2.68 | .772 | 7.675 | دالة |
| 9 | 3.57 | .631 | 2.31 | .736 | 11.693 | دالة |
| 10 | 3.56 | .689 | 2.44 | .935 | 8.607 | دالة |
| 11 | 3.30 | .980 | 1.53 | .760 | 12.811 | دالة |
| 12 | 3.68 | .544 | 2.57 | .865 | 9.786 | دالة |
| 13 | 3.68 | .470 | 1.84 | .697 | 19.688 | دالة |
| 14 | 3.37 | 843. | 1.46 | .807 | 14.755 | دالة |
| 15 | 3.52 | .709 | 1.54 | .593 | 19.237 | دالة |
| 16 | 3.60 | .585 | 1.95 | .757 | 15.569 | دالة |
| 17 | 3.56 | .612 | 1.54 | .708 | 19.348 | دالة |
| 18 | 3.53 | .691 | 1.27 | .525 | 23.440 | دالة |
| 19 | 3.52 | .673 | 1.53 | .634 | 19.347 | دالة |
| 20 | 3.70 | .486 | 2.16 | .661 | 16.936 | دالة |
| 21 | 3.63 | .641 | 1.62 | .663 | 19.641 | دالة |
| 22 | 3.75 | .462 | 2.01 | .642 | 19.807 | دالة |
| 23 | 3.62 | .561 | 1.74 | .755 | 17.966 | دالة |
| 24 | 3.73 | .475 | 2.23 | .795 | 14.522 | دالة |
| 25 | 3.64 | .577 | 2.14 | .720 | 14.690 | دالة |
| 26 | 3.67 | .592 | 2.09 | .794 | 14.367 | دالة |
| 27 | 3.52 | .691 | 1.53 | .709 | 18.071 | دالة |
| 28 | 3.69 | .539 | 1.81 | .823 | 17.158 | دالة |
| 29 | 3.69 | .584 | 2.28 | .840 | 12.380 | دالة |
| 30 | 3.62 | .699 | 2.00 | .725 | 14.453 | دالة |

**ب_ طريقة الاتساق الداخلي ((علاقة الفقرة بالدرجة الكلية)):**

تعد طريقة الاتساق الداخلي نوع من أنواع صدق البناء، إذ يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشراً على صدق بناء الفقرة صدقاً تقاربياً، ويمكن اعتماد الدرجة الكلية للمقياس كمحك داخلي، إذا لم يتوفر محك خارجي، فيكون المحك الأفضل هو الدرجة الكلية للمقياس، وتم استعمال معامل ارتباط بيرسون، إذ تراوحت حدود معاملات الارتباط من (0,460_ 0,814)، والجدول (2) يوضح ذلك:

**الجدول (2)**
**علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاجترار الفكري**

| الفقرة | معامل الارتباط | الفقرة | معامل الارتباط | الفقرة | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | .692** | 11 | .651** | 21 | .777** |
| 2 | .632** | 12 | .535** | 22 | .738** |
| 3 | .671** | 13 | .747** | 23 | .727** |
| 4 | .721** | 14 | .707** | 24 | .670** |
| 5 | .749** | 15 | .803** | 25 | .653** |
| 6 | .660** | 16 | .715** | 26 | .679** |
| 7 | .571** | 17 | .749** | 27 | .767** |
| 8 | .460** | 18 | .814** | 28 | .707** |
| 9 | .609** | 19 | .757** | 29 | .567** |
| 10 | .492** | 20 | .683** | 30 | .693** |

**معامل الارتباط دال احصائياً عن مستوى دلالة (0,01).

- **صدق البناء ((Construct Validity))**

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين:

أ. **الصدق الظاهري:** أشار تروكيم (2006) أن الصدق الظاهري نوع من أنواع صدق البناء، الحكم الموضوعي على تنفيذ وبناء المقياس من خبير مختصص (Drost,2011,p.116)، إذ تحقق من صدق مقياس الاجترار الفكري بعرضه على خبراء متخصصين في علم النفس، وقد نالت جميع الفقرات نسبة موافقة 80% فأعلى، ولم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

**ب. الاتساق الداخلي Internal Consistency:**

تم التحقق في تحليل الفقرات بحساب معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

- الثبات:

**أ- معامل ألفا كرونباخ** Cronbach's alpha:

تم استعمال معامل ألفا لاستخراج ثبات مقياس الاجترار الفكري المُكون من (30) فقرة، إذ بلغ معامل الثبات (0,96)، ويعد مؤشراً مرتفعاً للاتساق الداخلي للمقياس.

- الخصائص الإحصائية الوصفية لدرجات عينة البحث في مقياس الاجترار الفكري:

تشير النتائج أن التوزيع التكراري يقترب من التوزيع الاعتدالي، مما يؤكد انتشار الخاصية النفسية موضوع البحث بشكل اعتدالي في مجتمع البحث، إذ أظهرت النتائج تقارب الوسط الحسابي والوسيط والمنوال وانخفاض كل من الخطأ المعياري للوسط الحسابي والالتواء والتفرطح، والجدول (3) يوضح ذلك:

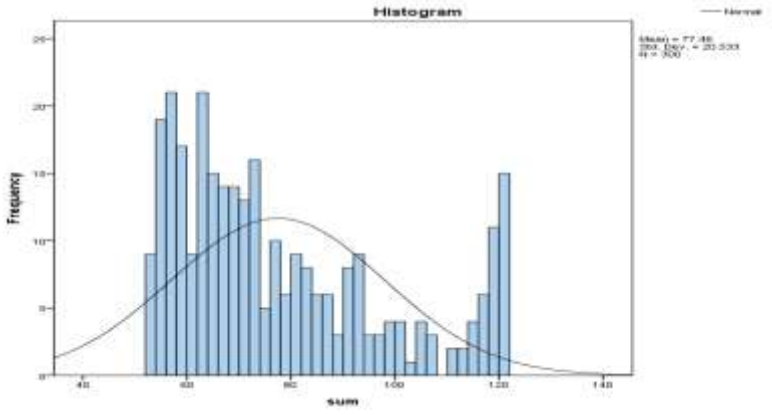
**الجدول (3)**

**المؤشرات الإحصائية لمقياس الاجترار الفكري**

| | |
|---|---|
| **75** | **الوسط الفرضي Hypothetical Mean** |
| 77,46 | الوسط الحسابي Mean |
| 71,12 | الوسيط Median |
| 120 | المنوال Mode |
| 20,533 | الانحراف المعياري Std. Deviation |
| 421,587 | التباين Variance |
| 1,185 | الانحراف المعياري للمتوسط الحسابي Std. Error Of Mean |
| 0,830 | الالتواء Skewness |
| 0,141 | الانحراف المعياري للالتواء Std. Error Of Skewness |
| 0,485 | التفرطح Kurtosis |
| 0,281 | الانحراف المعياري للتفرطح Std. Error Of Kurtosis |
| 67 | المدى Range |
| 53 | اقل درجة Minimum |
| 120 | اعلى درجة Maximum |

- **التوزيع الاعتدالي للعينة على مقياس الاجترار الفكري** :

تنسجم نتائج البحث مع المؤشرات الإحصائية للتوزيع الاعتدالي، مما يشير إلى تمثيل العينة للمجتمع المدروس ومدى تعميم النتائج، والشكل (1) يوضح ذلك:




**الشكل (1)منحنى التوزيع التكراري لعينة البحث على مقياس الاجترار الفكري**

**رابعاً: _ تطبيق أداة البحث على العينة:**

تم تطبيق المقياس على عينة البحث الرئيسة المُكونة (300) من منتسبي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بواقع (141) من الذكور، وبواقع (159) من الإناث، والذين اختيروا بطريقة عشوائية من كل موظف يقوم بممارسة التدريس الجامعي والبحث العلمي أو العمل في ديوان وزارة التعليم العالي والبحث العلمي أو مؤسساتها.

**خامساً: _ الوسائل الإحصائية:**

1. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent _Samples T-Test): لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا، لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس.
2. معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient): لمعرفة علاقة درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس.
3. معادلة (Cronbach – Alpha) لأستخراج معامل ثبات (الاتساق الداخلي).
4. الاختبار التائي لعينة واحدة (One_SampleT_Test): لاستخراج دلالة الفرق بين الوسط الحسابي لنتائج الاجترار الفكري والمتوسط الفرضي لهُ.
5. تحليل التباين الثنائي (Two_Way Analysis of Variance): للتعرف على الفروق وفق متغيري (الجنس، والعمر).
6. استعمال (Frequency) لمعرفة الخصائص السايكومترية.

## الفصل الرابع
## (النتائج وتفسيرها)

**أولاً: قياس الاجترار الفكري لدى موظفي التعليم العالي:**

إن تقارب نتائج الوسط الحسابي والوسيط وانخفاض الخطأ المعياري للوسط الحسابي، فإن عينة البحث تكون مناسبة والتوزيع معتدل، إذ بلغ الوسط الحسابي (77,46)، بإنحراف معياري (20,533)، وبمقارنه هذا الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي الذي بلغ (75)، ومن ثم اختبار دلالة الفرق بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، بلغت القيمة التائية المحسوبة (2,072)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (1,96) وعند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (299)، والجدول (4) يوضح ذلك:

**الجدول (4)**

**الاختبار التائي لقياس الاجترار الفكري لدى موظفي التعليم العالي**

| عدد افراد العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | درجة الحرية | القيمة التائية | | مستوى الدلالة | النتيجة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | | |
| 300 | 77.46 | 20.533 | 75 | 299 | 2.072 | 1,96 | 0,05 | دالة |

تشير النتائج أن الوسط الحسابي لعينة البحث الحالي يرتفع عن الوسط الفرضي ارتفاعاً ذا دلالة إحصائية، إذ أن الافكار الاجترارية سلوكيات ترتكز في انتباه الفرد السلبي على كل الشعور

بالتعب والقلق والمزاج السلبي مع تذكر مستمر للأحداث الضاغطة في الحياة والمواقف المقترنة مع حالة مزاجية سلبية، مما ينعكس على جودة الحياة ومستوى التفكير، وتختلف الأفكار الاجترارية عن الاستجابات العاطفة للموقف في بحث الفرد عن الدعم الاجتماعي والاستقرار الانفعالي عند أداءه للمهام في العمل، إذ يتمركز إنتباه الفرد الآني على المواقف التي ارتبطت بمشاعر سلبية أو ايجابية، وبدلاً من تركيز التفكير على فرصة إصلاح المشاعر السلبية والتأقلم مع الواقع اللحضي (الآني) (Wang, 2021, p.18)، والأفكار التي تدور حول الماضي وعدم الاكتفاء العاطفي الذي يكون غالباً نتيجة لاجترارية الأفكار السلبية والمواقف المعززة بانفعالات، و إن العديد من الأفكار الاجترارية السلبية ناتجة عن انفعالات مكبوتة في الذاكرة.

ثانياً :- تعرف الفروق في الاجترار الفكري وفق متغيري (الجنس، العمر):

استعملت الباحثة تحليل التباين الثنائي لتعرف دلالة الفروق والتفاعل بين الجنس والعمر في الاجترار الفكري ، علماً إن عدد أفراد العينة (300)، منها (141) من الذكور، و (159) من الإناث، والجدول (5) يوضح ما تم التوصل إليه:

**الجدول (5)**

**تحليل التباين الثنائي لتعرف دلالة الفروق في الاجترار الفكري على وفق متغيري (الجنس والعمر)**

| مصدر التباين | مجموع التربيعات | درجة الحرية | متوسط التربيعات | القيمة الفائية المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| **الجنس** | 2102.703 | 1 | 2102.703 | 5.264 | دال |
| **العمر** | 2868.202 | 6 | 478.034 | 1.197 | غير دال |
| **الجنس* العمر** | 1795.806 | 5 | 359.161 | .899 | غير دال |
| **الخطأ** | 114638.768 | 287 | 399.438 | — | — |
| **الكلي** | 1925915.000 | 300 | 2102.703 | — | — |

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاجترار الفكري تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور، إناث)، ولاتوجد فروق وفق متغير العمر(25_65)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (2.095) وهي أعلى من القيمة الفائية الجدولية (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1_300)، مما يشير إلى أن العينة لديهم أفكار اجترارية ولصالح الإناث، إذ تتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة نولين وركن (2001) فأوضحت نتائج الدراسة أن الاجترار الفكري لدى الإناث أكثر من الذكور (Nolen-Hoeksema,2001,p.37)، فضلاً عن نتائج دراسة مايكل (2007) أثبتت بوجود فرق في الاجترار الفكري ولصالح الإناث (Michael,2007,p.308)، مما يفسر أن الإناث أكثر اجترارية للأفكار والذكريات السابقة، إذ يهرب الفرد عن الواقع بمشاعر ناتجة عن القلق والتفكير المستمر بمواقف سلبية سابقة تحمل رد فعل عاطفية أكثر إيجابياً أو سلبياً للموقف، فإن الأفكار المرتبطة في تكوين العواطف غالباً لايمكن السيطرة عليها أو الاستجابة للمشاعر اللحظية، فمن المتوقع أن النساء أكثر عرضة من الرجال للأفكار الاجترارية؛ لأنهن الأكثر عاطفية، فضلاً عن إنهن

الأكثر عراضة للضيق النفسي المرتبط بالمشاعر والأكثر تاثراً بالأحداث والمواقف، فالنساء أكثر عرضة من الرجال للانخراط في الأفكار الاجترارية المستمرة، وإنهن الأقل سيطرة على المشاعر وإدارة الموقف والشعور السلبي والتعب وانخفاض الدفاعية والقلق المستمر من الأحداث والتي ترتبط مع المزاج والأداء الوظيفي وإعادة سيناريو الأحداث والمواقف السلبية كرد فعل متكررة، ويختلف الاجترار الفكري عن استجابة المواجهة المتمركزة على المشاعر، بإعادة صياغة الأفكار بالموقف، إذ يعمل الاجترار الفكري لتركيز الانتباه على أعراض الضيق بدلاً من فرصة معالجة المشاعر المضطربة، ذلك بتركيز المشاعر على الواقع او الموقف اللحظي، إنما التأثر الأكثر بالافكار الاجترارية المتكرره لمواقف مشابهة للموقف الآني (Nolen-Hoeksema, 2001 ,Pp.29_37).

لاتوجد فروق ذات دلالة في الاجترار الفكري على وفق متغير العمر، علماً إن الباحثة لم تجد دراسات سابقة تثبت عن وجود فروق ذات دلالة في الاجترار الفكري وفق متغير العمر، مما يفسر أن العمر لا يدخل ضمن التحيزات الفكرية الاجترارية المستمر بالتركيز المتكرر السلبي على أعراض الضيق ويربط بالاكتئاب والقلق المستمر الذي من الممكن أن يحدث في أي مرحلة عمرية كانت.

**التوصيات:**

1. إقامة دورات تدريبية في التأمل والاسترخاء الذي يعزز من الصحة النفسية للأفراد.
2. إقامة ورش عن اجترارية الأفكار السلبية وتأثيرها على الأداء.

**المقترحات:**

1. إجراء دراسة تجريبية عن أثر الأفكار الاجترارية للأحداث السلبية على الصحة لمرضى السرطان.
2. اجراء دراسة لمعرفة علاقة الأفكار الاجترارية بانخفاض الدافعية نحو الانجاز لدى العاملية في المهن الصحية.

**References:**


1. Chambers, R; Yee, C; Allen, B. (2008). The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control. Cognitive Style and Affect. Cogn Ther Res. Cognitive Therapy and Research .Vol.32, Issue.3: Pp .303_322.
2. Debenedetti, A. and P. Gomez (2006) "Rumination Theory: Literature Review and Avenues for Research in Consumer Behavior".
3. Griffin, J; Tyrell, I. (2007). Depression–What It Is And How To Lift It. Rewmrichardsonco Content Uploads. London human givens.
4. Griffin, J; Tyrrell, I. (2007). An Idea in Practice Using the Human Givens Approach. First Published In Great Britai Book. Human Givens Publishing Ltd. The Human Givens Journal. Paperback.
5. Griffin, J; Tyrrell, I. (2016). The Human Givens Diploma. Hg. Dip. Human Givens College. Psychology Psychotherapy Education.
6. Griffin, J; Tyrrell, I. (2016). What Is The Human Givens Approach? Uploaded By Human Givens Publishing Official. Human Givens Institute - Crafted By Isos. Com. Uploaded by Human Givens Publishing Official.
7. Hasegawa, A. (2013). Translation and initial validation of the Japanese version of the Rumination Responses Scale. Psychological Reports: Mental & Physical Health, 112(3), 716-726.
8. Holas, P., Krejtz, I., Rusanowska, M., Rohnka, N., & Nezlek, J. B. (2018). Attention to negative words predicts daily rumination among people with clinical depression: Evidence from an eye tracking and daily diary study. Cognition and Emotion, No-Specified.
9. Hsu, K; Beard, C; Rifkin, L; Dillon, D; Pizzagalli, D; Bjorgvinsson, T. (2015). Transdiagnostic Mechanisms in Depression and Anxiety: The Role of Rumination and Attentional Control. Journal of Affective Disorders. December 1. Vol (188):Pp. 22_27.
10. Michael, T., et al. (2007). "Rumination in posttraumatic stress disorder." Depression and anxiety 24 (5): 307-317.
11. Morrison, R. and R. C. O' Connor (2008). "A systematic review of the relationship between rumination and suicidality." Suicide and Life-Threatening Behavior 38 (5): 523-538.
12. Nolen-Hoeksema, S. (2000). "The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms." Journal of abnormal psychology 109(3): 504.

13. Nolen-Hoeksema, S. and B. Jackson (2001). "Mediators of the gender difference in rumination." Psychology of women quarterly 25(1): 37-47.
14. Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. Journal of Personality and Social Psychology, 77(5), 1061-1072.
15. Snyder, C. And S. J. Lopez (2002). "The Future Of Positive Psychology." Handbook Of Positive Psychology: 751-767.
16. Snyder, C. R. and S. J. Lopez (2001). Handbook of positive psychology, Oxford university press.
17. Steidtmann, D. (2010). What I Don't Know Can't Hurt Me? Cognitive Avoidance in Adult At-Risk For Depression. Submitted To The Department Of Psychology And The Faculty Of The Graduate School. For In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctorate of Philosophy. University Of Kansas.
18. Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. Cognitive Therapy and Research, 27(3), 247-259.
19. Wang, Z., et al. (2021). "Relations between shyness and psychological adjustment in Chinese children: The role of friendship quality" Infant and Child Development 30 (2): e2209.
20. Watkins, E. R. and H. Roberts (2020). "Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination." Behaviour research and therapy 127: 103573.
21. Wilde, J (2001) Interventions for Children with Anger Problems. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, Vol.19, Issue (3):Pp.191_197.

مقياس الاجترار الفكري

https://drive.google.com/file/d/1nHACb7wUz2W3p5TUDOQ4rYMlQF9Jxy2Q/view?usp=sharing