

السيطرة الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالتفكير الاجتراري لدى طالبات كلية التربية للبنات

م.د. ساندني نصرت فرنسيس

جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم العلوم التربوية والنفسية

sandy.n@perc.uobaghdad.edu.iq

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى تعرف درجة كل من السيطرة الأكاديمية المدركة والتفكير الاجتراري لدى طالبات كلية التربية للبنات مع التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما بين المتغيرين . ولتحقيق أهداف البحث اختارت الباحثة عينة مكونة من (200) طالبة من كلية التربية للبنات/جامعة بغداد، وللعام الدراسي (2025 - 2026)، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية الطبقية، اذ قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس (الجنابي، 2020) في قياس السيطرة الأكاديمية المدركة المكون من (12) فقرة ومقياس (محمد، 2025) المكون من (14) فقرة في قياس التفكير الاجتراري لدى افراد العينة، وحللت الفقرات احصائيا للتحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس والمتمثلة بالصدق والثبات، اذ استخرج الصدق بطريقتين هما الصدق الظاهري وصدق البناء أما الثبات فقد أستخرج بطريقة الفاكرونباخ، ومن ثم طبق المقياسين بصيغتهما النهائية على عينة البحث الأساسية، وأستعملت الباحثة الوسائل الإحصائية التي تتناسب مع بيانات البحث وبعد التطبيق تم التوصل الى الآتي :

- 1- ان طالبات كلية التربية للبنات تتمتعن بدرجة من السيطرة الأكاديمية المدركة.
- 2- لا توجد فروق في السيطرة الأكاديمية المدركة لدى الطالبات وفقا للمرحلة (اولى-رابعة) .
- 3- ان طالبات كلية التربية للبنات تتمتعن بدرجة من التفكير الاجتراري.
- 4- لا توجد فروق في التفكير الاجتراري لدى الطالبات وفقا للمرحلة (اولى-رابعة) .
- 5- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين اي انه كلما زادت السيطرة الأكاديمية المدركة قل التفكير الاجتراري لدى الطالبات.

هذا وانتهى البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: السيطرة الأكاديمية المدركة، التفكير الاجتراري، طالبات كلية التربية للبنات.

Perceived Academic Control and Its Relationship to Ruminative Thinking among Female Students at the College of Education for Women

Lecture Dr. Sandy Nusrat Francis, Ph.D.

University of Baghdad / College of Education for Women / Department of
Educational and Psychological Sciences

Abstract

The present study aimed to identify the levels of perceived academic control and ruminative thinking among female students at the College of Education for Women, as well as to examine the nature of the correlational relationship between these two variables. To achieve the objectives of the study, the researcher selected a sample of (200) female students from the College of Education for Women at the University of Baghdad during the academic year (2025–2026). The sample was selected using a stratified random sampling method. The researcher adopted the Perceived Academic Control Scale developed by Al-Janabi (2020), which consists of (12) items, and the Ruminative Thinking Scale developed by Mohammed (2025), which consists of (14) items, to measure the two variables among the study participants.

The items of both scales were statistically analyzed to verify their psychometric properties, including validity and reliability. Validity was established through face validity and construct validity, whereas reliability was assessed using Cronbach's alpha coefficient. Subsequently, the final versions of the two scales were administered to the main study sample. Appropriate statistical methods were employed to analyze the collected data. The findings revealed the following:

Female students at the College of Education for Women possess a certain level of perceived academic control. No statistically significant differences were found in perceived academic control according to academic stage (first versus fourth year).

Female students at the College of Education for Women exhibit a certain level of ruminative thinking. No statistically significant differences were found in ruminative thinking according to academic stage (first versus fourth year).

A significant negative correlation was found between perceived academic control and ruminative thinking, indicating that higher levels of perceived academic control are associated with lower levels of ruminative thinking among female students.

The study concluded with a number of recommendations and suggestions for future research.

Keywords: Perceived Academic Control, Ruminative Thinking, Female Students, College of Education for Women.

مشكلة البحث

تُعد الحياة الجامعية مرحلة هامة تتسم بتعدد المهام والمتطلبات الأكاديمية والضغوط النفسية، إذ تواجه الطالبات الجامعيات، لاسيما المستجدات منهنّ، العديد من المهام والمتطلبات الأكاديمية التي قد يصعب تنفيذها في ظل ظروف تجعلهن يشعرن بصعوبة السيطرة على البيئة الجامعية، ومن هذه الظروف: المهام والواجبات الدراسية المتعددة، إقامة علاقات اجتماعية جديدة مع الزميلات وأعضاء الهيئة التدريسية، التكيف مع الأنظمة والقوانين الجامعية، فضلاً عن مواجهة الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالاختبارات والإنجاز الدراسي ومنها ضغط التفوق والمنافسة الأكاديمية وطرائق الحصول على المعرفة، فقد تؤدي كل هذه التحديات إلى تباين شعور الطالبات بقدرتهن على التحكم في مجريات حياتهن الأكاديمية والتأثير في نتائجها، هذا ما يُعرف بالسيطرة الأكاديمية المدركة، إذ يُعد هذا المتغير من العوامل الهامة التي تسهم في تحديد كيفية تعامل الطالبات مع المواقف الأكاديمية الضاغطة، فإنخفاض الشعور بالسيطرة قد يدفع بعضهن إلى الانشغال المتكرر بالمواقف والأفكار السلبية المرتبطة بالمشكلات الدراسية والإخفاقات المحتملة مع إعادة تحليلها بصورة مستمرة، الأمر الذي يساعد في زيادة درجة التفكير الاجتراري لديهن مؤدياً بالتالي إلى زيادة القلق والتوتر وإضعاف الأداء الأكاديمي والنفسي، إذ تكمن مشكلة البحث في ملاحظة وجود بعض الطالبات اللواتي يعانين من تكرار التفكير بالمشكلات الدراسية والنتائج الأكاديمية بشكل مبالغ فيه، مما قد ينعكس سلباً على تحصيلهن الدراسي وصحتهن النفسية، وفي الوقت نفسه قد تختلف درجة السيطرة الأكاديمية المدركة بين الطالبات، الأمر الذي يثير التساؤل حول طبيعة العلاقة الارتباطية بين السيطرة الأكاديمية المدركة والتفكير الاجتراري. وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي بالتساؤل الآتي:

ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين السيطرة الأكاديمية المدركة والتفكير الاجتراري لدى طالبات كلية التربية للبنات؟

أهمية البحث

تبرز أهمية البحث الحالي من أهمية عينته، إذ تعدّ شريحة طالبات الجامعة ضمن الشرائح الهامة في المجتمع، والتي يقع على عاتقهنّ الى جانب زملائهنّ عملية تطوير المجتمع ومسؤولية تحقيق تطلعات المجتمع، لذا تمثل الجامعة نقطة تحول بحياة الطالب إذ ينتقل خلالها من فترة المراهقة الى فترة الرشد، وتأتي أهمية هذه المؤسسة في بناء شخصية الطالب المتكاملة بمختلف جوانبها المعرفية والمهارية والنفسية وصقلها وتوجيهها نحو الاتجاه الصحيح، على الرغم من انه قد تصادفه بعض المشاكل التي قد تلقي بظلالها على نفسيته وادائه الدراسي.

وتعد السيطرة الأكاديمية المدركة واحدة من المتغيرات الهامة والمؤثرة في الحياة الأكاديمية للطلبة من جهة، ومن جهة أخرى فإنها من المتغيرات التي لم تحظَ الا بالقليل من الدراسات في البيئة العربية والعراقية على حد علم الباحثة، مما يستدعي دراسة هذا الجانب المهم وفتح الباب لقيام المزيد من الدراسات والبحوث. واكد (Stupnisky,2007) على أهمية العلاقة بين السيطرة المدركة وتحصيل الطلبة، فقد وجد ان هذه العلاقة تزداد أهمية عندما يشعر الطلبة بأن البيئة الجامعية هي بيئة ذات سيطرة متدنية، إذ يأتي دور السيطرة المدركة في دعم الطلبة وتحقيق النجاح الأكاديمي (الجنابي، 2020: 18).

كما وجد (Cassidy&Eachus,2000) ان الطلبة ذوي السيطرة المدركة يستخدمون استراتيجيات دراسية أكثر فاعلية والتي بالمقابل ينتج عنها تحصيل أكاديمي أعلى (Cassidy&Eachus,2000,300). وتعد السيطرة المدركة المفتاح الاساس للنجاح في الجامعة، وان الحفاظ على هذا الاحساس يعد تحدٍ كبير لدى الطالبات، فالتطالبات ذوات الاحساس العالي بالسيطرة المدركة هنّ الأكثر احتمالاً في التغلب على العديد من التحديات التي قد تواجههنّ، على العكس من ذلك فالتطالبات ذوات الاحساس الواطئ بالسيطرة المدركة غالباً ما تشعرنّ بالعجز في مواجهة مثل هذه التحديات (Perry et al, 2005:381).

فالتطالبات اللاتي تستمر افكارهن بالأحداث المرهقة في حياتهن وعلى مدى بعيد من الذاكرة فإنها تنعكس على مشاعرهن ومستوى ادائهن، إذ تشير الدراسات أن التأثيرات المسببة للأفكار الاجترارية على المزاج والإدراك تؤدي إلى اضطرابات عاطفية مع تركيز الفرد على الاسباب وتخيل الصور المرئية المرتبطة بالمشاعر، إذ ان الافكار الاجترارية متكررة ومقترنة بمشاعر لخبرات مزعجة قد مر بها سابقاً (Roberts&Watkins,2020,Pp.4_16)، فالتفكير الاجتراري يرتبط بمشاعر القلق الذاتي وفق انماط الاستجابة للانتباه الى خبرات ذاتية سابقة، فضلاً عن التركيز المتكرر على المشاعر (Treynor, 2003, p.247)، ويرتبط التفكير الاجتراري المستمر بردود الفعل المتكررة بحالة مزاجية مضطربة ومشاعر سلبية، إذ اثبتت الأبحاث التجريبية عن علاقة الافكار الاجترارية وضعف القدرة على حل المشكلات وانخفاض الانجاز (Morrison,2008,p.4).

وقد وجدت دراسة (Chambers et. al,2008) ان الاشخاص مضطربي الهوس والاكتئاب، يظهرون استجابة لكلمة سعيد وكلمة حزين على التوالي (Chambers et. al,2008,p.307)، كاستجابة لتفكير مستمر يدور حول نفسه، رد فعل متكرر على المزاج المكتئب، إذ ان الافكار الاجترارية مرتبط باستمرار بالمشاعر، على سبيل المثال (الحفاظ على المشاعر السلبية في الاكتئاب يرتبط بالافكار الاجترارية) (Morrison,2008, p.3)، فقد فسرت نظرية أنماط الاستجابة لنولين هوكسيما ان الافكار الاجترارية ميل الاستجابة والتركيز على الأسباب دون الانتقال إلى حل المشكلات في الواقع، وتم تطوير استبيان أنماط الاستجابة الاجترارية لتقييم أعراض الاكتئاب بدلاً من اجترار العناصر الأكثر ارتباطاً بالاكتئاب، إذ تتميز باجترارية التفكير والتركيز الذاتي الذي يهدف إلى حل المشكلات والاستجابة للمزاج المكتئب، إذ اقترح كونواي وزملاؤه (2000) ان الاجترار بالتركيز على الحزن يعكس تفكير متكرر حول مشاعر الحزن الأنية (Morrison,2008,p.4).

على الرغم من أهمية السيطرة الأكاديمية المدركة في تعزيز التوافق والنجاح الأكاديمي، إلا أن بعض طالبات الجامعة ما زلن يعانين من التفكير الاجتراري الذي يؤثر في أدائهن النفسي والدراسي.

ومن هنا تبرز الحاجة إلى دراسة طبيعة العلاقة بين السيطرة الأكاديمية المدركة والتفكير الاجتراري لدى الطالبات، للكشف عما إذا كان الشعور بالقدرة على التحكم في النتائج الأكاديمية يسهم في خفض درجة التفكير الاجتراري لديهن، فضلاً عن ما لهذه العلاقة من آثار على الصحة النفسية والتوافق الأكاديمي والنجاح الدراسي.

ومما سبق تتلخص أهمية البحث الحالي في ما يأتي :

يستهدف البحث الحالي شريحة مهمة من شرائح المجتمع، وهنّ طالبات الجامعة، اذ يقع على عاتقهن الى جانب زملائهنّ مهمة تطوير المجتمع.

يعد البحث الحالي خطوة للتعرف على ما تمتلكه الطالبات من سيطرة على بيئتهنّ التعليمية.

يوضح الدور الذي يؤديه إدراك الطالبة لقدرتها على التحكم في نجاحها الدراسي في الحد من أنماط التفكير السلبية.

معرفة العلاقة بين السيطرة الأكاديمية المدركة والتفكير الاجتراري يمكن ان يوفر معلومات مهمة يمكن الاستفادة منها لغرض تنمية السيطرة الأكاديمية المدركة المتدنية وخفض التفكير الاجتراري لدى الطالبات.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى تعرف :

- السيطرة الأكاديمية المدركة لدى طالبات كلية التربية للبنات.
- دلالة الفروق الاحصائية في السيطرة الأكاديمية المدركة تبعاً لمتغير المرحلة (اولى-رابعة) .
- التفكير الاجتراري لدى طالبات كلية التربية للبنات.
- دلالة الفروق الاحصائية في التفكير الاجتراري تبعاً لمتغير المرحلة (اولى-رابعة) .
- طبيعة العلاقة الارتباطية بين السيطرة الأكاديمية المدركة والتفكير الاجتراري .

التعريف بالمصطلحات

اولاً: السيطرة الأكاديمية المدركة Perceived Academic Control

عرفها كلاً من :

(Perry et al,2001):

"بناء نفسي مستقر نسبياً يصف ايمان الفرد بتأثيره على النجاح او على الفشل الأكاديمي" (Perry et al,2001:320)

(Fishman,2014):

" القدرة المدركة التي يستخدمها الفرد للتأثير في البيئة لتحقيق النتائج الرغوبة" (Fishman,2014:3)

-التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Perry et al,2001) ؛ لأنها تبنت وجه نظره في البحث الحالي.

-التعريف الاجرائي للسيطرة الأكاديمية المدركة: هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة عند اجابتها على مقياس السيطرة الأكاديمية المدركة".

ثانياً: التفكير الاجتراري (Rumination):

عرفه كل من:

(Michael,2007):

"التفكير السلبي المستمر والمتمركز ذاتياً على خبرات مرتبطة بمشاعر سلبية، والقلق المستمر من الأحداث" (Michael,2007,p.307).

(Steidtmann,2010):

"التركيز المستمر وغير المبرر على مشاعر او خبرات سلبية" (Steidtmann,2010,p.3).

(ابراهيم،2023):

"اجترار الافكار هو عملية معرفية غير مرنة، يركز فيها الفرد على الاحداث السلبية بشكل متكرر ومستمر، فينخرط فيها مفكراً في اسبابها وعواقبها ومدى تأثيرها عليه، مع صعوبة في توجيه الانتباه بعيداً عن المحفزات السلبية والتركيز السلبي على الذات" (ابراهيم، 2023: 319)
 -التعريف النظري: وقد تبنت الباحثة تعريف (ابراهيم، 2023) كتعريف نظري للبحث الحالي.
 -التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة عند اجابتها على مقياس التفكير الاجتراري .

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطالبات كلية التربية للبنات في جامعة بغداد للعام الدراسي 2026/2025 ،
 وللمراحل (الاولى-الرابعة) ضمن الدراسة الصباحية.

الفصل الثاني

اولاً: الاطار النظري للسيطرة الاكاديمية المدركة (Perceived Academic Control)

-نظرية (Perry et al, 2001)

قام (perry,2005) بتحديد مفهوم السيطرة الاكاديمية المدركة (PAC) الذي يقوم معتقدات الطلاب في قدرتهم للتأثير على النتائج الأكاديمية في الكلية (واطنة- عالية) (perry et al,2005:537). وقد أظهرت بحوث السيطرة المدركة التي أجريت على أن الافراد الذين يتمتعون بسيطرة مدركة عالية يتمتعون فعلياً بمزيد من التحكم في أدائهم الأكاديمي ولديهم الحافز الأكبر لتحقيق النجاح اكثر من نظرائهم الذين ينسبون إلى سيطرة اقل (Lavender,2010:201).

وقد وجد (Cassidy&Eachus,2000) ان الطلبة ذوو السيطرة الأكاديمية المدركة يستخدمون استراتيجيات دراسية اكثر فاعلية والتي بالمقابل ينتج عنها تحصيل اكاديمي أعلى (Cassidy &Eachus, 2000:310)، فضلاً عن ان (perry et al,2001) وجد ان الطلبة ذوو السيطرة الأكاديمية المدركة العالية بالقياس مع السيطرة الأكاديمية المدركة المتدنية سجلوا امتلاكهم دافعية أساسية اعلى، اذ انهم يبذلون جهوداً أكثر، ويستخدمون استراتيجيات مراقبة الذات أكثر، ويشعرون بسيطرة أكثر على حياتهم بصورة عامة ، ووجد ان الطلبة ذوو الاحساس العالي بالسيطرة يحققون نجاحاً افضل في الاداء الكلي للمقرر الدراسي، وان الطلبة ذوو السيطرة العالية يبذلون ويكرسون جهوداً أكثر، وقد سجلوا قلقاً اقل من الطلبة ذوي السيطرة المنخفضة (perry et al,2001:176). كما ان الطلبة الذين يصفون انفسهم على انهم نفسياً "في سيطرة" على الاعمال الصعبة، يشعرون بشعور افضل حول دراستهم، يحصلون على درجات افضل، ولديهم اعمال اكاديمية اكثر انتاجاً من نظرائهم الذين "يصعب عليهم السيطرة" ولنضعها بصورة بسيطة، طالبان متساويان في قدرتهم الذهنية قد يكون ادائهم مختلف جداً في مقرراتهم الدراسية، بسبب مستوى السيطرة التي يعتقدون انهم يمتلكوها على أدائهم الأكاديمي ،والسيطرة الأكاديمية المدركة تشير إلى اعتقادات الطلاب حول فيما اذا كانوا يمتلكون خصائص معينة، مثل القدرة الذهنية و القوة الجسدية، بذل الجهد، استراتيجيات اداء المهمة، مهارات اجتماعية، الخبرة التربوية، إذ إن هذه الصفات قد تُحدث اختلافات في ادائهم الدراسي (احتمالات سبب-نتيجة) (perry et al, 2005: 305). هناك سؤالان اساسيان يجب التعامل معهما عند الحساب بالاعتبار دور السيطرة الأكاديمية المدركة في التطور الدراسي لطلبة الجامعة. اولاً، ماهو تأثير السيطرة الأكاديمية في تحفيز التحصيل والاداء الدراسي عندما يدخل الطلبة إلى الجامعة في البداية، وضمن هذا السؤال البحثي الاول، هناك قضيتان مرتبطتان فيما يخص التأثيرات النسبية للسيطرة الأكاديمية المدركة بالمقارنة مع المنبئات التقليدية، مثل الذكاء، المعرفة السابقة، والحالة الاجتماعية – الاقتصادية، واهمية تأثيرات السيطرة الأكاديمية المدركة في التطور الأكاديمي بمرور الزمن. هاتان القضيتان ذات اهمية ليس فقط بالنسبة للطلبة، ولكن ايضاً للمدرسين والمؤسسات التي ما بعد الثانوية ايضاً، ان المدرسون يريدوا ان يعرفوا على سبيل المثال، فيما اذا كانت الاختلافات بين طلبة الجامعة في السيطرة المدركة تؤثر في الأداء

الدراسي بشكل منفصل عن الاستعدادات والفروقات الأخرى بين الطلبة والوثيقة الصلة بالتعلم والاداء، وقد اشار (Perry et al, 2005) في بحوثهم الحديثة الى انه عن طريق استخدام نموذج ثنائي العملية للتحكم المدرك والذي يتكون من التحكم الاكاديمي الاول والثانوي يمكن الحصول على فهم أفضل للطريقة التي يتكيف بها الطلاب مع تجارب الفشل التي يواجهونها في مراحلهم الاولى. و السيطرة المدركة المستقرة هي اكثر ثباتا وجزء لا يتجزأ من تكوين شخصية الفرد، نتيجة الخبرات البيولوجية وخبرات التعلم الماضية. وتختلف وجهات النظر البحثية حول السيطرة المدركة بشكل عام من ناحية عمومية السمة، فمثلا عد (Bandura, 1997) كفاءة الذاتية كيان متخصص بالمجال، بينما عد (Rotter, 1975) موقع الضبط على انه صفة او خاصية عامة، كذلك بالنسبة للسيطرة المدركة. هذه الاختلافات بين الافراد في السيطرة المدركة، مستقرة او مؤقتة، ولدت نتائج معرفية وانفعالية وسلوكية، مما أدى إلى ان الناس ذوو السيطرة المدركة العالية يفكرون ويشعروا ويستجيبوا بصورة مختلفة عن الناس ذوو السيطرة المدركة الاقل، قد جرى النظر إلى السيطرة الاكاديمية المدركة على انها استعداد نفسي مستقر نسبيا يؤثر في تحفيز الطلبة والسعي للإنجاز، فقد اعتبر انها مستقرة "نسبيا" بسبب ان تقييمات سمة السيطرة المدركة قد تتضمن نتائج او تأثيرات لعناصر انتقالية ايضا، مما يفترض ان التنبؤ بالتوجيهات البيئية يمكن ان يؤثر على الاحساس العام للفرد بالسيطرة الاكاديمية المدركة إلى درجة ما (perry et al, 2005:340).

مجالات السيطرة الاكاديمية

طور كلا من (perry et al, 1991) (pekrun, 1998) مقياسا لاضافة مجالات للسيطرة الاكاديمية وقد اسموها بالسيطرة (الاولية - الثانوية) وفيما ياتي شرحا لكل منهما :

السيطرة الاولى

ويشار إلى هذا البناء بالرمز (PC) وهو اختصار للكلمة الانكليزية (primary control) ، وقد وصفت على انها "اعتقاد او ايمان الفرد بقدرته على التأثير وكذلك التنبؤ بنتائج التحصيل " وقد عدت السيطرة الاولى على انها استعداد نفسي مستقر نسبيا يؤثر في مساعي دافعية وتحصيل الفرد، وان استخدام كلمة "مستقر نسبيا" ضرورية، نظرا إلى ان العناصر الانتقالية او المؤقتة يمكن ان تغير او تعدل من الاحساس العام بالسيطرة عند الفرد، و ان السيطرة الاولى لها تأثير ايجابي في التفكير الناقد لطلبة الكلية، وكذلك تؤدي دوراً رئيساً في الحفاظ على التفاؤل وتقدم الدعم للطلبة طوال سنوات الكلية، مما يقلل احتمالية الاكتئاب (fishman, 2014:3).

وتشير السيطرة الاولى إلى محاولا الطلبة للتأثير بصورة مباشرة على مخرجات السياقات التعليمية مثل الأداء في اختبارات التحصيل، وهناك ادلة في بحوث كثيرة تشير الى ان الافراد ذوي المستويات العالية في كل من السيطرة الاولى والثانوية أكثر نجاحاً من نظرائهم المختلفون في السيطرة الاولى والثانوية (perry et al, 2005:394).

واوضح (Rothaum et al, 1982) ان السيطرة الاولى تتضمن محاولات لتعديل المخرجات للوصول او اعادة كسب الاهداف المرغوبة ، فمثلاً اذا كان الهدف المنشود هو النجاح في امتحان، فان استراتيجيات السيطرة الاولى قد تتضمن أخذ ملاحظات في المحاضرات ، الطلب من المدرس المساعدة، او المساعدة في الدراسة الجماعية، وكذلك الثبات والجهد الموجهين نحو تحقيق الاهداف فهي بمثابة محاولات لتغيير البيئة (Rothaum et al, 1982:35).

السيطرة الثانوية

ويرمز لها (SC) وهو اختصار للكلمة الانكليزية (Secondary control) ، تشير السيطرة الثانوية إلى قدرة الافراد المدركة الى جلب انفسهم بالاتساق مع قوى بيئية، ويعتقد ان السيطرة الثانوية هي سيطرة تكيفية ويعود ذلك إلى استراتيجيات معرفية مثل تقليل التوقعات او اهمية المهمة وقبول المحددات ، وقد اظهرت دراسة (perry, 2005) ان الافراد ذوي السيطرة الثانوية عندما يواجهون اخفاقا أثناء السنة الجامعية الأولى يظهرون توجهاً متقناً في معارفهم و انفعالاتهم واستراتيجياتهم المرتبطة بالتحصيل، هذا النوع من التوجه

يسهل السعي التكيفي نحو الهدف وهي خاصية مرتبطة بشكل عام مع الافراد المنظمون ذاتيا و "متحملو المسؤولية". فضلا عن ذلك، يمكن ان تعمل السيطرة الثانوية كأمان من الفشل عندما تتلاشى السيطرة الاكاديمية المدركة للأفراد على بيئتهم، بمعنى انه في مواجهة عدم السيطرة المدركة، يستطيع الفرد التوافق نفسيا من اجل الحفاظ على السيطرة في مواقف مستقبلية، هذا التوازن بين السيطرة الاولى و الثانوية هو عملية تكيفية ولها فوائد ليس على تحفيز الفرد او دافعيته فقط ، وانما على الصحة الجسدية والنفسية ايضا(Hall et al,2006:369). وهناك نوعان سائدان من السيطرة الثانوية ولكنهما مختلفان، حصلا على اهتمام فيما يخص معناهما، تفسيرهما وادعائهما في ما يخص السيطرة الثانوية، واول من فسر السيطرة الثانوية هو(Rothbaum et al ,1982) في منهجه المركز على الملائمة إذ يشير إليها على انها التوافق النفسي الذي يقوم به الشخص للتلاؤم مع بيئته، في حين وضحا (Heckhausen&Schulzs,1995) في منهجه المركز على السيطرة على انها محاولات فعالة في إحداث نتائج داخلية (على سبيل المثال، تقليل التوقعات)، وحاجج (Skinner,2007) إن المنهج الذي ركز على الملائمة صُنف بشكل افضل على انه "تكيف"، بينما المنهج الذي ركز على السيطرة يشبه بشكل وثيق آليات استراتيجيات التعامل. فضلا عن ذلك، تتضمن هذه المناهج للسيطرة الثانوية استراتيجيات اوتوماتيكية وصفت على انها قدرات بدلا من ان تكون وجهات نظر تسهل العمل، ونستنتج من ذلك بأن كلا المنهجين لا يقع تحت مسمى السيطرة، في حين الطبيعة الخاصة للسيطرة الثانوية قد تكون غير واضحة، الا ان الدراسات التي قام بها (perry etal,2005) اظهرت فائدتها في السياقات الأكاديمية، وبعد ذلك اعيد تصورهما من قبل (Heckhausen &Schulzs ,1995) اللذان نظرا إلى السيطرة الثانوية كألية تسمح للأفراد في تعزيز تحفيزهم باستخدام استراتيجيات تعويضية مثل اعادة التقييم الايجابي (Fishman,2014:3-4). ومن الاستراتيجيات او التقنيات التي يستخدمها الطلبة للسيطرة الثانوية : خفض مستوى التوقعات او اهمية المهمة ، قبول القيود ، ادراك الفوائد من تجربة سلبية ، وتشير الابحاث الى ان معتقدات واستراتيجيات السيطرة الثانوية النشطة مثل (اعادة التفسير الايجابي) هو الاكثر فعالية في تعزيز التطور الاجتماعي والاكاديمي للمراهقين وطلاب الجامعات ، إذ كشفت الدراسات ان استراتيجيات التحكم الثانوية ذات طبيعة تعويضية تسمح للأفراد بأن يحمو انفسهم بأنفسهم عن طريق مواصلة تحفيز انفسهم في المواقف التي توفر فرصا للنجاح في المستقبل (perry etal,2005 : 394) . ويبدو ان استراتيجيات السيطرة الاولى مثل (المثابرة) واساليب التحكم الثانوية التي تنطوي على اعادة التفسير الايجابي ، هي الاكثر فائدة للأفراد عن طريق السماح لهم بالاستفادة من الفرص الاكاديمية والاجتماعية المختلفة (Hall et al,2006:190:191).

ثانياً: الإطار النظري في التفكير الاجتراري theory of rumination :

مفهومه Concept Thought Ruminative :

تطور الاهتمام بدور الاجترار وما يرتبط به من أفكار متكررة في الامراض العقلية والجسدية، اذ ركزت البحوث الاولى على دور التفكير الاجتراري في مسببات وأعراض اضطرابات الصحة النفسية، وفي الالونة الاخيرة وسع الباحثون والاطباء النفسيون تركيزهم ليشمل معايير الصحة البدنية المرتبطة بالاجترار، بما في ذلك العمليات الفسيولوجية والاعراض الجسدية والسلوكيات ذات الصلة بالصحة العامة للفرد، وبشكل عام يمكن اعتبار الاجترار عامل خطورة مسبباً اضراراً بالصحة العقلية والبدنية ، ويشير بعض الباحثين إلى كلمة الاجترار (Ruminare) بأنه عرض نفسي مشترك لمجموعة كبيرة من الاضطرابات النفسية مثل: الاكتئاب، القلق العام، اضطراب الوسواس القهري، واضطراب ما بعد الصدمة.(محمد،2025: 673)

- نظرية مارتن وتيسر: اقترح مارتن وتيسر (martin&tesser,1989) نظرية التفكير الاجتراري لوصف شكل من أشكال السلوك، اذ يسهب الأفراد في التفكير السلبي المتكرر بتبني تحفيز من الذاكرة الاجترارية للاحداث، اذ ان الاجترار تفكير عكسي نابع من تناقض بين الهدف المنشود والحالة الانية، حظيت النظرية باهتمام كبير في علم النفس السريري الذي يشير للاجترار على إنه حالة ذهنية تتميز بالعيش المستمر في شيء ما دون القدرة على التوقف عن القيام بذلك، اذ يتألف الاجترار من أفكار متكررة ومستمرة، وغالباً ما

تكون متطفلة وذات نتائج عكسية، وقد سعت الأبحاث اللاحقة لفهم الاجترار إلى ما هو أبعد من السياق السريري، ومن ضمنها نظرية مارتن وتيسر (1989-1996) التي تعد المحاولة الأولى لدمج الاجترار في الإطار النظرية الواسعة مع التركيز على الحياة اليومية (Debenedetti, 2006, p.34).

- نظرية نولين هوكسما: تعتبر سوزان نولين هوكسما (Susan Nolen Hoeksema, 1987) رائدة في دراسة الاجترار كعامل رئيسي في تطور واستمرار الاكتئاب، إذ تميز النظرية بين نوعين من الاجترار: الاجترار السلبي (Brooding) والتأمل التأملّي (Reflective Pondering)، فالاجترار السلبي يرتبط بالتفكير المستمر والسلبي حول المشاكل، بينما التأمل التأملّي يتضمن محاولة الفرد لفهم الذات والمشاعر بطرق أكثر إيجابية (Nolen, 1999, p.1061)، ففي 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 إلى أن التأمل التأملّي والتفكير العميق يرتبطان بشكل مختلف بالاكتئاب من حيث القدرة التنبؤية ووساطة الفرق بين الجنسين، وتدعم النتائج المقدمة هنا الفرضية العامة لنظرية أنماط الاستجابة لنولين هوكسما (S. Nolen, 1987) بأن التأمل يمكن أن يساهم في المزيد من أعراض الاكتئاب والاختلاف بين الجنسين في الاكتئاب، ولكنها تشير إلى تحسينات مهمة للنظرية، تشمل هذه التحسينات الحاجة للتمييز بين مكون التأمل التأملّي ومكون التأمل العميق في أبحاث التأمل (Treynor et al, 2003).

-نظرية الاستجابات الاجترارية والاكتئاب: تشير الدراسات إلى أن الاجترار يمكن أن يزيد من شدة واستمرارية الأعراض الاكتئابية، فالأشخاص الذين يميلون إلى الاجترار يجدون صعوبة في التوقف عن التفكير في مشاعرهم السلبية، مما يزيد من مستويات التوتر والقلق والاكتئاب لديهم (Hasegawa, 2013)، فالأفراد الذين يعانون من الاكتئاب أو الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بالاكتئاب يكونون أكثر مبالغة في التفكير وفرط الانتباه للمعلومات والمواقف السلبية مع اجترار الأفكار ومحاولة تجنبها، على سبيل المثال (خبرة عاطفية سلبية ناجمة عن تفكير اجتراري كمحاولة لتجنب الأفكار المزعجة المرتبطة بالمشاعر السلبية)، فمن خطأ الاعتقاد الإيجابي أن الأفكار الاجترارية تساعد على تطوير استجابة المواجهة للمشاعر، إذ أن لها نتائج سلبية ولا يمكن السيطرة على المواقف المؤلمة بالأفكار الاجترارية، لأن الإفراط في توجيه الانتباه يتداخل مع معالجة الانفعالات والخبرات، الأمر الذي يتطلب إدماج المزيد من العناصر المعرفية والانفعالية لتلك الخبرة، وتشير الأدبيات إلى عدم وجود صلة بين الاجترار أو التأمل المفرط ومحاولة تجنبه، إذ طلب في 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، وظهرت 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 اجترار الأفكار، وأن الأفكار الاجترارية تنطوي في زيادة الانتباه إلى معلومات سلبية، وافترضت الدراسات أن اجترار الأفكار ومحاولة تجنبها تعكس عمليات معرفية مختلفة (Steidtmann, 2010, p.3_5).

الدراسات السابقة للسيطرة الأكاديمية المدركة:

دراسة (Respondek et al, 2017)

هدفت هذه الدراسة تعرف العلاقة بين السيطرة الأكاديمية المدركة والعواطف الأكاديمية للتنبؤ بنجاح الطالب الجامعي، وتكونت العينة من (883) طالبا وطالبة من الجامعة الألمانية، وظهرت الدراسة وجود علاقة ايجابية بين السيطرة الأكاديمية المدركة والتمتع والانجاز، كما اشارت النتائج الى ان طلبة المرحلة الثانية يتمتعون بسيطرة اعلى من المرحلة الاولى (Respondek et al, 2017: 13:14).

الدراسات السابقة للتفكير الاجتراري

دراسة (محمد، 2025)

هدفت الدراسة الى تعرف العلاقة الارتباطية بين التفكير الاجتراري وقلق المستقبل مع جودة الحياة لدى طلبة جامعة السليمانية وتكونت العينة من (100) طالبا وطالبة من الجامعة، وباعتماد على المنهج الوصفي، توصلت الدراسة الى وجود علاقة طردية موجبة بين التفكير الاجتراري وقلق المستقبل وعلاقة عكسية سالبة بين المتغيرات المستقلة وجودة النوم. (محمد، 2025: 670)

الفصل الثالث

(منهج البحث واجراءاته)

منهجية البحث (Research methodology) :

تعد البحوث الوصفية المناهج الأكثر استعمالاً في الدراسات لوصف ظاهرة او خاصية او مشكلة ما، وتستعمل الدراسات الوصفية على نطاق واسع في البحوث النفسية لوصف ظاهرة قيد التحقق للدراسة، وقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي كونه يساهم في فهم الموضوع وإخضاعه بشكل دقيق وعلمي للبحث.

- مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي طالبات كلية التربية للبنات للعام الدراسي 2026/2025 للمرحلتين الاولى والرابعة في جامعة بغداد.

- عينة البحث

اختارت الباحثة عينة ممثلة للمجتمع الأصلي متكونة من (200) طالبة، مقسمة بين المرحلة الاولى والرابعة، تم اختيارهن على وفق الطريقة العشوائية الطبقية.

- اداتا البحث

اولاً: مقياس السيطرة الاكاديمية المدركة Percieved Acadmic Contro :

اعداد المقياس وصلاحيه فقراته:

قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس (الجنابي، 2020) المترجم والذي اعده (Perry etal, 2001) والمكون من (12) فقرة وامام كل فقرة خمس بدائل بطريقة ليكرت (ينطبق علي دائماً ، ينطبق علي كثيراً ، ينطبق علي احيانا ، ينطبق علي قليلا ، ينطبق علي نادرا). وقد كان ينقسم المقياس على مجالين هما (السيطرة الاولى و السيطرة الثانوية) ، وقد اعتمدت معظم الدراسات الاجنبية على هذا المقياس لقياس هذا المتغير؛ لأنه يتمتع بصدق وثبات جيدين.

الصدق وصلاحيه الفقرات

جرى عرض فقرات مقياس السيطرة الاكاديمية المدركة على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية، للتأكد من صلاحية الفقرات وقياس ما وضع المقياس لقياسه، اذ يشير (Ebel, 1972) أن افضل وسيلة للتعرف على صلاحية الفقرات ومدى تمثيلها للصفة المراد قياسها هو عرض المقياس على مجموعة من المختصين (المحكمين) في المجال نفسه (Ebel, 1972: 555) ، وقد تمت الموافقة على جميع الفقرات البالغ عددها (12) واجراء بعض التعديلات اللغوية على بعضها واعتماد صيغ البدائل (ينطبق علي دائماً ، ينطبق علي غالباً ، ينطبق علي احيانا ، ينطبق علي نادراً ، لا ينطبق علي ابداً) .

التحليل الاحصائي للفقرات

الهدف من عملية التحليل الاحصائي للفقرات هو التعرف على الخصائص السيكمترية لها، وان الخصائص السيكمترية للمقياس تعتمد على خصائص فقراته بدرجة كبيرة (Smith, 1966: 70). ولأجراء التحليل الاحصائي لفقرات السيطرة الاكاديمية المدركة قامت الباحثة باتتباع الخطوات الآتية :

أ- القوة التمييزية للفقرات

تعد القوة التمييزية للفقرات احد مؤشرات صدق البناء السيكلوجي للمقياس (عودة، 1985: 166)، والتي تعني مدى قدرة فقرات المقياس للتمييز بين الطلبة ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا في الصفة التي يقيسها المقياس (Gronlund, 1971: 223). ولحساب هذه الطريقة نستخدم عادة المجموعات المتطرفة،

وترى (Anastasia,1976) ان استخدام اعلى وادنى بنسبة (27%) تعطي اعلى تمييز للفقرة، وهي نسبة وافية بالغرض بصورة مقبولة (Anastasia,1976:209). ولتطبيق هذه الخطوة استخدمت الباحثة اسلوب العينتين المتطرفتين وقامت بالخطوات الآتية :

1. ترتيب الاستثمارات من اعلى درجة الى ادنى درجة على وفق الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على وفق مقياس السيطرة الاكاديمية المدركة .

2. تعيين (27%) مجموعة عليا وبلغ عددها (54) استثمار و(27%) مجموعة دنيا وبلغ عددها (54) استثمار.

3. تم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة وعلى كل فقرة من فقرات المقياس .

4. جرى تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين لكل فقرة من فقرات المقياس لتحديد القوة التمييزية لها والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) القوة التمييزية لفقرات مقياس السيطرة الاكاديمية المدركة باستخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
	4.52	.606	3.56	.839	6.835	دال احصائياً
	4.74	.589	3.76	.950	6.451	دال احصائياً
	4.20	.810	2.65	1.168	8.042	دال احصائياً
	4.81	.438	3.65	1.084	7.332	دال احصائياً
	3.85	1.053	2.41	1.221	6.582	دال احصائياً
	4.17	.818	2.54	1.111	8.678	دال احصائياً
	3.33	1.414	3.24	1.115	.378	غير دال احصائياً
	4.09	.976	2.44	1.110	8.191	دال احصائياً
	4.91	.351	3.69	.948	8.883	دال احصائياً
	4.85	.452	3.44	.839	10.851	دال احصائياً
	4.81	.438	3.52	.966	8.981	دال احصائياً
	4.83	.423	3.31	1.146	9.131	دال احصائياً

وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين الفقرات كانت قيمها التائية دالة احصائياً عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (106) مقارنة بالجدولية (1.96) عدا الفقرة (7) غير دالة ليصبح عدد الفقرات (11) فقرة.

ب- الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس السيطرة الاكاديمية المدركة
لتحقيق ذلك استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقره من فقرات المقياس الاعتماد على الذات والدرجة الكلية لـ 200 استثمار اي العينة ككل وعند موازنة قيمه الارتباط مع معامل قيمة الارتباط بيرسون الجدولية ، اتضح ان الارتباطات جميعها دالة احصائياً .
جدول (2) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس السيطرة الاكاديمية المدركة

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	.425	4	.442	8	.554	11	.490
2	.451	5	.489	9	.518	12	.497
3	.557	6	.569	10	.581		

ج- الثبات:

تم التحقق من الثبات بطريقة الفاكرونباخ والذي يساوي $= 0.734$ وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بنسبة ثبات جيدة.

وصف المقياس بصيغته النهائية

اصبح المقياس بصيغته النهائية مكوناً من 11 فقرة والتدرج الخماسي وقد حددت اوزان هذا التدرج (5) تقابلها خمس بدائل.

التطبيق النهائي لمقياس السيطرة الاكاديمية المدركة

بعد التحقق من صدق المقياس وثباته تم تطبيق المقياس على عينه البحث، اذ بلغ عدد افراد العينة 200 طالبة والاستعانة بالحقيه SPSS لتحليل البيانات .

ثانياً: مقياس التفكير الاجتراري:

اعداد المقياس

قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس (محمد، 2025) في هذا البحث والذي كان قد اعده Dozois & Brinker في 2009 والمكون من 15 فقرة موزعة على اربعة ابعاد: (الافكار التي تركز على المشكلة- اسلوب تفكير ماذا..لو- الافكار التكرارية- الافكار الاستباقية) ، ويتكون المقياس الحالي من 14 فقرة بصيغته النهائية، وقد تم اعتماد طريقة (Likert) لتحديد بدائل الاستجابة الخماسية . صدق المقياس:

للتعرف على صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وبدائل الاستجابة واوزان تصحيحها، بصيغه المقياس الأولية، تم عرض فقراته والبالغ عددها 14 فقرة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس، اذ نالت جميع فقرات المقياس نسبة موافقة 80% فأعلى، وتم تعديل بعض الفقرات، ووافق الخبراء على بدائل واوزان الاستجابة.

اعداد تعليمات المقياس:

ارتأت الباحثة ان تكون تعليمات المقياس واضحة، إذ طلب من المستجيبين تفضلهم بالاجابة على جميع فقرات المقياس، ولا حاجة لذكر الاسم، وان الدراسة لأغراض البحث العلمي فقط. القوة التمييزية للفقرة ((Item Discrimination Power)):

يؤشر التحليل الاحصائي للفقرة على مدى تمثيل محتوى الفقرة للموضوع الذي اعدت لقياسه وللإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس، تم حساب القوة التمييزية للفقرة بإتباع نفس الطريقة للمقياس الاول:

أ-التمييز : المجموعتين المتطرفتين حجم كل مجموعة هو 54 اي (27%) لـ 200 طالبة

جدول (3) القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الاجتراري باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين

مستوى الدلالة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال احصائياً	10.505	1.045	2.24	.930	4.24	1
دال احصائياً	11.105	1.028	3.00	.492	4.72	2
دال احصائياً	11.353	.979	3.06	.627	4.85	3
دال احصائياً	12.249	1.106	2.61	.520	4.65	4
دال احصائياً	11.100	1.058	2.56	.875	4.63	5
دال احصائياً	10.544	1.211	2.93	.517	4.81	6
دال احصائياً	11.086	1.254	2.89	.391	4.87	7
دال احصائياً	12.675	1.069	2.91	.359	4.85	8
دال احصائياً	14.488	1.022	2.44	.476	4.67	9
دال احصائياً	12.455	1.148	2.76	.423	4.83	10
دال احصائياً	13.266	1.200	2.65	.317	4.89	11

12	4.67	.514	2.56	1.022	13.564	دال احصائياً
13	4.87	.391	2.80	1.203	12.046	دال احصائياً
14	4.87	.391	2.76	1.228	12.042	دال احصائياً

وعند استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان جميع الفقرات كانت قيمها التائية دالة احصائياً عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (106) مقارنة بالجدولية (1.96) .
ب- الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الجتراري
تم استعمال معامل ارتباط بيرسون وكانت القيم الارتباطية اكبر من الجدولية (0.138) عند مستوى (0.05) وعند درجة حرية (198) .

جدول (4) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الاجتراري

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	.577	5	.707	9	.735	13	.792
2	.634	6	.702	10	.719	14	.737
3	.702	7	.738	11	.763		
4	.716	8	.744	12	.744		

- الثبات

عند حساب الثبات بطريقة الفاكرونباخ لمقياس التفكير الاجتراري تبين انه ممتاز اذ انه يساوي = 0.93

- تطبيق أداة البحث على العينة:

تم تطبيق المقياس على عينة البحث الرئيسة المكونة من (200) طالبة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية.

- الوسائل الإحصائية:

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent _Samples T-Test): لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا، لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس.

معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient): لمعرفة علاقة درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس.

معادلة (Cronbach – Alpha) لاستخراج معامل ثبات (الاتساق الداخلي).

الاختبار التائي لعينة واحدة (One _Sample T _Test): لاستخراج دلالة الفرق بين الوسط الحسابي لنتائج السيطرة الأكاديمية والتفكير الاجتراري والمتوسط الفرضي .

تحليل التباين الثنائي (Two _Way Analysis of Variance): للتعرف على الفروق وفق متغيري (المرحلة).

الفصل الرابع

الهدف الاول: تعرف درجة السيطرة الأكاديمية المدركة لدى الطالبات:

جدول (5) يوضح نتائج قياس السيطرة الأكاديمية المدركة لدى الطالبات

حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	القيمة الجدولية	الدلالة الاحصائية
200	42.01	6.078	33	20.953	1.96	دال احصائياً

وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وبمقارنة متوسط العينة (42.01) وبانحراف معياري (6.078) بالمتوسط الفرضي (33) (عدد الفقرات 11*3) كانت القيمة التائية المحسوبة (20.953) وهي اكبر من الجدولية (1,96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (199) .

أي أن الطالبات لديهن سيطرة أكاديمية مدرجة أعلى من المتوسط وبدلالة إحصائية، وهو ما يدل على إدراكهن لقدراتهن على التحكم في متطلبات البيئة الأكاديمية، وإدارة المواقف الدراسية بفاعلية. الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق في درجات السيطرة الأكاديمية المدركة لدى طالبات الكلية تبعاً للمرحلة الدراسية (أولى-رابعة):

جدول (6) دلالة الفروق في درجات السيطرة الأكاديمية المدركة لدى طالبات الكلية تبعاً للمرحلة الدراسية

المرحلة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الدلالة الإحصائية
المرحلة الأولى	100	41.52	6.400	-1.129	غير دال إحصائياً
المرحلة الرابعة	100	42.49	5.729		

تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في درجات السيطرة الأكاديمية المدركة وفق متغير المرحلة الدراسية (أولى -رابعة) لدى طالبات الكلية، وكانت القيمة التائية (-1.129) وهي أقل من الجدوابة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (199) غير دالة إحصائياً. وتشير إلى عدم وجود فرق بدرجات السيطرة الأكاديمية المدركة لدى طالبات المرحلة الأولى مقارنة بالمرحلة الرابعة مما يدل على أن درجة السيطرة الأكاديمية المدركة لا تختلف باختلاف المرحلة الدراسية لدى أفراد عينة البحث، الأمر الذي يشير إلى: أن إدراك الطالبات لقدراتهن على التحكم في متطلباتهن الأكاديمية والتأثير في نتائجها يتسم بدرجة من الاستقرار ولا يتأثر بالانتقال من المرحلة الأولى إلى المرحلة الرابعة.

الهدف الثالث: تعرف درجة التفكير الاجتراري لدى الطالبات:

جدول (7) يوضح نتائج قياس التفكير الاجتراري لدى الطالبات

حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	القيمة الجدولية	الدلالة الإحصائية
200	53.92	11.770	42	14.316	1.96	دال إحصائياً

باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وبمقارنة متوسط العينة (53.92) وبانحراف معياري (11.77) بالمتوسط الفرضي (42) كانت (عدد الفقرات 14*3) القيمة التائية المحسوبة (14.316) وهي أكبر من الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (199). وتشير هذه النتيجة إلى أن الطالبات لديهن تفكير اجتراري أعلى من المتوسط وبدلالة إحصائية ، الأمر الذي يشير إلى ميلهن نحو الانشغال المتكرر بالأفكار والمواقف السلبية وإعادة التفكير فيها بصورة مستمرة.

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق في درجات التفكير الاجتراري لدى طالبات الكلية تبعاً للمرحلة الدراسية (أولى – رابعة):

جدول (8) دلالة الفروق في درجات التفكير الاجتراري لدى طالبات الكلية تبعاً للمرحلة الدراسية

المرحلة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الدلالة الإحصائية
المرحلة الأولى	100	54.09	11.865	-0.210	غير دال إحصائياً
المرحلة الرابعة	100	53.74	11.732		

تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في درجات التفكير الاجتراري وفق متغير المرحلة الدراسية (أولى -رابعة) لدى طالبات الكلية. كانت القيمة التائية (0.210) وهي أقل من الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (199) فهي غير دالة إحصائياً ، وتشير النتيجة إلى عدم وجود فرق بدرجات التفكير الاجتراري لدى طالبات المرحلة الأولى مقارنة بالمرحلة الرابعة، الأمر الذي يشير إلى أن الميل إلى التفكير الاجتراري لدى الطالبات يتسم بدرجة من الاستقرار ولا يتأثر بالانتقال من المرحلة الأولى إلى الرابعة.

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين السيطرة الأكاديمية المدركة والتفكير الاجتراري لدى طالبات الكلية:

جدول (9) يوضح العلاقة الارتباطية بين السيطرة الأكاديمية المدركة والتفكير الاجتراري لدى طالبات الكلية

معامل الارتباط	التفكير الاجتراري
-0.240	السيطرة الأكاديمية المدركة

تم استعمال معامل ارتباط بيرسون وكانت قيمة معامل الارتباط بين السيطرة الأكاديمية المدركة والتفكير الاجتراري (-0.240) وهي دالة مقارنة بالجدولية (0.138) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (198) وتشير الى وجود علاقة ارتباطية عكسية اي انه كلما زادت السيطرة الأكاديمية المدركة قل التفكير الاجتراري لدى الطالبات.

ويمكن تفسير ذلك بأن الطالبات لديهن القدرة على تنظيم ذواتهن والتحكم في ادائهن الأكاديمي ومواجهة الصعوبات الأكاديمية مما يسهم في خفض التفكير الاجتراري لديهن اذ ان الشعور بالقدرة والسيطرة يقلل من الانشغال بالافكار السلبية والتفكير بالمشكلات والاحفاقات الدراسية .

التوصيات:

اقامة دورات تدريبية في التأمل والاسترخاء الذي يعزز من الصحة النفسية للأفراد.

اقامة ورش عن اجترارية الافكار السلبية وتأثيرها على اداء الافراد.

عمل أنشطة طلابية يستطيعون من خلالها اسقاط ما لديهم من خبرات من اجل تنظيم وتحليل خبراتهم بأنفسهم.

المقترحات:

استكمالاً للبحث الحالي فان الباحثة تقترح القيام بالدراسات الآتية :

اجراء دراسة لمعرفة علاقة الافكار الاجترارية ببعض المتغيرات الأخرى.

العلاقة بين السيطرة الأكاديمية المدركة و بعض المتغيرات منها(القلق الدراسي, والعجز المتعلم, والانشغال او التفكير بالفشل).

السيطرة الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالبنى الشخصية.

المصادر

-ابراهيم، سالم رمضان (2023):الاسهام النسبي للتفكير الاجتراري والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بجودة النوم

لدى الطلبة الجامعة. مجلة الارشاد النفسي، العدد76 مج 5، ص ص 314-421

-عودة، احمد سليمان (1985): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، دار الامل.

-عودة، سليمان والخليلي، يوسف (2000) : الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية، (ط 2) ، دار الامل للنشر والتوزيع، الاردن.

-محمد، نازه نين (2025) : التفكير الاجتراري وقلق المستقبل وعلاقتهما بجودة النوم لدى الطلبة في جامعة السليمانية. مجلة الجامعة العراقية . عدد(73-10)

- Anastasi, A. (1976): Psychology Testing , New York, McMillon on publishing.

- Cassidy, S., & Eachus, P. (2000): Learning style, academic belief systems, self-report student proficiency, and academic achievement in higher education. Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology,(20).

-Debenedetti, A. and P. Gomez (2006) "Rumination Theory: Literature Review and Avenues for Research in Consumer Behavior".

- Ebel ,R,L (1972): Essentials of Educational Measurement ,New Jersey : prentice Hall ,Inc.

- Fishman ,E ,j(2012): The Relationship between Perceived Academic Control, Implicit Theory of Intelligence, and Student Responsibility. Arizona State University, 01(No)16.
- Fishman ,E,j(2014): With great control comes great responsibility: The relationship between perceived academic control, student responsibility, and self-regulation. Arizona State University, Tempe, Arizona, USA, British Journal of Educational Psychology,Dol(10).
- Gronlund, N,E, (1971) : measurement and Evaluation in Teaching, second edition, New York, McMillon on publishing.
- Hall,N,C. Chipperfield, J,G. Perry ,R,P. Ruthing ,J,C. &Goetz ,t (2006) : Primary and secondary control in academic development: gender-specific implications for stress and health in college students. Department of Psychology and Social Behavior, University of California, Irvine, CA, USA.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995) :A life-span theory of control. Psychological Review.
- Lavender,R,(2010): Teaching the Whole student: perceived Academic control in college. Art Instruction ,University of southern california.
- Martin ,L. L. ,Tesser ,A. (1989). Towards a motivational and structural theory of rumination thought. In: J.S. Uleman ,J.A. Bargh (eds). Unintended Thought 306 - 326. New York: Guilf.
- Michael, T., et al. (2007). "Rumination in posttraumatic stress disorder." Depression and anxiety 24 (5): 307-317.
- 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.
- Nolen-Hoeksema, S. and B. Jackson (2001). "Mediators of the gender difference in rumination." Psychology of women quarterly 25(1): 37-47.
- 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.
- Perry, R, P.Hladkyj, S. Pekrun, R. H.& Pelletier, S. T (2001): Academic control and action control in the achievement of college students .A longitudinal field study, Journal of Educational Psychology,(93).
- Perry, R.P. (1991): Perceived control in college students: Implications for instruction in higher education. Higher Education ,Handbook of Theory and Research.
- Perry,R.P& Hall,N.c& Ruthing, j.c.(2005): Perceived Academic control and scholastic Ahainment in Higher Education ,Higher Education :Handbook of the theory and Research,vol xx.



- Respondek, L., Stupnisky, R., Seufert, T. & Nett, U. E. (2017) : Perceived Academic Control and Academic Emotions Predict Undergraduate University Student Success: Examining Effects on Dropout Intention and Achievement. Institute of Psychology and Education, Ulm University Ulm, Germany.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982) : Changing the world and changing the self: A two process model of perceived control , Journal of Personality and Social Psychology.
- Smith , N. (1966): The Relationship Between Item Validity and Test Validity , Psychometrika .1(3) 69-76.
- 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.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. Cognitive therapy and research, 27(3), 247-259.