

العلاقة بين الصبر وكل من التحكم في الأفكار والتفكير الاجتراري The relationship between patience and both control of thoughts and ruminative thinking

Dr. Ahmed M. Alzadani
Associate Professor of Psychological Counseling - King
Khalid University
amalzadani@kku.edu.sa

د. أحمد محمد الزيداني
أستاذ الارشاد النفسي المشارك - جامعة الملك خالد
amalzadani@kku.edu.sa

<https://doi.org/10.56760/BUCH6047>

Abstract

Purpose:

The study aimed to examine the relationship between patience and its various components and both control of thoughts and ruminative thinking.

Materials and methods:

The researcher used the descriptive on a sample of (131) individuals, The mean age of the participants is (32.88) and a standard deviation of (9.76).

The researcher used three scales: the patience scale, the thought control scale, and The Response Style Questionnaire.

Results:

The results showed that there is a positive relationship between the total degree of patience and the total degree of controlling thoughts.

It also found a positive relationship between the total degree of patience with the dimension of distraction and re-evaluation, while the sub-dimension (worry) was negatively associated with the total degree of patience.

It was also found that there is a positive relationship between the total degree of patience and the total degree of ruminative thinking, and a positive relationship was found between the total degree of the patience scale with the sub-dimension reflection, while there was no relationship between the total degree of patience of the patience scale and the sub-dimension brooding.

Finally, the results of the prediction study indicated that patience has a predictive ability to control thoughts and ruminative thinking

Keywords:

patience; control of thoughts; ruminative thinking.

ملخص البحث

الهدف:

هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الصبر ومكوناته المختلفة وكل من التحكم في الأفكار والتفكير الاجتراري.

المنهج والأدوات:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الطريقة الارتباطية) وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٣١) فرد، وتراوح أعمار أفراد العينة بين (٢١-٥٤ سنة)، بمتوسط عمري قدره (٣٢,٨٨) وانحراف معياري قدره (٩,٧٦).

وقد استخدم الباحث ثلاثة أدوات هي: مقياس الصبر، ومقياس التحكم في الأفكار، ومقياس أساليب الاستجابة الاجتراري.

النتائج:

أظهرت إلى وجود علاقة إيجابية بين الدرجة الكلية للصبر والدرجة الكلية للتحكم في الأفكار، كما وجدت علاقة إيجابية بين الدرجة الكلية للصبر مع بعض أبعاد مقياس التحكم في الأفكار، وهما بعدا تشتيت الانتباه وإعادة التقييم، في حين ارتبط البعد الفرعي (القلق) سلبيا بالدرجة الكلية للصبر، ولم توجد علاقة ذات دلالة للبعدين الفرعيين من مقياس التحكم في الأفكار: الرقابة الاجتماعية، والعقاب مع الدرجة الكلية للصبر. كما اتضح وجود علاقة إيجابية دالة بين الدرجة الكلية للصبر والدرجة الكلية للتفكير الاجتراري، ووجدت علاقة إيجابية بين الدرجة الكلية مع البعد الفرعي (التأمل) من مقياس التفكير الاجتراري، في حين لم توجد علاقة بين الدرجة الكلية للصبر لمقياس الصبر والبعد الفرعي (الاستغراق) من مقياس التفكير الاجتراري. وأخيراً بينت نتائج دراسة التنبؤ، إلى أن الصبر له قدرة تنبئية بالتحكم في الأفكار، والتفكير الاجتراري.

الكلمات المفتاحية:

الصبر؛ التحكم في الأفكار؛ التفكير الاجتراري.

وقد وصفت شنيتكر (2012) Schnitker الصبر بأنه ميل الشخص إلى الانتظار بهدوء في مواجهة الإحباطات أو المنغصات أو المعاناة. وهو بهذا المعنى يعني تأجيل الرغبات لتحقيق غرض أعلى، والتحمل في ظل الظروف الصعبة والثبات في مواجهة الشدائد، وقبول المواقف والظروف التي يكون فيها الشخص، والاستقرار في عمل الأنشطة، وضبط النفس ضد الرغبات (Hashemi et al., 2018).

والصبر سمة مهمة للغاية في الحياة اليومية، فمن سنن الله في الأرض أن يصاب الناس بالمصائب والمشاكل والأمراض، ولا تخلوا حياة أحد من منغصات في الحياة، ويصاب بما يعكر عليه صفو حياته، وهذه الأمور تتطلب من الانسان أن يقابلها بالصبر لا بالضجر، وبالهدوء لا بالسخط، ويستعين في وجه هذه المصائب بأمر تهون عليه مصابه (Ghorbani & Khormaei, 2019). حيث تظهر الأبحاث أن المتاعب والإحباطات اليومية لها تأثير سلبي على الصحة الجسدية والنفسية والرفاهية (Schnitker, 2012).

والصبر هو أحد أساليب المواجهة الروحية التي تهيب الناس للتكيف مع البيئة، والتعامل مع المشاكل، والتكيف مع الصعوبات (Mehmood et al., 2020). يدفع الناس لمراقبة سلوكهم والتحكم فيه، بما يمتلكونه من قوة في التنظيم الذاتي، والتي يعد الصبر أقوى طرقه، حيث ارتبط بتحمل الضغوط، والتعامل مع المشكلات، وتنظيم السلوك وتقليل الاندفاع (Schnitker 2012). ولذلك يحتاج الانسان إلى الصبر، بل يضطر إليه في كل حالة من أحواله، ولهذا أمر الله تعالى به لأهميته فقال تعالى: (يا أيها الذين آمنوا اصبروا وصابروا...) (آل عمران آية: ٢٠٠). وقد تم إجراء دراسات مختلفة على الصبر، فعلى

الصبر Patience فضيلة أخلاقية وسمة شخصية حث عليها الدين الإسلامي، فقد ورد ذكره في أكثر من سبعين آية في القرآن الكريم، وهو أحد طرق التنظيم الذاتي، الذي يؤدي إلى الاعتدال النفسي للإنسان، ويشير الصبر إلى قدرة الشخص على التحمل، وضبط النفس، والرضا والتجاوز في المواقف الصعبة وغير السارة (Ghorbani & Khormaei, 2019).

والصبر بوصفه فضيلة، تم تناوله بشكل موسع في الفلسفة، وحثت عليه الأديان السماوية، فالصبر من أهم الفضائل الأخلاقية التي أشارت إليها النصوص الدينية لما له من دور هام في الكمال الروحي للفرد (Samaneh, 2015). ولذلك كان أمر الله عز وجل للمؤمنين بأن يستعينوا في أمورهم كلها بالصبر وبجميع أنواعه، كالصبر على طاعة الله حتى يؤديها، والصبر عن معصية الله حتى يتركها، والصبر على أقدار الله المؤلمة فلا يتسخطها (السعدي، ٢٠١٨). كما أن للصابر أجر عظيم غير مغفرة الذنوب عند كل مصيبة يصابها ويصبر عليها، فقال تعالى: (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب) (الزمر آية: ١٠). كما تم تناوله في علم النفس، خصوصاً مع بداية حركة علم النفس الإيجابي، فالباحثون في علم النفس الإيجابي يرون أن الفضائل تُعد اللبنة الأساسية في الشخصية القوية الجيدة، والصبر يعد من أحد أهم الفضائل التي تبني الشخصية الأخلاقية للفرد (Pawl et al., 2020).

وبالتالي يعد الصبر صفة هامة يمكن أن يمتلكها الفرد؛ لأنه أفضل سلاح فعال لمواجهة المواقف غير المتوقعة في الحياة، في عالم أصبح كل شيء فيه سريعاً، وأصبح الصبر بضع دقائق أو حتى بضع ثواني يبدو أمراً صعباً للغاية على الكثيرين (Guss et al., 2018).

الصبر ومكوناته، وتوصلت إلى أن للصبر ثلاث مكونات هي: الصبر على المتاعب اليومية، والصبر الشخصي، والصبر على مصاعب الحياة (Schnitker, 2012)، وقد اعتمد الباحث الحالي على هذا النموذج في هذه الدراسة.

وفي السنوات الأخيرة، تمت دراسة ما وراء المعرفة كأساس للعديد من الاضطرابات النفسية، وتعد مفتاح لفهم تطور الاضطرابات واستمرارها (Wells, 2009). وتشمل ما وراء المعرفة على المعرفة والأفكار والإستراتيجيات التي تتحكم في عملية التفكير (Wells & Cartwright, 2004).

وبناء على ذلك تؤدي طريقة الفرد في معالجة المعلومات إلى ظهور المشاكل النفسية واستمرارها، حيث يفترض أن الفرد المضطرب نفسياً يفعل المعتقدات ما وراء المعرفة، التي تؤثر على تقييمات الفرد لأفكاره، ويستخدم إستراتيجيات ما وراء معرفة تحدد كيف يتفاعل الشخص مع أفكاره وسلوكياته. لذلك، يمكن القول إن ما وراء المعرفة يؤدي إلى ردود فعل غير قادرة على التكيف، وردود الفعل هذه غير القادرة على التكيف بدورها، تؤدي إلى استمرار المشاكل النفسية. وبعبارة أخرى، تحفز المعتقدات ما وراء المعرفة نشاط أسلوب في التفكير غير قادر على التكيف، يسمى متلازمة الانتباه المعرفي، وتتضمن هذا المتلازمة أسلوب التفكير المتكرر في شكل قلق أو اجترار يركز على التهديد وإستراتيجيات التحكم في الأفكار (Wells, 2009).

ويذكر ويلز (Wells, 2009) أن العديد من إستراتيجيات المواجهة هي إستراتيجيات ما وراء عرفية في طبيعتها، والتي يجب أخذها في الاعتبار عند تفسير الاضطرابات. ووفقاً للنموذج ما وراء المعرفة، يؤدي تنشيط المعتقدات ما وراء المعرفة المختلفة إلى تقييم سلبي للفكر المزعج كعلامة على

سبيل المثال، تم تأكيد أهمية وفائدة هذا البناء الديني والأخلاقي والنفسي في الحد من القلق والاكنتاب (McCann et al., 2012; Schnitker et al., 2020)، كما وجد أن الصبر ارتبط -بشكل كبير- بالسعي وراء تحقيق الأهداف والإنجاز، وارتبط أيضاً بالرفاهية (Mehmood et al., 2020; Schnitker & Emmons, 2007)، ووجد أن هناك علاقة سلبية كبيرة بين الصبر والتفكير في الانتحار، وأن الصبر يعمل كوسيط في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفكير في الانتحار لدى مرضى القلب (Hashemi, 2018)، كما أنه يتنبأ بالأفكار الانتحارية، وفي دراسة أجريت على العاملين في الصين، ارتبط الصبر سلباً بسماوات الثالث المظلم في الشخصية (الميكافيلية، والنرجسية، والسيكوباتية) (Wang et al., 2019). ولتحديد عوامل الحماية من السلوك الانتحاري، أشارت نتائج الأبحاث إلى أن الصبر على مصاعب الحياة أحد نقاط القوة في الشخصية التي تحمي من الارتباط السلبي بسلوك المخاطرة للانتحار (Schnitker et al., 2021). وعندما تلقى المشاركون تدريباً على الصبر، انخفضت درجات اكتئابهم، وزاد تأثيرهم الإيجابي، مما يشير إلى أن الصبر قد يكون قابلاً للتعديل (Schnitker, 2012). كما وجد أن الصبر لم يتأثر بالجنس والعمر، كما اختلفت ردود الفعل التي ظهرت في مواقف الانتظار عبر الثقافات، مما يشير إلى طرق خاصة بالثقافة للتعامل مع الصبر (Guss et al., 2018)، وفي دراسة تبين أن الصبر يتوسط جزئياً في العلاقة بين اليقظة الذهنية والأم، ويعد آلية أساسية لفهم تأثير اليقظة الذهنية على تقليل الأم (Ziabar et al., 2019).

ويُعد نموذج شنيتكر من أولى النماذج النفسية في تفسير الصبر، فأجرت شنيتكر عددًا كبيرًا من الدراسات والبحث التجريبي حول موضوع

وعدم القدرة على التحكم بأعراض الوسواس القهري (Abramowitz et al., 2003). كما كشفت عن إمكانية التنبؤ بالضغوط المدركة من خلال إستراتيجيات التحكم في الأفكار (Mohamed & Alkholly, 2020).

واستراتيجيات التحكم في الأفكار قد تكون مفيدة، بينما البعض الآخر منها قد لا يكون كذلك (Ostefjells et al., 2017). فعلى سبيل المثال وجد أن إعادة تقييم الفكرة يمكن أن تكون إستراتيجيات مفيدة عند التعامل مع الأفكار المؤلمة، في حين إن استخدام تشتت الانتباه أو القلق أو العقاب قد يمنع التنظيم الذاتي الفعال ويطلق من التوتر؛ حيث أظهرت نتائج أحد الدراسات أن الإستراتيجيات غير المفيدة (تشتت الانتباه والقلق والعقاب) ارتبطت بالأعراض الاكتئابية لدى عينة من المرضى (Halvorsen et al., 2015). ولقد تمت دراسة العلاقة بين الوظائف التنفيذية وإستراتيجيات التحكم في الأفكار، وتوصلت النتائج إلى أن المراقبة المعرفية المتزايدة، وإستراتيجية التفكير العقابي، والمعتقدات ما وراء المعرفية المتزايدة بشكل عام، لها علاقة دالة مع الأداء الضعيف في اختبار الوظائف التنفيذية (WCST) (Barua et al., 2020). ووجدت دراسة أخرى لمجموعات المرضى أن المرضى - إلى حد أكبر من الأشخاص الأصحاء - يعتقدون أن الأفكار لا يمكن السيطرة عليها، وأنها خطيرة، وأبلغوا عن حاجة أقوى للسيطرة على الأفكار (Titus & Deshong, 2020).

وفي ذات الشأن ذكر ويلز وديفيز (Wells A, Davies (1994) أكبر بين إستراتيجيات التحكم في الأفكار عند التعامل مع الأفكار غير المرغوب فيها، مما يعني أن بعض الإستراتيجيات قد تكون مفيدة بينما

التهديد، ويؤدي هذا التقييم إلى تفاقم المشاعر السلبية التي تكون قلقة بشكل أساسي. وبعبارة أخرى، يلجأ الأفراد للتعامل مع مصادر التهديد إلى استخدام إستراتيجيات ما وراء معرفية، مثل التحكم في الأفكار والاجترار.

وقد وصف ويلز وكارتر (Wells and Carter (2009) التحكم في الأفكار بأنه محاولة الفرد لضبط الأفكار غير المرغوبة باستخدام إستراتيجيات غير توافقية، لتقليل القلق والتحكم في النظام المعرفي، وقد حدد خمس إستراتيجيات للتحكم في الأفكار وهي: تشتت الانتباه، والمراقبة الاجتماعية، والقلق، والعقاب، وإعادة التقييم.

وبالنظر إلى البيانات التجريبية المتراكمة، أوصلت الدراسات إلى استخدام مقياس التحكم في الأفكار TCAQ كأداة لتقييم التحكم المدرك في الأفكار غير المرغوب فيها، وإدراجه في نماذج العلاج المعرفي السلوكي لاضطرابات المزاج والقلق، وتوفر مزيداً من الدعم لـ TCAQ كأداة تم التحقق من صحتها تجريبياً، ولها قيمة إضافية في التنبؤ بالأعراض النفسية المرضية (Feliu-Soler et al., 2019).

وتشير الأبحاث إلى أهمية التحكم في الأفكار -كمؤشر - لتشخيص الأعراض السريرية لاضطرابات المزاج والقلق (Titus & Deshong, 2020)، وله علاقة سلبية مع مقاييس الاكتئاب والقلق والشعور بالذنب (Yildirim et al., 2018) ومؤشر على نتائج العلاج (Norton & Paulus, 2016).

وأظهرت الدراسات إلى تفاعل التحكم في الأفكار ودمج الأفكار في تطوير أعراض الوسواس القهري (Rassin et al., 2000)، وأن هناك علاقة مباشرة بين إستراتيجيات التحكم في التفكير والمعتقدات ما وراء المعرفية مع أعراض الوسواس القهري، وفيما بينها، وترتبط إستراتيجيات العقاب والقلق،

يتأقلمون بشكل تكيفي من خلال تحديد أسباب كربهم (Papageorgiou & Wells, 2003). ومع ذلك، فإن الاجترار يؤدي إلى تفاقم الأعراض السلبية من خلال الحفاظ على التركيز على تلك الخبرات (Nolen-Hoeksema et al., 2008). وقد عُرّف الاجترار Ruminatio بأنه التفكير المثابر والمتواصل بالأسباب المنطقية ونتائج الأعراض النفسية، وهو عامل خطر وعامل دائم للاضطراب، وإستراتيجية للتكيف تستخدم لتجنب الذكريات المؤلمة والانفعالات المرتبطة بها. ويحافظ على أنماط التفكير السلبية (Mathes et al., 2020).

إن تنشيط المعتقدات مارواء المعرفة السلبية في شكل اجترار يساهم في الحفاظ على الأعراض المرضية، ونوبات المرض المتكررة (Wells, 2009). ويعد الاجترار الاكتئابي سمة إدراكية رئيسة لاضطراب الاكتئاب، وأظهرت العديد من الدراسات ارتباط الاجترار المفضي إلى الاكتئاب بالعديد من المواقف السلبية، كما يعمل على استرجاع الخبرات السلبية والإبقاء على الحالة الاكتئابية، بل يفاقمها (Papageorgiou & Wells, 2003).

فالاجترار إستراتيجية معرفية تتضمن صرف الانتباه إلى التركيز على الذات (Kuyken, Wat- 2006، Kins, Holden & Cook)، وهذا يوطد الميكانيزمات المحتملة للدائرة الضارة بين المعارف المختلة وظيفياً وتفاقم الأعراض السلبية (Kuehner, Huffziger & Liebsch, 2009).

وقد لعبت نولين-هوكسيما Nolen-Hoeksema (1991) دوراً فعالاً في تطوير معرفتنا بالتفكير الاجتراري من خلال نظرية أنماط الاستجابة للاكتئاب، حيث عرفت الاجترار على أنه تفكير

البعض الآخر قد لا يكون كذلك. وفي هذا الشأن وجد أن تجنب الأفكار والتجارب وقمعها بشكل مفرط ومتكرر مرتبط من الناحية التشخيصية بالأمراض النفسية (Titus & DeShong, 2020)، ووجد نتائج مماثلة مع الاضطراب ثنائي القطب، حيث أبلغ المرضى عن استخدام متكرر لقمع الفكر أكثر من العينة الضابطة، بينما كانوا أقل نجاحاً في قمع المواد السلبية (Miklowitz et al., 2010). كما تنبأ العقاب الذاتي بالعصائية والوسواس القهري (Inozu et al., 2020).

ووجد أن مرضى الوسواس القهري يستخدمون إستراتيجيات القلق والعقاب بشكل متكرر، بينما يتم استخدام التشتيت بشكل أقل عند مقارنتهم بغير المرضى (Abramowitz et al., 2003).

كما أمكن التنبؤ بالاكتئاب من خلال إستراتيجيات الفكر التالية: التحكم الاجتماعي، والقلق، والعقاب (عبدالظاهر، ٢٠١٤). وفي ذات الشأن كشف خليفة (٢٠١٩) في دراسته عن إمكانية التنبؤ بالضغوط المدركة من خلال إستراتيجيات الفكر التالية: التحكم الاجتماعي، والقلق، والعقاب، وكان العقاب وإعادة التقييم أكثر الإستراتيجيات تأثيراً في الضغوط المدركة.

من جانب آخر، يعد الاجترار أحد العوامل المهيئة الموثقة جيداً للاضطرابات النفسية (Elwood et al., 2009)، والذي يُعرّف بأنه التفكير المثابر فيما يتعلق بأسباب وعواقب الضائقة النفسية دون محاولات لحل الضائقة بفعالية (Brinker & Dozois, 2009). ووفقاً لذلك، فإن الأفكار الاجترارية تتعلق بالسوابق أو طبيعة المزاج السلبي، وليست موجهة نحو الهدف، ولا تحفز الأفراد على وضع خطط لاتخاذ إجراءات علاجية، ولا يتم مشاركتها اجتماعياً (Treyner et al., 2003).

وغالباً ما يقول الأفراد الذين يجترونها إنهم

نمطين مختلفين للاستجابة الاجترارية (No- len-Hoeksema، 1991)، وتمت مراجعته خلال السنوات السابقة، مما كشف عن وجود مكونين أساسيين للاجترار هما: التأمل التكييفي reflection، والاستغراق الاجتراري brooding، وله ثبات وصدق في دول عديدة (الزيداني، ١٤٣٢؛ شعيب، ورسالان، ٢٠٢٠؛ Whisman et al., 2020; Yang et al., 2014; Lucena-Santos et al., 2018; Paro et al., 2017؛ la et al.)، وفي عينات مختلفة مرضية وغير مرضية (He et al., 2021; Schoofs et al., 2010). إذن الاجترار هو طريقة للتعامل مع الحالة المزاجية السلبية التي تنطوي على التركيز على الذات من خلال مكونين مختلفين للاجترار هما: الأول، التأمل التكييفي: ويعرف أنه عودة هادفة للدخل؛ للانشغال في حل المشكلة معرفياً، وذلك للتخفيف من الأعراض الاكتئابية، وهي محاولات نشطة لكسب الاستبصار بالمشكلة. والمكون الثاني، الاستغراق الاجتراري: وهو أسلوب غير تكييفي يعكس مقارنة الحالة الراهنة ببعض المعايير غير المنجزة، أو الانشغال في النواتج السلبية للمزاج (Trenor، et al., 2003).

وبما أن الصبر عنصر من عناصر الإيمان، ويرتبط بالعديد من الخصائص المعرفية والعاطفية والسلوكية للإنسان، مع الأخذ في الاعتبار النتيجة القائلة بأن الصبر يحمي الناس ضد المشاعر السلبية وزيادة المشاعر الإيجابية (Schnitker & Emmons, 2007). وعطفاً على ما ذكرنا سابقاً بأن التحكم في الأفكار والتفكير الاجتراري، كأساليب للاستجابة، وعملتان أساسيتان في آلية الاضطرابات النفسية، ونظراً لعدم وجود أبحاث حول العلاقة بين الصبر ومكوناته المختلفة وكل من التحكم في الأفكار والتفكير الاجتراري - حسب علم الباحث-، ولأهمية دراسة دور المكونات الدينية

متكرر وسليبي حول أعراض الاكتئاب والأسباب والعواقب المحتملة لهذه الأعراض. ووفقاً لهذا النظرة، فإن الاجترار يتضمن التركيز المتكرر على حقيقة أن المرء مصاب بالاكتئاب؛ وعلى أعراض الاكتئاب، وأسباب ومعاني ونتائج هذه الأعراض (in: Papageorgiou & Wells, 2003). فينشغل الناس في الاجترار وهذا يثير القلق حول الأسباب والعواقب لاكتئابهم، لكنهم لا يتخذون إجراءات تغيير حياتهم للأفضل، وهم يقضون معظم أوقاتهم في التفكير حول شعورهم السيئ (Davis & Nolen-Hoeksema, 2000).

وقد تبين من الدراسات الإمبريقية أن الاجترار يعد استجابة للمزاج الاكتئابي، وأن الاجترار عامل خطورة للاكتئاب، وقد دُعم هذا الافتراض بعدد من الدراسات التي رأت أن الاجترار يتنبأ بشدة ومدة الأعراض الاكتئابية، بالإضافة إلى التنبؤ بالاكتئاب الرئيسي (du Pont et al., 2019)، وأن الاجترار قد يطيل أمد الاكتئاب ويفاقمه بتعزيز تأثيرات المزاج الاكتئابي على التفكير السليبي، وهكذا يخلق دائرة مفرغة من المعالجة العاطفية- المعرفية (Teasdale, 1999)، وبالرغم من أن دراسة الاجترار ارتبطت أكثر بالاكتئاب (Parola et al., 2017)، إلا أنه تبين من الدراسات السابقة أن الاجترار أيضاً مؤثر مهم للقلق (Arslan et al., 2020)، واليأس (Gong et al., 2019)، والضيق النفسي (Dell Osso، et al., 2019)، والعدائية (Wang et al., 2019)، والتفكير الانتحاري (Rog- Taghipuor et al., 2021)، واضطراب الهلع (Taghipuor et al., 2020)، واضطراب ما بعد الصدمة (Mathes et al., 2020).

وعلى أساس نظرية أسلوب الاستجابة، تم تطوير مقياس أسلوب الاستجابة الاجترارية Ruminative Response Scale (RSQ) لتقييم

والأخلاقية في العمليات المعرفية، وضرورة معرفة المزيد عن مفهوم الصبر لاستخدامه في تعزيز الصحة النفسية، وبما يمهد البحث في هذه المشكلة الطريق لتطوير إستراتيجيات تدريب المرضى في تقليل إستراتيجيات تنظيم الانفعالات السلبية، وتقوية إستراتيجيات تنظيم الانفعالات الفعالة. فقد هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة دور الصبر ومكوناته في كل من التحكم في الأفكار والتفكير الاجتراري. ولتحقيق هذا الهدف تم طرح الأسئلة البحثية التالية:

١. ما طبيعة العلاقة بين الصبر وكل من التحكم في الأفكار والتفكير الاجتراري؟
٢. هل يتنبأ الصبر بالتحكم في الأفكار والتفكير الاجتراري؟

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة وعينتها:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الطريقة الارتباطية)، لدراسة العلاقة بين ثلاثة متغيرات، متغير مستقل (الصبر ومكوناته) ومتغيرين تابعين (التحكم في الأفكار، والتفكير الاجتراري)، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٣١) فرد كعينة مجتمعية من منطقة عسير، ممن تطوع بالاستجابة على نسخة الكترونية من مقياس الدراسة، وتراوحت أعمار أفراد العينة بين (٢١-٥٤ سنة)، بمتوسط عمري قدره (٨٨، ٣٢) وانحراف معياري قدره (٩، ٧٦).

ثانياً: أدوات الدراسة:

كانت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة على النحو التالي:

أولاً: مقياس الصبر Patience Scale:

وهو من إعداد شنيكر (Schnitker 2012)، وقام الباحث الحالي بترجمته للعربية، وتم استخدام

ثبات المقياس:

تمَّ حسابُ معامل ثبات ألفا كرونباخ سواء للأبعاد الفرعية، وللدرجة الكلية، لمقياس الصبر، جدول (١) معاملات ثبات مقياس الصبر (المقياس ككل والأبعاد الفرعية) بطريقة ألفا كرونباخ

المتغير	معامل ألفا كرونباخ
الصبر الشخصي	٠,٩٢
الصبر على متاعب الحياة اليومية	٠,٧٧
الصبر على مشاق الحياة	٠,٥٥
الدرجة الكلية	٠,٩١

(٤٤، ٦)، ونسبة التباين (٥٥، ٥٨)، وتراوح قيم تشبعت البنود على العامل الأول وعددها تسع بنود بين (٦٧، ٠ - ٩٥، ٠)، في حين كان الجذر الكامن للعامل الثاني (٤٣، ١)، ونسبة تباين (٩٥، ١٢)، وتراوح قيم تشبعت البنود على العامل الثاني وعددها بنودان فقط بين (٧٦، ٠ - ٩٤، ٠)، وفسرت نسبة التباين الكلي للمقياس (٧١، ٥٠٪) من التباين. وبالتالي نجد أن أغلب البنود تشبعت على العامل الأول، ما عدا فقرتين؛ فقرة من بعد الصبر على مشاق الحياة، والأخرى من بعد الصبر على متاعب الحياة اليومية، وهذا يعني أن المقياس في غالبه يقيس عامل واحد وهو الصبر. كما بلغ مقياس (Kaiser-Mayer-Olkin) لقياس ملائمة المعاينة (٩٠٢، ٠)، وكان اختبار بارليت Barlett كبيراً حيث بلغ (χ^2) 1185.559 (=) وهو دال إحصائياً ($p=0.000$)، وبالتالي يُظهر الاختبار العملي أن نتائجه صالحة وضمن المستويات المقبولة.

٢- الاتساق الداخلي:

تم حساب الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المتمية له، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

ويوضح جدول (١) نتائج ذلك. وتشير النتائج الواردة في جدول (١) إلى أن معامل الثبات أظهر قدرة موثوقة ومقبولة للمقياس ككل. حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ (٩١، ٠) للدرجة الكلية، وكانت قيمته لبعده الصبر الشخصي (٩٢، ٠)، وبعده متاعب الحياة اليومية (٧٧، ٠) على التوالي وهي قيم مرتفعة ومقبولة. أما بالنسبة لبعده الصبر على مشاق الحياة، فكان معامل ألفا كرونباخ (٥٥، ٠)، وهي قيمة منخفضة، وربما يعود ذلك إلى قلة بنود هذا البعد، فقد كان عدد بنوده ثلاثة بنود فقط؛ مما يحد من تقديرات ألفا، وهذه النتيجة تتفق مع ما وجد في النسخة الإنجليزية حيث كان معامل ألفا لهذا البعد فيها (٥٩، ٠) (Schnitker et al., 2020). حساب صدق المقياس:

١- التحليل العملي الاستكشافي:

تم إجراء التحليل العملي الاستكشافي وذلك بطريقة المكونات الأساسية-Principal Component، وقد تم تدوير العوامل المستخرجة تدويراً متعامداً بطريقة الفاريمكس Varimax، واشترط أن يكون التشبع المقبول للبعد هو: (≥ 0.30). وأسفر التحليل العملي لمقياس الصبر عن عاملين، حيث كان الجذر الكامن Eigen للعامل الأول

جدول (٢) يوضح الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المتمية له، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

الصبر على مشاق الحياة			الصبر على مشاق الحياة اليومية			الصبر الشخصي		
٢	١	٣	٢	١	٣	٢	١	٣
**٠,٧٤	**٠,٧٤	٩	**٠,٧٦	**٠,٦٣	٦	**٠,٦٢	**٠,٦٧	١
**٠,٣١	**٠,٢٨	١٠	**٠,٥٦	**٠,٧٠	٧	**٠,٨٦	**٠,٨٧	٢
**٠,٧٩	**٠,٧٣	١١	**٠,٨٦	**٠,٦٧	٨	**٠,٨٠	**٠,٨٠	٣
						**٠,٩٢	**٠,٩٥	٤
						**٠,٩١	**٠,٩٢	٥

م = رقم الفقرة ١ = ارتباط الفقرة بالبعد ٢ = ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ** دالة عند مستوى (٠,٠١)

جدول (٣) يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية

البعد	الصبر الشخصي	الصبر على مشاق الحياة اليومية	الصبر على مشاق الحياة
ر	**٠,٩٦	**٠,٧٩	**٠,٨٤

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

التي يستخدمها الأفراد في التحكم في الأفكار غير المرغوبة، وقد ترجمه الباحث الحالي إلى العربية، ويتكون المقياس من (٢٨) عبارة مقسمة على خمسة أبعاد وهي: تشتيت الانتباه. ومن أمثلة بنوده (أشغل نفسي بأي شيء)، القلق، ومن أمثلة بنوده (أركز على الأفكار السلبية)، العقاب، ومن أمثلة بنوده (أغضب من نفسي؛ لأنني أنشغل بالأفكار السلبية)، التحكم الاجتماعي (أسأل أصدقائي إذا كانت لديهم أفكار مماثلة)، وإعادة التقييم (أحاول بطريقة مختلفة في التفكير في الأمر). وتم تصنيف بدائل الاستجابة وفق مقياس ليكرت وتراوحت بين دئماً = ٤، إلى أبداً = ١، وقد بينت الدراسات السابقة أن المقياس له ثبات، واتساق داخلي، وصدق جيد، فقد كان معامل الثبات عن طريق إعادة التطبيق، وبفاصل زمني امتد إلى ستة أسابيع على النحو التالي: تشتيت الانتباه (ر = ٠,٦٨)؛ العقاب (ر = ٠,٦٧)؛ إعادة التقييم (ر = ٠,٨٣)؛ القلق (ر = ٠,٧٢)؛ الرقابة الاجتماعية (ر = ٠,٨٣)؛ وعلى الدرجة الكلية (ر = ٠,٨٣)، وكلها ذات دلالة عند $P=0.001$ ، وتراوحت معاملات الاتساق الداخلي للمقاييس الفرعية من (الرقابة الاجتماعية = ٠,٧٧) إلى (القلق = ٠,٨٤). وأسفر التحليل العاملي للمقياس إلى خمسة عوامل فسرت ٤٢٪ من التباين الكلي للمقياس.

أما في الدراسة الحالية فقد قام الباحث ببعض الإجراءات للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس، ومدى مناسبه مع عينة الدراسة الحالية، وكانت كالتالي:

للمقياس، ويوضح جدول (٢) نتائج ذلك. ويتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٦٧ - ٠,٩٥) لبعد الصبر الشخصي، وكانت بين (٠,٦٣ - ٠,٧٠) في بعد الصبر على مشاق الحياة اليومية، بينما بلغت في بعد الصبر على مشاق الحياة بين (٠,٢٨ - ٠,٧٤)، في حين تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس (٠,٣١ - ٠,٩٢)، وهذا يعني ارتباط جميع عبارات المقياس بالأبعاد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية للمقياس، وهذا مؤشر جيد لسلامة المقياس.

ويتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الارتباطات بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٧٩ - ٠,٩٦)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة ومقبولة من الاتساق الداخلي.

ومما سبق، يمكن القول إن مقياس الصبر يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات، وذلك على عينة البحث الحالي، مما يعطي الثقة لاستخدامه وتطبيقه على عينة البحث.

ثانياً: مقياس التحكم في الأفكار

:Thought Control Questionnaire (TCQ)

وهو من إعداد ويلز ودافيد (Wells and David 1994) ويهدف المقياس إلى قياس الإستراتيجيات

حساب صدق المقياس:

١- التحليل العاملي الاستكشافي:

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي وذلك بطريقة المكونات الأساسية-Principal Component، وقد تم تدوير العوامل المستخرجة تدويرًا متعامدًا بطريقة الفاريمكس Varimax واشترط أن يكون التشعب المقبول للبند هو: $(0.30 \geq)$.

وأسفر التحليل العاملي لمقياس التحكم في الأفكار عن خمسة عوامل، حيث كان الجذر الكامن Eigen للعامل الأول (٨, ٦٣١)، ونسبة التباين (٣٠, ٨٢)، وتراوحت قيم تشعبات البنود على العامل الأول وعددها ستة بنود بين (٠, ٨٧ - ٠, ٩٤) ويدل هذا البعد على إعادة التقييم، في حين كان الجذر الكامن للعامل الثاني (٣, ٩٢)، ونسبة تباين (١٤, ٠١)، وتراوحت قيم تشعبات البنود على العامل الثاني وعددها ستة بنود بين (٠, ٧٠ - ٠, ٨٨) ويدل هذا البعد على تشتت الانتباه، وكان الجذر الكامن للعامل الثالث (٢, ٦٣)، ونسبة تباين (٩, ٣٨)، وتراوحت قيم تشعبات البنود على العامل الثالث وعددها خمسة بنود بين (٠, ٨٥ - ٠, ٥٤) ويدل هذا البعد على الرقابة

الاجتماعية، وكان الجذر الكامن للعامل الرابع (١, ٩١)، ونسبة تباين (٦, ٨٣)، وتراوحت قيم تشعبات البنود على العامل الرابع وعددها سبعة بنود بين (٠, ٥١ - ٠, ٩٢) ويدل هذا البعد على القلق، وكان الجذر الكامن للعامل الخامس (١, ٥٥)، ونسبة تباين (٥, ٥٥)، وتراوحت قيم تشعبات البنود على العامل الخامس وعددها أربعة بنود بين (٠, ٥٦ - ٠, ٨٩) ويدل هذا البعد على العقاب.

كما بلغ مقياس Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) لقياس ملائمة المعاينة (٠, ٨٢١)، وكان اختبار بارليت Barlett كبيرًا حيث بلغ $(\chi^2 = 3367.419)$ وهو دال إحصائيًا $(p = 0.000)$ ، وبالتالي يُظهر الاختبار العاملي أن نتائجه صالحة وضمن المستويات المقبولة.

٢- الاتساق الداخلي:

تم حساب الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المتمية له، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة البعد وبين الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٤) نتائج ذلك.

جدول (٤) يوضح الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

تشبيت الانتباه		الرقابة الاجتماعية		القلق		العقاب		إعادة التقييم	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٩٤	٧	٥٠	١٢	٣٦	١٨	٧٨	٢٣	٩٢
٢	٩٧	٨	٦٠	١٣	٤٠	١٩	٨٧	٢٤	٩٧
٣	٩٦	٩	٦٥	١٤	٣٧	٢٠	٧٥	٢٥	٩٧
٤	٩٨	١٠	٢٩	١٥	٦٦	٢١	٤٨	٢٦	٩٧
٥	٩٨	١١	٣٣	١٦	٧١	٢٢	٦٩	٢٧	٩٨
٦	٩٢			١٧	٦٦			٢٨	٩٨

م = رقم الفقرة = ارتباط الفقرة بالبعد ** دالة عند مستوى (٠, ٠١)

جدول (٥) يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية

البعد	تشبيت الانتباه	الرقابة الاجتماعية	القلق	العقاب	إعادة التقييم
ر	٩١	٢٠	٢٢	٢٣	٩١

** دالة عند مستوى (٠, ٠١) * دالة عند مستوى (٠, ٠٥)

في الأعراض الاكتئابية؛ لإيجاد حل لها لتحسين مزاجهم، ومن أمثلة بنوده (أحلل الأحداث الأخيرة لمحاولة فهم لماذا أنا مكتئب؟ أكتب ما أفكر فيه وأحلله).

البعد الثاني: ويسمى الاستغراق brooding: ويتكون من خمس فقرات، ويهدف هذا البعد إلى معرفة الدرجة التي ينشغل فيها الأفراد في التفكير المتكرر، والتركيز بشكل سلبي على أعراضهم وأسباب اكتئابهم، ومن أمثلة بنوده (إني أفكر لماذا يحدث لي هذا؛ أفكر لماذا أنا حزين).

وللمقياس بعد ثالث خاص بقياس الأعراض الاكتئابية، وقد اكتفى الباحث في الدراسة الحالية بالبعدين، الأول والثاني؛ لمناسبتها لأهداف الدراسة، وقدرت الاستجابات على البنود على مقياس يتكون من خمسة بدائل من (تنطبق عليّ تماماً = ٥ إلى لا تنطبق عليّ أبداً = ١)، وكان معامل ألفا للمقياس الأصلي (٠,٩٠) والثبات بطريقة إعادة الاختبار (٠,٧٦) (Treyner, et al., 2003). وقد قام الباحث الحالي بترجمة المقياس، وتقنيه في دراسة سابقة له، وتوصل إلى معامل ألفا للبعد الأول (٠,٦٧) وللبعد الثاني (٠,٦٨)، وتراوحت معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبعد الأول بين (٠,٥٦ - ٠,٦٦)، وبين (٠,٤٥ - ٠,٦٧) للبعد الثاني وجميعها معاملات دالة مقبولة. واعتمد في تقدير الصدق على صدق التمييز Discriminate Validity حيث قدر صدق المقياس من خلال التمييز بين المرتفعين والمنخفضين على المقياس. واتضح من النتائج أن قيمة $t = (١٣, ٣٥٧)$ وهي دالة عند مستوى (٠,٠٠٠١)، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في المقياس، ولمعرفة الصدق

ويُتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) و (٠,٠٥)، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٩٢ - ٠,٩٨) لبعد تشتيت الانتباه، وكانت بين (٠,٢٩ - ٠,٦٥) في بعد الرقابة الاجتماعية، بينما بلغت في بعد القلق بين (٠,٣٧ - ٠,٧٧)، وتراوحت في بعد العقاب بين (٠,٤٨ - ٠,٨٧)، وأخيراً كانت في بعد إعادة التقييم بين (٠,٩٢ - ٠,٩٨). وهذا مؤشر جيد لسلامة المقياس.

ويتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الارتباطات بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) و (٠,٠٥)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٢٠ - ٠,٩١)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي.

ومما سبق، يمكن القول إن مقياس التحكم في الأفكار يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي والثبات والصدق، وذلك على عينة البحث الحالي، مما يعطي الثقة لاستخدامه وتطبيقه على عينة البحث.

ثالثاً: مقياس أساليب الاستجابة الاجترارية

The Response Style Questionnaire (RRS):

أعدت هذا المقياس نولن-هوكسيا باسم مقياس الاستجابة الاجترارية (RRS)، ويهدف إلى معرفة درجة التركيز المتكرر على أسباب المزاج السلبي، وعلى الأعراض ونتائج هذه الأعراض، ويتكون المقياس في صورته الأصلية من ٢٢ فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد:

البعد الأول: ويسمى التأمل Reflection: ويتكون من سبع فقرات، ويهدف هذا البعد إلى معرفة الدرجة التي ينشغل فيها الأفراد في التفكير المتكرر

بارليت Barlett كبيراً حيث بلغ ($\chi^2 = 620.721$) وهو دال إحصائياً ($p = 0.000$)، وبالتالي يُظهر الاختبار العملي أن نتائجه صالحة وضمن المستويات المقبولة.

٢- الاتساق الداخلي:

تم حساب الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية له، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٦) نتائج ذلك. جدول (٦) يوضح الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

التأمل		الاستغراق	
ر	م	ر	م
**٠,٨٣	٦	**٠,٧٨	١
**٠,٨٧	٧	**٠,٧٢	٢
**٠,٧٣	٨	**٠,٧٠	٣
**٠,٨٧	٩	**٠,٧٤	٤
**٠,٩١	١٠	**٠,٧٤	٥

م = رقم الفقرة = ارتباط الفقرة بالبعد ** دالة عند مستوى (٠,٠١)

جدول (٦) يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية

التأمل	الاستغراق	البعد
**٠,٧٨	**٠,٦٥	ر

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويُتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٧٢ - ٠,٧٤) في بعد الاستغراق، وكانت بين (٠,٧٣ - ٠,٩١) في بعد التأمل، وهذا مؤشر جيد لسلامة المقياس. ويتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباطات بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، فكانت معاملات الارتباط لبُعدين الاستغراق والتأمل (٠,٦٥ - ٠,٧٨) على الترتيب، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي.

التلازمي حسب الارتباط بين أسلوبَي الاجترار وكل من الاكتئاب، والاتجاهات المختلفة وظيفياً، فكانت معاملات ارتباط أسلوبَي الاجترار: التأمل والاستغراق مع الاكتئاب (٠,٢٤, ٠,٣٢) على التوالي، ومع الاتجاهات المختلفة وظيفياً (٠,٢١, ٠,٢٧) على التوالي وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبالتالي إلى صدقه.

أما في الدراسة الحالية فقد قام الباحث ببعض الإجراءات للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس، ومدى مناسبتها مع عينة الدراسة الحالية، وكانت كالتالي:

حساب صدق المقياس:

١- التحليل العملي الاستكشافي:

تم إجراء التحليل العملي الاستكشافي وذلك بطريقة المكونات الأساسية - Principal Component، وقد تم تدوير العوامل المستخرجة تدويراً متعامداً بطريقة الفاريمكس Varimax واشترط أن يكون التشعب المقبول للبند هو: (≥ 0.30).

وأُسفر التحليل العملي لمقياس الاستجابة الاجترارية عن عاملين، حيث كان الجذر الكامن Eigen للعامل الأول (٣,٥٨)، ونسبة التباين (٣٥,٧٩)، وتراوحت قيم تشعبات البنود على العامل الأول وعددها خمسة بنود بين (٠,٧١ - ٠,٩١) ويدل هذا البعد على التأمل، في حين كان الجذر الكامن للعامل الثاني (٢,٧٣)، ونسبة تباين (٢٧,٢٩)، وتراوحت قيم تشعبات البنود على العامل الثاني وعددها خمسة بنود بين (٠,٧٥ - ٠,٧٥) ويدل هذا البعد على الاستغراق، وفسرت نسبة التباين الكلي للمقياس (٦٣,٠٦٪) من التباين.

كما بلغ مقياس Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) لقياس ملائمة المعاينة (٠,٧٧)، وكان اختبار

وَمَا سبق، يمكن القولُ إنَّ مقياسَ أسلوب الاستجابة (الاجترار) يمتَّعُ بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي والثبات والصدق، وذلك على عينة البحث الحالي، ممَّا يعطي الثقةَ لاستخدامه وتطبيقه على عينة البحث.

عرض النتائج وتفسيرها:

أولاً: نتائج الفرض الأول (العلاقات):

وينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الصبر ومكوناته وكل من التحكم في الأفكار والتفكير الاجتراري

(الدرجة الكلية والأبعاد)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد العلاقة بين الصبر والتحكم في الأفكار لكل من الدرجة الكلية والأبعاد للمقياسين. ويوضح الجدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصبر، والتحكم في الأفكار، ويوضح جدول (٨) قيم معامل الارتباط التي توضح اتجاهات العلاقات بين المتغيرات.

الجدول (٧) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصبر والتحكم في الأفكار ن= (١٣١)

الانحراف المعياري	المتوسط	المتغيرات
١٠,٢٠	٣٥,٤٤	الصبر (الدرجة الكلية)
٦,٢٠	١٥,١٥	الصبر الشخصي
٢,٥٧	٩,٦٠	الصبر على مشاق الحياة اليومية
٢,٦٠	١٠,٦٩	الصبر على مشاق الحياة
١٢,٩٧	٦١,٤٧	التحكم في الأفكار (الكلية)
٦,٢٤	١٥,١٩	تشتيت الانتباه
١,٦٢	١١,٣٢	الرقابة الاجتماعية
٢,٢١	١٠,٥٦	القلق
٣,٢٤	٩,٢٣	العقاب
٦,٢٣	١٥,١٧	إعادة التقييم

الجدول (٨) يوضح قيم معامل الارتباط بين الصبر والتحكم في الأفكار (درجة كلية وأبعاد) ن= (١٣١)

إعادة التقييم	العقاب	القلق	الرقابة الاجتماعية	تشتيت الانتباه	التحكم في الأفكار (الكلية)	المتغيرات
**٠,٨١	٠,١٥-	**٠,٢٢-	٠,٠٠٩	**٠,٨١	**٠,٧٠	الصبر (الدرجة الكلية)
**٠,٧٣	٠,١٦-	**٠,٢١-	٠,٠٠٦	**٠,٧٣	**٠,٧٥	الصبر الشخصي
**٠,٧٧	٠,٠٧-	٠,١٠-	٠,٠٧	**٠,٧٧	**٠,٧٢	الصبر على مشاق الحياة اليومية
**٠,٦٨	٠,١٥-	**٠,٢٧-	٠,٠٥-	**٠,٦٧	**٠,٥٧	الصبر على مشاق الحياة

(*) دالة عند مستوى ٠,٠٥

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١

وفقاً للجدول السابق (٨) وجدت النتائج الآتية:

١- ما يخص العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الصبر مع الدرجة الكلية لمقياس التحكم في الأفكار:

وجود علاقة إيجابية دالة بين الدرجة الكلية للصبر والتحكم في الأفكار وبلغ معامل الارتباط (ر=٠,٧٠) وهي دالة عند (٠,٠١).

٢- ما يخص العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الصبر مع الأبعاد الفرعية لمقياس التحكم في الأفكار:

وجدت علاقة إيجابية دالة بين الدرجة الكلية للصبر مع بعض أبعاد مقياس التحكم في الأفكار، وهما بعدا تشتيت الانتباه وإعادة التقييم وبلغ معامل الارتباط (ر=٠,٨١) لكلا المتغيرين، في حين ارتبط البعد الفرعي (القلق) سلباً بالدرجة الكلية للصبر وبلغ معامل الارتباط (ر=٠,٢٢) وهو دال عند مستوى (٠,٠٥)، ولم توجد علاقة ذات دلالة للبعدين الفرعيين من مقياس التحكم في الأفكار: الرقابة الاجتماعية، والعقاب مع الدرجة الكلية للصبر.

٣- ما يخص العلاقة بين الأبعاد الفرعية لمقياس الصبر مع الدرجة الكلية لمقياس التحكم في الأفكار:

وجدت علاقة إيجابية دالة بين أبعاد مقياس الصبر (الصبر الشخصي، والصبر على مشاق الحياة اليومية، والصبر على مشاق الحياة) مع الدرجة الكلية لمقياس التحكم في الأفكار، وبلغت معاملات الارتباط (ر=٠,٧٥؛ ٠,٧٢؛ ٠,٥٧) على الترتيب، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١).

٤- ما يخص العلاقة بين الأبعاد الفرعية لمقياس الصبر والأبعاد الفرعية لمقياس التحكم في الأفكار: وجدت علاقة إيجابية دالة بين الأبعاد (الصبر الشخصي، والصبر على مشاق الحياة اليومية،

والصبر على مشاق الحياة) من مقياس الصبر وكل من الأبعاد (تشتيت الانتباه، وإعادة التقييم) من مقياس التحكم في الأفكار وتراوحت معاملات الارتباط بين (ر=٠,٦٧، ٠-٠,٧٧) مع بعد تشتيت الانتباه، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١). في حين تراوحت معاملات الارتباط بين (ر=٠,٦٨، ٠-٠,٧٧) مع بعد إعادة التقييم، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١).

كما ارتبط بعدي مقياس الصبر (الصبر الشخصي، والصبر على مشاق الحياة) مع البعد الفرعي (القلق) من مقياس التحكم في الأفكار سلبياً، وبلغت معاملات الارتباط (ر=٠,٢١، ٠-٠,٢٧) على الترتيب وهي دال عند مستوى (٠,٠١)، في حين لم توجد علاقة بين أبعاد الصبر (الصبر الشخصي، والصبر على مشاق الحياة اليومية، والصبر على مشاق الحياة) مع البعدين الفرعيين (الرقابة الاجتماعية، والعقاب) من مقياس التحكم.

وبالتالي نقبل الفرض الأول كلياً، بوجود علاقة إيجابية بين الصبر والتحكم في الأفكار بالنسبة للدرجة الكلية، ونقبله جزئياً بالنسبة للأبعاد الفرعية. وتشير هذه النتائج إجمالاً إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصبر والتحكم في الأفكار، فكلما ارتفعت درجة الصبر لدى الأفراد، ارتفعت درجة تحكمهم في أفكارهم.

واستكمالاً للتحقق من صحة الفرض الأول، تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد العلاقة بين الصبر والتفكير الاجتراري لكل من الدرجة الكلية والأبعاد للمقياسين. ويوضح الجدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصبر، والتفكير الاجتراري، ويوضح جدول (٨) قيم معامل الارتباط التي توضح اتجاهات العلاقات بين المتغيرات.

الجدول (٩) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصربر والتفكير الاجتراري ن=(١٣١)

الانحراف المعياري	المتوسط	المتغيرات
١٠,٢٠	٣٥,٤٤	الصربر (الدرجة الكلية)
٦,٢٠	١٥,١٥	الصربر الشخصي
٢,٥٧	٩,٦٠	الصربر على مشاق الحياة اليومية
٢,٦٠	١٠,٦٩	الصربر على مشاق الحياة
٧,١٩	٢٧,٧١	التفكير الاجتراري (الكلية)
٤,٥٥	١٥,٤٥	الاستغراق
٥,٤٥	١٢,٢٦	التأمل

الجدول (١٠) يوضح قيم معامل الارتباط بين الصربر والتفكير الاجتراري (درجة كلية وأبعاد) ن=(١٣١)

المتغيرات	والتفكير الاجتراري (الكلية)	الاستغراق	التأمل
الصربر (الدرجة الكلية)	**٠,٤٢	٠,١٦-	**٠,٧٠
الصربر الشخصي	**٠,٤٤	٠,١٥-	**٠,٧٠
الصربر على مشاق الحياة اليومية	**٠,٣٤	٠,٠٩-	**٠,٥٣
الصربر على مشاق الحياة	**٠,٢٧	**٠,٢٠-	**٠,٥٢

(*) دالة عند مستوى ٠,٠٥

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١

الصربر والبعد الفرعي (الاستغراق) من مقياس التفكير الاجتراري.

٣- ما يخص العلاقة بين الأبعاد الفرعية لمقياس الصربر مع الدرجة الكلية لمقياس التفكير الاجتراري:

وجدت علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس الصربر (الصربر الشخصي، والصربر على مشاق الحياة اليومية، والصربر على مشاق الحياة) مع الدرجة الكلية لمقياس التفكير الاجتراري، وبلغت معاملات الارتباط (ر= ٠,٤٤؛ ٠,٣٤؛ ٠,٢٧) على الترتيب، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١).

٤- ما يخص العلاقة بين الأبعاد الفرعية لمقياس الصربر، والبعدين الفرعيين لمقياس التفكير الاجتراري: وجدت علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الأبعاد (الصربر الشخصي، والصربر

وفقاً للجدول السابق (١٠) وجدت النتائج التالية:

١- ما يخص العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الصربر مع الدرجة الكلية لمقياس التفكير الاجتراري:

وجود علاقة إيجابية دالة بين الدرجة الكلية للصربر والتفكير الاجتراري وبلغ معامل الارتباط (ر= ٠,٤٢) وهي دالة عند (٠,٠١).

٢- ما يخص العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الصربر مع الأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الاجتراري:

وجدت علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس الصربر مع البعد الفرعي (التأمل) من مقياس التفكير الاجتراري، وبلغ معامل الارتباط بينهما (ر= ٠,٧٠)، وكان دالاً عند مستوى (٠,٠١)، في حين لم توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصربر لمقياس

ومكوناته في التنبؤ بكل من التحكم في الأفكار والتفكير الاجتراري"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط والمتعدد، وقام الباحث بالتحليل الإحصائي لهذا الفرض على النحو التالي:

١. الانحدار البسيط لتحديد القدرة التنبؤية للمتغير المستقل الصبر بالمتغيرات التابعة التحكم في الأفكار والتفكير الاجتراري (درجة كلية وأبعاد).

٢. الانحدار المتعدد التدريجي بأسلوب stepwise لجميع المتغيرات المستقلة (المقاييس الفرعية للصبر)، وذلك للتعرف على أي المتغيرات ذات دلالة تنبؤية بالمتغيرات التابعة التحكم في الأفكار والتفكير الاجتراري. وتوضح الجداول (١١ و ١٢) نتائج هذا التحليل لدى عينة الدراسة.

أ: الانحدار البسيط:

تم إجراء تحليل الانحدار البسيط لتقدير معامل انحدار المتغير المستقل الصبر، على المتغيرات التابعة التحكم في الأفكار، والتفكير الاجتراري (درجة كلية وأبعاد) لكل منها، وذلك للتعرف على أي المتغيرات ذات دلالة تنبؤية أعلى:

على مشاق الحياة اليومية، والصبر على مشاق الحياة) من مقياس الصبر وبعد (التأمل) من مقياس التفكير الاجتراري وتراوحت معاملات الارتباط بين (ر= ٠,٥٢ - ٠,٧٠)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١). وكذلك وجدت علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين بعد (الصبر على مشاق الحياة) من مقياس الصبر وبعد (الاستغراق) من مقياس التفكير الاجتراري، وبلغ معامل الارتباط (ر= -٠,٢٠)، وكان دالة عند مستوى (٠,٠٥).

في حين لم توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين البعدين (الصبر الشخصي، والصبر على مشاق الحياة اليومية) من مقياس الصبر وبعد (الاستغراق) من مقياس التفكير الاجتراري. وبالتالي نقبل الفرض الأول كلياً بوجود علاقة إيجابية بين الصبر والتفكير الاجتراري بالنسبة للدرجة الكلية، ونقبله جزئياً بالنسبة للأبعاد الفرعية. فكلما ارتفعت درجة الصبر لدى الأفراد، ارتفعت درجة التفكير الاجتراري التكيفي وانخفض التفكير الاجتراري غير التكيفي.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني (التنبؤ):

وينص الفرض الثاني على أنه "يسهم الصبر

جدول (١١) يوضح نتائج تحليل الانحدار التدريجي للدرجات الكلية لجميع المقاييس المستقلة (الصبر ومكوناته) والمتغيرات التابعة التحكم في الأفكار، والتفكير الاجتراري (درجة كلية وأبعاد) (ن=١٣١)

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط	R ²	بيتا	قيمة ت	دلالة معادلة الانحدار	
						الدلالة	قيمة ف
الصبر	التحكم في الأفكار	٠,٧٠	٠,٤٩	٠,٨٩٣	١١,٢٩	٠,٠٠١	١٢٥,٨٥
	تشيت الانتباه	٠,٨٠	٠,٦٥	٠,٤٩٤	١٥,٥٨	٠,٠٠١	٢٤٢,٨٠
	إعادة التقييم	٠,٨١	٠,٦٥	٠,٤٩٣	١٥,٥٦	٠,٠٠١	٢٤١,٩٩
الصبر	القلق	٠,٢٢	٠,٠٤	-٠,٠٤٧	-٢,٥٥	٠,٠١	٦,٤٩
	التفكير الاجتراري	٠,٤٢	٠,١٨	٠,٢٩٥	٥,٢٤	٠,٠٠١	٢٧,٤٨
	التأمل	٠,٦٩	٠,٤٨	٠,٣٦٨	١٠,٨٣	٠,٠٠١	١١٧,٢٨

وتشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن الصبر كان له قدرة تنبئية بالتحكم في الأفكار، والتفكير الاجتراري، وذلك لدلالة نموذج الانحدار لهما، من خلال قيمة (ف) البالغة (٨٥، ١٢٥، ٤٨، ٢٧) على الترتيب، وكانت دالة عند مستوى (٠، ٠٠١)، وبنسبة تباين مفسرة (٤٩٪) للتحكم في الأفكار، و(١٨٪) للتفكير الاجتراري. كما كانت قيمة بيتا للتحكم في الأفكار (٠، ٨٩٣)، وكانت للتفكير الاجتراري (٠، ٢٩٥) دالة من خلال النظر لقيمة (ت) ودالاتها.

كما وجدنا أيضاً أن للمتغير المفسر الصبر قدرةً تنبئيةً بالأبعاد الفرعية لمقياس التحكم في الأفكار (تشتيت الانتباه، وإعادة التقييم، والقلق)، والبعد الفرعي (التأمل) في مقياس التفكير الاجتراري، وذلك لدلالة نموذج الانحدار لهم، من خلال قيمة (ف) البالغة (٨٠، ٢٤٢) بعد تشتيت الانتباه، و(٩٩، ٢٤١) بعد إعادة التقييم، و(٤٩، ٦) بعد القلق، و(٢٨، ١١٧) بعد التأمل، وبمستوى دلالة بلغت (٠، ٠٠١؛ ٠، ٠١؛ ٠، ٠٠١)، وبنسبة تباين مفسرة

ب. الانحدار المتعدد التدريجي بأسلوب **stepwise**:
تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد التدريجي بأسلوب **stepwise** لتقدير معامل انحدار المتغيرات المستقلة، المقاييس الفرعية للصبر معاً، على المتغيرات التابعة، التحكم في الأفكار، والتفكير الاجتراري (درجة كلية وأبعاد) لكل منهما، وذلك للتعرف على أي المتغيرات ذات دلالة تنبئية أعلى:

جدول (١٢) يوضح نتائج تحليل الانحدار التدريجي للدرجات الكلية لجميع المقاييس المستقلة (المقاييس الفرعية للصبر) والمتغيرات التابعة للتحكم في الأفكار، والتفكير الاجتراري (درجة كلية وأبعاد) (ن=١٣١)

دلالة معادلة الانحدار	الدالة	قيمة ت	بيتا	R ²	معامل الارتباط	المتغير التابع	المتغيرات المستقلة
٠،٠٠١	٧٩،٣١	٠،٠٠١	٦،٨١	٠،٥٥	٠،٧٤	التحكم في الأفكار	الصبر على مشاق الحياة اليومية والصبر الشخصي
		٠،٠٠١	٣،٤٥				
٠،٠٠١	١٠٠،٣٢	٠،٠٠١	٧،٥٨	٠،٧٠	٠،٨٤	تشتيت الانتباه	الصبر على مشاق الحياة اليومية والصبر الشخصي
		٠،٠٠١	٣،٢٤				
		٠،٠١	٢،٨٠				
٠،٠٠١	١٠٠،٥٤	٠،٠٠١	٧،٦١	٠،٧٠	٠،٨٤	إعادة التقييم	الصبر على مشاق الحياة اليومية والصبر على مشاق الحياة والصبر الشخصي
		٠،٠٠١	٤،٤٣				
		٠،٠١	٢،٧٠				
٠،٠١	١٠،٢٧	٠،٠١	٣،٢١-	٠،٠٧	٠،٢٧	القلق	الصبر على مشاق الحياة
٠،٠٠١	١٢٢،٢٥	٠،٠٠١	١١،٠٦	٠،٤٥	٠،٧٠	التأمل	الصبر الشخصي
٠،٠٥	٥،٦٠	٠،٠٥	٢،٣٧-	٠،٠٤	٠،٢٠	الاستغراق	الصبر على مشاق الحياة

وهي كمية كبيرة من التباين المفسر بواسطة المتغيرات المستقلة، وبلغت النسبة الفائية لهذا الارتباط (١٠٠, ٥٤)، وهي دالة عند مستوى (٠, ٠٠١).

ويتضح أيضًا، أن الصبر على مشاق الحياة هو المتغير الوحيد الذي تنبأ ببعده القلق من مقياس التحكم في الأفكار حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد له (٠, ٢٧) وقد استوعب تباينًا مقداره (٠, ٠٧) وذلك بنسبة (٧٪) من التباين الكلي في المتغير التابع (القلق)، وهي كمية صغيرة من التباين المفسر بواسطة المتغير المستقل، وبلغت النسبة الفائية لهذا الارتباط (١٠, ٢٧)، وهو دال عند مستوى (٠, ٠١). في حين اتضح أن بقية المتغيرات المستقلة (الصبر على مشاق الحياة اليومية والصبر الشخصي) ليس لهما تأثير دال إحصائيًا على المتغير التابع؛ ولذلك لم يتم إدراجها وحذفها من معادلة الانحدار المتعدد.

ويتضح أيضًا، أن الصبر الشخصي فقط تنبأ ببعده التأمل من مقياس التفكير الاجتراري، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد له (٠, ٧٠) وقد استوعب تباينًا مقداره (٠, ٤٥) وذلك بنسبة (٤٥٪) من التباين الكلي في المتغير التابع (التأمل) وهي كمية متوسطة من التباين المفسر بواسطة المتغير المستقل، وبلغت النسبة الفائية لهذا الارتباط (١٢٢, ٢٥)، وهو دال عند مستوى (٠, ٠١). في حين اتضح أن بقية المتغيرات المستقلة (الصبر على مشاق الحياة والصبر على مشاق الحياة) ليس لهما تأثير دال إحصائيًا على المتغير التابع؛ ولذلك لم يتم إدراجها وحذفها من معادلة الانحدار المتعدد.

ويتضح أخيرًا أن الصبر على مشاق الحياة

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن الصبر على مشاق الحياة اليومية والصبر الشخصي -معًا- أكثر المتغيرات تنبؤًا بالتحكم في الأفكار (درجة كلية) حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (٠, ٧٤) وقد استوعب تباينًا مقداره (٠, ٥٥) وذلك بنسبة (٥٥٪) من التباين الكلي في المتغير التابع (الدرجة الكلية للتحكم في الأفكار) وهي كمية متوسطة من التباين المفسر بواسطة المتغيرين المستقلين، وبلغت النسبة الفائية لهذا الارتباط (٧٩, ٣١)، وهي دالة عند مستوى (٠, ٠٠١). في حين اتضح أن بقية المتغيرات المستقلة (الصبر على مشاق الحياة) ليس لها تأثير دال إحصائيًا على المتغير التابع؛ ولذلك لم يتم إدراجها وحذفها من معادلة الانحدار المتعدد.
- ويتضح أيضًا، أن الصبر على مشاق الحياة اليومية والصبر على مشاق الحياة والشخصي -معًا- تنبؤًا ببعده تشتيت الانتباه من مقياس التحكم في الأفكار حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد لهم (٠, ٨٤) وقد استوعبوا تباينًا مقداره (٠, ٧٠) وذلك بنسبة (٧٠٪) من التباين الكلي في المتغير التابع (تشتيت الانتباه) وهي كمية كبيرة من التباين المفسر بواسطة المتغيرات المستقلة، وبلغت النسبة الفائية لهذا الارتباط (١٠٠, ٣٢)، وهي دالة عند مستوى (٠, ٠٠١).
- ويتضح أيضًا، أن الصبر على مشاق الحياة اليومية والصبر على مشاق الحياة والشخصي -معًا- تنبؤًا ببعده إعادة التقييم من مقياس التحكم في الأفكار، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد لهم (٠, ٨٤) وقد استوعبوا تباينًا مقداره (٠, ٧٠) وذلك بنسبة (٧٠٪) من التباين الكلي في المتغير التابع (إعادة التقييم)،

تقييم الأفكار غير المرغوبة التي يواجهونها، كما تنخفض درجة القلق لديهم.

ويمكن تفسير ذلك بالقول إن الصبر هو عملية نشطة تجعل الفرد لا يشكو، ولديه ثبات عند مواجهة صعوبة ما. وأحياناً من المستحيل تغيير المواقف، ويكون مستقرًا في تنفيذ الأنشطة، ومتسامحًا. علاوة على ذلك، يجعله قادرًا على ضبط النفس ضد الإلحاحات الداخلية واستخدام المصاعب والمحن كوسيلة للتجاوز، كما يجعله قادرًا على تأجيل الرغبات لتحقيق غرض أعلى، والتحمل في ظل الظروف الصعبة والثبات في مواجهة الشدائد، وقبول الموقف والظروف التي يكون فيها الشخص، وضبط النفس ضد الرغبات.

والصبر خلق رغب فيه الدين الإسلامي، وحث عليه وكتب الأجر الكبير له، ولذلك فهو أحد أكثر عناصر الإيمان أهمية. فقد قال تعالى في تأكيد الأمر بالصبر وفي حث المسلم على ذلك: ﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾ [النحل: ١٢٧]، وقال عز وجل في سبيل الأمور التي حبب إليها عباده، وعزم عليهم العمل بها: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٣]. وهذا مما يدفع الفرد للصبر في مواجهة المواقف المختلفة، مما يجعله يشعر بالطمأنينة والراحة والتعاضد الإيجابي، ويتحرر من المشاعر السلبية والصراعات الداخلية، ويعود لحالة الاتزان النفسي التي يشدها. وذلك باستخدام الفرد لإستراتيجيات معرفية تساعده في الوصول لحالة الاتزان. وهذا ما تمخضت عنه نتائج الدراسة وتتفق فيها مع مجموعة من الدراسات التي رأت بأن بعض إستراتيجيات التحكم في الأفكار مفيدة، بينما قد يساهم البعض الآخر منها في الحفاظ على الضيق النفسي

فقط تنبأ ببعده الاستغراق من مقياس التفكير الاجتراري. حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد له (٠,٢٠) وقد استوعب تبايناً مقداره (٠,٠٤) وذلك بنسبة (٤٪) من التباين الكلي في المتغير التابع (الاستغراق)، وهي كمية صغيرة من التباين المفسر بواسطة المتغير المستقل، وبلغت النسبة الفائية لهذا الارتباط (٥,٦٠)، وهو دال عند مستوى (٠,٠٥). في حين اتضح أن بقية المتغيرات المستقلة (الصبر الشخصي، والصبر على متاعب الحياة اليومية) ليس له تأثير دال إحصائياً على المتغير التابع؛ ولذلك لم يتم إدراجه وحذفه من معادلة الانحدار المتعدد.

مناقشة النتائج:

وبالنظر فيما تم عرضه من نتائج، يتبين لنا -عمومًا- أولاً فيما يخص النتائج الملاحظة بين الصبر ومكوناته مع التحكم في الأفكار، وجد أن هناك علاقة إيجابية بين الصبر ومكوناته المختلفة (الصبر الشخصي، والصبر على مشاق الحياة اليومية، والصبر على مشاق الحياة) مع التحكم في الأفكار -خصوصاً بُعدي تشتيت الانتباه وإعادة التقييم-، في حين ارتبط سلبياً بعد الصبر على مشاق الحياة فقط مع بعد القلق، فيما لم توجد علاقة بين الصبر ومكوناته مع بُعدي المراقبة الاجتماعية والعقاب، وهذه النتائج أكدت من خلال دراسة التنبؤ بين الصبر ومكوناته مع التحكم في الأفكار، حيث تنبأ الصبر ومكوناته بالتحكم في الأفكار (درجة كلية)، وتنبأ بالأبعاد: تشتيت الانتباه وإعادة التقييم والقلق.

وهذا يعني أنه كلما ارتفعت درجة الفرد على الصبر ومكوناته، ارتفعت قدرتهم على التحكم في الأفكار وتوجيهها كتشتيت انتباههم وإعادة

الذهني بأشياء ممتعة وإيجابية، مما يقلل من الضغط والتوتر والمعاناة. فعند استخدام الأفراد لهذه الاستراتيجية يقاطع الاجترار وهذا يقلل من الكرب. ودعمًا لهذا الاحتمال، وجد هارفي وبين (Harvey and Payne, 2002) أن كبت الأفكار عن طريق تشتت الانتباه باستخدام مهمة تصوير مثيرة، كان أكثر فائدة من تشتت الانتباه العام (in: Ree, 2010). كما أن تشتت الانتباه ارتبط بشكل إيجابي باضطراب ما بعد الصدمة، وبشكل أكثر من الاكتئاب (Reynolds & Wells, 1999). وأما استخدام الفرد الصابر لإستراتيجية إعادة التقييم، وهي إستراتيجية مفيدة يستخدمها الأفراد من أجل إعادة تقييم الأفكار المتطفلة، التي تسبب الضغط لدحضها أو لتقليل حدتها، كما تهدف هذه الإستراتيجية إلى إبطال تأثير الأفكار السلبية وغير المنطقية من خلال ممارسة بعض الأنشطة العقلية كالتفكير في الأفكار الإيجابية، وتفسير الأفكار بطريقة إيجابية، والانشغال ببعض الأفكار المفيدة التي تقلل الضغط والتوتر. وقد ثبت أن إعادة التقييم المعرفي، إستراتيجية لتحدي صحة الأفكار غير المرغوبة ومكون أساسي في العلاج السلوكي المعرفي، وأنها فعالة في الحد من الكرب (Beck, 2005)، كما يؤدي هذه النتيجة ما توصلت له دراسة على عينة من طلاب الجامعة بإمكانية تنبؤ إستراتيجيات التحكم في الأفكار، ومنها إعادة التقييم بالضغط النفسي (Mohamed & Alkholly, 2020).

ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، أن هناك علاقة سلبية بين الصبر على مشاق الحياة مع إستراتيجية القلق، إلا أنه يمكننا القول في هذا الشأن أن مع زيادة الصبر يقل استخدام الأفراد لها. ولذلك فهي إستراتيجية غير مفيدة، حيث تشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمونها

(Wells & Carter, 2009). وهذا ما أيدته نتائج الدراسة الحالية من أن هناك علاقة إيجابية بين الصبر ومكوناته المختلفة مع التحكم في الأفكار، خصوصًا بُعدي تشتت الانتباه وإعادة التقييم، وعلاقة سلبية مع بعد القلق.

ومما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية أن مكونات الصبر تنبأت بالنتائج بشكل مختلف، فقد تنبأ جميع مكونات الصبر الثلاثة ببُعدي تشتت الانتباه وإعادة التقييم فقط من أبعاد مقياس التحكم في الأفكار. وتشير هذه النتيجة إلى أن الأفراد ذوي الصبر ينشط لديهم مكونات الصبر المختلفة؛ فالصبر على متاعب الحياة اليومية وهو أحد هذه المكونات تحفز الفرد في تحمل التوترات الناتجة عن المتاعب التي تسببها أحداث الحياة اليومية من تأخر في المرور أو الازدحام أو الضوضاء والحرارة وغيرها من متاعب الحياة اليومية، كما يستخدمون الصبر الشخصي وهو مكون آخر للصبر، فنجد الفرد نتيجة لهذه السمة يتحمل السلوكيات المزعجة والمثيرة للغضب عند تفاعله مع الآخرين، بينما المكون الثالث للصبر وهو الصبر على مشاق الحياة عموماً تجعل الفرد يتحمل ضغوطات الحياة من أمراض أو صعوبات في الحياة أو كوارث ويواجهها بصبر وثبات وعزيمة.

وبالتالي مع زيادة استخدام الفرد لمكونات الصبر الثلاثة (الصبر الشخصي، والصبر على متاعب الحياة اليومية، والصبر على مشاق الحياة) يزيد لديه استخدام بعض الإستراتيجيات المعرفية المفيدة في التعامل مع الأفكار غير المرغوبة مثل تشتت الانتباه وإعادة التقييم. فنجده يستخدم إستراتيجية تشتت الانتباه، وهي إستراتيجية مفيدة، يستخدمها الأفراد في التركيز على شيء ممتع، والتوافق مع الأفكار غير المرغوبة، والانشغال

الانحدار البسيط، ولكن عند استخدام الانحدار المتعدد تنبأ بعد الصبر الشخصي فقط بالتأمل، وتنبأ بعد الصبر على مشاق الحياة بالاستغراق في التفكير، وبالتالي تعد هذه الأبعاد أكثر المتغيرات المستقلة أهمية.

وهذا يعني أنه كلما ارتفعت درجة الفرد على الصبر ومكوناته، ارتفعت قدرته على التحكم في توجيه التفكير الاجتراري وضبطه باستخدام الاجترار التكيفي، أي التأمل بشكل مفيد، والتفكير المثابر فيما يتعلق بأسباب الضائقة النفسية وعواقبها لديهم. لذلك فإن الأشخاص الذين يمكنهم إدارة الأفكار غير المرغوب فيها بشكل فعال وعدم اجترارها هم الأفضل في تنظيم حالاتهم العاطفية، وبالتالي يمكن للأفراد منع أنفسهم من اجترار الأشياء غير المرغوب فيها، يمكن أن يساعدهم في التركيز على الأنشطة الحالية وممارسة السيطرة المتعمدة (Feliu-Soler et al., 2019). وبناءً على تعريف الاجترار التأملي -الذي هو عملية تكيفية- في كونه عودة هادفة للداخل؛ للانشغال في حل المشكلة معرفياً؛ وذلك للتخفيف من حدة الأعراض، ومحاولات نشطة لكسب الاستبصار بالمشكلة. هذه التقييمات التي يجريها الفرد لأفكاره تحدد كيف يتفاعل الشخص مع أفكاره وسلوكياته، وبالتالي تنشط حالة التأمل لديه بما يخفف التوتر، ويعيد حالة التوازن النفسي التي ينشدها عند التفاعل مع المواقف المختلفة.

ويؤيد ذلك دراسة قوتجز وراسين (Gootjes and Rassin, 2014) حيث قاما بتحليل ارتباط اليقظة الذهنية والقدرة على التحكم في التفكير والأداء النفسي (قلق السمة والتأثير السلبي)، فوجدوا أن هناك علاقة بين الساعات التي يقضيها الفرد في التأمل وقلق السمة، وكذلك توجد علاقة بين الساعات التي يقضيها

تكون لديهم معتقدات سلبية حول عدم قدرتهم على السيطرة على الأفكار التي تشغلهم وتسبب لهم القلق، ويعتقدون أيضاً أنهم غير قادرين على التحكم في المخاطر التي ستسببها هذه الأفكار المتطفلة، ويؤيد سلبية هذه الإستراتيجية وارتباطها بالجوانب المرضية والسلبية، وجد أن مرضى اضطراب القلق المعمم أبلغوا عن زيادة في استخدام إستراتيجية القلق، وارتبط بشكل إيجابي بأعراض الاكتئاب وارتبط سلباً بالرضا عن الحياة (Coles and Heimberg, 2005) كما وجد أن إستراتيجية القلق كانت مرتبطة بشدة باضطراب الشخصية الحدية، وميزت أولئك الذين يعانون منه عن المجموعة الضابطة (Rosenthal et al., 2006). كما تبين أن إستراتيجية القلق ارتبطت بالأعراض المرضية، على وجه التحديد، اضطراب الوسواس القهري (Abramowitz et al., 2003)، وضغوط ما بعد الصدمة (Andrews, Troop, Joseph, Hiskey, & Coyne, 2002)، وسمة القلق (Sarisoy et al., 2014)، والاكتئاب (Halvorsen et al., 2015)، والوسواس القهري (Inozu et al., 2020).

من جانب آخر، توصلت الدراسة إلى نتائج أخرى مهمة فيما يخص النتائج الملاحظة بين الصبر ومكوناته مع التفكير الاجتراري، فقد وجد أن هناك علاقة إيجابية بين الصبر ومكوناته المختلفة (الصبر الشخصي، والصبر على مشاق الحياة اليومية، والصبر على مشاق الحياة) مع التفكير الاجتراري وخصوصاً بعد التأمل، فيما لم توجد علاقة بين الصبر ومكوناته مع بعد الاستغراق في التفكير، وهذه النتائج تؤكدت من خلال دراسة التنبؤ بين الصبر ومكوناته مع التفكير الاجتراري، حيث تنبأ الصبر ومكوناته بالتفكير الاجتراري درجة كلية وبعد التأمل فقط، من خلال نموذج

الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة المنيا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٣٤(١)، ١٤٦-١٩١

شعيب، علي محمود؛ رسلان، هند مصطفى. (٢٠٢٠). مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الاجترار الاكتئابي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٦(٢)، ٣٥٩-٣٧٣
عبد الظاهر، عبد الله محمد. (٢٠١٤). استراتيجيات التحكم في الفكر ومعتقدات ما وراء المعرفة كمنبئات بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية، ٣٠(٢)، ١-٧٣

العشري، إيناس فاروق. (٢٠١٧). قياس تأجيل الإشباع عند طفل الروضة في محافظة الغربية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة الطفولة والتربية. ع ٣٢، ٣٩-٨٣.

الزيداني، أحمد محمد. (١٣٣٢). الاجترار التكيفي وغير التكيفي وعلاقتها بالاتجاهات المختلفة وظيفياً وبالأعراض الاكتئابية. مجلة جامعة الطائف للآداب والتربية، ٢(٦)، ٩٢-١٣٧

السعدي، عبد الرحمن ناصر. (١٦ يناير ٢٠١٨). تفسير السعدي. تم الاسترداد من الروائع الدعوية:

<http://rowea.blogspot.com/2011/07/pdf.html>

المراجع العربية مترجمة إلى الإنجليزية:

Abdel-Zaher, Abdullah Mohammed. (2014). Thought control strategies and metacognitive beliefs as predictors of depression in a sample of adolescents (in Arabic). Journal of the College of Education, 30(2), 1-73

Al-Ashry, Enas Farouk. (2017). Measur-

في التأمل والتأثير السلبي، كما وجدت علاقة عالية أيضاً بين الساعات التي يقضيها الفرد في التأمل والمتغيرات المتعلقة بالأداء النفسي الصحي (التأثير الإيجابي، والتفاؤل، والترابط الاجتماعي). فبالرغم من أن الباحثين يعدون الاجترار عاملاً خطراً، وعاملاً دائماً للاضطراب النفسي، ويحافظ على أنماط التفكير السلبية (Mathes et al., 2020). إلا أن نتائج الدراسة الحالية تدعم أن هناك جانباً إيجابياً للاجترار، وإستراتيجية للتكيف تستخدم لتجنب الذكريات المؤلمة والانفعالات المرتبطة بها؛ ولذلك ارتبط بعملية الصبر، التي تحسن من مزاج الفرد وسلوكياته، ويحمي الناس من المشاعر السلبية ويزيد الإيجابية.

وأخيراً، نستنتج من نتائج الدراسة أن الصبر يُعدّ واحداً من العوامل الفعالة في الصحة النفسية، ويمكن أن يكون مؤشراً عاماً للصحة الجيدة، فمن خلاله تتحسن أساليب التكيف المعرفي التي يستخدمها الفرد بما يخفف من الأفكار والمشاعر السلبية، ويساعد على إدارة ومواجهة المواقف الضاغطة.

ومع ذلك، هناك حاجة إلى دراسات مستقبلية لتحديد كيفية تفاعل الصبر ومكوناته مع القدرة على التحكم في التفكير، وغيرها من التركيبات ذات الصلة (مثل قمع الأفكار، ودمج الفكر، وعوامل ما وراء المعرفة) مع بعضها البعض من أجل تحديد دورها الفريد والتفاعلي المحتمل في التنبؤ بالأعراض النفسية المرضية.

المراجع:

الجوزية، ابن القيم. (٢٠٠٤). عدة الصابرين. تحقيق أحمد عناية. دار الكتاب العربي.

الشافعي، نهلة فرج علي. (٢٠١٩). الصبر وعلاقته بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب

org/10.1016/S0005-7967(02)00026-8

Andrews, L., Troop, N., Joseph, S., Hisky, S., & Coyne, I. (2002). Attempted versus successful avoidance: Associations with distress, symptoms, and strategies for mental control. *Personality and Individual Differences*, 33, 897–907. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00200-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00200-8)

Arslan, G., Yıldırım, M., & Aytaç, M. (2020). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death studies*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1824204>

Barua, N., Singh, S., Agarwal, V., & Arya, A. (2020). Executive functions, Metacognitive Beliefs, and Thought Control Strategies in Adolescents with Obsessive Compulsive Disorder. *IJRAR-International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR)*, 7(1), 672-680. <http://www.ijrar.org/papers/IJRAR2001512>

Batmaz S, Kaymak SU, Kocbiyik S, Turkcapar MH. (2014). Metacognitions and emotional schemas: a new cognitive perspective for the distinction between unipolar and bipolar depression. *Compr Psychiatry*, 55: 1546-1555. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.05.016>

Beck, A.T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62, 953–959. doi:10.1001/archpsyc.62.9.953

Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of clinical psycholo-*

ing the delay of satiation for a kindergarten child in Gharbia Governorate and its relationship to some variables (in Arabic). Journal of Childhood and Education. Vol. 32, 39-83.

Al-Jawziyyah, Ibn al-Qayyim. (2004). *eadat alsaabirin*. Investigated by Ahmed Enaya (in Arabic). Arab Book House.

Al-Saadi, Abdul Rahman Nasser. (January 16, 2018). Saadi's interpretation (in Arabic). Retrieved from *Dawah Masterpieces*: <http://rowea.blogspot.com/2011/07/pdf.html>

Al-Zadani, Ahmed Mohamed. (1332). Adaptive and non-adaptive rumination and their relationship to dysfunctional attitudes and depressive symptoms. *Taif University Journal of Literature and Education*, 2(6), 92-137

El Shafei, Nahla Farag Ali. (2019). Patience and its relationship to a positive attitude towards the future among graduate students at the Faculty of Education, Minia University (in Arabic). *Journal of Research in Education and Psychology*, 34(1), 146-191

Shoaib, Ali Mahmoud & Raslan, Hend Mustafa. (2020). Indicators of reliability and validity of the depressive rumination scale among a sample of university students (in Arabic). *Journal of Psychological and Educational Sciences*, 6(2), 359-373

المراجع الإنجليزية:

Abramowitz, J., Whiteside, S., Kalsy, S., & Tolin, D. (2003). Thought control strategies in obsessive-compulsive disorder: A replication and extension. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 529–540. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.001>

- al Paola, Andres-Rodríguez Laura, Angarita-Osorio Natalia, Williams Alishia D., Luciano Juan V. (2019). Fifteen Years Controlling Unwanted Thoughts: A Systematic Review of the Thought Control Ability Questionnaire (TCAQ). *Front. Psychol.*, 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01446>
- Fowler, J. F., & Kam, C. D. (2006). Patience as a political virtue: Delayed gratification and turnout. *Political Behavior*, 28(2), 113–128. doi:10.1007/s11109-006-9004-7
- Gong, T., Ren, Y., Wu, J., Jiang, Y., Hu, W., & You, J. (2019). The associations among self-criticism, hopelessness, rumination, and NSSI in adolescents: A moderated mediation model. *Journal of adolescence*, 72, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.01.007>
- Gootjes, L., & Rassin, E. (2014). Perceived thought control mediates positive effects of meditation experience on affective functioning. *Mindfulness*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0140-3>
- Guss D. Hauth D., Wiltsch F., Carbon C., Schütz A., & Wanninger W. (2018). Patience in Everyday Life: Three Field Studies in France, Germany, and Romania. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 49 (3) 355–380. <https://doi.org/10.1177/0022022117735077>
- Halvorsen, M., Hagen, R., Hjemdal, O., Eriksen, M. S., Sørli, Å. J., Eisemann, M., & Wang, C. E. (2015). Metacognitions and thought control strategies in unipolar major depression: a comparison of currently
- gy, 65(1), 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Coles, M.E., & Heimberg, R.G., (2005). Thought control strategies in generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 47–56. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1647-x>
- Davis R. & Nolen-Hoeksema S. (2000). Cognitive Inflexibility Among Ruminators and Nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 699–711. <https://doi.org/10.1023/A:1005591412406>
- Dell’Osso, L., Cremone, I. M., Carpita, B., Dell’Oste, V., Muti, D., Massimetti, G., ... & Gesi, C. (2019). Rumination, posttraumatic stress disorder, and mood symptoms in borderline personality disorder. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 15, 1231. doi: 10.2147/NDT.S198616
- du Pont, A., Rhee, S. H., Corley, R. P., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2019). Rumination and executive functions: Understanding cognitive vulnerability for psychopathology. *Journal of affective disorders*, 256, 550-559. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.026>
- Elwood, L. S., Hahn, K. S., Olatunji, B. O., & Williams, N. L. (2009). Cognitive vulnerabilities to the development of PTSD: A review of four vulnerabilities and the proposal of an integrative vulnerability model. *Clinical Psychology Review*, 29(1), 87-100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.002>
- Feliu-Soler Albert, Perez-Aranda Adrián, Montero-Marín Jesus, Herrera-Mercad-

- Lucena Santos, P., Pinto Gouveia, J., Carvalho, S. A., & Oliveira, M. D. S. (2018). Is the widely used two-factor structure of the Ruminative Responses Scale invariant across different samples of women?. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(3), 398-416. <https://doi.org/10.1111/papt.12168>
- Mathes, B. M., Kennedy, G. A., Morabito, D. M., Martin, A., Bedford, C. E., & Schmidt, N. B. (2020). A longitudinal investigation of the association between rumination, hostility, and PTSD symptoms among trauma-exposed individuals. *Journal of Affective Disorders*, 277, 322-328. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.029>
- McCann, T. V., Lubman, D. I., & Clark, E. (2012). Views of young people with depression about family and significant other support: Interpretative phenomenological analysis study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 21, 253-261. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0349.2012.00812.x>
- Mehmood, A., Hanif, R., & Noureen, I. (2020). Influence of Trait-Patience in Goal Pursuit and Subjective Well-Being Among University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 707-723.
- Miklowitz DJ, Alatiq Y, Geddes JR, Goodwin GM, Williams JMG. (2010). Thought suppression in patients with bipolar disorder. *J Abnorm Psychol*, 119 :355-65.
- Mohamed, T., & Alkholy, A. (2020) Irrational beliefs and thought control strategies as predictors of psychological stress in a sample of kindergarten section students depressed, previously depressed, and never-depressed individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 39(1), 31-40. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9638-4>
- Hashemi, R., Moustafa, A. A., Rahmati Kankat, L., & Valikhani, A. (2018). Mindfulness and suicide ideation in iranian cardiovascular patients: Testing the mediating role of patience. *Psychological Reports*, 121, 1037-1052. doi:10.1177/0033294117746990
- He, J., Liu, Y., Cheng, C., Fang, S., Wang, X., & Yao, S. (2021). Psychometric properties of the Chinese version of the 10-item Ruminative Response Scale among undergraduates and depressive patients. *Frontiers in psychiatry*, 12. doi:10.3389/fpsyt.2021.626859
- Inozu, M., Kahya, Y., & Yorulmaz, O. (2020). Neuroticism and religiosity: The role of obsessive beliefs, thought-control strategies and guilt in scrupulosity and obsessive-compulsive symptoms among Muslim undergraduates. *Journal of religion and health*, 59 (3), 1144-1160. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0603-5>
- Kuehner, C., Huffziger, S., & Liebsch, K. (2009). Rumination, distraction and mindful self-focus: effects on mood, dysfunctional attitudes and cortisol stress response. *Psychological Medicine*, 39: 219-228. <https://doi.org/10.1017/S0033291708003553>
- Kuyken W., Watkins Ed., Holden E. & Cook W. (2006). Rumination in adolescents at risk for depression. *J. of Affective Disorders*, 96: 39-47.

- properties of the Ruminative Response Scale-short form in a clinical sample of patients with major depressive disorder. *Patient preference and adherence*, 11, 929. doi: 10.2147/PPA.S125730
- Rassin, E., Muris, P., Schmidt, H., & Merckelbach, H. (2000). Relationships between thought–action fusion, thought suppression and obsessive–compulsive symptoms: A structural equation modeling approach. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 889-897.
- Ree, M. J. (2010). The Thought Control Questionnaire in an inpatient psychiatric setting: Psychometric properties and predictive capacity. *Behaviour Change*, 27(4), 212-226. <https://doi.org/10.1375/bech.27.4.212>
- Reynolds, M., & Wells, A. (1999). The Thought Control Questionnaire: Psychometric properties in a clinical sample, and relationships with PTSD and depression. *Psychological Medicine*, 29, 1089–1099. <https://doi.org/10.1017/S003329179900104X>
- Rogers, M. L., Gallyer, A. J., & Joiner, T. E. (2021). The relationship between suicide-specific rumination and suicidal intent above and beyond suicidal ideation and other suicide risk factors: A multilevel modeling approach. *Journal of psychiatric research*, 137, 506-513. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.03.031>
- Rosenthal, Z.M., Cukrowicz, K.C., Cheavens, J.S., & Lynch, T.R. (2006). Self-punishment as a regulation strategy in borderline personality disorder. *Journal of* at prince sttam university. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 8(4), 407-421. <https://doi.org/10.18510/hssr.2020.8440>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100: 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive Symptoms. *J. of Abnormal Psychology*, 109(3): 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Norton, P. J., & Paulus, D. J. (2016). Toward a unified treatment for emotional disorders: update on the science and practice. *Behavior Therapy*, 47(6), 854-868. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.07.002>
- Østefjells, T., Melle, I., Aminoff, S. R., Hellvin, T., Hagen, R., Lagerberg, T. V., ... & Røssberg, J. I. (2017). An exploration of metacognitive beliefs and thought control strategies in bipolar disorder. *Comprehensive psychiatry*, 73, 84-92. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.11.008>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. John Wiley & Sons Ltd.
- Parola, N., Zendjidjian, X. Y., Alessandrini, M., Baumstarck, K., Loundou, A., Fond, G., ... & Boyer, L. (2017). Psychometric

- at a Christian psychiatric hospital. *Journal of Personality*, 00:1–15. <https://doi.org/10.1111/jopy.12644>
- Schnitker, S., Houlberg, Dyrness, W. & Redmond, N. (2017). The Virtue of Patience, Spirituality, and Suffering: Integrating Lessons from Positive Psychology, Psychology of Religion, and Christian Theology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9: 264–275. <http://dx.doi.org/10.1037/rel0000099>.
- Schoofs, H., Hermans, D., & Raes, F. (2010). Brooding and reflection as subtypes of rumination: Evidence from confirmatory factor analysis in nonclinical samples using the Dutch Ruminative Response Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(4), 609-617. <https://doi.org/10.1007/s10862-010-9182-9>
- Stevens, J. & Stephens, D. (2008). Patience. *Current Biology*, 18 (1), 11–12. [doi:10.1016/j.cub.2007.11.021](https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.11.021)
- Taghipoor, B., Basharpour, S., & Narimani, M. (2020). The effectiveness of group gestalt therapy on Anxiety sensitivity, Rumination, Panic Disorder of women with panic disorder. *Journal of Modern Psychological Researches*, 15(59), 1-13.
- Teasdale, J. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37: 53-77. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00050-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00050-9)
- Thomas, R. & Schnitker S. (2017). Modeling the Effects of Within-person Characteristic and Goal-level Attributes on Personality Disorders, 20, 232–2. <https://doi.org/10.1521/pedi.2006.20.3.232>
- Samaneh, A. (2015). Characteristic of wise people based on implicit theories regarding group and gender differences. *Positive Psychology Research*, 1(1), 51-66.
- Sarisoy, G., Pazvantoglu, O., Ozturan, D. D., Ay, N., Yilman, T., Mor, S., ... & Gümüş, K. (2014). Metacognitive beliefs in unipolar and bipolar depression: A comparative study. *Nordic journal of psychiatry*, 68(4), 275-281. <https://doi.org/10.3109/08039488.2013.814710>
- Schnitker S. & Emmons R. (2007). Research in the Social Scientific Study of Religion. In R. L. Piedmont (Eds.), *Patience as a virtue: religious and psychological perspectives* (pp. 177- 207). Loyola College Maryland, USA.
- Schnitker, S. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7, 263-280. [doi:10.1080/17439760.2012.697185](https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185)
- Schnitker, S. A., Ro, D. B., Foster, J. D., Abernethy, A. D., Currier, J. M., vanOyen Witvliet, C., ... & Carter, J. (2020). Patient patients: Increased patience associated with decreased depressive symptoms in psychiatric treatment. *The Journal of Positive Psychology*, 15(3), 300-313. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1610482>
- Schnitker, S., Currier, J., Abernethy, A., Witvliet, C., Foster, J., Root Luna, L., ... & Carter, J. (2021). Gratitude and patience moderate meaning struggles and suicidal risk in a crosssectional study of inpatients

p o n e . 0 2 1 7 7 5 9

Wells A. & Cartwright-Hatton S., (2004), A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30, *Behaviour Research and Therapy*, 42, PP385–396.

Wells A., (2009). *Metacognitive Therapy For Anxiety and Depression*. Guilford Press, The New York.

Wells, A., & Carter, K. (2009). Maladaptive thought control strategies in generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and nonpatient groups and relationships with trait anxiety. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2, 224–234. <https://doi.org/10.1521/ijct.2009.2.3.224>

Wells, A., & Davies, M. I. (1994). The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour research and therapy*, 32(8), 871-878.

Whisman, M., du Pont, A., & Butterworth, P. (2020). Longitudinal associations between rumination and depressive symptoms in a probability sample of adults. *Journal of affective disorders*, 260, 680-686. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.035>

Yang, M., Kim, B., Lee, E., Lee, D., Yu, B., Jeon, H., & Kim, J. (2014). Diagnostic utility of worry and rumination: A comparison between generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 68(9), 712-720. <https://doi.org/10.1111/pcn.12193>

Yıldırım, A., Boysan, M., & Aktaş, S. A. (2018). Validation of the Turkish ver-

sonal Project Pursuit over Time. *Journal of Research in Personality*, 69: 206–217. [doi:10.1016/j.jrp.2016.06.012](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.06.012).

Titus, C. & DeShong, H. (2020). Thought control strategies as predictors of borderline personality disorder and suicide risk. *Journal of affective disorders*, 266, 349-355. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.163>

Titus, C. E., & DeShong, H. L. (2020). Thought control strategies as predictors of borderline personality disorder and suicide risk. *Journal of affective disorders*, 266, 349-355. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.163>

Treynor W., Gonzalez R. & Nolen-Hoeksema S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research*, 27(3), 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>

Wang, J., Li, T., Wang, K., & Wang, C. (2019). Patience as a mediator between the dark triad and meaning in life. *Applied Research in Quality of Life*, 14(2), 527–543. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9627-y>

Wang, Y., Cao, S., Dong, Y., & Xia, L. X. (2019). Hostile attribution bias and angry rumination: A longitudinal study of undergraduate students. *Plos one*, 14(5), e0217759.

<https://doi.org/10.1371/journal>.

sion of the Thought Control Questionnaire-Insomnia Revised (TCQI-R). In Yeni Symposium, 56 (2). Doi:10.5455/NYS.20190111123743

Ziabari, L., Valikhani, A., Amlashi, M. & Ireland, M. (2019). Patience mediates the relationship between mindfulness and pain in patients with cardiovascular diseases. *Mental Health, Religion & Culture*, 22 (3), 319–329. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1622518>