

اليقظة العقلية وعلاقتها باجترار الأفكار لدى طلاب كلية التربية.

أحمد محمد عبد الحكيم أبوزيد

باحث دكتوراه بقسم الصحة النفسية - كلية التربية جامعة المنيا

مستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية و اجترار الأفكار لدى عينة من طلاب كلية التربية. وكذلك التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغيري الدراسة، وتكونت العينة من (٢٥٢) طالبًا وطالبة بكلية التربية جامعة المنيا بمتوسط عمري (١٩.٤٢) سنة وانحراف معياري (١.٤١)، وقد استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية لطلاب الجامعة (الغنامي وآخرون، ٢٠٢٣)، ومقياس اجترار الأفكار لطلاب الجامعة (المصري، ٢٠٢١)، وأسفرت النتائج عن أنه " وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) بين أبعاد اليقظة العقلية (الوعي، المراقبة الذاتية، المرونة) وبين اجترار الأفكار لدى العينة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى (٠.٠١) بين اليقظة العقلية ككل واجترار الأفكار لدى العينة، كما توجد فروق غير دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية في بعدي (الوعي والمراقبة الذاتية)، وأنه توجد فروق غير دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية في اليقظة العقلية ككل، بينما وجدت فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية في بعد (المرونة) لصالح الإناث. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية في بعدي (تدفق الأفكار السلبية، تأنيب الضمير المفرط)، وكما إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية في اجترار الأفكار ككل.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، اجترار الأفكار، طلاب كلية التربية.

Abstract

The study aimed to identify the relationship between Mindfulness and rumination among a sample of students from the Faculty of Education. As well as identifying the differences between males and females in the two variables of the study. The sample consisted of (252) male and female students at the Faculty of Education, Minya University, with an average age of (19.42) years and a standard deviation of (1.41). The researcher used a scale Mindfulness for university students (Fatima Hamdi Al-Ghanami et al., 2023), and the rumination scale for university students (Fatima Al-Zahraa Muhammad Al-Masry, 2021), The results revealed that “there is a statistically significant negative correlation at the level of (0.01) between the dimensions of mindfulness (awareness, self-monitoring, resilience) and rumination in the sample, and there is a negative correlation at the level of (0.01) between mindfulness as a whole and rumination among the sample. There are also non-statistically significant differences between the average scores of males and females from the College of Education students in the two dimensions (awareness and self-monitoring), and there are statistically non-significant differences between the average scores of males and females from the College of Education students in mindfulness as a whole, while there were differences It is statistically significant at the level of (0.01) between the average scores of males and females from the College of Education students in the dimension (resilience) in favor of females. There are no statistically significant differences between the average scores of males and females from the College of Education students in the dimension (flow of negative thoughts, excessive remorse). Moreover, there are no statistically significant differences between the average scores of male and female students of the College of Education in rumination as a whole.

Keywords: mindfulness , rumination, students of the faculty of Education

أولاً: مقدمة الدراسة:

طلاب الجامعات هم الحياة القادمة بموجب كم التحدي الهائل للمعلومات والثورة التكنولوجية وهذا التحدي يمثل ضغطاً نفسياً واجتماعياً واقتصادياً خطيراً. وتعتبر المرحلة الجامعية امتداداً للمراهقة المتأخرة، وهي مرحلة حرجة يواجه فيها الفرد العديد من الضغوط المتعلقة بالأهداف والطموحات التي يجب تحقيقها وتلك الضغوط في هذه المرحلة تربط بالعديد من طرق التفكير السلبي والخبرات والمشاعر السلبية التي تعيقهم في التفكير في الحالة الأنية والتركيز على المواقف والأحداث اللحظية وما يترتب على ذلك من عدم شعور الفرد بالسعادة والرضا والتمتع بالحياة.

وهناك العديد من المشكلات والأفكار التي تواجه طلاب الجامعة وهي أفكار تتعلق بما يمرون به من متغيرات حالية وما سيمرون به في المستقبل وكيف ستكون حياتهم بعد حياتهم الجامعية، وقد وصف (الشريف، ٢٠١٧، ص. ٨-٩) * أن هذه الأفكار هي إثارة دماغية تقتحم الفكر والعقل دون اختيار وهي تعتبر ضوضاء عقلية لهؤلاء الطلاب، وأثناء ورود هذه الأفكار ترد بعض الأفكار غير المرغوب فيها إلى الذهن، وهذه الأفكار يمكن أن تمر سريعاً إذا لم يركز الفرد معها، ولكنه إذا انتبه إليها وانتج عليها معانٍ مقلقة وكرر التفكير فيها وتولدت إلى أفكار أخرى سلبية تتحول إلى اجترار ومن هنا تبدأ المعاناة.

وتفترض النظريات المعرفية والنماذج المعرفية أن قدرة الفرد على إدارة أفكاره السلبية التي تطرأ على ذهنه تلعب دوراً محورياً في سعادة الفرد ورفاهيته وزيادة فاعليته وإنتاجه، إن الفكر الإنساني لا يتبع دائماً طريقاً هادفاً عند تدفقه لدى الإنسان، ولكن غالباً يتخلل تدفق هذه الأفكار نشاطاً إدراكياً غير مرغوب فيه ويتعارض مع الانخراط في التفكير والإنتاج لدى الأفراد، ويسيطر التفكير السلبي على الإدراك لذوي الاضطرابات النفسية، وينتج التفكير السلبي من خلال نمط في التفكير لدى الفرد يسمى المتلازمة الانتباهية المعرفية والتي تتكون من عناصر هي القلق والاجترار، والانتباه والذي يستخدم لرصد التهديدات وسلوكيات المواجهة لدى الأفراد، وتفترض النظريات المعرفية أيضاً أن أفكار الناس وطريقة معالجتهم للمعلومات يمكن أن تزيد من تدفق الأفكار السلبية لديهم (عبد الظاهر، ٢٠٢١، ص. ٢٠٦).

* تم الالتزام بنظام قواعد التوثيق العلمي للإصدار السابع. (٧th) APA Style

ويعد اجترار الأفكار هو شكل من أشكال التفكير السلبي على الذات ويمكن ملاحظته ووجوده في العديد من السلوكيات النفسية المرضية، ويختلف محتوى التفكير الاجتراري من شخص لآخر، إلا أنه في الغالب يكون التركيز على الأشياء والمشكلات التي ترتبط بالذات والتي تتصف بأنها ذاتية أو داخلية مثل الحالة المزاجية وقد يكون خارجيا وقد يكون كلاهما معا، ويتسم اجترار الأفكار بأنه ذو طبيعة متكررة ، فيصعب الخروج من هذه الدائرة أو التوقف عن التفكير، واجترار الافكار في حد ذاته عقيم وغير نافع، فالاجترار هو شكل سلبي من التكرار يركز على أسباب ومعاني ونتائج الحالة المزاجية السلبية وأعراض الاكتئاب.ويرتبط الاجترار بشكل عام بأسلوب تجنب التعامل مع المشاعر السلبية (Senkans et al,2016,p.28) Schut., & Boelen, 2017,p.8;

ويعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم المهمة في علم النفس، وتزداد أهميته مع ازدياد ضغوطات وتحديات الحياة المستمرة نتيجة التطورات التكنولوجية والمعرفية التي تؤثر على الأفراد بشكل عام، والتي قد تؤثر على جوده التفكير، وقد تقلل من قدره على التركيز والإدراك مما يتطلب الحفاظ على التنقيظ العقلي المستمر دون السماح لهذه التغيرات أن تؤثر على تفكيرهم وتركيزهم، الأمر الذي يدفع إلى التركيز على الاهتمام وتوجيه الطلاب على اكتساب استراتيجيات ومهارات تمكنهم من مواكبة هذه التطورات في تعلم كل ما هو جديد كاللغات والمعارف، والتأمل والتفكير على اللحظة الحالية وذلك من أجل زيادة وعيهم ويقظتهم العقلية (Pepping & Duvenage 2016 ,p. 130)

ولليقظة العقلية فوائد كثيرة تتمثل في توفر تحكماً أفضل في العواطف والانفعالات، كما تقلل من إمعان الفكر في الأفكار السالبة واجترار أحداث الماضي المحزنة، وتقلل من القلق والاكتئاب والعواطف السلبية، كما تزيد الوعي بالذات، والمرونة في التفكير، والعواطف الإيجابية. بالإضافة إلى أنها ارتباطت ارتباطاً إيجابياً دالاً إحصائياً بالتغلب على المشاكل والمصاعب بأسلوب عقلائي، و ترتبط بالتقليل من تعارض الأدوار في مجال العمل، الذي يسبب الإحباط والآثار السلبية في نواتج العمل (الصديق ومحروس، ٢٠٢٠، ص. ٢٦).

فاليقظة العقلية تعلم الفرد التحكم في عقله بشكل جيد وتركيز الإنتباه في الوقت الحالي أو في الفترة الحالية التي يمر بها الفرد، وتساعد أيضا اليقظة العقلية على إزالة الأفكار

المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل، وبهذا قد تتحسن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (Zahra&Riaz,2017,p.22).

ويعتبر اجترار الأفكار من أكثر التحديات التي يواجهها الطالب الجامعي أثناء حياته الجامعية لأسباب عديدة ومنها الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى وإستعداده للخروج للحياة العملية والتفكير في حياته القادمة، وتساهم اليقظة العقلية في غرس بعض المهارات أو التخلص من بعض السلوكيات والأفكار الغير مرغوب فيها، ولذلك تحاول الدراسة الحالية معرفة علاقة اليقظة العقلية باجترار الأفكار لدى طلاب كلية التربية بجامعة المنيا.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

نبع إحساس الباحث بالمشكلة من خلال طبيعة العينة فهي تمثل فترة مهمة من حياة الإنسان وكونها مرحلة ذات صعوبات وأزمات وهي مرحلة حرجة في حياة أي إنسان ، فهي تمثل مرحلة القلق والتوتر والتفكير العميق والمتكرر في المستقبل وفي الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية ويفكر في أنه سوف يحقق قدرا كبيرا من الإستقلالية ، فالمرحلة الجامعية تمثل مرحلة عاصفة للإنسان فهي أكثر صعوبه بسبب ما يترتب على هذه المرحلة بعدها ، فالطالب الجامعي في تفكير دائم ومستمر في مستقبله الغير محدد، وفي اعتماده على نفسه وقلقه من ذلك فهو يدرك بقدر كبير أن شخصيته تتحدد بشكل كبير في هذه المرحلة تحديداً.

كما تعود مشكلة الدراسة الحالية إلى توسيع مجال البحث بإهتمام الباحث بعينة الدراسة حيث يعاني طلاب المرحلة الجامعية من العديد من المشكلات التي تتعلق بمشاعر الحزن والاستنتاجات السلبية عقب أحداث الحياة الضاغطة والتي قد ينتج عنها اجترار الأفكار أو ما يسمى تفاعل الضغوط مع اجترار الافكار، ومن ثم فهم أعراض اجترار الأفكار ومن ثم العمل على إزالتها، وبعد مراجعة للأدب النظري المتعلق بمتغيري الدراسة الاجترار واليقظة العقلية نتج عنه أن اليقظة العقلية تمثل أعلى مستويات النشاط العقلي لدى الإنسان والتي تجعل الفرد واعياً بذاته، وذلك لأنها مستوى من التفكير المعقد والذي يتعلق بمراقبة الفرد لطريقة استخدام عقله وتركيز تفكيره في اللحظة الحالية، فإن كان هذا التفكير سلبى فسوف يؤثر سلبا على الطالب ويؤدي إلى وجود اعراض تفكير سلبية مثل الإكتئاب والاجترار، والإنتباه والنتيظ للأحداث السلبية يطيل ويزيد مدة المعتقدات السلبية والتي تؤدي بدورها إلى

ظهور مزيدا من اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة. فدراسة (Wang 2020) استنتجت أن زيادة التفكير الاجتراري لدى طلاب الجامعة يؤدي إلى مزيدا من الحزن والاكتئاب وأن الطلاب ذوي اجترار الأفكار هم الأكثر عرضة للمشكلات النفسية الكبيرة، وأسفرت نتائج دراسة حياة بوقصارة (٢٠٢٢) بأن التفكير التحليلي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تساهم بشكل كبير في خفض التفكير السلبي لدى طلاب الجامعة، و دراسة السيد عبد الرحمن السيد (٢٠٢٢) والتي أسفرت نتائجها عن أن الطلاب ذوي اجترار الافكار لديهم مشكلة في حل المشكلات التي تواجههم.

وبناء على ذلك فإن الحاجة لدراسة اليقظة العقلية لطلاب الجامعة أصبحت ضرورية جدا في وقتنا الحاضر ولهذا برزت اهمية مشكلة البحث وهي التعرف علي طبيعة العلاقة بين تلك المتغيرات، وهي اليقظة العقلية اجترار الأفكار والتي تعيق طالب الجامعة من الشعور بالرضا والسعادة والعمل علي تقليل كم الضغوط النفسية التي تنتجها الافكار الخاطئة تجاه مستقبلهم ومجتمعهم.

وتتلخص أسئلة الدراسة في الاتي:

- أ- ما العلاقة بين اليقظة العقلية و اجترار الأفكار لدى طلاب كلية التربية؟
 - ب- ما الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية؟
 - ج- ما الفروق بين الذكور والإناث في اجترار الأفكار لدى طلاب كلية التربية؟
- ثالثاً: أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية للتحقق من:

- أ-العلاقة بين اليقظة العقلية و اجترار الأفكار لدى طلاب كلية التربية.
- ب- الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية.
- ج- الفروق بين الذكور والإناث في اجترار الأفكار لدى طلاب كلية التربية.

رابعاً: أهمية الدراسة:

- أ-الأهمية النظرية: وتتمثل فيما يلي:

- ١- تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها تجري على فئة مهمه من فئات المجتمع ألا وهي طلاب المرحلة الجامعية وهي تقابل مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الشباب ومابها من صراعات وتوترات نفسية.
- ٢- يمكن أن تسهم الدراسة الحالية في تقديم إرشادات لطلاب المرحلة الجامعية في كيفية تجنب اجترار الأفكار التي قد تنتج عن التفكير السلبي في أحداث الماضي.

ب-الأهمية التطبيقية: وتتمثل فيما يلي:

- ١- إثراء المكتبة بإطار نظري ودراسات سابقة عن متغيرات الدراسة الحالية الخاصة اليقظة العقلية واجترار الأفكار.
- ٢- قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في عمل دورات تدريبية و برامج إرشادية لطلاب المرحلة الجامعية عن اليقظة العقلية وللتخفيف من حده اجترار الافكار .

خامساً: مصطلحات الدراسة:

أ- اجترار الأفكار: **rumination**

يعرف اجترار الأفكار وفقاً للقاموس الصادر عن الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) بأنه " تفكير مفرط ومتكرر يتضمن موضوعات أو افكار تتداخل مع أشكال اخرى من النشاط العقلي، وهو سمة شائعة لإضطراب الوسواس القهري والقلق العام" (Vanden Boss, 2015,p. 928)

وقد تبنى الباحث تعريف اجترار الأفكار للمصري (٢٠٢١، ص. ٣٢٨) بأنه يتمثل في عملية استرجاع وتدفق الأفكار والأحداث والذكريات السلبية والتي تدخل إلى الوعي عن غير قصد وتستحوذ على تفكير الفرد ، علاوة على عملية جلد الذات وتأنيبها ومحاسبتها بقسوة والتي تسيطر على الفرد ولا يستطيع التخلص منها ، مما يؤدي بالفرد إلى حالة من الحزن والاكتئاب ، ويحدث ذلك في جميع أمور حياته (الشخصية، الاجتماعية، الدراسية).

ب- اليقظة العقلية: **Mindfulness**

تعرف اليقظة العقلية وفق قاموس علم النفس الصادر عن رابطة علم النفس الأمريكية (APA) بأنها الوعي بالحالات الداخلية والمحيطه بالفرد وذلك من خلال تعلم ملاحظة

أفكارهم وعواطفهم وتجاربهم في الوقت الحاضر دون الحكم عليها أو الرد عليها (Vanden Boss, 2015,656).

وقد تبنى الباحث تعريف اليقظة العقلية للغانمي وآخرون (٢٠٢٣ , ٣٢٠) الوعي عن قصد بما يحدث للفرد في اللحظة الحالية، ومحاولته بملاحظة سلوكياته والتحكم بها الذي يجعل الفرد يتسم بالتقبل والانفتاح لكل ما هو جديد، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على فقرات مقياس اليقظة الذهنية.

سادساً: محددات الدراسة:

أ- تحددت الدراسة الحالية في:

- ١- محددات بشرية: تم إجراء الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية.
- ٢- محددات مكانية : تم تطبيق الدراسة في كلية التربية جامعة المنيا.
- ٣- محددات زمنية: الفترة الزمنية التي تم تطبيق أدوات الدراسة على طلاب كلية التربية في العام الجامعي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣.

سابعاً: الأطار النظري:

أ- اليقظة العقلية

١- مفهوم اليقظة:

يعرف قاموس (oxford 2024) اليقظة العقلية بأنها حالة ذهنية يتم تحقيقها من خلال التركيز على اللحظة الحالية، مع قبول المشاعر والأفكار التي تأتي إلى الفرد بهدوء، وتستخدم كأسلوب لمساعدته على الاسترخاء فهي وسيلة لإعادة التواصل بين الجسم والعقل.

ويمكن تعريفها أيضاً بأنها " التعايش مع الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام سلبية عليها والتعامل معها بموضوعية بدلا من رؤية هذه الأفكار والمشاعر من زاوية واحدة مع الاعتراف بها مهما كانت مؤلمة"(Christopher & Gilbert, 2010,p. 11).

كما عرفها أيضا (Kettler, 2013, p.4) بأنها هي الطريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة الحالية التي يعمل فيها الفرد وان ينتبه أيضا إلى أحاسيس الداخلية دون إصدار اي حكم سلبي أو إيجابي، مع تحقيق استجابة التكيف.

كما يعرفها البحيري وآخرون (٢٠١٤، ص. ١٢٣) هي التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد، والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية "كما تتكون من التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المحددة.

كما عرف (Kabat-Zinn, 2015, p.1481) اليقظة العقلية بأنها الوعي بالخبرات الموجودة والكائنة الآن، وذلك بسبب تركيز الإنتباه للخبرة الراهنة ودون إصدار أحكام مسبقة عليها، وتقبل ذلك الأمر كما هو سواء كان ذلك سارا أو مؤلما.

وعرفها (DeLaney, 2020, p.25) بأنها الوعي بالخبرات الكائنة الان وهنا، وذلك نتيجة تركيز الانتباه للخبرة الراهنة والحالية دون إصدار أحكام مسبقة على هذه الخبرة، بل وتقبلها كما هي سواء كانت سارة أو أليمة.

٢ - مكونات اليقظة العقلية:

هناك الكثير من التوجهات المختلفة لدى الباحثين حول مكونات اليقظة العقلية وذلك وفقا للتوجه النظري للدراسة الحالية في هذا الجانب فمن وجهة نظر Bishop et al (2004, p.231) قد تكونت اليقظة العقلية من مكونين أساسيين وهما: التركيز المنظم ذاتيا على اللحظة الحالية وفيه يتم الانتباه بشكل مدروس للموقف دون إصدار أحكام ، الانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

وعلى جانب آخر قد قسمت اليقظة العقلية على يد (Shapiro, 2006, p.375) إلى ثلاثة أقسام وهي: الوعي او القصد لكل الخبرات التي مر بها الإنسان في لحظة معينة، والعلاقة بين كل العمليات المعرفية مثل ملاحظة كل التجارب الحالية، والهدف المرغوب فيه مثل التركيز والحب والحكمة.

وقسمها بعض الباحثين إلى ثلاثة مهارات متنوعة وهو ما يعرف بنموذج (C C E)، وهي التركيز Concentration وتعني أنه يتم ذلك من خلال البدء في إكتشاف وملاحظة مكان وموضوع الإهتمام والانتباه بتركيز عال ومتيقظ، وبتحسين التركيز تزيد فاعلية اليقظة

العقلية، ثم بعد ذلك تأتي المهارة الثانية وهي الوضوح الحسي Sensory Clarity وتعني قدرة الفرد على فهم وإدراك هذه التجربة والخبرة الحسية التي يمر بها مباشرة وذلك دون أن يتقيد بأي أفكار أو أحكام حول هذه التجربة التي يمر بها، واخيرا يأتي الإجماع Equanimity وهي حالة من التوازن الداخلي وتشمل كل التغيرات المستمرة في طبيعة الخبرات التي يتعرض لها الفرد سواء إذا كانت هذه الخبرات سارة أو غير سارة وعدم مقاومة هذه التغيرات التي حدثت (Barratt,2017,p.56) .

بينما هناك نموذج آخر قد ركز على ثلاثة مكونات وهي: القصد أو الهدف Intention وتتضمن إدراك الفرد لما يقوم به أو لما يفعله، وأيضا سبب الاستجابة التي صدرت منه، والانتباه Attention وتعني تركيز الفرد بشكل كلي على الخبرات التي يمر بها في الوقت الحالي وفي اللحظة الحالية دون التفكير في أحداث ماضية قد حدثت أو أحداث مستقبلية قد تحدث، و الإتيان Attitude ويتضمن تعزيز ودعم قدرة الفرد على بقاءه هادئا، وفي نفس الوقت تقبل الخبرات التي يمر بها (Harris,2017,p.122).

ووفق كلا من (Chmielewski et al ,2021,p.2) ، Brown et (al,2007,p.212:214). أن لليقظة العقلية مكونات وهي: القصد الذي يمهد الطريق لما هو ممكن، ويذكر القصد الفرد لماذا يقوم يمارس اليقظة العقلية لحظة بلحظة، والتنظيم الذاتي للانتباه والذي يصف بدقة تركيز الانتباه والحفاظ على هذا التركيز من قبل الفرد، والإتيان ويشير هذا إلى نوع اليقظة العقلية ، والذي يعكس توجيه الخبرة والتي تتضمن التقبل والفضول والانفتاح .

٣- خصائص اليقظة العقلية:

(أ) وضوح الوعي: وتمثل وعي الفرد بكل العوامل الداخلية والخارجية المحيطة به، ويتضمن وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكياته أيضا.

(ب) المرونة في الانتباه: ويقصد بها قدرة الفرد على أن يغير حالته الذهنية طبقا للمواقف والاحداث التي يمر بها، وعدم التوقف والتجمد عند الاستجابات المعتادة ، وهذا يعني قدرة الفرد على تنويع الاستجابات وعدم التقيد بنوع واحد من الاستجابات أو فئة واحدة.

(ج) الوعي باللحظة الأنثوية: يتغافل العقل في الغالب للحظة الحالية أو الحاضر مهتمًا بأحداث وذكريات الماضي وخبراته، أو حتى بالمستقبل والتخطيط له، ولذلك تهتم اليقظة العقلية باللحظة الحالية وتوجيه الوعي نحوها والعيش فيها وإدارتها وتعمل على عدم تداخل الخبرات المختلفة للفرد بل توجيه الوعي نحو ما يحدث الآن.

(د) الوعي غير التمييزي: وتعني الطبيعة الغير تمييزية لليقظة العقلية والاتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه بشكل مباشر، أي ان اليقظة العقلية تتميز ببعدها عن التمييز والتصنيف بل تستخدم الوعي والتأمل في جعل الفرد يركز فيما يحدث في الحاضر.

(هـ) الاستمرار في الوعي والانتباه: قدرة الأفراد على الاستمرار في الوعي متفاوتة فهي عابرة ولحظية ونادرة عند بعض الافراد وثابته ومستمرة عند أفراد آخرين ، وفي الأساس قدرة الأفراد على الوعي والانتباه متفاوتة، لذلك تمتاز اليقظة العقلية بقدرتها العالية على جعل الأفراد في حالة الوعي والانتباه (عمر، وهليل ، ٢٠٢١، ص.٤٢).

وأشارت العديني(٢٠١٩، ص. ١٤٩-١٥٠) إلى أن لليقظة العقلية مجموعة من الخصائص والمميزات كالتالي:

(أ) تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

(ب) تحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والاحساس بها، أنها تعزز من معني الحياة.

(ج) تمنح اليقظة العقلية مزيدا من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيرا من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة يحسن مستويات الاداء في العمل.

٤ - أهمية اليقظة العقلية:

(أ) تقليل الاجترار: أظهرت العديد من الدراسات أن اليقظة الذهنية تقلل الاجترار، فمن خلال نتائج دراسة Chambers et al. (2008) أن المجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج اليقظة العقلية قد قل اجترار الافكار لديهم بشكل كبير مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما ساعد ذلك في وجود سعة ذاكرة عاملة أفضل وكان الافراد اكثر قدرة على الانتباه والبعده

عن التفكير وبعد (١٠) أيام كانوا اقل عرضة لاجتراح الافكار (Davis & Hayes, 2012,p.200)

(ب) تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة: ويتم عن طريق تعزيز الاستجابات لمواجهة ضغوط الحياة والبيئة المحيطة ، وتعزيز وتحسين الإحساس بالتماسك، حيث أن وعي الفرد لحظة بلحظة يعمل على تسهيل الإنفتاح على الخبرة ويمكن الشعور بها أيضا.

(ج) تعمل على تحسن الصحة النفسية للفرد: مع الاستمرار في التركيز، والانتباه لمشاعر وأفكار الفرد الداخلية، والانتباه للمثيرات البيئية الخارجية، يكون هناك تحسن في الصحة النفسية.

(د) تعمل على تحسن الصحة الجسدية للفرد: عن طريق الاسترخاء والتأمل يتم خفض مستوى التوتر والقلق لدى الفرد وهذا بدوره يعمل على خفض التوتر النفسي (بهنساوي، ٢٠٢٠، ص.٢٣٦-٢٣٧).

(هـ) مراقبة الأفكار والمشاعر السلبية والانفتاح عليها: عن طريق تعايش الفرد مع الأفكار والمشاعر السلبية لديه والتعايش معها، وعدم تواجدها في اللاوعي، وكذلك عدم الحكم على سلبية الذات (Gelles, 2015,p.12)

(و) منح الفرد مزيدا من التركيز: عن طريق اكتساب الفرد القوة والتأثير والسيطرة والثقة في مختلف جوانب حياة الفرد، فتحسين الأداء العام لهذا الفرد يرتبط كثيرا باليقظة العقلية. وفي نفس ذات الوقت ينخفض مستوى القلق والتوتر لدى الفرد ، فاليقظة العقلية تزيد ثقة الفرد في نفسه، وتقلل من إنشغاله بالخوف من الآخرين، وتجعله يتقبل ذاته كما هي، كما انها تجعله يتقبل ويحترم فكر وأراء الآخرين (Gentleman,2015 ,p.11).

(ز) تساعد الفرد في تنظيم إنفعالاته: عن طريق إدراك الفرد بدقة لمشاعره الخاصة، وفي نفس الوقت لمشاعر وعواطف الآخرين، ويعمل على ترتيبها وتنظيمها بشكل فعال ، وذلك يسهم بشكل كبير في زيادة الذكاء الإنفعالي لديه، وهذا بدوره يؤدي إلى من الرفاهية الذاتية لديه (Chaskalson, 2011,p. 112)

(ح) رفع مستوى الإرادة لدى الفرد: ويكون ذلك ذلك من خلال مراقبة وملاحظ الفرد لذاته ، وأيضا دعم الالتزام بالأفكار الإيجابية والمعتقدات والخبرة السابقة (Gelles, 2015,p.10).

(ط) توسع رؤية الفرد الخاصة: فهي تعمل على تنبيه الفرد لما لديه من قدرات وامكانيات والخروج من الرؤية الضيقة لديه إلى مزيدا من المرونة والأفكار الجديدة والمتنوعة ، مما يزيد كفاءة الفرد في التعامل مع البيئة المحيطة(Gentleman,2015,p.12).

(ي) مساعدة الفرد على الشعور بالراحة: عن طريق جعل العقل البشري يشعر بالمتعة التي يعيشها في هذا الوقت، فهي تساعد الفرد على ان ينخرط في العديد من الأنشطة المختلفة ، فهي تساعد على تجاوز الصعوبات التي يواجهها في الحياة اليومية (Gentleman,2015,p.12).

(ك) القدرة على إتخاذ القرار: من الفوائد الكبيرة لليقظة العقلية هي مساعدة الفرد على اتخاذ القرارات الصحيحة ، لأن التأخر في اتخاذ بعض القرارات يكون ناتجا عن عدم الانتباه والتركيز، القصور في الاستماع للكلام من الآخرين، أو حتى المشاعر السلبية مثل الغضب والغيرة والطمع (Gentleman,2015,p. 12).

٥- أهداف اليقظة العقلية:

(أ) مساعدة الفرد على إدراك الواقع الذي يعيش فيه بشكل أكثر وضوحاً وأكثر تفصيلاً.

(ب) تمكين الأفراد من فهم أنفسهم بشكل افضل.

(ج) التمتع بحياة أكثر بهجة وسعادة وأكثر انفتاحا على الحياة(إسماعيل،٢٠١٧،ص. ٢٩٨).

ب-اجترار الأفكار:

١- مفهوم اجترار الأفكار:

ويعرف (Martin & Tesser, 1996, p. 7) اجترار الأفكار بأنه " تفكير مستمر وواع ويركز كل تفكيره على موضوع واحد فقط وقد يستمر حتى ولو غابت المتطلبات البيئية المباشرة لهذه الأفكار ، ومن سمات اجترار الافكار أنه اقتحامي ويتكرر كثيرا وفي أغلبه

يكون كرهه ويمنع من لديه هذا العرض تركيز الافراد على موضوعات مباشرة، وفي الغالب يهتم اجترار الافكار بالاهداف أو النتائج المرغوب فيها بما فيها النتائج المغايرة للواقع والمتعلقة بالمشكلات، أو اخفاقات لم تتحقق أو اهداف محجوبة لم تتم، ولاجترار الافكار تأثير قوي وهام في حياة كل الافراد الذين لديهم اجترار أفكار.

ويمكن تعريف اجترار الأفكار بأنه " طريقة استجابة سلبية ومستمرة، وتكون متكررة بشكل كبير، وتحدث على نطاق واسع بسبب الاختلافات والتباينات بين الحالة الحالية والوصول إلى الهدف" (Smith & Alloy, 2009, p.126).

الاجترار هو استراتيجية مواجهة متمركزة على الانفعال لدى الفرد، فيقوم بها الفرد لفهم الضغط النفسي والمواقف التي يمر بها بالفعل، وهو نمط من التفكير المتكرر ، الذي يمكن أن يضر وبشدة قدرة الفرد على مواجهة هذه الضغوط ، ويعمل أيضا على خفض قدرة الفرد على تنقله بين المهام المتنوعة، وبذلك يعوق الفرد عن القيام بمهامه، وهو تفكير في المشكلة وفي جوانبها السلبية بشكل متكرر (Bauerband & Galupo, 2014, p. 219).

ويعرف اجترار الافكار أيضا بأنه تفكير سلبي متكرر، فهو عملية تستغرق وقتا متكرر وهو تعبير سلبي عن المشاعر لدى الفرد (Costa et al, 2018, p.208).

قد تم وصفها على نطاق واسع بأنها استراتيجية تأقلم ، لأنها قد تكون وسيلة للهروب من الحالات المؤثرة غير المرغوب فيها ، ومع ذلك فإنها تصادف تقاوم الحالة المزاجية السلبية (Kovács et al, 2021, p. 1).

٢ - أنواع اجترار الأفكار:

(أ) الاجترار كحالة:

الاجترار كحالة هي شئ إيجابي وهي استجابة معرفية عالية التركيز وتعتمد على الإشارات الموقفية التي يتعرض لها الفرد وتتطلب تيقظ وانتباه وتفكير جيد، وهي حالة تنتاب الفرد نتيجة للتناقضات المحسوسة التي تحدث للفرد في موقف معين وذلك للوصول إلى الهدف المرجو، و اجترار الحالة هو ظاهرة مفيدة للغاية للأداء العقلي ، والتي تتميز بخصائص تفيد الفرد ويكون لها مردود إيجابي تساعده على اجتياز المواقف والوصول إلى هدفه نتيجة للتركيز والتفكير الذي حدث ، فاجترار الحالة يساعد الفرد على حل مشكلاته

والتخلص من التوتر والضغوط. والجدير بالذكر أن اجترار الحالة متقلب على مدار اليوم حيث أنه يقل في منتصف النهار ويزيد ليلاً وصباحاً Marchetti et al, 2018, (p.448).

ويساهم الاجترار كحالة في التعافي من المزاج السيئ والحزين والضغوط بشكل أسرع، ويساعد هذا النوع من الاجترار الافراد على التفاعل العاطفي مع الضغوط الاجتماعية بشكل مستقل، كما أنه محاولة لتحليل عواطف المرء وأفكاره من أجل تسهيل حل المشكلات والضغوطات المختلفة التي تواجهه وهو نوع من التفكير الخاضع لرقابة العقل يتضمن العمل بنشاط وفاعلية (Kovács et al, 2021,p. 1).

وتفيد العديد من نتائج الدراسات أن اجترار الحالة له فوائد تكيفية عديدة ومنها انه يساعد على حل المشكلات التي تواجه الفرد ، وهذه النتائج تدعم أن اجترار الافكار الايجابية أو كحالة يعمل كنشاط عقلي متكرر يركز على الطرق الممكنة للتعامل مع الازمات والضغوط، فهو يولد حالة عقلية نشطة لدى الفرد، والاجترار كحالة يؤدي إلى فوائد إيجابية من حيث إنه يحسن الأداء لدى الافراد ذوي هذه الحالة (Hilt et al, 2015,p. 1487).

(ب) الاجترار كسمة:

وهو عكس الاجترار كحالة، حيث أنه يعتبر الجانب السلبي للاجترار وهو تفكير انعكاسي حيث أنه لا يساهم في حل المشكلات ، على الرغم من أنها معالجة معرفية لكنها في الاتجاه السلبي والعكسي حيث أن هذه المعالجة لا تؤدي إلى حل المشكلة والوصول إلى الهدف ولكنها تؤدي إلى مزيداً من التفكير السلبي الغير مفيد والغير موجه نحو الحل، وهو عملية أقل تحكماً وأكثر تكراراً قد تشارك فيها أو لا تشارك فيها الصور الذهنية، والاجترار في هذه الحالة يؤدي إلى العديد من الصعوبات المعرفية والصعوبات الاجتماعية كعدم التكيف الاجتماعي الملائم ، وهو تفكير تطفلي واقتحامي يهاجم الانسان بشكل مستمر ويمكن وصف الاجترار هنا بأنه متكرر وسلبي وعبرة عن أفكار غير مرغوب فيها. وذهب البعض أن اجترار الافكار السلبي يوجد لدى الانسان بعد تعرض الفرد لأحداث مؤلمة كفقدان الوالدين أو المقربين أو حتى تعرض الفرد للإعاقات (Taku et al, 2008,p. 429- 430).

ويعتبر اجترار الافكار هو مقدمة للاكتئاب والقلق والتوتر حيث أنه يؤدي بالفعل للاكتئاب والحزن والضيق، فهو يعزز التفكير السلبي المتطابق مع الحالة المزاجية، والتركيز أكثر على الذكريات السلبية وتقييم الأحداث السلبية على أنها تحدث بشكل متكرر في حياتهم اليومية. والاجترار المرضي للأفكار يتداخل في عقل الفرد مع حل المشكلات فيعمل على تعطيل ذلك ، على الرغم من الافراد الذين لديهم اجترار أفكار سلبية ما يؤكدون على الدوام أنهم يقومون بذلك من أجل حل المشكلات، وفي الغالب تصف هؤلاء الأفراد بأنهم يقدمون حلول أقل مثالية واصالة (Kovács et al, 2021,p. 2-3).

٣- أبعاد اجترار الأفكار:

(أ) **تدفق الأفكار السلبية:** هو التركيز الذاتي السلبي وهي عبارة عن أفكار متكررة تتضمن مجموعة من الإفادات أو التعبيرات الذاتية السلبية، والتركيز على العقبات بدلا من التركيز على الحلول الممكنة للمشكلات (Michael&Gerald ,2017,p.35).

وهي تعبر عن مجموعة من الأفكار والذكريات السلبية والاحداث التي تتكرر والتي تراود الفرد من حين لآخر فيسترجعها وتظل تلح عيه إلى أن تسيطر على تفكيره كاملا وفي هذه الحالة لا يستطيع الفرد التخلص منها فتحوله إلى متشائما لا يرى الجانب الايجابي من الامور ولكن يرى فقط النواحي السلبية (Nolen-Hoeksema& Jacksonm, 2001؛ محمد، ٢٠٢١، ص. ٣٥٩).

(ب) **التأمل الاجتراري:** ميل الفرد إلى تصديق أحداث معينة، وتجاهل أحداث اخرى، مع النظر إلى الجانب المظلم والعجز عن الموازنة بين توقع الأشياء السيئة وتوقع الأشياء الجيدة. (Michael&Gerald ,2017,p.35).

وهو ذلك الشعور المؤلم يظهر في صورة إحساس الفرد بالندم ولوم الذات ومحاسبة النفس بشدة على أي خطأ أو تقصير صدر منه حتى ولو كان بسيطا. (المصري، ٢٠٢١، ص. ٣٥٩). (Nolen-Hoeksema, Jackson,2001).

ثامناً: دراسات سابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت اليقظة العقلية:

دراسة (Zarotti et al(2020) هدفت الدراسة معرفة الدور الوسيط الذي تلعبه اليقظة العقلية بين إعادة التقييم المعرفي والمرونة النفسية. وقد تضمنت هذه الدراسة عينة من ٨١١ طالباً مسجلين في جامعات داخل المملكة المتحدة. وأسفرت النتائج على أن العلاقة القوية بين إعادة التقييم المعرفي و المرونة ، بالإضافة إلى الارتباط الفردي لكل بناء مع اليقظة. بالإضافة إلى ذلك ، كان اليقظة وسيطاً مهماً للعلاقة بين التقييم المعرفي والمرونة و مع تزايد الاهتمام بالصحة العقلية للطلاب في جميع أنحاء العالم ، تشير هذه النتائج إلى أن تنفيذ برامج تدريب اليقظة الذهنية داخل التعليم العالي يجب أن يُعطى اهتماماً متزايداً في المستقبل.

دراسة ناصر(٢٠٢٢) هدفت إلى تحديد الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية، وتمثلت عينة البحث في (٢٣٠) طالباً وطالبة من طلاب شعبة التعليم العام بكلية التربية جامعة أسوان بواقع (١٠٥) من الذكور، و(١٢٥) من الإناث. تمثل المقياس في صورته الأولية على (٦٠) مفردة وذلك بغرض تقنين المقياس من خلال حساب معامل الصدق والذي شمل على صدق المحكمين والذي نتج عنه حذف (١٣) مفردة من أصل (٦٠) ليصبح عدد مفردات المقياس (٤٧) عبارة يتم الإجابة عنها من خلال مقياس ليكرات الخماسي، وصدق المقارنات الطرفية، كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والتحليل العاملي الاستكشافي والذي اسفر عن ستة عوامل (تركيز الانتباه، الوعي بالخبرات الخارجية، الوعي بالخبرات الداخلية، التصرف بوعي، التنظيم والابداعية، التقبل) بعدد عبارات أو مفردات بلغت في صورتها النهائية (٤٥) مفردة، كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ الطبقية (الثبات المركب) والتجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية الاعتماد على برنامج (spss 25) ومعامل الثبات لسبيرمان براون ومعامل جتمان. خلص البحث إلى صحة المقياس مما يجعله صالح للاستخدام المعرفي.

دراسة بوقصارة(٢٠٢٢) تهدف هذه الدراسة للكشف عن علاقة التفكير التحليلي باليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية، تم تطبيقها على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة، وأستخدمت مقياس التفكير التحليلي من (إعداد حمزة نورة

كريم ، ٢٠١٩) ومقياس اليقظة العقلية من (إعداد أحلام مهدي عبد الله، ٢٠١٣) وأسفرت نتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير التحليلي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وبينت أيضاً أن مستوى التفكير التحليلي مرتفع لدى الطلبة الجامعة ومستوى اليقظة العقلية متوسط لدى طلبة الجامعة، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير التحليلي تعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الإناث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الإناث.

دراسة Zhang et al.,(2024) هدفت إلى معرفة التأثير الوسيط للمرونة النفسية في العلاقة بين اليقظة العقلية والاكنتاب الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من ٩٣٦ طالباً جامعياً صينياً، في ثلاث جامعات في مقاطعة جيانغشي، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية (Greco et al,2011، ومقياس المرونة النفسية (Block et al ,1996)، ومقياس التقييم الذاتي للاكتئاب (Yuan &Chen,1998)، وأوضحت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير مباشر ذو دلالة إحصائية لليقظة العقلية على مستويات الاكتئاب الجامعي كما يوجد تأثير غير المباشر دال إحصائياً لليقظة العقلية على الاكتئاب الجامعي من خلال المرونة النفسية ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث حيث تتأثر المرونة النفسية للفتيات أكثر بمستوى اليقظة العقلية مقارنة بالفتيان.

تعقيب: من خلال التعرض للدراسات السابقة يتضح من نتائجها أن اليقظة العقلية هي متغير إيجابي يعمل على ترسيخ مهارات إيجابية تساعد على انخفاض مستويات الاكتئاب وشدة أعراض القلق لدى الأفراد، كما تعمل على إعادة التقييم المعرفي والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة كما في دراسة (Zarotti et al(2020) ، ونظراً لأهمية اليقظة العقلية فأن بناء مقياس لها من الأمور المهمة لذلك عمل دراسة ناصر(٢٠٢٢) على بناء مقياس لها، أما دراسة بوقصارة(٢٠٢٢) فقد برهنت على أهمية اليقظة العقلية وأظهرت دورها في التحليل التفكيرى لدى طلاب الجامعة.

المحور الثاني : دراسات تناولت اجترار الأفكار :

دراسة Wang (2020) هدفت إلى معرفة تأثير أحداث الحياة السلبية على التفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعات ودور الاجترار في ذلك. باستخدام طريقة أخذ العينات

العنقودية ، طُلب من ٨٩٤ طالبًا جامعيًا ملء مقياس أحداث حياة المراهقين ، ومقياس الاستجابة الاجترارية (Han et al.,2009) ، ومقياس التفكير الانتحاري (Liu et al.,1997). أوضحت الدراسة أنه هناك علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة احصائية بين الأحداث السلبية في الحياة ، واجترار الأفكار ، والتفكير الانتحاري، كما لعب الاجترار دورًا وسيطًا كاملاً ومعتدلاً في تأثير أحداث الحياة السلبية على التفكير في الانتحار بين طلاب الجامعات.

دراسة المصري (٢٠٢١) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين كل من اجترار الأفكار السلبية، والشفقة بالذات، والكمالية العصابية، ثم اختبار مدى فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض اجترار الأفكار السلبية وزيادة مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصابية. وتكونت عينة البحث الأساسية من (٢٧٤ طالب وطالبة) من الفرقين الثالثة والرابعة، وتكونت العينة التجريبية من (٤٨ طالب وطالبة من الطلاب المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصابية) والذين حصلوا على مستوى مرتفع على مقياس اجترار الأفكار السلبية (إعداد: الباحثة)، ومستوى منخفض على مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff, 2003)، وطبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط، وقد توصلت الباحثة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكمالية العصابية واجترار الأفكار السلبية، وبين اجترار الأفكار والشفقة بالذات، كما تبين عدم وجود فروق تعزى للنوع في (اجترار الأفكار، والشفقة بالذات، والكمالية العصابية)، في حين وجدت فروق دالة إحصائياً تعزى للتخصص في متغيرات البحث في اتجاه طلاب الشعب العلمية في متغيري اجترار الأفكار والكمالية العصابية، ، كما أثبتت نتائج البحث فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض اجترار الأفكار.

دراسة السيد (٢٠٢٢) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اجترار الأفكار ومهارات حل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب جامعة الأزهر ذوي الأعراض الاكتئابية. وبلغ عدد المشاركين في البحث ٢١٠ طالباً وطالبة واستخدمت مقياس اجترار الأفكار (إعداد الباحث)، ومقياس مهارات حل المشكلات الاجتماعية لدينوريلا وزملائه ٢٠٠٢ (ترجمة الباحث)، ومقياس الأعراض الاكتئابية لـ آرون بيك تعريب (أحمد عبدالخالق،

٢٠١٥). وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اجترار الأفكار ومهارات حل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ذوي الأعراض الاكتئابية، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اجترار الأفكار وفقاً لمتغير النوع لصالح الذكور.

دراسة حسن (٢٠٢٣) هدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٧) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس اجترار الأفكار (إعداد وتعريب الباحثة)، ومقياس التعاطف مع الذات (إعداد وتعريب الباحثة)، خلصت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب وطالبات الجامعة في اجترار الأفكار لصالح الإناث، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية، والتعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية الموجبة (الحنو على الذات، الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية)، بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية، والتعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية السالبة (الحكم الذاتي، العزلة، التوحد المفرط)، وتوصلت الدراسة كذلك إلى أن بعض أبعاد اجترار الأفكار تتنبأ دون غيرها بالتعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة.

تعقيب: من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا أن اجترار الأفكار هي من المصطلحات التي ظهرت بشكل واضح في الدراسات في الفترة الأخيرة وذلك لخطورتها على الإنسان فدراسة المصري (٢٠٢١) أثبتت أن اجترار الأفكار من المشكلات الكبيرة التي تواجه الإنسان التي يجب أن نواجهها ببرامج إرشادية مختلفة وذلك بهدف تقليل الاجترار. أما دراسة السيد (٢٠٢٢) فقد أكدت على أن اجترار الأفكار من العوائق والعقبات التي يتعرض لها الإنسان وأنه لا يساهم اجترار الأفكار في حل المشكلات بل هي عائق وليست وسيلة مساعدة.

المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين المتغيرين:

دراسة Svendsen et al. (2017) هدفت إلى معرفة العلاقة بين آليات اليقظة العقلية والاجترار والشقة بالذات لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٧) طالباً وطالبة، وأستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية (Baer et al., 2006)، ومقياس الاجترار (Trapnell & Campbell, 1999)، ومقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003)،

وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب عبر مسار المستويات المنخفضة من الاجترار وعبر مسار المستويات الأعلى من الشفقة بالذات.

تاسعاً: فروض الدراسة

أ- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية و اجترار الأفكار لدى عينة من طلاب كلية التربية.

ب- لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية.

ج- لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في اجترار الأفكار لدى طلاب كلية التربية.

تاسعاً: إجراءات الدراسة:

أ- منهجية البحث: أعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على وصف وتحليل الظاهرة لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية واجترار الأفكار لدى طلاب كلية التربية.

ب - الأساليب الإحصائية.

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS الإصدار السابع والعشرون SPSS V.27؛ وذلك من خلال الاعتماد على الأساليب الإحصائية الآتية :

١- معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient

٢- اختبار ت T-test

ج - مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة الحالية من طلاب كلية التربية جامعة المنيا .

د- عينة الدراسة:

- العينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من (١١١) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة المنيا بواقع (٤٣ طالب ، ٦٨ طالبة) بمتوسط عمري (١٩.٩٩) سنة وانحراف معياري (١.٤٢)، للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي الدراسة .

- العينة الأساسية: تكونت العينة الأساسية من (٢٥٢) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة المنيا بمتوسط عمري (١٩.٤٢) سنة وانحراف معياري (١.٤١)، وكان توزيعها كما بالجدول(١):

جدول (١) توزيع عينة الدراسة على المتغيرات الديموجرافية

المتغيرات الديموجرافية	النوع		التخصص
	ذكر	أنثى	
العدد	٩٥	١٥٧	علمي ١١٩
المجموع	٢٥٢	٢٥٢	٢٥٢

هـ- أدوات الدراسة :

أ- مقياس اليقظة العقلية (إعداد: الغنمي وآخرون، ٢٠٢٣)

(١) الوصف العام : أعدت هذا المقياس (الغنمي وآخرون، ٢٠٢٣)، ويتكون المقياس من (٢١) عبارة عبارة موزعة على ثلاث أبعاد فرعية وهي (:الوعي - المراقبة الذاتية - المرونة)، وفيما يلي عرض لهذه الأبعاد وتعريفاتها الإجرائية:

-الوعي: تشير الدرجة المرتفعة إلى أن يكون الفرد مُدرك لما يدور حوله من سلوك، أو أفكار أو مشاعر أو أحاسيس ويتكون من (٨) عبارات.

-المراقبة الذاتية: وتشير الدرجة المرتفعة إلى قدرة الفرد على ملاحظة ما يقوم به الآخرين، والتحكم بسلوكياته لتلائم المواقف الاجتماعية المختلفة ويتكون من (٦) عبارات.

-المرونة: تشير الدرجة المرتفعة إلى القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المؤلف ، ويتكون من (٦) عبارات.

وتتم الإجابة على عبارات المقياس وفقاً لتدرج ليكرت الثلاثي، وهي: (دائماً ٣، غالباً ٢، نادراً ١)، وتعكس في حالة العبارات السلبية أرقام (١٧، ١٩) لتصبح (دائماً ١، غالباً ٢، نادراً ٣).

(٢) الخصائص السيكومترية : للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قام معده بتطبيقه على عينة قوامها (٢٤٨) طالباً وطالبة من مستويات دراسية ، وأسفرت النتائج عن تمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة ، حيث تم حساب الصدق باستخدام التحليل

العاملية الاستكشافية والتوكيدي والذي أسفر عن ثلاثة أبعاد وهي الوعي والمراقبة الذاتية والمرونة، وبالنسبة للثبات تم حساب معامل ألفا كرونباخ للأبعاد وتراوح بين (٠.٦٠٣ - ٠.٦٧٤)، وكان معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٧٩) وبالتالي تشير النتائج إلى أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بمستوى عال من الصدق والثبات .

(٣) الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية :

تم حساب مؤشرات الاتساق الداخلي : وذلك بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه التي العبارة ، كما بجدول (٢) .

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس اليقظة العقلية (ن=١١١)

المرونة		المراقبة الذاتية		الوعي	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠.٢٢٥	١٥	**٠.٤٢٧	٩	**٠.٢٦٦	١
**٠.٥٩٣	١٦	**٠.٤٨١	١٠	**٠.٤٦٢	٢
**٠.٤٦٤	١٧	**٠.٦٥٤	١١	**٠.٤٨٩	٣
**٠.٤٣٤	١٨	**٠.٥٩٢	١٢	**٠.٥٨١	٤
**٠.٤٥٥	١٩	**٠.٥٤١	١٣	**٠.٤٩٩	٥
**٠.٤٨٧	٢٠	**٠.٦٦٣	١٤	**٠.٣٨٥	٦
**٠.٣٤٥	٢١			**٠.٢٧٢	٧
				**٠.٣٨٧	٨

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

كما هو واضح من جدول (٢) أن جميع العبارات دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كل عبارة بين (٠.٢٢٥ - ٠.٦٦٣)، وتدل على الاتساق الداخلي لعبارات مقياس اليقظة العقلية . كما تم حساب ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس من خلال الجدول (٣) :

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

م	البعد	معامل الارتباط
١	بعد الوعي	**٠.٧٥١
٢	بعد المراقبة الذاتية	**٠.٧٤٧
٣	بعد المرونة	**٠.٥٤٨

** دالة عند مستوى (٠.٠١).

- ثبات مقياس اليقظة العقلية: تم حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، فكانت كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول (الوعي)	٨	٠.٧٢
البعد الثاني (المراقبة الذاتية)	٦	٠.٧٦٩
البعد الثالث (المرونة)	٧	٠.٦٨٦
مقياس اليقظة العقلية ككل	٢١	٠.٧٥٣

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة؛ مما يؤكد تمتع مقياس

اليقظة العقلية بدرجة مرتفعة من الثبات، ويدل على صلاحيته للتطبيق.

ب- مقياس اجترار الأفكار (إعداد: المصري، ٢٠٢١)

(١) الوصف العام : أعد هذا المقياس المصري (٢٠٢١)، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (عاملين) تشتمل على (٤٤) مفردة تهدف إلى قياس مدى اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة ، وفقاً للتدرج الثلاثي (دائماً - أحياناً - أبداً) حيث تعطى العبارات الإيجابية التي تحمل معنى الاجترار (٣-٢-١) بينما يعكس اتجاه التصحيح للعبارات السلبية عكس اتجاه الاجترار (١-٢-٣)، ويوضح الجدول (٥) أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد كما وردت بالصورة النهائية للمقياس، حيث تشير (*) إلى المفردات السالبة:

جدول (٥) مفردات المقياس على بعدي اجترار الأفكار

عدد المفردات	أرقام المفردات	عوامل المقياس
٢٦	-١ -٣ -٥ -٧ -٩ -١١ -١٣ -١٥ -١٧ -١٩* -٢١ -٢٣* -٢٥ -٢٧ -٢٩* -٣١ -٣٣ -٣٥ ٣٧ -٣٨ -٣٩ -٤٠ -٤١* -٤٢ -٤٣* -٤٤	تدفق الأفكار السلبية
١٨	-٢ -٤ -٦ -٨ -١٠ -١٢ -١٤ -١٦ -١٨ -٢٠ -٢٢ -٢٤ ٢٦ -٢٨ -٣٠ -٣٢ -٣٤ -٣٦	تأنيب الذات المفرط

(٢) الخصائص السيكومترية : للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (٢٧٤) طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة حلوان ، وأسفرت النتائج عن تمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة ، حيث تم حساب الصدق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي والصدق الظاهري والذي أسفر عن بعدين وهما تدفق الأفكار السلبية، وتأنيب الذات المفرط، ، وبالنسبة للثبات تم حساب معامل ألفا كرونباخ للأبعاد وتراوحت بين (٠.٨٠٤ - ٠.٨٨٤) ، وكان معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٩٠٤) وبالتالي تشير النتائج إلى أن مقياس اجترار الأفكار يتمتع بمستوى عال من الصدق والثبات .

(٢) الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية :

وذلك بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس اجترار الأفكار ، كما بجدول (٦):

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه

لمقياس اجترار الأفكار (ن=١١١)

تأنيب الضمير المفرط		تدفق الأفكار السلبية			
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠.٣٧٥	٢	**٠.٥٣١	٢٧	**٠.٤٦٩	١
**٠.٢٦٩	٤	**٠.٣٢٣	٢٩	**٠.٤١٧	٣
**٠.٤٤٨	٦	**٠.٥٦	٣١	**٠.٣٨٤	٥
**٠.٥٣٩	٨	**٠.٤٢٧	٣٣	**٠.٦٤٤	٧
**٠.٤٢٤	١٠	**٠.٦٩	٣٥	**٠.٤٢١	٩

البقطة العقلية وعلاقتها باجترار الأفكار لدى طلاب كلية التربية

**٠.٤٤١	١٢	**٠.٥١١	٣٧	*٠.٢٠٤	١١
**٠.٦٢٢	١٤	**٠.٤٢٢	٣٨	**٠.٦٠٩	١٣
**٠.٤٩٤	١٦	**٠.٦١٢	٣٩	**٠.٥٨	١٥
**٠.٥٤٨	١٨	**٠.٤٨٥	٤٠	**٠.٤٤٣	١٧
**٠.٤٤٥	٢٠	**٠.٣٣٨	٤١	**٠.٢٥٤	١٩
**٠.٥١٧	٢٢	**٠.٤٤٣	٤٢	**٠.٥٨٣	٢١
**٠.٣٨١	٢٤	**٠.٣٥٢	٤٣	**٠.٣٧	٢٣
**٠.٤٦	٢٦	**٠.٣٩٨	٤٤	**٠.٤١٨	٢٥
**٠.٣٥٧	٢٨				
**٠.٥١٨	٣٠				
**٠.٥٦٣	٣٢				
**٠.٣٧٥	٣٤				
*٠.٢٠١	٣٦				

** دالة عند مستوى (٠.٠١) * دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٦) أن جميع العبارات دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) ، وكانتا العبارتين (١١ ، ٣٦) داليتين عند مستوى (٠.٠٥) ، وتدل على الاتساق الداخلي لعبارات مقياس اجترار الأفكار . كما تم حساب ارتباط كل بعد من أبعاد لمقياس اجترار الأفكار والدرجة الكلية للمقياس من خلال الجدول التالي :

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار

معامل الارتباط	البعد	م
٠.٩٤٢	تدفق الأفكار السلبية	١
٠.٧٩٩	تأنيب الضمير المفرط	٢

- ثبات مقياس اجترار الأفكار: تم حساب ثبات مقياس اجترار الأفكار بطريقة ألفا كرونباخ - Cronbach Alpha، فكانت كما هو موضح بجدول (٨).

جدول (٨) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس اجترار الأفكار

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول (تدفق الأفكار السلبية)	٢٦	٠.٨٦٨
البعد الثاني (تأنيب الضمير المفرط)	١٨	٠.٧٦٣
مقياس اجترار الأفكار ككل	٤٤	٠.٨٩٧

يتضح من جدول (٨) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة؛ مما يؤكد تمتع مقياس

اجترار الأفكار بدرجة مرتفعة من الثبات، ويدل على صلاحيته للتطبيق

عاشراً - نتائج الدراسة وتفسيرها :

أ- نتائج الفرض الأول وتفسيرها.

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين

اليقظة العقلية واجترار الأفكار لدى عينة من طلاب كلية التربية.

وللتحقق من صحته تم حساب معامل الارتباط الخطي لبيرسون بين درجات أفراد

العينة من طلاب كلية التربية على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده ودرجاتهم على مقياس اجترار

الأفكار ككل، كما هو موضح بجدول (٩)

جدول (٩) معاملات الارتباط الخطية لبيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة

العقلية وأبعاده ودرجاتهم على مقياس اجترار الأفكار ككل (ن=٢٥٢)

المتغيرات	الوعي	المراقبة الذاتية	المرونة	اليقظة العقلية ككل
اجترار الأفكار	**٠.٣٧٢-	**٠.٤١٣-	**٠.٣٤٥-	**٠.٤٢٢-

** معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول (٩) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى

(٠.٠١) بين أبعاد اليقظة العقلية (الوعي، المراقبة الذاتية، المرونة) وبين اجترار الأفكار

لدى عينة من طلاب كلية التربية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى (٠.٠١) بين

اليقظة العقلية ككل واجترار الأفكار لدى طلاب كلية التربية. وبهذه النتيجة تقبل صحة

الفرض كليا.

وتشير تلك النتيجة إلى أن الطلاب الذين يتمتعون باليقظة العقلية لديهم القدرة على وقف عمليات التفكير المجتر ويصبحون أكثر وعياً بالتجربة، وقد تساعد هذه العملية في تفسير سبب حدوث المشكلة وتخفيف أعراضها.

و يشير Shapiro et al. (2006,p.387) إلى أن الصفات السلوكية المتمثلة في القبول والرحمة والانفتاح على اللحظة الحالية والتي يتم تتميتها بواسطة اليقظة العقلية قد يكون لها فائدة خاصة بحيث يتم تخفيف الأحكام والانتقادات الذاتية التفاعلية. ونتيجة لذلك، فإن أحكام التقييم الذاتي التي تحدث أثناء الاجترار - حيث يفكر الفرد بلا نهاية في أسئلة صعبة مثل "لماذا أشعر بهذه الطريقة؟" و"ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟" قد تفقد قوتها، كما أن اليقظة العقلية الواعية والتفكير يسهلان الثبات السلوكي في مواجهة التوتر المرتبط بالأداء وما يرتبط به من إثارة التأثير السلبي.

وتفسير تلك النتيجة وفق نموذج (Nolen-Hoeksema 1991) يفترض أن الاجترار، باعتباره طريقة متكررة وسلبية للتفكير في الأعراض الحالية بالإضافة إلى الأسباب والعواقب المحتملة لهذه الأعراض، يعرض الأفراد لخطر الإصابة بأعراض مكثفة للاكتئاب. كما أن الميل إلى الانخراط في الاجترار استجابةً للمزاج المزعج هو عامل ضعف لتطور أعراض اكتئابية، فالاساس الذي تقوم عليه اليقظة العقلية هو المدى الذي تؤدي فيه التحولات الصغيرة في المزاج إلى إنتاج أنماط تفكير سلبية، وأن هذه الاختلافات تتمثل في ما إذا كانت تستمر وتتصاعد كما تعتمد على ما إذا كانت أنماط التفكير هذه تتضمن أسلوب رد فعل يميل إلى الاستدامة الذاتية، حيث يُنظر إلى "الاجترار" على أنه أحد أكثر الأنماط سوءاً في التكيف. كما يشير الاجترار إلى طريقة معينة للاستجابة للمزاج المنخفض حيث يفكر المرء في مزاجه الحزين، وفي الأسباب المحتملة والآثار المترتبة على هذه المشاعر الحزينة، وأن أسلوب الاستجابة المجتر هذا يطيل ويفاقم المزاج مما يؤدي إلى الاكتئاب وحالات اضطرابات المزاج. (Raes et al. 2009;Nolen-Hoeksema& Jacksonm, 2001).

وتتنق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (Svendsen et al(2017) التي تشير إلى أن اليقظة العقلية قد تساعد الأفراد على ملاحظة الحاضر وقبوله كما هو، وفي الغالب يكون

الأفراد الواعين على دراية باللحظات التي يحتاجون فيها إلى التعاطف مع الذات واللحظات التي يجترونها فيها. في المقابل، فإن الأفراد الذين يميلون إلى تجاهل أو قمع تجارب اللحظة الحالية قد لا يكونون مدركين بوعي لاجترارهم التلقائي أو حاجتهم إلى التعاطف مع الذات. في حين يبدو الاجترار نمطاً معتاداً وتلقائياً، فإن التعاطف مع الذات ينطوي على فعل متعمد من اللطف تجاه الذات. وقد يساعد الموقف الواعي الأفراد على تجنب الوقوع في أفكار اجترارية حول الأحداث السلبية أو إخفاقات الفرد.

و يمكن القول بأن اليقظة العقلية واجترار الأفكار مصطلحان متناقضان حيث أن اجترار الأفكار تم تعريفه على أنه الميل للتركيز بشكل متكرر على أعراض الكرب وأسبابها وعواقبها المحتملة ، دون محاولة تصحيح الوضع، بينما اليقظة نوعاً من الوعي أو الاهتمام الذي يركز على الحاضر وخالي من التصور المسبق ، أو الافتراضات أو الأحكام التقييمية على الموقف. والطلاب المراهقين كلما قل لديهم التركيز واليقظة العقلية وزاد لديهم الاجترار كلما انخفض مستواهم الأكاديمي، والتوافق الاجتماعي ولذلك لكي نحصل على نتائج مفيدة ومؤثرة وإيجابية يجب أن نزيد من اليقظة والوعي الذهني لدى المراهقين وذلك لاجترارهم من دائرة الاجترار التي لا مخرج منها إلا بالتدخلات العلاجية التي تساعد على وقف هذه السلاسل الفكرية التي لا فائدة منها فاليقظة العقلية تجعل الفرد لديه مرونة في الأنشطة المعرفية وزيادة في المعرفة البناءة ومن ثم يعمل على تقليل الاجترار. فاليقظة العقلية من المتغيرات الإيجابية بينما اجترار الأفكار من المتغيرات السلبية لذلك لا توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين اجترار الأفكار واليقظة العقلية، بينما هناك علاقة سالبة بين المتغيرين.

ب- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها .

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كلا من الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده لدى عينة من طلاب كلية التربية "

وللتحقق من صحته تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples t-test باستخدام برنامج SPSS V.26 ، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات

اليقظة العقلية وعلاقتها باجترار الأفكار لدى طلاب كلية التربية

درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده ، ويوضح جدول (١٠) دلالة هذه الفروق.

جدول (١٠) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الإناث ن = ١٥٧		الذكور ن = ٩٥		العينة الأبعاد
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠.٧٨	١.٨٧	١٩.٤٢	١.٩٨	١٩.٢٣	الوعي
غير دالة	٠.٠٥	١.٩٦	١٤.٣١	٢.٢٢	١٤.٣	المراقبة الذاتية
دالة عند ٠.٠١	٢.٩٩	١.٧٢	١٦.٨	٢.٠٣	١٦.٠٨	المرونة
غير دالة	١.٧٦	٣.٩	٥٠.٥٤	٤.٢٥	٤٩.٦٢	اليقظة العقلية ككل

يتضح من الجدول (١٠) أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية في بعدي (الوعي والمراقبة الذاتية) ، وأنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية في اليقظة العقلية ككل، بينما وجدت فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية في بعد (المرونة) لصالح الإناث. وبهذه النتيجة يقبل صحة الفرض جزئياً.

وقد اختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة بوقصارة (٢٠٢٢) والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع وكانت لصالح الإناث، واتفقت جزئياً مع هذه الدراسة حيث ان هناك فروق دالة إحصائية في بعد (المرونة) لصالح الإناث.

وبناء على النتائج السابقة يمكن القول بأنه قد ترجع أسباب هذه النتائج إلى أن طلاب الجامعة من الذكور والإناث على قدر واحد إذا ما كانت لديهم مستوى عالي من اليقظة العقلية وأنه لا توجد فروق دالة نظراً للمستوى الثقافي والإدراكي والمعرفي الذي يتمتع به طلاب الجامعة في نفس الكلية أو نفس المستوى الدراسي وبناء على ذلك لم تظهر فروق واضحة بين الذكور والإناث في هذا الجانب. وجاءت نتائج الفرض أيضاً لتظهر وجود فروق

دالة في بعد المرونة في اتجاه الإناث وقد يرجع ذلك إلى طبيعة الإناث الأكثر ليانا وعاطفة من الذكور حيث قد تبدي الإناث مرونة أكثر من الذكر في مسائل عديدة ونظرا لطبيعة الذكور من الشدة في الأمور فقد لا يبدو مرونة في كثير من المواقف عكس الإناث.

ج- نتائج الفرض الثالث وتفسيرها .

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات كلا من الذكور والإناث على مقياس اجترار الأفكار وأبعاده لدى عينة من طلاب كلية التربية "

وللتحقق من صحته تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples t-test باستخدام برنامج SPSS V.26 ، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية على مقياس اجترار الأفكار بأبعاده ، ويوضح جدول () دلالة هذه الفروق

جدول (١١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس اجترار الأفكار وأبعاده

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الإناث ن = ١٥٧		الذكور ن = ٩٥		العينة الأبعاد
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠.٦٤	٩.٣٨	٤٩.٦٥	٨	٤٨.٩١	تدفق الأفكار السلبية
غير دالة	١.٠٨	٥.٣٩	٣٢.٤٧	٤.٥١	٣٣.١٩	تأنيب الضمير المفرط
غير دالة	٠.٠١٤	١٣.٢٥	٨٢.١٢	١٠.٨٨	٨٢.١	اجترار الأفكار ككل

يتضح من الجدول (١١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية في بعدي (تدفق الأفكار السلبية ، تأنيب الضمير المفرط) ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية في اجترار الأفكار ككل. وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض كليا. وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢١) والتي تظهر عدم وجود فروق تعزى للنوع في مقياس اجترار الأفكار.

بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة السيد (٢٠٢٢) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اجترار الأفكار وفقا لمتغير النوع لصالح الذكور، بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة حسن (٢٠٢٣) والتي أسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب وطالبات الجامعة في اجترار الأفكار لصالح الإناث.

و يتضح مما سبق أن هناك اختلاف في النتائج حيث أثبتت بعض الدراسات أنه لا توجد فروق دالة ترجع لمتغير النوع وقد يفسر ذلك أن اجترار الأفكار يقتحم الإنسان ولا يفرق بين كونه ذكرا أو انثى لانه يجعل الإنسان يدخل في سلسلة متجددة من التفكير السلبي المتكرر، بينما على الجانب الأخر أثبتت بعض الدراسات الاخرى أن هناك فروق لها دلالة إحصائية لصالح نوع عن الأخر والذي يمكن أن يفسر بأن ذلك يختلف باختلاف النطاق الجغرافي أو المرحلة الدراسية.

حادي عشر: التوصيات: في ضوء ما سبق يوصي الباحث:

- ١- العمل على تقديم دورات تدريبية للتوعية من ضرر اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة، وغرس مهارات تساعدهم على التخلص منه.
- ٢- تقديم مزيداً من التوضيح والشرح حول اليقظة العقلية ومدى أهميتها، وكيف يمكن الاستفادة منها في التوعية والتأمل.

المراجع

البهنساوي، أحمد فكري. (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*, ١٢(٥)، ٢٢٧-٢٦٧.

[10.21608/JSRE.2020.106008](https://doi.org/10.21608/JSRE.2020.106008)

الشريف، أحمد هارون. (٢٠١١). *بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية*. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية. <https://www.anglo-egyptian.com/ar/book.php?id=26777>

حسن، إيمان محمد. (٢٠٢٣). اجترار الأفكار وعلاقته بالتعاطف مع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية الآداب*، ١٥(١)، ٢٨٧-٣٤٨. DOI: 10.21608/jfafu.2022.166167.1818

بوقصارة، حياة. (٢٠٢٢). التفكير التحليلي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية جامعة خميس مليانة. *مجلة روافد للدراسات و الأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية*، ٦(٣)، ١٤٤-١٧٦. [/https://theses-algerie.com/4661319477028960](https://theses-algerie.com/4661319477028960)

السيد، عبد الرحمن السيد. (٢٠٢٢). اجترار الأفكار وعلاقته بمهارات حل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب جامعة الأزهر ذوي الأعراض الاكتئابية. *مجلة التربية*، ٥(١٩٤)، ٢٩٩-٣٣١. DOI: 10.21608/JSREP.2022.257409

ناصر، عبد العزيز موسى. (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية. *مجلة القراءة والمعرفة*، ٢٤٧(٤٥)، ٧٧-٤٥. DOI: 10.21608/JASEP.2023.293225

عبد الظاهر، عبد الله محمد. (٢٠٢١). اليقظة الذهنية والمعتقدات الوسواسية كمنبئات بالاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٣١(٣)، ٢٠٥-٢٣٦. DOI: 10.21608/JEALEX.2021.196623

عمر، عبد المنعم علي، وهليل، هليل زايد. (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة التربية*، ٥(١٨٩)، ٣٢-٩٧. DOI: 10.21608/jsrep.2021.177247

البحري، عبدالرقيب أحمد، والضبع، فتحي عبد الرحمن، وصلب، أحمد علي، والعوامة، عائدة أحمد. (٢٠١٤). الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، *مجلة مركز الإرشاد النفسي*، عدد (٣٩)، ١١٩-١٦٦. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-678735>

المصري، فاطمة الزهراء محمد. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصابية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١(١١١)، ٣٢١-٣٩٦. DOI: 10.21608/ejcn.2021.164131

الغنامي، فاطمة حمدي ، الكربي، أسماء عمر ، عدلي، خلود شاكر ، العولقي، هناء محمود ، السريحي، فتون محمد.(٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، (٢٣)، ٣١٣-٣٣٢. [10.21608/JASEP.2023.293225](https://doi.org/10.21608/JASEP.2023.293225).

الصادق، فاطمة محمد ، محروس، غادة كمال .(٢٠٢٠). اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت. *مجلة كلية التربية ، جامعة حائل المملكة العربية السعودية*، ٤(٢٢)، ٢١-٤٦ .

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.M050220>

العديني، ماجدة محمد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، ٣٥(١١)*، ١٣١ - ١٨٥ .

DOI: 10.21608/mfes.2020.99734

اسماعيل، هالة خير .(٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٠(١)، ٢٨٧ - ٣٣٥ . DOI: 10.21608/cpc.2017.42852.

Barratt, C. (2017). Exploring how mindfulness and self-compassion can enhance compassionate care. *Nursing Standard*. 31(21), 55-62.

DOI: 10.7748/ns.2017.e10671

Bauerband, L.A., & Galupo, M.P. (2014). The Gender Identity Reflection and Rumination Scale: Development and Psychometric Evaluation. *Journal of Counseling and Development*, 92, 219-231. DOI:10.7748/ns.2017.e10671

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi.org/10.1093/clipsy.bph077

Brown, K., Ryan, R., & Creswell. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. doi.org/10.1080/10478400701598298

Chaskalson, M., & Wiley InterScience. (2011). *The mindful workplace: Developing resilient individuals and organizations with MBSR*. Malden, MA: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119976974>

Christopher, M., & Gilbert, B. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current Psychology*, 29(1), 10-23. <https://doi.org/10.1007/s12144-009-9067-9>.

Costa, J., Gouveia, J. P., & Marôco, J. (2018). The role of negative affect, rumination, cognitive fusion and mindfulness on depressive symptoms in depressed outpatients and normative individuals. *International journal of psychology and psychological therapy*, 18(2), 207-220. <https://psycnet.apa.org/record/2019-31833-005>.

-
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2012). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198- 208. DOI:10.1037/a0022062
- DeLaney, C. C. (2020). The practice of mindfulness meditation as a way of life: An interpretative phenomenological study of its observed impact. (*Thesis of Doctorate*), Available from ProQuest Dissertations & Theses Global./1c67eb18515624be4f798a33dc5a161e/1.
- Gelles, D. (2015). *At Aetna, a C.E.O. 's management by mantra*. New York Times. <http://buff.ly/1vNBFR2>
- Gentleman, K. (2015). Mindfulness practice and employee health . *Master thesis*, the Faculty of The George L. Graziadio.
- Chmielewski, J., Łoś, K., Waszkiewicz, N., & Łuczyński, W. (2021). Mindfulness is related to the situational awareness of medical students confronted with life-threatening emergency situations. *Journal of Clinical Medicine*, 10(9),1-8. DOI: 10.3390/jcm10091955.
- Harris. K. I. (2017). A Teacher's journey to mindfulness: Opportunities for joy, hope, and compassion. *Journal of Childhood Education*, 93(2), 119-127. <https://doi.org/10.1080/00094056.2017.1300490>
- Hilt, L., Aldao, A., & Fischer, K. (2015). Rumination and multimodal emotional reactivity. *Cognition & Emotion*, 29(8), 1486-1495. DOI: 10.1080/02699931.2014.989816
- Kabat-zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6 (6), 1481-1483 . <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Kettler, K.M.(2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college nican survey.*Doctorate thesis*. Palo Alto University. doi: 10.1007/s11886-015-0668-7
- Kovács, L. N., Schmelowszky, Á., Galambos, A., & Kökönyei, G. (2021). Rumination mediates the relationship between personality organization and symptoms of borderline personality disorder and depression. *Personality and Individual Differences*, 168, 110339. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110339>.
- Mak, C., Whittingham, K., Cunnington, R., & Boyd, R. (2018). Efficacy of Mindfulness-Based interventions for Attention and Executive Function in children and Adolescents – a systematic Review. *Mindfulness*, 9 (1),59-78. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0770-6>
- Marchetti, I., Mor, N., Chiorri, C., & Koster, E. H. (2018). The brief state rumination inventory (BSRI): validation and psychometric evaluation. *Cognitive Therapy and Research*, 42(4), 447-460. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9901-1>
- Martin, L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In: R. S. Michael, B & and. Haefel, J. (2017). Rumination: Reflection Can Amplify the Depressogenic Effects of Brooding. *International Journal of Cognitive Therapy*, 10(1), 34–46. DOI:10.1521/ijct_2016_09_19
-

- Nolen-hoeksema, Jackson.(2001). Mediators of the gender difference In rumination. *Psychology of women quarterly*, 25, 37–47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Pepping, C. A., & Duvenage, M. (2016). The origins of individual differences in dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 93, 130-136. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.027>
- Raes, F., Dewulf, D., Van Heeringen, C., & Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study and a non-randomized waiting list controlled study. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 623–627. [10.1016/j.brat.2009.03.007](https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.03.007)
- Schut, D. M., & Boelen, P. A. (2017). The relative importance of rumination, experiential avoidance and mindfulness as predictors of depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 8-12. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.008>
- Senkans , S., McEwan, T., Skues ,J., & Ogloff, J.(2016). Development of a Relational Rumination Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 90 ,27–35. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.032>
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386. DOI: 10.1002/jclp.20237
- Smith JM, Alloy LB. A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clin Psychol Rev*. 2009 Mar;29(2):116-28. doi: 10.1016/j.cpr.2008.10.003.
- Kvernenes, K. V., Wiker, A. S., & Dundas, I. (2017). Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychology*, 69(2), 71-82. <https://doi.org/10.1080/19012276.2016.1171730>
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death studies*, 32(5), 428-444. DOI: 10.1080/07481180801974745
- Vanden Boss.G. (2015). *APA dictionary of psychology* . second Edition, Washington, DC. US: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- Wang, S., Jing, H., Chen, L., & Li, Y. (2020). The influence of negative life events on suicidal ideation in college students: the role of rumination. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2646. DOI:10.3390/ijerph17082646
- Zahra, S&Riaz,S.(2017). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students . *Journal Postgrad Med Inst*,32(4),387-385. <https://jpmi.org.pk/index.php/jpmi/article/view/2260>
- Zarotti, N., Povah, C., & Simpson, J. (2020). Mindfulness mediates the relationship between cognitive reappraisal and resilience in higher education

students. *Personality and Individual Differences*, 156, 109795.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109795>

Zhang, J., Zheng, S., Hu, Z., & Wang, J. (2024). Effects of mindfulness on depression in college students: mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *BMC psychology*, 12(1), 27. doi: [10.3389/fpsyg.2022.991449](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.991449)