Journal Of the Iraqia University (73-10) August (2025)

ISSN(Print): 1813-4521 OnLine ISSN:2663-7502
Journal Of the Iraqia University
available online at: https://www.mabdaa.edu.iq

التفكير الإجتراري وقلق المستقبل وعلاقتهما بجودة النوم لدى الطلبة في جامعة السليمانية

ا.م.د. نازەنين عثمان محمد

قسم التربية الخاصة/ كلية التربية الأساسية/ جامعة السليمانية

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإجتراري وقلق المستقبل وجودة النوم لدى الطلبة في جامعة السليمانية، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في كل من الإجترار الفكري وقلق المستقبل وجودة النوم بإختلاف النوع ، والمرحلة الدراسية. وكذلك معرفة إمكانية التنبؤ بجودة النوم من خلال مستوى التفكير الإجتراري وقلق المستقبل من خلال عينة الدراسة لمجموعة من الطلبة، واستندت الدراسة على المنهج الوصفي، ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام ثلاثة مقاييس؛ مقياس التفكير الأجتراري الذي أعده Brinker and Dozois (2009) ومقياس قلق المستقبل الذي تم اعداده من قبل الباحثة ومقياس جودة النوم لـ إبراهيم (٢٠٢٣)، وبعد استخراج الخصائص السايكومترية للمقاييس الثلاثة والتي طبقت على عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة. وقامت الباحثة بتحليل البيانات وتوصلت في نتائجها على وجود علاقة طردية موجبة بين التفكير الإجتراري وقلق المستقبل، وعلاقة عكسية سالبة بين المتغيرات المستقلة وجودة النوم ، كما وأشارت النتائج على وجود فروق دالة احصائياً بين (الطالبات، الطلاب) ولصالح الطالبات على مقياس التفكير الإجتراري، ووجود فروق ذات دلالة احصائية فى مقياسي جودة النوم وفق متغير المرحلة الدراسية ولصالح المرحلة الرابعة، ولم توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل وجودة النوم، ولم توجد فروق دالة احصائياً وفق متغير المرحلة على مقياسي التفكير الإجتراري وقلق المستقبل، ويمكن التنبؤ بجودة النوم من خلال متغيري التفكير الإجتراري وقلق المستقبل.**الكلمات المفتاحية:** التفكير الإجتراري ، قلق المستقبل ، جودة النوم.

Study Summar

The study aimed to identify the relationship between ruminative thinking, future anxiety, and sleep quality among students at the University of Sulaymaniyah, and to determine whether the differences are statistically significant in both intellectual rumination, future anxiety, and sleep quality according to gender, and year of study. The study was based on the descriptive approach, and to achieve the objectives of the study, three measurements scales were utilized; the ruminative thinking scale prepared by (Brinker & Dozo,2009) and the future anxiety scale was prepared and developed by the researcher, and the sleep quality scale by Ibrahim (2023). After extracting the psychometric properties of the three scales, it was applied to a sample of (100) male and female students. The researcher analyzed the data and found in the results that there is a positive correlation between ruminative thinking and future anxiety, and a negative inverse relationship between the independent variables and sleep quality. The results indicated that there are statistically significant differences between male and female students and in favor of female students on the scale of ruminative thinking, and there were statistically significant differences on the scale of sleep quality according to the variable of academic year and in favor of the fourth stage, and there were no statistically significant differences between males and females on the scale of future anxiety and sleep quality.It also indicated that there were no statistically significant differences according to academic year on the scale of ruminative thinking and future anxiety, while sleep quality can be predicted through the variables of ruminative thinking and future anxiety.

Keywords: ruminative thinking, future anxiety, sleep quality

مشكلة الدراسة

يواجه الطلبة الجامعيون في هذا العصر تحديات متزايدة تتعلق بالتحصيل الأكاديمي، والتخطيط للمستقبل، والتأقلم مع ضغوط الحياة اليومية. وتزداد هذه التحديات في بيئات تعليمية تمر بتغيرات اقتصادية واجتماعية وثقافية كما هو الحال في إقليم كوردستان، مما يجعل الطالب الجامعي عرضة لحالات من التوتر والقلق والتفكير السلبي المزمن. ومن بين العمليات المعرفية التي تلعب دورًا محوريًا في تشكيل هذه المعاناة النفسية يبرز التفكير

الاجتراري، الذي يُعرّف بأنه الميل إلى التكرار المستمر للأفكار السلبية أو التجارب الماضية بصورة غير منتجة، وغالبًا ما يكون مصحوبًا بعجز عن اتخاذ قرارات فاعلة أو الخروج من دوائر التفكير المغلق (حسن، ٢٠٢٣:٢٨٨).وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Harrington & Blankenship, 2002) حيث اشارت إلى ان الأفكار الإجترارية لا ترتبط بالإكتئاب فحسب، بل ترتبط ايضاً بالتأثير السلبي للقلق، كما أظهرت العديد من الدراسات النفسية ان التفكير الإجتراري يسهم في تعميق قلق المستقبل مثل ما اشارت اليه نتائج دراسة مصطفى(٢٠٢٢) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل والتفكير الإجتراري لدى طلبة الجامعة، لأن المستقبل لدى طلبة الجامعة هو مصدر من مصادر الضغوط ويمكن ان يأخذ نمطاً مرضياً يظهر كحالة من القلق وهذا القلق هو نتيجة حتمية لما يفكر فيه طلاب الجامعة من أجل تنظيم حياتهم بناءً على دراستهم (زيدان، ٢٠٠٧)، لكن انشغال الطلبة في التفكير بشأن مستقبلهم ينعكس بشكل سلبي على حاضرهم، فهم يشغلون تفكيرهم بأمر لم يحدث (Wedding & Corsini, 2013, 86) مما يحجب عنهم رؤية امكاناتهم وقدراتهم (السبعاوي، ٢٠٠٨). ويؤثر ذلك سلباً على اندفاعهم ومستوى طموحهم وتوافقهم النفسي، ويعتبر قلق المستقبل من السمات الرئيسة الناتجة عن التغيرات الاقتصادية والاجتماعية، ويتزايد ظهوره بين طلاب الجامعات ليس فقط بسبب الخوف من الفشل في الدراسة، ولكن أيضًا بسبب الخوف من عدم وجود فرص العمل – الأمر الذي يؤثر على اختيارهم لتخصصات الجامعية (Hammad,2016:54)، وقد اشارت دراسات عدة إلى وجود مستويات مرتفعه من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، مثل دراسة (كاظم وحياوي ،٢٠٢٠) والتي اجريت على طلاب جامعة البصرة ، ودراسة (Salih,et,al.,2022) أظهرت نتائجها ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة حلبجة. وهذا النوع من القلق (قلق المستقبل) يتجلى بشكل خاص بين الطلبة الجامعيين، الذين يواجهون غموضًا فيما يتعلق بمستقبلهم المهني والاقتصادي والاجتماعي، يؤثر بدوره على الاستقرار النفسي وجودة النوم، حيث تشير الأدبيات إلى أن التفكير المفرط والقلق المزمن يؤديان إلى تدهور جودة النوم، متمثلًا في صعوبات في البدء بالنوم أو الاستمرار فيه، واضطرابات في دورة النوم الطبيعية، مما ينعكس سلبًا على التركيز والنشاط اليومي.حيث أكدت دراسة (Bahammam,et,al2006) أن عدم أخذ الكفاية اللازمة من النوم يؤدي إلى ضعف الأداء الدراسي والتحصيل العلمي وانخفاض القدرة على التركيز والانتباه، كما ان السهر وقلة النوم يؤثران على صحة النفسية وسلوك الفرد فيبدو متعكر المزاج، سريع الاستثارة، غير قادر على إتمام المهام الواجب إتمامها والتي تتطلب التركيز والجهد عند أدائها (الهبدان،٢٠١٢)، واظهرت دراسة (Buboltz, et.al., 2001) ان (١١٪) فقط من طلاب الجامعة يتمتعون بجودة النوم بشكل جيد. وان اكثر من (٧٣٪) منهم يعانون احياناً من مشاكل في النوم، واكثر من (١٥٪) منهم افادوا بجودة نوم سيئة (ابراهيم،٢٠٢٣: ٣١٥). واشارت نتائج درسة العيد (٢٠٢١) ايضاً بان نسبة انتشار اضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة في مكة المكرمة بلغت نسبة (٤٦.٦٪). وبناء على كل ذلك ونظراً لعدم وجود دراسة في اقليم كوردستان (في ضوء علم الباحثة) تتناول العلاقة بين المتغيرات الثلاثة، فقد شعرت الباحثة بوجود حاجة ملحة للتحقق من مدى مساهمة كل من التفكير الإجتراري وقلق المستقبل في التنبؤ بجودة النوم لدى طلبة الجامعة. ومن هنا يمكن صياغة تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

١. هل توجد علاقة بين التفكير الأجتراري وقلق المستقبل وجودة النوم لدى طلبة جامعة السليمانية؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الإجترار الفكري وقلق المستقبل وجودة النوم تعزى إلى متغير النوع (الذكور، الإناث) والمرحلة الدراسية (الثانية والرابعة) لدى طلاب عينة الدراسة؟

٣. هل يمكن التنبؤ بجودة النوم من خلال التعرف على مستوى التفكير الإجتراري وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة السليمانية؟

اهمية الدراسة:

لقد حظى التفكير الإجتراري بإهتمام متزايد سواء على المستوى النظري أو التجريبي خلال العقود السابقة، وتعتبر مناقشة وتحليل التفكير الإجتراري الخطوة الأولى والأهم في تفسير العلاقة بينه وبين قلق المسقبل وجودة النوم، من هذا المنطلق، تبدو العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة – التفكير الاجتراري وقلق المستقبل وجودة النوم – علاقة مركبة ومتشابكة، حيث تؤثر وتتأثر ببعضها البعض. إلا أن هذه العلاقة لم تحظَ – حسب اطلاعات الباحثة – بدراسة كافية ضمن السياق الأكاديمي المحلي في جامعة السليمانية، حيث لا تزال الأبحاث التي تتناول هذه المتغيرات مجتمعة قليلة نسبيًا، وخاصة ضمن فئة الطلبة الجامعيين. ويمكن تلخيص اهمية (النظرية)للدراسة الحالية من الإعتبارات التالية:

١. تنبع أهمية الدراسة الحالية من قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين التفكير الإجتراري وقلق المستقبل وجودة النوم لدى طلبة جامعة السليمانية– و ذلك في حدود علم الباحثة–.

٢. تساهم دراسة التفكير الإجتراري والتاصيل النظري له في تعزيز واثراء المعرفة العلمية حول هذا المفهوم، مما يدعم تطوير سياسات تعليمية وصحية افضل.

٣. تاتي اهمية الدراسة من خلال اهمية العينة وهم طلبة الجامعة، وهم رجال المستقبل وقادة المجتمع على المدى الطويل، ولكي يكونوا مواطنين صالحين قادرين على تحمل المسؤولية في بناء مجتمع قوي قادر على النهوض بمهمات الإجتماعية والأقتصادية، وجبت رعايتهم داخل المؤسسات التعليمية، وتوفير الظروف الملائمة لنموهم الصحي والنفسي.

٤. تأتي الدراسة الحالية مسايرة للأهتمام المتزايد لدى الأطباء بجودة النوم لدى الطلاب، وذلك نظراً لأن جودة النوم يمثل المعيار الأساسي في الحكم على مدى صحة الطالب ونجاحه في التعليم.

والأهمية التطبيقية للدراسة الحالية تكمن في النقاط التالية:

١. تسهم الدراسة في امكانية الكشف عن مستوى جودة النوم لدى طلبة الجامعة بناء على مستوى التفكير الإجتراري وقلق المستقبل لديهم. ثم الإهتمام بهولاء الطلاب وتقديم رؤى أعمق حول الصحة النفسية لطلبة الجامعة.

٢. تساعد نتائج الدراسة الحالية في فهم طبيعة العلاقة بين الإجترار الفكري وقلق المستقبل من جهة وجودة النوم من جهة اخرى.وهو ما يساعد بالتاكيد في تحسين الصحة النفسية والجسدية لدى طلبة الجامعة.ويساهم في فهم أفضل للتحديات النفسية التي يواجهها الطلبة في الجامعة.

٣. تمثل الدراسة الحالية إضافة للمكتبة النفسية وذلك من حيث المقاييس التي استخدمت فيها، وأيضاً من حيث النتائج التي توصلت اليها والتي يمكن ان تفيد التربويين والقائمين في وزارة التعليم العالي في توعية طلبة الجامعة بسلبيات التفكير الإجتراري وقلق الستقبل.

اهداف الدراسة

: تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على :

١. العلاقة بين التفكير الإجتراري وقلق المستقبل وجودة النوم لدى طلاب جامعة السليمانية.

٢. الفروق ذات دلالة إحصائية في كل من الإجترار الفكري، قلق المستقبل، وجودة النوم بإختلاف النوع (الذكور، الإناث) والمرحلة الدراسية (الثانية والرابعة) لدى طلبة جامعة السليمانية.

٣. إمكانية التنبؤ بجودة النوم لطلاب عينة الدراسة من خلال مستوى كل من التفكير الإجتراري وقلق المستقبل.

فرضيات الدراسة:

١. يوجد ارتباط موجب دال احصائياً بين الإجترار الفكري وقلق المستقبل. وارتباط سلبي دال احصائياً بين كل من الإجترار الفكري وقلق المستقبل مع جودة النوم لدى طلاب عينة الدراسة.

٢. توجد فروق ذات دالالة إحصائية في متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس التفكير الإجتراري وقلق المستقبل وجودة النوم تعزى لمتغير النوع (ذكورو إناث) والمرحلة الدراسية (الثانية والرابعة).

٣. يمكن التنبؤ بجودة النوم لدى طلاب عينة الدراسة من خلال متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس التفكير الإجتراري وقلق المستقبل.

حدود الدراسة

: يتحدد الدراسة الحالية بإمكانية التعرف على العلاقة بين التفكير الإجتراري وقلق المستقبل وجودة النوم لدى طلبة قسم التربية الخاصة في الكلية التربية الأساسية/الدراسة الصباحية في جامعة السليمانية للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

تحديد المصطلحات

اولاً: مفهوم التفكير الإجتراري Rumination thinking تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA (2013) التفكير الإجتراري بأنه : " نمط تفكير سلبي يتضمن: التركيز المتكرر على نفس الأفكار السلبية دون توقف، والتركيز على المشكلة نفسها بدلاً من البحث عن حلول، وتقييم الذات بشكل سلبي والتركيز على الأخطاء والفشل" (VandenBos.,2013; 50)تعريف ابراهيم (٢٠٢٣):"اجترار الأفكار هو عملية معرفية غير مرنة، يركز فيها الفرد على الأحداث السلبية بشكل متكرر ومستمر، فينخرط فيها مفكراً في اسبابها وعواقبها ومدى تأثيرها عليه، مع صعوبة في توجيه الإنتباه بعيداً عن المحفزات السلبية أو التركيز السلبي على الذات" (ابراهيم، ٢٠٢٣: ٣١٩). وقد تبنت الباحثة هذا التعريف كتعريف نظري للدراسة الحالية.وقد عرفت الباحثة الأجترار الفكري إجرائياً بأنه الدرجة التي تحصل عليها عينة الدراسة على مقياس الإجترار الفكري المستخدم في الدراسة الحالية.

ثانياً: مفهوم قلق المستقبل Future Anxiety Conceptتعريف شقير(٢٠٠٥): "خلل او اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن الخبرات الماضية غير السارة، مع تشوية وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات و التي

تجعل صاحبها في حالة من التوتر وإنعدام الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، الخوف من الفشل ومن المشكلات الإجتماعية والإقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس"(شقير، ٢٠٠٥: ٥). وتبنى الباحثة هذا التعريف كتعريف نظري لقلق المستقبل في الدراسة الحالية.

التعريف الإجرائي :

وهو الدرجة المستحصلة من الإستجابة لعينة الدراسة من الطلبة في جامعة السليمانية على مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

ثالثاً: تعريف مفهوم جودة النوم Sleep Quality Concept

تعريف يوسف (٢٠٢٠). "انها قدرة الفرد على النوم مباشرة دون استغراق وقت طويل في بداية نومه وحصوله على العدد الكافي من الساعات التي يحتاجه دون أرق أو إزعاج أو كوابيس أو أحلام مزعجة"(يوسف،٢٠٢٠: ٢٣٢١).تعريف ابراهيم (٢٠٢٣)،: "مستوى رضا الفرد عن الوقت الذي يستغرقه للدخول في النوم، والشعور بعمق في النوم، والإنتعاش بعد الإستيقاظ، وعدم وجود خلل في بنية النوم تعوق من قدرته على الحصول على القسط الكافي من النوم، يؤثر على كفاءته الذهنية والجسدية خلال يومه". (ابراهيم ، ٢٠٢٣: ٣٢٠). وقد تبنت الباحثة هذا التعريف كتعريف نظري للدراسة الحالية، اما التعريف الإجرائي لمفهوم جودة النوم: وهو الدرجة المستحصلة من إستجابات عينة الدراسة على مقياس جودة النوم المستخدم في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

اولاً: الإطار النظري

١.مفهوم التفكير الإجترارى Ruminative Thought Concept تطور الإهتمام بدور الإجترار وما يرتبط به من أفكار متكررة في الأمراض العقلية والجسدية، حيث ركزت البحوث الأولى على دور التفكير الإجتراري في مسببات وأعراض اضطرابات الصحة النفسية. وفي الآونة الأخيرة وسع الباحثون والأطباء النفسيون تركيزهم ليشمل معايير الصحة البدنية المرتبطة بالإجترار، بما في ذلك العمليات الفسيولوجية والأعراض الجسدية والسلوكيات ذات الصلة بالصحة العامة للفرد، وبشكل عام يمكن اعتبار الإجترار عامل خطورة مسبباً اضرار بالصحة العقلية والبدنية (Manigault, & Zoccola, 2020: 557)ويشير بعض الباحثين إلى كلمة الإجترار (Ruminate) بأنه عرض نفسي مشترك لمجموعة كبيرة من الإضطرابات النفسية مثل: الإكتئاب، القلق العام، اضطراب الوسواس القهري، واضطراب ما بعد الصدمة. ويعتبره البعض الآخر كنمط معرفي أو سلوك تكيف سلبي (maladaptive coping style) يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية وجودة النوم. حتى لو لم يكن مصنفًا كمرض بحد ذاته، فإن وجوده بمستويات عالية لدى الأفراد يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالضيق النفسي والأعراض المرتبطة بالاضطرابات. و**يمكن أن يكون سِمة فردية** تختلف شدتها من شخص لآخر(السيد والآخرون، ٢٠٢٢: ٣٠٦-٣٠٧). وقد أشارت نولن هوكسيما(١٩٩١) إلى ان التفكير الاجترارى هو ميل الشخص لإعادة وتكرار التفكير في الأسباب، العوامل الموقفية، والتداعيات الناتجة عن خبرة انفعالية سلبية تعايش معها(Nolen-Hoeksema, 1991) " وبعبارة اخرى يقصد بإجترار التفكير أن تواصل التفكير في كافة تفاصيل وأبعاد وجوانب المواقف المزعجة والتي أثارت ضيقك واستيائك الانفعالي، وتتمثل التفكير الإجتراري في أفكار مستمرة ومتكررة وملحة غير مقصودة تدخل إلى الوعي وتستحوذ على انتباه الفرد، وهو أسلوب أو طريقة محددة للتفكير وتتضمن التركيز على المشكلة والحالات الإنفعالية السلبية، ويتم إعاقة الأفكار والأفعال التي قد تجعل الفرد يبتعد عن المشكلة أو تشتت تركيزه عن المشكلة، كما إن إجترار الأفكار يكون له عائداً سلبياً على الوجدان وهذا يعني أن الإجترار يحدث بسبب الحالات الإنفعالية السلبية ويسبب العديد من النواتج النفسية السلبية مثل الإكتئاب والقلق (محمد ، ٢٠١٩: ٤٢٨-٤٣٠) وهذا ما اشارت اليه نتائج دراسة (Pena & Losada, 2017) إن الإجترار يتوسط العلاقة بين الإنتباه العاطفي وقلق الإختبار كما أن الأشخاص الذين لديهم قدر أكبر من الإجترار الذاتي ابلغوا عن مستويات أعلى من قلق الإختبار(مصطفى ، ٢٠٢٢: ٥٨٩).وكذلك اشارت دراسة محمد (٢٠١٩) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاجترار الفكرى وقلق البطالة لدى طلبة جامعة بغداد.يوضح الأستاذ احمد المصري (٢٠٢٢) أن كثرة التفكير أمر مؤذ، سواء طالت مدته أو قصرت، وله شكلان رئيسان هما: اولاً: اجترار الماضي والتفكير في كيف يمكن أن تكون الحياة أفضل لو ان الفرد تعامل مع الأمور بشكل مختلف. ثانياَ:القلق بشأن المستقبل وتوقع حدوث الأسوأ، واختلاق سيناريوهات سلبية وتشاؤمية. وفي كلتا الحالتين، يشعر الشخص بأنه يعيش في دوامة من الأفكار المزعجة، مما يجعله يشعر بالضغط المستمر، بل ويجد صعوبة في التفكير بشيء مثمر وهادف (Papageorgio & Wells, 2003: 6) . هناك تباين في النظريات والنماذج مفسرة لإجترار الأفكار مما أثار الباحثين للتفكير في نماذج ونظريات عدة لكيفية حدوثه مثل: نظرية اساليب الإستجابة Response Style Theory والتي تعتبر من اهم النظريات التي فسرت التفكير الإجتراري، حيث يرى رواد هذه النظرية (نولن هوكسيما

ومورو،١٩٩١) إن بداية الإجترار هو شعور الفرد بالضغوط بعد تعرضه لحادث فقدان شخص عزيز عليه او خسارة ممتلكات، ويبرز الإجترار الأفكار في هذه المواقف كإستراتيجية مواجهة في محاولة للتكيف مع الضغوط ومحاولة تنظيم أنفعالاته (Morrow & ,Hoeksema- 1991 Nolen) وفي نظرية التقدم نحو الهدف لأجترار الأفكار فإنه يحدث حينما لا يقوم الأفراد بالتقدم نحو أهدافهم العليا، وتفترض النظرية أن السبب القريب الكامن وراء اجترار الأفكار هو امكانية الوصول للمعلومات المتعلقة بالهدف، وتحديداً فان الفشل في تحقيق الهدف يبقى المعلومات المتعلقة بهذا الهدف سهل الوصول اليها، حسب آراء مارتين وتيسر Martin& Tesser (١٩٨٩-١٩٩٦) فإن اجترار الأفكار يعتبر أحد حالات تأثير زيجارنيك (Zeigarnik) فقد اوضح بأن زيجارنيك عبارة عن معلومات متعلقة بالمهام غير المكتملة تميل إلى البقاء في الذاكرة لفترة أطول من المعلومات المتعلقة بالمهام المكتملة، مما يزيد من احتمال ان يكتشف ويعالج الأفراد المعلومات المتعلقة بالأهداف التي لم تتحقق. وهذا بدوره ممكن ان ييسر حل المشكلات، ويتوقف إجترار الأفكار حينما يحقق الفرد هدفه العالي، ويحقق تقدماً كافياً تجاهه، او يتخلى عنه (Martin et al., 2004: 153- 155).

٢.مفهوم قلق المسقبل Future anxiety Concept يعتبر القلق ظاهرة معقدة تتاثر بعوامل بيولوجية ونفسية وإجتماعية، مما يتطلب دراسته في جوانب متعددة، وعمل الباحثون في هذا المجال من خلفيات مختلفة مثل، علم النفس، الطب، وعلم الأعصاب، وقد وصف فرويد القلق بقوله" نحن نعرف ان القلق هو شعور لا يختلف عن الخوف الذي ليس له موضع، نحن لا نستطيع ان نضع ايدينا على مصدره أو على الشيء الذي أحدثه"(دوان شلتز ، ١٩٨٣: ٣٩)، ويرتبط القلق غالباً بكل ماهو غامض مجهول، ويصعب التكهن أو التنبؤ به لأنه مليء بالإحتمالات، فلا يمكن للفرد التأكد من الوظيفة 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. لذلك يرى الشرافي (٢٠١٣) بأن قلق المستقبل هو جزء من القلق العام الملح على المستقبل ويمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة احاسيس كالتشاؤم او ادراك العجز في تحقيق الأهداف العامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل(الشرافي، ٢٠١٣ : ٦).أو كما يدعي زالسكي (Zaliesky, 1996) بأنه شكل من أشكال القلق مثل قلق الموت. والقلق الإجتماعي، وقلق الإنفصال، حيث ان كل انواع القلق لها بعد مستقبلي وهذا المستقبل محدود للغاية بمساحة زمانية (دقائق أو ساعات)، اما قلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترة زمنية بعيدة. ومن جهة أخرى يشير زالسكي أن قلق المستقبل هو حالة من التوجس والخوف وعدم الإطمئنان والخوف من التغير غير المرغوبة في المستقبل وفي حالة قلق المستقبل القصوى فأنه قد يكون تهديداً حاداً من ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن ان يحدث للشخص(Zaliesky, 1996)، وعرفه شاهين (٢٠١٢) بأنه خبرة انفعالية قوامها الحزن والتوتر والكدر والشعور بانعدام الأمن وما يصاحب ذلك من أعراض معرفية (صعوبة التركيز والفهم والتذكر) وأعراض فسيولوجية (اضطراب النوم و الأكل)،(شاهين،٢٠١٢: ١٥٤).في حين عرفه قاسم والآخرون (٢٠٢١) بأنه حالَة من عدم الإرتياح والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالفشل في الدراسة مستقبلاً، وعدم القدرة على تحقيق الأهداف الدراسية المستقبلية، فضلاً عن ضعف امكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة تنال التقدير المجتمعي (قاسم و الآخرون،٢٠٢١: ٤١٨). ومن خلال التعريفات السابقة ترى الباحثة بأن قلق المستقبل: هو التوقعات السلبية من (ظن وترقب) للأحداث المستقبلية على المستوى الشخصي في فترة طويلة من الزمن ، ويرافقه حالة انفعالية من الخوف وعدم الإطمئنان عند التفكير في المستقبل (الدراسي ، المهني-الإجتماعي، الإقتصادي) وما سوف يعتريه في المستقبل.بعد قرأة وتمحيص للأدبيات والدراسات المكتوبة حول قلق المستقبل وجدت الباحثة بأنه لايوجد نظرية مستقلة تفسر ظهور حالات قلق المستقبل لدى الفرد، ولكن أكثرية النظريات في علم النفس أشارت إلى أعراض واسباب القلق بشكل عام، وهنا يمكن الإستفادة من هذه النظريات ومنها نظرية التحليل النفسي: حيث رأى اريك فروم (١٩٥٣) إن القلق نتاج صراع بين الحاجة إلى التقرب من الوالدين والحاجة إلى الإستقلال والإعتماد على النفس(موسى ، ١٩٩٣) وتتعرض اصحاب المدرسة السلوكية لموضوع القلق من حيث علاقته بعملية التعلم وأثره عليها(فوزى قابيل، ١٩٩٦: ٣٣)، وتؤكد بأن الأنسان يتعلم القلق والخوف ويتعلم السلوك السوي كما يتعلم السلوك المرضي (حبيب، ٢٠١٤ : ٣١٣).ويرى اصحاب الإتجاه الإنساني أن القلق ينتج عن تهديد للحاجات الإنسانية مثل: حاجة الشعور بالأمن والتقدير والإنجاز. ويعتقد دعاة هذا الرأي أن الحاضر والمستقبل هما اللذان يثيران القلق لدى الفرد. وافترض أليس في النظرية العقلانية الإنفعالية السلوكية أن القلق ينشأ نتيجة تفسير الفرد وإدراكه للمواقف بطريقة غير عقلانية، ولا ينشأ نتيجة الأحداث والمواقف التي يتعرض لها الفرد (المشيخي ، ٢٠٠٩: ١٢٠)

مفهوم جودة النوم Concept Sleep Quality لقد ظل النوم واحداً من الألغاز البيولوجية الكبرى،و واحداً من اكثر السلوكيات البشرية غرابةً. ولم تتمكن طرائق العلمية الجبارة لحل المشكلات في العلوم الجينية والبيولوجية الجزيئية، والتكنلوجيا الرقمية الفائقة القدرة من اقتحام اسرار النوم

المعاند(ووكر، ٢٠١٩: ١٢)، فالنوم عبارة عن ساعة بيولوجية تدق جسد الإنسان، وبإنضباطها يتحسن نشاط الفرد اليومي أو يتراجع، فالنوم في ظروف صحية سوية هو أهم من الغذاء، فساعات متواصلة من نوم مريح من شأنها أن تؤثر على التوازنات الجسدية والنفسية والعصبية،وهذا له تأثيراته ايضاً على الإنتاجية والتحصيل والتعلم، ولكن قد تكون الرغبة بالنوم دليل اضطراب مرضي دماغي وعضوي،وعدمه دليل على الإصابة بالأرق(علامة،٢٠١٠: ٥).تعتبر منظمة الصحة العالمية قلة النوم حالة وبائية منتشرة في الأمم الصناعية كلها، وليس من المصادفة في الشيء ان تكون البلدان التي شهدت انخفاضاً حاداً في فترة النوم على امتداد القرن الماضي (كالولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة واليابان والكوريا الجنوبية ، وبلدان اخرى كثيرة في اوروبا الغربية)، هي المناطق التي تعاني أكبر زيادة في نسب الأمراض الجسدية والإضطرابات العقلية والنفسية (ووكر ، ٢٠١٩ : ١٠). وقد اهتم بالنوم باحثون من مجالات متباينة كالأطباء، وعلماء النفس، وعلماء وظائف الأعظاء، والفنيين، والمهندسين على مدار ستين عاماً ماضية (Crivello. et., al. 2019).ونظراً لما تبين من وظائف النوم فقد اصبح من المهم فهم ما يطرأ من تغيرات على النوم، وما يترتب علية من الآثار، فأولى الباحثون اهتماماً بمفهوم جودة النوم، والذي يعد مفهوماً معقداً ويصعب تحديده وقياسه بشكل موضوعي، وحتى الإتفاق على المصطلح فقد استخدم البعض مصطلح الرضا عن النوم، والآخرون استخدموا مصطلح إضطرابات النوم، والبعض الآخر جودة النوم، حيث يعتبر مفهوم جودة النوم أكثر شمولاً من المفاهيم والمسميات الأخرى التي تناولت اضطرابات النوم أو مشكلاته مثل: (مدة النوم أو الأرق والنوم المتقطع وغيرها)، وكل هذه المسميات لا تعبر عن جودة النوم وإنما تعبر عن مشكلة معينة(حنون، ٢٠١٩)،لأن جودة النوم يعتبر ظاهرة معقدة يصعب تعريفها وقياسها، وتشمل جودة النوم المظاهر الكمية للنوم مثل: فترة النوم والإستمرار في النوم، والمظاهر الكيفية للنوم مثل: العمق والإسترخاء في النوم، والأعراض البدنية، والأعراض البدنية السلبية المترتبة على عدم جودة النوم وتشمل: فقدان التركيز، وإنخفاض عتبة الألم، القلق والعصبية، الأفكار غير المنطقية والهلوسة، وفقدان الشهية والإمساك، وخطر العرضة للحوداث ((Hayashino, et al, 2010)، ومن هذا المنظور فقد عرفت عبد النبي(٢٠١٢) جودة النوم بأنها النوم الطبيعي الجيد أي حصول الفرد على ما يحتاجه من ساعات النوم ليلاً، وعندما يحدث خلل في كيفية أو كمية النوم تكون جودة النوم غير جيدة مما يؤثر على صحة الفرد الجسمية والنفسية (عبد النبي، ٢٠١٢: ٢٧٣)، وتُعرّف المؤسسة الوطنية للنوم(NSF) (٢٠١٧) جودة النوم بأنها النوم الذي يستغرق مايقارب نسبة ٨٥٪ من الوقت أثناء بقاء الفرد في السرير نائماً، والنوم في غضون ٣٠ دقيقة أو أقل، وعدم الاستيقاظ أكثر من مرة واحدة في الليلة، والاستيقاظ لمدة ٢٠ دقيقة أو أقل بعد مرحلة النوم الأولية. وقد ارتبطت جودة النوم بالعديد من النتائج المختلفة، مثل الفعالية اليومية العامة (Shehadeh,2020: 6).على الرغم من التعاريف الكثيرة لجودة النوم إلا ان هناك قصور في وضع تعريف شامل له إذ يستخدم احياناً ليشير إلى مجموعة من المؤشرات الكمية لقياس النوم مثل: اجمالي وقت النوم، بداية كمون النوم، عدد مرات الإستيقاظ ليلاً، وفي أحيان أخرى يتم السؤال عن جودة النوم بوجه عام خلال فترة زمنية محددة، بالإعتماد على المذكرات اليومية، أو استخبارات مثل مؤشر جودة النوم لبيستبيرج، أو باستخدام جهاز موضوعي مثل جهاز تخطيط النوم، بمعنى آخر هناك تبايناً في تحديد جودة النوم ؛ حيث يعتمد البعض على مؤشرات موضوعية، ويعتمد البعض الآخر على التقارير الذاتية والمذكرات اليومية. (Harvey,2008). وقد تبنت الباحثة تعريف مقياس جودة النوم المستخدم في الدراسة الحالية :" بأنها مستوى رضا الفرد عن الوقت الذي يستغرقه في دخول النوم، والشعور بعمق النوم، والأنتعاش بعد الإستيقاظ، وعدم وجود خلل في بينة النوم يعوق من قدرته على الحصول على القسط الكافي من النوم، يؤثر على كفاءته الذهنية والجسدية خلال يومه.الدراسات السابقة الدراسات التي تناولت التفكير الإجترارى وعلاقته بالمتغيرات الأخرى هدفت دراسة مزعل ومهدي (٢٠١٨) إلى التعرف على اجترار الذات لدى طلبة الجامعة، وكذلك التعرف على الفروق وكان مجتمع البحث مكون من طلبة الجامعة (الذكور، الإناث) ولكلا الإختصاصين(العلمي والأنساني) وكانت عينة البحث البالغ عددها (٤٩٠) طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى: وجود مستوى أقل من متوسط للإجترار لدى طلبة عينة البحث الحالي وعدم وجود فرق ذات دلالة احصائية في اجترار الذات لدى طلبة الجامعة وفق متغير النوع (الذكور، الإناث)، والتخصص (العلمي والأنساني). واشارت دراسة محمد (٢٠١٩) الى الإجترار الفكري وعلاقته بقلق البطالة لدى طلبة جامعة بغداد وتوصلت في نتائجها إلى وجود اجترار فكري سلبي لدى طلبة الجامعة، و وجود علاقة بينه و بين قلق البطالة. وتناولت دراسة مصري (٢٠٢١) العلاقة بين كل من : إجترار الافكار السلبية والشفقة بالذات والكمالية العصابية، على عينة من (٢٧٤) طالباً وطالبة، وتوصل البحث في نتائجه إلى عدم وجود فروق بين النوع في اجترار الأفكار، وفي دراسة مصطفى (٢٠٢٢) والتي حاولت التعرف عى أثر الاجترار الافكار على القلق الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية في جامعة المنيا، وتكونت عينة البحث من (١٠٨٣) طالبة، وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين الإجترار الفكري وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة (مصطفى، ٢٠٢٢: ٥٧٣). بينما تناولت دراسة ابراهيم (٢٠٢٣) الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة النوم والتفكير الإجترارى، والتنظيم الإنفعالي، وتباين الإسهام النسبي لكل من التفكير

الإجتراري والتنظيم الإنفعالي في التنبؤ بجودة النوم لدى طلبة الجامعة، وكذلك الكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً لنوع (الذكور والإناث)على عينة من (٢٣٧) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية في جامعة عين الشمس، واستخدمت الدراسة مقياس نمط التفكير الإجتراري من إعداد(2009 ,Brinker & Dozois)، ومقياس جودة النوم من اعداد الباحث. وتوصلت الدراسة إلى ان المتغيرات المستقلة لها تأثير كبير على جودة النوم عكسياً في حالة التفكير الإجتراري وطردياً بالنسبة لأبعاد التنظيم الإنفعالي.كما وصلت نتائج الدراسة إلى انه لا يوجد تأثير دال احصائياً لمتغير النوع (الذكور، الإناث) في تباين درجات افراد عينة الدراسة على مقياس جودة النوم والتفكير الإجتراري (ابراهيم، ٢٠٢٣: ٣١٣)الدراسات التي تناولت متغير قلق المستقبل وعلاقته بالمتغيرات اخرى.تناولت دراسة Hammad (2016) قلق المستقبل وعلاقته باتجاهات الطلبة نحو التخصص الأكاديمي، على عينة من (٣٨٠) طالبًا وطالبة بجامعة نجران. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل والتخصص، وهناك فروق في قلق المستقبل لدى طلاب التخصصات الإنسانية، وفروق بين الجنسين لصالح الذكور. كما اجري السريح (٢٠٢٠) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين متغيري الإجهاد الفكري وقلق المستقبل لدى عينة مكونة من (١٥٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية/جامعة البصرة، وتوصلت النتائج إلى ان العينة لديها مستوى مرتفع من قلق المستقبل، وان هناك دلالة احصائية في الفروق تبعاً لمتغير الجنس في المتغيرين ولصالح الذكور(السريح، ٢٠٢٠: ٢١٧).بينما هدفت دراسة Salih,et al.,2022 معرفة مستوى قلق المستقبل لدى عينة مكونة من(١٠٠) طالب وطالبة في كلية التربية في حلبجة. وأظهرت النتائج مستوى مرتفعاً من قلق المستقبل لدى عينة الدراسة، وخلصت الدراسة ايضاً إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب و طالبات الجامعة في قلق المستقبل لصالح الإناث(Salih,et,al,2022:16) .الدراسات التي تناولت متغير جودة النوم وعلاقتها بالمتغيرات اخرى.اهتم دراسة زريقات (٢٠١٦) بالتعرف إلى نوع ودرجة العلاقة بين جودة النوم والتكيف النفسي، لدى عينة مكونة من (٢٥٠) طالباً وطالبة في الجامعة الأردنية، وبينت النتائج بأن النسبة المئوية للطلبة في الجامعة الأردنية الذين لديهم مستوى منخفض من جودة النوم تشكل (٥٠.٨٪) من اجمالي عينة الدراسة، وان ما نسبته (٤٩.٢٪) من المشاركين لديهم جودة نوم متوسطة، ولكن لم يتمتع اي من طلبة عينة الدراسة بجودة النوم المرتفعة (زريقات، ٢٠١٦ : ١). وهدفت دراسة نادري والآخرون (٢٠١٧) التحقيق في العلاقة بين التفكير الميتافيزيقي وجودة النوم لدى عينة مكونة من (٢٣٠) طالبًا وطالبة من جامعة محقق أردبيل. وكشفت النتائج أن أكثر من ٥٨٪ من الطلاب لديهم جودة النوم ضعيفة. كما تناولت دراسة محمد (٢٠٢٠) وصف العلاقة بين ممارسة سلوك النوم الصحي وجودة النوم لدى عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة سوهاج ، استخدم مؤشر نوعية النوم لبيتسبيرج، وانتهت الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين ممارسة سلوك النوم الصحي وجودة النوم، و وجدت جودة نوم منخفضة لدى (٢٨٨) طالب بنسبة (٥٧٪) من اجمالي العينة (محمد، ٢٠٢٠: ٢٢٧).الدراسات التي تناولت علاقة المتغيرات الثلاثة: التفكير الإجتراري وقلق المستقبل وجودة النوم.دراسة Tousignant, et. al., (2018) بعنوان تأثير الإجترار والقلق على النوم، هدفت الدراسة إلى مقارنة آثار اليقظة المعرفية (التفكير الإجتراري) واليقظة الجسدية في العلاقة بين القلق والنوم. كما تمت تقييم ما إذا كان هناك شكلان من أشكال التفكير الإجتراري السلبي المتكرر – الاجترار والقلق – متورطان بشكل مماثل في العلاقة بين القلق والنوم. تكونت عينة الدراسة من(١٧٨) مشاركًا في جميع أنحاء الولايات المتحدة. أشارت النتائج إلى أن وجود التأثيرات غير المباشرة للقلق على جودة النوم عبر PSA كانت ذات دلالة إحصائية عند مستويات منخفضة وعالية من الاجترار والقلق، وأن الأشخاص الذين يعانون من مستويات عالية من الاجترار والقلق كانت لديهم علاقات أقوى بين القلق وPSA. في جميع النماذج، كان التفكير الإجتراري مسؤولا بشكل ثابت عن التباين الأكبر في العلاقة بين القلق والنوم (Tousignant, et. al., 2018).اما دراسة Petak &Maricic,2025 فقد هدفت إلى استكشاف العلاقة السببية بين جودة النوم والقلق، وشملت العينة ٣٠٢ طالبًا في كلية التربية. اكدت النتائج بشأن العلاقة ثنائية الاتجاه بين القلق وجودة النوم، والتي يتوسطها جزئيًا الاجترار. يكون التأثير الوسيط للقلق مهمًا فقط في الوساطة الموازية؛ يؤدي ضعف جودة النوم إلى زيادة التفكير الإجتراري ، مما يُنبئ بدوره بمزيد من القلق ، ويؤدي ازدياد القلق إلى مزيد من التوتر . تشير أحجام التأثير إلى أن للقلق تأثيرً أكبر على مشاكل النوم مقارنةً بتأثير مشاكل النوم على القلق(Petak &Maricic,2025: 2) مناقشة الدراسات السابقة لاحظت الباحثة اختلاف الاهداف في الدراسات فبعضها هدفت إلى معرفة اجترار الذات لدى طلبة الجامعة مثل دراسة مزعل و مهدي (٢٠١٨)، والبعض الآخر هدف لكشف العلاقة بين التفكير الإجتراري و المتغيرات الأخرى مثل (قلق البطالة، والشفقة بالذات، والكمالية العصابية، والقلق الأكاديمي ، وقلق المسقبل، والفاعلية الذاتية، جودة النوم والتعاطف مع الذات). وقد لاحظت الباحثة بأنه لاتوجد دراسة تناولت علاقة المتغيرات الثلاثة في الدراسة الحالية معاً. وتتفق الدراسة الحالية من حيث المنهجية مع العديد من الدراسات السابقة حيث سيتم استخدام المنهج الوصفي. مثل دراسة محمد (٢٠١٩)، ودراسة مصري (٢٠٢١)، ودراسة مصطفى (٢٠٢٢)، ودراسة السالم. ومن جانب العينة، تتفق الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة وهي طلبة الجامعات المختلفة. وقد استفادت

الباحثة من الدراسات السابقة، في صياغة فرضيات الدراسة، اما بالنسبة للدراسات التي تناولت موضوع قلق المستقبل، حيث لاحظت اختلاف الأهداف في تلك الدراسات، فدراسة صالح والآخرون (٢٠٢٢) هدفت معرفة مستوى قلق المستقبل، اما دراسة حماد (٢٠١٦) و دراسة السريح (٢٠٢٠) تناولتا علاقة قلق المستقبل مع المتغيرات الأخرى مثل: اتجاهات الطلبة نحو التخصص الأكاديمي، والإجهاد الفكري. ولكن الدراسة الحالية تختلف مع الدراسات السابقة من حيث انها تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل مع كل من التفكير الإجترازي وجودة النوم. أما من حيث المنهج تتفق الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة حيث سيتم استخدام المنهج الوصفي. اما من حيث العينة فقد تمثلت في طلبة الجامعات فقد تشابهت مع دراسات صالح و محمد والسريح و آخرون.اما من جانب الدراسات المتعلقة بجودة النوم استهدفت جميعها الكشف عن علاقة جودة النوم بمتغيرات مختلفة مثل: التكيف النفسي، التفكير الميتافيزيقي، ممارسة سلوك النوم الصحي، ولكن في الدراسة الحالية تهدف إلى التحقق من علاقة جودة النوم بمتغيرين مختلفين وهما ؛ التفكير الإجترازي وقلق المستقبل. ومن حيث المنهجية تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة حيث سيتم استخدام المنهج الوصفي. واتفقت هذه الدراسة مع جميع الدراسات السابقة في عينة الدراسة وهي طلبة الجامعات. واستفادت الباحثة بالاطلاع على نتائج الدراسات السابقة. حيث وجد توافق في نتائج بعض الدراسات والتي تثبت ارتفاع مستوى التفكير الإجترازي وقلق المسقبل لدى طلبة الجامعة وانخفاض جودة النوم لدى عينة الدراسة.

اجراءات الدراسة

اولاً: منهج الدراسة: تبنت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي بإعتباره المنهج الملائم لطبيعة الدراسة، الذي يصف الظاهرة ثم يقوم بتحليلها وتفسيرها بناء على البيانات التي تم جمعها.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من الطلبة المسجلين رسميا في الدراسة النهارية في كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الخاصة بجامعة السليمانية للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) والذي تراوحت عددهم (٣٣٠)طالباً وطالبة.

ثانياً: عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية بسيطة من طلبة وطالبات المرحلة (الثانية و الرابعة) لقسم التربية الخاصة في كلية التربية الأساسية وبلغ عددهم (١٠٠) طالباً وطالبة.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة في الدراسة

١. استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس التفكير الأجترازي الذي أعده Brinker&Dozois(2009) ، ويتكون المقياس من (١٥) فقرة وموزعة على اربعة إبعاد، وتعد القياس من الأدوات القياسية الدولية وتمت ترجمتها إلى عدد من اللغات في العالم وقد قام ابراهيم (٢٠٢١) بترجمته إلى اللغة العربية، وقامت الباحثة بترجمته إلى اللغة الكوردية وتم استخراج صدق الترجمة. وللمقياس خصائص سيكومترية جيدة في صيغته الأجنبية.وفيما يلي التعريف للأبعاد الأربعة للمقياس:البعد الأول: الأفكار التي تركز على المشكلة problem-focused thoughts. ويمثل عدم القدرة على حل المشكلات وتوقف معالجة المعلومات والوقت الطويل الذي يقضيه الفرد في التفكير في اسباب وعواقب المشكلات. ويشمل على العبارات (١/٥/٩/ ١٢/١٥) في المقياس.البعد الثاني: أسلوب تفكير ماذا ...لو What if...Thought Style أو التفكير بالتمني wishful thinking: يستخدم للأشارة إلى الأفكار التي تركز على تخيل نتائج بديلة، ويشمل على العبارات (٢/٦/١٠/١٣) في المقياس .البعد الثالث: الأفكار التكرارية repetitive thoughts : السمات البارزة لهذا العامل هي التطفل intrusiveness ، والإصرار persistence، وتلقائية الأفكار المجترة. ويشمل على الفقرات (٣/٧/١١/١٤) في المقياس .البعد الرابع: الأفكار الأستباقية anticipatory thoughts: يقيم التفكير الإجترازي الموجه نحو المستقبل المرتبط بتوقع التهديد أو الخطر. ويشمل الفقرات (٤/٨) في المقياس.ويتم تصحيح المقياس وفق طريقة ليكرت الخماسي (أوافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وتبدأ بدرجة(٥) عند إجابة أوافق بشدة، إلى درجة (١) عند الإجابة غير موافق بشدة. وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (١٤- ٧٠).

صدق المقياس قامت الباحثة بحساب صدق المحكمين لمقياس التفكير الإجترازي في الدراسة الحالية حيث تم عرض المقياس على (٧) من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم (ملحق/١) لإبداء الرأي، وقد تم حذف عبارة واحدة وأصبح عدد مفردات المقياس(١٤) فقرة وتم تعديل بعض العبارات في ضوء آراء السادة المحكمين، فيما كانت نسبة الإتفاق عليها (٨٧٪) ويعتبر هذا مستوى جيداً للصدق المحتوى.

ثبات المقياستم التحقق من ثبات المقياس بطريقة الأتساق الداخلي بإستخدام معادلة ألفا-كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، الجدول(١) يوضح معاملات الثبات لابعاد المقياس الأربعة.جدول (١) معاملات الثبات للأبعاد الأربعة لمقياس الإجترار الفكري بإستخدام معامل الفا α والتجزئة النصفية (ن=١٥٦)

التفكير الإجتراري	الأفكار التي تركز على المشكلة	أسلوب تفكير ماذا ...لو	الأفكار التكرارية	الأفكار الأستباقية	الدرجة الكلية
معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ	٠.٦٤	٠.٧٦	٠.٧٣	٠.٨٩	٠.٧٥
معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية	٠.٦٧	٠.٧٩	٠.٨٣	٠.٨١	٠.٧٧

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفاكرونباخ تقع في حد المستوى متوسط، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.مقياس قلق المستقبل أعدت الباحثة مقياس قلق المستقبل وذلك بإتباع الخطوات الآتية: تم توجيه سؤال استطلاعي مفتوح إلى (٣٠) شخصا من طلبة عينة الدراسة فحواه: ماهي المخاوف والقلق الذي ينتابكم تجاه المستقبل؟ وتمت مراجعة الأدبيات التي تناولت موضع قلق المستقبل وكذلك الدراسات التي وردت بها مقاييس خاصة بقلق المستقبل منها دراسة **زريقات**(٢٠٠٨)ودراسة المشيخي(٢٠٠٩) ودراسة القاضي(٢٠٠٩). وقد استفادت الباحثة من الإطلاع على الدراسات والمقاييس في تحديد أبعاد المقياس وانتقاء العبارات المناسبة للموضوع. وعليه تم تحديد (١٨) فقرة موزعة على خمسة أبعاد(القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، قلق الصحة، قلق الموت، قلق التفكير في المستقبل، واليأس من المستقبل)، ووضع له بدائل الإستجابة على وفق طريقة ليكرت الخماسي، واعطيت الأوزان كما يلي: موافق بشدة (٥) درجة، موافق (٤) درجة، محايد (٣)درجة، غير موافق (٢) درجة، غير موافق بشدة (١) درجة. في حالة الفقرات الإيجابية لقلق المستقبل. وبذلك تكون أعلى درجة في المقياس (٩٠) و اقل درجة (١٨). وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (١٨- ٩٠)**صدق المقياس:** قامت الباحثة بعرض فقرات مقياس قلق المستقبل على بعض السادة من الخبراء والمتخصصين في مجال القياس والتقويم وعلم النفس، للتعرف على مدى مناسبة فقرات المقياس للمشاركين، وكذلك مدى انتماء كل فقرة لكل بعد من أبعاد المقياس، وبناءً على آراء المحكمين، تم إجراء بعض التعديلات على الفقرات للتوصل إلى الصورة النهائية للمقياس.**الصدق التميزي:** قامت الباحثة بترتيب درجات أفراد عينة الدراسة من الأدنى إلى الأعلى ثم اخذت (٢٧٪) من درجات أعلى التوزيع و (٢٧٪) من درجات أدنى التوزيع وكان عدد الأفراد في كل منهما ٢٧ فرداً، وقد تم استخدام معادلة T-test في برنامج (SPSS) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المجموعتين وكانت الفروق دالة احصائياً بين المجموعتين لأن مستوى الدلالة كانت اقل من (٠.٠١) ،وهذا يعني بأن الإختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق مما يتيح استعماله في الدراسة الحالية. الجدول(٢) يوضح النتائج.جدول (٢) نتائج اختبار(ت) للمقارنة الطرفية بين الدرجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في قلق المستقبل

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	٢٧	٦١.٧٢٢	٢.١٩١	٥٢	-٧١.٠٥٦	٠.٠٠٠ دالة
المجموعة العليا	٢٧	٧٨.٢٢٢	١.٤٣٧			

ثبات المقياس: ان حساب الثبات خطوة مهمة وضرورية ، فقد استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية وطريقة الفاكرونباخ كما هو موضح في الجدول (٣) ادناه.جدول (٣) معاملات الثبات لأبعاد الخمسة لمقياس قلق المستقبل بإستخدام معامل الفا α والتجزئة النصفية

نوع معاملات الثبات	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	قلق الصحة	قلق الموت	قلق التفكير في المستقبل	اليأس من المستقبل	الدرجة الكلية
طريقة الفا كرونباخ	٠.٧٢	٠.٦٢	٠.٦١	٠.٧٦	٠.٨٣	٠.٧٠
طريقة التجزئة النصفية	٠.٦٣	٠.٦٠	٠.٦١	٠.٧٥	٠.٧٩	٠.٦٧

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات الفاكرونباخ للمقياس ككل يساوي (٠.٧٠)، اما بالنسبة لأبعاد المقياس الخمسة معامل ثباتها اكبر من (٠.٦٠) وهذا يعني بان جميع قيم معاملات الفا تقع في حد مستوى مقبول، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية تقع في حد مستوى مقبول، وهذه النتيجة تتيح للباحثة استعمال المقياس في الدراسة الحالية.مقياس جودة النوم وقد تبنت الباحثة مقياس جودة النوم لابراهيم (٢٠٢٣) ويتكون من (١٤) عبارة موزعة على ثلاثة الأبعاد ، وفيما يلي التعريف الإجرائي لكل عامل :-العامل الأول: جودة النوم المدركة: Perceived

sleep quality: وهو مدى رضا الفرد عن نومه، والوقت الذي يستغرقه في الدخول في النوم، والشعور بعمق النوم، دون الإعتماد على أية أدوية للنوم تساعد على ذلك. ويشمل الفقرات (١/٤/٧/١٠)العامل الثاني: كفاءة النومsleep efficiency: وهو قدرة الفرد على الحصول على عدد ساعاته الكافية من النوم أثناء الليل، و القدرة على النوم والإستيقاظ براحة في المواعيد المناسبة له، والشعور بالأنتعاش بعد الإستيقاظ وتجديد طاقته. وشملت الفقرات(٢/٥/٨/١١).العامل الثالث: بنية النوم: يتمثل في عدم وجود خلل في بنية النوم لدى الفرد تعيق من قدرته على النوم بشكل جيد، مما يؤثر على كفاءته الذهنية و الجسدية خلال يومه. ويشمل الفقرات (٣/٦/٩/١٢/١٣/١٤).يتم تصحيح المقياس وفق المدرج الثلاثي الإستجابات وفق طريقة ليكرت و تبدأ ب (دائما (٥) درجة، احياناً (٤) درجة، محايد (٣)درجة، قليلاً(٢) درجة، ابداً (١) درجة ، وتنعكس الدرجات في العبارات العكسية. وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (١٤- ٧٠)الخصائص السايكومترية للمقياس للمقياس خصائص سيكومترية جيدة في صيغته العربية حيث اشارت نتائج التحليل العاملي إلى ان المقياس أحادي البعد وان قيم تشبعات الفقرات كانت دالة ومرضية. كما تمت استخراج الثبات للمقياس الأصلي بطريقتين بطريقة الفا كرونباخ وبلغ (٠.٩٣٦) وبطريقة التجزئة النصفية بلغ (٠.٨١٨).وكانت جميع القيم مرتفعة مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.اما في الدراسة الحالية فقد قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من الخبراء المتخصصين في علم النفس والقياس والتقويم بغرض استخراج الصدق الظاهري للمقياس. للإستفادة من آرائهم ومقترحاتهم في كون الفقرات: ملائمة أو غير ملائمة، أو بحاجة إلى تعديل مع الأخذ بالتعديلات المقترحة. وعقب الانتهاء من التحكيم الصورة المبدئية للمقياس قامت الباحثة بإجراء كافة التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين وقد تم قبول جميع فقرات المقياس.**ثبات المقياس:** فقد استخرجت الباحثة ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وطريقة الفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول (٤) ادناه. جدول(٤) معاملات الثبات للأبعاد الثلاثة لمقياس جودة النوم بإستخدام معامل الفا α و التجزئة النصفية

نوع معاملات ثبات	جودة النوم المدركة	كفاءة النوم	بنية النوم	الدرجة الكلية
طريقة الفا كرونباخ	٠.٥٥	٠.٦٣	٠.٦٦	٦١.٣٣
طريقة التجزئة النصفية	٠.٥٧	٠.٧٠	٠.٥٩	٦٢

يتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم المعاملات ألفاكرونباخ تقع في حد مستوى مقبول، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.نتائج الدراسة و مناقشتهانتائج التحقق من الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات افراد العينة على مقياس التفكير الإجتراري ودرجاتهم على كل من مقياس قلق المستقبل وجودة النوم. وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المتغيرات الثلاث، و يبين جدول (٥) نتائج ذلك:جدول(٥) قيم معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجات افراد العينة على مقياس التفكير الإجتراري ومقياس قلق المستقبل وجودة النوم

المتغيرات	التفكير الإجتراري	قلق المستقبل	جودة النوم
التفكير الإجتراري	=		
قلق المستقبل	٠.٣٦١**	=	
جودة النوم	٠.٣٤٠**--	٠.٣٥٥**--	=

يتبن من خلال النتائج في جدول (٥) وجود علاقة طردية موجبة بين التفكير الإجتراري وقلق المستقبل حيث بلغ معامل الإرتباط (٠.٣٦١) وهي قيمة دالّة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١)، كما اظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين مستوى التفكير الإجتراري وجودة النوم حيث بلغ معامل الإرتباط (٠.٣٥٥-) وهي قيمة دالّة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١)،واشارت الجدول (٥) وجود علاقة عكسية بين مستوى قلق المستقبل وجودة النوم حيث بلغ معامل الإرتباط(٠.٣٤٠-) وهي قيمة دالّة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١)نتائج التحقق من الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الإجتراري وقلق المستقبل وجودة النوم لدى طلبة جامعة السليمانية وتعزى لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية، وللإجابة على الفرضية الثانية تم حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية كما تم استخدام اختبار(ت) لعينتين مستقلتين وجدول(٦) يبين ذلك.جدول (٦) نتائج اختبار(t-test) تبعاً لمتغير الجنس و المرحلة الدراسية لمقياس التفكير الإجتراري وقلق المستقبل وجودة النوم

المتغير	المتغير		العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة اختبار (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية

التفكير الإجتراري	الجنس	الإناث	٧٥	٥٢.٧٢٥	٨.٥٢٥	-٢.٩٦٤	٩٨	دالة احصائياً
		الذكور	٢٥	٤٨.٢٧٢	٨.٠٢٦			
	المرحلة	الثانية	٦٠	٤٩.٣٧٥	٦.١٨٦	١.٢٢٠	٩٨	غير دالة
		الرابعة	٤٠	٥٢.٣٥٩	٨.٧٧٢			
قلق المستقبل	الجنس	الأناث	٧٥	٧٠.١٨١	٩.١٩٥	- ٠.٩٣٧	٩٨	غير دالة
		الذكور	٢٥	٦٦.٥٤٥	٩.٢٤٥			
	المرحلة	الثانية	٦٠	٧١.٣٨٤	٨.٢٨١	-٠.٣٣٥	٩٨	غير دالة
		الرابعة	٤٠	٧٢.٤٦١	٧.٩٤٣			
جودة النوم	الجنس	الإناث	٧٥	٥١.٣٣٣	٥.٢٢٠	-٠.٣٦٤	٩٨	غير دالة
		الذكور	٢٥	٥٠.٣٣٣	٦.٧٠٨			
	المرحلة	الثانية	٦٠	٤٩.٩٢٣	٥.٩٣٦	-٢.٣٦٣	٩٨	دالة احصائياً
		الرابعة	٤٠	٥٤.٥٣٨	٣.٩٧١			

تبين من بيانات جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط الدرجات لعينة الدراسة على مقياس التفكير الإجتراري وتعزى لمتغير الجنس (الطالبات، الطلاب) حيث بلغت قيمة اختبار (ت) (٢.٩٦٤) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح الطالبات بمتوسط حسابي (٥٢.٧٢٥). ووجد ايضاً فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط الدرجات عينة الدراسة على مقياس جودة النوم حيث بلغت قيمة اختبار(ت) (٢.٣٦٣) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح المرحلة الرابعة بمتوسط حسابي (٥٤.٥٣٨). كما لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة عند مستوى (٠.٠٥) على مقياس قلق المستقبل وجودة النوم، وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات عينة الدراسة وفق متغير المرحلة على مقياس التفكير الإجتراري وقلق المستقبل.نتائج التحقق من الفرضية الثالثة: توجد قدرة تنبؤية لكل من التفكير الإجتراري وقلق المستقبل بجودة النوم لدى طلاب الجامعة. وللإجابة عن الفرضية الثالثة تم استخدام تحليل الإنحدار المتعدد وجدول (٧) يبين ذلك.جدول (٧) نتائج تحليل الإنحدار المتعدد للكشف عن تأثير المتغيرات المستقلة على المتغير التابع

المتغير التابع	المتغيرات المتنبئة (المفسرة)	معامل الإرتباط	معامل التحديد	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة ف الإحصائية	المعاملات (B)	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
جودة النوم	التفكير الإجتراري	٠.٤٢٢	٠.١٧٨	٩.٥٢١	٠.٠٠٠	٠.١٦٦	٥.٣١٩	٢.٥٧٩	٠.١٢
	قلق المستقبل					٠.١٦٦	٨.٥٤٩	٢.٣٥١	٠.٢١

من أجل معرفة العلاقة بين جودة النوم والمتغيرات المفسرة (التفكير الأجتراري وقلق المستقبل)، تم استخدام نموذج الإنحدار الخطي المتعدد جدول (٧) والذي اعتبرت فيه متغيرات (التفكير الأجتراري وقلق المستقبل) كمتغيرات تفسيرية ومتغيرجودة النوم كمتغير تابع، أظهرت نتائج نموذج الإنحدار الخطي المتعدد أن نموذج الإنحدار معنوي وذلك من خلال قيمة (F) البالغة (٩.٥٢١) بدلالة(٠.٠٠٠) اصغر من مستوى المعنوي (٠.٠١)، وتفسر النتائج أن المتغيرات المفسرة، تفسر ١٧٪ من التباين الحاصل من جودة النوم، وذلك بالنظر إلى معامل التحديد. كما جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين جودة النوم والتفكير الإجتراري بقيمة (٠.١٦٦) ذات دلالة احصائية حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة (ت) والدلالة المرتبطة بها، ويعني ذلك انه كلما ازداد التفكير الإجتراري بمقدار وحدة انخفضت مستوى جودة النوم بمقدار(٠.١٦٦)، وكذلك جاءت قيمة بيتا لمتغير قلق المستقبل بقيمة (٠.١٦٦) دالا احصائياً فكلما ارتفع قلق المستقبل بمقدار وحدة انخفضت جودة النوم بمقدار(٠.١٦٦).

نتائج الدراسة وتفسيرها

اسفرت نتائج الفرضية الأولى على وجود علاقة طردية موجبة بين التفكير الإجتراري وقلق المستقبل، وهذا يعني انه كلما زادت درجة التفكير الإجتراري زادت درجة قلق المستقبل والعكس صحيح لدى طلبة الجامعة. ويمكن أن نفسر ذلك بما اشار اليه (Tanner, et al,2013,634) إلى ان أحد أبعاد اجترار الأفكار هو المبالغة في توقعات السلبية في المستقبل (Anticipatory Thoughts) وهي أفكار تتعلق برؤية الفرد للمستقبل كأن يعجز الفرد عن التوقف عن التفكير في حدث هام على وشك الحدوث او أن يعجز عن القيام بمهام معينة عندما يكون هناك حدث مثير أو هام على وشك الحدوث، وكثيرا ما يبلغ الأشخاص الذين يجترون أفكارهم عن صعوبة في تقدير واحترام ذاتهم، أو عدم تقبل ذاتهم بشكل كافي ونقدهم ولومهم لذواتهم بشكل مستمر (حسن، ٢٠٢٣: ٢٩٠). فينعكس على تحصيلهم الدراسي. مما يعني انهم يفقدون التركيز على الحاضر المتمثل في الحصول على الدرجات المرتفعة في المواد الدراسية وأداء المهام والأنشطة المتضمنة فيها ليتمكنوا من تجاوز المرحلة بنجاح، بالإضافة إلى انهم يصابون بالإحباط تجاه مستقبلهم، ولا يستطيعون التخطيط له وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة مصطفى (٢٠٢٢)، و دراسة(2018) Tousignant, et. al.، و دراسة Petak &Maricic,2025.وكذلك وجدت علاقة عكسية سالبة بين التفكير الإجتراري وجودة النوم.وتدل هذه النتيجة على انه كلما زاد التفكير الإجتراري انخفضت جودة النوم ، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن التفكير الإجتراري وما يحدثه من عواقب سلبية من خلال التركيز على المشكلات دون إتخاذ إجراء وإطالة فترة الإستجابة الفسيولوجية لها، يؤثر على بنية النوم وعدد ساعات النوم سلباً، وايضاً قضاء وقت اطول في الإستيقاظ، ويرجع ذلك لإرتباط التفكير الإجتراري بزيادة استدعاء الذكريات السلبية والميل إلى تبني التفسيرات الأكثر سلبية والميل إلى التنبؤات والإستناتاجات التشاؤمية حول المستقبل، وعلى الرغم من وجود أهداف قد تكون ايجابية يجتر الأفراد افكارهم من اجلها مثل زيادة الفهم والوقاية من الأخطاء المستقبلية إلا ان مخاطر التفكير الإجتراري وعواقبه تؤثر على الصحة النفسية بصفة عامة وعلى جودة النوم بصفة خاصة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Tousignant, et. al.,2018 ، ودراسة Petak &Maricic,2025.وكذلك وجدت علاقة عكسية سالبة بين قلق المستقبل وجودة النوم، تشير هذه العلاقة إلى انه كلما زاد قلق المستقبل لدى الطلبة قلت جودة النوم لديهم. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى ان السمات التي يتسم بها الأشخاص الذين لديهم قلق مستقبلي هي السبب في انخفاض جودة النوم لديهم مثل عدم التركيز على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب إلى الماضي، الإنسحاب من الأنشطة البناءة، الحفاظ على الطرق الروتينية المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة، الإنطواء، صلابة الرأي، وظهور الإنفعال لأدنى الأسباب، شعور بالخوف، وعدم التركيز، ان الذين يعانون من قلق المستقبل يشغلون انفسهم دائماً بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف(ابو زيد، ٢٠٢٠: ١٤٤). ومن الطبيعي ان يضطرب النوم لدى هؤلاء الأشخاص وتقل من جودة نومهم.وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ابراهيم (٢٠٢٢) ودراسةTousignant, et. al.,2018، و دراسة Petak &Maricic,2025.ونصت نتائج الفرضية الثانية على وجود فروق دالة احصائياً بين (الطالبات، الطلاب) ولصالح الطالبات على مقياس التفكير الإجتراري. ويبدو ذلك منطقياً؛ حيث ان هناك سمات شخصية مختلفة لدى الذكور عن الإناث والتي تؤثر على طريقة تعاملهم مع ضغوطات الحياة اليومية، ومن المفيد ايضاً ان نشير إلى ان نولن وهوكيسيما وهارل وصلوا إلى نفس النتائج بأن النساء يمارسن الإجترار الفكري اكثر من الرجال، وذلك بناء على فحص تقاريرهن الذاتية وملاحظتها في المختبرات النفسية (Nolen-Hoeksema,et al.,1993)، وترى نولن و هوكسيما ان النساء أكثر ميلاً من الرجال للشعور بالمسؤولية اتجاه المظاهر العاطفية في علاقاتهن والحفاظ على علاقات ايجابية مع الآخرين، وبالتالي، فإن الشعور بالمسؤولية هذه تترافق لديهن اجترار اكبر، وكما انهم يشعرن بضعف السيطرة والتحكم في الأحداث المهمة في حياتهن اكثر من الرجال، ويعتبر هذا العامل من أهم العوامل المساهمة في الإختلاف النوعي في الإجترار، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حسن (٢٠٢٣) ولا تتفق مع دراسة مزعل ومهدي (٢٠١٨) ودراسة مصري ٢٠٢١) ، ودراسة ابراهيم (٢٠٢٣).ووجد ايضاً فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس جودة النوم تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح المرحلة الرابعة، ويمكن ان نفسر هذه النتيجة بأن طلبة المرحلة الرابعة يتعمقون أكثر في خضم الحياة الجامعية من حيث المواد المطلوبة دراستها، اضافة إلى مواجهة المزيد من التحديات حول تحقيق النجاح الأكاديمي وبالأخص انهم على ابواب التخرج وقلقون حول ما ينتظرهم في المستقبل من الوظيفة والحياة الإجتماعية.كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس قلق المستقبل وجودة النوم، ويمكن ان نفسر هذه النتيجة بان طلاب الجامعة من الذكور والإناث يدرسون نفس التخصص لذلك يواجهون نفس المخاوف وعدم الإطمئنان عند التفكير في مستقبلهم الدراسي والمهني وحتى الإقتصادي وما يعتريه في مستقبلهم حتى يستطيعون تحقيق ما يريدون من الأهداف والطموحات، وتاثير ذلك على السلامة وجودة نومهم بنفس المستوى لدى الطلاب والطالبات.وعليه فإن طبيعة المرحلة الجامعية والتقارب في الأحداث والظواهر والمشكلات التي يتعرض لها طلاب وطالبات الجامعة قد تكون سبباً في عدم ظهور الفروق بينهما في هذه المرحلة العمرية.وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة

احصائياً بين متوسطي درجات عينة الدراسة وفق متغير المرحلة على مقياس التفكير الإجتراري وقلق المستقبل. وهذا ما يفسره بان سنتين دراسيتين في الجامعة ليستا كافيتين لإحداث تغيير في مستوى التفكير الإجتراري ومستوى قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانية والمرحلة الرابعة. ولم تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة حماد (٢٠١٦) ودراسة سريح (٢٠٢٠) ودراسة صالح وآخرون (٢٠٢٢). و افاد نتائج الدراسة بامكانية التنبؤ بجودة النوم من خلال متغير التفكير الإجتراري وقلق المستقبل. ويعني ذلك انه كلما ازدادت التفكير الإجتراري انخفضت مستوى جودة النوم ، وكلما ارتفع قلق المستقبل انخفضت جودة النوم ويعتبر التفكير الإجتراري أحد اسباب سوء جودة النوم، وقد توصلت العديد من الدراسات إلى ان التفكير الإجتراري مرتبط بضعف جودة النوم، وانخفاض كفأة النوم، ووقت اطول في الإستيقاظ مثل دراسة (Tutek,2020;Greenfield,2016). فالأفراد الذين يمارسون الإجترار غالباً ما يعانون من صعوبة في النوم والبقاء نائمين. مما يؤثر سلباً على جودة نومهم. وتدني جودة النوم قد يؤدي إلى آثار سلبية على الصحة العامة. وهذا النوع من القلق (قلق المستقبل) يتجلى بشكل خاص بين طلبة الجامعة، الذين يواجهون غموضًا فيما يتعلق بمستقبلهم المهني والاقتصادي والاجتماعي. ويؤثر هذا القلق بدوره على الاستقرار النفسي والنوم السليم (شعيب رسلان ، ٢٠٢٠ : ١٤٦)، حيث تشير الدراسات إلى أن التفكير المفرط والقلق المزمن يؤديان إلى تدهور جودة النوم، متمثلًا في صعوبات في البدء بالنوم أو الاستمرار فيه، واضطرابات في دورة النوم الطبيعية، مما ينعكس سلبًا على التركيز والتحصيل الدراسي والنشاط اليومي.

توصيات الدراسة

١. في ضوء ما أشارت اليه نتائج البحث من وجود تأثير دال لإجترار الأفكار وقلق المستقبل على جودة النوم لدى طلبة كلية التربية الأساسية توصى الباحثة بضرورة وضع برامج ارشادية تنموية و وقائية لطلبة الجامعة تهدف إلى تنمية المهارات و كيفية التعامل مع الانفعالات والمشكلات اليومية و كيفية تنظيم التفكير بشأن أهدافهم و طموحاتهم.

٢. عقد ندوات توعوية وورش عمل لطلاب الجامعة من قبل الأساتذة والمتخصصين في علم النفس والتربية عن الآثار الضارة للتفكير الإجتراري وقلق المستقبل.

٣. عمل برامج تدريبية لتنمية مهارات مواجهة التفكير الإجتراري وقلق المستقبل من قبل المراكز الإرشادية في الجامعة للطلبة. بهدف تزويدهم بالمهارات الإجتماعية اللازمة للتخلص من اجترار الأفكار والتدريب على التركيز على الجوانب الإيجابية من الأمور والابتعاد عن التركيز على الجوانب السلبية ومواجهة ضغوط الحياة بشكل فعال.

مقترحات الدراسة

١. إقامة برنامج سلوكية معرفية تهدف إلى انخفاض الأفكار الإجترارية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .

٢. اجراء بحوث تجريبية تتضمن برامج ارشادية لتنمية مهارات التفكيرو التنظيم الإنفعالي لدى طلبة الجامعة.

٣. إجراء دراسة تجريبية تهدف إعداد برنامج قائم على اليقظة العقلية لتحسين جودة النوم لدى طلبة الجامعة.

المصادر :

١) ابراهيم، اسلام رمضان(٢٠٢٣).الإسهام النسبي للتفكير الإجتراري والتنظيم الإنفعالي في التنبؤ بجودة النوم لدى الطلبة الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، العدد٧٦ مج ٥، ص ص ٣١٤-٤٢١.

٢) ابو زيد، اسماء السيد القبيصى (٢٠٢٠).قلق المستقبل. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بقنا، العدد(٥٤)، مجلد(٤٥)، ص ص ١٢٥-١٥٣.

٣) احمد، معتز محمد عبيد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية- جامعة عين الشمس،العدد(٤٤)،الجزء(٤).ص ص ١١٣-١٨٨.

٤) احمد،زقاوة (٢٠١٢). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني.مجلة الدراسات التربوية والنفسية. جامعة السلطان قابوس. مجلد (٧)عدد(٢). ص ص ١٨٦-١٩٩.

٥) حبيب، اسعد فاخر(٢٠١٤).قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة. (٣٩) ، العدد(٤) ، ص ص ٣٠٤-٣٢٨.

٦) حسن، ايمان محمد(٢٠٢٣).اجترار الأفكار و علاقته بالتعاطف مع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم(الإنسانيات والعلوم الإجتماعية).مجلد (١٥)، عدد (١) ، ص ص ٢٨٧-٣٤٨.

٧) حنون، نادين عبد الوهاب (٢٠١٩). فعالية برنامج معرفي سلوكي جودة النوم لدى عينة من الطلاب ذوي المشكلات السلوكية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة.

٨) زريقات، محمد احمد محمد (٢٠١٦).جودة النوم وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الاردنية. الجامعة الأردنية. كلية الدراسات العليا. اخذ من موقع الشمعة بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢. fgs@ju.edu.jo. http://graduatedstudies.ju.edu.jo/ar/arabic/Home.aspx

٩) زيدان، سهام (٢٠٠٧). هواجس المستقبل عند الشباب، كلية التربية، جامعة دمشق.

١٠) السالم، منى يوسف (٢٠٢١).العلاقة بين الإستجابات الإجترارية والفاعلية الذاتية لدى الطلبة في جامعة الكويت. مجلة كلية الآداب- إنسانيات، العدد(٥٣)، ص ص ١٠٧- ١٥١.

١١) السبعاوي، فضيلة عرفات (٢٠٠٨): قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، رسالة ماجستير، جامعة الموصل. مجلة التربية والعلم. المجلد (١٥). العدد (٢). ص ص ٢٥٠-٢٧٧.

١٢) السريح، تهاني انور اسماعيل (٢٠٢٠).الإجهاد الفكري وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة استاذ للعلوم الإنسانية والإجتماعية. المجلد (٦٠) ٠، العدد(٢). ص ص ٢١٧- ٢٤٠.

١٣) سعود، ناید شریف ؛الكشكي، مجدة السيد والحلبي، حنان خلي.(٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٨)، ص ص ٢٣٩- ٢٨٤.

١٤) السيد، عبد الرحمن احمد السيد؛ رزق،السيد الغزي؛ سعادة،سامح احمد (٢٠٢٢).اجترار الأفكار وعلاقته بمهارات حل المشكلات الإجتماعية لدى طلاب جامعة الأزهر ذوي الأعراض الإكتئابية.مجلة التربية/جامعة الأزهر/كلية التربية، المجلد (٥)،العدد(١٩٤)، ص ص ٣٠٠-٣٣١.

١٥) شاهين، هيام صابر صادق (٢٠١٢).فاعلية الذات مدخل لخفض اعراض القلق وتحسين التحصيل لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة جامعة دمشق، المجلد(٢٨) ، العدد (٤)، ص ص ١٤٧-١٩٧.

١٦) الشرافي، ماهر موسى مصطفى (٢٠١٣).الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة ، فلسطين. اخذ من هذا الموقع بتأريخ ٢٠٢٥/٦/٣-https://academia arabia.com/ar/reader/4/124972

١٧) شعيب، علي محمود علي و رسلان، هند مصطفى (٢٠٢٠).دراسة لبعض الوظائف التنفيذية المميزة لإجترار الإكتئابي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة علم النفس، السنة الثالثة والثلاثون.العدد(١٢٦). ص ص ١٤٢-١٦٩.

١٨) شقير، زينب محمود. (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل .الانجلو مصرية، القاهرة.

١٩) شلتز، دوان (١٩٨٣).نظريات الشخصية، الترجمة: حمد دلي الكربولي وعبدالرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد.

٢٠) عبد النبي، سامية (٢٠١٢)، الأكسيزيميا وعلاقته بنوعية(جودة) النوم لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة.، مجلة دراسات نفسية مصر. المجلد(٢٢)، عدد (٢) ، ص ص ٢٦٩-٣٠٢.

٢١) عيد، نسيم محمد عبد الرحمن والطرابلسي، هالة عبد العزيز (٢٠٢١). العلاقة بين اضطرابات النوم ومستوى النشاط البدني لدى طلاب الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للرياضة.مجلة القراءة والمعرفة، المجلد(٢١)٢١،العدد (٢٤١)، ص ص ١٢٧-١٦٨.

٢٢) قاسم، ايمان؛ رضوان، فوقية وخضر، عادل(٢٠٢١). الإسهام النسبى للملل الأكاديمى بقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية الفنية.المجلة العربية للعلوم النفسية والتربوية، المجلد (٥). العدد(٢٠) ، ص ص ٤١٣- ٤٤٠.

٢٣) كاظم،ذكريات وحياوي، زينب (٢٠٢٠). برنامج ارشادي عقلاني انفعالي مقترح لخفض قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة.مجلة الجمعية العراقية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٣٤) ، العدد(٣)، ص ص. ٤٨٦-٥١٨.

٢٤) كفافي، علاء الدين (١٩٩٥). الصحة النفسية. قطر: هجر للطباعة والنشر.

٢٥) لوكلي،ستيفن دبليو و فوستر، راسل جي (٢٠١٥). النوم : مقدمة قصيرة جداً. ترجمة : نهي بهمن.مصر، مؤسسة الهنداوي للتعليم والثقافة.

٢٦) محمد، عباس محمد (٢٠١٩). الاجترار الفكري وعلاقته بقلق البطالة لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية. مجلد(١٣)، عدد(٢٥) ، ص ص. ٤٦٧- ٥٠١.

٢٧) محمد، إسراء صلاح الدين اسماعيل(٢٠٢٠).ممارسة سلوك النوم الصحي وعلاقتها بجودة النوم لدى طلاب الجامعة.مجلة كلية الآداب. جامعة سوهاج. العدد (٥٥)،عدد(٢).ص ص ٢٢٧- ٢٤٦.

٢٨) مزعل، فاضل و مهدي، صباح (٢٠١٨). اجترار الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة ابحاث البصرة للعلوم الإنسانية. ٤٣ (٣)، ٤١ – ٥٩.

٢٩) المشيخي ,غالب بن محمد علي (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. رسالة دكتوراه كلية التربية، جامعة ام القرى.https://search.shamaa.org/fullrecord?ID=34503

٣٠) المصري، فاطمة الزهراء محمد مليح جاد(٢٠٢١).فاعلية برنامج ارشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوي الكمالية العصابية.المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد(٣١) ،العدد (١١١)، ص ص ٣٢١-٣٩٦.

٣١) مصطفى، ايهاب سيد احمد(٢٠٢٢).أثر الإجترار الفكري على القلق الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا(دراسة تنبؤية). مجلة الطفولة والتربية، العدد(٤٩) ، العدد(٢)، ص ص ٥٧١- ٦٢٠.

٣٢) الهبدان، محمد .(٢٠١٢). السهر: أسبابه و أقسامه: مؤسسة نور الإسلام.

٣٣) ووكر، ماثيو (٢٠١٩). لماذا ننام. ترجمة : حارث النبهان.لبنان ، دار التنوير للطباعة و النشر.

٣٤) يوسف، الطيب محمد زكي(٢٠٢٠). جودة النوم لدى الاطفال ذوي الإعاقات الفكرية البسيطة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة التربوية ، كلية التربية. جامعة القصيم. العدد(٧٧)، ص ص ٢٣١٠- ٢٣٤٨.

1) Harvey, A. G., Stinson, K. Whitaker, K. L., Moskovitz .D. and Virk H., (2008). "The subjective meaning of sleep quality: a comparison of individuals with and without insomnia," Sleep, vol. 31, no. 3, pp. 383–393.

2) Bahammam, A., Alfaris, E., Shaikh, S., &Binsaeed, A. (2006). Sleep Problems/Habits and School Performance in Elementary School Children. *Sleep and Hypnosis, 8*(1), 12–18.

3) Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. Journal of Clinical Psychology, 65(1), 1-19.

4) Buboltz, W. C., Brown, F., & Soper, B. (2001). Sleep habits and patterns of college students: A preliminary study. Journal of American College Health, 50(3), 131–135.

5) Crivello, A., Barsocchi, P., Girolami, M., & Palumbo, F. (2019). The meaning of sleep quality: a survey of available technologies. IEEE access, 7, 167374-167390.

6) Greenfield, M. F. (2016). The effect of sleep quality on daily rumination: Implications for the sleep-emotion relationship. Ph.D., American University

7) Hammad, M.A. (2016).Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. Journal of Education and Practice. Vol.7, No.15.p p 54-65.

8) 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

9) Hayashino**,Y.;**Yamazaki, **S.**; Takegami ,M.; Nakayama ,T.; Sokejima ,.S.; Fukuhara ,S(2010)Association between number of comorbid conditions, depression, and sleep quality. Journal of Sleep Medicine Volume 11, Issue 4, Pages 366-371..

10) 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.

11) Manigault, A. W., & Zoccola, P. M. (2020). Rumination. The Wiley Encyclopedia of Health Psychology, 557-567.

12) Martin, L. L., Shrira, I. L. A. N., & Startup, H. M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. In: Papageorgiou, , C.; Wells, A.(Eds.), Depressive rumination: Nature, theory and treatment, Chichester (pp.153), England: John Wiley & Sons Ltd.

13) Martin ،L. L. ،Tesser ،A. (1989). Towards a motivational and structural theory of rumination thought. In: J.S. Uleman ،J.A. Bargh (eds). Unintended Thought ،306 - 326. New York: Guilford Press.

14) Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the duration of depressive episodes. Journal of Abnormal Psychology ,Volume 100 ,Page : 569-582.

15) Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. Journal of Personality and Social Psychology, 61(1), 115–121. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115

16) Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003): An Empirical Test of a Clinical Metacognitive Model of Rumination and Depression. Cognitive Therapy and Research, 27(3), pp.261–273Martin, 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.

17) 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/s108 62-009-9136-2.

18) Pena, M., & Losada, L. (2017). Test anxiety in Spanish adolescents: examining the role of emotional attention, and ruminative selffocus and regulation. Frontiers in psychology, 8, 1423. 1-7. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01423.
19) Petak, A.; Maricic,J.,(2025). The Role of Rumination and Worry in the Bidirectional Relationship between Stress and Sleep Quality in Students. Int. J. Environ. Res. Public Health, 22(7), 1001.1-13 ; https://doi.org/10.3390/ijerph22071001
20) 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.
21) Rojiani, R.; Santayo, J.; Roth.H. & Britton, W. (2017): Women benefit more than men in response to college-based meditation training.Original Research, Frontiers in Psychology, Vol.8 (551), pp.1-11.
22) Salih,H.,M.; Ahmad,H.,M.; Mahmod,H.,A.; Ahmed,A.,A; Abdullah,S.,O.; Salih,K.,W.(2022). The Anxiety Level of Students about the Future: Case of Education College of Sharazur at the University of Halabja. Journal of Philology and Educational Sciences. , 1(1), 16-26.p p 16-26.
23) Shehadeh, Karima Khalil. (2020). Role of Intimacy, Rumination, and Sleep Quality on Psychological and Physical Health. A Thesis Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Science. https://keep.lib.asu.edu/items/158529.
24) Tanner, A., Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2013): Underlying structure of ruminative thinking: Factor analysis of the Ruminative Thought Style Questionnaire. Cognitive Therapy and Research, 37, pp. 633– 646.
25) Tousiginant, O., H; Taylor. N.D.; Suvak.M; Friman.G. (2018).Effect of Rumination and Worry on Sleep. Behavior Therapy Journal.50 (3). 558-570. takes it from this site: https://www.researchgate.net/publication.
26) Tutek, J. (2020). Clarifying the Contributions of Worry and Rumination in Predicting Subjective Sleep Outcomes. Ph.D., the University of Alabama.
27) VandenBos, G. R. (2013). APA dictionary of clinical psychology. American Psychological Association. https://www.pdfdrive.com/ apa-dictiona ry-of- clinical-psychology-e157856231.
28) Wedding, D., & Corsini, R. J. (2013). Current Psychotherapies. Boston, MA: Cengage Learning.
29) 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.

(ملحق /١) أسماء السادة الخبراء حسب القابهم العلمية واماكن عملهم

١. أ.د. رشدي علي ميرزه جاف، دكتوراه في علم النفس الاكلينيكي، كلية التربية الأساسية/قسم التربية الخاصة/جامعة السليمانية.

٢. أ.د. كريم شريف قرجتاني، دكتوراه في علم النفس النمو، كلية التربية الأساسية/ التربية الخاصة / جامعة السليمانية.

٣. أ.م. د. ئافان عبدالله حسن، دكتوراه في التربية الخاصة، كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الخاصة / جامعة السليمانية.

٤. أ.م.د. هوشيار صديق محمد، دكتوراه في علم النفس النمو، كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الخاصة / جامعة السليمانية.

٥. أ.م.د رِيَزين اوميد، دكتوراه في اضطرابات المرحلة الطفولة، كلية التربية الأساسية/قسم التربية الخاصة/جامعة السليمانية.

٦. د. كاني سالار عثمان، دكتورا في الإضطرابات الطفولة، كلية التربيةالأساسية/قسم التربية الخاصة/ جامعة السليمانية.

٧. د. كيلاس عبدالله صالح، دكتوره في علم النفس التربوي، كلية التربية الأساسية/قسم الرياض الأطفال/جامعة السليمانية .

(ملحق / ٢) مقياس التفكير الإجتراري (RTSQ)

ت	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١.	عندما أحاول حل مشكلة، أجد أنني أعود إلى نقطة البداية مرارا دون ان اجد حلاً.					
٢.	إذا كنت سأقابل شخصاً ما، فأنني أتوقع السيناريوهات و المحادثات التي من الممكن أن تحدث معه.					
٣.	يراجع عقلي الأشياء مراراً و تكراراً.					
٤.	عندما أفكر في حدث مزعج سوف يحدث، فإن أفكاري عنه تؤثر على ما أقوم به الآن.					
٥.	لم أتمكن أبدا من تشتيت انتباهي عن الأفكار التي لا اريد التفكير فيها.					
٦.	اميل إلى إعادة تخيل الأحداث الماضية بالطريقة التي كنت أتمنى أن تحدث بها					
٧.	عندما أواجه مشكلة ما، فأنها تظل تنخر في ذهني لفترة طويلة.					
٨.	إذا كان لدي حدث مهم قادم، فلا أستطيع التوقف عن التفكير فيه.					
٩.	حتى لو فكرت في مشكلة ما لساعات، ما زلت اجد صعوبة في التواصل إلى فهم واضح لها.					
١٠.	أجد نفسي أحلم بأشياء كنت أتمنى لو فعلتها.					
١١.	أجد أن بعض الأفكار تتبادر إلى ذهني مراراً و تكراراً طوال اليوم.					
١٢.	من الصعب جداً بالنسبة لي أن أتوصل إلى نتيجة واضحة حول بعض المشكلات، بغض النظر عن مدى تفكيري فيها.					

١٣.	لا استطيع التوقف عن التفكير في بعض الأشياء.					
١٤.	أحياناً أدرك أنني كنت جالساً و أفكر في شيْ ما لساعات.					

مقياس جودة النوم

ت	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١.	لا استطيع الدخول في النوم بسهولة.					
٢.	ينخفض شعوري بالتعب بعد أخذ قسط كافي من النوم.					
٣.	استيقظ كثيراً خلال فترات نومي.					
٤.	استطيع أن أنام بعمق.					
٥.	أحصل على عدد ساعات نوم كافية بالنسبة لي.					
٦.	لا اجد صعوبة في العودة للنوم إذا استيقظت في منتصف الليل.					
٧.	أنا راضٍ عن جودة نومي.					
٨.	استطيع الستيقاظ بكل راحة في موعد الإستيقاظ الذي أحدده.					
٩.	احتاج إلى أدوية لكي استطيع أن اضبط نومي.					
١٠.	اشعر بأن النوم يجدد من طاقتي.					
١١.	أشعر بالصداع عند الإستيقاظ من نومي.					
١٢.	استطيع التنفس بشكل مريح أثناء نومي.					
١٣.	تزعجني احلامي اثناء نومي.					
١٤.	اواجه مشكلة في البقاء مستيقظاً اثناء الإنخراط في النشاط الإجتماعي.					

مقياس قلق المستقبل

ت	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	كثرة البطالة في المجتمع يصعب الزواج وتكوين العائلة مستقبلاً.					
٢	غلاء المعيشة و انخفاض الدخل يقلقني على مستقبلي.					
٣	اخشى من صعوبة الحصول على فرصة عمل مناسبة لتخصصي في المستقبل.					
٤	يخيفني التفكير بأنني قد اواجه احياناً أزمات أو صعوبات في الحياة.					
٥	حياتي مملوءة بالحيوية و النشاط و الرغبة في تحقيق الآمال					
٦	اخاف من موت الاشخاص المقربين لي					
٧	اخشى انتشار الأمراض الخطيرة					
٨	يضايقني كثيراً الحديث عن الموت.					
٩	تراودنى فكرة انني قد اصبح شخصاً عظيماً في المستقبل.					
١٠	يراودني الأمل في الحصول على فرصة لإكمال دراستي العالية مستقبلاً.					
١١	اشك في تحقيق طموحاتي					
١٢	تنتابني حالة توتر عندما افكر في امور المستقبل.					
١٣	اشعر بالتشاؤوم عندما افكر في المستقبل					
١٤	اعمل بجد و دون ملل أو اليأس لتحقيق طموحاتي و أهدافي التي رسمتها لمستقبلي					
١٥	ينتابني شعور بانني لن احقق النجاح في حياتي مستقبلاً.					
١٦	اخاف من القيام بمشاريع تخص مستقبلي					
١٧	اخشى من عدم تحقيق نتائج جيدة في دراستي					
١٨	اتوقع ان اجد صعوبات ترهقني مستقبلاً للحصول على وظيفة.					