



Journal of Educational and
Psychological Research

مجلة البحوث التربوية والنفسية

Journal homepage: <https://jperc.uobaghdad.edu.iq>

ISSN: 1819-2068 (Print); 2663-5879 (Online)



التفكير المفرط وعلاقته بالعبء المعرفي لدى طلبة الجامعة

محمد مظلوم سلمان التميمي*

المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثانية، بغداد العراق.

معلومات المقالة

الملخص

تاريخ المقالة:
الاستلام: 20 كانون الثاني 2026
إجراء التعديلات: 20 شباط 2026
قبول النشر: 3 آذار 2026
النشر على الإنترنت: 1 تموز 2026

الكلمات المفتاحية:

التفكير المفرط
العبء المعرفي
الذاكرة العاملة
النفاز الاجتماعي
انماط الاستجابة

يهدف البحث الحالي التعرف على التفكير المفرط ومستوى العبء المعرفي لدى طلبة الجامعة، وكذلك إيجاد الفروق الدالة للمتغير حسب التخصص (علمي – انساني) والعلاقة بين المتغيرين على العينة المكونة من (300) طالب وطالبة من المرحلة الثالثة توزعوا بشكل متساو على ثلاث كليات علمية وثلاث كليات انسانية، إذ أعد الباحث مقياساً لقياس التفكير المفرط بعد أن تم عرضه على لجنة من الخبراء لتحديد مدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعه لقياسه وتبنى مقياس GHQ12 لقياس العبء المعرفي المترجم من قبل (الجيلاوي، 2017) وتوصل الباحث الى ان طلبة الجامعة لديهم تفكير مفرط وعبء معرفي ويوجد فرق دال في المستوى لصالح التخصصات العلمية على حساب التخصصات الانسانية.

مشكلة البحث:

من المعتاد وعند أي فرد يفكر في أمور حياته اليومية ومستقبله ليوافقه مصاعب الحياة العملية والاجتماعية، وهذا أمر طبيعي، وإذا بالغ الإنسان في التفكير يقع في فخ التفكير المفرط أو ما يطلق عليه "overthinking"، وليس بالضرورة أن يكون التفكير في شيء سلبي ولكن من الممكن أن يكون التفكير في النجاح في الدراسة.

وتكمن المشكلة عندما يقوم الشخص باسترجاع أحداث الماضي وتحليلها، وعندها يشعر بالندم والقلق من المستقبل، هو التفكير في موضوع محدد طوال الوقت بشكل مبالغ فيه ومن الممكن أن يكون بسبب مشكلة ما تحتاج إلى حل، ولكن أحداث الماضي تؤثر فيه وتجبره دون أن يشعر أن يفكر في ذات الموضوع طوال الوقت.

ومع تطور التكنولوجيا، أصبح التفكير المفرط شائعاً بشكل متزايد بين البالغين والمراهقين حتى عندما يكون غير مرغوب فيه. يمكن أن يكون التفكير الزائد مصدرًا للقلق والخوف وحتى التحيز ضد شيء لم يحدث بعد. لقد تحدث القرآن عما سيحدث في المستقبل مثل الظاهرة التي تكثر في الوقت الحالي وهي

بعض الاضطرابات النفسية ومن بينها كثرة التفكير، حيث أصبحنا نتطلع إلى التفكير بشكل متزايد بين الأفضل والمراهقين حتى عندما لا نكون مرغوبين بهم. يمكن أن يكون أخيراً في التفكير وخوفاً وحتى مدمراً ضد شيء لم يحدث بعد. ناقش القرآن ما سيحدث في المستقبل مثل الظهور الذي يحدث حالياً في كثير من الأحيان (ابراهيم، 2023: 1).

والتفكير المفرط هو تفكير سلبي متكرر وطويل الأمد حول الذات والعواطف والاهتمامات الشخصية وتجارب الحياة. حيث يتفاقم هذا التفكير بشكل متبادل مع مرور الوقت، ويؤدي إلى حالات مزاجية سلبية، مما يؤثر في الإدراك المتوافق مع الحالة المزاجية، الذي يؤدي بدوره إلى تفاقم الحالة المزاجية السلبية. يتم الحفاظ على هذه الدورة جزئياً من خلال المعتقدات الإيجابية التي يحملها أصحاب هذا التفكير بأن التركيز على أسباب مشاكلهم وعواقبها سيؤدي إلى حلول إيجابية).

(Kubiak, 2014: 2)

ويمثل التفكير المفرط الانخراط في السلوكيات والأفكار التي تركز بشكل سلبي على أعراض الضغوط وعلى الأسباب والعواقب المحتملة لهذه الأعراض، (Nolen-Hoeksema,)

* Corresponding author.

E-mail address: mohamed.m.salman@st.tu.edu.iq

DOI: 10.52839/0111-000-090-006

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



أهمية البحث:

إن التفكير المفرط عادة ما يكون مجرداً ومفرطاً في التعميم (على سبيل المثال، "لماذا أفشل دائماً؟"). يشبه القلق والهوس - وهو شكل شائع آخر من التفكير السلبي - حيث أنه متكرر، ويصعب إيقافه، وغالباً ما يكون تداخلياً، ومع ذلك، يركز القلق بشكل غير منتج على الأحداث المستقبلية، والهوس هو تجربة لا إرادية يحركها الخوف من الأفكار غير المرغوب فيها التي تتدلع بشكل متكرر في الوعي. على النقيض من ذلك، غالباً ما يبدو التفكير المفرط مقصوداً، على الرغم من الأدلة القاطعة على ضرره، غالباً ما يخطئ أصحاب هذا التفكير في الاعتقاد بأن الافراط في التفكير مثمر، معتقدين أنه سيوفر لهم رؤية قيمة في يوم من الأيام. قد يحاولون أيضاً إشراك المعالجين في التجبير، مما قد يساعد في تفسير النتيجة التي مفادها أن ارتفاع مستوى الافراط الأساسي يتنبأ بنتائج أسوأ للعلاج السلوكي المعرفي عند تفكير الأشخاص، يصبحون مراقبين نقديين لماضيهم بطرق يمكن أن تسهم في ظهور عرض تشخيصي آخر واسع الانتشار وهو الانفصال (Sharot, T. et al, 2011;10).

وتشير نتائج (Brennan, 2015) إلى قابلية عملية انعكاس التفكير ليصبح إشكالية في ظل ظروف معينة وتسلط الضوء على حساسية هذه العملية للأساليب الفردية للمعالجة، فالحجز في استرجاع ذكريات السيرة الذاتية المقيدة للوصول إلى تفصيلات التجارب السابقة قد تزيد من احتمال جدية المحاولات لاكتساب المعرفة التي قد تفشل وتؤدي إلى الشعور بالسلبية (Brennan, 2015, 7).

وبحث كل من (Alloy & Smith, 2008) علاقة الافراط في الأفكار ببعض البنيات المعرفية الأخرى ومنها العبء المعرفي إذ يشيرون إلى أن نشوء تكرار الأفكار يكون رداً على التفاعلات الاجتماعية على الرغم من أنه يسهم في فهم العمليات المعرفية للذاكرة العاملة إلا أنه من غير الواضح ما إذا كان هو المحدد له أو يساعد في قياس بعض التداخل في عمليات التفكير المميزة لكل من القلق والاكتئاب (Alloy & Smith, 2008, 117).

فمن الممكن أن الأفراد الذين يعانون من هذا النوع من التفكير يتبعون نمطاً من التفكير مماثلة لتلك الأفكار التي يتبعها أولئك الذين يعانون من الافراط في الأفكار السلبية، وعلى وجه التحديد، قد تسيطر المعتقدات الإيجابية على الأفراد حول تقييماتهم السلبية لأخر حدث لمدة طويلة من التفاعلات الاجتماعية مما تؤدي عملية التقييم هذه إلى القلق في الموقف الاجتماعي وهذا الخوف يعزز المعتقدات السلبية المحيطة بالتفاعلات الاجتماعية (Hammond, 2012, 2).

وأشارت دراسة (Lyubomirsky et al, 2003) إلى أن التفكير المفرط يضعف التركيز على المهام الأكاديمية فضلاً عن تداخل الأفكار خلال قيام الطلاب بأداء واجهم الأكاديمي، وضعف استراتيجيات القراءة وانخفاض فهم المواد الأكاديمية وضعف أداء التدقيق اللغوي، بالإضافة إلى الآثار السلبية الموثقة على الحالة المزاجية والتفكير وحل المشكلات التي تركز على افراط الذات المتداخل مع السلوك الفعال (Lyubomirsky et al, 2003, 310).

(1990)، أن ظهور المزاج السلبي يزيد من احتمال أن الأفراد سوف يتذكرون المعلومات السلبية وخلق استنتاجات سلبية عن الأحداث مما يؤدي إلى انخراطهم في افكار متكررة لهذا المزاج ومن ثم سيتم تضخيمه وإطالة أمده، ويمكن للتفكير المفرط أن يعزز الآثار القائمة للأساليب المعرفية غير المتوافقة في ضوء جلب الإدراك غير المتوافق إلى ذهن الفرد في كثير من الأحيان وبهذه الطريقة يضخم المزاج السلبي (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1990, 519-520). فالتفكير المفرط هو مؤشر مهم للمصابين بمرض الاكتئاب في التنبؤ ببدايته وبقائه لمدة طويلة من الزمن. ويزيد من الصفات السلبية والشاملة، ويجعل الذكريات السلبية أكثر يسراً، ويزيد من حدة التشاؤم، ويضعف حل المشكلات. كما أن زيادة المزاج السيء يرتبط بشكل ملحوظ مع انخفاض الثقة في القدرة على حل المشاكل وزيادة التوجه للأحداث الماضية كأفكار متكررة (Hirsch CR, Krahé C, Whyte J, et al, 2018;1017).

إن الشخصية وبالأخص طالب الجامعة ليست مجموعة من السمات أو الاستعدادات المنعزلة القائمة بذاتها والمصفوفة بعضها ببعض، بل هي بناء متكامل من السمات والخصائص التي تتفاعل مع بعضها البعض، وتؤثر في بعضها البعض على الدوام، فشدة الانفعال يعطل التفكير، والتهور يفسد الحكم، والقصور في التفكير يؤثر في نفس المرء وكبريائه، هذا فضلاً عن أن تحليل الشخصية إلى سمات بهذه الصورة لا يبين لنا كيف تتضافر هذه السمات أو تتنافر، وما هي درجة تأثير كل سمة من السلوك الظاهري للفرد في شخصيته، ومتى يمكن اعتماد ذلك السلوك المتعلق بتلك السمة الفردية التي هي دالة لشخصية الفرد في التعامل معه وعدم اعتماده (عبد الغفار، 1996، 31).

الفرد من خلال أسلوب حياته ونمط معيشتة وعلاقاته بالآخرين والبيئة المحيطة به وكل الأنشطة الأخرى التي قد تصدر عنه، وحتى اختياره لمهنة معينة أو تخصص دراسي معين من دون غيره ((Riso, 2003, P.1-5 يكون بحاجة إلى خفض العبء المعرفي المفروض على ذاكرته العاملة أثناء التعلم من أجل تعلم قائم على استعمال مهارات التفكير العليا وتنميتها، وأنه بحاجة إلى معلومات كثيرة ومتراصة تكون قاعدة لتعلمه أي تكون الأساس في بناء مخططات معرفية في ذاكرته طويلة المدى (Cooper, 1998, p. 7).

ولقد أثبتت العديد من الدراسات ان العبء المعرفي يرتبط بالقدرات العقلية، فهذه القدرة تميز الفرد عن غيره في بعض المواقف مثل حل المشكلات، إذ تؤكد نظرية العبء المعرفي ان التعلم يحدث عن طريق نوعين من أنواع الذاكرة، هما الذاكرة العاملة والذاكرة طويلة المدى، وان الذاكرة العاملة هي المكون النشط الذي يقوم بمعالجة مستوى مرتفع من الصعوبة بسبب جدتها وتجاوز عددها، فزيادة عدد العناصر المتفاعلة خلال وقت معين يشكل صعوبة لدى المتعلم (مطر، 2011، 3) ويمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي بالسؤال الآتي:

ما طبيعة علاقة بين التفكير المفرط والعبء المعرفي لدى طلبة الجامعة ؟

وإن المصدر الذي تبنى عليه معظم عمليات التفكير والتعلم هي الذاكرة، وما تحويه من عمليات الترميز، التخزين، واسترجاع المعلومات، ولولا الذاكرة لاستحالت عملية التعلم وحتى مع وجود درجة عالية من الانتباه للمثيرات المطروحة، إلا أن المتعلم لا يستطيع معالجتها لأن الفهم يحدث عند معالجة جميع عناصر المعلومات المرتبطة بالمادة في وقت واحد في الذاكرة العاملة، فإذا احتوت المادة الدراسية على الكثير من العناصر التي لا يمكن معالجتها بوقت واحد في الذاكرة العاملة فإن المادة الدراسية تصبح صعبة الفهم، وعندها يحدث العبء المعرفي (Sweller, et al, 1998, :9).

فنظرية العبء المعرفي التي قدمها جون سويلر (John Sweller) في القرن العشرين تناولت دور محدودة سعة الذاكرة العاملة في ضعف التعلم، لأن الذاكرة العاملة تعيق التعلم أحياناً بسبب عدم قدرتها على الاحتفاظ ومعالجة المعلومات الكثيرة والصعبة مما يتطلب تصميم استراتيجيات تعلم وتعليم تساعد على مواجهة هذه المحدودية، وتعمل على تخفيف العبء المعرفي المصاحب لعملية التعلم والتعليم (الصبوة، 2000: 65).

كما أشارت العديد من الدراسات والبحوث العلمية إلى ارتباط العبء المعرفي بعدد من المتغيرات، فقد توصلت دراسة سويلر (Sweller, 1989) إلى أن هناك تشنات للانتباه عند الطلبة الذين تم تعريضهم للمحتوى التعليمي مع الرسوم، وأوضحت الدراسة بضرورة مراعاة محدودية الذاكرة العاملة وتخفيف العبء المعرفي عليها، وذلك بتقديم النص الواضح دون الحاجة إلى رسومات، وإذا لزم الأمر تقديم رسومات توضيحية بطريقة منفصلة عن النص بحيث لا تؤدي إلى تشنات انتباه الطلبة (Sweller, 1989: 23).

وأكدت دراسة وكاند وهانز أن التعرف على استعمال الأمثلة المحولة في العبء المعرفي، يؤدي إلى ارتفاع درجات أفراد العينة في مقياس الاستبقاء والاختبارات التحصيلية نتيجة إلى استعمال استراتيجيات الأمثلة المحولة وهذا يدل على انخفاض مستوى العبء المعرفي.

(Weigand & Hanze, 2009: 336).

وأشارت دراسة (البناء، 2008) إلى انخفاض مستوى العبء المعرفي المصاحب لحل المشكلات لدى عينة البحث لكلا الاستراتيجيين الهدف الحر وتحليل المعاني النهائية (البناء، 2008: 170).

وتكمن أهمية البحث الحالي بالاتي:

أولاً: الجانب النظري:

- 1- إثراء المعارف النفسية والاجتماعية بمتغيرات التفكير المفرط والعبء المعرفي وبالتحديد عند طلبة الجامعة.
- 2- ندرة الدراسات التي تناولت متغير التفكير المفرط على حد علم الباحث داخل البلد وعربياً.
- 3- تنبع الأهمية من كونها الدراسة الرائدة في العراق التي تبحث في متغير التفكير المفرط والعبء المعرفي لفئة طلبة الجامعة.

ثانياً: الجانب التطبيقي:

- 1- يساعد البحث الحالي الباحثين والمتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية لإعداد برامج وقائية وإرشادية لطلبة الجامعة تساعد في تحسين أنفسهم من الوقوع في

إن اضطراب التفكير المفرط هو أحد الاضطرابات العقلية التي تجبر الشخص على المبالغة والمغالاة في تحليل كل ما يدور حوله بشكل يشعره في بعض الأحيان بأن رأسه يكاد أن ينفجر من كثرة التفكير، قد يصل الأمر أحياناً إلى تفويته لبعض الأحداث التي تدور من حوله وفقدان التركيز، بل والتفكير في سبب الأفكار التي تراوده ومعانيها فيشعر الشخص بأنه على وشك الجنون، وعادة ما تكون نتيجة كثرة التفكير في الأحداث والمواقف البسيطة هي خلق نوع من أنواع التفكير السلبي يسمى الأفكار السلبية التداخلية التي تدفع الشخص إلى الشعور بمشاعر سلبية، والانزلاق إلى أشكال غير صحية من التفكير مثل القلق والاجترار والهوس (Michelle J, 2023: 89).

إن سيكولوجية التفكير تمثل منزلة خاصة في علم النفس المعاصر، فالتفكير عملية ذهنية يتطور فيها المتعلم من خلال عمليات التفاعل الذهني بين الفرد وما يكتسبه من خبرات بهدف تطوير الأبنية المعرفية والوصول إلى افتراضات وتوقعات جديدة (عثمان وابو حطب، 2015: 92).

إن التفكير المفرط عن اللازم يعد سمة بارزة من سمات الاضطرابات النفسية الخطيرة مثل القلق والاجترار وهوس التفكير، وقد يدفع أيضاً إلى الشعور بالاكتئاب والإحباط والذنب والضغط النفسي Tang H, Xiong T, Shi J, et al, (2021: 21).

حيث يمثل التفكير المفرط في علم النفس عملية معرفية تتميز بالتفكير المتكرر بخصوص قضية أو مشكلة إلى حد يصبح قهرياً وخارجاً عن إرادة صاحبه وغالباً ما ينطوي التفكير الزائد على تحليل وتمحيص الأفكار أو الأحداث أو المواقف إلى حد غير صحي أو لا يأتي بنتائج إيجابية، كذلك يمكن أن يترافق مع ظواهر وحالات نفسية مختلفة، كالقلق والاجترار والكمالية، إضافة إلى نظريتي التحكم المتعمد والنظرية السلوكية المعرفية (Stallard, 2022: 35).

تظهر دراسات التصوير الوظيفي أن أصحاب هذا التفكير قد غيروا الاتصال في شبكة الوضع الافتراضي، وهو نظام الدماغ الذي يتوسط نشاطه حالات شروء العقل التي تعد مهمة لتعزيز الذاكرة والإدراك الاجتماعي. تشمل عوامل الخطر البيئية التي تؤدي إلى تكرار التفكير بأحداث الحياة المجهد، والتي توفر مشاعر سلبية للتفكير فيها، حيث يعد الاتجاه المعرفي من أفضل الاتجاهات المعاصرة في فهم الكثير من جوانب النشاط العقلي، وإن هذا الاتجاه من أحدث الاتجاهات النفسية المعاصرة، ويهتم علماء النفس المعرفيون بأهمية دراسة العمليات العقلية مثل التفكير، الإدراك، الذاكرة، وحل المشكلات (العبودي، 2006: 2).

إن انتقاءنا للمنبهات الخارجية لا يحدث بشكل عشوائي وإنما هناك تنظيمات معرفية متعلمة خاصة بكل فرد تجعله يدرك المنبه بطريقة تختلف عن الأفراد الآخرين، وهذه التنظيمات المعرفية تمثل الخبرة السابقة للفرد وتنظيم حالاته الانفعالية، وهذا ما توصل إليه علماء النفس من أن الفروق الفردية عند الأفراد في الانتباه والإدراك وفي طريقة تخزين المعلومات واستدعائها على شكل أفكار تثير استعدادات مختلفة والتي تدل على بعض الحقائق الأساسية في فهم كيفية حدوث التفاعل بيننا (الإمارة، 2004: 4).

المشكلات ومنع حدوثها أو الوقوع في برائن الاضطرابات النفسية.

2- توفر أدوات مقننة على البيئة العراقية لطلبة الجامعة.
3- يساعد من خلال نتائجه المتخصصين النفسيين في التعرف عن قرب عن الجوانب النفسية والسلوكية والاجتماعية وكذلك معرفة حاجاتهم ومتطلباتهم ومن ثم العمل على تلبية هذه الاحتياجات والمطالب.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

- 1- التفكير المفرط لدى طلبة الجامعة
- 2- دلالة الفرق الاحصائي في التفكير المفرط لدى طلبة الجامعة حسب التخصص (علمي – انساني)
- 3- العبء المعرفي لدى طلبة الجامعة.
- 4- دلالة الفرق الاحصائي في العبء المعرفي لدى طلبة الجامعة حسب التخصص (علمي- انساني)
- 5- العلاقة الارتباطية بين التفكير المفرط والعبء المعرفي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت المرحلة الثالثة للتخصصات الانسانية الدراسة الصباحية للعام الدراسي

2025-2024

تحديد المصطلحات

1- التفكير المفرط

مارتن وتيسير (Martin & Tesser, 1989)

"الفكر الواعي المستمر الذي يركز على موضوع واحد وقد يستمر حتى في ظل غياب المطالب البيئية العاجلة والتي تتطلب تلك الأفكار". (Martin & Tesser, 1989, 1058)

ديبلو، 2017

هو التفكير في موضوع محدد طوال الوقت بشكل مبالغ فيه ومن الممكن أن يكون بسبب مشكلة ما تحتاج إلى قرار، ولكن أحداث الماضي تؤثر فيه وتجبره دون أن يشعر أن يفكر في ذات الموضوع طوال الوقت (ديبلو، ٢٠١٧: 8)

التعريف النظري:

يعرفه الباحث على انه: نمط معرفي يتسم بالانشغال المتكرر والمطول بالأفكار يعيد فيها الفرد تدوير الفكرة نفسها بصورة قهرية دون الوصول الى حلول عملية فعالة.

التعريف الاجرائي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجاباته على مقياس التفكير المفرط الذي أعد من قبل الباحث.

2- العبء المعرفي:

عرفه كل من: (ISO, 1991)

التأثر الفوري من الاجهاد العقلي الذي يتعرض له الفرد (ولا تأثير له على المدى الطويل) وهو يتوقف على طبيعة شخصية الفرد كشروط مسبقة بما في ذلك اساليب مواجهة الابعاء المعرفية التي يستخدمها (ISO, 1991:2)

جون سويلر (John Sweller, 1998):

هو مجموع الأنشطة العقلية التي تشغل سعة الذاكرة العاملة خلال وقت معين (Sweller, 1998, P.6)

زي و سلفيندي (Xie & Salvendy, 2000):

مقدار الجهد العقلي المطلوب لإنجاز مهمة خلال اطار زمني

(Xie & Salvendy, 2000, P.78)

الزعيبي (2012):

هو الكم الكلي للجهد العقلي الذي على الذاكرة العاملة القيام به خلال فترة زمنية محددة وهو ناتج عن درجة صعوبة المادة التعليمية او المهمة ويتأثر بالكفاءة الذاتية والدافعية ومدى تفاعل المتعلم وكفاءة المعلم والوسائل التعليمية الايضاحية المستخدمة (الزعيبي، 2012، 34).

التعريف النظري للعبء المعرفي:

لقد تبني الباحث تعريف جون سويلر (John Sweller, 1998) وذلك لتبنيه نظريته للعبء المعرفي وهو: " مجموع الأنشطة العقلية التي تشغل سعة الذاكرة العاملة خلال وقت معين "

التعريف الاجرائي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجاباته على مقياس التفكير المفرط الذي اعد من قبل الباحث.

اطار نظري ودراسات سابقة

1- التفكير المفرط:

مقدمة:

يستخدم الأفراد التفكير المفرط عندما يكونون في حالة حزن أو خوف أو انزعاج، وقد أظهرت الدراسات الطولية المجتمعية الميل لاستخدام الافكار المفرطة عند التوتر والخوف والمزاج السلبي وحينما تظهر الفروق الفردية بصورة واضحة، فبعض الأفراد قد يستخدمون قدراً كبيراً من الافراط حينما يكونون بحالة خوف أو حزن والبعض الآخر لديه قدر قليل من الافراط الفكري أو لا يوجد لديه (Lyubomirsky et al, 2003: 309)

أعراض التفكير المفرط:

قد تختلف أعراض اضطراب التفكير المفرط من فرد لآخر، ولكنها عادةً ما تتضمن الأعراض الآتية:

1- التكرار الذهني لنفس الأفكار وصعوبة التخلص من هذه الأفكار.

2- القلق المستمر والتفكير المفرط في الأحداث المستقبلية والتقييم المستمر للسيناريوهات السيئة.

3- تذكر وتقييم أخطاء الماضي أو الأحداث السلبية باستمرار.

4- التخطيط المفرط للأحداث المستقبلية والتركيز المفرط على التفاصيل والرغبة في السيطرة.

5- يمكن أن يؤدي التفكير المفرط إلى ظهور أعراض جسدية مثل الصداع واضطرابات المعدة أو التوتر بسبب التوتر والقلق. (Tervalon M, Murray-García J. 1998: 117-125)

أسباب التفكير المفرط:

لم يتم تحديد أسباب التفكير المفرط بشكل واضح، ولكن هناك العديد من العوامل التي تسهم في هذه الحالة. غالباً ما يرتبط التفكير المفرط بعوامل نفسية وبيئية. الأسباب المحتملة لاضطراب التفكير المفرط:

4- العلاج الجماعي: يمكن أن يكون العلاج الجماعي، حيث يمكن للفرد المشاركة مع أشخاص آخرين يعانون من مشاكل مماثلة، مفيداً من حيث توفير الدعم والترابط العاطفي.

5- تغيير نمط الحياة: يمكن لعادات نمط الحياة الصحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم الكافي واتباع نظام غذائي متوازن أن يحسن من الصحة العامة ويكون له تأثير إيجابي على التفكير المفرط (Alice, 2022:144), Flaherty, MD

النظريات والنماذج المفسرة للتفكير المفرط

لا توجد نظرية واحدة مستقلة تحمل اسم نظرية التفكير المفرط لكن الظاهرة فسرت بوضوح ضمن عدة نظريات نفسية معرفية معاصرة، وفيما يأتي أهم النظريات حسب علم الباحث والتي فسرتها والتي يمكن الاستناد إليها في البحث الحالي:

1- نظرية الاجترار الفكري (أنماط الاستجابة)

عندما يتعرض الأفراد للضغط فان عقلم سيستجيب بعدة طرق، فقد يرفضون الاعتراف بالموقف الضاغط أو يتجنبون التفكير في كيفية شعورهم تجاهه، وقد يتخذون بسرعة حركة التغيير لبيئاتهم وتغيير مزاجهم، وقد يبحثون عن الدعم الاجتماعي الخارجي أو أنهم قد يجتروا.

وقد كان لـ (Nolen-Hoeksema) دور فاعل في دفع عجلة معرفتنا للتفكير المفرط وعلاقته بالمزاج السلبي والاكتئاب، فالتصور النظري للإفراط في الأفكار في نظرية أنماط الاستجابة لـ (Nolen-Hoeksema, 1991) والذي عرفته بأنه "التفكير المتكرر والسلبي حول المزاج السلبي والأسباب المحتملة والنتائج المترتبة على هذه الأعراض"، ووفقاً لهذا المنظور فان التفكير المفرط ينطوي على "التكرار" الذي يركز على الأفكار السلبية، وعلى أعراضها، ويبين الأسباب والمعاني، والنتائج المترتبة على هذه الأعراض (Nolen-Hoeksema, 1991: 519).

وقد كان هدف النظرية تقديم طريقة عن عرض التفكير المفرط وليس كرد فعل لحالة مزاجية في حد ذاته ولكن كاستجابة على عدم إحراز تقدم مقبول نحو هدف ما على الرغم من أن النظرية تقترح أن الإفراط والمزاج السلبي مدفوعان من تجربة فاشلة (Alloy & Smith, 2008, 117).

وتشير نظرية أنماط الاستجابة لـ (Nolen-Hoeksema, 1987) أن التأثير في الاستجابة الانفعالية من خلال توجيه الانتباه ضمن موقف معين على شكل إلهاء داخلي والتركيز عندما يستذكر الفرد أفكاراً وذكريات لا تتفق مع الحالة الانفعالية التي يعيشها الفرد (قمع- تجنب) الأفكار (Nolen-Hoeksema, 1987, 276).

2- نظرية ما وراء المعرفة (Metacognitive Theory – Adrian Wells, 2005)

تقدم النظرية تفسيراً حديثاً ودقيقاً، وترى أن التفكير المفرط ينتج عن: معتقدات إيجابية خاطئة عن التفكير (مثل: التفكير الزائد يمنع الخطأ) وكذلك معتقدات سلبية (مثل: لا أستطيع إيقاف التفكير) التفكير المفرط يُحافظ عليه بسبب معتقدات الفرد حول التفكير نفسه.

1- العوامل الوراثية: قد يكون الأفراد الذين لديهم تاريخ عائلي لحالات مشابهة مثل اضطرابات طيف الوسواس القهري أو اضطرابات القلق أكثر عرضة لخطر التفكير المفرط.

2- كيمياء الدماغ: قد تسهم الاختلالات الكيميائية، وخاصةً التغيرات في السيروتونين والناقلات العصبية الأخرى، في الإصابة باضطراب التفكير المفرط.

3- العوامل النفسية والاجتماعية: قد تكون التجارب المؤلمة، أو التوتر، أو تجارب الطفولة السلبية، أو الإجهاد العاطفي القوي مؤثرة في ظهور اضطراب التفكير المفرط.

4- سمات الشخصية: قد تزيد بعض السمات الشخصية، خاصةً سمات معينة مثل النزعة الكمالية، أو الرغبة في السيطرة، من الميل إلى التفكير المفرط.

5- العوامل المعرفية: يمكن أن تؤدي بعض أنماط التفكير، خاصةً دورات التفكير السلبية والوسواس، إلى اضطراب التفكير المفرط.

6- المؤثرات البيئية: قد تلعب العوامل البيئية، خاصةً ظروف العمل المجهدة للغاية أو المشاكل العائلية أو الضغوط الاجتماعية، دوراً في ظهور اضطراب التفكير المفرط (Seligman, 1975: 229).

أضرار التفكير المفرط:

تتجلى أضرار التفكير المفرط في التوتر والقلق المستمر الذي يؤدي إلى مشاكل صحية بدنية وإرهاق ذهني وصعوبة في اتخاذ القرارات. ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى العزلة الاجتماعية ومشاكل العلاقات وفقدان الإنتاجية ومشاكل الصحة العقلية. حيث يرتبط التفكير المفرط بمجموعة من الآثار السلبية التي يمكن أن تؤثر سلباً على جودة حياة الفرد. ومن خلال المساعدة المتخصصة، يمكن للأفراد التعامل مع أنماط التفكير المفرط هذه والحصول على الدعم لعيش حياة أكثر صحة (Ehring & Ehlers, 2014: 1-2).

علاج التفكير المفرط:

عادةً ما يتم علاج التفكير المفرط بمجموعة متنوعة من الطرق، مثل العلاج السلوكي المعرفي والأدوية والعلاجات الداعمة. عادةً ما يتم تصميم خطة العلاج حسب حالة الفرد وأعراضه. بعض الطرق الشائعة المستخدمة في علاج اضطراب التفكير المفرط:

1- العلاج السلوكي المعرفي (CBT): العلاج السلوكي المعرفي السلوكي هو طريقة علاجية فعالة تساعد الفرد على فهم أنماط تفكيره والتعامل مع الأفكار السلبية. من خلال تحديد الأفكار غير العقلانية، يتعلم الفرد تغييرها وتطوير أنماط تفكير أكثر صحة.

2- العلاج الدوائي: يمكن استخدام الأدوية النفسية، وخاصة مضادات الاكتئاب ومزيلات القلق، لعلاج التفكير المفرط. يمكن أن تساعد هذه الأدوية في تخفيف الأعراض عن طريق تنظيم الاختلالات الكيميائية.

3- اليقظة الذهنية والتأمل: يمكن لتقنيات اليقظة الذهنية والتأمل أن تساعد الفرد على تحسين قدرته على تجربة اللحظة الراهنة وتقليل الانشغال الذهني.

القهري أم لا، فإن الجهود التي تبذلها سيلا لوصف هذه الأعراض، والتركيز على الكيفية التي "قد يحرقها بها ذلك"، تبدو وكأنها تأتي بنتائج عكسية. من منظور العلاج السلوكي المعرفي، فإن الانخراط بنشاط في التفكير المفرط يعزز الأعراض (Ehrling T, Watkins ER.2008:192-205).

وبما أن النظريات التي تناولها الباحث اعلاه فسرت التفكير المفرط بشكل واضح لكن تبقى هي نظريات تخص التفكير بجوانب متعددة لذا سوف يعتمد الباحث إطاراً نظرياً تكاملياً في بناء مقياس التفكير المفرط الذي سيقوم بإعداده لاحقاً.

2- العبء المعرفي:

إن الذاكرة العاملة مخزن مؤقت صغير الحجم يتميز بمحدوديته من حيث طول مدة احتفاظه بالمعلومات ومن حيث سعته لأنه يستطيع الاحتفاظ بمتوسط (7 ± 2) من العناصر خلال (30) ثانية، والعنصر هو وحدة من المعلومات تأخذ فراغاً واحداً فقط من بين (7 ± 2) من الفراغات التي تشكل سعة الذاكرة العاملة، وقد يكون العنصر رقم أو مفهوم أو مبدأ... الخ، وعندما تتجاوز المعلومات المستلمة سعة الذاكرة العاملة (أكثر من سعة عناصر) فإنها لن تستطيع الاحتفاظ بها ومعالجتها مما يؤدي إلى فقدان الكثير منها وإعاقة التعلم (الزق، 2009، 124) وتقرض المادة التعليمية على المتعلم عبئاً معرفياً ناتجاً عن معالجة الذاكرة العاملة لمحتواها وعبئاً معرفياً ناتجاً عن معالجة الذاكرة العاملة لطريقة تقييمها (تصميمها)، لذلك فإن ما قدمته نظرية العبء المعرفي من مبادئ لتصميم التعلم والتعليم تهتم بتخفيف العبء المعرفي الدخيل، وزيادة العبء المعرفي وثيق الصلة بالموضوع، فالعبء المعرفي الدخيل هو نوع من أنواع العبء المعرفي يتطلب عمليات معرفية تشغل سعة الذاكرة العاملة ولا ترتبط بصورة مباشرة بعملية التعلم وإنما ترتبط بسوء التصميم التقليدية للمادة التعليمية، والعبء المعرفي وثيق الصلة بالموضوع هو نوع مفيد من أنواع العبء المعرفي يتطلب عمليات معرفية ترتبط بصورة مباشرة بعملية التعلم ناتجة عن محاولة المتعلم لبناء خبرة أو مخططات معرفية يعتمد عليها في تعلمه عند قيامه بالنشاطات التعليمية المختلفة (Deleuw, 2009:1).

وقد استندت نظرية العبء المعرفي إلى افتراضين فضلاً عن محدودية سعة الذاكرة العاملة، هما:

1- افتراض المعالجة النشطة: يعني أن المتعلم يقوم بمعالجة المعلومات بصورة نشطة من خلال ثلاث عمليات معرفية هي: أ- الانتباه إلى كل ما يتعلق بالموضوع.

ب- تنظيم الموضوع ذهنياً (عقليا) بصورة مترابطة ومتناسكة.

ج- ربط الخبرات الجديدة مع الخبرات السابقة، بحيث تشكل بنية متكاملة مترابطة (Mayer, 1997: 2000)

2- افتراض القناة الثنائية (المزدوجة): افترضت نظرية العبء المعرفي أن المعالجة النشطة للمعلومات تتم عن طريق قناتين (مخزنتين) منفصلتين هما:

أ- القناة السمعية: تقوم بمعالجة المدخلات السمعية واللفظية.

ب- القناة البصرية - المكانية: تقوم بمعالجة المدخلات البصرية والمكانية.

كيف تفسر النظرية التفكير المفرط؟

النظرية تعد التفكير المفرط نتيجة تفاعل بين:

1- المعتقدات الميتامعرفية الإيجابية: التي تشجع الشخص على الاعتماد على التفكير كآلية مواجهة.

2- المعتقدات الميتامعرفية السلبية: تجعل الشخص يشعر بأنه لا يستطيع السيطرة على أفكاره.

3- نماذج غير فعالة لاستجابات التفكير (CAS): مثل الاجترار والمراقبة الذاتية المكثفة.

وترى النظرية أن يقف الفرد في حلقة لا نهائية من التفكير المفرط بدلاً من حل المشكلات، مما يؤدي إلى استمرار القلق والاضطرابات النفسية-337 (Wells, Adrian.2005:355).

أهمية النظرية في العلاج النفسي

1- الهدف ليس القضاء على الأفكار السلبية بقدر ما هو تغيير كيفية استجابة الشخص لها.

2- العلاج يركز على تعديل المعتقدات الميتامعرفية المسيطرة،

3- وتعليم الفرد استراتيجيات جديدة للتعامل مع الأفكار بدلاً من الاجترار الطويل.

وهذا ما يجعل العلاج فعالاً في حالات القلق العام، والوسواس، والاكتئاب، وغيرها من الاضطرابات المرتبطة بالتفكير المفرط.

نظرية ما وراء المعرفة لدى ويلز ترى أن التفكير المفرط ليس مجرد تراكم أفكار سلبية، بل هو نمط غير صحي في التعامل مع الأفكار ينشأ من معتقدات الشخص عن تفكيره نفسه، ويؤدي إلى استمرار القلق والاضطرابات النفسية من خلال ما يُعرف بـ متلازمة الانتباه المعرفي (Wells, A. 2011:278-284).

3- نموذج العلاج السلوكي المعرفي

يتم تعريف الهواجس على أنها أفكار أو صور أو حوافز متطفلة وغير مرغوب فيها. الأفعال القهرية هي أي إجراء يهدف إلى تقليل الضيق الناجم عن الاقتحامات؛ يمكن أن تكون هذه الأفعال مرئية أو مخفية (على سبيل المثال، الطقوس العقلية مثل الصلاة، واستبدال فكرة سيئة بفكرة جيدة). الإفراط هو أي تفكير أو قلق أو تحليل متكرر. في سياق الوسواس القهري، يمكن تجربة الاجترار باعتباره هوساً (على سبيل المثال، أفكار قلق تدخلية غير مرغوب فيها)، ولكن الانخراط بنشاط في محتوى الاجترار سيكون بمثابة إجبار، وفي تجربة علاجية على إحدى المصائب بهذا النوع من التفكير تتوافق أعراض الوسواس القهري الكلاسيكية لدى الطالبة الجامعية سيلا، والاستجابة الإيجابية للعلاج السلوكي المعرفي للوسواس القهري، والاستجابة الإيجابية للكومبيرامين مع تشخيص الوسواس القهري. قد لا يكون عرض للتفكير المفرط المجهد الخاص بسيلا هو الوسواس القهري حصرياً، ولكن رؤية حالتها من خلال عدسة الوسواس القهري/العلاج المعرفي السلوكي تشير إلى بعض الاعتبارات العلاجية. إذا كان الضغط المعرفي لدى سيلا هو في الواقع الوسواس القهري، فإن الهواجس ستكون حدوث أفكار مفرطة، في حين أن الدوافع ستكون فحصاً معرفياً وتحليلاً ومحاولات للسيطرة على الأفكار أو تحييدها، وسواء كانت أعراضها تعكس الوسواس

اهتمامها بالآلية التي يعمل بها نظام معالجة المعلومات (Sweller, 2008, 1:).

مفاهيم نظرية العبء المعرفي:

1- الذاكرة العاملة

تُعد الذاكرة العاملة المكون الشعوري في نظام معالجة المعلومات، فالفرد يدرك المعلومات التي تحتفظ بها الذاكرة العاملة لمعالجتها، بينما لا يدرك المعلومات المخزنة في الذاكرة طويلة المدى، وتدخل المعلومات إلى الذاكرة العاملة بطريقتين هما:

1- الذاكرة طويلة المدى.

2- الذاكرة الحسية.

إن الخبرات السابقة تدخل المعلومات إلى الذاكرة العاملة كخبرة سابقة عن طريق الذاكرة طويلة المدى، وعن طريق الذاكرات الحسية تدخل المعلومات الجديدة إلى الذاكرة العاملة لغرض معالجتها ومن ثم تخزينها في الذاكرة طويلة المدى كخبرة متعلمة (Sweller, 2002, 12-13).

2- نظرية العبء العام لـ (Agnew, 1995)

يعرض الباحث هذه النظرية فقط لأنها هي النظرية المتبناة في البحث الحالي لأنها الأساس النظري الذي استند إليه في البحث. اذ ترى هذه النظرية لـ (Agnew, 1995) بأن الأعباء Strain تزيد من احتمالية ظهور الانفعالات السلبية لدى الفرد مثل القلق والاكتئاب والاحباط، وهذه الانفعالات ستخلق أعباءً لدى الفرد بهدف اتخاذ إجراءات تصحيحية ليس بالضرورة أن تكون هذه الإجراءات ايجابية، فربما يعمد الفرد إلى أداء سلوك أو القيام بفعل لا يستحسنه الآخرون أو المجتمع، إلا أنه يعد إجراءً تصحيحياً من وجهة نظره مثل معاقرة الخمر أو السعي للانتقام من جهة ما أو الهرب من المكان الحالي أو أي رد فعل آخر.

وترى هذه النظرية بأن الفرد قد يواجه واحدًا أو أكثر من الأعباء الآتية في بيئته:

1- فقدان المحفزات الإيجابية (مثل فقدان أخ أو صديق أو حبيب أو الفشل في الزواج أو الفشل في تحقيق أهداف إيجابية)

2- ظهور المحفزات السلبية في البيئة (مثل تعرض الفرد للعدوان بمختلف أشكاله اللفظي أو الجسدي أو الرمزي أو تعرضه لمثيرات سلبية)

3- الفشل في تحقيق الأهداف المهمة بالنسبة للفرد (Agnew, 2001: 319).

وترى هذه النظرية أن الانفعالات السلبية الناتجة عن الأعباء التي يواجهها الفرد قد تؤدي به إلى استخدام أساليب تكيفية أو أساليب مواجهة الأعباء السلبية بدلا من الأساليب الإيجابية، وقد ميزت هذه النظرية بين الأعباء الموضوعية والأعباء الذاتية، فالموضوعية هي الأعباء الناشئة من موضوعات غير محبذة لدى غالبية أفراد المجتمع، أما الأعباء الذاتية فهي الأعباء الناشئة من تقييم الفرد لموضوعات أو أحداث معينة وكلا النوعين يؤثران بالأفراد بالطريقة نفسها. وأن خصائص الفرد التي تؤثر في الطريقة التي يستخدمها في التكيف لهذه الأعباء هي العوامل الخاصة بالفرد مثل الانفعالات السلبية وضعف الضوابط السلوكية من جهة وسمات شخصية من جهة أخرى (McGivern, 2010: 6-7).

وقد قدم بافيو (Paivio, 1986) القناة الثنائية (المزدوجة) من خلال نظريته التي تسمى بنظرية الترميز المزدوج (Elliott & Others, 2009, 5).

مصادر العبء المعرفي:

تم تصنيف مصادر العبء المعرفي بطرق مختلفة فيمكن تصنيف مصادر العبء المعرفي إلى أربعة أنواع رئيسية . وهي:

1- مصادر موقفية: وتشمل الأعباء التي تنشأ من البيئة التي يوجد فيها الفرد، للعبء وهي أكثر الأشكال شيوعاً للعبء والاجهاد الموقفي مثل: ظروف العمل، الأزمات المستمرة، التغيرات السريعة مع أحداث الحياة، التطورات التكنولوجية.

2- مصادر زمنية: حيث يقع الفرد تحت تأثير عامل المدة الزمنية مثلاً يعاني من زيادة في أعباء العمل والالتزام بعدد كبير من المهام في وقت قصير، وعدم وجود الوقت الكافي للأداء، وتنوع المهام وتشتتها، ويحدث ذلك بصفة خاصة مع المستويات الإدارية العليا التي تتطلب اتخاذ القرارات الاستراتيجية.

3- مصادر تصادمية: والتي تنتج عن التفاعلات في العلاقات بين الأفراد، كالنزاعات والخلافات الأسرية أو مع الأصدقاء.

4- مصادر توقعية: والتي تتضمن التفكير السلبي وتوقع حصول أحداث مؤلمة قد تحدث، أو الخوف الشديد والقلق من المستقبل أو ما تحمله الأيام من مفاجآت (رسن، 2015: 21).

النظريات التي تناولت العبء المعرفي:

1- نظرية العبء المعرفي لجون سويلر 1991

وضع جون سويلر John sweller من جامعة نيو ساوث ويلز في استراليا حجر الأساس لنظرية العبء المعرفي، وهي نظرية بنيت على نواتج الأبحاث ذات العلاقة بين التعليم والتعلم. وقد استخدمت مصطلحات نظرية معالجة المعلومات. خاصة في ما يتعلق بالذاكرة العاملة التي تنتبّه للمعلومات وتقوم بمعالجتها وهي تتسع إلى تسع وحدات بصرية أو سمعية كما تنصف بمحدودية الزمن اللازم لحفظ المعلومات وهذه المحدودية كانت تقف وراء ضعف التعليم، مما يستلزم وجود آليات لمواجهة هذا الضعف وهذا ما قام به سويلر في منتصف الثمانينيات، أما الذاكرة بعيدة المدى فتتمثل الخزين المعرفي للفرد من المعلومات والمهارات وسعتها غير محدودة (ابو رياش: 2007: 191).

أنواع المعرفة عند نظرية العبء المعرفي:

تنقسم المعرفة من وجهة نظر نظرية العبء المعرفي إلى نوعين هما:

1- المعرفة الأساسية: هي معرفة تطورت وتم اكتسابها عبر العديد من الأجيال، فالتحدث بلغة الأم وتكوين العلاقات الاجتماعية الروتينية، وبعض الاستراتيجيات التي يستعملها الأفراد في حل المشكلات هي معرفة أولية أو أساسية اكتسبها الأفراد من غير جهود أو تعليم مباشر منهم، وإنما قد اكتسبواها من خلال التفاعل الاجتماعي.

2- المعرفة الثانوية: هي معرفة ثقافية تتطلب جهوداً شعورية من الفرد، فالمعرفة الثانوية تعلم مقصود يقوم به الأفراد، وتهتم نظرية العبء المعرفي بهذا النوع من المعرفة من خلال

النتائج الى انه لا توجد علاقة ارتباطية بين العبء المعرفي والهجرة خارج القطر (الجيلاوي,2017: ع).

2- دراسة Zulkefly,2010

Assessing cognitive load as an indicator of mental health among university students

هدفت الدراسة الى تقييم العبء المعرفي كمؤشر للصحة النفسية لدى طلاب جامعة بوترا في ماليزيا، وقد بلغت عينة الدراسة (386) طالبا وطالبة، بواقع (177) من الاناث و (209) من الذكور، والتي حددت باستخدام العينة العنقودية متعددة المراحل، وتم استخدام مقياس (12 - GHQ) لقياس العبء المعرفي وتم استخدام الوسائل الاحصائية، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومعادلة الفا كرونباخ. واسفرت النتائج عن ان اكثر من النصف بقليل من الطلاب قد اشارت نتائجهم الى انهم يعانون من العبء المعرفي ومبينا ان هذه حالة نفسية غير صحية، كما اشارت النتائج الى عدم وجود فروق بين الجنسين في العبء المعرفي (Zulkefly,2010: 73-75).

3- دراسة Gulewitsch,et al. 2013

Cognitive load level among a sample of university students

من بين أهداف الدراسة التعرف على مستوى العبء المعرفي لدى عينة من طلبة الجامعة في المانيا وقد شملت عينة البحث 176 طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس 90 - SCL - لقياس العبء المعرفي، وقد اشارت النتائج الى ان الطلبة يعانون من ارتفاع مستوى الاعباء المعرفية لديهم (Gulewitsch, et.al., 2013 : 408)

منهجية البحث واجراءاته:

اولا: مجتمع البحث وعيناته:

1- مجتمع البحث :

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة كليات جامعة تكريت للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم الكلي (5110) طالب وطالبة في المراحل الثالثة، توزعت أعدادهم على (19) كلية في الجامعة.

2- عينة البحث:

ا- عينة التحليل الاحصائي:

لكي يتمكن الباحث من تعميم نتائجه، اذ اختيرت عينة عشوائية طبقية متساوية، اختيرت من الكليات التابعة لجامعة تكريت، ومن كلا الجنسين في المرحلة الثالثة، اذ سحبت عينة عشوائية بلغت (300) طالب وطالبة، بواقع (150) طالبا وطالبة من التخصصات العلمية و(150) طالبا وطالبة من التخصصات الانسانية اختيروا من طلبة المرحلة الثالثة، ويمثل هذا الحجم للعينة (7,99%) من المجتمع والجدول رقم (1) يمثل ذلك.

ب- عينة التطبيق النهائي :

تألّفت العينة التي طبقت عليها مقاييس البحث الحالي بصورتها النهائية من (300) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (6) كليات بواقع (3) علمية و(3) انسانية وهي (العلوم الاسلامية، التربية للعلوم الانسانية، الآداب،

الدراسات السابقة

1- التفكير المفرط:

1- دراسة (شعبان واخرون, 2024)

التفكير المفرط وعلاقته باتخاذ القرار لدى الاتحادات الرياضية يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين كل من التفكير المفرط واتخاذ القرار لدى أعضاء مجلس الإدارة بالاتحادات الرياضية، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي باتباع " الأسلوب المسحي"، حيث اشتمل مجتمع البحث على جميع أعضاء مجلس الإدارة بالاتحادات الرياضية المصرية بجمهورية مصر العربية، كما قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المجتمع نفسه قوامها (١٧٠) من أعضاء مجلس إدارة الاتحادات الرياضية منها (٢٥) اتحاد أوليمبي + (٩) اتحاد غير أوليمبي، وتمثل العينة (٥٨%) من مجتمع البحث منهم (٢٠) كعينة استطلاعية، واستخدم الباحثان استبيان التفكير المفرط - اتخاذ القرار من اعدادهما كأدوات لجمع البيانات، وكانت من اهم النتائج التي توصل اليها الباحثان هو اتسام بعض أعضاء مجلس إدارة الاتحادات الرياضية بالتفكير المفرط، كما أن عبارات استبيان اتخاذ القرار قد تحققت بشكل متوسط لدى أعضاء مجلس إدارة الاتحادات الرياضية، كما أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين التفكير المفرط واتخاذ القرار لدى أعضاء مجالس إدارة الاتحادات الرياضية (شعبان, 2024: 1).

2- دراسة دوناتشي 2018

Perfectionism, Overthinking and Emotions in Youth Footballers

هدفت الدراسة الى التعرف على السعي للكمال والتفكير المفرط لدى طلبة كلية علم النفس الرياضة والتمارين جامعة ويلز، لتحقيق هذا الهدف، أجريت أربع دراسات على عينة مكونة من 500 طالب، وتم بناء ادوات لهذه الدراسات وأظهرت النتائج أن التفكير المفرط، والأفكار المثالية، والقلق، والغضب، والإحباط قد انخفضت بشكل ملحوظ نتيجة للتدخل. وبشكل عام، تدعم هذه الفرضية فكرة أن المكون المعرفي للمثالية مهم في المساهمة في المشاعر السلبية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم (Donachie,2018: 5)

دراسات تناول العبء المعرفي

1- دراسة الجيلاوي (2017)

العبء المعرفي وعلاقته بالاتجاه نحو الهجرة لدى طلبة الجامعة.

هدف البحث الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين العبء المعرفي والاتجاه نحو الهجرة وقد شملت عينة البحث الحالي (300) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من تسع كليات في جامعة بغداد ومثلها في كلية دجلة الاهلية. ولتحقيق اهداف البحث الحالي تم ترجمة مقياس (12 - GHQ) لقياس العبء المعرفي، وبناء مقياس لقياس الاتجاه نحو الهجرة على وفق طريقة Osgood وبعد التأكد من صدق الادوات وثباتها تم تطبيقها لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي وقد تم استخدام عدد من الوسائل الاحصائية في هذا البحث وتوصلت

التربية للعلوم الصرفة، العلوم، طب الاسنان)، بواقع (150) طالباً و(150) طالبة.

ثانياً: اداة البحث:

اداة قياس التفكير المفرط:

ونظراً لعدم توافر ادوات مناسبة وملائمة لقياس متغير التفكير المفرط، ولكون المقاييس الاجنبية لا تتلاءم مع طبيعة مجتمع البحث الحالي، مما دعا الباحث القيام ببناء مقياس لقياس (التفكير المفرط).

جدول (1): عينة التحليل الاحصائي بحسب (التخصص والجنس).								
ت	الكليات الانسانية	عدد الذكور	عدد اناث	العدد الكلي للطلبة	ت	الكليات لعلمية	عدد الذكور	عدد الاناث
1	التربية للعلوم الانسانية	25	25	50	1	الطب	25	25
2	الادارة واقتصاد	25	25	50	2	الهندسة	25	25
3	القانون	25	25	50	3	الزراعة	25	25
	المجموع	75	75	150			75	75
المجموع				300= 150 + 150				

2- طبق الاختبار بصورته الاولى على أفراد العينة، وذلك لتحديد الدرجة الكلية التي حصل عليها كل مستجيب بعد التصحيح.

3- جمعت الاستثمارات من أفراد العينة وصححت ورتبت ترتيباً تنازلياً حسب مجموع الدرجات من اعلى الى ادنى درجة.

4- وعلى هذا الاساس أخذت نسبة (27%) من الاستثمارات الحاصلة على اعلى الدرجات لتمثل المجموعة العليا و(27%) من الاستثمارات الحاصلة على ادنى الدرجات لتمثل المجموعة الدنيا. وبذلك فقد بلغ عدد كل مجموعة (81) استمارة.

5- طبق الباحث الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لغرض اختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين العليا والدنيا في كل فعاليات الاختبار.

استعمل الباحث برنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية. (SPSS) علماً ان القيمة التائية الجدولية عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (298) تساوي (1.97)، وتبين ان جميع الفقرات مميزة والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

2- اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

لغرض التأكد من مقياس التفكير المفرط تطلب الامر استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس، وبعد تحليل استجابة العينة وفقاً لمعامل ارتباط بيرسون، أظهرت النتائج الاحصائية بعد استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) ان جميع الفقرات دالة احصائياً علماً ان القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298) هي (0.113)، وبذلك احتفظ بالمقياس بعدد فقراته ال (22) فقرة، واتضح ان جميع الفقرات ذات ارتباط قوي، وجدول (3) يوضح ذلك.

ثبات المقياس:

وعليه فقد توافر للمقياس الحالي مؤشرات الثبات الآتية:

أ- طريقة الاختبار - إعادة الاختبار:

ولأجل استخراج الثبات لمقياس التفكير المفرط وبطريقة إعادة الاختبار، طبق الاختبار على عينة من طلبة المرحلة الثالثة بلغ عددهم (60) طالباً وطالبة، إذ حُسب ثبات المقياس وذلك عن طريق حساب درجات مقياس التفكير المفرط في التطبيق

اولاً: خطوات بناء اداة قياس التفكير المفرط:

بعد اطلاع الباحث على الادبيات والاطر النظرية وبعد تحديد مفهوم التفكير المفرط نظرياً وإجرائياً قام الباحث ببناء فقرات المقياس بصيغته الاولى والذي بلغ (22) فقرة.

ج: التحليل المنطقي للفقرات (الصدق الظاهري للمقياس):

ولغرض التحقق من مدى صلاحية الفقرات وصباغة تعليماتها قام الباحث بعرض فقرات المقياس البالغة (22) فقرة، على مجموعة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم والذين بلغ عددهم (12) محكماً، للحكم على مدى صلاحية كل فقرة في قياس ما وضعت لأجله مع إبداء الملاحظات اللازمة اذ تطلب الامر ذلك، فضلاً عن إبداء الرأي في صلاحية التعليمات وبدائل الإجابة، اذ حصل المقياس على نسبة اتفاق نسبة مئوية تراوحت بين (82% - 100%) ومربع كاي بين (12- 1,50)، وبعد الاخذ بأراء الخبراء تم الابقاء على كافة فقرات المقياس مع تعديل للفقرات (4-8-17-20).

تصحيح المقياس

اعتمد الباحث طريقة ليكرت (Likert) في تصميم المقياس، وذلك بوضع مدرج خماسي امام كل فقرة ويبدأ من (ينطبق علي دائماً) والتي تأخذ القيمة العليا (5) درجة الى (لا ينطبق علي) والتي تأخذ القيمة الدنيا (1) درجة وعكس ذلك في الفقرات العكسية والتي هي الفقرات (11-12-20)، وبعد التصحيح تجمع درجات كل استمارة لاستخراج الدرجة الكلية، وحسب الدرجة الكلية على اساس مجموعة بدائل الاجابات على فقرات المقياس.

حساب القوة التمييزية للفقرات:

ان الهدف من تطبيق المقياس في هذه التجربة هو التوصل الى معرفة القوة التمييزية لفقرات المقياس ذات الخصائص الجيدة، وهذا بدوره يؤدي الى زيادة صدق المقياس وثباته (129: Anastasi).

1- اسلوب المجموعتين المتطرفتين:

ولغرض التحقق من ذلك اتبع الباحث الخطوات الآتية:-

1- اختيرت عينة عشوائية من طلبة المرحلة الثالثة في (التربية الرياضية والقانون والإدارة والاقتصاد والزراعة والطب والهندسة) جامعة تكريت بلغت (300) طالب وطالبة.

4-5) للفقرات العكسية، ولما كان عدد فقرات المقياس (22) فقرة، فإن أعلى درجة نظرية ستكون (110) درجة، وأدنى درجة نظرية ستكون (22) درجة، ومتوسط فرضي قدره (66) درجة، يوضح مقياس التفكير المفرط بصيغته النهائية.

2- مقياس العبء المعرفي

بعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات التي تناولت العبء المعرفي وجد ان عددا من الدراسات استخدمت مقياس ماسلاك مثل دراسة (رسن ، 2015)، كما وجد الباحث دراسة (Zulkefly , 2010) ودراسة (Gulewitsch, 2013 et.al التي استخدمت مقياس General Health Questionnaire GHQ12 لقياس العبء المعرفي ، وبعد اطلاع الباحث على المقاييس المذكورة سابقا اختار مقياس GHQ 12- لقياس العبء المعرفي لأنه يناسب اهداف البحث الحالي.

الاول، وحساب درجات العينة نفسها في الاختبار نفسه من التطبيق الثاني، ومن ثم استخراج معامل الارتباط باستخدام معادلة بيرسون بين درجات التطبيقين فبلغ (0.86).

ب- معادلة الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي):

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي لمقياس التفكير المفرط باستخدام معادلة الفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات الفا للمقياس الحالي (0.73)، وهو يعد معامل ثبات جيد وفقاً للمعيار المطلق.

وصف المقياس بصيغته النهائية:

إن المقياس الحالي يتكون بالصيغة النهائية من (22) فقرة، وقد وضع للمقياس (5) بدائل وهي (ينطبق علي دائماً- ينطبق علي غالباً - ينطبق علي احياناً -ينطبق علي نادراً- لا ينطبق علي)، أما أوزان الفقرات فكانت (1-2-3-4-5) و (1-2-3-4-5).

جدول (2): حساب القوى التمييزية لفقرات مقياس التفكير المفرط حسب الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين.					
الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المستخرجة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4.43	0.845	3.25	1.177	8.434
2	4.60	0.546	3.42	1.128	9.826
3	4.17	0.932	3.47	1.195	4.760
4	4.44	0.616	3.59	0.897	8.134
5	4.78	0.418	3.79	0.998	9.413
6	4.47	0.742	3.27	1.107	9.384
7	4.75	0.456	3.68	1.057	9.692
8	4.36	0.88	3.36	1.148	7.185
9	4.61	0.708	3.44	1.138	9.043
10	4.67	0.58	3.88	0.954	7.324
11	3.40	1.394	2.51	1.089	5.222
12	4.81	0.414	2.32	0.771	5.827
13	4.49	0.619	3.78	0.89	6.837
14	4.66	0.583	2.02	0.917	6.112
15	4.51	0.634	3.70	0.998	7.082
16	4.09	0.803	3.32	0.955	6.398
17	3.42	1.388	2.91	1.18	3.904
18	4.74	0.481	3.77	1.064	8.651
19	4.71	0.454	3.80	1.021	8.525
20	4.68	0.593	3.64	1.063	8.853
21	4.78	0.46	3.69	1.018	10.076
22	4.81	0.414	2.32	0.771	5.827

جدول (3): معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس التفكير المفرط.					
رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدالة الاحصائية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدالة الاحصائية
1	0.344	دالة	12	0.338	دالة
2	0.442	دالة	13	0.252	دالة
3	0.367	دالة	14	0.333	دالة
4	0.394	دالة	15	0.52	دالة
5	0.363	دالة	16	0.525	دالة
6	0.239	دالة	17	0.478	دالة
7	0.496	دالة	18	0.508	دالة
8	0.487	دالة	19	0.512	دالة
9	0.437	دالة	20	0.52	دالة
10	0.544	دالة	21	0.477	دالة
11	0.344	دالة	22	0.372	دالة

تم عرض فقرات المقياس مع التعريفات الخاصة بكل مجال من المجالات وتعليمات الاجابة وبدائل الاجابة واهداف البحث على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية لغرض الحكم على مدى ملائمتها وصلاحياتها في قياس اهداف البحث الحالي، وبعد جمع آراء المحكمين الذين عددهم 12 تم حساب الاتفاق بين آرائهم باستخدام مربع كاي اتضح أن جميع الفقرات دالة احصائيا بعد حصول نسبة اتفاق اعلى من 80%، وبذلك فقد تم الاحتفاظ بجميع الفقرات.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس العبء المعرفي

أ - القوة التمييزية للفقرات

ولتحقيق ذلك قام الباحث بتطبيق مقياس العبء المعرفي على عينة التحليل الاحصائي والبالغ عددها (300) طالب وطالبة. ولتحديد المجموعتين المتطرفتين قام الباحث بما يأتي:-

1- تم تصحيح استجابات المفحوصين وحساب درجاتهم الكلية على المقياس ومن ثم ترتيبها تنازليا من الاعلى الى الادنى بحسب درجاتها الكلية.

2- تم تحديد المجموعتين المتطرفتين من خلال اختيار 27% من الدرجات العليا و (27%) من الدرجات الدنيا. وبهذا الاجراء اصبح عدد افراد كل مجموعة منها مقداره (81) فردا.

3 - ولحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس العبء المعرفي تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول (4) يوضح ذلك.

وصف مقياس العبء المعرفي

صمم (Goldberg & William s1988) مقياس GHQ-12 من 12 فقرة لقياس ثلاثة مجالات هي (فقدان الثقة، القلق والاكتئاب، والصعوبات الاجتماعية) وصيغت الفقرات على وفق طريقة ليكرت، وهي ذات ميزان خماسي { تنطبق علي دائما، تنطبق علي كثير، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي قليلا، تنطبق علي نادرا } . وعند تصحيح الفقرات تعطى الاوزان (1، 2، 3، 4، 5) في حالة الفقرات الايجابية، والاوزان (1، 2، 3، 4، 5) في حالة الفقرات السلبية. ويُعد مقياس 12 - GHQ من المقاييس التي تتصف بمعاملات صدق وثبات جيدة، إذ اختبر صدقه منطقيًا وتجريبيا لأكثر من مرة وفي أكثر من بيئة واعطى في جميعها نتائج مطمئنة، وكذلك معاملات ثبات مقبولة.

ترجمة المقياس:

اعتمد الباحث على ترجمة (الجيلوي، 2017) لفقرات المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية، والتي قامت بإجراء بعض التعديلات المناسبة. (الجيلوي، 2017: 37)

وبما ان حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس التي قامت بها (الجيلوي، 2017) مضى عليها اكثر من 5 سنوات لذلك قرر الباحث اعادة التمييز لفقرات المقياس من حيث الصدق الظاهري وصدق المحتوى.

صلاحية فقرات أداة قياس العبء المعرفي (الصدق الظاهري)

جدول (4): حساب القوى التمييزية لفقرات مقياس العبء المعرفي.					
الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المستخرجة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	3.64	1.322	2.25	0.996	8.720
2	3.87	1.246	2.31	0.934	10.381
3	3.65	1.369	2.20	1.1	8.546
4	4.06	1.154	2.81	1.254	7.622
5	4.14	1.106	2.83	1.164	8.449
6	4.18	1.126	2.81	1.254	8.393
7	4.27	0.913	2.64	1.139	11.599
8	4.06	1.105	2.55	1.088	10.176
9	4.22	1.008	2.80	1.198	9.467
10	3.83	1.249	2.63	1.047	7.676
11	4.06	1.012	2.51	1.131	10.584
12	4.03	1.098	2.89	1.155	7.429

نتائج البحث:

الهدف الأول: مستوى التفكير المفرط لدى طلبة الجامعة

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للعينة على مقياس التفكير المفرط (71.70) درجة وإن الانحراف المعياري (12.74) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط النظري للمقياس والبالغ (66) درجة، يتبين أن هناك فرقاً واضحاً بين المتوسطين، وللوقوف على دلالة هذا الفرق اختبر بالاختبار التائي لعينة واحدة وقد تبين أن القيمة التائية المحسوبة (7.74) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (299)، أي أن هناك فرقاً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي للعينة، والجدول (5) يوضح ذلك.

ومن ملاحظة الجدول (3) وبعد مقارنة القيم التائية المحسوبة مع القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية (298) عند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (1.97) يتضح ان جميع الفقرات بلغت مستوى الدلالة الاحصائية مما يشير الى الاحتفاظ بجميع الفقرات.

الصيغة النهائية لمقياس العبء المعرفي

اشتملت الصيغة النهائية لمقياس العبء المعرفي ملحق (2) على (12) فقرة توزعت على ثلاث مجالات وهي مجال الصعوبات الاجتماعية (6) فقرات ومجال القلق والاكتئاب (4) فقرات، ومجال فقدان الثقة (2) فقرة ،، وفق 5 بدائل للإجابة.

جدول (5): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لعينة الطلبة على التفكير المفرط.							
المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الافصاح الوجداني	71.70	12.74	299	66	7.74	1.96	0.05

التخصص الانساني (71.05) درجة وبانحراف معياري قدره (12.84)، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (2.77) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298)، وهذا يدل على وجود فروق في التفكير المفرط في التخصص لصالح التخصصات العلمية وجدول (6) يوضح ذلك:

الهدف الثاني: دلالة الفروق في مستوى التفكير المفرط لدى طلبة الجامعة وفقاً للتخصص (علمي – انساني).
 باستعمال الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً، بين التخصصات العلمية والانسانية في متغير التفكير المفرط، إذ بلغ متوسط درجات التخصص العلمي (74.6) درجة وبانحراف معياري قدره (12.98)، في حين بلغ متوسط درجات

جدول (6): نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في التفكير المفرط وفقاً للتخصص (علمي – انساني).							
التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
علمي	150	74.60	12.98	298	2.77	1.96	0,05
انساني	150	71.05	12.84				

واحدة وقد تبين أن القيمة التائية المحسوبة (10.43) أعلى من القيمة الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) أي أن الفرق بين المتوسطين هو ذو دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي وتشير النتيجة إلى أن العينة لديهم عبء معرفي، والجدول (7) يوضح ذلك.

الهدف الثالث: العبء المعرفي لدى طلبة الجامعة.
 أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للعينة على مقياس العبء المعرفي (40.66) درجة وإن الانحراف المعياري (7.74) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط النظري للمقياس والبالغ (36) درجة، تبين أن هناك فرقاً واضحاً بين المتوسطين، ولغرض الوقوف على دلالة هذا الفرق اختبر بالاختبار التائي لعينة

جدول (7): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لعينة الطلبة على مقياس العبء المعرفي.							
المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
العبء المعرفي	40.66	7.74	299	36	10.43	1.96	0.05

التخصص العلمي (41.61) درجة وبانحراف معياري قدره (7.71)، في حين بلغ متوسط درجات التخصص الانساني (39.73) درجة وبانحراف معياري قدره (7.68) إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (2.11) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298)، وجدول (8) يوضح ذلك.

تشير النتيجة اعلاه الى ان طلبة المرحلة الجامعة لديهم عبء معرفي.

الهدف الرابع: الفروق ذات الدلالة الإحصائية للعبء المعرفي وفقاً للتخصص (علمي – انساني)

أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً يعزى للتخصص العلمي، في متغير العبء المعرفي، إذ بلغ متوسط درجات

جدول (8): نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في العبء المعرفي وفقاً للتخصص (علمي – انساني).							
التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
علمي	150	41.61	7.71	298	2.11	1.96	0,05
انساني	150	39.73	7.68				

جدول (9): العلاقة الارتباطية بين التفكير المفرط والعبء المعرفي.	
التفكير المفرط	العبء المعرفي
0.42	
القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) = (0.113)	

الهدف الخامس: -التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير المفرط والعبء المعرفي لدى طلبة الجامعة.
 ولأجل تحقيق هذا الهدف قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين المتغيرات، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وكما موضح بالجدول (9).

بين المفاهيم، حيث يعتمد الفهم اللاحق على استيعاب سابق دقيق.

وهذا يزيد من العبء المعرفي الجوهري (Intrinsic Cognitive Load) مقارنة بالتخصصات الإنسانية التي تعتمد أكثر على الوصف والتحليل اللفظي.

وان متطلبات المعالجة الذهنية في المواد العلمية تحتاج تشغيل الذاكرة العاملة بشكل مكثف لكي يتمكن الطلبة من حل مشكلات متعددة الخطوات ودمج معلومات نظرية مع تطبيقات عملية ومختبرية وهو ما يرفع من مستوى الجهد العقلي المبذول أثناء التعلم، مقارنة بالتخصصات الإنسانية التي غالباً ما تتيح وقتاً أطول للاستيعاب التدريجي.

5- تفسير نتيجة الهدف الخامس: أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير المفرط والعبء المعرفي لدى طلبة الجامعة، مما يشير إلى أن الانخراط المفرط في العمليات المعرفية غير التكيفية، كالتفكير المفرط والانشغال الزائد بالمهام الأكاديمية، يسهم في استنزاف موارد الذاكرة العاملة وزيادة العبء المعرفي المدرك، الأمر الذي ينعكس سلباً على كفاءة التعلم

الاستنتاجات:

1- يتسم طلبة الجامعة بمستوى ملحوظ من التفكير المفرط، مما يشير إلى انشغال ذهني مستمر بالمهام الأكاديمية ومتطلباتها.

2- يظهر لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط يميل إلى الارتفاع من العبء المعرفي، الأمر الذي يعكس حجم الضغوط الذهنية الناتجة عن كثافة المناهج وأساليب التقويم.

3- إن زيادة التفكير المفرط تسهم في زيادة العبء المعرفي المدرك لدى الطلبة.

4- التفكير المفرط يمثل أحد العوامل النفسية المعرفية التي تؤدي إلى استنزاف موارد الذاكرة العاملة، مما يضعف كفاءة معالجة المعلومات الأكاديمية.

5- تؤكد نتائج البحث أهمية دمج المتغيرات النفسية المعرفية ضمن الدراسات التربوية لفهم مشكلات التعلم الجامعي.

ثانياً: التوصيات:

1- تدريب الطلبة على مهارات التنظيم الذاتي والتفكير المرن.

2- تطبيق مبادئ نظرية العبء المعرفي في تصميم المحاضرات.

3- إعادة النظر في أساليب التقويم الجامعي بما يقلل من القلق والتفكير المفرط، والاعتماد على التقويم التكويني بدلاً من الامتحانات النهائية المكثفة.

ثالثاً: المقترحات:

1- إجراء دراسات تجريبية لقياس فاعلية برامج خفض التفكير المفرط.

2- دراسة التفكير المفرط والعبء المعرفي في ضوء متغيرات أخرى مثل:

القلق الأكاديمي. الذكاء الاصطناعي

تبين ان العلاقة طردية موجبة بين التفكير المفرط والعبء المعرفي اذ بلغ معامل الارتباط (0.42) عند مستوى دلالة (0.05) وقيمة بيرسون الجدولية (0.113).

تفسير نتائج البحث:

1- تفسير نتيجة الهدف الاول: تبين من خلال درجة المتوسط الحسابي اعلاه أن طلبة الجامعة لديهم تفكير مفرط بمستوى متوسط، وتفسيراً لما سبق يرى الباحث ان هذه النتيجة جاءت كون الطلبة يعيشون مرحلة عمرية ودراسية تتسم بتعدد المتطلبات الأكاديمية والاجتماعية والمستقبلية، مما يدفعهم إلى الانشغال المستمر بالتفكير في الأداء الدراسي، والنجاح، والمقارنة بالآخرين، والقلق من المستقبل المهني، كما أن البيئة الجامعية تتطلب اتخاذ قرارات مصيرية تتعلق بالتخصص، وبناء الهوية المهنية، وتحقيق الطموحات الشخصية، الأمر الذي يزيد من نشاط العمليات المعرفية المفرطة بالتفكير، ويجعل الطلبة أكثر ميلاً لإعادة التفكير في المواقف السابقة وتوقع السيناريوهات المستقبلية، وهو ما يتفق مع طبيعة التفكير المفرط كما في نظرية انماط الاستجابة التي تؤكد ان التفكير المفرط ليس رد فعل لحالة مزاجية في حد ذاته ولكن كاستجابة على عدم إحراز تقدم مقبول نحو هدف، وتتفق نتائج البحث مع دراسة (شعبان واخرون 2024) ودراسة (دوناتشي 2018).

2- تفسير نتيجة الهدف الثاني: اذ اشارت النتيجة إلى وجود مستوى أعلى من التفكير المفرط لدى طلبة التخصصات الأكاديمية العلمية مقارنة بطلبة التخصصات الإنسانية، ويُعزى ذلك إلى طبيعة الدراسة في التخصصات العلمية التي تتسم بكثافة المحتوى، وتراكم الواجبات، وكثرة الامتحانات العملية، والدقة العالية المطلوبة في الفهم والتطبيق، مما يدفع الطلبة إلى الانخراط المستمر في التفكير المفرط والتحليل والمراجعة المتكررة، كما أن التخصصات العلمية تعتمد بدرجة كبيرة على التفكير التحليلي، وحل المشكلات، والتفكير المنطقي المتسلسل، وهي أنماط معرفية قد تتحول – عند زيادة الضغوط – إلى تفكير مفرط، خاصة مع الخوف من الوقوع في الخطأ أو الفشل الأكاديمي، إذ إن الخطأ في التخصصات العلمية غالباً ما تكون نتائجه مباشرة وواضحة في التقييم.

3- تفسير نتيجة الهدف الثالث: ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لنظرية العبء العام ان الانفعالات ستخلق اعباءً لدى الفرد بهدف اتخاذ اجراءات تصحيحية ليس بالضرورة ان تكون هذه الاجراءات ايجابية وكذلك نظرية العبء المعرفي لسويلر ان الضغط ينشأ من الفشل في تحقيق اهداف ذات قيمة بالنسبة للفرد أو من غياب المحفزات الإيجابية عن الفرد ، وبما ان عينة البحث هم من الشباب من طلبة الجامعة فإن مواجهتهم لمثل هذه العناصر ضعيفة، لذلك فهم يعانون من العبء المعرفي، وخاصة في مواجهتهم للصعوبات الأكاديمية فإن النظرية تفترض وجود محفزات داخلية سلبية تسهم في زيادة العبء المعرفي لدى الفرد، ونظراً لحدثة اعمار عينة البحث فإن خبرتهم في مواجهة الصعوبات الأكاديمية والاجتماعية بسيطة، مما أدى الى ارتفاع مستوى العبء المعرفي لديهم ويؤثر في نشاط الذاكرة العاملة عندهم.

4- تفسير نتيجة الهدف الرابع: تتسم التخصصات العلمية بكثافة المفاهيم المجردة والمعادلات والرموز والترابط العالي

Reflective Pondering on Depressive Symptoms in Individuals With a History of Recurrent Depression. *Journal of Abnormal Psychology*. 1-10

- [7] Cooper, Graham (1988) Research Into Cognitive Load Theory And Instructional Design at UNSW, University of New South, Australia, UNSW.
- [8] Deleew, Krista (2009) Dose All Cognitive Load Occur in Working Memory, University of California, USA.
- [9] Donachie, Tracy Catherine, 2018: Perfectionism, Overthinking and Emotions in Youth Footballers, Submitted in accordance with the requirements for the degree of Doctor of Philosophy, The University of Leeds York St John University, School of Sport.
- [10] Ehring T, Watkins ER. Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *Int J Cogn Ther*. 2008;1(3):192–205. CrossRef
- [11] Ehring, T. & Ehlers, A. (2014): Does rumination mediate the relationship between emotion regulation ability and posttraumatic stress disorder?, *Journal of Psychotraumatology*, 5: 1-7.
- [12] Elliott, N, Stephen, Kurz, Alexander, Beddowm, Peter & Frey, Jennifer (2009) Cognitive Load Theory Instruction- Based Research With Applications for Designing Test, Peabody College of Van Derbilt University.
- [13] Gulewitsch, M .& Enck ,P.& Kiuntke , J. & Weimer,K .&Schlarb, A.(2013) : "Mental Strain and Chronic Stress Among University With Symptoms of Irritable Bowel Syndrome ",*Gastronterology research and Practice* , Arrticle ID 206574 .
- [14] Hammond, A.N. (2012): The Relationship between Positive Beliefs about Post-Event Processing and Social Phobia Symptoms. UNF Theses and Dissertations. P. 346. <http://digitalcommons.unf.edu/etd/346>
- [15] Hirsch CR, Krahé C, Whyte J, et al. Interpretation training to target repetitive negative thinking in generalized anxiety disorder and depression. *J Consult Clin Psychol*. 2018;86(12):1017–1030. PubMed CrossRef Show Abstract
- [16] ISO (1991): EN ISO 10075 -1,"Ergonomic Principles related to mental work – load – General terms and definitions" General : International Organisation for Standardisation .
- [17] Kubiak T, Zahn D, Siewert K, et al. Positive beliefs about rumination are associated with ruminative thinking and affect in daily life: evidence for a metacognitive view on depression. *Behav Cogn Psychother*. 2014;42(5):568–576. PubMed CrossRef Show Abstract
- [18] Lyubomirsky, S. et al, (2003): Dysphoric Rumination Impairs Concentration on Academic Tasks. *Journal of Cognitive Therapy and Research*. Vol. 27, No. 3, 309–330.
- [19] Mayer,R,E (1997) Multimedia learening :Are we asking the right questions *Educathonal Psychologist*,32,1-19

المراجع العربية:

- [1] إبراهيم , ملك (2023): التفكير الزائد والحلول في تفسير الازهر , اطروحة جامعية, القاهرة, مصر.
- [2] ألبنا، عادل سعيد (2008) العبء المعرفي المصاحب لأسلوب حل المشكلة في ضوء مستويات صعوبة المهمة وخبرة المتعلم، مجلة كلية التربية، العدد(1) ، جامعة الإسكندرية، دمنهور، مصر.
- [3] الإمارة ، أسعد (2004) الدماغ وسيكولوجية الإدراك والتفكير، شبكة النبا المعلوماتية،
- [4] الجبلاوي، نسرين علي عبد الحسن (2017): العبء المعرفي وعلاقته بالاتجاه نحو الهجرة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.
- [5] ديبيلو، سكوت(2017): قوة التفكير المفرط في الاعمال، مكتبة العبيكان، الرياض.
- [6] رسن، سراب كريم (2020): الاجهاد الذهني وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى تدريسي الجامعة، رسالة ماجستير.
- [7] الزعبي ، محمد يوسف (2012) العبء المعرفي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار اليازوري للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن.
- [8] الزرق، احمد يحيى (2009) علم النفس، ط1 ، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- [9] شعبان، ناصر محمد، محمد حامد فتحي، 2024: التفكير المفرط وعلاقته باتخاذ القرار لدى الاتحادات الرياضية، بحث منشور، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة اسوان ، مصر.
- [10] الصبوة ، محمد نجيب، وكامل، مصطفى محمد، والحسانين، محمد (2000) علم النفس المعرفي، ط2، الانجلو المصرية، القاهرة، مصر، (ترجمة عن روبرت سولسو).
- [11] عبد الغفار ، عبد السلام (1996) الشخصية والصحة النفسية، مكتبة العرفان، بيروت.
- [12] العبودي ، طارق محمد (2006) الأسلوب المعرفي الشمولي التحليلي وعلاقته بتوليد الحلول لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- [13] عثمان، سيد احمد، ابو حطب، فؤاد عبد اللطيف(2015): التفكير، دراسات نفسية، ط2. القاهرة، مكتبة الانجلو. مصر.
- [14] مطر، نجاة محمد (2010) العبء المعرفي لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي على وفق الأسلوب الإدراكي- تفضيل النمذجة الحسية (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير، كلية التربية صفي الدين الحلي، جامعة بابل.

المراجع الأجنبية:

- [1] Agnew ,Robert (2001): Building on the Foundation of general Strain Theory : Specifying The Types of Strain most Likely To lead To crime and Delinquency , *Journal of research in crime and delinquency* , vol (38) No (4) .
- [2] Alice Flaherty, MD, PhD,*,; Douglas Katz, PhD,; Anne Chosak, PhD; Michael E. Henry, MD; Nhi-Ha Trinh, MD, MPHe; Robert J. Waldinger, MD; and Jonah N. Cohen, PhD Published: July 6, 2022
- [3] Alloy, L. B. & Smith, J. M.(2009): A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct *Clinical Psychology Review* 29, N. 13th, 116–128.
- [4] Alloy, L. B. & Smith, J. M.(2009): A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct *Clinical Psychology Review* 29, N. 13th, 116–128.
- [5] Anastasi, A. (1980) *Psycholoical Testing* , Macmillan , New York.
- [6] Brennan, K. et al (2015(: Memory Specificity and Mindfulness Jointly Moderate the Effect of

- Techniques, Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 2005:337-355
- [38] Xie, B. & Salvendy, G (2000) Review and Reappraisal of Modeling and Predicting Mental Workload in Single and Multi-Task Environments Work and strwss 14 (1).
- [39] Zulkefly, Nor sheereen, (2010): "Using the 12- item General Health Qeationnaire (GHQ – 12) to Assess the Psychological Health of Malaysian College Students" Global Journal of Health Science , vol (2) NO.(1).
- [20] Mcgivern ,M .S. (2010) : The Impact of cognitive on the Strain – Delinquency Relationship :A test of general Strian Theory ,Master Thesis of University of Iowa .
- [21] MichelleJ., N : The Power of over thinking Thought: Methods for Maintaining A Positive Attitude. Black Enterprise(New York) , 2023 .
- [22] Nolen-Hoeksema, & Morrow, J.(1990): Effects of Responses to Depression on the Remediation of Depressive Affect. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 58, No. 3, 519-527.
- [23] Nolen-Hoeksema, & Morrow, J.(1990): Effects of Responses to Depression on the Remediation of Depressive Affect. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 58, No. 3, 519-527
- [24] Nolen-Hoeksema, S. (1987): Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory. Psychological Bulletin, Vol. 101, No. 2, 259-282
- [25] Riso, Don Richard, (2003), Q and A on object relation: with regard to the Enneagram type, on www. 9type. Com.
- [26] Seligman, M. (1991): Learned optimism, Knopf, New York, 1- 337.
- [27] Sharot, T. et al, (2011): How unrealistic optimism is maintained in the face of reality, Nature America, doi:10,
- [28] Stallard, Paul : over thinking – Feel Good, John Wiley & Sons, England , 2022 .
- [29] Sweller, John (1989) cognitive technology ,some procedures for facilitating learning and problem solving inmathematics and science, journal of educational psychology, 81.9.p.457-466.
- [30] Sweller, John (2002) Visalisation And Instructional Design, University of New south Wales, Sydney, Australia.
- [31] Sweller, John (2008) Cognitive Load Theory,University of New South Wales.WWW. Sci Topics.htm .
- [32] Sweller, John, van Merrienboer ,J.J.G,& paas ,F,G,W,C (1998) Cognitive architecture and instructional.
- [33] Tang H, Xiong T, Shi J, et al. Global and reflective rumination are related to suicide attempts among patients experiencing major depressive episodes. BMC Psychiatry. 2021;21(1):117. PubMed CrossRef Show Abstract
- [34] Tervalon M, Murray-García J. Cultural humility versus cultural competence: a critical distinction in defining physician training outcomes in multicultural education. J Health Care Poor Underserved. 1998;9(2):117–125. PubMed CrossRef Show Abstract
- [35] Weigand, Florian & Hanze, Martin (2009) Inducing Germane Load While Reducing Extraneous Load By Incrementally Fading – in A Work Example, Department of psychology, University of
- [36] Wells, A. (2011). Metacognitive therapy for anxiety and depression. Guilford Press 278-284.
- [37] Wells, Adrian, Detached Mindfulness In Cognitive Therapy: A Metacognitive Analysis And Ten

مقياس التفكير المفرط بالصيغة النهائية					
ت	الفقرة	ينطبق علي دائما	ينطبق علي غالبا	ينطبق علي احيانا	لا ينطبق علي
1	أجد نفسي أعيد التفكير في نفس المشكلة مرارًا وتكرارًا دون أن أصل لحل				
2	لا أستطيع إيقاف سلسلة الأفكار السلبية بسهولة				
3	غالبًا ما أعيد في ذهني محادثات حدثت في الماضي وأحللها طويلاً				
4	أفكر كثيرًا في أسوأ الاحتمالات والمخاوف المستقبلية				
5	تؤثر أفكارني المنكررة على قدرتي على تركيز الانتباه في المحاضرة أو أثناء الدراسة				
6	أشعر بالإرهاق الذهني بعد التفكير الطويل في مشكلة واحدة				
7	أتحمل وقتًا طويلاً لاتخاذ قرار بسبب دوران الأفكار والمقارنات				
8	أظل مستغرقًا في التفكير حتى أثناء محاولتي للنوم				
9	أغضب من نفسي عندما أستعيد أخطاء أو قصورًا فعلته في الماضي				
10	أكرر نفس الحلول الذهنية دون محاولة تطبيقها عملياً				
11	أستطيع عادةً أن أنتهي من التفكير وانتقل لمهام أخرى بسهولة				
12	عندما أفكر في مشكلة، أستطيع وضع خطة واضحة ثم أنفذها				
13	أشعر أن التفكير كثيرًا يزيد من حيرتي بدل أن يساعدني في حل المسألة				
14	أضفي وقتًا طويلاً في مقارنة خياراتي ووزن الإيجابيات والسلبيات ذهنيًا				
15	أخشى أن يكون تفكيري المفرط قد أثر سلبيًا على علاقاتي الاجتماعية				
16	عندما أواجه نقدًا أو فشلًا، أعيد التفكير به مرات عدة طوال اليوم				
17	أقيد نفسي عن بدء مهام جديدة لأنني منشغل بتحليل ما حدث سابقاً				
18	أتخيل سيناريوهات سلبية مفصلة تتعلق بالمستقبل أكثر مما أتخيل إيجابياته				
19	أشعر أن عقلي "محمل" بأفكار متكررة تمنع تفكيري بوضوح				
20	غالبًا ما أنهي التفكير عندما أقرر أن «يكفي» وأتوقف عن المراوحة				
21	أشعر بصعوبة في إيقاف التفكير حتى بعد اتخاذ القرار				
22	التفكير المتكرر يشعرني بالإرهاق الذهني وصعوبة التركيز				



Journal of Educational and Psychological Research

Journal homepage: <https://jperc.uobaghdad.edu.iq>

ISSN: 1819-2068 (Print); 2663-5879 (Online)



Journal of Educational and Psychological Research

Overthinking and Its Relationship to Cognitive Load among University Students

Mohamed Mazloun Salman Al-Tamimi*

General Directorate of Education, Baghdad, Al-Rusafa II, Baghdad, Iraq.

ARTICLE INFO

Article history:

Received: January 20, 2026

Revised: February 20, 2026

Accepted: March 3, 2026

Available online: July 1, 2026

Keywords:

Overthinking

Cognitive load

Working memory

Social penetration

Response patterns

ABSTRACT

The current research aims to identify overthinking and the level of cognitive load among university students, as well as to examine the significant differences in the variable in terms of specialization (scientific vs. humanities) of a sample of 300 male and female students from the third stage; they were distributed equally across three scientific colleges and three humanities colleges. The researcher developed a scale to measure excessive thinking after it was exposed to a committee of experts to determine the validity of the items. To assess cognitive load, the researcher also employed the GHQ12 scale, which Al-Jilawi (2017) translated into Arabic. The results revealed that university students have excessive thinking and cognitive burden, there is a significant difference in favor of scientific disciplines compared to humanities disciplines.

* Corresponding author.

E-mail address: mohamed.m.salman@st.tu.edu.iq

DOI: 10.52839/0111-000-090-006

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

