

التفكير السلبي المتكرر وعلاقته باضطراب الاكتئاب

م.د. أماني صالح زناد

amanisalih71@gmail.com

جامعة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات

المخلص

يستهدف البحث الحالي التعرف على التفكير السلبي المتكرر واضطراب الاكتئاب لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق بين الذكور والاناث وكذلك التخصص علمي انساني، حيث اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم تطبيق المقياسين على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ، وبعد التحقق من الخصائص السايكومترية بما فيها الصدق والثبات فقد اظهرت النتائج ان طلبة الجامعة يعانون من مستوى مرتفع من التفكير السلبي المتكرر، ولا يعاني الطلبة من اضطراب الاكتئاب ، كما أن طلبة التخصص العلمي أكثر عرضة للتفكير السلبي المتكرر مقارنة بطلبة التخصص الإنساني، وكذلك الحال في اضطراب الاكتئاب ، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التفكير السلبي المتكرر والاكتئاب، وقد خرجت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : التفكير السلبي المتكرر، اضطراب الاكتئاب ، طلبة الجامعة.

Repetitive negative thinking and its relationship to depression disorder

DR.Amani Salih Znad

University of Information Technology & Communications

Abstract

This research aims to identify Repetitive negative thinking and depression disorder among university students, and to determine the differences between males and females, as well as between scientific and humanities majors, The researcher adopted a descriptive

correlational approach, administering two scales to a sample of 400 male and female students selected using stratified random sampling, After verifying the psychometric properties, including validity and reliability, the results showed that university students suffer from a high level of Repetitive negative thinking, but not from depression disorder, Students in scientific majors are more prone to Repetitive negative thinking compared to students in humanities majors, and the same applies to depression disorder. A statistically significant positive correlation exists between Repetitive negative thinking and depression, The researcher concluded with several recommendations and suggestions.

Keywords: Repetitive negative thinking, depression disorder, university students

مشكلة البحث

يُعدّ التفكير السلبي المتكرر (RNT) عمليةً معرفيةً تُسهم في تطور واستمرار أشكالٍ مُتعددة من الأمراض النفسية، وخاصةً اضطرابات القلق والاكتئاب (Becker, 2016, p.14) كما يرتبط بالأفكار المتطفلة وانخفاض مستويات اليقظة الذهني علاوةً على ذلك، ارتبط التفكير السلبي المتكرر بالعديد من النتائج السلبية، مثل تسارع شيخوخة الدماغ، وزيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر، وزيادة تدهور الإدراك الشامل، وتأخر الذاكرة (Lara, 2023, P.3) ونقص تنظيم الانفعالات، والمثالية، والأرق، والسلوك الانتحاري، وذلك لانتشاره الواسع في العديد من الاضطرابات ومشاكل الضيق النفسي (Stout & Sanderson, 2022, p.4) والميل إلى تكرار الأفكار المتكررة تعد ذات القيمة السلبية التي لا تؤدي إلى حل المشكلات بل يُمثل عامل خطر للإصابة بالاضطراب النفسي ومنها اضطراب الاكتئاب (Becker, 2016, p.14) .

يُعدّ الاكتئاب أكثر شيوعاً بين طلاب الجامعات مقارنةً بعامة السكان، حيث تتراوح نسبة انتشار الاكتئاب المبلغ عنها ذاتياً في الدراسات الاستقصائية بين (١١% و ١٥.٥%) ، وذلك باختلاف المنهجيات، مقارنةً بنسبة (٨.١%) لدى البالغين الذين تبلغ أعمارهم (٢٠) عاماً فأكثر (Hoerman, 2014, p.1) ، ومن بين عوامل الخطر للاكتئاب، يُرجح أن يمر طلاب الجامعات بتغيرات حياتية كبيرة، فضلاً عن ارتفاع مستويات الضغط النفسي والاجتماعي تُعدّ الجامعة بيئةً مُحتملةً ذات ضغطٍ عالٍ، وهذا يؤدي لزيادة انتشار الاكتئاب وغيره من الاضطرابات النفسية ، الأفراد الذين يُبلغون عن مستويات أعلى من الضغط النفسي أكثر عرضةً

للإصابة بالاكتئاب ، ويُرجَّح أن يكون الضغط النفسي الناتج عن العلاقات الشخصية واستراتيجيات التكيف من العوامل المساهمة في زيادة الاكتئاب والقلق بين طلاب الجامعات. (Browne ,2020.p.1) يتراوح معدل انتشار الاكتئاب بين طلاب المرحلة الجامعية الأولى على نطاق واسع، من ١٠% إلى ٨٥%، بمتوسط ٣٠.٦%، ويُعزى هذا التباين في معدل الانتشار إلى الاختلافات في المنهجية والخصائص الديموغرافية للعينات Browne (,2020,p.13)

وقد وجدت دراسة (Norton,et al (2013) أن عاملاً واحدًا مثل الانفعال السلبي أو الضيق العام يُفسر نسبة كبيرة حوالي (٤٠-٧٣%) ناتج من القلق والاكتئاب ، وقد اشار Bostoik & Bankratz (2000) ما يقرب (٤ إلى ١٥%) من المصابين باضطراب الاكتئاب الشديد يقدمون على الانتحار (Becker,2016,p. 4).

تتمحور مشكلة البحث الحالي بالتساؤل عن العلاقة الارتباطية بين التفكير السلبي المتكرر واضطراب الاكتئاب

اهمية البحث

منذ أوائل التسعينيات، ازداد عدد الأبحاث المتعلقة بالتفكير السلبي المتكرر (RNT) في علم النفس السريري باستمرار فالتفكير السلبي المتكرر اليوم بأنه عملية تشخيصية رئيسية (أي عملية تتعلق بمخاطر الاضطرابات النفسية المختلفة، واستمرارها، وتكرار حدوثها (Becker,20616,P.1) ويُعتقد أن الفرق في التفكير السلبي المتكرر RNT بين الأصحاء نفسيًا والمصابين باضطرابات أن المصابين باضطرابات يكونون أكثر عرضة لأهداف أكثر تطرفًا أو يصعب تحقيقها وهي أهداف غير مرنة تُعيق حياة الفرد، بينما قد يعمل التفكير السلبي المتكرر RNT عند الأصحاء نفسيًا على مساعدة الفرد في تحديد اهدافه لذا يُنظر إليه على أنه عملية تكيفية ومعيارية على حد سواء، حيث توجد لدى الأشخاص الأصحاء نفسيًا وكذلك لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية، فيكون معدل التفكير السلبي المتكرر (RNT) مرتفع في مختلف الاضطرابات النفسية، بما في ذلك اضطراب القلق العام ، واضطراب الهلع، واضطراب القلق الاجتماعي، والاكتئاب، بالإضافة إلى اضطراب ما بعد الصدمة، والأرق، والذهان علاوة على ذلك وُجد أن العمليات الرئيسية للتفكير السلبي المتكرر متطابقة بين الأفراد الذين شُخصوا باضطراب الاكتئاب الشديد، أو اضطراب القلق العام، أو الوسواس القهري (Lara ,2023,P.3-4)

تحظى الصحة النفسية لطلاب الجامعات باهتمام متزايد على الصعيدين الدولي والوطني نظرًا لانتشار الاضطرابات النفسية وعواقبها الوخيمة في تشيلي، قُدرت دراسات (Martínez et al)

2021 انتشار الاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعات نسبة تتراوح بين ٢٢.٩% و ٤٠.٧% ، ٣١% من طلاب الجامعات عانا من أحد أشكال الاضطراب النفسي .

وتشير الدراسات الطولية إلى أن الاضطرابات النفسية تحدث عادةً في مرحلة الشباب، وتميل إلى الاستقرار في مرحلة البلوغ، تُظهر دراسات المتابعة أن اضطرابات القلق والاكتئاب في هذه الأعمار لا تزال موجودة بعد عشر سنوات ، مما يُبرز أهمية إجراء الدراسات على هذه الفئة السكانية. (Inostroza et al,2024,p.2)

أفادت بببي bebi أن طلاب الجامعات الذين لديهم مستويات مرتفعة من الأفكار السلبية المتكررة كانوا أكثر عرضة لإظهار أعراض الاكتئاب، (Fernandes,2023,p.53)

وقد لاحظ (Wahl, et al (2019) في دراسته أيضًا أن وجود نسبة أعلى من RNT يسمح بالتمييز بين الأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب عن ماهو عند الأصحاء .

وقد وجدت دراسة طولية استمرت خمس سنوات على أشخاص يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب وجدت ان التفكير السلبي المتكرر تطور بشكل كبير خلال هذه السنوات عن ماهو في اضطراب القلق والاكتئاب (Inostroza et al,2024,p.3)

ووجدت دراسة Lydon–Staley et al التفكير السلبي المتكرر الذي يحدث استجابةً للحزن خلال الحياة اليومية لدى (٢٩) فردًا متعافيًا من الاكتئاب و(٢٩) فردًا سليمًا من نفس الفئة العمرية والجنس تشير النتائج إلى ارتفاع مستويات التفكير السلبي المتكرر والحالة المزاجية السلبية لدى المتعافين من الاكتئاب مقارنةً بالأفراد السليمين (Lydon– et al ,2019,p.2) Staley,

وجدت عدد من الدراسات منها دراسة (Fairholme et al.(2013)؛ (Guastella

(2007) & Moulds (2009) Zoccola et al . وجود علاقة بين التفكير السلبي المتكرر

RNT وانخفاض مدة النوم أو جودته (Guastella and Moulds (2007) ، وأشارت دراسة

(2010) Baglioni et al ، (Walker (2009 ان الحرمان من النوم ارتبط بزيادة التفكير

السلبي المتكرر وتدهور الحالة المزاجية وحدثت اعراض اكتئابية (Jacob, 2016 , p.3)

حيث يعتبر الاكتئاب اكثر الاضطرابات انتشاراً في عصرنا واطرها جميعاً وذلك لزيادة نسبة

الوفيات بين المصابين به والتي ترجع الى به الى الانتحار ووضح وانك ، (Wany)

1974 في دراسته الى ان نسبة الانتحار لدى الافراد ذوي التاريخ الاكتئابي تعتبر اعلى من

نسبته لدى الجمهور العام بنسبة ٥٠% (Mazida, 2022,P.4)

لذا أصبحت ظاهرة الاكتئاب مصدر قلق وذات اهمية بالغة في الآونة الأخيرة، على الصعيدين

الوطني والعالمي. والاكتئاب اضطراب يتضمن تغيرات في الأفكار والمشاعر والأحاسيس

والسلوكيات مما يُصعب الحياة اليومية للفرد وإذا تُرك دون علاج فقد يُؤثر سلباً على الأفراد

والمجتمع ويستحق الاكتئاب بين الشباب طلاب الجامعة اهتماماً خاصاً، إذ تُعتبر هذه الفئة ثروة تُسهم في بناء مستقبل البلاد تُصنّف منظمة الصحة العالمية الاكتئاب كأكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً بين البشر في جميع أنحاء العالم (Mazida, 2022,P.4)
وتعد المرحلة الجامعية من المراحل الدراسية المهمة التي ينهي الفرد بنهايتها مرحلة المراهقة، من خلال استعداده لتحمل مسؤوليات وواجبات الراشد المستقل، إذ يتوجب على الفرد في نهاية هذه المرحلة ان يكون قد كون رأيه بشكل نهائي تقريبا في عدة مجالات حيوية واستقرار على نوع المهمة التي سوف يزاولها وعلى الشريك الذي سيشاركة حياته، وعلى الاخلاقيات والقيم التي يتمسك بها وعلى الايدلوجية السياسية والاجتماعية التي يختارها (Mazida, 2022,p.4-5)

الاهمية النظرية

- بيان اهمية هذا البحث خلال ما يضيفه من معرفة عن العلاقة بين التفكير السلبي المتكرر واضطراب الاكتئاب
- عدم وجود بحث او دراسة علمية جمعت بين متغيرين التفكير السلبي المتكرر واضطراب الاكتئاب على مستوى الدراسات المحلية والعربية على حد علم الباحثة مما يجعل هذا البحث اضافة علمية متواضعة للجانب النظري

الاهمية التطبيقية

- نتائج البحث الحالي تشكل اهمية كبيرة لطلبة الجامعة وذلك معرفة التفكير السلبي المتكرر واثره السلبي على حياتهم واصابتهم بالكثير من الاضطرابات النفسية وكيفية الوقاية منها ومعالجتها
- اهمية شريحة طلبة الجامعة كونها شريحة واسعة ومهمة من الشباب بناء وقادة المستقبل
- اهداف البحث : يهدف البحث الحالي التعرف على
- التفكير السلبي المتكرر لدى طلبة الجامعة
- دلالة الفروق الاحصائية في التفكير السلبي المتكرر تبعاً لمتغير (الجنس-المرحلة الدراسية - التخصص)
- اضطراب الاكتئاب لدى طلبة الجامعة
- دلالة الفروق الاحصائية في اضطراب الاكتئاب تبعاً لمتغير (الجنس - المرحلة الدراسية - التخصص)
- العلاقة الارتباطية بين التفكير السلبي المتكرر واضطراب الاكتئاب

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ في محافظة بغداد

تحديد المصطلحات

- التفكير السلبي المتكرر (RNT) وهو عملية معرفية مرتبطة باضطراب نفسي داخلي، تُرَسَ بشكل رئيسي في أشكال اضطرابية محددة، ومفهوم مركب يتألف من الاجترار والقلق، والذي يمكن تقييمه كعامل خطر تشخيصي متعدد لاضطراب نفسي (Becker,2016,P.1)

- التفكير السلبي المتكرر (RNT) هو عملية إدراكية تشمل القلق والتأمل، وتتضمن أفكارًا متكررة وسلبية عن الذات والعالم، وغالبًا ما تكون مجردة، وتدخلية، ويصعب السيطرة عليها. (Leung,et al ,2022, p.667)

التعريف النظري تبنت الباحثة تعريف (Becker, (2016) لان الباحثة تبنت مقياسه والذي بدوره اعتمد على نظرية بيك

التعريف الاجرائي هي الدرجة الذي يحصل عليها المستجيب خلال اجابته على مقياس التفكير السلبي المتكرر

تعريف بيك للاكتئاب: هو اضطراب نفسي يتميز بتغيرات في المشاعر و يتسم بالحزن، وفقدان الاهتمام أو المتعة، وانخفاض الطاقة، والشعور بالذنب أو تدني تقدير الذات، واضطرابات النوم أو الأكل، وضعف الانتباه، كما أنه يمثل تقلبات مزاجية حادة أو نطاقًا واسعًا من المشاعر التي قد تعيق حياة الشخص، يؤثر الاكتئاب على الشعور بالإرهاق وعدم القدرة على التأقلم يُعد الاكتئاب اضطراباً نفسياً شائعاً في العالم الحديث. (Mazida ,2022,p.19)

الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات النفسية (DSM5-TR 2022) على أنه حالة مزاجية حزينة أو فارغة ويأثّر مع فقدان الاهتمام بكل الأنشطة أو معظمها وفقدان أو زيادة في الشهية تصاحبها حالة من الخمول والتعب وفقدان الطاقة وافكار متكررة عن الموت تسبب انخفاض واضح في الاداء الاجتماعي والمهني او مجالات الاداء الهامة الاخرى (American psychiatric Association ,2022,p184-185)

التعريف النظري تبنت الباحثة تعريف الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس المعدل للاضطرابات النفسية والعقلية (DSM5-TR-2022) وتبني نظرية ومقياس Beck المصمم وفق المعايير المحددة في التصنيف.

التعريف الاجرائي هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب خلال اجابته على مقياس الاكتئاب

الفصل الثاني الاطار النظري

A: تواجد خمسة (أو أكثر) من الأعراض التالية لنفس الأسبوعين، والتي تمثل تغييراً عن الأداء الوظيفي السابق، على الأقل أحد الأعراض يجب أن يكون إما (١) مزاج منخفض أو (٢) فقد الاهتمام أو المتعة.

- ١- مزاج منخفض معظم اليوم، كل يوم تقريباً، ويُعبّر عنه إما ذاتياً (مثل الشعور بالحزن أو بالفراغ أو اليأس) أو يلاحظ من قبل الآخرين (مثل أن يبدو دامعاً) .
- ٢- انخفاض واضح في الاهتمام أو الاستمتاع في كل الأنشطة أو معظمها وذلك معظم اليوم في كل يوم تقريباً، (ويستدل على ذلك بالتعبير الشخصي أو بملاحظة الآخرين).
- ٣- فقد وزن بارز بغياب الحمية عن الطعام، أو كسب وزن (مثل، التغير في الوزن لأكثر من ٥% في الشهر) أو انخفاض الشهية أو زيادتها، كل يوم تقريباً.
- ٤- أرق أو فرط نوم كل يوم تقريباً.
- ٥- هياج نفسي حركي أو خمول، كل يوم تقريباً (ملاحظ من قبل الآخرين، وليس مجرد أحاسيس شخصية بالتأمل أو البطم)
- ٦- تعب أو فقدان الطاقة كل يوم تقريباً
- ٧- أحاسيس بانعدام القيمة أو شعور مفرط أو غير مناسب بالذنب (والذي يكون توهيمياً) كل يوم تقريباً
- ٨- انخفاض القدرة على التفكير أو التركيز، أو عدم الحسم، كل يوم تقريباً (إما بالتعبير الشخصي أو بملاحظة الآخرين).
- ٩- أفكار متكررة عن الموت (وليس الخوف من الموت فقط)، أو تفكير انتحاري متكرر دون خطة محددة، أو محاولة انتحار أو خطة محددة للانتحار.
- B- تسبب الأعراض انخفاضاً واضحاً في الأداء الاجتماعي أو المهني أو مجالات الأداء الهامة الأخرى.
- C- لا تعزى الأعراض لتأثيرات فيزيولوجية لمادة (مثل سوء استخدام عقار، تناول دواء) أو عن حالة طبية أخرى.
- D - لا يتم تفسير نوبة اكتئاب جسيم واحدة على الأقل بشكل أفضل من خلال اضطراب الفصام الوجداني.
- E- لم يكن هناك أبداً نوبة هوس أو نوبة تحت هوس

(American psychiatric Associatio ,2022,p184-185)

الفصل الثاني الاطار النظري نظرية التفكير السلبي المتكرر

المنظور التطوري evolutionary perspective

وفق المنظور التطوري، ان نشاط التفكير وحل المشكلات مكن البشر من تحقيق إنجازات هائلة، فالتفكير وحل المشكلات يؤدي إلى عواقب وخيمة، خاصةً عندما يُحفّز النشاط بمحتوى سلبي ويُركّز عليه فيصبح متكرراً دون أن يُحقق الأهداف المرجوة فيُطلق على هذا النمط من التفكير

وحل المشكلات اسم التفكير السلبي المتكرر (RNT)، وهو نمط سلوكي شائع في العديد من الاضطرابات النفسية.

لذا تم تحديد أشكال مختلفة من التفكير وحل المشكلات، وكان الاجترار والقلق أكثرها انتشاراً، فُوصف الاجترار بأنه تفكير متكرر وسلبي في أسباب وعواقب ومعنى الأهداف غير المحققة ، بينما وُصف القلق بأنه أفكار متكررة تُركز على قضايا تُؤد حالة من عدم اليقين أو نتائج مستقبلية سلبية محتملة وعلى الرغم من أن الدراسات المتعلقة بالقلق والاجترار قد طوّرت بشكل منفصل وتحت مظلة مناهج مختلفة إلا أن كلا التفاعلين يُحفّزه أفكار سلبية متكررة تتعلق بعدم تحقيق الأهداف والقيم الشخصية مع فارق رئيسي يتمثل في أن الاجترار مُوجّه نحو الماضي بينما القلق مُوجّه نحو المستقبل (Gil-Luciano, 2019, P.53)

نظرية الاكتئاب

نظرية نمط الاستجابة: تفترض نظرية أنماط الاستجابة للاجترار نولين- هوكسيما (٢٠٠٨) أن الأفراد يختلفون في استجاباتهم لحالات المزاج السلبي، وأن أنماط استجابة معينة وخاصة الاجترار ولا سيما اجترار تُقاوم المزاج الاكتئابي والأفكار السلبية ويُفترض أن الآثار الضارة للاجترار لا ترجع زيادة الانتباه إلى الضيق أو المحتوى السلبي لأفكار الأفراد بل ترجعه إلى "إعادة تدوير" هذه الأفكار بشكل سلبي ومتكرر لذا فإن نظرية أنماط الاستجابة تتنبأ بأن الاجترار الفكري يرتبط بمستويات أعلى من أعراض الاكتئاب وزيادة في نوبات الاكتئاب كما تُعزى الاختلافات بين الجنسين في انتشار الاكتئاب إلى الاختلافات في استخدام الاجترار الفكري (LeMoulta, J., Gotlibb, I., H., 2019, P. 60)

النظرية المعرفية

ووفقاً لبيك إن المخططات المعرفية المختلفة وظيفياً تُتخفّز بالتوتر وبمرور الوقت ومع التنشيط المتكرر لهذه المخططات تصبح هذه العملية تلقائية ولا إرادية وتعمل على تركيز انتباه الفرد على التجارب الداخلية (مثل التفكير السلبي والمزاج المزعج) بحيث تتفاعل التجارب الداخلية مع الإجهاد لإنتاج الاضطرابات النفسية الداخلية لذا فان الميل إلى تكرار التفكير السلبي يُعد عامل خطرٍ أساسياً للإصابة بالاضطرابات النفسية ومنها اضطراب القلق والاكتئاب (Becker, 2016, P.5-6)

كما تؤكد النظرية المعرفية على أن الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى أحداث حياته الصعبة ويفسرها تؤثر على مشاعره تجاه تلك الأحداث، وعلى كيفية تعامله معها وتجاوزها ويشير بيك إلى أن الاكتئاب وغيره من المشكلات النفسية الخطيرة ناتجة عن معتقدات غير دقيقة ومعالجة غير سليمة للمعلومات.

طور نموذج بيك المعرفي من خلال البحث النظري والسريري ويرتكز على ظهور أفكار ومعتقدات غير متكيفة تشمل المواقف المختلفة، والأخطاء المعرفية، والأفكار التلقائية السلبية، والثالوث المعرفي، والمواقف المختلفة هي هياكل تنظيمية مستمرة تؤثر على كيفية معالجة الفرد للمعلومات في مختلف المواقف مثال على موقف مختل: "إذا كنت مخطئاً في هذا سيخيب أمل الآخرين بي" عندما يُفعل موقف مؤلم او مواقف مختلة تُمهّد هذه المواقف الطريق لأخطاء معرفية تدفع الفرد إلى تكوين أفكار ومفاهيم قد تكون شديدة للغاية وسلبية وغير واقعية التهويل، والتعميم المفرط، وبعض أنواع الأخطاء المعرفية التي اقترحها بيك (١٩٧٦) التهويل هو ميل الفرد إلى الاعتقاد بأن فعلاً ما أو حدثاً في حياته ستكون له عواقب سلبية بالغة عليه وبهذه الطريقة، يبدأ الفرد بالتفكير سلبيًا في نفسه كأن يقول: "لن أنجح أبداً"، وفي العالم الاجتماعي كأن يقول: "العالم شرير"، وفي مستقبله، كأن يقول: "ستكون الحياة سلبية دائماً"، تشكل هذه الثلاثية من الأفكار السلبية وغير الواقعية إلى حد كبير الثالوث المعرفي، وهي تشمل الأفكار التلقائية السلبية المتكررة وهذه تؤثر بدورها على الجوانب الجسدية والعاطفية والتحفيزية لأعراض الاكتئاب (Tsolakis, 2025,P.13)

لقد افترض بيك (١٩٦٧) أن اكتساب المعلومات ومعالجتها بشكل متحيز يؤثر على مسببات نوبات الاكتئاب ومسارها وأشار بيك بأن التمثيلات العقلية الداخلية أو المخططات تؤثر على كيفية إدراك الأفراد المصابين بالاكتئاب لأنفسهم وللعالم من حولهم، وأكد أن الأفراد المصابين بالاكتئاب لديهم مخططات متوافقة مع حالتهم المزاجية تتسم بمواضيع فقدان والفسل وانعدام القيمة والرفض مما يدفعهم إلى تكوين تصورات سلبية عن أنفسهم والعالم والمستقبل (الثالوث المعرفي) وإلى إظهار تحيزات سلبية في معالجة المعلومات تساهم هذه الخصائص في حالات المزاج السلبية لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب،

والأهم من ذلك افترض بيك أن الشدائد التي يتعرض لها الفرد في بداية حياته تزيد من قابليته للإصابة باضطراب الاكتئاب وذلك من خلال تعزيز تطور المخططات الاكتئابية التي يمكن تنشيطها بفعل أحداث سلبية داخلية أو خارجية، كما افترض بيك أن هذه المخططات السلبية لا تزال تبقى هذه المشاعر وإن كانت كامنة حتى بعد التعافي من نوبة الاكتئاب وتُحفز أفكاراً ومشاعر سلبية تلقائية عند تنشيطها بأحداث سلبية مما يُفسر ظهور كل من نوبات الاكتئاب

الأولى واللاحقة (LeMoulta, J., Gotlibb,I,H., 2019,P. 60)

وقد تبنت الباحثة النظرية المعرفية لأنها تربط بين المتغيرين التفكير السلبي المتكرر واضطراب الاكتئاب

الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته

منهجية البحث : اعتمد الباحثة في البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي لكونه المنهج

المناسب في التعرف على مدى العلاقة بين متغيرين

عينة البحث : تألفت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة التطبيقية

البسيطة تم اختيارهم من اربعة جامعات كما موضح في جدول (١)

جدول (١) توزيع الافراد العينة حسب الجامعات والكليات

ت	الجامعة	الكلية	الذكور	الاناث
١	بغداد	الاداب	٥٠	٥٠
		الهندسة		
٢	المستنصرية	التربية الاساسية	٥٠	٥٠
		العلوم		
٣	الموصل	التربية	٥٠	٥٠
		الهندسة		
٤	البصرة	التربية	٥٠	٥٠
		الهندسة		

اداتا البحث: من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس (Becker(2016) للتفكير السلبي المتكرر ويتكون من(٢٥) فقرة ذات البدائل الرباعية تتراوح من (١-٤)، وتبني مقياس Beck لاضطراب الاكتئاب ويتكون من (٢١) فقرة ذات البدائل الرباعية تتراوح من (٠-٣) فقامت الباحثة باجراء صدق ترجمة للمقياسين من خلال عرضه على مجموعة المحكمين وبعد ذلك تم اجراء الصدق الظاهري خلال عرضة على مجموعة من المحكمين لمعرفة مدى مناسبهه للبيئة العراقية.

اجراءات التحليل الاحصائي

١ - القوة التمييزية

لحساب القوة التمييزية ل فقرات مقياس التفكير السلبي بهدف استبعاد الفقرات غير المميزة والإبقاء على الفقرات المميزة بين المستجيبين ، طبق المقياس على عينة التحليل الإحصائي باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين والبالغة (٤٠٠) طالب وطالبة .

لغرض إجراء التحليل في ضوء هذا الأسلوب اتبعت الباحثة الخطوات الآتية:

١. تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة والبالغ عددها ٤٠٠ استمارة .
٢. ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أوطأ درجة.
٣. تعيين الـ (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات (الدرجات العليا)

والبالغ عددها (١٠٨) استمارة، والـ (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أوطأ الدرجات (الدرجات الدنيا) والبالغ عددها (١٠٨) استمارة أيضا وبهذا يكون لدينا مجموعتان بأكبر حجم ممكن ويقرب توزيعهما من التوزيع الطبيعي وأقصى تباين ممكن (Stanley & Hopkins , 1972, P.268 , Anstansi , 1976,P.208)

٤. حساب الوسط الحسابي والتباين للمجموعة العليا والوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الدنيا ولجميع الفقرات .

٥. تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين t-Test لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا وعدت القيمة التائية مؤشرا لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)* عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤). وبمقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة مع القيمة الجدولية تبين أن جميع فقرات كانت مميزة ما عدا فقرة (٦) و فإنها كانت غير دالة والجدول (٢) يوضح ذلك

الجدول (٢) القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير السلبي المتكرر المجموعتين

المتطرفتين

الدالة ٠.٠٥	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	3.97	1.025	2.935	0.835	3.440	١
دالة	2.33	1.1507	2.759	0.956	3.101	٢
دالة	4.92	1.095	2.842	0.814	3.472	٣
دالة	4.13	1.012	3.055	0.752	3.564	٤
دالة	5.41	1.039	2.851	0.767	3.518	٥
غير دالة	0.21	0.945	3.240	0.991	3.268	٦
دالة	7.08	1.071	2.805	0.677	3.629	٧
دالة	5.74	1.066	2.722	0.802	3.462	٨
دالة	3.93	1.074	2.851	0.914	3.379	٩
دالة	5.84	1.067	3.018	0.627	3.712	١٠
دالة	5.27	1.054	2.8611	0.846	3.555	١١
دالة	5.61	1.066	2.824	0.824	3.555	١٢
دالة	4.25	1.103	2.916	0.814	3.481	١٣
دالة	8.42	1.151	2.666	0.587	3.694	١٤
دالة	6.93	1.050	2.666	0.789	3.546	١٥

الدالة ٠.٠٥	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	5.63	0.972	2.731	0.866	3.416	١٦
دالة	3.17	1.033	2.75	1.048	3.203	١٧
دالة	5.16	0.99	2.870	0.814	3.518	١٨
دالة	5.35	0.9788	2.703	0.894	3.388	١٩
دالة	7.40	1.0619	2.777	0.655	3.66	٢٠
دالة	7.29	1.073	2.731	0.691	3.629	٢١
دالة	10.23	1.124	2.629	0.482	3.805	٢٢
دالة	4.23	1.020	3.074	0.686	3.574	٢٣
دالة	5.58	1.007	3.111	0.557	3.731	٢٤
دالة	4.20	1.058	2.981	0.836	3.527	٢٥

٢- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية (صدق الفقرة)

هي من أكثر الطرائق استخداماً في تحليل فقرات الاختبارات والمقاييس النفسية، نظراً لما تتصف به هذه الطريقة من تحديد لمدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية لأنها تكشف عن قياس الفقرة للمفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية وبذلك فإنها تشير إلى صدق المقياس (Nunnally, 1978, Lindquist, 1951, P.286) وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له ومن مميزات هذا الأسلوب أنه يقدم مقياساً متجانساً في فقراته إذ إنه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية كان احتمال تضمينها في المقياس أكبر، وبعد استخراج القيمة التائية لمعامل ارتباط بيرسون تبين أن جميع فقرات مقياس كانت دالة ما عدا فقرة (٦) كانت غير دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، والجدول (٣) يوضح معاملات ارتباط كل فقرة بالمجموع الكلي للمقياس

الجدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التفكير السلبي المتكرر

ت	معامل الارتباط	القيمة التائية	الدالة
١	0.255	5.263	دالة
٢	0.311	6.533	دالة
٣	0.247	5.087	دالة
٤	0.205	4.191	دالة

٥	٠.٢٧١	٥.٦١٤	دالة
٦	٠.٠٥٢	١.٠٣١	غير دالة
٧	٠.٣٣٦	٧.١٠٠	دالة
٨	٠.٢٨٢	٥.٨٦٧	دالة
٩	٠.٢٢٧	٤.٦٦٤	دالة
١٠	٠.٢٨٦	٥.٩٥٧	دالة
١١	٠.٣٠٦	٦.٤١٧	دالة
١٢	٠.٣١٥	٦.٦٠٥	دالة
١٣	٠.٢٣٤	٤.٨١٩	دالة
١٤	٠.٣٩٧	٨.٦١٤	دالة
١٥	٠.٣٤٨	٧.٣٧٠	دالة
١٦	٠.٢٨٩	٦.٠١٠	دالة
١٧	٠.٤٠٠	٨.٦٧٣	دالة
١٨	٠.٢٣٤	٤.٨١٤	دالة
١٩	٠.٢٧٢	٥.٦٣٧	دالة
٢٠	٠.٣٧٣	٨.٠٠١	دالة
٢١	٠.٣١٨	٦.٦٨١	دالة
٢٢	٠.٤٥٥	١٠.١٥١	دالة
٢٣	٠.٢٢٠	٤.٤٩٩	دالة
٢٤	٠.٢٨٣	٥.٨٨٦	دالة
٢٥	٠.٢٣٤	٤.٧٩٩	دالة

- القوة التمييزية

بعد إجراء الخطوات اللازمة لتحليل الفقرات وفق هذا الأسلوب وتطبيق الأداة على عينة البحث البالغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبة ، وتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين t-test لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا البالغ عددها (١٠٨) طالب وطالبة، والمجموعة الدنيا البالغ عددها أيضا (١٠٨) طالب وطالبة عدت الفقرات التي حصلت على قيمة تائية محسوبة (١,٩٦) فأكثر، فقرات مميزة كونها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤)، وقد تبين أن جميع الفقرات كانت مميزة عدا فقرة هي (٢١)، والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤) القوة التمييزية لفقرات مقياس الاكتئاب لمجموعتين طرفيتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	لدلالة ٠.٠٥
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	1.741	0.921	1.185	0.877	4.542	دالة
٢	1.556	0.921	1.194	0.942	2.854	دالة
٣	1.657	0.959	1.222	0.868	3.494	دالة
٤	1.667	0.995	1.139	0.932	4.025	دالة
٥	1.898	0.995	1.454	1.045	3.201	دالة
٦	1.852	1.066	1.074	1.048	5.418	دالة
٧	1.954	1.008	1.343	1.043	4.378	دالة
٨	2.250	0.866	1.528	0.971	5.753	دالة
٩	0.889	0.728	0.639	0.703	2.570	دالة
١٠	2.176	0.884	1.546	0.990	4.930	دالة
١١	1.926	1.074	1.472	1.054	3.131	دالة
١٢	1.889	0.931	1.231	1.029	4.928	دالة
١٣	1.741	0.980	1.130	0.968	4.610	دالة
١٤	1.731	0.982	1.130	1.024	4.402	دالة
١٥	1.787	1.051	1.194	1.156	3.945	دالة
١٦	1.361	0.952	0.935	0.868	3.440	دالة
١٧	2.065	0.899	1.120	1.065	7.034	دالة
١٨	1.741	1.139	0.954	1.036	5.318	دالة
١٩	0.963	1.118	0.417	0.582	4.524	دالة
٢٠	1.843	0.959	1.139	1.027	5.215	دالة
٢١	1.028	0.826	0.815	0.822	1.902	غير دالة

٢- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة)

لغرض التعرف على القوة التمييزية لفقرات مقياس الأسلوب الاكتئاب استعمل الأسلوب الثاني في تحليل الفقرات وهو إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية (Nunnally, 1978, P.262) ، وقد تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، ولاختبار الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط استخرجت القيمة التائية لمعامل ارتباط بيرسون لكل فقرة من فقرات المقياس وعند مقارنته بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند درجة حرية

(٣٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تبيّن أن جميع معاملات الارتباط للفقرات كانت دالة إحصائياً، ما عدا فقرة (٢١) غير دالة والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب

ت	معامل الارتباط	القيمة التائية	الدلالة
١	0.268	5.544	دالة
٢	0.221	4.524	دالة
٣	0.235	4.825	دالة
٤	0.242	4.979	دالة
٥	0.218	4.456	دالة
٦	0.283	5.881	دالة
٧	0.237	4.877	دالة
٨	0.247	5.094	دالة
٩	0.212	4.331	دالة
١٠	0.266	5.506	دالة
١١	0.224	4.588	دالة
١٢	0.252	5.192	دالة
١٣	0.249	5.137	دالة
١٤	0.225	4.600	دالة
١٥	0.240	4.927	دالة
١٦	0.215	4.394	دالة
١٧	0.312	6.541	دالة
١٨	0.315	6.622	دالة
١٩	0.331	6.974	دالة
٢٠	0.241	4.954	دالة
٢١	0.129	2.597	غير دالة

الثبات:

عَد الثبات من الخصائص السايكومترية المهمة للمقاييس النفسية الذي يشير إلى اتساق درجات المقياس في قياس ما يجب قياسه بصورة منتظمة (Maloney & ward : 1980) (60): ولتحقق الثبات عند قياسه بطريقة الاتساق الداخلي أو بطريقة ما تسمى بإعادة الاختبار أو الاتساق الخارجي ، وذلك عند ما يستمر الاختبار باعطاء نتائج ثابتة بتكرار تطبيقه عبر الزمن، كما أن قياس الثبات بالاتساق الداخلي، وقد استخرج الثبات لمقياس التفكير السلبي

المتكرر بطريقة الفا كرونباخ وقد بلغ (٠,٧٤)، في حين بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة لمقياس اضطراب الإكتئاب (٠,٧١)، أما بالنسبة لاستخراج الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق فقط بلغ ثبات مقياس التفكير السلبي المتكرر (٠,٨٨)، في حين بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة لمقياس اضطراب الاكتئاب (٠,٨٤).

جدول (٦) درجات الثبات الفا كرونباخ والاعادة للمتغيرين

ت	المتغير	ثبات الفا كرونباخ	الثبات بالاعادة
١	التفكير السلبي المتكرر	0,74	0,88
٢	اضطراب الاكتئاب	0,71	0,84

الصيغة النهائية للمقياسين

اصبح مقياس التفكير السلبي المتكرر بصورته النهائية متكون من (٢٤) فقرة بدل (٢٥) بعد ان سقطت فقرة رقم (٦) كما في جدول رقم (٢) بالتمييز وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس لذلك فإن اعلى درجة (٦٩) درجة واول درجة (٢٤) والوسط الفرضي للمقياس (٦٠) ، اما مقياس اضطراب الاكتئاب فاصبح متكون من (٢٠) فقرة بدل من (٢١) بعد ان سقطت فقرة (٢١) في التمييز كما في جدول (٤) وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس لذلك فإن اعلى درجة (٦٠) واول درجة (٠) والوسط الفرضي للمقياس (٣٠)

الفصل الرابع / نتائج البحث

الهدف الأول: تعرف التفكير السلبي المتكرر لدى طلبة الجامعة

يُلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة على مقياس التفكير السلبي المتكرر قد بلغ (٧٦.٣٧) بانحراف معياري قدره (٦.٦٥٠)، وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٦٠)، تبين أن الفرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤٩.٢٣٣)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) وهذا يشير إلى أن طلبة الجامعة يعانون من مستوى مرتفع من التفكير السلبي المتكرر مقارنة بالمتوسط النظري للمقياس، وكما موضح في جدول (٧).

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمتغير التفكير السلبي المتكرر

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
400	76.37	6.650	60	399	49,233	1.96	0,05

يعاني طلبة الجامعة من مستوى مرتفع من التفكير السلبي المتكرر (RNT) ، حيث تجاوز المتوسط الحسابي (٧٦.٣٧) المتوسط الفرضي بشكل جوهري، مما يشير إلى وجود ضغوط

فكرية وتوقعات سلبية تسود الوسط الجامعي وهذه الضغوط ناتجة التفكير النشط والأفكار والمشاعر التي يُثيرها المعالجة المعرفية ، حول حياة الفرد ومستقبله، وتشير تفسيرات المعالجة المعرفية إلى أن المعالجة المعرفية للأحداث المُزعجة على سبيل المثال تكون في شكل تدخلات مُستمرة حول الاحداث ، وهي عملية معرفية تشخيصية راسخة تلعب دورًا حاسمًا في تطور الاضطرابات والحفاظ عليها.

ومع التنشيط المتكرر لهذه المخططات، تصبح هذه العملية تلقائية ولا إرادية، وتعمل على تركيز انتباه الفرد على التجارب الداخلية (مثل الإدراكات السلبية والمزاج المزعج). ومن عواقب التركيز الداخلي انخفاض القدرة المعرفية على التكيف وحل المشكلات برز التفكير السلبي المتكرر كمرشح قوي لعملية لا تقتصر على تطور واستدامة الاضطرابات النفسية الداخلية، بل تُفسر أيضًا الاضطرابات المصاحبة

تشير دراسة Brueckmann et al, 2025 التفكير السلبي المتكرر يتوسط العلاقة بين احترام الذات والإرهاق اجريت على شارك في الدراسة ١٢٤ فرد ٧٨ أنثى، و ٤١ ذكراً، و ٤ أشخاص يرتبط انخفاض تقدير الذات والتفكير السلبي المتكرر بارتفاع خطر الإرهاق بين طلاب الجامعات ظهرت تحليلات الوساطة أن نسبة كبيرة من الارتباطات بين تقدير الذات والشعور بالإرهاق كانت بوساطة التفكير السلبي المتكرر على مستوى الشخص نفسه وبينه

الهدف الثاني: تعرف التفكير السلبي المتكرر لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص، المرحلة)

وتحقيقاً لهذا الهدف استخدم تحليل التباين الثلاثي للمتغير الأول (التفكير السلبي المتكرر) وفقاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة)، وكما مبين في جدول (٨)، و (٩):

جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتفكير السلبي وفقاً لمتغيرات (الجنس التخصص، المرحلة)

الجنس	التخصص	المرحلة	العدد	المتوسط	الانحراف
الذكور	علمي	أولى	27	71.481	6.500
		ثانية	26	80.000	4.354
		ثالثة	22	82.136	3.783
		رابعة	24	82.708	7.135
		المجموع	99	78.808	7.241
انساني	انساني	أولى	25	72.920	5.887
		ثانية	25	77.320	5.550
		ثالثة	25	72.520	5.642
		رابعة	25	72.640	3.474

5.531	73.850	100	المجموع	المجموع	الإناث
6.195	72.173	52	أولى		
5.108	78.686	51	ثانية		
6.831	77.021	47	ثالثة		
7.502	77.571	49	رابعة		
6.886	76.316	199	المجموع		
5.690	71.307	26	أولى	علمي	
3.908	81.760	25	ثانية		
3.767	82.880	25	ثالثة		
4.744	81.440	25	رابعة		
6.560	79.267	101	المجموع		
4.510	72.520	25	أولى	انساني	
4.851	74.960	25	ثانية		
4.509	72.600	25	ثالثة		
5.257	74.160	25	رابعة		
4.833	73.560	100	المجموع		
5.131	71.902	51	أولى	المجموع	
5.550	78.360	50	ثانية		
6.623	77.740	50	ثالثة		
6.171	77.800	50	رابعة		
6.423	76.427	201	المجموع		
6.058	71.396	53	أولى	علمي	المجموع
4.195	80.862	51	ثانية		
3.752	82.531	47	ثالثة		
6.004	82.061	49	رابعة		
6.892	79.040	200	المجموع		
5.194	72.720	50	أولى	انساني	
5.295	76.14	50	ثانية		
5.055	72.56	50	ثالثة		
4.476	73.400	50	رابعة		
5.182	73.705	200	المجموع		
5.667	72.038	103	أولى		

5.307	78.524	101	ثانية	المجموع
6.699	77.391	97	ثالثة	
6.828	77.686	99	رابعة	
6.650	76.372	400	المجموع	

جدول (٩) تحليل التباين الثلاثي للتفكير السلبي المتكرر وفقاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة)

مصدر التباين Source	مجموع المربعات Ss	درجات الحرية Df	متوسط المربعات Ms	القيمة الفائية المحسوبة	مستوى الدلالة
الجنس	.015	1	.015	.001	غير دالة
التخصص	3030.046	1	3030.046	117.162	دالة
المرحلة	2691.180	3	897.060	34.686	دالة
الجنس*التخصص	7.698	1	7.698	.298	غير دالة
الجنس*المرحلة	8.845	3	2.948	.114	غير دالة
التخصص*المرحلة	1939.834	3	646.611	25.002	دالة
الجنس*التخصص*المرحلة	150.107	3	50.036	1.935	غير دالة
الخطأ ERROR	9931.028	384	25.862		
الكلية TOTAL	2350749.000	400			

القيمة الفائية الجدولية تساوي (٣,٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجاتي حرية (١-٣٨٤). هناك تأثير واضح لنوع التخصص؛ حيث أظهرت النتائج أن طلبة التخصص العلمي أكثر عرضة للتفكير السلبي المتكرر مقارنة بطلبة التخصص الإنساني، لذا فإن التفكير السلبي يتأثر بالتفاعل بين (التخصص والمرحلة الدراسية)، مما يعني أن عبء التخصص العلمي يزداد طردياً مع التقدم في المراحل الدراسية.

يمر طلاب الجامعات ذات التخصص العلمي بتغيرات حياتية كبيرة، فضلاً عن ارتفاع مستويات الضغط النفسي والاجتماعي تُعدّ الجامعة بيئةً مُحتملةً ذات ضغطٍ عالٍ، ويرتبط عبء الضغط النفسي بزيادة التفكير السلبي حول المستقبل والماضي والحاضر وربما يعود إلى صعوبة المواد الدراسية وعدم استيعابه.

الهدف الثالث: تعرف على اضطراب الإكتئاب لدى طلبة الجامعة

يُلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة على مقياس اضطراب الإكتئاب قد بلغ (٢٨.٨٠٧) بانحراف معياري قدره (٤.٨٥٩)، وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ

(٣٠)، تبين أن الفرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ولصالح المتوسط الفرضي، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤.٩٠٧)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) وهذا يشير إلى أن طلبة الجامعة لا يعانون من اضطراب الإكتئاب مقارنة بالمتوسط النظري للمقياس، وكما موضح في جدول (١٠).

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمتغير اضطراب الإكتئاب

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
400	28.807	4.859	30	399	- 4.907	1.96	٠,٠٥

ويمكن تفسير ذلك ان الطلاب لديهم نظرة ايجابية للحياة ول مستقبلهم ويرون انفسهم قادرين على تلبية احتياجاتهم الحياتية والدراسية لان الشخص الذي يعاني من الاكتئاب وفق ما يذكر بيك (١٩٦٣) أن الأفراد المصابين بالاكتئاب يعانون من اضطراب في مرحلة معالجة المعلومات في أذهانهم، مما يؤد بدوره نظرة سلبية مستمرة لأنفسهم وللمستقبل وللعالم ، ويشير بيك إلى أن الاكتئاب يعكس ثلاثية من التشوهات المعرفية التي تُشير إلى أنماط سلبية حول الذات والمستقبل والعالم ويعتبر الاكتئاب أحد أسباب المعاناة الإنسانية، وهو حالة من التحيز السلبي تجاه الذات، وغالبا ما يتسم بمشاعر الذنب، وانعدام القيمة، ولوم الذات.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة Catalano, 2022 لاكتئاب واضطراب القلق لدى طلاب الجامعات سعت هذه الدراسة إلى تحديد اتجاهات ومستويات انتشار الاكتئاب بين طلاب الجامعات أفاد %٦٦.٤ من طلاب الجامعات بمعاناتهم من اكتئاب شديد دراسة Browne 2020 الاكتئاب والوعي بالصحة النفسية لدى الطلاب فتبين ان الطلبة الذين لديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب ومستوى وعيهم منخفض بالصحة النفسية

الهدف الرابع: تعرف اضطراب الإكتئاب لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص، المرحلة)

وتحقيقاً لهذا الهدف استخدم تحليل التباين الثلاثي للمتغير الأول (اضطراب الإكتئاب) وفقاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة)، وكما مبين في جدول (١١)، و (١٢):

جدول (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاضطراب الاكتئاب وفقاً لمتغيرات (الجنس، التخصص،

المرحلة)

الجنس	التخصص	المرحلة	العدد	المتوسط	الانحراف
	علمي	أولى	27	29.000	4.787
		ثانية	26	28.961	4.556
		ثالثة	22	29.454	5.002

4.863	29.000	24	رابعة	الذكور
4.725	29.090	99	المجموع	
4.051	28.800	25	أولى	انساني
4.209	26.840	25	ثانية	
3.785	29.920	25	ثالثة	
5.155	28.200	25	رابعة	
4.409	28.440	100	المجموع	
4.407	28.903	52	أولى	
4.475	27.921	51	ثانية	
4.353	29.702	47	ثالثة	
4.978	28.591	49	رابعة	
4.569	28.763	199	المجموع	
4.708	29.615	26	أولى	علمي
5.155	29.600	25	ثانية	
6.005	30.320	25	ثالثة	
5.454	29.200	25	رابعة	
5.280	29.683	101	المجموع	
4.708	26.800	25	أولى	
4.722	28.160	25	ثانية	
4.211	28.640	25	ثالثة	
5.831	28.440	25	رابعة	
4.883	28.010	100	المجموع	
4.872	28.235	51	أولى	المجموع
4.947	28.880	50	ثانية	
5.202	29.480	50	ثالثة	
5.601	28.820	50	رابعة	
5.142	28.850	201	المجموع	
4.713	29.301	53	أولى	
4.821	29.274	51	ثانية	
5.516	29.914	47	ثالثة	
5.120	29.102	49	رابعة	
5.009	29.390	200	المجموع	
				المجموع

4.463	27.800	50	أولى	انساني	
4.477	27.500	50	ثانية		
4.015	29.280	50	ثالثة		
5.448	28.320	50	رابعة		
4.645	28.225	200	المجموع		
4.632	28.572	103	أولى	المجموع	
4.716	28.396	101	ثانية		
4.786	29.587	97	ثالثة		
5.276	28.707	99	رابعة		
4.859	28.807	400	المجموع		

جدول (١٢) تحليل التباين الثلاثي لإضطراب الإكتئاب وفقاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة)

مصدر التباين Source	مجموع المربعات Ss	درجات الحرية Df	متوسط المربعات Ms	القيمة الفائية المحسوبة	مستوى الدلالة
الجنس	.560	1	.560	.024	غير دالة
التخصص	136.410	1	136.410	5.777	دالة
المرحلة	83.362	3	27.787	1.177	غير دالة
الجنس*التخصص	25.451	1	25.451	1.078	غير دالة
الجنس*المرحلة	38.231	3	12.744	.540	غير دالة
التخصص*المرحلة	23.762	3	7.921	.335	دالة
الجنس*التخصص* المرحلة	49.243	3	16.414	.695	غير دالة
الخطأ ERROR	9066.490	384	23.611		
الكل TOTAL	341373.000	400			

القيمة الفائية الجدولية تساوي (٣,٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجات حرية (١-٣٨٤). هناك تأثير واضح لنوع التخصص؛ حيث أظهرت النتائج أن طلبة التخصص العلمي أكثر عرضة لاضطراب الاكتئاب مقارنة بطلبة التخصص الإنساني، هذا يعني أن عبء التخصص العلمي يزداد طردياً مع التقدم في المراحل الدراسية.

يمر طلاب الجامعات ذات التخصص العلمي بتغيرات حياتية كبيرة، فضلاً عن ارتفاع مستويات الضغط النفسي والاجتماعي تُعدّ الجامعة بيئةً مُحتملةً ذات ضغطٍ عالٍ، ويرتبط عبء الضغط النفسي بزيادة انتشار الاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية، الأفراد الذين يُبلغون عن مستويات أعلى من الضغط النفسي أكثر عرضةً للإصابة بالاكتئاب، ويُرجح أن يكون الضغط النفسي

الناتج عن تقدم المراحل الدراسي وصعوبة المواد واستراتيجيات التكيف من العوامل المساهمة في زيادة الاكتئاب بين طلاب الجامعات ذو الاختصاص العلمي وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة كنز (٢٠١٤) بحثت الاكتئاب النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات حيث اشارت ان الاناث لديهن مستوى اعلى من الذكور في الاكتئاب اما دراسة (Bisson 2017) اجريت على طبة الجامعة فتبين ان الاناث سجلن مستويات مرتفعة من الاكتئاب

الهدف الخامس: تعرف العلاقة الارتباطية بين التفكير السلبي المتكرر واضطراب الاكتئاب:
فقد تم استعمال معامل الارتباط بيرسون بين التفكير السلبي المتكرر واضطراب الاكتئاب وقد بلغ معامل الارتباط بين التفكير السلبي المتكرر واضطراب الاكتئاب (٠.٣٥) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) درجة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩) وجدول (١٣) يوضح ذلك:

جدول (١٣) قيمة العلاقة الارتباطية من المتغيرين

القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية
0.35	0.098	0.05	399

توجد علاقة ارتباطية موجبة (٠.٣٥) ودالة إحصائياً بين التفكير السلبي المتكرر والاكتئاب وهذا يعني أنه كلما زاد تكرار التفكير السلبي زادت احتمالية ظهور أعراض الاكتئاب لدى الطلبة، حتى وإن لم تصل لمستوى الاضطراب الصريح حالياً

والأهم من ذلك افترض بيك وفق النظرية المتبناة أن الشدائد التي يتعرض لها الفرد في بداية حياته تزيد من قابليته للإصابة باضطراب الاكتئاب وذلك من خلال تعزيز تطور المخططات الاكتئابية التي يمكن تنشيطها بفعل افكار سلبية متكررة داخلية أو خارجية. كما افترض بيك أن هذه المخططات السلبية لا تزال تبقى هذه المشاعر، وإن كانت كامنة، حتى بعد التعافي من نوبة الاكتئاب، وتُحفز أفكاراً ومشاعر سلبية تلقائية عند تنشيطها بأحداث سلبية، مما يُفسر ان الزيادة في التفكير السلبي المتكرر تؤدي الى زيادة ظهور الاكتئاب

أفادت بيبي أن طلاب الجامعات الذين لديهم مستويات مرتفعة من الأفكار السلبية المتكررة كانوا أكثر عرضة لإظهار أعراض الاكتئاب، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة تُظهر دراسة كليمانسكي وآخرون (٢٠١٧) هناك ارتباطات عالية بين التفكير السلبي (RNT) والاكتئاب ومع نتيجة دراسة Richardson et al,2025 التفكير السلبي المتكرر يتوسط العلاقة بين اضطراب الاكتئاب حيث اجريت على (٥٢٨) شاباً حيث اشارت النتائج ان التفكير السلبي المتكرر ارتبط زيادة اعراض والاكتئاب و مع نتيجة دراسة (Fair, 2023), ارتباط التفكير السلبي المتكرر

والقلق والاكتئاب والارق على (١٠١) طالب وشارت النتائج ان التفكير السلبي المتكرر يرتبط ارتباطاً بزيادة الاكتئاب والارق والقلق

وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة رايس (٢٠١٢) التي أجريت على طلاب جامعيين هولنديين، وجد رايس (٢٠١٢) ارتباطاً ضعيف بين التفكير السلبي المتكرر والاكتئاب

التوصيات: في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالاتي :

- تفعيل دور وحدات الإرشاد النفسي في الجامعات لإقامة ورش عمل تدريبية للطلبة حول "فنيات إعادة الهيكلة المعرفية" لتقليل حدة التفكير السلبي المتكرر.
- توجيه رعاية نفسية خاصة لطلبة التخصصات العلمية، نظراً لظهور مؤشرات تفكير سلبي أعلى لديهم، ربما بسبب كثافة المناهج أو طبيعة الامتحانات.
- إعداد برامج توعوية (ملصقات، ندوات) توضح الفرق بين "التفكير النقدي" و"التفكير السلبي المتكرر" وكيفية تجنب الوقوع في فخ الاجترار الفكري .
- توصية عمادات الكليات بدمج مهارات "المرونة النفسية" و"إدارة الضغوط" ضمن الأنشطة اللاصفية، خاصة للمراحل الدراسية المتقدمة.

المقترحات: استكمالاً للبحث الحالي، تقترح الباحثة التوجيهات الآتية للبحوث المستقبلية:

- بناء برنامج إرشادي مستند إلى النظرية المعرفية السلوكية (CBT) لخفض التفكير السلبي المتكرر لدى طلبة الجامعة وقياس أثره.
- إجراء دراسة تتناول التفكير السلبي المتكرر وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل (القلق الاجتماعي، أو الصلابة النفسية، أو الكفاءة الذاتية).
- تتبع مستوى التفكير السلبي لدى عينة من الطلبة من المرحلة الأولى وحتى الرابعة لمعرفة نقاط التحول الحرجة في حياتهم الجامعية.
- إجراء دراسة وصفية تحليلية لمعرفة الأسباب الكامنة وراء ارتفاع التفكير السلبي لدى طلبة التخصصات العلمية بشكل خاص.

المصادر:

- Anstansi, A.(1976). **Psychological testing** , New York Macmillan.
- Becker ,R,L.,(2016). **MEASURING NEGATIVE THINKING IN ADULTS** . A Thesis Presented to , The Faculty of Humboldt State Universit , In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree, Master

- Browne,h,d, (2020).**Depression and Awareness of Mental Health Resources Among Minority and Non-Minority College Students** , Walden Dissertations and Doctoral Studies
- Fernandes, L. (2023). **The Influence of Negative Automatic Thoughts and Sleep Dysfunction on Depression Severity** , Mental Health and Lifestyle Medicine Journal, 1(2), 47-56.<https://doi.org/10.61838/mhfmj.1.2.5>
- Gil-Luciano,B. , Hurtado, T,C., Tovar,D., Sebastián1,B., and Ruiz,F,J., (2019). **How are triggers for repetitive negative thinking organized? A relational frame analysis**, Vol. 31, No. 1, 53-59 ,doi: 10.7334/psicothema2018.13.
- Hoerman,e,d (2014). **Depression in children and adolescents: The role of school professionals**, University of Northern Iowa
- Inostroza C, Bustos C, Bühring V, González L and Cova F (2024). **Stress, repetitive negative thinking**, and mental health in Chilean university students: an ecological momentary assessment study. Front. Psychol. Educational measurement American councilor. Washington , USA .
- Jacob A. Nota • Meredith E. Coles (2016). **Duration and Timing of Sleep are Associated with Repetitive**, Negative Thinking , Department of Psychology, Binghamton University, PO Box 6000, Binghamton, NY 13902-6000, USA
- Lara,F.,(2023). **Analyzing the Unique Role of Repetitive Negative Thinking on Insomnia in College Students**, Honors Theses, https://egrove.olemiss.edu/hon_thesis/2959
- LeMoulta,J.,Gotlibb,I,H.,(2019).**Depression:Acognitiveperspective**, ClinicalPsychologyReview,journalhomepage:www.elsevier.com/locate/clinpsychrev

- Leung,P.,. Li , S,H.,and Graham,B,M., (2022).**The relationship between repetitive negative thinking**, sleep disturbance, and subjective fatigue in women with Generalized Anxiety Disorder
- Lydon–Staley,D,M., Kuehner,C., Zamoscik.V., S. Huffziger,S,. Kirsch,P ., and Bassett ,D,S., (2019). **Repetitive negative thinking in daily life and functional connectivity among default mode**, fronto–parietal, and salience networks, Lydon–Staley et al. Translational Psychiatry (2019) 9:234, <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0560-0>
- Mazida,I,e.,(2022). **Main Characters’s depression described in room by emma donoghue**, UNIVERSITAS ISLAM
- Maloney , P. M. & ward , P, M. (1980) . **Psychological Assessment : A conceptual Approach** , Harcourt Bruce and world , Inc , New York .
- Nunnally, J, C (1978): **Psychometric theory** , Me Grow Hill , New York , USA .
- Stanley, C, J. and Hopkins, K,D(1972).**Educational and psychological measurement and evaluation** , prentice Hill Company, New Jersey ,USA
- Stout,z,e., Sanderson ,w,c (2022). **Development and Validation of the Repetitive Negative Thoughts Questionnaire (RNTQ)**
- Tsolakis,P., (2025).**Beck’s Cognitive Model of Depression: Evolution**, Modern Evidence and Critical Appraisal, Psychology, 2025, 16(1), 12–25