

اجترار الأفكار السلبية وعلاقته بهزيمة الذات

لدى طلاب جامعة حلوان

الباحثة / أسماء عصمت محمد علي
بمرحلة الماجستير بقسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة حلوان

إشراف

أ.د/ سلوى محمد عبد الباقي

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

أ.م.د/ فاطمة الزهراء محمد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة حلوان

المستخلص:

هدفت الباحثة من البحث الحالي دراسة اجترار الأفكار السلبية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع -التخصص - محل الإقامة) لدي طلاب جامعة حلاوة، والتحقق من الخصائص السيكومترية، وقد تألفت عينة البحث من (٥٠٢) ، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18-23) سنة بمتوسط عمري (٢٠,٢١) سنة وانحراف معياري (١,٥٠٠)، وطبقت الباحثة مقياس اجترار الأفكار السلبية والذي يتكون من (٤٥) مفردة، وتم التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس من حيث الصدق والثبات والاتساق الداخلي ، وأصبح طول المقياس في صورته النهائية (٤٥) مفردة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لنوع الطالب (ذكر/ أنثى) على مقياس اجترار الأفكار على مستوى عاملي (التفكير الزائد ، و التعامل مع المواقف الضاغطة) والدرجة الكلية ، فيما عدا عامل إعاقة تحقيق الأهداف فقد وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تعزى لنوع الطالب (ذكر / أنثى) في اتجاه الإناث أي إن الإناث أكثر إعاقة لتحقيق الأهداف من الذكور ، عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للتخصص (علمي/ أدبي) على مقياس اجترار الأفكار على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية ، تحقق الفرض كلياً حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمحل الإقامة (طلاب الريف / طلاب الحضر) على مقياس اجترار الأفكار على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية .

Abstract :

The researcher aimed from current research to study the rumination of negative thoughts in light of some demographic variables (gender - specialization - place of residence) among Helwan University students, and to verify their psychometric properties. The research sample consisted of (502), and their chronological ages ranged between (18-23) year, with an average age (20,21) year and standard deviation (1,500), and the researcher applied a scale for rumination on negative thoughts, which consists of (45) items. The psychometric efficiency of the scale was verified in terms of validity, reliability, and internal consistency, and the length of the scale in its final form became (45) items. The results also indicated that there were no statistically significant differences due to the gender of the student (male/female) on the rumination scale at the factor level (overthinking and dealing with stressful situations) and the total score. With the exception of the factor hindering the achievement of goals, statistically significant differences were found at a significance level of (0.05) attributed to the gender of student (male/female) in the direction of females, meaning that females are more hindered from achieving goals than males. There are no statistically significant differences attributed to specialization (scientific / Literary) On the rumination scale at the level of all factors and the total score, the hypothesis was completely fulfilled as it was found that there are no statistically significant differences attributed to the place of residence (rural students / urban students) on the rumination scale at the level of all factors and the total score.

Keywords:

negative rumination ، Helwan university students

مقدمة:

تعد مرحلة الشباب مرحلة من مراحل العمر التي يمر بها الإنسان تتميز بالحيوية و النشاط و هي طاقة متجددة تعكس علي المجتمع طابعاً متميزاً و ترتبط بالقدرة علي التعليم و المرونة في العلاقات الإنسانية و تحمل المسؤولية (سلوى عثمان، ٢٠٠٢ ، ٣٦٩) .

و يمثل الشباب الجامعي مكانة هامة في المجتمع فهو يمثل الفئة الأكثر قدرة علي التركيز السليم ولكونه أكثر فئات المجتمع رغبة في التجديد و التقدم ، و علي الرغم من الأهمية و الرغبة و الطموح الكامن في الشباب الجامعي إلا أنه يتعرض للكثير - النفسية ، الصحية ، الأقتصادية و تحديات التنمية ، لذلك تعتبر قضايا الشباب في المجتمع المعاصر من أهم القضايا التي أثارت الاهتمام علي المستويين المحلي و العالمي مما يوجب علي المجتمع مواجهة مشكلاته و احتياجاته عن طريق الدراسة و البحث (محمد علي ، ٢٠١٨، ٣٣٦) .

ولأن يتسم العالم بتغير سريع في كافة المجالات التكنولوجية و الثقافية و الإجتماعية و الأقتصادية و مما لا شك فيه أن هذه المتغيرات تترك تأثيراً مباشراً علي التعليم بصفة عامة و الجامعي بصفة خاصة فالتطور السريع في مجال الاختراعات العلمية و التكنولوجية في مختلف نواحي الحياة يستلزم من الجامعة تطوير وظائفها و أساليب عملها ، بل يتطلب منها ضرورة تفعيل دور التعليم الجامعي و تطوير بنية مؤسساته المختلفة للنهوض بالمجتمع و المشاركة في تطوره المنشود (أحمد عبد الله ، ٢٠١١ ، ٥٥) .

حيث نجد أن مهمة الجامعة لا تقف عند إعداد الطلاب علمياً فقط بل يتعداه إلي تأهيله و تكوين شخصيته تكويناً متكاملأ جسمىاً و عقلياً و دينياً (محمد علي ، ٢٠١٨، ٣٤٧) .

و لطالما أن الجامعة لا تسعى فقط لنقل المعرفة بل أيضاً تطبيقها ، لأن التعلم يهدف إلي تزويد المجتمع بالمختصين و الخبراء و الفنيين الذين يشاركون في بناء و تشكيل مستقبل أفضل لمجتمعهم في جميع المجالات ، و لذلك يفكر طلاب الجامعة كثيراً حول مستقبلهم بشكل عام علي سبيل المثال يفكرون حول الجانب العملي و هل تمكن بالفعل من تحديد المجال الذي سوف يعمل فيه و كيف توظف هذه المعلومات التي تم اكتسابها في مجال العمل في المستقبل و هل يستطيع مواجهة تحديات سوق العمل و اقتصاد الدولة التابع لها و أسئلة أخرى من هذا القبيل تشكل قلقاً لشريحة واسعة من طلاب الجامعات . و من هنا تشكل الأفكار بشكل عام أهمية كبيرة وذلك لأنها تؤثر علي السلوكيات فعلي علي سبيل المثال ان الأفكار الإيجابية تؤدي الي سلوكيات معتدلة و إيجابية تؤدي إلي الوصول و تحقيق الأهداف ، أما عن الأفكار السلبية فهي تؤدي الي

التأخر عن تحديد الهدف والتشتت وعدم الثقة في النفس ومن ثم الأحساس بالهزيمة النفسية أو ما يسمى بهزيمة الذات .

و نجد عند بعض طلاب الجامعة أن التفكير بشكل عام و التفكير السلبي بشكل خاص والذي يتعلق بالصددمات و المواقف الضاغطة و التجارب المؤلمة التي مر بها أثناء مراحل حياته يتعدى حدود النمط الطبيعي أي يكون اجتراريا متكرراً وتعرف الاجترارية في قاموس كامبيرج لعلم النفس بأنها : التفكير المستمر في بعض الذكريات والموضوعات لأطول فترة ممكنة ، وهي سمة في اضطراب الوسواس القهري (Matsumotom, 2009, 451) .

و حيث يتضمن اجترار الأفكار عادة التركيز علي المشكلة والتفكير في السلبية ، بدون تقديم أي حلول . واجترار الأفكار الأكتابي ، والذي يأتي كأستجابة للمزاج السلبي الذي يشمل تقييم الفرد لأعراض الأكتئاب في محاولة لفهم المشاعر . و اعتبرت الأبحاث الحديثة اجترار الأفكار الأكتابي يتكون من مكونين - إطالة التفكير و التأمل - وقد كان أول تصور مفاهيمي لهما في مقياس الإستجابات الاجترارية . وتتميز إطالة التفكير بالإسهاب في التفكير في الجوانب السلبية للموقف (Bauerband & Galupo, 2014, 219) .

كما أشارت دراسة محمد السيد عبد الرحمن ، كرمين محمد سويلم (٢٠١٩) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين اجترار الأفكار والإكتئاب لدى طلاب الجامعة و أوضح إفتراض ترايبيل وكامبل (campbell & Trapnell, 1999, 297) , وجود فرق بين الاجترار والتأمل ، فكلاهما يشيران إلي زيادة الإهتمام بالذات أو بالنفس ، لكنها يختلفان في الدافع وراءهما ، فالاجترار هو إنتباه للذات أو تركيز التفكير علي الذات بدافع من إدراك التهديدات أو الخسائر أو الظلم الواقع عليها " ، أما التأمل فيشير إلي "الانتباه الذاتي بدافع الفضول أو الإهتمام المعرفي بالذات " .

وقد استخدم مارتين وتيسر (1996) Martin & Tesser مصطلح الاجترار بشكل واسع للإشارة إلي مجموعه من الأفكار تتكرر ، ويفترضون ان "الاجترار هو مجموعه الأفكار الواعية التي تدور حول موضوع عام وفعال والتي تحدث في حالة غياب متطلبات بيئية مباشرة تحتاج هذه الأفكار " (Martin & Tesser, 1996, 33) .

وقد أوضحت فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢١) أن اجترار الأفكار يتمثل في سيطرة بعض الأفكار السلبية علي عقل الفرد واجترارها بصفة مستمرة وبصورة مفرطة وعدم القدرة علي التخلص منها .

وقد أشارت العديد من الدراسات مثل Querstret & Cropley (٢٠١٣) و شيماء عزت (٢٠١٥) و Abdel -Rahman & Swelim (٢٠١٩) ، Whisman ،

Butter worth, Pont (٢٠٢٠) أن اجترار الأفكار يؤدي إلي شعور الفرد بالأكتئاب وسوء التوافق النفسي وإلي حالة مزاجية سلبية و إلي تشويه الذات و لومها ، و تعميم الفشل ، كما أنه يعوق الفرد عن إنجاز مهامه بفعالية ويزيد من أعراض القلق لديه .

و ارتبط الأخرط في اجترار الأفكار بأعراض القلق العام ، وضغوط ما بعد الصدمة ، والقلق الاجتماعي ، وقد يؤدي اجترار الأفكار الي كل من القلق والأكتئاب . وتحفيز اجترار الأفكار في الأفراد الذين يعانون نفسيا ، يؤدي إلي المزيد من التفكير السلبي غير التكيفي ، وفعالية أقل لتوليد الحلول للمشكلات ، والتشكك والجمود وتنفيذ الحلول للمشكلات ، إنخفاض الرغبة في الأشتراك في الأنشطة المشتتة والتي ترفع من المزاج (Mclaughlin & Nolen-Hoeksema ،٢٠١١،190) .

وقد اتضح أن اجترار الأفكار هو عامل خطورة للتعرض للأكتئاب والقلق ، وهذا ما تم ملاحظته مؤخرا في الإضطرابات الوجدانية والدراسات التجريبية والوصفية ، والتي أوضحت أن اجترار الأفكار هو محدد قوي للقلق وأمراض المزاج لدي الأطفال والمراهقين والراشدين (Mclaughlin & Nolen-Hoeksema،٢٠١٢،588) .

ومن هنا نجد أن اجترار الأفكار ينتج عنه سلوكيات سلبية تؤثر علي الذات ومن الممكن أن تؤدي إلي هزيمة الذات وقد يأخذ هذا الشعور و من ثم يعد السلوك شكل آخر من أشكال الإضطرابات الذهانية والعصابية وينتج عن ذلك فرد غير سوي غير قادر علي التفاعل والانجاز وبالتالي يصل التأثير للمجتمع .

مشكلة البحث

لاحظت الباحثة أثناء تردها علي كليات الجامعة أن بعض طلاب الجامعه يعانون من مشكلات نفسية عديدة وخاصة السلوكيات الهازمة للذات كرؤيتهم للعالم المحيط وواقعهم بأنه مؤلم وأنهم فاشلون وان ممتلئ بالعذاب والمعاناه والشعور بالذنب والخزي ورفض محاولات الآخرين للمساعدة ، والتدخين عند الضيق ، الإدمان ، والانسحاب وقت المنافسة والخوف من النجاح وغيرها ويقومون بسلوكيات تسبب لهم الضرر والأذي وتعوقهم عن أداء مهامهم المطلوبة بالشكل المناسب فهم عاجزون عن توكيد ذواتهم مع أنهم لديهم القدرات لذلك ومن الممكن ان يكون سببها اجترار الأفكار .

وتأخذ ظاهرة اجترار الأفكار السلبية موضعاً مهماً في عالمنا المعاصر، حيث يتوغل هذا النوع من الفكر إلى الوعي الجماعي ويؤثر على سلوكيات الأفراد والمجتمعات. تلك الظاهرة التي تتسم بتكرار الأفكار السلبية في ذهن الشخص بشكل مستمر ، مما يؤثر سلباً على نظرتة للحياة وقدرته على التعامل مع التحديات والصعوبات التي تواجهه في الحياة اليومية بشكل عام ، و تعد هذه الظاهرة أكثر من مجرد ميل نفسي؛ فهي نمط من

الأنماط العقلية إذ يمكن أن تكون نتيجة للعوامل البيئية، مثل الضغوطات اليومية، والتجارب السلبية السابقة، والثقافة المحيطة بالشخص. ومن الملاحظ أن هذا النمط من الفكر يمكن أن يصبح عادة سيئة تؤثر على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية، لأن هذه الأفكار السلبية قد تكون مثل الشك، والقلق، والتشاؤم، والانتقاد الذاتي و التي تكرر بدون وعي ذاتي من الشخص .

وقد وجد أن الأشخاص الاجتراريون يسترجعون تلقائياً المزيد من الذكريات السلبية عن الماضي والمستقبل، ويتذكرون الأحداث السلبية التي حدثت بشكل متكرر في حياتهم، كما إنهم يتحدثون دائماً عن المشكلات المثيرة للقلق لديهم والصراعات العائلية والمشكلات المالية، كما يتصفون بأنهم أشخاص يتسمون بالسلبية، وينتقدون ذواتهم بصورة قاسية، ويلومون ذواتهم علي مشاكلهم، ومنخفضون الثقة بالنفس، يتسمون بالتشاؤم عند حل المشكلات، ينظرون للأحداث السلبية دائماً ولا يتوقعون أي شيء إيجابي، ينظرون لمشاكلهم أنها ترجع لسوء الحظ، وأنها غير قابلة للحل، وأنهم فاشلون في التوصل لحلول فعالة، لديهم دافعية منخفضة ولس لديهم الدافع للبدء أو للمشاركة في أنشطة جديدة (Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008, 401-403).

كما قد يؤدي اجترار الأفكار أيضاً الي عدد من الصعوبات المعرفية والاجتماعية . ولذا فان معرفة الطريقة لمساعدة الذين يجترون الأفكار تعتبر أحد المساعي المهمة . وكبت التفكير الاجتراري ليست إجابة واعدة . فكبت فكرة وإن كانت بسيطة تؤدي إلي زيادة الإنشغال بها ،وبدلاً من محاولة وقف اجترار الأفكار ،يمكن أن يتمكن الفرد من تحويل مجري هذه الأفكار إلي أشكال أكثر فائدة وصحية لاجترار الافكار (Ciarocco, Vohs & Baumeister, 2010, 1058)

وقد يؤدي اجترار الأفكار إلي حدوث إضطرابات ومشكلات مثل هزيمة الذات وهي من أكثر الإضطرابات النفسية إنتشاراً بسبب زيادة تدخل التكنولوجيا والعولمة في حياتنا اليومية والتطلع لأهداف عديدة من الممكن إمكانيات الفرد الحالية ليست مؤهلة أو الشعور بدونية أهداف المرحلة الحالية له ويكمن ذلك من وجود أفكار منها ما قد يكون سلبي وهو في الغالب الذي يؤدي الي الشعور بهزيمة الذات وهذا مايبثت أهمية الأفكار التي تتوارد دائماً للفرد وكيفية تحكمها في الشعور الذي يصل اليه وبالتالي تأثيره علي السلوك الأنفعالي للفرد .

وقد احتلت الذات مكانة بارزة في النظريات الشخصية وتعددت الآراء واختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات و أهتم علماء النفس بالبحث في مدلولاتها وماهيتها، وكان لهم في تحديد مفهومها ومدلولها ابحاث متعددة ادت إلى وجود مدارس متعددة،

حاولت كل منها أن تضع هذا المفهوم في إطار الفلسفة التي تتبناها ونوع البحوث التي أجرتها (محمود الضيدان ، ١٢، ١٩٩٤).

وفي دراسة فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢١) التي تشير إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الكمالية العصابية واجترار الأفكار السلبية و وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اجترار الأفكار والشفقة بالذات، تبين عدم وجود فروق تعزي للنوع في (اجترار الأفكار ، والشفقة بالذات ، والكمالية) ، وجدت فروق دالة إحصائياً تعزي للتخصص في متغيرات البحث في اتجاه طلاب الشعب العلمية في متغيري اجترار الأفكار والكمالية العصابية ، و ندرة الدراسات التي درست اجترار الأفكار في ضوء المتغيرات الديموجرافية كالنوع ، التخصص ، ومحل الإقامة وكذلك تعارض الدراسات .

أسئلة البحث

مما سبق تتلخص مشكلة البحث في الأسئلة الآتية :

- ١- ما مدي دلالة الفروق التي تعزي للنوع (ذكور - إناث) في اجترار الأفكار؟
- ٢- ما مدي دلالة الفروق في اجترار الأفكار التي يعزي لنوع الكليه (علمية-أدبية) ؟
- ٣- ما مدي دلالة الفروق التي تعزي لمحل الإقامة (ريف / حضر) في اجترار الأفكار؟

أهداف البحث:

- ١- التعرف علي الفروق التي تعزي للنوع (ذكور - إناث) في اجترار الأفكار .
- ٢- التعرف علي الفروق التي تعزي للكليه (كليات علمية -الأدبية) في اجترار الأفكار .
- ٣- التعرف علي الفروق التي تعزي لمحل الإقامة (ريف / حضر) في اجترار الأفكار .

أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

أولاً: الأهمية النظرية

- ١- تناول متغير قد يؤثر سلباً علي الصحة النفسية للفرد و يؤدي به إلي الكثير من الإضطرابات النفسية و هو اجترار الأفكار السلبية .
- ٢- قلة الدراسات والبحوث التي تناولت متغير اجترار الأفكار بعوامله المختلفة ومما يؤثر صحة الفرد النفسية إذا إستمرت تلك الحالة من تدفق الأفكار والتأثير علي مستويات الإنجاز.

٣- تناول فئة من أهم من فئات الجميع هما طلاب الجامعة و الذين يتأثرون سلباً بالأحداث الصادمة .

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية للتخفيف من اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة.
- تزويد المكتبة النفسية بمقياس لاجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة .

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي فيما يلي:

- ١- الحدود الموضوعية: وتحددت بمتغير اجترار الأفكار السلبية
- ٢- الحدود البشرية: تم تطبيق أداة البحث علي عينة البحث من (٥٠٢) من طلاب جامعة حلوان ، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18-23) سنة.
- ٣- الحدود الزمنية: طبقت أداة البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.
- ٤- الحدود المكانية: طبقت أداة البحث في جامعة حلوان علي طلاب كليات الجامعة الأدبية مثل كلية التربية و كلية الخدمة الاجتماعية و كليات العلمية مثل : كلية العلوم و كلية التمريض .

مصطلحات البحث

اجترار الأفكار Thoughts Rumination

يُعرف الاجترار اصطلاحاً (لغويًا): اجترار (اسم) والمصدر اجتر كرره ، أعاده مرات من غير الإتيان بشئ جديد يعتبر أفكار السابقين ، الفكرة (اسم) والجمع أفكار والأفكار هو القدرة علي معرفة أفكار الغير بطرق اتصال خارجة عن نطاق الإدراك الحسي (معجم وسيط ، ٢٠٠٤) .

وتعرف الاجترارية في قاموس كامبيرج لعلم النفس بأنها : التفكير المستمر في بعض الذكريات والموضوعات لأطول فترة ممكنة ، وهي سمة في اضطراب الوسواس القهري (Matsumotom ,2009, 451) .

وأشارت Nolen أن اجترار الأفكار السلبية بأنه استجابة للتوتر أو موقف ينطوي علي التفكير المستمر . حيث ينظر إليه علي أنه استراتيجية تأقلم علي العاطفة لإدارة التوتر ، كما يركز الاجترار عادة علي المشكلة والتفكير في الجوانب السلبية فقط للمشكلة ، دون تقديم أي حل (Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky,2008,402) .

وتعرف الباحثة اجترار الأفكار في ضوء البحث الحالي بأنه (حالة من تدفق مجموعة من الأفكار السلبية و التي تتكرر حول مشكلة ما ويتم البحث والتركيز علي الأحداث الماضية التي تسببت في حدوث المشكلة دون النظر والتركيز علي إيجاد حلول ممكنة وكيفية تجنبها في المستقبل مما يؤدي إلي تراجع مستويات الأداء والإنجاز لدي الفرد وتعيق تحقيق الأهداف و التأثير السلبي علي صحته النفسية).

ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب /الطالبة علي مقياس اجترار الأفكار المستخدم في الدراسة الحالية .

الإطار النظري

يعد مفهوم اجترار الافكار من المتغيرات الاساسية فى هذه الدراسة فقد عرف " التفكير الاجتراري بأنه عمليات تفكير متمركزة حول الذات كأحلام اليقظة والإستغراق في الخيال علي نحو لا علاقة له بالواقع أو علاقته به ضئيلة . وقد تكون هذه العمليات محاولة للإشباع الرغبات التي لا يسمح بها الواقع . وقد يتخذ هذا النوع من التفكير صوره مرضية كما في حالات الفصام والبارانويا (جابر عبد الحميد،علاء كفاقي،١٩٨٨، ٣١٧).

و يُعرف ايضا الاجترار بأنه أفكار وسلوكيات تظهر بشكل تكراري ، يكون اهتمام و تركيز الفرد علي مشاعره السلبية والتي يترتب عليها الأعراض الإكئابية (Nolen- Hoeksema ,1991,115) .

وايضا يُعرف اجترار الأفكار في معجم علم النفس بأنه :حال من التفكير الدائم حول مشكلة ،وفي بعض الحالات يكون التفكير في مشكلة ميتافيزيقية لا حل لها ويستغرق ذلك فترة طويلة من الزمن وهي عرض شائع في اضطراب الوسواس القهري ويستخدم المصطلح ايضا كاختصار لتعبير اضطراب الاجترار في الطفولة (disorder of infancy Rumination)(جابر عبد الحميد،علاء كفاقي،١٩٩٥، ٣٣٣٩).

بالاضافة إلى أنه انفعال على نحو سلبي تتم خبرته شخصياً كحالة مستثارة من الخصومة تجاه شخص ما او شيء ما يدرك على حدث لمصدر مقيت (Novaco , 2000,170).

كما تم تعريفه علي أنه الجلب وهو الميل الى الانشغال بالتركرار غير المتعمد لحدوث الافكار حول أحداث المواقف الضاغطة) (sukhodolsky ,Golub ,Cromwel, 2001, 693) .

وقد تم تعريفه بأنه تفكير واع مستمر علي موضوع واحد قد يستمر حتي في غياب المتطلبات البيئية المباشرة لتلك الأفكار (Martin, Tesser, 2004, 153) .

وهناك تعريفات عديدة لاجترار الأفكار السلبية منها انه هو استجابة للتوتر أو موقف ينطوي علي التفكير المستمر ، حيث ينظر إليه علي أنه استراتيجية تأقلم علي العاطفة لإدارة التوتر ، كما يركز الاجترار عادة علي المشكلة والتفكير في الجوانب السلبية فقط للمشكلة ، دون تقديم أي حل (Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008, 402) .

وتعرف الاجترارية في قاموس كامبيرج لعلم النفس (2009) بأنها : التأمل أو التفكير في الأفكار أو ذكريات لفترة أطول من المعتاد. الاجترار المفرط هو سمة من سمات اضطراب الوسواس القهري (Matsumotom, 2009, 451) .

وعُرف اجترار الأفكار علي أنه عمليات التفكير الآلية ، غير مرغوبة والأقتحامية وكذلك المنضبطة والمقصودة والواعية (Ciarocco, Vohs, & Baumeister, 2010, 1057) .

كما يُعتبر الاجترار عند (Ehring, Zetsche, Weidacker, Wahl, Schönfeld & Ehlers, 2011, 252) أنه شكل من أشكال التركيز الذاتي السلبي الانتباه الذي يتم ملاحظته عبر أنواع مختلفة من علم الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية.

وايضاً هو حالة التأزم والشروود والتي تتضمن استرجاع افكار سلبية بعينها حول أحداث ماضية أو حالية تمنع الفرد من الشعور بالاستمتاع في الحياة ، أو العيش بشكل هائئ ، أو حتي العيش بحيادية عاطفية أو وجدانية ، وهو متغير نفسي له بعدين وهما اجترار الحزن واجترار الغضب (Floyd, Kelly, 2011, 20) .

ويعرف الاجترار علي أنه استراتيجية مواجهة متمركزة علي الأنفعال ، يقوم فيها الفرد باجترار الأفكار لفهم الضغط النفسي والموقف الذي يمر به . ويتضمن اجترار الأفكار عادة التركيز علي المشكلة والتفكير في جوانبها السلبية بدون تقديم أي حلول (Bauerband, Galupo, 2014, 219) .

و يُعرف ايضا على انه تفكير متكرر و متكرر في الأعراض (مثل :التعب وانخفاض المزاج) والمشاعر والمشاكل والأحداث المزعجة والجوانب السلبية للذات . بشكل نموذجي مع التركيز علي أسبابها ومعانيها وآثارها (Edward, 2016, 6) .

و يعرفه خالد القليوبي (٢٠٢٠, ٢٧) بأنه أفكار مستمرة و متكررة و ملحمة غير مقصودة تدخل إلي الوعي و تستحوذ علي انتباه الفرد .

وقد أشارت (فاطمة الزهراء محمد المصري , ٢٠٢١, ٣٢٨) في بحثها "أن الاجترار شكل من أشكال التركيز السلبي علي الذات ، والتركيز علي المشكلة والتفكير في جوانبها السلبية دون محاولة حلها ، ويتمثل في عملية استرجاع و تدفق الأفكار و الأحداث و الذكريات السلبية والتي تدخل إلي الوعي عن غير قصد وتستحوذ علي تفكير الفرد ، علاوة علي عملية جلد الذات و تأنيبها و محاسبتها بقسوة والتي تسيطر علي الفرد ولا يستطيع التخلص منها ، مما يؤدي بالفرد إلي حالة من الحزن و الاكتئاب ، ويحدث ذلك في جميع أمور حياته (الشخصية ، الاجتماعية ، الدراسية...)".

اما الباحثان إيريني سمير و نسرين السيد (١١٣٤ , ٢٠٢٣) تعرفا الاجترار بأنه أفكار تكرارية سلبية و مزعجة تتولد من خلال محاولات الفرد لمواجهة التناقض الذاتي ، و التي توجه لمواجهة محتوى المعلومات ذاتية المرجع ، و ليس بإتجاه أفعال موجهه لهدف ."

و تعقياً علي ما سبق فقد اتفق معظم التعريفات مثل تعريف (Novaco, 2000)، تعريف (Edward, 2016)، تعريف (رشا محمد ، ٢٠١٧) ، تعريف (فاطمة الزهراء محمد المصري، ٢٠٢١) و تعريف (Floyd, Kelly, 2011) علي أن اجترار الأفكار هو التكرار المستمر للأفكار السلبية الناتجة عن المشكلات والحالات الإنفعالية السلبية التي تتركز علي الذات مما تؤدي إعاقة اتخاذ القرار والسلوكيات اللازمة بشأن حل هذه المشكلات والذي يؤدي أيضاً عدم التمكن من تحقيق الأهداف والتقدم المرجو منه مما ينتج عنه الإحباط أو الإصابة بالأكنتاب والإضطرابات الأخرى مثل الفصام والوسواس القهري فيما بعد إذا استمر الأمر ، ويدل ذلك علي خطورته .

و في ضوء ما سبق تعرفه الباحثة بانه (حالة من تدفق مجموعة من الأفكار السلبية و التي تتكرر حول مشكلة ما ويتم البحث والتركيز علي الأحداث الماضية التي تسببت في حدوث المشكلة دون النظر والتركيز علي إيجاد حلول ممكنة وكيفية تجنبها في المستقبل مما يؤدي إلي تراجع مستويات الأداء والإنجاز لدي الفرد وتعيق تحقيق الأهداف والتأثير السلبي علي صحته النفسية).

نظريات مفسرة لاجترار الأفكار

ولاً : نظرية أساليب الأستجابة (R-S-T) Response styles theory - (١٩٩٩)
Nolen Hoeksema أو ما يعرف بنظرية التفكير المتكرر - Rethinking Ruminaton

و ترجع هذه النظرية إلي العالمة Nolen Hoeksema والتي تمحورت معظم أبحاثها و دراساتها حول اجترار الذات السلبي الذي يصل بالفرد إلي نوبات من القلق و الأكتئاب وغير ذلك من الاضطرابات النفسية والسلوك العدواني مع للاخرين وذلك بسبب استرجاعهم المتكرر و المستمر للمواقف الضاغطة في الحياة وخاصةً بين أوساط طلاب الجامعة وقد قامت ايضا ببحوث تجريبية على طلبة جامعة هيوستن الامريكية فوجدت ظاهرة الاجترار السلبي منتشرة بين طلاب الجامعة حيث أشارت هذه البحوث والدراسات الي أن الأفراد الذين يمارسون الاجترار السلبي يكونون أكثر عرضة لحالات من القلق والإكتئاب والعدوان وذلك بسبب استرجاعهم المتكرر والمستمر (فاضل مزعل، ٢٠١٨، ٤٥).

و تعد أكثر حالات الاجترار السلبي المتكرر نتيجة المواقف الضاغطة التي تؤدي في نهاية المطاف الي ظهور أعراض مرضية وأن أغلب الأفراد المجترين يصبحون عرضة للإكتئاب ولذلك على الأفراد الذين يقومون بالاجترار أن يحترسوا ويكونوا في حالة اليقظة تجاه تلك المواقف السلبية الضاغطة وأن يصبحوا قادرين على السيطرة على ذاتهم وضبط تلك المواقف وعدم الانشغال الزائد بها كي لا تكون دافعاً للعدوان والانتقام . (Nolen Hoeksema, 1999,118).

و لذلك يدعم اجترار الأفكار الانحيازات المعرفية في معالجة المعلومات ويضر بتنظيم الوجدان ; ما يؤدي إلي حالات مزاجية سلبية ، وعلي ذلك فإن المشاركين المنزعجين الذين تم حثهم علي اجترار الأفكار تبنا تفسيرات أكثر سلبية للمواقف الافتراضية ، وأنتجوا استراتيجيات أقل فاعلية لحل المشكلات و أظهروا زيادة في استرجاع الذكريات الذاتية السلبية (رشا محمد عبد الستار ، ٢٠١٧، ٤٢٧).

والفرضية الأساسية لنظرية أنماط الاستجابات ؛ هي أن اجترار الأفكار يرتبط بالانحيازات المعرفية في الاكتئاب ، حيث إن اجترار الأفكار يزيد من المعالجة المعرفية المنحازة (مثلاً، التفسير المنحاز للمواقف المبهمة و انحيازات الذاكرة) و بالتالي يطيل من الحالات المزاجية السلبية (Joorman, Dkane , & Gotib , 2006, ٢٧٥).

نظرية (نموذج) وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي self - regulatory executive function Model S-REF

توضح هذه النظرية محتوى اجترار الافكار ، فهي تنظر للأفكار الاجترارية علي أنها استجابات لتناقضات الذات ، وترتبط هذه النظرية اجترار الأفكار بالبناء المعرفي ؛ لأنه يضم نوعين وهما المعالجة المعرفية التنفيذية والآلية .

فهي تدعم دوائر مغلقة فيما بينها من تقييم اجترار الافكار ، ويتم التحكم الكامل في المواجهة المتركرة علي الأنفعالات و قد تستقر المعالجة التنفيذية سلاسل من المعالجة

الآلية (وتتخذ صورة خبرات علي هيئة أفكار اقتحامية أو أحاسيس جسدية) ، وإذا تم التقييم علي أنها مهددة أو مضرّة أو لايمكن التحكم فيها ، تستمر في عمل محاولات للمواجهة من خلال التحكم في الأفكار و قد يري المنظور البيئي للفرد والبيئة المحيطة به علي أنهما يكملان كل منهما الآخر ، يقوم فيها اجترار الأفكار بتعزيز التعرض المستمر للأحداث المسببة للأكتئاب ، ويشغل المثيرات التي تحافظ بدورها علي المعارف الاجترارية ، أي أن اجترار الأفكار به خصائص آلية ومتحكم فيها لأن نوعي المعالجة كلاهما موجود . ومن ناحية أخرى فإن روتين المعالجة التنفيذية (وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي) المدفوعة بمعرفة ما وراء المعرفية ، مختلة وظيفياً ، تحافظ علي اجترار الأفكار وتدعم معالجة تأمل ذاتي ومركزة علي الأنفعالات كاستراتيجية للمواجهة . والتي تتحاز ضد المستوي الأدنى ، المعالجة الآلية و التي تولد الأفكار الاقتحامية بشكل مستقل (رشا محمد عبد الستار ، ٢٠١٧ ، ٤٣٤:٤٣٣).

نظرية اجترار الأفكار المتقدم نحو الهدف (تحقيق الهدف) Goal progress theory GPT

تعتبر هذه النظرية اجترار الأفكار أحد أشكال التنظيم الذاتي ، إذ تبقي المعلومات المتعلقة بالهدف بصورة يسهل الوصول إليها ، ما يزيد من احتمال أن يكتشف ويعالج الأفراد المعلومات المتعلقة التي لم تتحقق ، وهذا بدوره ييسر حل المشكلات ، ويساعد الافراد علي العودة إلي المسار الصحيح ، لذا فإن اجترار الأفكار قد أدي دوره ، وبذلك يتوقف ، وبوجه عام يتوقف اجترار الأفكار عندما يحقق الفرد هدفه العالي ، ويحقق تقدماً كافياً أو يبتعد عنه .

وتفترض هذه النظرية أيضاً أن السبب القريب الكامن وراء اجترار الأفكار هو إمكانية الوصول للمعلومات المتعلقة بالهدف ، وتحديدًا فإن الفشل في تحقيق الهدف يبقي المعلومات المتعلقة به بصورة يسهل الوصول إليها ، لذا يمكن التلميح إلي هذه المعلومات واستخدامها علي الأرجح أكثر من المعلومات ذات الصلة ، ونتيجة لذلك فإن المثيرات البريئة يمكنها أن تثير اجترار الأفكار (Martin ، Tesser, 2004,160) .

وهي أيضاً طريقة فريدة لمشاهدة الاجترار ليس كرد فعل لحالة مزاجية في حد ذاتها ولكن كرد فعل علي الفشل في التقدم بشكل مرضي نحو الهدف ويفسر الاجترار في هذا النموذج علي أنه عملية واسعة ومتعدد الأوجه بما في ذلك الإدراك و الميول العملية (Smith & Alloy ,2009, 117).

أسباب اجترار الأفكار

قد يقع الناس في الاجترار إذا كانوا لا يعرفون كيف يحققون أهدافهم بطريقة أفضل ، علي سبيل المثال سوء مهارات حل المشكلات (Edward , 2016 , 22) .

قد يرجع سبب اجترار الأفكار إلي الإساءة إلي الطفولة واستدخال كل ما يتعرض له الفرد في مرحلة الطفولة وبداية المراهقة ، ويتحول ذلك إلي أعراض تدمج الأعراض الأكتئابية والقلق (Lopez, Felton, Driscoll & Kistner, 2012, 3-4) .

ومن خلال الإطلاع علي الدراسات السابقة مثل دراسة شيماء عزت باشا (٢٠١٥) التي توصلت الي وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات إجترار الأفكار وكل من التشويه المعرفي (تعميم الفشل -لوم الذات) والقلق والاكتئاب لدي طلاب الجامعة الذكور والإناث .أما دراسة رشا محمد عبد الستار(٢٠١٧) فقد توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين النساء المعنفات وغير المعنفات في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار ، أما دراسة محمد السيد عبد الرحمن و كرم محمد سويلم (٢٠١٩) فقد اكدت وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الاكتئاب وكل من بعد التأمل والدرجة الكلية للمقياس ، بالإضافة الي دراسة خالد محمد محمد قليوبي (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى وجود فروق بين متوسطي درجات المدمنين المتعافين من الإدمان بعد العلاج الجبري ، والمدمنين المتعافين من الإدمان بعد العلاج بإرذاتهم في اجترار الأفكار ، في اتجاه المدمنين المتعافين إرادياً ، أما دراسة سميرة بنت محارب العتيبي (٢٠٢٠) فقد أظهرت وجود علاقة دالة موجبة بين التشوه العرفي واجترار الأفكار، فكلما زاد اجترار الأفكار زادت التشوه المعرفي ، و نستنتج أن الاجترار قد يكون المتسبب فيه الخبرات السابقة المؤلمة والصدمات النفسية والجسدية وضغوطات الحياة المستمرة والتي قد يصعب علي الفرد السيطرة عليها ، و يعاني معظم الناس من أفكار سلبية متكررة من وقت لآخر ، خاصة عندما يشعرون بالقلق أو الحزن ، و الأصعب أننا قد نري عندما نفكر كثيراً بدون وعي وتحديد المشكلة و الهدف و سرد الحلول يتحول من عملية تفكير طبيعية صحية يحتاجها الفرد لحل مشكلاته لأفكار مجتررة تدور فقد حول المشكلة و كأنها حلقة مفرغة وتستمر لفترات طويلة مثلاً لعدة أشهر ، النزعة إلى الكمال والعصابية والتركيز المفرط على علاقات المرء مع الآخرين.

وتعد الأفكار اللاعقلانية من الأسباب الرئيسية لاجترار الأفكار و التي أشارت لها إيناس محمد ، ميمي السيد في بحثهما بأنها عمليات تفكير غير واقعية يتبناها الفرد فيما يخص ذاته والآخرين والظروف المحيطة به؛ حيث من الضروري أن يكون الفرد كفاءً كي يحظى باستحسان الآخرين الذين يعتمد عليهم وينزعج كثيراً عندما تحل بهم أي متاعب، ويرتبك عند توقع حدوث المصائب التي يكون قليل الحيلة حيالها والتي تؤثر في حاضره ومستقبله، ومن ثم يحاول تجنب المشكلات حيث يرى أن لكل مشكلة حل واحد

فقط صحيح، كما أنه يرى وجوب الكمالية لديه ولدى الآخرين، مما يؤدي إلى وجود مشاعر وسلوكيات سلبية لديه (إيناس محمد ، ميمي السيد ، ٢٠١٨ ، ١٤٨) .

أنواع اجترار الأفكار

هناك عدة أنواع من اجترار الأفكار منها :

اجترار الغضب : و هو المصطلح الذي يعبر عن تكرار المعارف (الإدراكات) السلبية حول الأحداث التي تثير الغضب مثل الذكريات والأفكار والمشاعر التي تحفز الغضب مع التخطيط للأنقام . يعمل اجترار الغضب علي تفعيل ثلاثة جوانب ويتمثلوا في الحالة الداخلية التي تؤدي إلي العدوان ، تأثير الغضب و الإدراكات العدوانية ، والاستثارة الفسيولوجية والحالة الداخلية تؤثر في عملية اتخاذ القرار من خلال زيادة السلوك العدواني(Garcia-Sancho, Salguero & Fernandez-Berrocal, 2016,145) .

اجترار الأكتئاب

الأفكار المتكررة التي تركز انتباه الفرد علي المشاعر السلبية لديه و أعراضها و أسبابها و معانيها ، و هناك أربع آليات يطول بها أمد الاكتئاب الناتج من اجترار الاكتئاب ، أولاً : يعزز اجترار الأفكار السلبية التي ينشطها المزاج المكتئب الخاص بهم ، لفهم ظروفهم الحالية . ثانياً : يتدخل اجترار لاكتئاب في حل المشكلات بشكل فاعل من خلال جعل التفكير أكثر تشاؤمية . ثالثاً : يتدخل اجترار الاكتئاب في السلوك الوسيطي ، رابعاً : الأفراد الذين يجتروا الاكتئاب بشكل مزمن يفقدون المساندة الاجتماعية مما يزيد من اكتئابهم (Nolen, 2004,115) .

اجترار الذات

عبارة عن اجترار المواقف السلبية و استرجاعها ، أو جلب الأفكار و الحوادث السلبية للذات الإنسانية عند مواجهة موقف ضاغط يتطلب حلاً ، فالأفراد الذين يقومون بجلب الذات المستمر هم الأفراد الأكثر انزعاجاً و توتراً ، و الذين لا يشاركون في أغلب الأنشطة الاجتماعية ، و هم أكثر ميلاً للعزلة الاجتماعية (Needleman, 2000, 233).

و قد صنف الباحثون أشكال الأفكار كما يأتي :

- ١- اجترار أفكار الفعل : يتكون من عمليات التفكير الموجه نحو المهام التي تركز علي تحقيق الأهداف وكيف كان من الممكن تصحيح أخطاء الماضي .
- ٢- اجترار الأفكار الحالة علي المشاعر المرتبطة بالفشل : أكثر شيوعاً لدي المتشائمين والعصبين ومن لديهم أنماط عزو سلبية و في هذه الفئة يركز علي المشاعر الحالية والآثار المترتبة علي الفشل .
- ٣- اجترار لا صلة له بالمهمة : يستخدم الأحداث أو الاشخاص غير المرتبطين بالهدف لتشتيت انتباه الشخص عن الفشل (Ciarocco, Baumeister , Vohs,2010, 1058).

و برغم أن محتوى التفكير الاجتراري قد يختلف بصورة كبيرة ما بين الأشخاص، إلا أنه يميل إلي التركيز علي القضايا الخاصة بالذات والموضوعات الداخلية أو الذاتية (كالحالة المزاجية الذات) أو الخارجية مثل (الأحداث المرتبطة بالذات) أو كليهما ، الاجترار الأكتابي علي سبيل المثال لا الحصر فهو داخلي (ذاتي) يشكل إهانة أو تحقير للذات ، في حين أن اجترار الغضب يركز علي الأحداث للانتهاكات الشخصية ، ومن أهم سمات التفكير الاجتراري هي الطبيعية المتكررة ، حيث إنه من الصعب التحكم فيه والخروج منه (28 , ٢٠١٦ , Senkans , McEwan , Skues , Ogloff)

أبعاد اجترار الافكار :

لقد أشارت فاطمة الزهراء محمد المصري في دراستها(٢٠٢٠ , ٣٥٩) إلي هناك بُعدين أساسين لاجترار الأفكار و هما البُعد الأول التدفق السلبي للأفكار: مجموعة من الأفكار و الذكريات و الأحداث المتكررة التي تراود الفرد فيسترجعها وتظل تلح عليه إلي أن تسيطر علي تفكيره ولا يستطيع التخلص منها فتجعله متشائماً لا ينظر إلي الجانب الإيجابي من الامور ؛ لذلك يمكن أن يطلق علي هذا العامل تدفق الأفكار السلبية.

والبُعد الثاني عامل تأنيب الذات المفرط : يشير إلي شعور مؤلم يظهر في صورة إحساس بالندم و لوم الذات وتأنيب الضمير و محاسبة النفس بقسوة علي أي خطأ أو تقصير صدر منه حتي لو كان بسيطاً ؛ لذلك يمكن أن يطلق علي هذا العامل تأنيب الذات المفرط .

و هناك أبعاد أخرى لاجترار الأفكار و هي علي النحو التالي:

- المعتقدات الإيجابية نحو الهم والإنزعاج وتعبير من التفكير المستمر المفيد كالأعتقاد بأن الهم والإنزعاج يساعد علي حل المشكلات وتجنب المواقف غير السارة .

- المعتقدات السلبية نحو الأفكار المرتبطة بالعجز عن التحكم وإدراك الخطر هو التفكير المستمر في العجز والخطر للإعتقاد أن لهم لا يمكن السيطرة عليه مما ينتج عنه مخاطر عقلية وعضوية .
- الحاجة لضبط الأفكار و هي المعتقدات التي تتعلق بضرورة قمع الأفكار أو تجنبها أو السيطرة عليها .
- الوعي أو الشعور بالذات و هو الميل لمراقبة و تقييم الأفكار و تركيز الانتباه للداخل (Wells A ,2009,27) .

اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة

بالرغم من أن المرحلة الجامعية تعتبر فترة مهمة في حياة الطلاب لإكتساب خبرات تمكنهم من العيش في المجتمع الأكبر ، إلا أنها تتسم بالعديد من التغيرات والتحديات والتي قد تُشكل مصدر ضغط بالنسبة للطلاب ، كما يواجه الطالب مشكلات اجتماعية تختلف باختلاف مرحلته الانتقالية ، وكما أن تعامله مع تلك المشكلات تتوقف علي مدى تفهمه لها وتراكم الخبرات لديه وقد يؤدي تعامله مه هذه المشكلات إلي أن يخفق فيها ويظهر علي سلوكه الأندفاعية و ضعف القدرة علي التحكم في دوافعه والبعد عن الواقعية في التعامل مع المشكلات ، والشعور بالحزن والإحباط .

اجترار الأفكار يعد من التحديات النفسية الكبيرة التي يواجهها طلاب الجامعة. يتسبب الضغط الأكاديمي، والمطالب الاجتماعية، والتوقعات العالية في زيادة القلق والتوتر، مما يدفع الطلاب إلى التفكير المفرط في المشاكل والتحديات التي يواجهونها. يمكن أن يؤدي هذا الاجترار المستمر إلى شعور بالعجز والإرهاق النفسي، مما يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية. للتغلب على هذه المشكلة، من المهم أن يتعلم الطلاب تقنيات إدارة الوقت بشكل فعال، والبحث عن دعم نفسي عند الحاجة، والانخراط في الأنشطة الرياضية والاجتماعية التي تساعد على تخفيف التوتر. بالإضافة إلى ذلك، يجب عليهم تطوير مهارات التأمل واليقظة الذهنية، والتركيز على النجاحات والإنجازات بدلاً من التركيز على الإخفاقات، مما يعزز من قدرتهم على التعامل مع الضغوط بشكل صحي وبناء.

دراسات السابقة

بعض الدراسات التي تناولت متغير اجترار الأفكار في ضوء متغيرات (النوع- التخصص - محل الإقامة)

أولاً : دراسة شيماء عزت باشا (٢٠١٥) المعنونة "باجتزاز الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بالاكنتاب والتي اهتمت بفحص العلاقة بين الاجتزاز والتشويه المعرفي وأعراض القلق و الاكنتاب لدى طلاب الجامعة وإيضاً التعرف علي قدرة الاجتزاز والتشويه المعرفي (تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات) في التنبؤ بأعراض القلق والاكنتاب، تكونت عينة الدراسة ٢٧٠ من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم ١٧-٢٣ عاماً (عدد الذكور = ١١٧ بمتوسط عمري قدره ١٨.٩٠ عاماً وانحراف معياري قدره ٠.٩٦٨) (عدد الإناث = ١٥٣ بمتوسط عمري قدره ٢٠.٠٨ وانحراف معياري قدره ١.٠٦٤) ، وتمثلت أدوات الدراسة بقياس الاستجابات الاجترارية - RRS استبانة الأحكام التلقائية عن الذات - مقياس بيك الثاني للاكنتاب ، مقياس سمة القلق وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة ذكورا وإناثا في كل من الاجتزاز والقلق ، والفروق في اتجاه الإناث ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة ذكورا وإناثا في التشويه المعرفي (تعميم الفشل - والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء - لوم الذات و الاكنتاب. كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات اجترار الأفكار وكل من التشويه المعرفي (تعميم الفشل - لوم الذات) والقلق والاكنتاب لدى طلاب الجامعة الذكور والإناث. بينما ارتبطت المبالغة في المعايير ومستويات الأداء بشكل موجب بالقلق والاكنتاب لدى الإناث فقط . وهناك قدرة تنبؤية للاجتزاز وتعميم الفشل بدرجة القلق والاكنتاب لدى الإناث والذكور من طلاب الجامعة.

اما الهدف من دراسة فاضل أبو زهرة مزعل و صباح داغر مهدي (٢٠١٨) بعنوان اجترار الذات لدى طلبة الجامعة قد كان التعرف علي الفروق في اجترار الذات لدى طلاب الجامعة وكان مجتمع البحث مكون من طلبة الجامعة (الذكور - الإناث) ولكلا الأختصاصين (العلمي -الإنساني) وتكونت عينة البحث من (٤٩٠) طالب وطالبة لكلا الأختصاصين (العلمي -الإنساني) و تمثلت أدوات البحث في مقياس اجترار الذات - واستخدم الباحثان النسبة المئوية ومعامل ارتباط بيرسون والأختبار التائي لعينة واحدة والأختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعادلة الفا - كرونباخ الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS وتوصلت عينة الدراسة إلي عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية في اجترار الذات لدى طلبة الجامعة وفق متغير النوع (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني) .

و أشارت دراسة علي محمود علي و هند مصطفى رسلان (٢٠٢٠) بعنوان دراسة لبعض الوظائف التنفيذية المميزة للاجتزاز الاكنتابي لدى عينة من طلاب الجامعة والتي هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على بعض الوظائف التنفيذية المميزة للاجتزاز الاكنتابي السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة؛ وتكونت عينة الدراسة من (٤٩٨) طالبا

وطالبة من طلاب كلية التربية- جامعة المنوفية. طُبق عليهم مقياس بيك للاكتئاب تعريب وترجمة احمد عبد الخالق (١٩٩٦) ومقياس الاجترار النفسي إعداد - Treynor, Gonzalez & NolenHoeksema, 2003 ترجمة الباحثين . واستبيان المهارات التنفيذية - الكبار، إعداد ٢٠١٢، Guare & Dawson ترجمة الباحثين . وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاجترار والاكتئاب؛ كما توصلت أيضا إلى الوظائف التنفيذية المميزة لكل من مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب والاجترار.

وهدفت دراسة فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢١) بعنوان فعالية برنامج ارشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصابية إلي الكشف عن العلاقة بين كل من اجترار الأفكار السلبية ، الشفقة بالذات ، والكمالية العصابية وإختبار مدي فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في خفض اجترار الأفكار السلبية وزيادة مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصابية وقد تكونت عينة البحث من (٢٧٤ طالب وطالبة) من الفرقتين الثالثة والرابعة ، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٤ عام) واستخلص من هذه العينة عينة البحث التجريبية وتكونت من (٤٨) طالب وطالبة من المتفوقين عقليا ذوي الكمالية واستخدمت أدوات الدراسة مقياس اجترار الأفكار السلبية (إعداد الباحثة) وحصلوا الطلاب علي مستوى مرتفع بهذا المقياس ، ومقياس الشفقة بالذات (اعداد Neff، ٢٠١٣) وقد حصل الطلاب علي مستوى منخفض به ، وتوصلت الدراسة إلي عدة نتائج وهي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكمالية العصابية واجترار الأفكار السلبية ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين كل من الكمالية والشفقة بالذات ، وبين اجترار الأفكار والشفقة بالذات ، كما تبين عدم وجود فروق تعزي للنوع في (اجترار الأفكار ، والشفقة بالذات ، والكمالية) ، في حين وجدت فروق دالة إحصائياً تعزي للتخصص في متغيرات البحث في اتجاه طلاب الشعب العلمية في متغيري اجترار الأفكار والكمالية العصابية ، وفي إتجاه الشعب الأدبية في الشفقة بالذات

وقد أشارت دراسة إيهاب سيد أحمد مصطفى (٢٠٢٢) بعنوان أثر الاجترار الفكري علي القلق الأكاديمي و قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا (دراسة تنبؤية) تهدف الدراسة الحالية إلي التعرف علي أثر اجترار الأفكار علي قلق المستقبل و القلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا ، و مدي الفروق في اجترار الأفكار و قلق المستقبل و القلق الأكاديمي وفقاً لمكان الإقامة (ريف - حضر) ، ووفقاً لنوع البرنامج الدراسي ، و تكونت عينة الدراسة من (١٠٨٣) طالبة موزعين علي البرامج الدراسية الأربعة : (العام -الخاص - الدراسات العليا - التعليم المدمج) ، و استخدام الباحث مقياس الاجترار الفكري و القلق الأكاديمي و قلق

المستقبل ، و توصل الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية بين الاجترار الفكري قلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدي طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا ، و أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين طالبات الريف و الحضر في الاجترار الفكري و قلق المستقبل و القلق الأكاديمي ، في حين ظهر ارتفاع مستوى الاجترار الفكري و القلق الأكاديمي و قلق المستقبل بين طالبات البرنامج العام عن باقي البرامج .

بالإضافة الى دراسة السيد عبد الرحمن أحمد السيد ، السعيد غازي محمد رزق ، سامح أحمد سيد أحمد سعادة (٢٠٢٢) بعنوان اجتار الأفكار و علاقته بمهارات حل المشكلات الاجتماعية لدي طلاب جامعة الأزهر ذوي الأعراض الاكتئابية والتي يهدف إلي التعرف علي العلاقة بين اجتار الأفكار و مهارات حل المشكلات الاجتماعية لدي طلاب جامعة الأزهر ذوي الأعراض الاكتئابية . إضافة إلي التعرف علي الفروق في اجتار الأفكار و مهارات حل المشكلات الاجتماعية لدي المشاركين في الدراسة وفقاً لمتغير النوع (ذكور / إناث) . و بلغ عدد المشاركين في البحث ٢١٠ طالباً و طالبة بواقع (١١٥ ذكور ، ٩٥ إناث) ، من طلاب جامعة الأزهر بالفرقة الثانية بكليتي التربية و الدراسات الإنسانية بتفهما الأشراف ، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٠ عاماً) ، من أصل عينة قوامها (٨٤٠ طالباً و طالبة) بواقع ٤٦٠ ذكور ، و ٢١٠ إناث ؛ و قد تم انتخاب الإرباعي الأعلى لعينتي الذكور و الإناث . و استخدم الباحث مقياس اجتار الأفكار (إعداد الباحث الأول) ، و مقياس مهارات حل المشكلات الاجتماعية لديزوريلا و زملائه ٢٠٠٢ (ترجمة الباحث)، مقياس الأعراض الاكتئابية ل آرون بيك تعريب (أحمد عبد الخالق ، ٢٠١٥) . و أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين اجتار الأفكار وفقاً لمتغير النوع لصالح الذكور ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات حل المشكلات الاجتماعية وفقاً لمتغير النوع .

الخلاصة

- ١- من خلال ما سبق عرضه من دراسات سابقة والتي تناولت إحدتي متغيرات الدراسة وهي اجتار الأفكار مما يظهر أهمية هذا المتغير لأنه يُعد حالة من التفكير المستمر والدائم حول موضوع أو مشكلة ما فيجب علي الفرد الأنتباه لهذه الحالة لما لها تأثير علي الفرد في الجوانب الشخصية والنفسية لحياته .
- ٢- كما اهتمت عدد الدراسات السابقة بالكشف عن العلاقة بين متغير اجتار الأفكار و عدد من المتغيرات السلبية مثل (الاكتئاب ، التسويف ، أحداث الحياة ، نمو ما بعد الصدمة ، الوحدة ، التشوه المعرفي ، الوصمة الذاتية ، طيف الفصام) كما في

دراسة (٢٠٠٢) Johnson ، دراسة (٢٠١٦) Flett, Haghbin & Pychyl ، دراسة (٢٠٠٩) Rodgers, Gillanders & McIntosh ، دراسة (٢٠١٠) Floyd ، دراسة (٢٠١٢) Vanhalst, Luyck, Raes & Goossens ، دراسة شيماء عزت باشا (٢٠١٥) ، دراسة (٢٠١٨) Lacour ، دراسة خالد محمد محمد قليوبي (٢٠٢٠) ، دراسة سميرة بنت محارب العتيبي (٢٠٢٠) و دراسة (٢٠٢٢) Lam, Cheung, Wong, Leung & Chien.

٣- لم تهتم الدراسات السابقة الخاصة بمتغير اجترار الأفكار بتناول التخصص العلمي فيما عدا دراسة فاضل أبو زهرة مزعل و صباح داغر مهدي (٢٠١٨) والتي توصلت نتائجها إلي عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية في اجترار الذات لدى طلبة الجامعة وفق التخصص (علمي - إنساني) .

إجراءات البحث

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية

منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي المقارن The Descrebtive Correlational Method لملائمته لطبيعة البحث الحالي وكيفية اختبار الفروض والتحقق من صحتها، إذ يهدف ذلك البحث إلى الكشف عن الفروق بين اجترار الأفكار السلبية و في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية مثل التخصص والنوع ومحل الإقامة و الفروق بينهم .

فروض البحث

اطلعت الباحثة علي ما توفر له من دراسات سابقة عربية و أجنبية ، و في ضوء هذه الدراسات قامت بصياغة فروض البحث ، و قد كانت جميع الفروض صفرية حيث لم تحد الباحثة - في حدود إطلاعها - دراسات سابقة تناولت الفروق في متغير البحث، كذلك لم تجد دراسات سابقة تناولت الفروق في متغير البحث تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (التخصص ، النوع ، محل الإقامة) لدي عينة البحث ، و فيما يلي توضيح فروض البحث .

- ١- لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزى للنوع (ذكور - إناث) في اجترار الأفكار .
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزى للتخصص (علمي - أدبي) في اجترار الأفكار .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائياً تعزى لمحل الإقامة (ريف - حضر) في اجترار الأفكار .

أولاً : مقياس اجترار الأفكار السلبية (إعداد : الباحثة)

الهدف من المقياس

يهدف المقياس الحالي إلي قياس اجترار الأفكار السلبية من خلال ثلاثة عوامل:

العامل الأول : التفكير الزائد و تدفق الأفكار السلبية

العامل الثاني : إعاقة تحقيق الأهداف والتعامل مع المشاعر السلبية

العامل الثالث : التعامل مع المواقف السلبية الضاغطة

ميررات إعداد المقياس

اهتمت الباحثة بدراسة اجترار الأفكار السلبية لطلاب جامعة حلوان ، و أطلعت الباحثة علي عدد من مقاييس اجترار الأفكار السلبية المتوفرة في التراث السيكميتري و قد أفضي الأمر لدي الباحثة إلي ضرورة إعداد مقياس اجترار الأفكار السلبية لطلاب جامعة حلوان و ذلك للاعتبارات الآتية :

بعد إطلاع الباحثة علي عدد من المقاييس المستخدمة في الدراسات العربية و الأجنبية ، وجدت أن هذه المقاييس غير ملائمة لأهداف الدراسة ، و طبقت علي عينات مختلفة عن المشاركين في الدراسة الحالية مثل مقياس الاستجابات الاجترارية ل Nolen-Hoksema (1991) طبّق علي طلاب الجامعة ومقياس اجترار الذات لمعتز محمد (٢٠٢٠) طبّق علي طلاب الجامعة جامعة البصرة .

- ندرة المقاييس - في حدود علم الباحثة - التي تقيس اجترار الأفكار السلبية لطلاب جامعة حلوان ، كما لم تتوصل الباحثة إلي مقياس يهتم بالتعرف علي مستوي اجترار الأفكار السلبية لطلاب جامعة حلوان .

- عدد بنود المقياس و الوقوف علي عوامل اجترار الأفكار السلبية يتم من خلال إجراء التحليل العاملي و هذا لم يتوفر في أغلب المقاييس المتاحة في البيئة العربية في حدود علم الباحثة . ١

١- أغلب المقاييس المتوفرة في البيئة العربية و الأجنبية - في حدود علم الباحثة - تتضمن أبعاداً بعينها للاجترار الأفكار السلبية وهي الاستجابات المتركرة علي الذات للمزاج المكتئب ،الاستجابات المتركرة علي الأعراض ،الاستجابات المتركرة علي عواقب المزاج السليبي ، ضعف القدرة علي حل المشكلات ، لوم الذات،الجمود المعرفي ،الاعتمادية و العوز ، القدرة علي المواجهة ، التفكير الزائد في المشكلة ،التفكير المغاير للواقع ،الأفكار المتركرة، المبالغة في توقع الشر في المستقبل و تتفق الباحثة الحالية مع الباحثين في اختيار أبعاد معينة و تري إضافة أبعاد أخرى ذات صلة أكثر بالبحث الحالي و عينته

وبناءً علي ذلك وجدت الباحثة ضرورة إعداد مقياس يقيس اجترار الأفكار السلبية لدي طلاب جامعة حلوان ، ليتلائم مع طبيعة و أهداف البحث الحالية .

خطوات إعداد المقياس

مرت عملية إعداد المقياس بمجموعة من المراحل حتي وصل إلي صورته النهائية وهي :

١- قامت الباحثة بتحديد الهدف من إعداد هذا المقياس ؛ حيث يهدف إلي قياس اجترار الأفكار السلبية لدي طلاب جامعة حلوان .

٢- أطلعت الباحثة - في حدود ما توفر لها - علي التراث الفلسفي و السيكولوجي و اللذين اهتمتا بموضوع اجترار الأفكار السلبية و ما يتضمنه من مفاهيم و أبعاد ونظريات و جوانب و مهارات مختلفة ، و ذلك للوصول إلي مفهوم اجترار الأفكار السلبية الذي يتبناه الدراسة الحالية .

٣- كما قامت بالاطلاع علي عدد من المقاييس التي هدفت إلي قياس اجترار الأفكار السلبية بأبعاده و جوانبه المختلفة ، والتي تتناسب مع أهداف كل دراسة علي حدا والتي تركز علي جوانب معينة .

٤- تمكنت الباحثة من تحديد الأبعاد الفرعية لاجترار الأفكار السلبية بما يتلائم مع أهداف الدراسة و طبيعية العينة ، ووضع التعريفات الإجرائية لكل بُعد ، و ذلك في ضوء ما تم الإطلاع عليه من مفاهيم نظرية ودراسات سابقة ، والتمكن من قياسها بطريقة إجرائية ، و قد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته الأولية (٨٤ عبارة) وزعت علي خمسة أبعاد حيث بلغ عدد عبارات البُعد الأول (التفكير الزائد وتدفق الأفكار السلبية ١٧ عبارة) ، وبلغ عدد عبارات البُعد الثاني (الإستغراق في أحلام اليقظة ١٢ عبارة) ، وبلغ عدد عبارات البُعد الثالث (التعامل مع المشاعر السلبية ١٤ عبارة) ، وبلغ عدد عبارات البُعد الرابع (التعامل مع المواقف السلبية الضاغطة والأجتماعية ٢٤ عبارة) ، وبلغ عدد عبارات البُعد الخامس (إعاقة تحقيق الأهداف ١٧ عبارة) ، و روعي أن تكون العبارات واضحة و محددة وبعيدة عن الغموض .

٥- تم تصميم المقياس في صورته الأولية و عرضه علي أربعة عشر محكماً من المتخصصين في مجال القياس و الصحة النفسية و ذلك لإبداء الرأي حول مدي ارتباط كل عبارة بالبعد الفرعي المدرجة ضمنه وفقاً للتعريف الإجرائي له ، و مدي ارتباطها بالمقياس ككل ، و إدخال التعديلات اللازمة علي العبارات التي تتطلب ذلك

، و التأكد من سلامة اللغة ، وصياغة العبارات ، واقتراح ما يمكن إضافته من عبارات لكل بُعد من الأبعاد الفرعية .

وقد أسفرت عملية التحكيم عن حذف بعض العبارات لتشابهها مع عبارات أخرى أو لعدم انتمائها للبُعد المدرجة ضمنه أو لتداخلها مع أبعاد أخرى أو لغموض معناها ، كما تم تعديل بعض العبارات لعدم وضوحها أو عدم سلامة صياغتها لتُصبح أكثر وضوحاً للطالب .

و قد ارتضت الباحثة العبارات التي أجمع المحكمون علي صلاحيتها ، وبناءً عليه استبعاد (٣٧) عبارة) ، كما تم تعديل بعض العبارات ، و بذلك أصبح عدد عبارات المقياس ككل (٤٧) عبارة ، عبارات البُعد الأول (١٠ عبارة) ، عبارات البُعد الثاني (١٢ عبارات) ، عبارات البُعد الثالث (٩ عبارة) ، عبارات البُعد الرابع (١٦ عبارة) و ذلك بعد تعديلات المُحكمين .

٦- صاغت الباحثة التعليمات الملائمة للمقياس ، و استقرت علي استخدام مقياس ثلاثي (دائماً، أحياناً، أبداً) بحيث تتيح للمفحوص التعبير عن رأيه بدون أن يؤدي زيادة عدد البدائل عن ذلك إلي تشتت المفحوص.

٧- قامت الباحثة بتطبيق المقياس علي عينة قوامهم ٥٠٢ طالباً و طالبة و قد نتج عن التحليل العاملي حذف عبارتين كما هو موضح بالخصائص السيكومترية .

حيث إن المقياس أُعد لطلاب جامعة حلوان فقد قامت الباحثة الحالية بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس للتحقق من إن المقياس صالح للتطبيق علي عينة الدراسة الحالية (طلاب جامعة حلوان) كما هو موضح الآتي

أولاً الخصائص السيكومترية لمقياس اجتار الأفكار السلبية

قامت الباحثة بالتحقق من صدق و ثبات المقياس علي النحو التالي :

أولاً : صدق المقياس

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية للاختبارات النفسية ، ذلك لأنه يتعلق بما يقيسه الاختبار، و يقصد بصدق الاختبار " أن الاختبار يقيس ما أُعد لقياسه " (علي ماهر خطاب ، ٢٠٠٤ ، ص ٣٢٩).

وقد استخدمت الباحثة عدة طرق للتحقق من صدق المقياس كما هو موضح كالاتي:

أ (الصدق الظاهري

تم عرض المقياس في صورته الأولية علي أربعة عشر مُحكماً من المتخصصين في مجال القياس النفسي و الصحة النفسية و ذلك لإبداء الرأي حول مدى ارتباط كل عبارة بالعامل الفرعي الذي تندرج ضمنه وفقاً للتعريف الإجرائي له علي مُدرج ثلاثي (دائماً - أحياناً-أبداً) و إدخال التعديلات اللازمة علي العبارات التي تتطلب ذلك ، واقتراح ما يمكن إضافته من عبارات لكل عامل من العوامل الفرعية ، و قد أسفر هذا الإجراء عن استبعاد بعض العبارات ، و ضرورة تعديل بعض العبارات حتي يسهل فهمها بالشكل الصحيح ، وقد ارتضت الباحثة العبارات التي نسبة اتفاق المُحكّمين علي صلاحيتها ٩٣٪ فأكثر .

ب (صدق التحليل العاملي : Factor Analysis Validity

قامت الباحثة بالتحقق من تماسك المقياس (من خلال حساب الارتباط بين المفردات والمقياس ككل) قبل إجراء التحليل العاملي للتأكد من ارتباط جميع المفردات بالمقياس ككل ، وقد ثبت ارتباط جميع المفردات بالدرجة الكلية لمقياس اجترار الافكار عدا المفردة رقم (٢٢) فلم ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس لذلك يتم حذفها قبل إجراء التحليل العاملي .

ثم أجرت الباحثة أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component على عينة قوامها (٥٠٢) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان، حيث تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة ل Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) حيث بلغت قيمته (٩٤١) .. وهي قيمة أكبر من (٠,٥) مما يدل على مدى كفاية العينة ،وقد تم الابقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشعبات إحصائياً على الأقل ، و تم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس اجترار الافكار للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها ، كما استخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشعب الجوهري للعبارة على العامل الذي يعتبر دالاً احصائياً وهو (٠,٣ + ، ٠,٣ -) أو أكثر، وبناءً على هذا المحك تم استبعاد المفردات التي يقل تشعبها عن (٠,٣) وعددها (مفردة واحدة) هي المفردة رقم (٢) ، ومن ثم أصبح المقياس يتكون من (٤٥) مفردة .

اجتاز الأفكار السلبية وعلاقته بهزيمة الذات لدى طلاب جامعة حوان

وأُسفر التحليل العاملي عن تشبع عباراته عن ثلاثة عوامل جوهرية ، وقد بلغت نسبة التباين العاملي الكلي ٤٢.٤٦٥ % وتوضح الجداول التالية (١ ، ٢ ، ٣) تشبعات المفردات على كل عامل من العوامل مرتبة تنازلياً (من التشبع الأعلى إلى الأدنى) .

العامل الاول:

استحوذ هذا العامل على (٢٨.٠٧٩ %) من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١٢.٩١٦) وقد تشبعت عليه جوهرياً ٣١ مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠٠,٧٣٤ ، ٠٠,٥٠٤ وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (١) .

جدول (١): معاملات تشبع مفردات العامل الاول (التفكير الزائد و تدفق الأفكار السلبية)

رقم المفردة ٢	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٢٩	.734	٢٤	.587
٣٤	.723	١	.586
١٣	.711	٤	.584
٢٥	.701	٣	.576
٢٠	.700	١٤	.574
٤١	.686	٢٧	.571
١٧	.678	٢١	.571
١٩	.674	٦	.562
٢٨	.667	١٥	.562
٣٠	.647	٤٧	.561
١٠	.641	٨	.504
٤٣	.636		
٢٣	.628		
٣٢	.626		
٤٦	.625		
١١	.620		
٢٦	.610		
١٢	.606		

٢- أرقام المفردات التي وردت بجداول التحليل العاملي هي نفسها التي وردت بصورة المقياس التي تم استخدامه للتحقق من الخصائص السيكمترية .

معامل التشيع	رقم المفردة	معامل التشيع	رقم المفردة ٢
		.604	٣٩
		.594	٩

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلي التفكير المتكرر في مشكلة ما وسيطرة الأفكار السلبية علي الطلاب و استرجاعها عند حدوث مشكلة أو تجربة مؤلمة و فيها يقوم البعض بلوم ذواتهم ، مما يؤدي إلي النظرة السلبية و التحليل المستمر للمواقف والإستغراق في أحلام اليقظة و لذلك يُطلق علي هذا العامل التفكير الزائد و تدفق الأفكار السلبية .

العامل الثاني:

استحوذ هذا العامل على (١٠.٢٠٠٪) من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٤.٦٩٢) وقد تشبعت عليه جوهريا ٩ مفردات تراوحت قيم تشبعتها ما بين ٠,٧٢٣ ، ٠,٥٩١ وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٢) .

جدول (٢) : معاملات تشيع مفردات العامل الثاني

(إعاقاة تحقيق الأهداف والتعامل مع المشاعر السلبية)

معامل التشيع	رقم المفردة
.723	٣١
.691	٣٦
.647	٣٥
.641	١٨
.639	١٦
.639	٥
.617	٣٧
.607	٤٢
.591	٧

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها عدم قدرة الفرد علي تحقيق أهدافه بسبب الأفكار السلبية التي تسيطر علي عقله و المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد و ينتشنت بسببها و استمراره بالتفكير السلبي تؤثر سلباً أيضاً علي مستوي إنجاز و تقدمه نحو الهدف و مشاعر الفرد بعد حدوث مشكلة أو التعرض لموقف ضاغط فمنهم من يسيطر عليه الضيق و الحزن و عدم السيطرة علي إنفعالاته العاطفية يؤثر علي

إتمام المهام المؤكدة إليه و لذلك يُطلق علي هذا العامل إعاقة تحقيق الأهداف والتعامل مع المشاعر السلبية .

العامل الثالث:

استحوذ هذا العامل على (٤.١٨٧٪) من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١.٩٢٦) وقد تشبعت عليه جوهريا ٥ مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٦٠٤ ، ٠,٣٠٣ وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٣).

جدول (٣) : معاملات تشبع مفردات العامل الثالث (التعامل مع المواقف السلبية الضاغطة)

معامل التشبع	رقم المفردة
.604	٤٥
.476	٤٤
.475	٣٨
-.423	٤٠
.303	٣٣

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها أن الطلاب أثناء ممارسة مهامه و حياته اليومية يمر ببعض المواقف السلبية تؤثر بشكل واضح علي الأنشطة الاجتماعية لوجود مشاعر سلبية ناتجة عنها مثل القلق تؤثر علي من حوله بشكل عام مثل انعزاله و البعد عن مشاركة الأنشطة و تجنب التعامل م الآخرين و الأفتقاد إلي الحيوية و لذلك يُطلق علي هذا العامل التعامل مع المواقف السلبية الضاغطة .

الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس اجتار الافكار على عينة قوامها (٥٠٢) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان) ، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية بالعامل الذي تنتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح كالآتي

أ : حساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية بالعامل ، وكذلك بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٤) معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية بالعامل ،

وكذلك بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل الاول	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل الاول	رقم المفردة
.592**	.625**	23	.563**	.593**	1
.540**	.587**	24	.570**	.596**	3
.712**	.715**	25	.558**	.595**	4
.572**	.612**	26	.550**	.576**	6
.537**	.568**	27	.494**	.520**	8
.647**	.678**	28	.571**	.604**	9
.724**	.738**	29	.626**	.654**	10
.642**	.654**	30	.631**	.650**	11
.594**	.633**	32	.606**	.625**	12
.706**	.730**	34	.704**	.721**	13
.568**	.600**	39	.550**	.588**	14
.668**	.690**	41	.513**	.543**	15
.607**	.632**	43	.670**	.690**	17
.621**	.631**	46	.641**	.671**	19
.533**	.558**	47	.702**	.713**	20
			.532**	.571**	21
.290**	.655**	35	.328**	.642**	5
.393**	.713**	36	.287**	.607**	7
.377**	.663**	37	.360**	.656**	16
.271**	.606**	42	.378**	.674**	18
			.464**	.730**	31
.238**	.664**	44	.296**	.579**	33
.359**	.476**	45	.440**	.604**	38
			.462**	.303**	40

** : مستوى الدلالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند ٠,٠١ ،

ب : حساب معاملات الارتباطات بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

جدول(٥): معاملات الارتباطات بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

العوامل	الاول	الثانى	الثالث	الدرجة الكلية لاجتياز الأفكار
الاول	1	.280(**)	.438(**)	.958(**)
الثانى		1	.422(**)	.528(**)
الثالث			1	.580(**)

** : مستوى الدلالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عن ٠,٠١ ،

يتضح من الجداول السابقة أن معاملات الارتباطات بين مفردات كل عامل والدرجة الكلية للعامل ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عامل والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يشير إلى ترابط وتماسك مفردات المقياس و عوامله مما يدل على أن المقياس يتمتع باتساق داخلي .

ثالثاً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتان هما طريقة والتجزئة النصفية ، والفا كرونباخ ، وفيما يلي توضيح كلاً منهما

أ (طريقة التجزئة النصفية half-Split

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٥٠٢ طالب وطالبة) ، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار للمقياس ككل ، باستخدام معادلتى جوتمان والذى بلغت قيمته 0.917 ، و معادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون والذى بلغت قيمته 0.923 وهى قيم ثبات مرتفعة جدا مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار .

ب (طريقة الفا كرونباخ Cronbach Alpha

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٥٠٢ طالب وطالبة) ثم تم حساب معامل ألفا للمقياس ككل وقد بلغت قيمته 0.939 وهو معامل ثبات مرتفع جدا مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار .

وصف المقياس

يتكون المقياس في صورته النهائية من ثلاثة أبعاد و تشتمل علي (٤٥ عبارة) تهدف إلي قياس اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب جامعة حلوان ، ويتعين علي المفحوص داخل المقياس أن يختار إجابة واحدة لكل عبارة من المفردات و ذلك وفقاً للتدرج الثلاثي (دائماً - أحياناً - أبداً) .

حيث إن المقياس أُعد لطلاب جامعة حلوان فقد قامت الباحثة الحالية بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس للتحقق من إن المقياس صالح للتطبيق علي عينة الدراسة الحالية (طلاب جامعة حلوان) كما هو موضح الآتي

الصورة النهائية لمقياس اجترار الافكار وكيفية تصحيح المقياس .

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣ عوامل) تشتمل على (٤٥ مفردة) تهدف إلى قياس اجترار الافكار لدى طلاب جامعة حلوان ، ويتعين على المفحوص داخل المقياس أن يختار إجابة واحدة لكل مفردة من المفردات ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٤٥ - ١٣٥) ، حيث تشير الدرجة العليا إلى ان الطالب لديه درجة عالية من اجترار الافكار ، حيث تشير الدرجة من (١٣٥ الى ٩٧) الى مستوى مرتفع من اجترار الافكار ، وتشير الدرجة من (٩٦-٧٤) الى مستوى متوسط من اجترار الافكار ، والدرجة (٧٣ - ٤٥) تشير الى مستوى منخفض من اجترار الافكار ، ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل عامل من العوامل كما وردت بالصورة النهائية للمقياس .

جدول (٦) : عبارات المقياس موزعة علي العوامل الثلاثة لاجترار الأفكار السلبية (الصورة النهائية)

عدد العبارات	أرقام العبارات	عوامل المقياس
٣١	١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٨-٢٠-٢٢-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥	التفكير الزائد و تدفق الأفكار السلبية
٩	٢-٥-٨-١١-١٤-١٧-١٩-٢١-٢٣	إعاقة تحقيق الأهداف والتعامل مع المشاعر السلبية
٥	٣-٦-٩-١٢-١٥	التعامل مع المواقف السلبية الضاغطة

الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات

- التحليل العاملي
- معامل ارتباط بيرسون
- اختبارات لحساب الفروق
- معامل التجزئة النصفية لجوتمان و سبيرمان براون
- معامل الفا كرونباخ

نتائج البحث و مناقشتها

تناولت الباحثة في هذا الجزء النتائج التي تم التوصل إليها، وتفسيرها في ضوء الدراسات والأدبيات النظرية التي تناولت متغير اجتار الأفكار السلبية لدي طلاب جامعة حلوان .

نتائج الفرض الأول ومناقشته

ينص الفرض الأول على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب جامعة حلوان في اجتار الأفكار (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) تعزى للنوع (ذكور / إناث).

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت (T- test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (الذكور / الإناث) على مقياس اجتار الأفكار (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (٧) : الفروق التي تعزى للنوع في اجتار الأفكار

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التفكير الزائد و تدفق الأفكار السلبية	ذكور	176	62.76	14.180	458	1.009	غير دالة
	إناث	284	61.39	14.066			
إعاقة تحقيق الأهداف	ذكور	176	15.86	3.845	458	2.270	0.05
	إناث	284	16.72	4.158			
التعامل مع المواقف الضاغطة	ذكور	176	8.82	1.794	458	1.034	غير دالة
	إناث	284	8.65	1.742			

اجترار الأفكار السلبية وعلاقته بهزيمة الذات لدى طلاب جامعة حلوان

الدرجة الكلية لاجترار الأفكار	ذكور	176	87.44	16.689	458	.424	غير دالة

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض جزئياً حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لنوع الطالب (ذكر/ أنثى) على مقياس اجترار الأفكار على مستوى عاملي (التفكير الزائد ، و التعامل مع المواقف الضاغطة) والدرجة الكلية ، فيما عدا عامل إعاقة تحقيق الأهداف فقد وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0, 05) تعزى لنوع الطالب (ذكر / أنثى) في اتجاه الإناث أى إن الإناث أكثر إعاقة لتحقيق الأهداف من الذكور .

لم تجد الباحثة فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث بالنسبة إلي عوامل التفكير الزائد والتعامل مع المواقف الضاغطة و الدرجة الكلية للمقياس و هذا يعني أن الذكور والإناث يتساوون في مستوى التفكير الزائد أو الاجترار الذهني الذي يواجهونه أثناء سنوات المرحلة الجامعية و كذلك بالنسبة لعامل التعامل مع المواقف الضاغطة لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في طريقة تعاملهم مع المواقف الضاغطة التي تقابلهم بشكل يومي . وهذا يشير إلى أن النوع لم يصبح مؤثراً بشكل ملحوظ على كيفية تعامل الطلاب مع الضغوط أيضاً .

و يتفق هذا الفرض جزئياً مع دراسة فاضل أبو زهرة مزعل و صباح داغر مهدي (٢٠١٨) و التي كانت هدفها التعرف علي اجترار الذات لدي طلاب الجامعة و أشارت نتائجها إلي عدم وجود ذات دلالة إحصائية في اجترار الذات لدي طلاب الجامعة وفق متغير النوع (ذكور - إناث) ودراسة فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢١) عدم وجود تعزى للنوع (ذكور - إناث) في اجترار الأفكار السلبية مما يثبت صحة الفرض جزئياً .

و تدعم نظرية أنماط الاستجابة للعالمية Nolen Hoeksema عدم وجود فروق تعزى للنوع (ذكر/ أنثى) على مقياس اجترار الأفكار والتي تمحور معظم أبحاثها و دراساتنا حول اجترار الذات السلبي الذي يصل بالفرد إلي حالات من القلق و الأكتئاب وغير ذلك من الاضطرابات النفسية والسلوك العدوانية مع لآخرين وذلك بسبب استرجاعهم المتكرر و المستمر للمواقف الضاغطة في الحياة وخاصةً بين أوساط طلاب الجامعة وقد قامت العالمة Nolen Hoeksema ببحوث تجريبية على طلبة جامعة هيوستن الامريكية فوجدت ظاهرة الاجترار السلبي منتشرة بين طلاب الجامعة حيث أشارت هذه البحوث والدراسات أن الأفراد الذين يمارسون الاجترار السلبي يكونون أكثر عرضة لحالات من القلق والإكتئاب والعدوان وذلك بسبب استرجاعهم المتكرر والمستمر (فاضل مزعل ،٢٠١٨، ٤٥) .

أما عامل إعاقة تحقيق الأهداف فقد وجد أن هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) تعزى لنوع الطالب و هناك فرق ملحوظ بين الذكور والإناث في هذا العامل في اتجاه الإناث، حيث تشير النتائج إلى أن الإناث يعانون من إعاقة أكبر في تحقيق الأهداف عندما يتعرضن لاجتار الأفكار السلبية مقارنة بالذكور. وهذا يعني أن الإناث يجدن صعوبة أكبر في تحقيق أهدافهن عندما يتعرضن لاجتار الأفكار السلبية مقارنة بالذكور و تتفق نتيجة الفرض الحالي جزئياً مع دراسة شيماء عزت باشا (2015) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة ذكوراً و إناثاً في الاجتار و القلق لصالح الإناث .

مما سبق تُظهر النتائج أن الذكور والإناث متساوون في التفكير الزائد والتعامل مع المواقف الضاغطة، ولكن الإناث يعانون من إعاقة أكبر في تحقيق الأهداف عندما يتعلق الأمر باجتار الأفكار السلبية. هذه الفروق قد تكون نتيجة لعوامل اجتماعية، نفسية، أو ثقافية تؤثر على الإناث بشكل خاص، مما يستدعي دراسة أعمق وفهم أكبر لهذه الظاهرة لتقديم الدعم المناسب لكلا النوعين .

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

ينص الفرض الثاني على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب جامعة حوان في اجتار الأفكار (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) تعزى للتخصص (علمي / أدبي)

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت (T- Test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (طلاب التخصصات العلمية ، وطلاب التخصصات الأدبية) على مقياس اجتار الأفكار (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (٨) : الفروق التي تعزى للتخصص في اجتار الأفكار

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التفكير الزائد و تدفق الأفكار السلبية	علمي	274	62.61	12.167	458	1.212	غير دالة
	أدبي	186	60.89	16.545			
إعاقة تحقيق الأهداف	علمي	274	16.36	3.531	458	-.204	غير دالة
	أدبي	186	16.44	4.741			
لتعامل مع المواقف الضاغطة	علمي	274	8.72	1.795	458	.056	غير دالة
	أدبي	186	8.71	1.718			

اجترار الأفكار السلبية وعلاقته بهزيمة الذات لدى طلاب جامعة حلوان

الدرجة الكلية لاجترار الأفكار	علمي	274	87.68	15.269	458	997.	غير دالة
	أدبي	186	86.04	18.642			

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض كلياً حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للتخصص (علمي/ أدبي) على مقياس اجترار الأفكار على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية .

لم تجد الباحثة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الطلاب من التخصصات العلمية والطلاب من التخصصات الأدبية على مقياس اجترار الأفكار بجميع عوامله الفرعية (مثل التفكير الزائد، التعامل مع المواقف الضاغطة، إعاقة تحقيق الأهداف) و الدرجة الكلية ، ويتفق هذا الفرض مع دراسة فاضل أبو زهرة مزعل و صباح داغر مهدي (٢٠١٨) و التي كانت هدفها التعرف علي اجترار الذات لدي طلاب الجامعة و أشارت نتائجها إلي عدم وجود ذات دلالة إحصائية في اجترار الذات لدي طلاب الجامعة تعزى للتخصص (علمي/ أدبي) وذلك على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية ، سواء كان الطالب ينتمي إلى تخصص علمي (مثل الفيزياء، الكيمياء، الرياضيات، الهندسة، الطب، إلخ) أو تخصص أدبي (مثل الأدب، التاريخ، الفلسفة، اللغات، الفنون، إلخ)، فإن مستوى اجترار الأفكار (التفكير الزائد، التعامل مع المواقف الضاغطة، وإعاقة تحقيق الأهداف) لا يختلف بين المجموعتين.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢١) و التي أظهرت وجود فروق تعزى للتخصص (علمي/ أدبي) في اجترار الأفكار السلبية في اتجاه طلاب الشعب العلمية و لكن من الممكن ان يرجع سبب هذا الأختلاف إلي العينة التي تم التطبيق عليها و هي طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوي الكمالية العصابية و تعزى الباحثة هذا الخلف إلي عينة الدراسة الحالية وهي طلاب العاديين و يختلفون في سماتهم الشخصية و العقلية عن الطلاب المتفوقين .

ويمكن القول أن اجترار الأفكار هو ظاهرة مشتركة بين الطلاب بغض النظر عن تخصصهم الدراسي ، و العوامل التي تدفع الطلاب إلى اجترار الأفكار السلبية قد تكون مشابهة بين التخصصات العلمية والأدبية، مثل الضغوط الدراسية و الاجتماعية ، التوقعات المستقبلية، والتحديات الشخصية كالتأقلم مع متطلبات الحياة الجامعية والتحصيل الأكاديمي و التي يواجهها الطلاب في بيئة الجامعة لا تتغير كثيراً ، و ذلك يسלט الضوء على ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لجميع الطلاب دون تمييز بناءً على التخصص الأكاديمي ، و ذلك من خلال إقامة البرامج والأنشطة المصممة قد يشمل ورش العمل على إدارة التوتر، التدريب على التأمل واليقظة، وتوفير الدعم النفسي ، لتقليل اجترار الأفكار السلبية وتحسين الصحة النفسية للطلاب يمكن أن تكون موحدة وتستهدف

جميع الطلاب بغض النظر عن تخصصهم، دون الحاجة لتفريق بين التخصصات العلمية والأدبية.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها

ينص الفرض الثالث على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب جامعة حلوان في اجتار الأفكار (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) تعزى لمحل الإقامة (ريف / حضر)

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت (T- test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (طلاب الريف ، وطلاب الحضر) على مقياس اجتار الأفكار (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (٩) : الفروق التي تعزى لمحل الإقامة في اجتار الأفكار

المتغير	محل الإقامة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التفكير الزائد و تدفق الأفكار السلبية	ريف	122	62.93	14.277	458	.928	غير دالة
	حضر	338	61.54	14.052			
إعاقة تحقيق الأهداف	ريف	122	16.01	3.970	458	1.234	غير دالة
	حضر	338	16.53	4.087			
لتعامل مع المواقف الضاغطة	ريف	122	8.80	1.655	458	.670	غير دالة
	حضر	338	8.68	1.801			
الدرجة الكلية لاجتار الأفكار	ريف	122	87.75	16.334	458	.570	غير دالة
	حضر	338	86.75	16.867			

ينتضح من الجدول السابق تحقق الفرض كليا حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمحل الإقامة (طلاب الريف / طلاب الحضر) على مقياس اجتار الأفكار على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية .

وجدت الباحثة اتفاق دراسة إيهاب سيد أحمد (٢٠٢٢) مع فرض عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمحل الإقامة (طلاب الريف / طلاب الحضر) على مقياس اجتار الأفكار على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية.

وترجع الباحثة من وجهة نظرها هذه النتيجة إلي أن الاجتار عملية نفسية شائعة تشمل التفكير المستمر والمكرر في الأحداث السلبية أو المشاكل يمكن أن تكون هذه

العملية متأثرة بعوامل داخلية مثل الشخصية، والقدرة على التعامل مع التوتر، والصحة النفسية العامة، بغض النظر عن الخلفية الجغرافية.

وأصبح هناك تشابه للضغوط النفسية بين طلاب الريف والحضر يواجهون تحديات وضغوطاً مشتركة في بيئة الجامعة، مثل الضغط الأكاديمي، القلق بشأن الأداء الدراسي، التوقعات المستقبلية، والعلاقات الاجتماعية. هذه العوامل المشتركة يمكن أن تؤدي إلى مستويات مشابهة من اجترار الأفكار بين المجموعتين.

وأن اجترار الأفكار مرتبط أكثر بالعوامل الداخلية للفرد، مثل السمات الشخصية، والتاريخ النفسي، والقدرة على التكيف مع الضغوط. هذه العوامل الداخلية يمكن أن تكون متشابهة بين طلاب الريف والحضر.

بناءً على ذلك، يمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بكون العوامل المؤثرة على اجترار الأفكار موجودة لدى جميع الطلاب بغض النظر عن محل إقامتهم.

وفي العصر الحديث تأثير العولمة والتحضر أدى إلي تقلص الفروق بين الريف والحضر من حيث الوصول إلى المعلومات والتكنولوجيا والتعليم. هذا التقلص يمكن أن يؤدي إلى تشابه أكبر في تجارب الحياة والتحديات بين طلاب الريف والحضر. و ضرورة وجود برامج والسياسات التي تهدف إلى تقليل اجترار الأفكار ودعم الصحة النفسية للطلاب يمكن أن تكون موحدة ولا تحتاج إلى تمييز كبير بين طلاب الريف والحضر.

خلاصة نتائج البحث

يمكن تلخيص نتائج البحث فيما يلي :

- 1- تحقق الفرض الأول جزئياً حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لنوع الطالب (ذكر/ أنثى) على مقياس اجترار الأفكار على مستوى عاملي (التفكير الزائد ، و التعامل مع المواقف الضاغطة) والدرجة الكلية ، فيما عدا عامل إعاقة تحقيق الأهداف الأهداف فقد وجدت فروق دالة إحصائية تعزى لنوع الطالب (ذكر / أنثى) في اتجاه الإناث أي إن الإناث أكثر إعاقة لتحقيق الأهداف من الذكور.
- 2- تحقق الفرض الثاني كلياً حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للتخصص (علمي/ أدبي) على مقياس اجترار الأفكار على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية .
- 3- تحقق الفرض الثالث كلياً حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمحل الإقامة (طلاب الريف / طلاب الحضر) على مقياس اجترار الأفكار على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية .

توصيات

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة في الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي
- ١- زيادة الوعي المجتمعي حول آثار اجتار الأفكار السلبية و أهمية تقديم الدعم لمن يعانون من هذه الأفكار الاجترارية .
 - ٢- خفض مستوى اجتار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة من خلال إتاحة الفرصة للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية و تقديم الدعم النفسي من خلال الجامعة .
 - ٣- العمل علي تنمية وعي المجتمع بشكل عام و القائمين علي العمل بالتعليم الجامعي بأهمية فئة طلاب الجامعة فهم بناء المستقبل و شركاء الوطن و ثمره تقدمه ونجاحه .
 - ٤- إفادة المرشدين التربويين في مراكز الإرشاد بالجامعات من مقياس اجتار الأفكار السلبية المُعد للبحث الحالي للكشف عن مستوى اجتار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة .
 - ٥- تصميم العديد من البرامج العلاجية و التدريبية التي تستهدف تطوير مهارات طلاب الجامعة و ذلك للتقليل من آثار اجتار الأفكار السلبية التي تواجههم في هذه المرحلة .
 - ٦- تطوير برامج علاج للتخلص من اجتار الأفكار السلبية للتعامل مع العوامل التي تؤثر علي السلوكيات التي تنتج عن الأفكار السلبية المتكررة .
 - ٧- تنمية شخصية متكاملة للطلاب لأن التعليم في المرحلة الجامعية يقوم علي أساس الوعي و فهم طبيعية البشرية و إدراكها ، المحافظة علي هذه الطبيعية و تامل مكوناتها بذلك يساعد علي خفض اجتار الأفكار السلبية و اندماج الطالب مع الآخرين .

المراجع

المراجع العربية

- ابن منظور (٢٠١١). *لسان العرب* . ط١٦، القاهرة: دار المعارف .
- أثر الاجترار الفكري علي القلق الأكاديمي و قلق المستقبل لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا : دراسة تنبؤية ، *مجلة الطفولة و التربية جامعة الإسكندرية كلية رياض الأطفال* ، ٤٩ (١٤) ، ٥٧١-٦٢٠ .
- أحمد عبد الله الرشدي (٢٠١١) . *التعليم الجامعي و سوق العمل* . *مجلة العلوم الإدارية* ، ٣(٢) ، ٥٣-٨٦ .
- ألاء نبيل مصطفى عبدالعليم (٢٠٢١) . *فعالية برنامج إرشادي لخفض اجترار الأفكار للحد من الوسواس القهري لدي طلاب الجامعة -جامعة الدول العربية -معهد البحوث والدراسات العربية -قسم البحوث والدراسات التربوية -رسالة ماجستير* .
- إيريني سمير ، نسرين السيد (٢٠٢٣) . *نموذج بنائي للإسهام النسبي لاجترار الأفكار و تقدير الذات علي صورة الجسم لدي عينة من طلاب الجامعة .مجلة التربية كلية التربية جامعة سوهاج* ، ١٠٦ ، ١١٢٥-١١٧٤ .
- إيمان محمد حسن (٢٠٢٣) . *اجترار الأفكار و علاقته بالتعاطف مع الذات لدي عينة من طلاب الجامعة . مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم* ، (١٥) ، ٣٤٨-٢٨٧ .
- إيناس محمد صفوت ، ميمي السيد أحمد إسماعيل (٢٠١٨) . *نمذجة العلاقات السببية بين الأفكار اللاعقلانية و موضع الضبط و التمر لدي طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية -المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية بالقاهرة 17(33)* ، ١٤٩-١٥٨ .
- جابر عبد الحميد ، علاء الدين الكفافي (١٩٨٨) . *معجم علم النفس والطب النفسي* . القاهرة : دار النهضة العربية .
- جابر عبد الحميد ، علاء الدين الكفافي (١٩٩٥) . *معجم علم النفس والطب النفسي (ج٧)* . القاهرة : دار النهضة العربية .
- الجهاز المركزي للتنظيم والأدارة ، سياسات التعليم والتدريب وسوق العمل في ج.م.ع ، ورقة عمل مقدمة للندوة الإقليمية عن التعليم والتدريب وسوق العمل في الوطن العربي اليونسكو ، القاهرة ٢٣-٢٥ يناير ١٩٩٠ ، ص٦ ، ٧ .
- خالد بن محمد بن محمد قليوبي (٢٠٢٠) .*العلاقة بين اجترار الأفكار والشعور بالوصمة الذاتية لدي العينة من المدمنين المتعافين : إرادياً وجبرياً* . *مجلة البحوث الأمنية -كلية الملك فهد الأمنية - مركز الدراسات والبحوث* ، ٧٦(٣٠) ، ١٩-٥٤ .

- رحاب سمير عبد الغني طاحون (٢٠٢١) . البنية العاملية لمقياس اجتار الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدي طلبة الدراسات العليا. مجلة البحث العلمي في التربية ، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية (٢٢) ، ١٩٦ - ٢٢٠ .
- رشا محمد عبد الستار (٢٠١٧) . الفروق في العلاقة بين التسامح واجتار الأفكار لدي المعنفات وغير المعنفات . مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائين النفسيين ، ٣(٢٧)، ٤١٣-٤٦٦ .
- سلوى عثمان الصديقي (٢٠٠٢) . مناهج الخدمة الاجتماعية في المجال المدرسي و رعاية الشباب: المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية .
- سميرة بنت محارب العتيبي (٢٠٢٠) . حجم الإسهام النسبي لاجتار الأفكار في التشوه المعرفي لدى طالبات جامعة أم القرى ، مجلة التجديد ، الجامعة الإسلامية العالمية ٤٨ (٢٤) ، (١٤٢-١١٣) .
- سهير علي الجيار (١٩٩٠) . التعليم الجامعي والشخصية المصرية في ضوء تحديات المستقبل . مؤتمر التعليم العالي في الوطن العربي - آفاق مستقبلية (جامعة عين شمس -كلية التربية) ، ١ ، (٧١-٧٢) .
- السيد عبد الرحمن أحمد ،السعيد غازي محمد رزق ، سامح أحمد سيد أحمد(٢٠٢٢) . اجتار الأفكار و علاقته بمهارات حل المشكلات الاجتماعية لدي طلاب جامعة الأزهر نوي الأعراض الاكتئابية . مجلة التربية .كلية التربية جامعة الأزهر ،٥(١٩٤) ، ٣٠٠-٣٣١ .
- السيد عبد الرحمن أحمد السيد ، السعيد غازي محمد رزق ، سامح أحمد سيد أحمد سعادة (٢٠٢٢) . اجتار الأفكار و علاقته بمهارات حل المشكلات الاجتماعية لدي طلاب جامعة الأزهر نوي الأعراض الاكتئابية . مجلة التربية . ١٩٤(٥) ، ٢٩٩ - ٣٣١ .
- شيماء عزت باشا (٢٠١٥) . اجتار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب . المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي ، ٣(٤) ، ٥٣٥ - ٥٨٢ .
- عادل صادق (٢٠٠٣) . في بيتنا مريض نفسي .الأسكندرية :مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع .
- عادل صادق (٢٠٠٦) . في بيتنا مريض نفسي ، سلسلة كتب إلكترونية ، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية ، الإصدار الأول لشبكة العلوم النفسية العربية .
- علا عبد الباقي إبراهيم (٢٠٠٩) . الإكتئاب (أنواعه-أعراضه-أسبابه - طرق علاجه) ، القاهرة : عالم الكتب ، ٨٠-٨٢
- علاء علي حجازي (٢٠١٣) القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدي طلبة المرحلة الأعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة رسالة ماجستير كلية التربية بجامعة الإسلامية غزة ، فلسطين ، ٤٩-٥٠ .

اجترار الأفكار السلبية وعلاقته بهزيمة الذات لدى طلاب جامعة حلوان

- علي محمود علي ، هند مصطفى رسلان (٢٠٢٠). دراسة لبعض الوظائف التنفيذية المميزة للاجترار الاكتئابي لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة علم النفس كلية التربية جامعة المنوفية ، ١٤٣- ١٦٩، ١٢٦.
- علياء السادات شلبي (٢٠١٢). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية . مجلة بحوث التربية النوعية ، (٢٧) ، 127- 159 .
- فاضل عبد زهرة مزعل ، صباح داغر مهدي (٢٠١٨) اجترار الذات لدى طلبة الجامعة . مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ، جامعة البصرة ، ٤٣، (٣)، ٤١-٥٩ .
- فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة من المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصابية. المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١١(١١١)، ٣-١٣ .
- فاطمة الزهراء محمد مليح (٢٠٢١) الجانب السلبي للحساسية الانفعالية ونقد الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى الطلاب الملتحقين بمدارس STEM . المجلة التربوية كلية التربية جامعة سوهاج ، ٩١(٦) ، ٣٦٣٦-٩٠٩١ .
- فايز حلمي (٢٠١٥) . التفكير السلبي جنوره ، خصائصه ، كيفية التحرر منه . القاهرة : مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- قاسم صالح (٢٠١٣) . معنى الحياة . مجلة معارج الفكر ، ١(٨٥٠) ، ١-٨٨
- مجمع اللغة العربية (٢٠٠٤) : المعجم الوسيط ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، مكتبة الشروق الدولية
- محمد السيد عبد الرحمن ، كرمين سويلم (٢٠١٩). اجترار الأفكار كمتغير وسيط في العلاقة بين عوامل ما وراء المعرفة و الأكتئاب لدى طلاب الجامعة & *Route Educational & Social Science Journal*، ٦(4)، ٣٢٧-٣٥٥ .
- محمد علي سلامة (٢٠١٨). مشكلات الشباب الجامعي و تحديات التنمية : دراسة ميدانية علي عينة من طلاب جامعة سوهاج . مجلة كلية الآداب ، ٤٩ (١) ، (٣٣٦-٣٤٧) .
- محمد علي محمد ، غريب سيد أحمد ، علي عبد الرازق حلبي (١٩٨٣). المجتمع والثقافة والشخصية ، الأسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- محمد محمود نجيب (٢٠١٦) . أفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة . مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، ٤١، ١٢٦-١٥٠ .
- محمود الضيدان (١٩٩٤) . فاعلية الذات ، القاهرة: مكتبة مصر .
- مروان محمد (٢٠١٣) جلد الذات . (طبعة إلكترونية مقروءة) .

- معتز محمد عبيد احمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جذلي في خفض حدة اجتار الذات لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية في العلوم النفسية جامعة عين شمس - كلية التربية، ٤٤(٣)، ١١٣-١٨٨.
- مفتاح عبد العزيز (٢٠٠١). علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة الطبعة الأولى . القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .

المراجع الأجنبية

- Abdel-Rahman,M ., & Swelim,C.(2019). Thought Rumination as an Intermediate Variable in the Relationship Between Metacognitive Factors and Depression Among University Students. Route Educational & Social Science Journal, 6(4), 327 – 355.
- Bauerband, A., & Galupo, P. (2014).The Gender Identity Reflection and Rumination Scale: Development and Psychomotor Evaluation. Journal of Counseling & Development, 92(2), 219-231.
- **Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. Journal of clinical psychology, 65(1), 1-19.**
- Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus ©Cambridge University Press(2012).
- Campellone , T.R., Sanchez, A.H., & Kring, A.M. (2016). Defeatist Performance beliefs , negative symptoms , and functional outcome in Schizophrenia: A Meta-analytic Review, schizophrenia bulletin , 42(6),1343-1352 .
- Chang, L. (1996). Dimensions of life events and modes of ruminative thought , *University of Georgia ProQuest Dissertations Publishing* , 1-86 .
- Ciracco, N., Vohs, K., & Baumeister, R. (2010).Some Good News about Rumination: Task-Focused Thinking after Failure Facilitates Performance Improvement. Journal of Social and Clinical Psychology, 29(10), 1057-1073.
- CURRAN, J. J. (1984). Effects Of Cognitive Treatments On Ruminations(thought-stopping)Available from ProQuest Dissertations & Theses Global.

- Ehring, T., Zetsche, U., Weidacker, K., Wahl, K., Schönfeld, S., & Ehlers, A. (2011). The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): Validation of a content-independent measure of repetitive negative thinking. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 225–232.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. 2nd ed., Springer Publishing Company.
- Elsayed, M., & Swelim, C. (2019). Thought Rumination as an Intermediate Variable in the Relationship Between the Metacognitive Factors and Depression Among University Students, *Route Educational & Social Science Journal* , P 332.
- Flett, A. L., Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and Depression from a Cognitive Perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational - Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 34(3), 169-186.
- Floyd, Kelly N.(2011).*The Role of Rumination in Posttraumatic Growth*, Ph.D,Dissertation Publishing Abstracts International , Faculty of the Graduate School of the University at Buffalo, State University of New York.
- Garcia E.S , Salguero J.M , & Fernandez,B (2016) .Angry rumination as a mediator of the relationship between ability emotional intelligence and various types of aggression . *Personality and Individual Differences* , 89 ,143- 147 .
- García-Sancho, E. , Salguero, J., & Fernández-Berrocal, P.(2016). Angry rumination as a mediator of the relationship between ability emotional intelligence and various types of aggression. *Personality and Individual Differences*, 89 , 143–147
- Hoeksema, S. (2004). *The Response Styles Theory. Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*, 107 -123.
- Hoeksema, S. McLaughlin,K (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Journal of Behaviour Research and Therapy* ,3 (49) , 186-193.

- Hoeksema, S. Mclaughlin,K (2012). Interpersonal Stress Generation as a Mechanism Linking Rumination to Internalizing Symptoms in Early Adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*,5(41) ,584-597 .
- Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspective on Psychology*, 3(5), 400-424.
- John D. Teasdale, Hilary A.C. Green (2004) Ruminative self-focus and autobiographical memory. *Personality and Individual Differences* 36 (1933–1943) .
- Johnson, J. (2002). Metacognitive beliefs about rumination and thought-control strategies among currently depressed, previously depressed and never depressed individuals . Lancaster University (United Kingdom) ProQuest Dissertations Publishing, Available from ProQuest Dissertations & Theses Global (301575310).
- Kaya, Ç., Ugur, E., Sar, A. H., & Ercengiz, M.(2017). Self Handicapping and Irrational Beliefs about Approval in a Sample of Teacher Candidates. *Online Submission*, 25(3), 869 -880
- Kordel, L. (2012). *Live to Enjoy the Money You Make*. New York: Literary Licensing. LLC
- Lacour, A. K. (2018). Exploring the relationship between ruminative thought and cognitive dysfunction: Through the lens of attentional mechanisms and emotional content .Master Thesis ,University of Louisiana at Lafayette ProQuest Dissertations Publishing.
- Lam, A. H. Y., Yee Tak, D. C., Wong, K. H., Sau, F. L., & Wai, T. C. (2022). Dispositional mindfulness and psychotic symptoms in schizophrenia spectrum disorders: The mediating roles of rumination and negative emotion. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 18, 75-85.
- Lopez, A., Caffò, A. O., Tinella, L., Manuela Nicoletta, D. M., & Bosco, A. (2021). Variations in mindfulness associated with the COVID-19 outbreak:Differential effects on cognitive failures, intrusive thoughts and rumination. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(4): 761-780.

- Lopez, C. M., Felton, J. W., Driscoll, K. A., & Kistner, J. A. (2012). Brooding rumination and internalizing symptoms in childhood: Investigating symptom specificity in a multiwave prospective study. *International journal of cognitive therapy*, 5(3), 240-253.
- Martin, Tesser (2004) Rumination as function of goal progress, stop rules and cerebral lateralization. in. C. Papageorgiou & A. Wells (Eds) *Depressive rumination nature, theory and treatment*. England. John Wiley & Sons, 153-175.
- Martin, C. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Advances in social cognition: Ruminative thoughts*, 9, 1-47.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. New York: Cambridge University Press, 1-610.
- McIntosh, E., Gillanders, D., & Rodgers, S. (2009). Rumination, goal linking, daily hassles and life events in major depression. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 33-43.
- Needleman (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of counseling psychology* 47(2), 229-237.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115-121.
- Oxford Basic American Dictionary (2011).
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2009). A Prospective Test of the Clinical Metacognitive Model of Rumination and Depression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2, 123-131.

- Querstret, D., & Cropley, M. (2013). Assessing Treatments used to reduce Rumination and/or Worry: A Systematic Review. *Clinical Psychology Review*, 1-42.
- Rawal A, Park RJ, Williams JM. (2010) Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behavior Research Therapy* . 48(9),851-9.
- Rawal, A. , Park, R. , Mark, J., & Williams, G.(2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 851-859.
- Roelofs,J , Huibers,M , Peeters,F ,Arntz,A , Os,J (2010).Positive and Negative Beliefs About Depressive Rumination: A Psychometric Evaluation of Two Self-Report Scales and a Test of a Clinical Metacognitive Model of Rumination and Depression, *Cognitive Therapy and Research*, ٣(34) , 196–205.
- Scott, V. B., Jr. (1997). The effect of ruminative thoughts on cognitive processing resources . North Carolina State University ProQuest Dissertations Publishing , 1-81
- Senkans, S., McEwan, T., Skues, J., & Ogloff, J. (2016). Development of a Relational Rumination Questionnaire. *Personality and Individual Differences* , 90, 27–35.
- Senra,C ,Merino,H ,Ferreiro,F . (2018) Exploring the link between perfectionism and depressive symptoms: Contribution of rumination and defense styles . *Journal of Clinical Psychology* ,6(74), 1053-1066.
- Silvia, P. J., Eichstaedt, J., & Phillips, A. G. (2005). Are rumination and reflection types of self-focused attention? *Personality and Individual Differences*,38 ,871-881.
- Smith, J. M., & Alloy, L. (2008). A roadmap to rumination: A Review of the Definition, Assessment, and Conceptualization of this Multifaceted Construct. *US National Library of Medicine . Clinical Psychology Review* . 29(2): 116–128.

-
- Sukhodolsky , D.G , Golub , . A . ,Cromwell , E.N (2001) . Development and validation of the anger rumination scale . Personality and Individual Differences , 31 , 689-700 .
 - Teasdale, J. D., & Green, H. A. C. (2004). Ruminative self-focus and autobiographical memory. Personality and Individual Differences, 36(8), 1933-1943.
 - **Trapnell, P.D., & Campbell, J.D. (1999). Private Self Consciousness and -the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination from Reflection. Journal of Personality and Social Psychology, 76(2), 284–304.**
 - Vanhalst, J., Luyckx, K., Raes, F., & Goossens, L. (2012). Loneliness and depressive symptoms: The mediating and moderating role of uncontrollable ruminative thoughts. The Journal of Psychology, 146(1-2): 259-76.
 - Wells, A & Matthew, G (1994) . Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model . Behaviour Research and Therapy .34(11-12), 881-888 .
 - Whisman, M., Pont, A., & Butterworth, P. (2020). Longitudinal Associations between Rumination and Depressive Symptoms in a Probability Sample of Adults. Journal of Affective Disorders, 260, 680–686.
 - World English Dictionary.(٢٠١١)
 - Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Style Theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment West Sussex, England:Wiley.
 - Susan - Nolen .H.(1991) ' Rumination and family 'University of pennsy .vanja press philadephia .
 - Joormann, J., & Tran, T. B. (2009). Rumination and intentional forgetting of emotional material. Cognition and Emotion, 23(6), 1233–1246.
 - Joormann, J. , Dkane ,M , Gotlib ,IH , (2006) . Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases . Behavior therapy, 37 , 269-280 .