

[٩]

أثر الاجترار الفكري على القلق الأكاديمي وقلق المستقبل  
لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا  
(دراسة تنبؤية)

د. إيهاب سيد أحمد مصطفى

مدرس علم نفس الطفل بقسم العلوم النفسية  
بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا



## أثر الاجترار الفكري على القلق الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا (دراسة تنبؤية)

د. إيهاب سيد أحمد مصطفى\*

### المخلص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر اجترار الأفكار على قلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا، ومدى الفروق في اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي وفقا لمكان الإقامة (ريف - حضر)، ووفقا لنوع البرنامج الدراسي، وتكونت عينة البحث من (١٠٨٣) طالبة موزعين على البرامج الدراسية الأربعة: (العام- الخاص- الدراسات العليا- التعليم المدمج)، واستخدم الباحث مقياس الاجترار الفكري والقلق الأكاديمي وقلق المستقبل، وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاجترار الفكري قلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين طالبات الريف والحضر في الاجترار الفكري وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي، في حين ظهر ارتفاع مستوي الاجترار الفكري والقلق الأكاديمي وقلق المستقبل بين طالبات البرنامج العام عن باقي البرامج.

**الكلمات المفتاحية:** لاجترار الفكري، القلق الأكاديمي، قلق المستقبل.

\* مدرس علم نفس الطفل بقسم العلوم النفسية بكلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة المنيا.

**Abstract:**

The current research aims to identify the impact of rumination on future anxiety and academic anxiety among female students of the Faculty of Education for Childhood, Minia University, and the extent of differences in rumination, future anxiety and academic anxiety according to place of residence (rural - urban), and according to the type of study program, and the research sample consisted of ( 1083) female students divided into the four study programs: (general - private - postgraduate studies - blended education), The researcher used the rumination scale, academic anxiety, and future anxiety, and the research concluded that there is a correlation between intellectual rumination, future anxiety and academic anxiety among female students of the Faculty of Education for Childhood, Minia University. There was a higher level of rumination, academic anxiety, and future anxiety among female students of the general program than the rest of the programs.

**Key words:** Rumination, academic anxiety, future anxiety.

## مقدمة:

تعد معلمة رياض الأطفال العنصر الهام والفعال المؤثر على الطفل، وتنعكس شخصيتها عليه، من هنا كان الاهتمام بإعداد الطالبة المعلمة بجوانبها المتكاملة من الشخصية، ومن بين تلك الجوانب الصحة النفسية من حيث الاعتدال الفكري والتوافق النفسي، والخلو من الجوانب السلبية كالقلق الأكاديمي وقلق المستقبل والاجترار الفكري، حتى تكون قادرة على أداء دورها بشكل مثمر.

إن المستقبل بالنسبة لطلاب الجامعة هو مصدرا من مصادر الضغوط ويمكن أن يأخذ نمطاً مرضياً يظهر كحالة من القلق تجاه المستقبل وهذا القلق هو نتيجة حتمية لما يفكر فيه طلاب الجامعة من أجل تنظيم حياتهم بناءً على دراستهم، وبالتالي، يتزايد القلق ويبرز كقوة فعالة في حياة الفرد بسبب الضغوط التي تفرضها طبيعة الحياة التي يعيشها (زيدان، ٢٠٠٧).

ويؤدي هذا القلق إلى ضغوط اجتماعية ونفسية وأكاديمية كبيرة تؤثر على مسار الطالب التعليمي وتحصيله الأكاديمي، ويشعر الطالب بأن ما يواجهه من مشكلات تفوق قدراته، ويظهر ما يعرف بالضغط النفسي المدرك، وهنا يكون للعمليات المعرفية دوراً مهماً في قدرة الفرد على التعامل مع تلك الضغوطات (Watkins, 2008) (Cann, et al., 2010). وهنا يظهر الاجترار الفكري باعتباره مصدراً من مصادر الضغط الأخرى وبالتالي يفاقم الاجترار هذه الأعراض ويعمل على تحويلها من أعراض حادة إلى عرض مزمنة وخاصة في ضوء ما أشار إليه (Zawadzki, et al., 2013) من أن الاجترار يؤدي إلى الشعور بالوحدة والمزاج المكتئب، ويعمل على تفاقم الاكتئاب والتوتر.

ويعد اجترار الأفكار أحد أنواع المعالجة المعرفية والتي غالباً ما تحدث كاستجابة للتوتر، ويتسم الأشخاص الاجتراريون بأنهم يسترجعون تلقائياً المزيد من الذكريات السلبية عن الماضي والمستقبل القريب، ويتذكرون الأحداث السلبية التي حدثت بشكل متكرر في حياتهم، كما أنهم يتحدثون دائماً عن المشكلات المثيرة للقلق لديهم، والصراعات العائلية، والمشكلات المالية، كما يتصفون بأنهم أشخاص سلبية وينتقدون ذواتهم بصورة سلبية، ويتسمون بالتشاؤم عند حل المشكلات (Nolen - Hoeksema, et al., 2008).

## مشكلة البحث:

لقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن الاجترار الفكري له عواقب سلبية على الصحة العقلية والجسدية حيث ينبأ بمستويات الاكتئاب وزيادة ضغوط الحياة اليومية وتندى تقدير الذات واضطراب الذاكرة (Nolen – Hoeksema, 1991) (Marks, et al., 2010)، (Raes, et al., 2012). كما وجد (Zawadzki, et al., 2013) أن الاجترار يؤدي إلى الشعور بالوحدة والمزاج المكتئب، ويعمل على تفاقم الاكتئاب والتوتر عندما يتم التعرض لضغوط حادة ويصبح له القدرة على تحويل هذه الضغوط إلى ضغوط مزمنة، فإن رد فعل الإجهاد لديه القدرة على أن يصبح مزمنًا.

ويذكر (Erozkan, 2011) أن طلاب الجامعة في المراحل الدراسية النهائية لديهم قلق بشأن الامتحانات، والتي تمثل الخطوة الأخيرة قبل التخرج وبدء حياة العمل. ويؤدي ذلك إلى الشعور باليأس بشأن مستقبلهم ويمكن أن يرتبط ذلك بظهور الأعراض والمشكلات النفسية والجسدية. لذا، فإن معرفة المزيد عن العوامل الشخصية كالاجترار الفكري وغيرها والتي تسهم وتؤثر في التوافق النفسي كقلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة وتحديدًا لدى طالبات كليات التربية للطفولة المبكرة نواة المستقبل في العمل مع أطفالنا من الأمور الهامة، حيث يمكن أن تسهم المعرفة بشكل فعال في تجنب التأثيرات السلبية لهذه الأنماط من الأفكار والقلق، من هنا كانت فكرة هذا البحث في التعرف على طبيعة العلاقة ومدى تأثير اجترار الأفكار على القلق الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية للطفولة جامعة المنيا.

فكان التساؤل الرئيسي التالي:

- ما مدى أثر الاجترار الفكري على القلق الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا؟
- وينبثق من التساؤل الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:
- ما مدى وجود علاقة بين اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا؟

- ما مدي الفروق في اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا وفقا لمكان الإقامة (ريف - حضر)؟
- ما مدي الفروق في اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا وفقا لنوع البرنامج الدراسي؟

### أهمية البحث: من الناحية النظرية يمكن للبحث الحالي أن:

- ١- يلقي الضوء على جانب من جوانب الشخصية المؤثرة لدي طالبات كلية التربية للطفولة وهي اجترار الأفكار لما له من تأثير على التوافق النفسي لدي معلمة المستقبل.
- ٢- يقدم صورة عن القلق الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للطفولة.
- ٣- يكشف عن العلاقة بين اجترار الأفكار والقلق الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للطفولة.
- ٤- يوضح تأثير اجترار الأفكار على القلق الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للطفولة.
- ٥- يبين اختلاف العلاقة بين اجترار الأفكار والقلق الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للطفولة باختلاف البيئة (ريف - حضر) واختلاف برنامج الدراسة (عام - خاص - دراسات عليا - تعليم مدمج).
- ٦- يثري المكتبة البحثية بموضوع معرفي للقارئ والباحثين والطالبات في مجال تربية الطفل.

من الناحية التطبيقية يمكن للبحث الحالي أن:

- ١- تساعد نتائجه في التوجه نحو بناء برامج تساعد على التعديل أو التحكم في اجترار الأفكار لدى طالبات كلية التربية للطفولة.
- ٢- تساعد نتائجه في العمل على الحد من الآثار الجانبية المترتبة على اجترار الأفكار كالقلق الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للطفولة.

**أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- العلاقة بين اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا.

- أثر اجترار الأفكار على قلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا.
- الفروق في اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا وفقا لمكان الإقامة (ريف - حضر).
- الفروق في اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا وفقا لنوع البرنامج الدراسي.

### الإطار النظري والدراسات السابقة:

يتناول الإطار النظري والدراسات السابقة متغيرات البحث الأساسية (الاجترار الفكري، القلق الأكاديمي قلق المستقبل) وذلك فيما يلي:

### أولاً: الاجترار الفكري Intellectual rumination

عرف معجم مصطلحات الطب النفسي اجترار الأفكار بأنه: استغراق وتأمل في أمور معينة. وفي الطب النفسي يكون الاجترار للأفكار بصورة مرضية في حالات كالوسواس القهري OCD، فلا يستطيع المريض إيقاف الأفكار التي تسيطر عليه (الشرييني، ٢٠٠٦، ١٦١)، كما عرف (معجم علم النفس، ١٩٩٥) الاجترار بأنه: حالة من التفكير والتأمل الدائم حول مشكلة ما، ويستغرق ذلك فترة من الزمن طويلة (عبد الحميد، كفاي، ١٩٩٥، ٣٣٣٩).

ويعرف قاموس APA Dictionary of Clinical psychology الاجترار بأنه: التفكير المتكرر بشكل ومفرط في موضوعات تتداخل مع أشكال أخرى من النشاط العقلي (VandenBos.,2013,505).

ووصف الاجترار بأنه: شكل من أشكال الاضطراب العصبي، يتسم بتكرار التفكير في الخسائر، والفقدان، وظلم الذات، حتى المشاعر المرتبطة، مثل: القلق، والاكتئاب، والغضب (Bushman, et al., 2005) (Smart, et al., 2016) (Caselli, et al., 2008) (McLaughlin, & Nolen-Hoeksema, 2011) (Ramos- Cejudo 2017) (LaPorte, 2017).

كما وصف الاجترار على أنه نمط تكراري وفكرًا يتركز حول الذات واستجابة لحالة عاطفية، فالميول الاجترارية المتصاعدة ذات علاقة بالغضب والحزن المتزايد،



كما أن الاجترار يرتبط بالاعتلالات المرضية، فالأشخاص الذين يمارسون الاجترار بشكل مستمر من المحتمل أن يتعرضوا لاكتئاب عالي المستوى وأعراض القلق (Du Pont, et al., 2018).

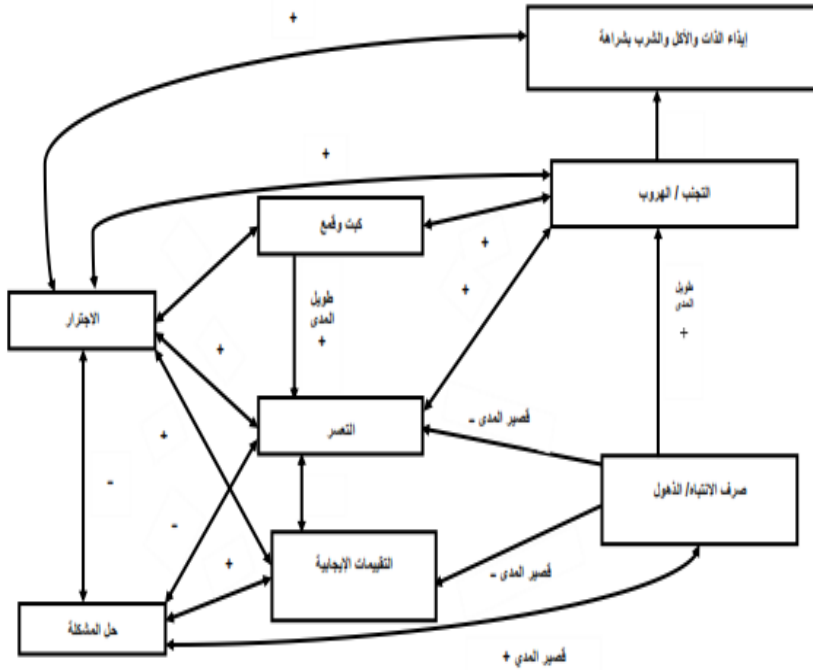
وقد استخدم (مارتن وتيسر, ١٩٩٦) مصطلح الاجترار كمصطلح عام يتضمن أشكالاً أخرى كالأفكار الاجترارية، (Harrington, & Blankenship., 2002). وتشير (Ciarocco, & Baumeister, 2010) إلى أن ميكولينسو (Mikulincer, 1996) ميز بين ثلاث فئات من اجترار الأفكار، هي:

- ١- اجترار الأفكار الموجه نحو المهمة Action Rumination ويركز على تحقيق الأهداف، وطريقة وكيفية وإمكانية تعديل عثرات الماضي من قبل.
- ٢- اجترار أفكار الحالة State Rumination وتتمثل في حالة المشاعر التي تركز في انعكاسات الفشل.
- ٣- اجترار الأفكار غير المتصل بالمهمة Task Irrelevant Rumination ويعمل على التشتيت والفشل وذلك بالتفكير في الأحداث أو الأشخاص التي لا تتعلق بالهدف المنشود.

وأكد ميكولينسو (Mikulincer, 1996) أن اجترار الأفكار نمط متسق من التفكير عبر الزمن، ويمكن أن يصير بقدرة الفرد على تحديد واختيار عوامل الضغط النفسي اليومية، واجترار الأفكار مرتبط بالقدرة المنخفضة على التنقل بين المهام، وضعف القدرة على التركيز، فالفرد الذي يعاني من اجترار الأفكار يجد صعوبة أكبر في استكمال مهام العمل، مما يترتب عليه زيادة احتمال الضغط النفسي، وظهور الاضطرابات النفسية (Ciarocco, & Baumeister, 2010).

ويذكر (Nolen - Hoeksema. et al., 2008) كيف أن الاجترار يرتبط بالعديد من بنيات التأقلم وتنظيم العواطف التي تمت دراستها بشكل مكثف خلال الثلاثين عامًا سابقة فقدم الشكل (١) أفضل تصميمًا بناءً على الدراسات التجريبية، حيث أن الاجترار مرتبط بتوجه ضعيف نسبيًا نحو حل المشكلات، وبتقييمات أكثر سلبية للمواقف. تظهر الدراسات الارتباطية أن الاجترار يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بقمع أو تجنب المشاعر والأفكار المؤلمة (Moulds., et al., 2010) وقد يسعى الأشخاص الذين يفكرون في اجترار الأفكار إلى الهروب من التركيز الذاتي المكروه عن طريق

قمع المشاعر والأفكار السلبية إدراكياً أو عن طريق الانخراط في سلوكيات لتجنب الوعي الذاتي. في المقابل، كما أن محاولات قمع أو تجنب اجترار الأفكار تتوسط في الربط بين الاجترار وشراهة الأكل والشرب، وإيذاء الذات.



شكل (١)

نموذج مفاهيمي للعلاقة بين الاجترار وبنيات التنظيم والتأقلم الانفعالي

النظريات المفسرة لاجترار الأفكار:

## ٢- نظرية أنماط الاستجابة Response Styles theory:

وفقا لنظرية أنماط الاستجابة، فإن اجترار الأفكار وسيلة للاستجابة للضغوط، وتظهر في تركيز الفرد بشكل متكرر وسلب في الأعراض المصاحبة للضغوط والاكنتاب، وما يؤدي إلي هذه الضغوط، والنتائج السيئة محتملة الحدوث. إن السبب الأساسي في ظهور نظرية أنماط الاستجابة تعرض النساء إلى الاكنتاب بالمقارنة بالرجال (Nolen-Hoeksema, & Harrell, 2002)، فالأشخاص الذين يعانون من اجترار الأفكار يكون تركيزهم دائما على المشكلات

والمشاعر السلبية فلا يحاولون اتخاذ أي إجراء للتخلص من هذه المشاعر أو حل مشكلاتهم (Nolen- Hoeksema, s, et al., 2008)، كما أن الأفراد الاجتراريون تتوارد إليهم بصورة متكرر مجموعة من الأفكار، مثل: لماذا لا أستطيع التقدم؟ أو لا أستطيع أن أنجح في هذا؟ إن هذه الأفكار لا تؤدي إلى حل المشكلات بشكل مخطط، بل تظل في دوائر من اجترار الأفكار المستمرة، ويعتبر الاجترار عملية تفكير يقوم بها الفرد عندما يصاب بالحزن، ولقد وجد أن نمط الاستجابة الاجترارية متشابهة وواحد بين العوامل التي تنبئ بحدوث الاكتئاب وذلك على فترات لاحقة لمن يعانون من مستويات عالية من الاكتئاب، أو من يعانون من مستويات منخفضة من الاكتئاب (Laporte M., 2017).

## ٢- نظرية اجترار أفكار التقدم نحو الهدف:

### The Goal Progress theory of Rumination

تفترض هذه النظرية أن السبب الرئيسي للاجترار هو التمكن من الوصول إلى المعلومات المرتبطة بالهدف، وتحديدًا فإن الفشل في تحقيق الهدف يبقي المعلومات المرتبطة بهذا الهدف سهل الحصول عليها، وعليه فإن الاجترار يُعد شكل من أشكال التنظيم الذاتي، عندما يظل الفرد يسعى ليصل إلى المعلومات المرتبطة بالهدف غير المحقق، وهذا بدوره يسهل حل المشكلات، ويساعد ويمكن الفرد على العودة للمسار الصحيح، على ذلك فإن اجترار الأفكار يتوقف عندما يكون الفرد قد استطاع تحقيق هدفه (Martin, et al., 2008).

## ٣- نظرية الإجهاد التفاعلي للاجترار:

### The Stress Strain Reactive Model of Rumination

يؤكد (Smith, & Alloy, 2009) على ما ذكره (Broidy, L., & Agnew, R., 1997) أن نظرية الإجهاد التفاعلي للاجترار لها ثلاثة مصادر أساسية للانفعال، هي: الفشل في تحقيق الأهداف الإيجابية العالية، وعدم وجود حافز إيجابي وتقديم المحفزات السلبية على الإيجابية، كما أن الفشل في تحقيق الأهداف والتوقعات هي من النوع الأول من الإجهاد (الفشل في تحقيق الأهداف ذات القيمة الإيجابية)، فالانفعالات تؤدي إلى مشاعر سلبية، ومنها إلى مشاعر الضغط، وكذلك درجة المعاملة المرضية التي تتكرر بشكل مستمر، وغالبًا ما يليها نقص في

مستوى الضبط الاجتماعي، وهناك ترابط بين هذه النظرية ونظرية أنماط الاستجابة من حيث وصف وتفسير الاجترار، فكلاهما يرى أنه يحدث بعد تعرض الفرد لحدث ضاغط، فتصف نظرية الإجهاد ظاهرة الاجترار قبل حدوث التأثيرات السلبية، وتفترض أن الاجترار ناتج من الأفكار المرتبطة بالحدث الضاغط دون أي اعتبار لموضوعات الاجترار، مثل: الذكريات المتعلقة بالضغوط، الأفكار المتعلقة بتحقيق الذات، والتي لا ترتبط بتعرض الفرد لحدث ضاغط.

### ثانياً - القلق الأكاديمي Academic anxiety:

تعرفه شقير (٢٠٠٥) بأنه أحد أنواع القلق، يشعر فيه الطالب بحالة من عدم الأمن وتوقع الخطر وعدم الاستقرار، مما يفقده السيطرة على انفعالاته وأفكاره، وينعكس عليه نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً. كما يعرف بأنه حالة من التوتر يشعر بها الطلاب تجاه المتطلبات الأكاديمية الزائدة، كالتكليفات والامتحانات مع تقييمهم المنخفض لقدراتهم (Shahrouri, 2016).

ويعرفه (Lukman et al., 2020) بأنه شعور الطالب بعدم الارتياح أثناء قيامه ببعض المهام الأكاديمية مما ينعكس سلباً على مستوى الأداء والإنجاز الأكاديمي.

ويرى (Singh & Gera, 2016) أن القلق الأكاديمي يؤثر في قدرة الطلاب بصورة سلبية على الانتقال بين المقررات المختلفة، بجانب الصعوبة في تعلم المفاهيم الجديدة، ولقلق الأكاديمي نوعين هما: القلق الأكاديمي الميسر والقلق الأكاديمي المعيق، فالقلق الأكاديمي الميسر يحسن من التعلم والأداء، كما يحفز الطلاب على أداء مهام التعلم للحصول على تقديرات مرتفعة، بينما يرتبط القلق الأكاديمي المعيق بتدني القدرة على التعلم والأداء وإعاقة الدافعية والحافز على التعلم.

وتوصل (Moyer, ٢٠٠٨) في دراسة عن القلق الأكاديمي الميسر والقلق الأكاديمي المعيق لدى طلاب الجامعة، إلى أن القلق الأكاديمي يؤثر في أداء الطلاب في جميع المواد الدراسية، كما بين أن القلق المعيق يرتبط بصورة عكسية بالقدرة على حل المشكلات وسلوكيات التوافق وتحسين الأداء، وعلى العكس يرتبط القلق الأكاديمي الميسر بصورة موجبة بالقدرة على حل المشكلات وسلوكيات التوافق.

ويعد القلق الأكاديمي رد فعل طبيعي لمواقف محددة تتم في سياق التعلم، ويكون المستوى المتوسط منه أمر طبيعي، ولكن القلق الشديد يمثل مشكلة، فكلما انخفض الأداء الأكاديمي للطلاب ازداد مستوى القلق الأكاديمي لديهم، وعندما يشعر الطلاب بالقلق الأكاديمي تنخفض قدرتهم على السيطرة على المهام والاختبارات وغيرهما من مهام التعلم، وللقلق الأكاديمي مصادر متعددة لدى طلاب الجامعة تتمثل في توقعات الوالدين، والعوامل الاجتماعية والانفعالية (Shahrouri, 2016).

ويرى (Hooda & Saini, 2017) أن القلق الأكاديمي يرجع إلى صعوبات أثناء الاستذكار، وتسويق الطلاب الأكاديمي وتداخل المهام، حيث يرتبط مستوى القلق الأكاديمي المتوسط بمستويات أداء مرتفعة ومستوى القلق المنخفض أو المتوسط يرتبط بمستويات الأداء المنخفضة. ويؤثر القلق الأكاديمي على العديد من المتغيرات لدى طلاب الجامعة بصورة سلبية، مثل الدافعية للإنجاز ( Mirawdali et al., 2018)، وفاعلية الذات (Singh & Gera, 2016)، كما يرتبط القلق الأكاديمي بالتعزيز الذاتي سلبيا، بينما يرتبط إيجابيا بالنقد الذاتي (Kayani et al., 2020).

### ثالثاً- قلق المستقبل Future anxiety:

يرتبط القلق غالباً بكل ما هو غامض مجهول، ويصعب التكهّن أو التنبؤ به لأنه ملئ بالاحتمالات، فلا يمكن للفرد توقع الكلية التي سيتم قبوله فيها، أو التأكد من المهنة التي سيحصل عليها مستقبلاً، ورغم محاولاته للتخطيط لمستقبله، إلا أنه يفاجئ بالواقع الذي قد يخالف توقعاته ويحبط تخطيطه، فيظل مترقباً لهذا المستقبل الغامض بمشاعر يسودها القلق وعدم التأكيد.

ويعد قلق المستقبل حالة انفعالية غير سارة تحدث نتيجة التفكير والتنبؤ السلبي تجاه ما يتوقع الفرد حدوثه في المستقبل، مصحوبة بتوتر وانزعاج نحو ما سيحدث في المستقبل (عشري، ٢٠٠٤)، وهو حالة انفعالية غير سارة، مصحوبة بترقب لخطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل (السبعواوي، ٢٠٠٨).

كما عرفه (Zaleski et al., 2019) بأنه ميل إلى التفكير في المستقبل وعدم اليقين وتوقع أحداثاً سيئة في المستقبل، وأكد (Zaleski., 1996) أنه توجهات نحو

المستقبل تكون فيها العمليات المعرفية والانفعالية السلبية تفوق العمليات الإيجابية، ويكون فيها الخوف أقوى من الأمل، وعليه فوفقاً للتعريفات السابقة، فإن قلق المستقبل يرتبط بالتشاؤم وتوقع حدثاً ما سيئاً سيحدث، إذ إنه يتضمن نظرة تشاؤمية، وخوف من الفشل، وتوقعات سلبية للأحداث المستقبلية.

إن انشغال الطلبة في التفكير بشأن مستقبلهم يعكس سلبياً على حاضرهم، فهم يشغلون تفكيرهم بشيء لم يحدث (Wedding & Corsini, 2013, 86) مما يحجب عنهم رؤية إمكاناتهم وقدراتهم (السبعوي، ٢٠٠٨)، وهو يؤثر سلباً على دافعيتهم ومستوى طموحهم وتوافقهم النفسي (الغامدي، ٢٠١٣)، (المشيخي، ٢٠٠٩)، فينعكس على تحصيلهم الدراسي (Al Qaisy & Thawabieh, 2017)، مما يعني أنهم يفقدون التركيز على الحاضر المتمثل في الحصول على درجات مرتفعة في المواد الدراسية وأداء المهام والأنشطة المتضمنة فيها ليتمكن من تجاوز المرحلة بنجاح، بالإضافة إلى أنهم يصابون بالإحباط تجاه مستقبلهم، ولا يستطيعون التخطيط له (Phillips et al., 2015).

وحول الأسباب الخارجية التي تزيد من قلق المستقبل، فإن الضغط الاجتماعي الواقع على الطلبة، وضغوطات الحياة، وارتفاع الأسعار، ونقص التوظيف، ومحدودية الوظائف، من شأنها أن تزيد من قلق الفرد تجاه مستقبله (سعود وآخرون، ٢٠١٤)، من جهة أخرى فإن قلق المستقبل لدى الفرد قد يعود لأساليب تفكيره اللامنتطقية، التي تؤدي إلى تفسيرات سلبية للمواقف والأحداث (Kumara, 2016) والجدير بالذكر أن شعور الفرد بعدم امتلاك المعلومات والخبرة الكافية، تجعله غير واثق من نفسه، ويزيد من حدة القلق لديه (سعود، وآخرون، ٢٠١٤)، وعليه فإن قلق المستقبل قد ينشأ من تأثير البيئة المحيطة بالفرد، أو ربما يعود لأسباب داخلية ترجع إلى ذات الفرد.

### النظريات المفسرة للقلق:

#### نظرية التحليل النفسي:

يري فرويد أن القلق يظهر في مرحلة مبكرة من الطفولة، وأن الشخص يعتبر عاجزاً نسبياً نتيجة اعتماده على الأشخاص الكبار والمهمين بحياته وخصوصاً

الوالدين، ليس فقط في إشباع الحاجات المادية الأساسية والحاجات النفسية الممثلة في الحماية والتدعيم في المواقف الجديدة التي قد تظهر في حياته، والتي يشعر أنه لا يستطيع التعامل معها وحده، وهذا ما يؤدي إلى ظهور القلق والشعور بالتهديد. (عكاشة، عكاشة ٢٠١٨: ٥٨)

### النظرية السلوكية:

تنظر إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي، والقلق يرتبط بماضي الإنسان، وما واجهه أثناء هذا الماضي في أن الخوف والقلق استجابة انفعالية من نوع واحد، ومصدر القلق أو سببه يخرج من مجال إدراك الفرد، أي أن الفرد لا يكون واعياً بما يثيره القلق. (البطنيجي، ٢٠١٥: ٤١)

### النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية (أليس):

أفترض أليس أن القلق ينشأ نتيجة تفسير الفرد وإدراكه للمواقف بطريقه غير عقلانية، ولا ينشأ نتيجة أحداث ومواقف يتعرض لها الفرد، فبعض المواقف التي قد يتعرض الفرد لها تسبب قلقاً، واستجابته المبالغ فيها للمواقف تأتي بسبب تفسيره لها، وبحسب أليس، يمكن استبدال طرق التفكير غير الفعالة بأخرى فعالة تُحد من القلق، وبصورة عامة، فطبيعة الأفراد الشعور بالانزعاج من أي مصادر خارجية أكثر من التوافق معها، ويؤدي ذلك إلى توليد معتقدات مثيرة للقلق وتكرارها، كما أنهم يمتلكون قدرة على تغيير إدراكهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم باختيارهم للتصرف بشكل مختلف عما اعتادوا عليه (الأغبرية، ٢٠٠٠، ١٤).

### النظرية المعرفية:

يري كثير من المعرفيون وعلى رأسهم "بيك" أن الفرد في تصوره وتفسيره للمواقف يشكل استجابات انفعالية وسلوكية للموقف، ويؤكد بيك أن الأفراد في تفسيرهم للأحداث يتفاعلون وليس للأحداث الفعلية ذاتها، وأن تصوراتهم الخاطئة وسوء تفسيرهم للأحداث يؤدي إلى كثير من التوتر والقلق، إن نموذج بيك المعرفي يعتمد على أن القلق نتاج أخطاء منهجية وتحيزات وتشوهات تكمن في إدراك الأحداث وتفسيرها، (الأغبرية، ٢٠٠٠، ١٦)، كما أن القلق حالة انفعالية معقدة تنتج

عن توقعات الفرد لأحداث مستقبلية تشكل تهديدًا يصعب مراقبتها على نفسه أو على جوانب حيوية بالنسبة له (Clark, & Beck, 2012, 15)، ووفق ذلك يمكن تفسير قلق المستقبل والقلق الأكاديمي باعتبارهما يمثلان شكلا من أشكال التصورات والتفسيرات الخاطئة وسوء إدراك وتحيز معرفي سلبي يجعل الفرد أكثر توترا وانشغالا تجاه المستقبل والأداء الأكاديمي (Clark & Beck, 2010).

### الاجترار الفكري وعلاقتها بالمتغيرات النفسية الأخرى:

علاقة الاجترارية بالقلق، أظهرت الدراسات أن التركيز على الذات لا يقتصر على التأثير السلبي للحنن (Ciesla & Roberts, 2007)، كما أن هناك علاقات تربط بين الهوس والفصام، وبين الهوس والتأثير السلبي، والوعي الذاتي والإدراكات والتصورات الاجتماعية السلبية في الحياة اليومية (Brown, 2010)، وكذلك بين أعراض الهوس والقلق والفوبيا الاجتماعية (Linscott & van, 2013) (Amirpour (Horton, et al., 2014) وقد أشار (Schutters et al., 2012) et al., 2018) أنه من الممكن أن تقل أعراض الهوس من خلال استهداف المشاعر السلبية واحترام الذات، كما وجد أيضًا أن الاجترار يؤثر على الحالات الوجدانية للآخرين، مثل: الغضب، فعلى سبيل المثال قد تتضمن المعتقدات السلبية شبه المعرفية الاجترار وتأثيراته الضارة على الأداء في المواقف التي تحدث فيما بين الأشخاص، كما أن الاجترار يعد منبئ بسلوكيات كالغضب أو العدوانية عند حدوث الاستثارة لدى الأفراد ممن كانوا يتمسكون بالمعتقدات الإيجابية بشأن الاجترار (Suhr, 2017, 21).

كما أن الأفراد الذين يميلون إلى أن يكونوا متمركزين حول الذات، ويميلون إلى الاستجابة للمشكلات بالاجترار والفضول في التعامل بشكل مباشر مع المشكلة، وهؤلاء الأفراد يميلون أيضًا إلى أن يكونوا غير متمتعين بالسعادة، وقد اتضح أن القلق يزيد من حالات الاجترار خلال أداء المهام التي تدعو إلى القلق، وكذلك الميل إلى الاجترار يؤدي إلى زيادة فترة الاكتئاب، ويمتد إلى حالات مزاجية أخرى (Harrington & Blankenship, 2002).



## الدراسات السابقة:

### الدراسات التي تناولت الاجترار الفكري وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى:

تناولت دراسة (Harrington & Blankenship, 2002) الأفكار الاجترارية وعلاقتها بالاكنتاب والقلق على عينة (٣٠٠) طالب وطالبة، واستخدمت البحث مقياس "بيك" للاكنتاب المكون من واحد عشرون عبارة، ومقياس القلق، وتوصل البحث إلى أن الأفكار الاجترارية لا ترتبط بالاكنتاب فحسب، ولكنها ترتبط أيضاً بالتأثير السلبي للقلق.

بينما تناولت دراسة (Carter et al., 2009) العلاقة بين العوامل الديموغرافية وبعض الخصائص الإكلينيكية للاكنتاب والشخصية الاجترارية لدى مرضى العيادات الخارجية، وتم تقييم خصائص الاكنتاب والشخصية من خلال مقابلات العيادة ومقاييس التقرير الذاتي، وأشارت النتائج إلى أن شدة الاكنتاب والشخصية ينبئ بحدوث الاجترار وأن شدة الاكنتاب وأعراض اضطراب الشخصية وانخفاض التوجيه الذاتي كانت من أهم مؤشرات الاجترار.

وهدف دراسة (Moulds, 2010) إلى التحقق من أن المعتقدات شبه المعرفية تزيد من احتمالية الاجترار، وكانت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً جامعياً، واستخدم البحث مقياس الاجترار حول المعتقدات الإيجابية، ومقياس "بيك" للاكنتاب الصورة الثانية، وتوصل البحث إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين المعتقدات الإيجابية حول الاجترار والميل إلى الأفكار الاجترارية.

كما هدفت دراسة (Peled, M., & Moretti, M. M., 2010) إلى دراسة الاجترار وعلاقته بالغضب والاكنتاب، حيث تم استخدام استبيان اجترار الغضب، ومقياس الاكنتاب على عينة مكونة من (٢٢٦) طالباً قبل مرحلة التخرج، واستخدمت الدراسة مقياس اجترار الغضب والاكنتاب وتوصلت إلى وجود علاقات بين اجترار الغضب، والعدوان، واجترار الاكنتاب، وقد أكدت النتائج أن اجترار الغضب ينبئ بكل من: العدوان اللفظي والبدني.

وفي دراسة (Rood et al., 2012) عن الضعف الإدراكي وعلاقة بأعراض الاكنتاب من منظور تنموي، على هيئة عمرية بين (١٠-١٨ سنة)، توصلت الدراسة

إلى أن الاجترار التفاعلي يرتبط ارتباطاً موجباً بأعراض الاكتئاب، ووجود ارتباط بين الأسلوب المعرفي السلبي وبين أعراض الاكتئاب.

وفي محاولة للتعرف على العلاقة بين الاجترار واضطراب القلق العام والمخاوف الاجتماعية أجري (Valenas, & Szentagotai, 2014) مراجعة بعدية شاملة للدراسات التي تناولت العلاقات بين الاجترار واضطراب القلق العام والرهاب الاجتماعي وقد اشتمل التحليل على عدد ٣٧ دراسة وقد أشارت نتائج التحليل إلى وجود تأثير دال إحصائياً لاجترار الأفكار على اضطراب القلق العام والمخاوف الاجتماعية

أما عن دراسة (Dam et al., 2014) فقد تناولت الاجترار لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة البحث من (٢٣٣) فرداً، وشملت أدوات البحث مقياس الاجترار، ومقياس الاكتئاب، وتوصل البحث إلى أن الاجترار يرتبط إيجابياً بأعراض الاكتئاب.

وهدف دراسة باشا (٢٠١٥)، (Basha, 2015) إلى معرفة العلاقة بين الاجترار والتشويه المعرفي، وأعراض كل من القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، كما هدفت إلى معرفة قدرة الاجترار والتشويه المعرفي على التنبؤ بأعراض القلق والاكتئاب، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الاستجابات الاجترارية، واستبانة أحكام تلقائية عن الذات، ومقياس "بيك" للاكتئاب، ومقياس القلق، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة دالة موجبة بين درجات اجترار الأفكار والتشويه المعرفي، والقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، في حين ارتبطت المبالغة في المعايير ومستويات الأداء ارتباطاً موجب بالقلق والاكتئاب، مع وجود قدرة تنبؤية للاجترار وتعميم الفشل بدرجة القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

واهتم (Vălenaş, et al., 2017) بالتعرف على قدرة الميول الاجترارية في التنبؤ بكل من التحيزات المعرفية السلبية المتعلقة بالامتحان، وقلق الحالة، لدى عينة مكونة من (١٣٤) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بقسم علم النفس بجامعة بابيش-بويلاي برومانيا وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الميول الاجترارية تنبأت وبشكل دال بقلق الحالة، والمعلومات السلبية المرتبطة بالامتحانات.

كما درس (Pena & Losada, 2017) الانتباه العاطفي والاجترار الذاتي وأثرهما على قلق الاختبار لدى عينة مكونة (٣٨٥) مراهقاً إسبانياً تتراوح أعمارهم بين (١٤ - ١٩) عاماً وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الاجترار يتوسط العلاقة بين الانتباه العاطفي وقلق الاختبار كما أن الأشخاص الذين لديهم قدر أكبر من الاجترار الذاتي أبلغوا عن مستويات أعلى من قلق الاختبار.

وأشارت دراسة محمد (٢٠١٩) عن الاجترار الفكري وعلاقته بقلق البطالة لدى طلبة جامعة بغداد إلى وجود اجترار فكري سلبي لدى طلبة الجامعة، ووجود علاقة ارتباطيه بينه وبين قلق البطالة. في حين تناولت دراسة (Lopez et al., 2021) عن الاختلافات في اليقظة الذهنية المرتبطة بتقشي مرض كوفيد -١٩ من ناحية التأثيرات التفاضلية على حالات الفشل المعرفي والأفكار المتطفلة والاجترار، على عينة من البالغين، أظهرت النتائج بشكل عام المزيد من حالات الفشل الإدراكي واجترار الأفكار أثناء الإغلاق، وخاصّة في المشاركين الذين تضاءلت حالتهم الذهنية، وأن من أظهروا علامات من اليقظة الذهنية ولو البسيطة ظلت حالتهم مستقرة.

كما أجري (Khan, et al., 2019) دراسة بهدف التعرف على تأثير الاجترار والتوتر وقلق الاختبار وسلوك المماثلة على التحصيل العلمي لدى عينة مكونة من ٤٠٠ طالب من اربع جامعات بباكستان وتم تطبيق تحليلات الانحدار ومعامل الارتباط والمتوسط والانحراف المعياري لتحليل البيانات. وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة كما أشارت أيضا إلى وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائيا بين الاجترار والتوتر والتسويق الأكاديمي وقلق الاختبار علاوة على ذلك، تمت الإشارة إلى أن قلق الاختبار والتسويق الأكاديمي لهما تأثير كبير على التحصيل العلمي.

وتناولت دراسة المصري (٢٠٢١) العلاقة بين كل من: اجترار الأفكار السلبية والشفقة بالذات والكمالية العصابية، على عينة من (٢٧٤) طالباً وطالبة، وتراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٣) بمتوسط (٢٠.٨٤) وانحراف معياري (٠.٧٢٩)، وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الكمالية والشفقة بالذات، وبين اجترار الأفكار والشفقة بالذات، وتبين عدم وجود فروق بين النوع في اجترار الأفكار والشفقة بالذات، والكمالية العصابية.

## تعقيب على الدراسات التي تناولت متغير الاجترار الفكري وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى:

- تناولت الدراسات السابقة العلاقة بين الاجترار الفكري والاكنتاب، والقلق، واجترار الغضب، واليقظة الذهنية، ولم يجد الباحث دراسات تناولت العلاقة بين الاجترار الفكري، وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي.
- لم يجد الباحث دراسة تناولت الاجترار الفكري لدى طالبات أو معلمات رياض الأطفال، رغم ارتباط كثير من الجوانب الشخصية بهذا الموضوع.
- تشير معظم نتائج الدراسات السابق إلى وجود ارتباط بين الاجترار الفكري وبعض جوانب الشخصية كالاكتئاب والغضب والهوس.
- معظم الدراسات لم تتناول الاجترار الفكري كمؤثر لحدوث القلق الأكاديمي وقلق المستقبل.

### فروض البحث:

- توجد علاقة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا.
- يوجد تأثير دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) لاجترار الأفكار على قلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) في اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا وفقا لمكان الإقامة (ريف - حضر).
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) في اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا وفقا لنوع البرنامج الدراسي.

## المنهج والإجراءات:

### أولاً- منهج البحث:

للتحقق من فروض البحث، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث تم حساب معاملات الارتباط للمتغيرات المستهدفة وإجراء التحليل العامل للمقاييس المستخدمة في البحث، بالإضافة إلى إجراء مقارنات وفقاً لمتغير البحث

### عينة البحث:

#### العينة الاستطلاعية:

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من عدد (٣٠٠) طالبة من غير عينة البحث الأساسية ممثلين لجميع البرامج والمراحل الدراسية بالكلية وذلك لتقدير الخصائص السيكومترية لأدوات البحث وبلغ متوسط العمر (٢٢.٤٣) والانحراف المعياري (٣.٤٢).

#### عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث من عدد (١٠٨٣) طالبة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا بمتوسط عمري (٢٢.٥٨) وانحراف معياري (٣.٩٠) يمثلون البرامج الدراسية المختلفة بالكلية. ويوضح الجدول (١) خصائص العينة من حيث طبيعة البرنامج الدراسي ومحل الإقامة.

#### جدول (١)

##### خصائص عينة البحث

محل الإقامة	البرنامج الدراسي				المتغيرات	
	حضر	ريف	الدراسات العليا	البرنامج الخاص		البرنامج العام
36.1	391	56	97	158	772	التكرار
63.9	692	5.2	9.0	14.6	71.3	النسبة

يتبين من الجدول (١) أن أكثر الفئات تكرر هم فئة طالبات البرنامج العام بنسبة مئوية (٧١.٣) بينما مثل طالبات الدراسات العليا أقل الفئات بنسبة (٥.٢%) من أفراد العينة.

## أدوات البحث:

## ١- مقياس الاجترار الفكري:

أعد هذا المقياس برينكر ودوزويس (Brinker & Dozois, 2009) لتقدير الميل العام إلى اجترار الأفكار ويتكون المقياس من (٢٠) عبارة يتم الإجابة عليها من خلال متصل مكون من خمسة بدائل (لا تنطبق علىَّ أبداً، لا تنطبق علىَّ، غير متأكد، تنطبق علىَّ، تنطبق علىَّ تماماً) ويطبق المقياس بشكل فردي أو جماعي.

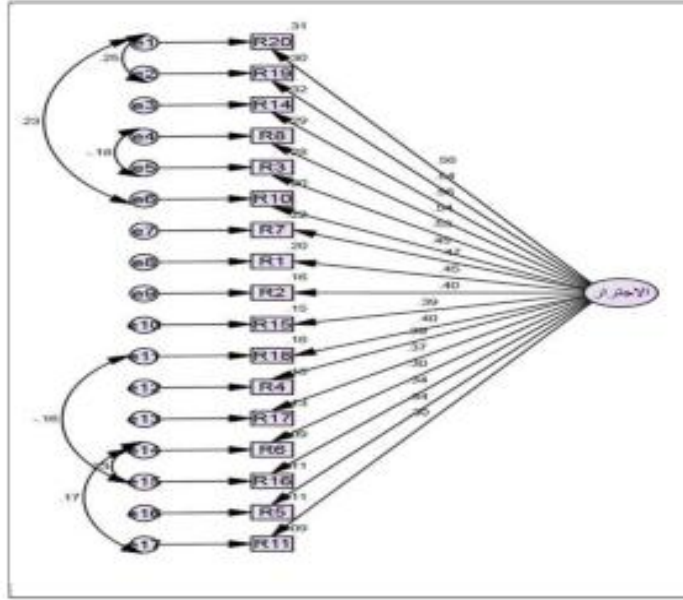
وللمقياس خصائص سيكومترية جيدة في صيغته الأجنبية حيث أشارت نتائج التحليل العاملي إلى أن المقياس أحادي البعد وأن قيم تشعبات الفقرات كانت دالة ومرضية كما أن قيمة معامل الفا للثبات بلغت (٩٠.١) وهي تشير إلى معامل ثبات جيد للمقياس.

وقد قام (بركات حمزة) بترجمة المقياس ونقله إلى اللغة العربية وتقدير ثباته وصدقة (محمد، وعبد الواحد، ٢٠٢١)، وأشارت نتائج التحليل العاملي التوكيدي إلى تأكيد البنية العاملية الأحادية للمقياس وذلك باستخدام التحليل العاملي التوكيدي. كما أن قيم التشعبات تراوحت من (٠.٣٧٥ إلى ٠.٨٦٤) كما أشارت نتائج تقدير الثبات إلى معاملات ثبات جيدة للمقياس فقد بلغت قيمة معامل الفا (٠,٨٢) وهي قيمة دالة ومرضية.

## صدق وثبات المقياس للبحث الحالي:

التحليل العاملي التوكيدي تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي لعدد (٢٠) مفردة، للتحقق من البنية العاملية للمقياس وذلك على العينة الاستطلاعية والتي تكونت من (٣٠٠) طالبة.

وباستخدام برنامج (Amos-25) تم رسم النموذج وإجراء التحليلات باعتبار المقياس أحادي البعد وقد جاءت النتائج الأولية تشير إلى ضعف تشعب ثلاث فقرات تم حذفهم من النموذج وهم: (٩، ١٢، ١٣)، وبالتالي تمت إعادة التحليل على عدد (١٧) مفردة كما بشكل (٢):



شكل (٢)

التحليل التوكيدي لمقياس الاجترار الفكري

كما تم استخراج التشبعات العاملية لعدد (١٧) مفردة كما بالجدول (٢):

جدول (٢)

معاملات الانحدار اللامعيارية والخطأ المعياري والقيمة الحرجة والدلالة والتشبعات العاملية

لمكونات مقياس الاجترار الفكري

التشبعات	الدلالة	القيمة الحرجة	الخطأ لمعياري	التقديرات غير المعيارية	الفقرات
.560				1.000	عبارة ٢٠
.545	***	8.214	.119	.976	عبارة ١٩
.562	***	7.196	.155	1.117	عبارة ١٤
.542	***	6.925	.164	1.133	عبارة ٨
.529	***	6.803	.126	.857	عبارة ٣
.451	***	6.997	.120	.837	عبارة ١٠
.471	***	6.345	.157	.993	عبارة ٧
.451	***	6.139	.131	.807	عبارة ١
.397	***	5.550	.135	.747	عبارة ٢
.389	***	5.461	.123	.671	عبارة ١٥
.401	***	5.577	.144	.805	عبارة ١٨
.386	***	5.425	.136	.736	عبارة ٤
.367	***	5.202	.135	.701	عبارة ١٧
.305	***	4.421	.164	.725	عبارة ٦
.339	***	4.836	.145	.701	عبارة ١٦
.338	***	4.862	.134	.652	عبارة ٥
.304	***	4.432	.148	.658	عبارة ١١

يتضح من جدول (٢) أن قيم التشبعات تراوحت من (٠.٣٠ إلى ٠.٥٦)، وهي قيم تفيد تحقق الصدق التقاربي لأداة القياس. وللتأكد من توافر الصدق للنموذج تم استخراج مؤشرات المطابقة كما يوضحها جدول (٣).

جدول (٣)

مؤشرات المطابقة للتحقق من حسن مطابقة النموذج المقترح

المؤشرات	التقديرات	المحك	الفرار
CMIN	170.494	--	--
DF	113.000	--	--
CMIN/DF	1.509	Between 1 and 3	ممتاز
CFI	0.923	>0.95	مقبول
SRMR	0.052	<0.08	ممتاز
RMSEA	0.041	<0.06	ممتاز
PClose	0.875	>0.05	ممتاز

تم الاعتماد على مؤشرات المطابقة ومحكات الحكم عليها وفقاً لما قدمه (Gaskin, & Lim., 2016) وتشير المؤشرات إلى تطابق النموذج المقترح مع بيانات العينة الاستطلاعية للدراسة حيث بلغ مؤشر الملائمة المقارن (CFI) (0.923) وبلغ مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية (0.052) وبلغ مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (0.041) (RMSEA) وتشير جميعها إلى تطابق النموذج بشكل مثالي مما يؤكد البنية العاملية الأحادية للمقياس. الاتساق الداخلي كمؤشر على الصدق:

ولحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، تم تطبيقه على عينة قوامها (٣٠٠) طالبة، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية لمقياس الاجترار الفكري

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	.488**	٧	.534**	١٦	.455**
٢	.485**	٨	.515**	١٧	.450**
٣	.488**	١٠	.455**	١٨	.574**
٤	.405**	١١	.440**	١٩	.572**
٥	.366**	١٤	.394**	٢٠	.546**



رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٦	.468**	١٥	.397**		

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٣٩٤ : ٠.٥٧٤)، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

### ثانياً- ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس، استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠.٧٩)، وهو معامل مقبول، مما يشير إلى ثبات المقياس كما تم تقدير الثبات أيضاً بطريقة التجزئة النصفية وقد بلغت قيمة معامل الثبات قبل التصحيح (٠.٧٦) تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان - براون (٠.٨٠) وهي تشير إلى معامل ثبات جيد ومرضى للمقياس.

### ٢- مقياس قلق المستقبل:

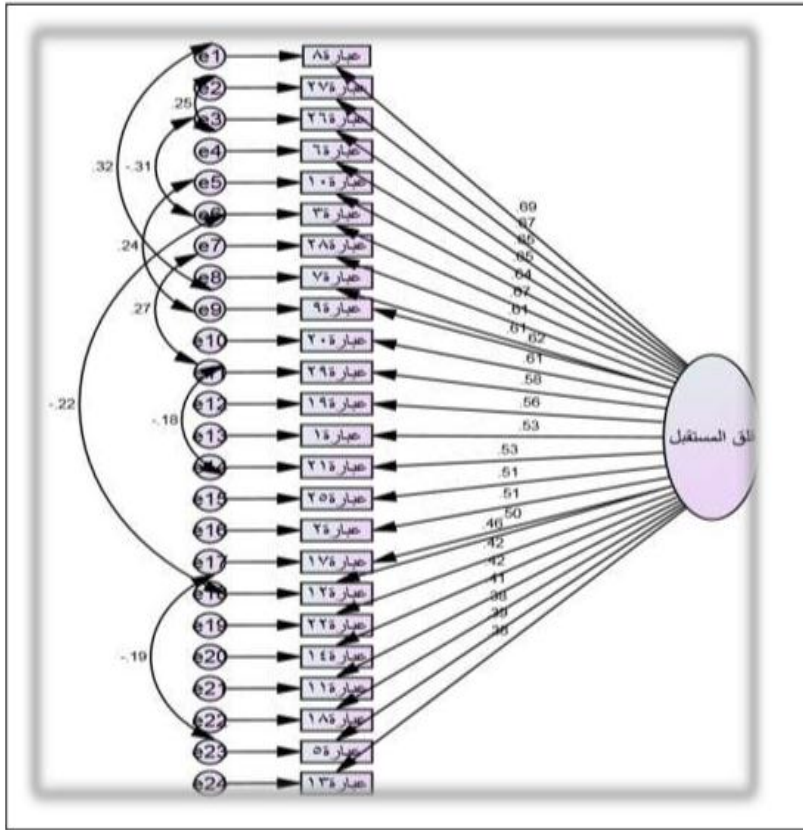
لقياس قلق المستقبل تم استخدام مقياس (Zoleski, 1996) لقلق المستقبل والذي نقله وترجمته للغة العربية وقام بحساب ثباته وصدقة (أحمد، ٢٠٠٠، ٥٠). ويتكون المقياس من (٢٩) عبارة تغطي الجوانب المختلفة لقلق المستقبل ويتم الإجابة على بنود المقياس من خلال متصل مكون من أربعة نقاط وهي: (لا تنطبق على الإطلاق، تنطبق إلى حد ما، تنطبق على إلى حد ما، تنطبق على بدرجة كبيرة).

وللمقياس خصائص سيكومترية جيدة حيث بلغت قيمة معامل ألفا على عينات من المجتمع الأمريكي (٠.٩٣) وعلى عينات من المجتمع البولندي (٠.٩٢) كما تم تقدير الصدق باستخدام الصدق المحكي من خلال معامل الارتباط بمقياس كاتل للقلق الصريح ومقياس تايلور للقلق وقائمة حالة وسمة القلق لسبيريرجر وقائمة بيك لليأس ومقياس ايزنك للعصابية وبلغت قيمة معاملات الارتباط ما بين (٠.٦٠ - ٠.٤١) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما أشارت نتائج النسخة العربية المترجمة إلى معاملات صدق اتساق داخلي جيدة للمقياس تراوحت ما بين (٠.٣٣ إلى ٠.٦٨) كما كانت قيمة معامل ألفا للثبات مرتفعة حيث بلغت (٠.٨٨) (أحمد، ٢٠٠٠).

## الكفاءة السيكومترية للمقياس:

## التحليل العاملي التوكيدي:

تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي لعدد (٢٩) مفردة، للتحقق من البنية العاملية للمقياس وذلك على العينة الاستطلاعية والتي تكونت من (٣٠٠) طالبة وباستخدام برنامج (Amos-25) تم رسم النموذج وإجراء التحليلات باعتبار المقياس أحادي البعد وقد جاءت النتائج الأولية تشير إلى ضعف تشبع خمس فقرات تم حذفهم من النموذج وهم: (٤، ١٦، ٢٣، ٢٤، ٢٩)، وبالتالي تمت إعادة التحليل على عدد (٢٥) مفردة كما بشكل (٢):



شكل (٢)

التحليل التوكيدي لمقياس قلق المستقبل

كما تم استخراج التشبعات العاملية لعدد (٢٥) مفردة كما بالجدول (٥):

## جدول (٥)

معاملات الانحدار اللامعيارية والخطأ المعياري والقيمة الحرجة والدلالة والتشبعات العاملة

لمكونات المقياس

التشبعات	الدلالة	قيمة (ت)	الخطأ المعياري	التقديرات غير المعيارية	
.688				1.000	عبارة ٨
.668	***	10.696	.101	1.078	عبارة ٢٧
.654	***	10.438	.090	.939	عبارة ٢٦
.653	***	10.515	.085	.898	عبارة ٦
.638	***	10.272	.086	.881	عبارة ١٠
.668	***	10.683	.093	.998	عبارة ٣
.614	***	9.909	.104	1.031	عبارة ٢٨
.614	***	12.002	.072	.862	عبارة ٧
.617	***	9.955	.089	.882	عبارة ٩
.610	***	9.860	.092	.912	عبارة ٢٠
.583	***	9.418	.097	.916	عبارة ٢٩
.564	***	9.141	.089	.813	عبارة ١٩
.533	***	8.656	.094	.815	عبارة ١
.525	***	8.533	.097	.827	عبارة ٢١
.507	***	8.261	.088	.723	عبارة ٢٥
.514	***	8.368	.077	.644	عبارة ٢
.505	***	8.211	.087	.717	عبارة ١٧
.463	***	7.511	.093	.701	عبارة ١٢
.420	***	6.877	.105	.723	عبارة ٢٢
.422	***	6.918	.088	.606	عبارة ١٤
.413	***	6.764	.078	.529	عبارة ١١
.382	***	6.277	.097	.608	عبارة ١٨
.393	***	6.435	.091	.586	عبارة ٥
.383	***	6.293	.094	.594	عبارة ١٣

يتضح من جدول (٥) أن قيم التشبعات تراوحت من (٠.٣٨٣ إلى ٠.٦٨٨)، وهي قيم تفيد تحقق الصدق التقاربي لأداة القياس. وللتأكد من توافر الصدق للنموذج تم استخراج مؤشرات المطابقة كما يوضحها جدول (٦).

جدول (٦)

مؤشرات المطابقة للتحقق من حسن مطابقة النموذج المقترح

المؤشرات	التقديرات	المحك	القرار
CMIN	434.878	--	--
DF	244.000	--	--
CMIN/DF	1.782	Between 1 and 3	ممتاز
CFI	0.916	>0.95	مقبول
SRMR	0.053	<0.08	ممتاز
RMSEA	0.051	<0.06	ممتاز
PClose	0.395	>0.05	ممتاز

تم الاعتماد على مؤشرات المطابقة ومحكات الحكم عليها وفقاً لما قدمه (Gaskin, & Lim., 2016) وتشير المؤشرات إلى تحقق النموذج لدى عينة البحث حيث بلغ مؤشر الملائمة المقارن (CFI) (0.916) وبلغ مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية (0.053) وبلغ مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (0.051) وتشير جميعها إلى تطابق النموذج بشكل مثالي مما يؤكد الصدق العملي للمقياس.

### صدق الاتساق الداخلي:

لتقدير صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة على العبارات وذلك على طالبات العينة الاستطلاعية للدراسة ويوضح الجدول (٦) قيم معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية.

جدول (٦)

معاملات الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل ودلالاتها الإحصائية

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	.553**	٨	.690**	١٤	.476**	٢١	.542**
٢	.513**	٩	.638**	١٥	.375**	٢٢	.475**
٣	.640**	١٠	.648**	١٧	.519**	٢٥	.525**
٥	.440**	١١	.478**	١٨	.444**	٢٦	.679**
٦	.639**	١٢	.487**	١٩	.560**	٢٧	.631**
٧	.618**	١٣	.426**	٢٠	.625**	٢٨	.617**

يتبين من الجدول (٦) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٣٧٥ : ٠.٦٩٠)، وجميع هذه القيم دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يشير إلى معاملات صدق جيدة للمقياس.

### ثانياً - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس، استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠.٨٩)، وهو معامل مقبول جداً، مما يشير إلى ثبات المقياس.

كما تم حساب الثبات أيضاً بطريقة التجزئة النصفية وقد بلغت قيمة معامل الثبات قبل التصحيح (٠.٧٦) تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان - وبراون (٠.٨٦) وجميعها يشير إلى معاملات ثبات جيدة للمقياس.

### ٣- مقياس القلق الأكاديمي:

لقياس القلق الأكاديمي في البحث الحالي Academic Anxiety، استخدم الباحث مقياس كاسدي وستارلينج (Cassady, & Starling, 2019) والذي يتكون من (١١) عبارة يتم الإجابة عليها من خلال متصل مكون من أربع بدائل من نوع ليكرت الرباعي لتمثيل مجموعة من المواقف التي تمثل مصادر للقلق والمخاوف في البيئات والأوساط الأكاديمي.

وكانت خيارات الاستجابة (١ = لا تنطبق إطلاقاً)، (٢ = تنطبق إلى حد ما)، (٣ = تنطبق بدرجة كبيرة)، (٤ = تنطبق تماماً).

وللمقياس خصائص سيكومترية جيدة في صيغته الأجنبية حيث أشارت نتائج التحليل العاملي إلى أن المقياس أحادي البعد حيث تشبعت فقراته على عامل واحد.

وتراوحت قيم الشيوخ ما بين (٠.٣٤) إلى (٠.٦٦) كما بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كروبياك (٠.٩٠)، وبطريقة التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول (٠.٩١).

## ترجمة المقياس وإعداده للدراسة الحالية.

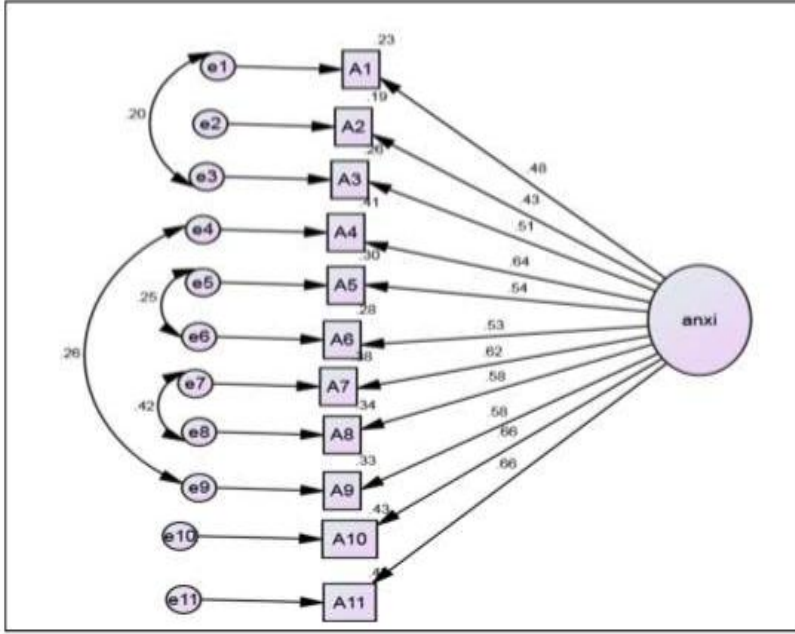
قام الباحث باتباع الخطوات التالية في إعداد وترجمة المقياس:

- قام الباحثان بمراسلة مُعدِّ المقياس وذلك من أجل الحصول على النسخة الأصلية للمقياس وأخذ الموافقة على الترجمة.
- بعد أن حصل الباحث على المقياس قاما بترجمته إلى اللغة العربية ولقد راعى أثناء الترجمة شروط صياغة البنود للاختبارات النفسية، كما تم عرض هذه النسخة على أحد المتخصصين في اللغة العربية لمراجعتها لغوياً ونحوياً.
- قام أحد المتخصصين في اللغة الإنجليزية بإعادة ترجمة المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية مرة أخرى.
- تم مقارنة النسخة المترجمة عكسياً للمقياس ومطابقتها للبنود في المقياس الأصلي وعمل التغييرات المطلوبة مع مراعاة اختلاف السياق الثقافي والخلفية الحضارية لكل من العرب والأجانب.
- بعد إجراء التعديلات اللازمة للصورة العربية تم تقديم هذه الصورة إلى عينة من الأفراد، حيث طُلب منهم قراءة كلِّ عبارة وذكُر ماذا تعني العبارة كما فهموها، كما طُلب منهم أن يُشيروا إلى الكلمات التي يَرَوْنَ أنها كلمات غامضة أو صعبة أو غير مفهومة.
- أظهرت نتائج هذا التطبيق أن جميع بنود المقياس واضحة ومفهومة ولم تصدر تعليقات أو طلب إيضاح لأي بند من بنود المقياس.

## صدق وثبات المقياس:

### التحليل العاملي التوكيدي:

تحقق الباحث من البنية العاملية للمقياس من خلال إجراء تحليل عاملي توكيدي باستخدام برنامج (Amos) بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (٣٠٠) وتم افتراض وجود عامل واحد تشيع عليه جميع مفردات المقياس. ويوضح الشكل (٣) البنية العاملية للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي.



شكل (٣)

التحليل العاملي التوكيدي لمقياس القلق الأكاديمي

استخرج الباحث التشبعات العاملية لعدد (١١) مفردة كما بالجدول (٧):

جدول (٧)

معاملات الانحدار اللامعيارية والخطأ المعياري والقيمة الحرجة والدلالة والتشبعات العاملية

لمكونات المقياس

التشبعات	الدلالة	القيمة الحرجة	الخطأ المعياري	التقديرات غير المعيارية	عبارة
.481				1.000	عبارة ١
.434	***	5.598	.152	.848	عبارة ٢
.507	***	6.973	.145	1.008	عبارة ٣
.640	***	6.990	.186	1.300	عبارة ٤
.544	***	6.426	.163	1.046	عبارة ٥
.532	***	6.340	.170	1.076	عبارة ٦
.616	***	6.869	.189	1.296	عبارة ٧
.581	***	6.658	.170	1.131	عبارة ٨
.579	***	6.626	.168	1.111	عبارة ٩
.658	***	7.107	.173	1.230	عبارة ١٠
.655	***	7.091	.178	1.260	عبارة ١١

يتضح من جدول (٧) أن قيم التشبعات تراوحت من (٠.٤٣٤ إلى ٠.٦٥٨)، وهي قيم تفيد تحقق الصدق التقاربي لأداة القياس. وللتأكد من توافر الصدق للنموذج تم استخراج مؤشرات المطابقة كما يوضحها جدول (٨).

جدول (٨)

مؤشرات المطابقة للتحقق من حسن مطابقة النموذج المقترح

المؤشرات	التقديرات	المحك	القرار
CMIN	76.394	--	--
DF	40.000	--	--
CMIN/DF	1.910	Between 1 and 3	ممتاز
CFI	0.961	>0.95	ممتاز
SRMR	0.050	<0.08	ممتاز
RMSEA	0.055	<0.06	ممتاز
PClose	0.306	>0.05	ممتاز

تم الاعتماد على مؤشرات المطابقة ومحكات الحكم عليها وفقاً لما قدمه (Gaskin, & Lim., 2016) وتشير المؤشرات إلى تطابق النموذج المقترح مع بيانات العينة الاستطلاعية للدراسة حيث بلغ مؤشر الملائمة المقارن (CFI) (٠.٩٦١) وبلغ مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية (٠.٠٥٠) وبلغ مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (٠.٠٥٥) (RMSEA) وتشير جميعها إلى تطابق النموذج بشكل مثالي مما يؤكد البنية العاملية الأحادية للمقياس.

### صدق الاتساق الداخلي:

تم تقدير صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة على البنود وبوضح الجدول (٩) قيم معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية

جدول (٩)

قيم معاملات الاتساق الداخلي ودلالاتها الإحصائية لمقياس القلق الأكاديمي

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	.570**	٥	.613**	٩	.642**
٢	.504**	٦	.602**	١٠	.663**
٣	.591**	٧	.698**	١١	.662**
٤	.700**	٨	.665**		



يتضح من الجدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٥٠٤) إلى (٠.٧٠٠)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) وتشير إلى معاملات اتساق جيدة للمقياس مما يشير إلى صدق المقياس.

### ثانياً - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس، استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ، وذلك بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠٠) طالبة، وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠,٨٤)، وهو معامل مقبول جداً، مما يشير إلى ثبات المقياس كم تم حساب الثبات أيضاً بطريقة التجزئة النصفية وقد بلغت قيمة معامل الثبات قبل التصحيح (٠.٨٧) تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان - براون (٠.٩٣) وجميعها تشير إلى معاملات ثبات جيدة للمقياس.

### نتائج البحث:

#### ١- نتائج الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على "توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طلاب للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس اجترار الأفكار ودرجاتهم مقياس قلق المستقبل والقلق الأكاديمي ويوضح الجدول (١٠) قيم معاملات الارتباط ودالاتها الإحصائية.

جدول (١٠)

معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس اجترار الأفكار ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل

والقلق الأكاديمي

المتغيرات	١	٢	٣
الاجترار الفكري	-		
قلق المستقبل	.522**	-	
القلق الأكاديمي	.365**	.592**	-

يتبين من الجدول (١٠) وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي وتتفق هذه

النتيجة مع نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بين اجترار الأفكار واضطراب القلق والاكنتاب بشكل عام ومن هذه الدراسات: (Ciesla, et al., 2018) (Amirpour, et al., 2018) و (Roberts, 2007) و (Basha, 2015) و (Carter & Joyce, 2009) (باشا، ٢٠١٥) ويمكن تفسير طبيعة العلاقة الإيجابية بين القلق الأكاديمي وقلق المستقبل واجترار الأفكار في ضوء ما أشارت إليه نظرية أنماط الاستجابات من أن الأفراد الذين يستجيبون للمزاج المنزعج بإطالة الاجترار الفكري سيمرون بخبرة إطالة وتكثيف الانزعاج الذي يمكن أن يتصاعد إلى القلق، كما أشار (McLaughlin & Nolen, 2011) - Hoeksema, 2011 - إلى أن اجترار الأفكار أحد العوامل الأساسية وراء الاكنتاب والقلق المتزامن معه لدى المراهقين، كما أن اجترار الأفكار قد يؤدي دوراً أكبر في تطور القلق لدى المراهقين أكثر من البالغين، فإن اجترار الأفكار مرتبط بالقلق بصورة مستعرضة في عينة المراهقين.

## ٢- نتائج الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على " يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لاجترار الأفكار على قلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا" للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل المسار ببرنامج (أموس) باعتبار اجترار الأفكار المتغير المستقل وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي المتغير التابع ويوضح الجدول (١١) نتيجة هذا لإجراء.

جدول (١١) قيم معاملات الاتحدار ودلالاتها الإحصائية لأثر اجترار الأفكار على قلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

التقديرات	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	درجة التأثير
.933	.046	20.134	***	.522
.349	.027	12.901	***	.365

يتبين من الجدول (١١) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لاجترار الأفكار على قلق المستقبل والقلق الأكاديمي وذلك بدلالة قيمة (ت) حيث بلغة درجة تأثير اجترار الأفكار على قلق المستقبل (٠.٥٢٢) ويشير هذا التقدير إلى أن ٥٢.٢% من التباين في قلق المستقبل يمكن إرجاعها إلى اجترار الأفكار كما

بلغت درجة تأثير اجترار الأفكار على القلق الأكاديمي (٠.٣٦٥) ويشير هذا التقدير إلى أن ما مقداره ٣٦.٥% من التباين في القلق الأكاديمي يمكن تفسيره باجترار الأفكار. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي تناولت اجترار الأفكار واضطرابات القلق بشكل عام ويعتبر القلق الأكاديمي وقلق المستقبل نمطان من أنماط القلق يمكن تفسير نتائج البحث الحالي في هذا السياق ففي مراجعة بعدية للدراسات التي تناولت اضطراب القلق العام واجترار الأفكار أشار (Valenas, & Szentagotai, 2014) إلى وجود تأثير لاجترار الأفكار على القلق العام والمخاوف الاجتماعية كما يمكن تفسير تأثير الاجترار على قلق المستقبل والقلق الأكاديمي في ضوء مكونات اجترار الأفكار حيث يشمل المفهوم "الأفكار السلبية غير المرغوب فيها والمستمرة في الماضي"، ويحتوي على مكونات الحزن، والغضب، والاكتئاب / القلق (Nolen - Hoeksema, et al., 2008) (Segerstrom, et al., 2000) وينظر إليه باعتباره استجابة غير قادرة على التكيف مع الإجهاد الذي يفاقم العواقب الفسيولوجية (Brosschot et al., 2006). أظهرت مراجعة حديثة أن الاجترار يعزز استجابات الكورتيزول لمجموعة كبيرة ومتنوعة من الضغوطات (Zoccola & Dickerson, 2012) وفي هذا السياق، يكون استمرار الاجترار بعد المشاعر السلبية أو استجابات التوتر أمرًا مفهومًا إذا كان الشخص يركز على المشاعر وردود الفعل الفسيولوجية.

وفي ضوء ذلك يمكن تفسير التأثير الدال لاجترار الأفكار على مستويات قلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى الطالبات وذلك باعتبار أن الاداءات الأكاديمية والانشغال بالمستقبل وخاصة المستقبل المهني يمثلان أحد مصادر الضغوط الهامة بالنسبة للطلاب بشكل عام وبالتالي فإن هذه الضغوط تعمل على اجترار الأفكار والذي بدوره يفاقم من زيادة هذه الأعراض.

### ٣- نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة وفقا لمكان الإقامة (ريف - حضر).

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين ويوضح الجدول (١٢) نتيجة هذا الأجراء.

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين درجات الطالبات على مقاييس البحث وفقا لمكان الإقامة (ريف - حضر)

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	محل الإقامة	
0.894	1081	0.133	6.57333	33.5780	391	حضر	اجترار الأفكار
						ريف	
0.607	1081	0.515	11.07236	39.4143	391	حضر	قلق المستقبل
						ريف	
0.267	1081	-1.111	6.49859	13.4399	391	حضر	القلق الأكاديمي
						ريف	
			5.51937	13.8540	692		

يتبين من الجدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في متغيرات البحث وفقا لمكان سكن الطالبات (ريف - حضر) وتختلف هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة في هذا المجال فيما يتعلق بالاجترار حيث أشارت دراسة (Bratman, et al, 2015) إلى أن أسباب زيادة الاضطرابات العقلية في المناطق المتحضرة يرتبط بالاجترار حيث أن التعرض للبيئة الطبيعية يقلل من اجترار الأفكار وبالتالي ينعكس على الصحة العقلية للفرد ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Peen, et al, 2010) في مراجعة بعدية للدراسات التي تناولت الفروق بين المناطق الحضرية وغير الحضرية في الاضطرابات النفسية وخاصة القلق والاكتئاب وتعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب إلى وجود فروق في مستويات القلق والاكتئاب واضطرابات المزاج لصالح المناطق الحضرية مقارنة بالمناطق غير الحضرية ويمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي وعدم اتساقها مع نتائج الدراسات السابقة إلى أن الفروقات بين الشخصية في الريف والحضر المصري متقاربة حيث أن معظم الريفين يعملون ويتقنون بالحضر بل أن معظم طلاب المرحلة الثانوية وكل طلاب المراحل الجامعية من الريف يذهبون للحضر من أجل التعلم مما يقلل من الاختلاف بين المجموعات.

## ٤ - نتائج الفرض الرابع:

ينص هذا الفرض على "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طلاب وفقا لنوع البرنامج الدراسي"

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (ف) لدلالة الفروق بين المجموعات وذلك بعد اختيار عدد (١٩٨) طالبة من البرنامج العام لكي يكون هناك تجانس إلى حد ما في المجموعات من حيث العدد ويوضح الجدول (١٣) نتيجة هذا الإجراء.

جدول (١٣)

تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق في متغيرات البحث

وفقا لنوع البرنامج الدراسي

٢	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
اجترار الأفكار	بين المجموعات	575.364	3	191.788	5.143	.002
	داخل المجموعات	18907.396	507	37.293		
	الكلي	19482.759	510			
قلق المستقبل	بين المجموعات	2529.435	3	843.145	7.123	.000
	داخل المجموعات	60013.411	507	118.370		
	الكلي	62542.845	510			
القلق الأكاديمي	بين المجموعات	845.967	3	281.989	8.460	.000
	داخل المجموعات	16900.025	507	33.333		
	الكلي	17745.992	510			

يتبين من الجدول (١٣) عدم صحة الفرض حيث توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في متغيرات البحث وفقا لنوع البرنامج الدراسي، وللوقوف على اتجاه هذه الفروق تم حساب المتوسطات الحسابية وقيمة اختبار (شيفيه) للتحليلات البعدية ويوضح الجدول رقم (١٤) والجدول رقم (١٥) نتائج هذا الإجراء.

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات لمتغيرات البحث وفقاً لنوع البرنامج الدراسي

المتغيرات	المقارنات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
اجترار الأفكار	البرنامج الخاص	160	33.36	6.02
	البرنامج المدمج	97	31.69	6.77
	الدراسات العليا	56	33.94	6.45
	البرنامج العام	198	34.62	5.72
قلق المستقبل	البرنامج الخاص	160	37.48	10.93
	البرنامج المدمج	97	34.89	11.05
	الدراسات العليا	56	38.92	11.24
	البرنامج العام	198	40.85	10.64
القلق الأكاديمي	البرنامج الخاص	160	12.81	5.68
	البرنامج المدمج	97	10.82	5.80
	الدراسات العليا	56	14.41	6.19
	البرنامج العام	198	14.19	5.70

جدول (١٥)

قيم اختبار شيفيه لدلالة الفروق بين عينة البحث وفقاً لنوع البرنامج الدراسي

المتغيرات	المقارنات	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	الدلالة
اجترار الأفكار	البرنامج العام	2.93*	0.75	0.002
	البرنامج المدمج			
قلق المستقبل	البرنامج الخاص	-3.36*	1.15	0.038
	البرنامج المدمج			
القلق الأكاديمي	البرنامج الخاص	-5.95*	1.34	0.000
	البرنامج المدمج	-3.58*	0.96	0.004
	البرنامج العام	-3.36*	0.71	0.000

يتبين من الجدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين طالبات البرنامج العام والمدمج في اجترار الأفكار وكانت الفروق لصالح ارتفاع متوسطات طلاب البرنامج العام مقارنة بالبرنامج المدمج، ويرى الباحث أن تلك الفروق ترجع لعدد الأسباب منها العمر الزمني، ومنها عدم اكتمال السلم التعليمي والتخرج والحصول على المؤهل العالي باعتبارها نهاية مرحلة تعليمية عامة لدي معظم أفراد المجتمع ارتباطاً، كما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في قلق المستقبل بين طالبات البرنامج الخاص والعام وكانت الفروق في اتجاه ارتفاع درجات طالبات البرنامج العام مقارنة بالخاص، ويرجع الباحث ذلك إلى أن سوق العمل في مجال التربية الخاصة أكثر نشاطاً ورواجاً، كما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين طالبات البرنامج الخاص والمدمج

وكانت الفروق لصالح طالبات البرنامج الخاص، وقد يرجع ذلك إلى أن معظم الدارسين بالبرنامج المدمج من كبار السن والمتزوجات وأن لهم أنشطتهم الحياتية، أما فيما يتعلق بالقلق الأكاديمي فقد وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين طالبات البرنامج المدمج وكلا من طالبات الدراسات العليا والبرنامج العام وكانت الفروق في اتجاه ارتفاع درجات الطالبات في البرنامج العام والدراسات العليا، مقارنة بالبرنامج المدمج، وقد يكون الفارق العمري بين طالبات البرنامج العام والدراسات العليا وبين طالبات البرنامج المدمج سبباً في ذلك.

### التوصيات:

- في ضوء ما أشارت إليه نتائج البحث من وجود تأثير دال لاجترار الأفكار على القلق الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة يوصى الباحث بضرورة الاهتمام بإعداد برامج إرشادية بالكلية قائمة على أفكار العلاج المعرفي وتقييم فعاليتها لتنمية مهارات الطالبات في التعامل مع اجترار الأفكار لما لها من تأثير سلبي على الصحة النفسية للطالبات.
- الاهتمام بإجراء مزيد من الدراسات التي تتناول اجترار الأفكار في علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى مثل الضغوط والقلق الاجتماعي وقلق الامتحان لدى مجموعات أخرى من الطالبات.
- الاهتمام بإجراء مزيد من الدراسات التي تتناول ميكانزمات تأثير اجترار الأفكار على مصادر القلق لدى الطالبات.

### البحوث المقترحة:

- دراسة تأثير اجترار الأفكار وعلاقته بالتحصيل والتسويق الأكاديمي لدى الطالبات.
- فعالية برنامج سلوكي معرفي للحد من الاجترار الفكري السلبي لدى الطالبات.
- البيئة الأسرية وعلاقتها باجترار الأفكار لدي الطالبات.

## المراجع:

- أحمد، حسانين أحمد. (٢٠٠٠). قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا.
- الأغبرية، دليلة بنت صالح بن حمدان، البحرانية، منى بنت عبد الله، وأبو هلال، ماهر محمد. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج بيك المعرفي في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة مسقط في سلطنة عمان (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة السلطان قابوس.
- باشا، شيماء عزت. (٢٠١٥). اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٣(٤)، ٥٣٥-٥٨٥.
- البطينجي، عايدة أحمد سليم. (٢٠١٥): فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المدارس في المناطق الحدودية بشرق غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة، فلسطين.
- السبعواوي، فضيلة عرفات. (٢٠٠٨). قلق المستقبل لدى كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي. مجلة التربية والعلم، ١٥(٢)، [http://www.gulfkids.com/pdf/Galag\\_Fad\\_elah.pdf](http://www.gulfkids.com/pdf/Galag_Fad_elah.pdf)
- سعود، ناهد شريف، الكشكى، مجدة السيد، والحلبي، حنان خليل. (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٨)، ٢٣٩ - ٢٨٤.
- شقير، زينب محمود. (٢٠٠٠). مقياس القلق الأكاديمي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشربيني، لطفي. (٢٠٠٦). معجم مصطلحات الطب النفسي، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
- عبد الحميد، جابر، وكفافي، علاء. (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي. ج ٧. دار النهضة العربية.
- عشري، محمود محيي الدين. (٢٠٠٤). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان. المؤتمر السنوي الحادي عشر - الشباب من أجل مستقبل أفضل. مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١٣٩-١٧٨.
- <http://search.mandumah.com/Record/39>
- 034
- عكاشة، أحمد، عكاشة، طارق. (٢٠١٨): الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.



- الغامدي، إبراهيم مشني. (٢٠١٣). قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من الطلبة من تخصصات جامعية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز.  
[https://www.kau.edu.sa/Files/306/Research/63723\\_34893.ches](https://www.kau.edu.sa/Files/306/Research/63723_34893.ches)
- محمد، محمد عباس. (٢٠١٩). الاجترار الفكري وعلاقته بقلق البطالة لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، كلية التربية للبنات، جامعة الكوفة، ١٣(٢٥)، ٤٦٧-٥٠٢.
- محمد، إلهام إبراهيم أحمد، وعبد الواحد، رشا محمد فايز. (٢٠٢١). الأفكار الاجترارية وعلاقتها بمتغيرات: القلق، والفصام، والوسواس القهري، والبارانويا لدى عينة من الراشدين من الجنسين. مجلة التربية وثقافة الطفل، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا، ١٩(٤)، ٧٩-١٢٦.
- المصري، فاطمة الزهراء. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصبية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١١)، ٣٢١-٣٩٦.
- المشيخي، غالب محمد. (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى.  
<http://libback.uqu.edu.sa/hipres/FUTXT/7430.pdf>
- Al Qaisy, L. M., & Thawabieh, A. M. (2017). Personal Traits and Their Relationship with Future Anxiety and Achievement. *Journal on Educational Psychology*, 10 (3), 11-19. 10.15640/jpbs.v4n2a11.
- Amirpour, L., Dadfar, M., Heydari Charvadeh, M., & Birashk, B. (2018). Reliability, validity, and factorial structure of the Farsi Version of the Paranoia Checklist with Iranian students. *SAGE Open*, 8(4) doi.org/10.1177/2158244018817129.
- Basha, S. E. (2015). Rumination, cognitive distortion, and its relation to anxiety and depression symptoms. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(11), 1049-1061. <http://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/147297>.

- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the national academy of sciences*, 112 (28), 8567-8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>.
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of clinical psychology*, 65(1), 1-19. DOI: 10.1002/jclp.20542.
- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60 (2), 113–124. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2005.06.074.
- Brown, L. H. (2010). A continuum of suspiciousness and its relation to schizotypy and social anxiety (Doctoral dissertation). Philosophy at Graduate School, University of North Carolina at Greensboro. [https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/Brown\\_uncg\\_0154D\\_10526.pdf](https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/Brown_uncg_0154D_10526.pdf).
- Horton, L. H., Barrantes - Vidal, N. B., Silvia, P. J., & Kwapil, T. R. (2014). Worries about being judged versus being harmed: Disentangling the association of social anxiety and paranoia with schizotypy. *PLoS ONE*, 9, e96269. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096269>.
- Bushman, B. J., Bonacci, A. M., Pedersen, W. C., Vasquez, E. A., & Miller, N. (2005). Chewing on it can chew you up: effects of rumination on triggered displaced aggression. *Journal of personality and social psychology*, 88(6), 969-983. DOI:10.1037/0022-3514.88.6.969.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M.

- (2010). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24 (2), 137-156. DOI:10.1080/10615806.2010.529901.
- Carter, J. D., Frampton, C. M., Mulder, R. T., Luty, S. E., McKenzie, J. M., & Joyce, P. R. (2009). Rumination: Relationship to depression and personality in a clinical sample. *Personality and Mental Health*, 3(4), 275-283. DOI:10.1002/pmh.91.
  - Caselli, G., Bortolai, C., Leoni, M., Rovetto, F., & Spada, M. M. (2008). Rumination in problem drinkers. *Addiction Research & Theory*, 16(6), 564-571. DOI:10.1080/16066350802100822.
  - Ciarocco, N. J., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2010). Some good news about rumination: Task-focused thinking after failure facilitates performance improvement. *Journal of social and clinical psychology*, 29(10), 1057-1073. DOI:10.1521/jscp.2010.29.10.1057.
  - Ciesla J. A., & Roberts J. E. (2007). Rumination, negative cognition, and their interactive effects on depressed mood. *Emotion*, 7(3), 555-565. DOI: 10.1037/1528-3542.7.3.555.
  - Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-424. doi: 10.1016/j.tics.2010.06.007.
  - Clark, D. & Beck, A. (2012). *The Anxiety and worry workbook: The cognitive behavior solution*, Guilford press, New York, <https://www.amazon.com/Anxiety-Worry-Workbook-Cognitive-Behavioral/dp/160623918X>
  - Dam, A., Roelofs, J., & Muris, P. (2014). Correlates of co-rumination in non-clinical adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 521-526. DOI:10.1007/s10826-012-

- 9711-0.
- Du Pont, A., Rhee, S. H., Corley, R. P., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2018). Rumination and psychopathology: Are anger and depressive rumination differentially associated with internalizing and externalizing psychopathology? *Clinical Psychological Science*, 6(1), 18-31. DOI: 10.1177/2167702617720747.
  - Erozkhan, A. (2011). Investigation of factors predicting the anxiety level of university senior students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (2), 776-805.
  - Gaskin, J., & Lim, J. (2016). Model fit measures. *Gaskination's StatWiki*, 1-55.
  - Harrington, J. A., & Blankenship, V. (2002). Ruminative thoughts and their relation to depression and anxiety. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(3), 465-485. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00225.x>
  - Hooda, M. & Saini, A. (2017). Academic Anxiety: An Overview. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*: 8(3) 807-810. DOI: 10.5958/2230-7311.2017.00139.8.
  - Kayani, S., Wang, J., Biasutti, M., Zagalaz Sánchez, M. L., Kiyani, T., & Kayani, S. (2020). Mechanism Between Physical Activity and Academic Anxiety: Evidence from Pakistan. *Sustainability*, 12 (9), 3595. <https://doi.org/10.3390/su12093595>.
  - Khan, S. S., Shah, S. A., & Elahi, H. (2019). Effect of Rumination and Worry, Test Anxiety, and Academic Procrastination on Academic Achievement of Pakistani University Students. *Global Regional Review*, 4(1), 420-426. DOI:10.31703/gr.2019(IV-I).45.
  - Kumara, H., & Kumar, V. (2016). Impact of cognitive behavior therapy on anxiety and depression in adolescent students. *Journal of Psychosocial Research*, 11 (1), 77-85.

- LaPorte, M. A. (2017). Depression and Rumination as a Predictor for Types of Substances Abused (Doctoral dissertation, University of Louisiana at Lafayette).
- Linscott, R. J., & van, O. S. J. (2013). An updated and conservative systematic review and meta-analysis of epidemiological evidence on psychotic experiences in children and adults: On the pathway from proneness to persistence to dimensional expression across. 43(6): 1133-1149. doi: 10.1017/S0033291712001626.
- Lopez A., Caffo, A. O., Tinella, L., Masi, M. N. D., & Bosco, A. (2021). Variations in mindfulness associated with the COVID-19 outbreak: Differential effects on cognitive failures, intrusive thoughts and rumination. Appl Psychol Health Well-Being. 13, 761–780. DOI: 10.1111/aphw.12268.
- Lukman, F., Ayodeji, A., Darma, K. & Muritalz, A. (2020). Causes of academic anxiety among secondary school students in Kwara State, Nigeria. Academic Leadership, 21 (6), 121-126.
- Marks, A. D. G., Sobanski, D. J., & Hine, D. W. (2010). Do dispositional rumination and/or mindfulness moderate the relationship between life hassles and psychological dysfunction in adolescents? Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 44 (9), 831–838. <https://doi.org/10.3109/00048674.2010.487478>.
- 
- Martin, L. L., Shrira, I. L. A. N., & Startup, H. M. (2008). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. Depressive rumination: Nature, theory and treatment, 1, 153-175. DOI:10.1002/9780470713853.ch8.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination

as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour research and therapy*, 49(3), 186-193. DOI: 10.1016/j.brat.2010.12.006.

- Mirawdali, S., Morrissey, H. & Ball, P. (2018). Academic anxiety and its effects on academic performance. *International Journal of Current Research*, 10 (6). 70017-70026. <https://www.journalcra.com/article/academic-anxiety-and-its-effects-academic-performance>.
- Moulds, M. L., Yap, C. S., Kerr, E., Williams, A. D., & Kandris, E. (2010). Metacognitive beliefs increase vulnerability to rumination. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 24(3), 351-364. DOI:10.1002/acp.1681.
- Moyer, K. H. (2008). Debilitating and facilitating anxiety effects on identification. *Journal of undergraduate Psychological research*, 3, 6-10. <http://library.wcsu.edu/dspace/bitstream/0/450/1/moyer.pdf>.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511. [PubMed:11016119].
- Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 391-403. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.838.6747&rep=rep1&type=pdf>.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3 (5), 400-424.

<http://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>.

- Peen, J., Schoevers, R. A., Beekman, A. T., & Dekker, J. (2010). The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 121 (2), 84-93. DOI: 10.1111/j.1600-0447.2009.01438.x.
- Peled, M., & Moretti, M. M. (2010). Ruminating on rumination: Are rumination on anger and sadness differentially related to aggression and depressed mood? *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 108-117. DOI:10.1007/s10862-009-9136-2.
- Phillips, A. C., Carroll, D., & Der, G. (2015). Negative life events and symptoms of depression and anxiety: stress causation and/or stress generation. *Anxiety, stress, and coping*, 28 (4), 357-371. <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1005078>.
- Raes, F., Schoofs, H., Griffith, J. W., & Hermans, D. (2012). Rumination relates to reduced autobiographical memory specificity in formerly depressed patients following a self-discrepancy challenge: The case of autobiographical memory specificity reactivity. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43 (4), 1002-1007. DOI: 10.1016/j.jbtep.2012.03.003.
- Ramos- Cejudo, J., Salguero, J. M., Kannis. Dyman, L., García- Sancho, E., & Love, S. (2017). Anger rumination in Australia and Spain: validation of the Anger Rumination Scale. *Australian Journal of Psychology*, 69(4), 293-302. DOI:10.1111/ajpy.12154.
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., & Meesters, C. (2012). Stress-reactive rumination, negative cognitive style, and stressors in relationship to depressive symptoms in

non-clinical youth. *Journal of youth and adolescence*, 41(4), 414-425. DOI: 10.1007/s10964-011-9657-3.

- Ruminative thoughts: *Advances in social cognition* (pp. 1–47). Hillsdale, NJ:
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and Rumination: Repetitive Thought as a Concomitant and Predictor of Negative Mood. *Cognitive Therapy & Research*, 24 (6), 671-688.  
<https://doi.org/10.1023/A:1005587311498>
- Shahroui, E. A. (2016). Sources of academic anxiety among undergraduate students-contemporary study between private and government universities. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*, 7 (2), 118-124. <https://hdl.handle.net/10520/EJC190054>.
- Schutters, S. I., Dominguez, M. D., Knappe, S., Lieb, R., van Os, J., Schruers, K. R., & Wittchen, H. U. (2012). The association between social phobia, social anxiety cognitions and paranoid symptoms. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 125(3), 213-227. DOI: 10.1111/j.1600-0447.2011.01787.x.
- Singh, K., & Gera, B. (2016). Achievement anxiety among senior secondary school students in relation to emotional self-efficacy and parental involvement. *Man In India*, 96 (5), 1341-1348. <https://www.researchgate.net/publication/304592020>.
- Smart, L. M., Peters, J. R., & Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321-332. DOI: 10.1177/1073191115573300.
- Suhr, K. A. (2017). Examining the effects of trait rumination on hostile attribution bias (Doctoral dissertation, East Tennessee State University).



- VandenBos, G. R. (2013). APA dictionary of clinical psychology. American Psychological Association. <https://www.pdfdrive.com/apa-dictionary-of-clinical-psychology-e157856231.html>.
- Pena, M., & Losada, L. (2017). Test anxiety in Spanish adolescents: examining the role of emotional attention, and ruminative self-focus and regulation. *Frontiers in psychology*, 8, 1423. 1-7. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01423.
- Valenas, S. P., & Szentagotai, A. T. (2014). Rumination in generalized anxiety and social phobia: A Qualitative systematic review. *Transylvanian Journal of Psychology*, 15(1), 61-98. [https://www.researchgate.net/publication/270890281\\_Rumination\\_in\\_Generalized\\_Anxiety\\_and\\_Social\\_Phobia\\_A\\_Qualitative\\_Systematic\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/270890281_Rumination_in_Generalized_Anxiety_and_Social_Phobia_A_Qualitative_Systematic_Review).
- Vălenaș, S. P., Szentágotai - Tătar, A., Grafton, B., Notebaert, L., Miu, A. C., & MacLeod, C. (2017). Prediction of pre-exam state anxiety from ruminative disposition: The mediating role of impaired attentional disengagement from negative information. *Behaviour research and therapy*, 91, 102–110. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.01.014>.
- Watkins, E.R.(2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134 (2), 163-206.
- Wedding, D., & Corsini, R. J. (2013). *Current Psychotherapies*. Boston, MA: Cengage Learning.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21 (2), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0).
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28 (1), 107–123. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>.

- Zawadzki, M. J., Graham, J. E., & Gerin, W. (2013). Rumination and anxiety mediate the effect of loneliness on depressed mood and sleep quality in college students. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 32 (2), 212–222. <https://doi.org/10.1037/a0029007>.
- Zoccola, P. M., & Dickerson, S. S. (2012). Assessing the relationship between rumination and cortisol: A review. *Journal of Psychosomatic Research*, 73 (1), 1–9. <http://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2012.03.007>.