

التفكير المفرط لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة الموصل

م. م. محمد خالد علي نجار
المديرة العامة للتربية
ونزارة التربية

م. د. عمار طلال حمد الله الفهادي
المديرة العامة للتربية
ونزارة التربية

الكلمات المفتاحية: التفكير المفرط. طلبة الجامعة. جامعة الموصل
الملخص:

هدف البحث التعرف على التفكير المفرط لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة الموصل. والتعرف على دلالة الفروق وفقاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث). ومتغير الصف (الأول-الثالث)، وتكونت عينة البحث من (228) طالباً وطالبة، وقام الباحثان ببناء مقياس (التفكير المفرط)، واستخدم الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS)، وأظهرت النتائج الى وجود فرق دال إحصائياً لصالح المتوسط الفرضي، فضلاً عن عدم وجود فرق بين متغيري الجنس والصف. وهذا يدل إلى عدم امتلاك طلبة الجامعة من امتلاك التفكير المفرط، ويوصي الباحث إجراء دراسات على عينات أخرى، وإجراء دراسات ارتباطية مع متغيرات أخرى، فضلاً عن إجراء دراسات تجريبية تهدف إلى خفض التفكير المفرط.

مشكلة البحث:

يحاول معظم الناس التحكم في المستقبل من خلال التفكير المستمر في المواقف السلبية والتي تعد واحدة من أكثر العادات العقلية غير المجدية؛ إذ إن الإفراط في التفكير يرتبط بعدم اليقين بالواقع ومن المحتمل أن يشعر الشخص أن مستقبله يتعرض للهجوم أو الأذى، سواء جسدياً أو عاطفياً، وسيحاول جاهداً على حل هذه المشكلات، وربما يقضي الكثير من الوقت في اجترار الأمور، أو أن عقله يفكر مراراً وتكراراً في نفس الشيء بشأن شيء حدث في الماضي، وفي دراسة أجرتها أربور (Arbor, 2003) وجدت أن 73% من البالغين في الفئة العمرية بين (20-30) عاماً لديهم مستوى عالي من التفكير المفرط، بينما 52% من البالغين في الفئة العمرية بين (45-55) عاماً مستوى عالي من التفكير المفرط، كما وجدت الدراسة نفسها أن النساء يمتلكن تفكيراً مفرطاً أعلى مقارنة بالرجال (Eng, et al. 2020: 45).

إن ما يمر به طلبة الجامعة من تحديات كظروف الحياة العامة والضغط الأكاديمية والمهنية والمستقبل المرتقب قد تجعل منهم أكثر عرضة التفكير المفرط، وذلك لأنهم قد يجدون أن الأمور لا تسير كما يريدون، وأن الأمور تتعقد أكثر كلما تقدموا بالعمر وتراكمت عليهم المسؤولية.

إن تعرض الفرد لحدث مقلق قد يجعل الفرد أكثر تفكيراً ويتضمن التفكير مثلاً لوم الذات نتيجة لهذا الحدث، فضلاً عن التفكير بالنتائج، ويكون هذا التفكير قد تجاوز الحد الطبيعي مما يؤثر على أداء الفرد ونتاجيته، فنلاحظ انخفاض التركيز وعدم القدرة على التفاعل مع الآخرين والشعور الانفصال عن الواقع والرغبة في العزلة.

أن مشكلة البحث الحالي تتمثل في الإجابة عن التساؤلات الآتية، هل يمتلك طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة الموصل تفكيراً مفرطاً؟ وهل يُظهر النوع متغير الجنس (ذكور-إناث) اختلافاً في التفكير المفرط؟

أهمية البحث:

إن الإنسان بطبيعته يفكر في كل خطوة يقوم بها، وهذا أمر طبيعي لمواجهة صعوبات الحياة وما تحتاجه من قرارات ومواقف مناسبة، لكن إذا بالغ الفرد في التفكير يدخل في متاهة تسمى بالتفكير المفرط.

يعد المستقبل لدى الفرد مصدراً لتحقيق الأهداف والآمال، فقد أصبح عند بعض الأفراد مصدراً للخوف والرعب، وهذا المصدر يُعد أساساً لقلق المستقبل، والذي أطلق البعض عليه ظاهرة القلق من المستقبل، بوصفه موضوعاً حساساً يمس المراهقين والشباب بشكل خاص، والمتمثل في شعورهم بالإحباط والخوف والقلق على الذات وعلى المستقبل المتسم بالغموض، فالإنسان بطبيعته يشعر بالخوف والتوتر من الأشياء الغامضة وغير الواضحة التي يتوقع أن يواجهها في المستقبل، الأمر الذي قد يفقد بعض الشباب ثقتهم بالمستقبل ويزيد من إحساسهم بالتشاؤم تجاهه، ولعل من أبرز الأسباب التي تسهم ظهور الاضطرابات أخطاء التفكير والتفسيرات المشوهة التي تجعل الفرد عرضة لكثير من المشاكل السلوكية والانفعالية والمعتقدات الخاطئة وغير العقلانية التي من شأنها أن تجعل الفرد قلقاً ومهزوماً، فضلاً عن عدم وجود الخبرة الكافية للتعامل مع التحولات الاجتماعية والاقتصادية والتوافق مع الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، بما يحمله من تناقض قيمي أو تناقض صارخ بين واقع الشباب وتطلعاتهم وطموحاتهم وعدم وضوح الرؤية المستقبلية أمامهم (Wintrobe, 2004;& Zaleski, 1996) (قنديل وآخرون، 2022: 4).

وعندما يفتقد الفرد إلى الأفكار الإيجابية، تتشكل عقد من المشاعر السلبية وقد تؤدي إلى القلق المرضي والاكتئاب، كما قد تؤدي عقدة المشاعر السلبية هذه إلى زيادة مستوى التفكير، وعندما يكون هناك نقص في المشاعر الإيجابية، يحاول العقل تعويض هذا الخلل باختلال التوازن الفكري، ويؤدي هذا التعويض العصبي إلى الإفراط في التفكير، وقد يؤدي الإفراط في التفكير إلى تكوين المزيد من عقد المشاعر السلبية وتغلق الدائرة المفرغة (Petric, 2018: 2). ويعد التفكير السلبي أخطر مما يتصوره أي إنسان فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس السلبية والسلوكيات السلبية وأيضاً النتائج السلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضيق والوحدة والخوف، إذ أن التفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويقلق ويخاف من المستقبل ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل والعجيب أن الشخص الذي يفكر بطريقة سلبية عنده قدرة خيالية على العثور على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابياً (الفقي، 2008: 12).

إن الإفراط في التفكير أمر مرهق يمكن أن يهدر الطاقة العاطفية للفرد، ويجعل الناس يشعرون بالاستنزاف العاطفي والجسدي، وقد يستهلك التفكير المفرط طاقة الفرد ويقلل من قدرته على اتخاذ القرارات، يمكن أن يعيق ويزيد من خطر القلق يمكن أن يتسبب أيضاً في استيقاظنا في منتصف الليل أو يمنعنا من النوم يمكن أن يجعلنا أكثر عاطفية، ونغضب بسهولة أكبر ونواجه صعوبة في التركيز. يمكن أن يجعلنا التفكير المفرط نقضي الكثير من الوقت في رأسك، بحيث لا نكون حاضرين عاطفياً عندما نكون حول أشخاص آخرين. نظراً لأننا نركز على أفكارنا الخاصة بدلاً من الشخص أماننا، فقد يجعلهم يشعرون بأننا غير مهتمين بموضوع المناقشة. وقد يكون ضاراً بعلاقاتنا (Eng, et al. 2020: 46).

ومن جهة أخرى، فإن التفكير الزائد عن الحد يحفز عقل الفرد على توليد العديد من الأفكار والسيناريوهات المختلفة، ويستهلك الكثير من الطاقة العقلية، فعندما يفكر الفرد وتزداد الضغوط عليه، فإن الجسم يعمل على إنتاج هرمون الكورتيزول بمرور الوقت، واستمرار إنتاج الكورتيزول سيؤدي إلى استنزاف طاقة الجسم ومن ثم مسبباً للإرهاق (الأمين، 2017: 8).

ويرى الباحثان إن التفكير المفرط يزيد من توترات الطالب ويجعل منه فريسة سهلة والتوقف عن النشاط الطبيعي وتوقف الابداع والتفاعل لديه، وقد يحاول الفرد السيطرة على هذه الأفكار التي تسلطت على العقل ولا يستطيع الهروب منها، كما يؤثر التفكير المفرط على الأداء

الأكاديمي للطالب وانخفاض مستوى التحصيل وقد يشعر الفرد بتدني أدائه وهو لا حول ولا قوة ولا ينتهي هذا التفكير إلا بانتهاء الحدث المقلق الذي يثير التفكير. وتكمن أهمية البحث من خلال:-

الأهمية النظرية والتطبيقية

- 1- يعد البحث الحالي اسهاماً معرفياً ودراسة حديثة ومشكلة يعاني منها معظم الطلبة.
 - 2- قلة أو انعدام الدراسات العربية التي تناولت متغير البحث.
 - 3- يأمل الباحثان أن تكون نتائج البحث الحالي لها اسهام إيجابي من خلال دراسات مستقبلية.
 - 4- يوفر البحث الحالي مقياساً يساعد في الكشف عن التفكير المفرط.
- أهداف البحث:

هدف البحث الحالي التعرف على:

- 1- التفكير المفرط لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة الموصل.
- 2- التفكير المفرط لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة الموصل وفقاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).
- 3- التفكير المفرط لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة الموصل وفقاً لمتغير الصف (الأول-الثالث).

حدود البحث:

- أ. الحدود الزمانية: العام الدراسي 2024 – 2024 الدراسة الصباحية.
- ب. الحدود المكانية: طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة الموصل.
- ج. الحدود البشرية: طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة الموصل من كلا الجنسين (الذكور والإناث) والصف (الأول-الثالث).
- د. الحدود الموضوعية والمعرفية: التفكير المفرط-طلبة الجامعة.

تحديد المصطلحات

التفكير المفرط وعرفه كل من:

الأمين (2017): "تفكير بشكل كبير في شيء محدد وقد يستمر لفترة طويلة، وهو توقع الأفكار حول شيء معين ما قد يسبب القلق، الإجهاد، الخوف والرغبة، مما يؤدي إلى الحد من إنجاز المهام بشكل كامل والذي يؤثر على قدرة الفرد في ممارسة حياته اليومية" (الأمين، 2017: 2).

بيترك (Petric, 2018): حلقة من الأفكار غير المنتجة. ويمكن عدّه كمية زائدة من الأفكار غير الضرورية، ويمكن أن يرتبط الإفراط في التفكير بالقلق (Petric, 2018: 1). ويعرف الباحثان التفكير المفرط إجرائياً: تفكير الفرد يحدث معين يتجاوز الحد الطبيعي مما يؤثر على أداء الفرد وصحته سواءً على المستوى النفسي والسيولوجي. ويقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطلبة على فقرات مقياس التفكير المفرط. إطار توليقي:

لا يعيش إنسان واحد على وجه الأرض دون تفكير، فالنشاط الفكري سمة متأصلة في الإنسان الذي يعتبر حياً، وقد عبر الفيلسوف الفرنسي ديكارت (Descartes) عن نفس الشيء عندما قال "أنا أفكر إذن أنا موجود"، إذ إن الأنشطة الفكرية التي تتم بشكل مستمر أو مفرط (التفكير المفرط) قد تسبب ردود فعل سلبية أو عواقب على الصحة العقلية والجسدية للإنسان في الوقت الحاضر، غالباً ما يتم استخدام مصطلح "التفكير المفرط" كعلامة على اتجاه لوصف نفسك أو شخص آخر يعاني من أفكاره، يعتقد الكثير من الناس أن التفكير المفرط أمر طبيعي، مما يؤدي إلى عادة في الواقع، يذكر روي في إنج وآخرون (Eng et al., 2020) أن هناك (10) حالات سيئة يمكن أن يمر بها الشخص الذي يعاني من التفكير المفرط، مثل: (القلق؛ الاكتئاب؛ الخوف؛ التوتر؛ التعب؛ الشك؛ تعاطي المخدرات؛ الشعور بالوحدة؛ الأرق؛ خطر الانتحار (Situmorang & Yohanes, 2024: 124).

ويعد القلق مصدر ضغط عندما يعجز الناس عن إدارته، فالأفراد الذين لا يستطيعون التوقف عن القلق غالباً ما ينتهي بهم الأمر إلى إنتاج كميات كبيرة من الكورتيزول والأدرينالين والنورإبينفرين، والتي تفرزها أجسامهم ببطء كلما رغبوا في "حل" مشكلة ما، مما يجعل الفرد يتدرب دورياً على "الأمر السيئ" القادم. وهناك بعض الأنماط في هذا المستوى: التفكير المفرط هو نوع من القلق المستمر. أولئك الذين لا يستطيعون التوقف عن التفكير دون تأثير، والذين تسيطر عليهم عواطفهم، غالباً ما يميلون إلى التفكير في المشاكل والمخاوف. يبدو أننا لا نستطيع الانفصال عن مخاوفنا وإفراز المواد الكيميائية الناتجة عن التوتر باستمرار. إن أحد أشكال التفكير المفرط هو أحلام اليقظة غالباً ما يأخذ الكثير من حالي اليقظة وقتهم في التفكير، بدلاً من الاستمتاع بالأفكار الممتعة أو المتفائلة. وهناك مصدر قلق آخر هو الحاجة الملحة للسيطرة على كل شيء، أولئك الذين يُفترض أن يكون كل شيء تحت سيطرتهم، أو ما يُسمى بـ "مُسْتَهْزِئِين الطبيعة"، قلقون دائماً من فقدان تلك السلطة (Harper, 2020: 2).

مستويات التفكير المفرط

المستوى الأول من التفكير المفرط: هو مستوى خفيف يعاني منه الأشخاص العاديون أحياناً، وخاصة خلال فترة التوتر في الحياة. عادةً لا يعاني الأشخاص الأصحاء من مشاكل حادة بسبب التفكير المفرط.

المستوى الثاني من التفكير المفرط: هو مستوى متوسط من سمات الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق. الأشخاص الذين يعانون من مستوى متوسط من التفكير المفرط واقعيون، لكنهم لا يستطيعون استقرار عواطفهم، وبالتالي، لديهم مشكلة كبيرة مع التفكير المفرط. غالباً ما يكون هؤلاء الأشخاص متوترين بشأن حياتهم أكثر مما ينبغي وقد يعانون من مشاكل مثل الأرق، والإفراط في تناول الطعام أو الكحول، والتدخين.

المستوى الثالث من التفكير المفرط: هو المستوى الشديد. قد يعاني الأشخاص الذين يعانون من مستوى شديد من التفكير المفرط من السقوط بعيداً عن الواقع، ويعاني هؤلاء الأشخاص من اضطراب قلق شديد و/أو عناصر ذهانية. وعندما يكون هناك الكثير من الأفكار الوسواسية المنظمة في هياكل عقلية، يمكننا اعتبار هذه الأفكار عناصر ذهانية، والهياكل العقلية هي أفكار غير واقعية ووسواسية منظمة في واقع زائف موجود في عقل الفرد (Petric, 2018: 1).

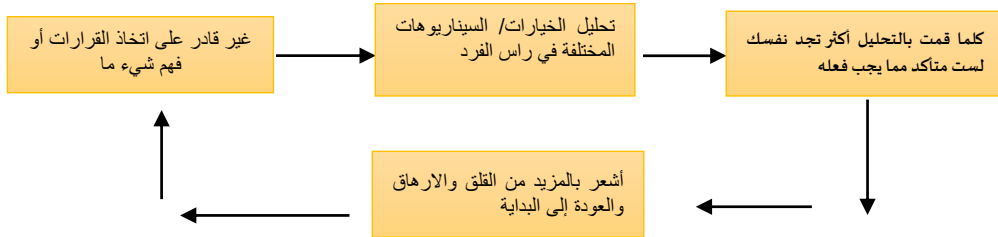
إن التفكير، بالمعنى الواسع، هو تفاعل إدراكي مع قضية ما. وبالتالي فإن الإفراط في التفكير يعني الإفراط في التفكير. مثل الإفراط في العمل، والإفراط في العمل، والإفراط في الإنتاج، وما إلى ذلك. وهذا يعني الإفراط في بعض الأنشطة. ولا يخشى الناس الإفراط في التفكير عبثاً. فهناك ثلاثة أسباب للخوف من الإفراط في التفكير.

1. يؤدي إلى القلق.

2. يعيق العمل العملي (الذي يشمل اتخاذ القرار).

3. ليس له أي فائدة، بمعنى أنه غير منتج.

وهكذا، فمن المفترض أن يكون هناك عتبة للتفكير، بحيث عندما يتجاوزها الإنسان ينتهي به الأمر إلى القلق، وعدم القيام بأي عمل عملي، وغالباً ما تكون نتائج هذا النشاط عديمة الفائدة (Guharoy, 2024: 21). والخلاصة هي أن التفكير المفرط والقلق والشعور بالإرهاق كلها جزء من نفس المعادلة! والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (1) نموذج مبسط للتفكير المفرط (Joustra, 2024: 5)

يصف العديد من الأشخاص علاقتهم بالتفكير المفرط بأنه يفتقر إلى وجود زر للإيقاف بمجرد أن يبدأ الفرد التفكير في مشكلة أو موقف ما، من الصعب التوقف عنه، رغم إدراكنا بأن التفكير في حد ذاته هو ما يجعل البعض أكثر تعاسة، فقد يكون من الصعب للغاية صرف الفرد انتباهه عن حلقات التفكير السلبية، إذ أن العديد من الافراد مدمنون على التفكير جسدياً، وعقلياً، وعاطفياً، ويقاومون بشدة فكرة التخلص من الأفكار بغض النظر عن مقدار الألم الذي تسببه أو مقدار كرهه للتفكير فيها، فهي حالة حرب مع أفكارنا وأنفسنا في الوقت نفسه، إن الأفكار الهوسية تجعل الفرد في حالة يرثى لها، ولكن إذا تجرأ على صرف انتباهه عنها، فإنه سيلاقي ردة فعل عنيفة والذي يمكن أن تتسبب له شعور أسوأ من الأفكار نفسها، فالجميع مرتبطون بأفكارهم وليسوا على استعداد للتخلص منها ولا يمتلكون القدرة للسيطرة عليها أو التحكم فيها، وعادة ما يستمرون في التفكير حتى يضطرون إلى تحويل انتباههم إلى شيء آخر لا يمكنه الانتظار، مثل بكاء الطفل أو احتراق الأواني، أو حتى فقدان الوعي، وقد يحاولون استخدام وسائل وأساليب متنوعة من أجل إيقاف الضجيج القائم في رؤوسهم، للتخفيف من ادمان هذه المادة المسيطرة التي تسمى التفكير المفرط (كوليير، 2023: 7).

وأشارت جويندولين سميث (Gwendoline Smith, 2021) إن التفكير المفرط يمكن أن يؤدي إلى تفاعلات مع المركبات الكيميائية في الجسم؛ بطبيعة الحال، سوف يستجيب الجسم دفاعياً والتجنب والتجميد وزيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم، ويعطي الجسم بعض الأعراض الجسدية عندما يعاني شخص ما من الإفراط في التفكير، مثل الارتباك والدوار وعدم وضوح الرؤية وصعوبة البلع وقلة النوم أو قلة الراحة. علاوة على ذلك، تحدث أيضاً استجابات جسدية أخرى، مثل الغثيان وضيق التنفس والارتعاش، يذكر جروتبيرج (Grotberg, 2022) أن المرونة هي قدرة الفرد على البقاء والتكيف، فضلاً عن القدرة على مواجهة وحل المشاكل الصعبة التي

يمر بها، وتتمتع المرونة بالقدرة على تشكيل المهارات الفردية من خلال التنظيم العاطفي، والتحكم في الانفعالات، والتفاؤل، والتعاطف، والتحليل السببي، والكفاءة الذاتية، والتواصل. وبعبارة بسيطة، يمكن فهم أن المرونة والتفكير المفرط لهما قوى متعارضة ولكنها مترابطة داخل الفرد الواحد. فالتعاسة هي الصلابة بينما التفكير المفرط هو طريقة تفكير الفرد بشكل مفرط، بحيث يكون له تأثير سلبي. تعمل المرونة على تعزيز قدرة الفرد على التكيف بشكل إيجابي مع الأحداث التي يمر بها، إذا كانت مرونة الفرد عالية، فإن التفكير المفرط سيكون منخفضاً من ناحية أخرى، إذا كانت قدرة الفرد على المرونة منخفضة، فهذا يعني أن مستوى التفكير المفرط الذي يعاني منه الأفراد سيكون مرتفعاً (Situmorang & Yohanes, 2024: 125).

إن التفكير المفرط يعيق قدرات الفرد في اتخاذ قرارات فعالة، ويهدر الكثير من وقته وطاقته في التفكير بدلاً من اتخاذ إجراءات استباقية لتحقيق النتائج المرجوة. إنه عادةً يبقى الفرد في حالة جمود، كما لو كان مربوطاً بحبل حول ساقه، وفي طرفه الآخر عمود. بدلاً من المضي قدماً، يجد نفسه يدور حول العمود، لا تتقدم بسرعة. ويعد التفكير المفرط هو أساس العديد من المشاكل، إحداها أنه يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض النفسية. ووفقاً لدراسة أُجريت عام ٢٠١٣ ونُشرت في مجلة علم النفس غير السوي، وإن التفكير المفرط قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بمشاكل الصحة النفسية. يكما وقع التفكير المفرط الفرد في دوامة سلبية مُفرغة يصعب للغاية الخروج منها إذا لم يتوفر لديه الدعم والأدوات المناسبة. فكلما زاد شعوره بالتعاسة تدهورت حالته النفسية وأصبح أقرب للاضطراب (Gray & Moore, 2020: 6).

منهجية البحث وأجراءاته:

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي في دراسة التفكير المفرط، فضلاً عن إجراءات البحث من مجتمع وتحديد العينة والخصائص السيكومترية والوسائل الاحصائية.

مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحث الحالي طلبة جامعة الموصل كلية التربية للعلوم الانسانية للدراسة الصباحية ومن المستمرين بالدوام للعام الدراسي (2024-2025)، موزعين على (5) كليات إنسانية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية طبقية من طلبة كلية التربية العلوم الانسانية ومن كلا الصفين الاول والثالث، اذ بلغت عينة البحث (228) طالباً وطالبة، بواقع (110) طالباً، و (118) طالبة، وبواقع (118) طالباً من الصف الاول، و(110) طالباً من الصف الثالث، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) عينة البحث وفق متغير الجنس والصف الدراسي

ت	الكلية	الجنس	الأول	الثالث	المجموع
1-	العلوم التربوية والنفسية	ذكور	15	16	31
		إناث	18	12	30
2-	اللغة الإنكليزية	ذكور	14	13	27
		إناث	15	14	29
3-	اللغة العربية	ذكور	12	15	27
		إناث	16	14	30
4-	التاريخ	ذكور	13	12	25
		إناث	15	14	29
	المجموع		118	110	228

أداة البحث:

لقياس التفكير المفرط، قام الباحثان بأعداد مقياس التفكير المفرط بعد الاطلاع على بعض الدراسات، اذ عرف الباحثان التفكير المفرط نظرياً: توقع الافكار والتفكير حول امر ما أكثر من اللازم مما يسبب قلق وتوتر لدى الفرد، اذ يؤدي الى الحد من العمل والانجاز فيؤثر على قدرته في ممارسة نشاطاته اليومية.

وتكون المقياس بصيغته الاولى من (25) فقرة ذات البدائل الثلاثية وهي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة)، وفيما يتعلق بتصحيح المقياس فقد اعطيت ثلاث درجات وهي (3، 2، 1) على التوالي، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس (75) والدرجة الدنيا (25) والمتوسط الفرضي (50) درجة.

صدق المقياس:

لتحقق من صدق المقياس، وبيان مدى امكانية تطبيقه على افراد عينة البحث، اعتمد الباحثان على الصدق الظاهري والصدق البنائي (التحليل الاحصائي لفقرات المقياس) وكما يأتي:

1- الصدق الظاهري:

لتحقق من الصدق الظاهري تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص* لبيان رأيهم في مدى صلاحية الفقرات وملاءمتها لقياس التفكير المفرط، اذ كان

ظاهره يشير الى المحتوى الذي وضع لأجله، وقد اعتمد الباحثان على نسبة اتفاق (80%) فما فوق من اراء المحكمين، وقد حظيت جميع فقرات المقياس بقبول السادة المحكمين مع اجراء بعض التعديلات اللغوية، وبذلك أصبح المقياس محافظاً على فقراته البالغة (25) فقرة.

2- التحليل الاحصائي:

اعتمد التحليل الاحصائي لفقرات مقياس التفكير المفرط للتحقق من صدقه البنائي طبق الباحثان المقياس على عينة بلغ عددها (180) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية-للعلوم الإنسانية-قسم الجغرافية الصف الأول والثالث، ومن خارج عينة البحث الاساسية موزعين على الصفين الاول والثالث ومن كلا الجنسين ذكور واناث، إذ تم جمع بيانات واستخراج الدرجة الكلية لكل طالب وطالبة، جرى ترتيب الدرجات تنازلياً من اعلى درجة الى أدنى درجة، ثم اختيرت فيئتين متطرفتين بنسبة (27%) عليا و (27%) دنيا، بعد استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة، طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، تبين ان القيم التائية المحسوبة كانت جميعها دالة احصائياً (أكبر من الجدولية)، كما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) القيم التائية المحسوبة لتمييز فقرات مقياس التفكير المفرط

ت	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت
1	عليا	49	2.3469	0.56092	5.899
	دنيا	49	1.6327	0.63554	
2	عليا	49	2.5714	0.61237	3.818
	دنيا	49	2.0204	0.80337	
3	عليا	49	2.7959	0.40721	7.213
	دنيا	49	1.8980	0.77041	
4	عليا	49	2.5510	0.54242	9.160
	دنيا	49	1.5102	0.58175	
5	عليا	49	2.7143	0.50000	8.817
	دنيا	49	1.6735	0.65789	
6	عليا	49	2.3061	0.68325	7.589
	دنيا	49	1.3265	0.59118	
7	عليا	49	2.3878	0.67133	10.553
	دنيا	49	1.2041	0.40721	
8	عليا	49	2.4490	0.64747	10.726
	دنيا	49	1.2245	0.46839	
9	عليا	49	2.5714	0.61237	9.238
	دنيا	49	1.4898	0.54476	
10	عليا	49	2.5918	0.57440	7.933

	0.59690	1.6531	49	دنيا	
8.106	0.54006	2.7143	49	عليا	11
	0.71844	1.6735	49	دنيا	
8.267	0.61237	2.4286	49	عليا	12
	0.60959	1.4082	49	دنيا	
7.607	0.71011	2.4694	49	عليا	13
	0.61445	1.4490	49	دنيا	
6.407	0.73598	2.4286	49	عليا	14
	0.61445	1.5510	49	دنيا	
10.656	0.58175	2.5102	49	عليا	15
	0.51590	1.3265	49	دنيا	
13.630	0.51590	2.6735	49	عليا	16
	0.52164	1.2449	49	دنيا	
6.972	0.81232	2.0816	49	عليا	17
	0.39123	1.1837	49	دنيا	
7.596	0.68076	2.4898	49	عليا	18
	0.64878	1.4694	49	دنيا	
7.645	0.73540	2.2041	49	عليا	19
	0.48004	1.2449	49	دنيا	
11.545	0.64550	2.4286	49	عليا	20
	0.39123	1.1837	49	دنيا	
11.047	0.54242	2.5510	49	عليا	21
	0.55482	1.3265	49	دنيا	
3.619	0.39123	2.8163	49	عليا	22
	0.73076	2.3878	49	دنيا	
9.041	0.69314	2.2449	49	عليا	23
	0.44128	1.1837	49	دنيا	
14.981	0.57956	2.5510	49	عليا	24
	0.33120	1.1224	49	دنيا	
8.557	0.69314	2.2449	49	عليا	25
	0.43448	1.2449	49	دنيا	

الاتساق الداخلي:

لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لدرجات المقياس، اختيرت عينة التحليل الاحصائي نفسها والبالغ عددها (180) طالباً وطالبة، وقد استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة

والدرجة الكلية للمقياس، وللتعرف على الدلالة الإحصائية تم استعمال الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط والجدول (3).

الجدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية لمقياس التفكير المفرط

تسلسل الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	قيمة t	تسلسل الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	قيمة t
<u>1</u>	0.473261	7.167596	<u>14</u>	0.445057	6.630695
<u>2</u>	0.348744	4.964504	<u>15</u>	0.652577	11.49031
<u>3</u>	0.445094	6.631375	<u>16</u>	0.659704	11.71157
<u>4</u>	0.536498	8.481765	<u>17</u>	0.484126	7.381773
<u>5</u>	0.525579	8.242311	<u>18</u>	0.575196	9.381335
<u>6</u>	0.475682	7.214941	<u>19</u>	0.514555	8.006245
<u>7</u>	0.627444	10.75068	<u>20</u>	0.639799	11.10673
<u>8</u>	0.623793	10.64809	<u>21</u>	0.657095	11.62994
<u>9</u>	0.600499	10.01926	<u>22</u>	0.284949	3.966119
<u>10</u>	0.577289	9.432475	<u>23</u>	0.608475	10.22978
<u>11</u>	0.575944	9.399573	<u>24</u>	0.68509	12.54739
<u>12</u>	0.599717	9.99887	<u>25</u>	0.589256	9.730421
<u>13</u>	0.472692	7.156488			

الجدولية 1.966 درجة حرية 178 مستوى دلالة 0.05

ويتضح من الجدول أعلاه إن معظم الفقرات التي اعتمدت في المقياس كانت متماز بالاتساق الداخلي، وبذلك أصبحت فقرات المقياس مستوفية لمتطلبات الصدق الظاهري والذاتي والاتساق الداخلي.

ثبات المقياس:

اختيرت عينة مكونة من (40) طالباً وطالبة من خارج عينة البحث الأساسية، تم تطبيق المقياس عليهم بتاريخ، ثم أعيد التطبيق عليهم المقياس بعد اسبوعين من تاريخ التطبيق الأول، وبعد تطبيق معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين التطبيقين، إذ بلغ معامل الثبات لمقياس التفكير المفرط (0.83)، وتدل هذه القيمة على معامل ثبات جيدة، وبناءً على ذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق.

3- الصدق الذاتي:

صدق الدرجة التجريبية للاختبار بالنسبة لدرجة الحقيقة بعد التخلص من أخطاء المقياس، وهو يمثل العلاقة بين الصدق والثبات، ويستخرج بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس

بطريقة إعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الثبات لمقياس التفكير المفرط (0.83) فإن الصدق الذاتي له (0.91).

الصيغة النهائية للمقياس:

تكون مقياس التفكير المفرط من (25) فقرة ذات البدائل الثلاثية وهي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة)، وفيما، واعطيت ثلاث درجات وهي (3، 2، 1) على التوالي، وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس (75) والدرجة الدنيا (25) والمتوسط الفرضي (50).

تطبيق الاداة:

بعد ان تم التأكد من صدق وثبات المقياس، طبق الباحثان المقياس بصيغته النهائية على عينة البحث الاساسية والبالغ عددهم (228) طالباً وطالبة.

النتائج ومناقشتها:

لتحقيق الهدف الاول الذي اثار التساؤل عن مستوى التفكير المفرط لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية اذ استخرج الباحثان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومن ثم مقارنتها بالمتوسط الافتراضي باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على التفكير المفرط

المتغير	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
التفكير المفرط	228	50	49.916	9.788	77.002	1.960 (0.05)	يوجد فرق دال

تشير هذه النتيجة الى وجود فرق دال احصائياً إذ ان القيمة التائية كانت دالة وكانت اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (227) وهذا يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح المتوسط الفرضي، وهذا يدل على عدم امتلاك الطلبة تفكيراً مفرط وقد يعود السبب الى المستوى التعليمي أو البيئة التي يتفاعل معها الطلبة على الرغم من وجود مستوى دون المتوسط من التفكير المفرط والذي قد يعود إلى خبرات سابقة أو أحداث كانت نتائجها على الفرد سلبية.

وفيما يتعلق بالهدف الثاني عن الفروق في مستوى التفكير المفرط تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث)، فقد استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما مبين في الجدول (5).

الجدول (5) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على التفكير المفرط تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث)

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	110	50.636	9.780	1.072	1.960	لا يوجد فرق دال
إناث	118	49.245	9.789		(0.05) (226)	

وتشير النتيجة أعلاه إلى عدم وجود فروق دالة معنوياً تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث)، إذا كانت القيم التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (226)، ويعزي الباحثان هذه النتيجة إلى مستوى التوافق الفكري ومستوى التعليم والخبرات السابقة التي قد تساعد على تجاوز الظروف المقلقة. وفيما يتعلق بالهدف الثالث الذي أثار التساؤل عن مستوى التفكير المفرط تبعاً لمتغير الصف الدراسي (الأول-الثالث)، فقد استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما مبين في الجدول (6).

الجدول (6) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على التفكير المفرط تبعاً لمتغير الصف الدراسي (أول-ثالث)

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الأول	118	50.050	10.104	0.214	1.960	لا يوجد فرق دال
الثالث	110	49.772	9.481		(0.05) (226)	

تشير نتيجة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين إلى عدم وجود فروق دالة معنوياً تبعاً لمتغير الصف الدراسي (الأول-الثالث)، إذا كانت القيم التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (226)، ويعزي الباحثان هذه النتيجة إلى نوع التعليم والبيئة الاجتماعية وتقارب العمر الزمني ونوع التنشئة الاجتماعية والتي تعطي فرصة لتكافؤ الفرص في الحياة الأكاديمية والاجتماعية.

الاستنتاجات:

- 1- عدم امتلاك طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية تفكيراً مفرطاً.
- 2- عدم امتلاك طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية تفكيراً مفرطاً وفقاً لمتغير الجنس.

3- عدم امتلاك طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية تفكيراً مفراطاً وفقاً لمتغير الصف.
التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يأتي:

- 1- الاستفادة من المقياس المعد من قبل الباحثان.
 - 2- إجراء ندوات وورشات علمية حول مفهوم التفكير المفرط وأثاره السلبية على الطلبة.
- المقترحات:

استكمالاً لنتائج البحث يقترح الباحثان إجراء الدراسات الآتية:

- 1- إجراء دراسات ارتباطية مع متغيرات أخرى.
- 2- إجراء دراسات تجريبية تهدف إلى خفض التفكير المفرط.

المصادر

- 1- الأمين، حذيفة أحمد (2017): تخلص من التفكير الزائد، سلسلة كتيبات "الأشياء المهمة"، النسخة الإلكترونية.
- 2- الفقي، إبراهيم (2008): التفكير الإيجابي والسلبي، دار الراجية للنشر والتوزيع، الجيزة، مصر.
- 3- Al-Amin, Huthaifa Ahmed (2017): Get Rid of Overthinking, "Things That Matter" booklet series, electronic version.
- 4- Al-Faqih, Ibrahim (2008): Positive and Negative Thinking, Al-Rayah Publishing and Distribution, Giza, Egypt.
- 5- Collier, Nancy (2023): I Can't Stop Thinking translated and printed by Jarir Bookstore, Saudi Arabia.
- 6- Eng, Ch'ng Pei et. al. (2020): Think + Think + Think = Overthinking, **Articles of Teaching and Learning in Higher Education**, Vol. 1.
- 7- Gray, Jason & Moore, Danielle (2020): **Stop Overthinking: 3 Books In 1: Overthinking, Self-Discipline, Cognitive Behavioral Therapy / Declutter Your Mind, Create Atomic Habits / Happiness to Manage Anger, Stress, Anxiety and Depression**, Independently published.
- 8- GuhaRoy, SuddhaSatwa (2024): **In Defence of (Over) Thinking**, Published online by Cambridge University Press, Vol (23) • No (67).
- 9- Harper, John (2020): **Overthinking, Techniques TO stop worrying and relieve anxiety**. Declutter your mind to control and overcome your destructive thoughts and start to live better thinking positive and reducing stress.
- 10- Joustra, Joanna (2024): **Overthinking & Anxiety Recovery Journal**, A COMPANION WORKBOOK FOR THE THINKING ROOM BOOK AND COURSE, YARRA VALLEY COUNSELLING.
- 11- Petric, Domina MD (2018): **Emotional knots and overthinking**, Research Gate publication, pp. (1-4).
- 12- Qandil, Hoda Antar and others (2022): The contribution of thinking errors in predicting future anxiety and religious fanaticism among university students, *Journal of Psychological Counseling*, Issue (76), Part (5).
- 13- Situmorang, Bonita Audina & Yohanes Heri Widodo (2024): **Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan**, Volume (5), Nomor (1).

Overthinking among students of the College of Education for Humanities at the University of Mosul

Dr. Ammar Talal Hamdullah Al-Fhadee

Assist Lect. Mohammed Khaled Ali Najjar

General Directorate of Education, Nineveh

General Directorate of Education, Nineveh

Ministry of Education

Ministry of Education



ammar.alfahady@gmail.com



mopednajjar@gmail.com

Keywords: Overthinking - University Students - University of Mosul

Summary:

The aim of the research is to identify excessive thinking among students of the College of Education for Humanities at the University of Mosul and to identify the significance of the differences according to the gender variable (males-females) and the grade variable (first-third). The research sample consisted of (228) male and female students. The researchers constructed a scale (excessive thinking), and the researcher used a set of statistical methods through the statistical package (SPSS). The results showed the presence of a statistically significant difference in favor of the hypothetical average, in addition to the absence of a difference between the variables of gender and grade. This indicates that university students do not possess excessive thinking. The researcher recommends conducting studies on other samples, conducting correlational studies with other variables, as well as conducting experimental studies aimed at reducing excessive thinking.