



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



التفكير السلبي وعلاقته بالجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة

رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية للعلوم
الإنسانية/جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل
شهادة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي)

من الطالبة

رسل سلمان خضير العزاوي

بإشراف

أ.م.د. محمد إبراهيم حسين الجبوري

٢٠٢١م

١٤٤٢هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا

رِزْقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ

لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ ﴿

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

سورة النحل: الآية ١١٢ ﴿

إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ(التفكير السلبي وعلاقته بالجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة) التي قدمتها الطالبة (رسل سلمان خضير العزاوي) قد جرت بإشرافي في جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في (علم النفس التربوي).

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. محمد إبراهيم حسين الجبوري

التاريخ: / / ٢٠٢١

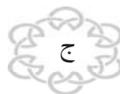
بناء على التوصيات المتوافرة؛ أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع:

أ.م.د. حسام يوسف صالح

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ: / / ٢٠٢١



إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّي قرأت الرسالة الموسومة بـ (التفكير السلبي وعلاقته بالجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة)، التي قدّمتها الطالبة (رسل سلمان خضير العزاوي) إلى كُلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتها صالحة من الناحية اللغوية.

التوقيع:

اللقب العلمي: م.د.

الاسم: سيف الدين شاکر نوري

التاريخ: / / ٢٠٢١



إقرار المقوم الإحصائي

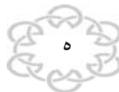
أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (التفكير السلبي وعلاقته بالجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة) التي قدمتها الطالبة (رسل سلمان خضير العزاوي) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتھا صالحة من الناحية الإحصائية.

التوقيع:

اللقب العلمي: أ.د.

الاسم: بشار غالب شهاب

التاريخ: / / ٢٠٢١



إقرار المقوم العلمي الأول

اشهد اني قرأت الرسالة الموسومة بـ (التفكير السلبي وعلاقته بالجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة) التي قدمتها الطالبة (رسل سلمان خضير العزاوي) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتها صالحة من الناحية العلمية.

التوقيع:

اللقب العلمي: أ.م.د.

الاسم: خديجة حسين سلمان

التاريخ: / / ٢٠٢١



إقرار المقوم العلمي الثاني

اشهد اني قرأت الرسالة الموسومة بـ (التفكير السلبي وعلاقته بالجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة) التي قدمتها الطالبة (رسل سلمان خضير العزاوي) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتها صالحة من الناحية العلمية.

التوقيع:

اللقب العلمي: أ.م.د.

الاسم: ميادة أسعد موسى

التاريخ: / / ٢٠٢١



إقرار لجنة المناقشة

نشهد أنّنا أعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ
(التفكير السلبي وعلاقته بالجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة)، وقد ناقشنا الطالبة
(رسل سلمان خضير العزاوي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ووجدنا أنّها جديرة
بالقبول لنيل درجة ماجستير آداب في التربية (علم النفس التربوي) وبتقدير (أمتياز)

أ.م.د. وجدان عبدالأمير ثبيت

عضوًا

٢٠٢١/ ٦ / ٢٧

أ.د. نمير إبراهيم حميد

عضوًا

٢٠٢١ / ٦ / ٢٧

أ.د. زهرة موسى جعفر

رئيسًا

٢٠٢١/ ٧ / ٤

أ.م.د. محمد إبراهيم حسين الجبوري

عضوًا ومشرقًا

٢٠٢١/ ٧ / ٤

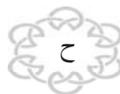
صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى بتاريخ / ٢٠٢١/

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

٢٠٢١/ /



الإهداء

إلى

الشمس التي تنير سمائي... والحكيم الذي يسهل الدرر أمامي... أبي وامي...
حفظكم الله...

الجبيل الذي عندما تميل بي الدنيا... أسند نفسي عليه... إخوتي وأخواتي الأحرار...
س رأيت سيئة وطنها بالقرم... وراه رأيت حسنة رفعها علي علم... عمي العزيز...
س سر أنزلي وشاهرتي أمري... لكسالك هذه الثقور... أستاذي وقوتي...
وسمعتي العزيز...

سلجني الأول والأخير صديقة حمري، رغرة.

الصرفة الجميلة التي رافقتني طوال مدة البعث صديقتي ونام.

الروح التي ساعدتني طوال مدة دراستي ابنة خالي العزيزة.

س يعطيني الضوء الإيجابي... للأفعال التي أخاف نتائجها... أستاذتي وصديقتي
وزملائي الأحرار...



الباحثة

الشكر والامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا (مُحَمَّد) سيد المرسلين وخاتم الأنبياء وعلى آله الطيبين الطاهرين وأصحابه أجمعين، أما بعد فإنني أشكر الله عز وجل وافر الشكر أن سدد خطاي ووفقني وأعانني على إكمال هذا العمل المتواضع...

يطيب لي أن أقدم من الشكر أجزله، ومن الدعاء أعظمه، ومن الثناء أكرمه، لأستاذي الفاضل ومشرفي (أ.م.د. محمد إبراهيم حسين الجبوري)؛ لما قدمه لي من عون ومساعدة علمية ومعنوية... شاكرة له دعمه السخي، وتعامله الأخلاقي الراقي، حامدة الله عز وجل أن أكرمني بقبوله التفضل بالإشراف على بحثي المتواضع، وكان لأرائه العلمية وتوصياته السديدة وحرصه المعهود بمتابعة خطوات هذا البحث الأثر البالغ في هذا العمل، وفي تذليل الصعاب التي واجهتني مدة إعداد هذا البحث.

ومن دواعي الاحترام ان اتقدم بالشكر والامتنان الى السادة اعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة رسالتي وصرفهم جزء من وقتهم الثمين لاجل قراءتها وابداء ملاحظاتهم السديدة داعيتا من الله عز وجل ان يحفظهم ويرعاهم...

وأقدم بخالص شكري وامتناني لأساتذتي الأفاضل أعضاء الحلقة الدراسية في قسم العلوم التربوية والنفسية/ جامعة ديالى؛ لتوجيهاتهم وآرائهم العلمية بدءاً برئاسة القسم ممثلاً بالأستاذ المساعد الدكتور (حسام يوسف صالح) وأعضاء لجنة (السمنار: أ.د. هيثم احمد علي، أ.د. مظهر عبدالكريم سليم، أ.د. لطيفة ماجد محمود، أ.د. زهرة موسى جعفر، أ.د. اياد هاشم محمد، أ.م.د. محمد ابراهيم حسين، أ.م.د. نور جبار علي) وإلى الأساتذة المحكمين في تحكيم مقاييس البحث.

ولا بد لي ان أتقدم بالشكر الجزيل الى زملائي طلبة الدراسات العليا للصحبة الأخوية وتبادل المعلومات ومد يد العون.

وشكري وامتناني الكبير لكُل من ساعدني في الحصول على بعض المصادر لهذا البحث فجزاهم الله كل الخير.

وشكري الأول والآخر لعائلتي العزيزة (ابي وامي) التي تقف الكلمات عاجزة عن التعبير لما قدموا لي من تشجيع ومساندة ومنحوني كل الثقة لتحقيق طموحي.

وأختم كلامي بما بدأت: أن الحمد والشكر لله رب العالمين، عليه توكلت وإليه أنيب...

الباحثة



مستخلص البحث

هدف البحث الحالي التعرف إلى :

١. التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة.
٢. الجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة.
٣. اتجاه العلاقة وقوتها بين التفكير السلبي والجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة.
٤. الفروق في العلاقة الارتباطية بين التفكير السلبي والجوع العاطفي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).
٥. الفروق في العلاقة الارتباطية بين التفكير السلبي والجوع العاطفي تبعاً لمتغير التخصص (علمي - إنساني).

ولتحقيق أهداف البحث الحالي بنت الباحثة مقياس التفكير السلبي على وفق نظرية وتعريف (أبرامسون وآخرون، ١٩٨٩)، بعد أن اتبعت الخطوات العلمية في بنائه، والتحقق من الصدق الظاهري، وصدق البناء، وجرى التحقق من الثبات بطريقة إعادة الاختبار؛ إذ بلغ معامل الثبات (٠,٧٦)، في حين بلغ معامل ثبات الأداة بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٨٢)، أمّا أداة الجوع العاطفي فقد بنت الباحثة مقياس الجوع العاطفي كذلك على وفق نظرية وتعريف (ماخت وسيمونز، ٢٠٠٨)، بعد أن اتبعت الخطوات العلمية في بنائه، والتحقق من الصدق الظاهري، وصدق البناء، وجرى التحقق من الثبات بطريقة إعادة الاختبار؛ إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٢)، في حين بلغ معامل ثبات الأداة بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩٣)، وطبق المقياسين على عينة البحث الأساسية تألفت من (٢٠٠) طالب وطالبة اختيرت بطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب من أربع كليات هي: (كليات التربية للعلوم الإنسانية، وكليات العلوم الإسلامية، وكليات العلوم، وكليات الهندسة) في جامعة ديالى، وعند معالجة بيانات الدراسة إحصائياً باستعمال (الاختبار التائي لعينة واحدة، ومعامل ارتباط بيرسون، والاختبار الزائي).

وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:

١. إنَّ عينة البحث لديهم تفكير سلبي، لان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، وبفرق ذي دلالة معنوية.
 ٢. إنَّ عينة البحث لا يوجد لديهم جوع عاطفي، لان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية، وبفرق ذي دلالة معنوية .
 ٣. لا توجد علاقة بين التفكير السلبي والجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة.
 ٤. لم يظهر فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس في العلاقة بين التفكير السلبي والجوع العاطفي؛ ممَّا يعني أنَّ التفكير السلبي وعلاقته بالجوع العاطفي لا يتأثر بالجنس.
 ٥. لم يظهر فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير التخصص في العلاقة بين التفكير السلبي والجوع العاطفي؛ مما يعني أنَّ التفكير السلبي وعلاقته بالجوع العاطفي لا يتأثر بالتخصص.
- وفي ضوء النتائج خرج البحث الحالي بعدد من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	عنوان الرسالة.
ب	الآية القرآنية.
ج	إقرار المشرف.
د	إقرار المقوم اللغوي.
هـ	إقرار المقوم الإحصائي.
و	إقرار المقوم العلمي الأول.
ز	إقرار المقوم العلمي الثاني.
ح	إقرار أعضاء لجنة المناقشة.
ط	الإهداء.
ي	الشكر والامتنان.
ك-ل	مستخلص البحث باللغة العربية.
م-س	ثبت المحتويات.
ع-ف	ثبت الجداول.
ص	ثبت المخططات والأشكال.
ق	ثبت الملاحق.
١٣-١	الفصل الأول: التعريف بالبحث.
٥-٢	مشكلة البحث.
١١-٥	أهمية البحث.
١١	أهداف البحث.
١١	حدود البحث.
١٣-١١	تحديد المصطلحات.
٥٨-١٤	الفصل الثاني: إطار النظري.

٣٧-١٥	المحور الأول: التفكير السلبي.
١٥	التطور التاريخي.
١٧-١٦	طرائق التفكير.
١٩-١٧	التفكير السلبي (مفهومه).
١٩	أعراض التفكير السلبي.
٢٠-١٩	أسباب التفكير السلبي.
٢٠	إيجابيات التفكير السلبي.
٢١	سلبيات التفكير السلبي.
٢٢-٢١	صفات الشخصية ذات التفكير السلبي (الشخصية السلبية).
٢٢	نتائج التفكير السلبي.
٣٤-٢٢	نظريات مفسرة للتفكير السلبي.
٣٧-٣٤	مناقشة نظريات التفكير السلبي.
٥٨-٣٧	المحور الثاني: الجوع العاطفي.
٣٨-٣٧	التطور التاريخي.
٣٩-٣٨	معنى الجوع.
٤٠-٣٩	أنواع الجوع.
٤٣-٤٠	الجوع العاطفي (مفهومه).
٤٣	أسباب الجوع العاطفي.
٤٤	إيجابيات الجوع العاطفي.
٤٤	سلبيات الجوع العاطفي.
٤٥-٤٤	محددات الجوع العاطفي.
٤٦-٤٥	دورة الجوع العاطفي.
٤٧-٤٦	آليات الجوع العاطفي.
٤٨-٤٧	خصائص الجوع العاطفي.

٥٦-٤٩	نظريات مفسرة للجوع العاطفي.
٥٨-٥٦	مناقشة نظريات الجوع العاطفي.
٩٦-٥٩	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته.
٦١-٦٠	أولاً: مجتمع البحث.
٦٢	ثانياً: عينة البحث.
٩٥-٦٣	ثالثاً: أدوات البحث.
٨٢-٦٣	١. مقياس التفكير السلبي.
٩٥-٨٢	٢. مقياس الجوع العاطفي.
٩٦-٩٥	رابعاً: الوسائل الإحصائية.
١٠٣-٩٨	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
١٠٢-٩٧	أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
١٠٣-١٠٢	ثانياً: الاستنتاجات.
١٠٣	ثالثاً: التوصيات.
١٠٣	رابعاً: المقترحات.
١١٨-١٠٤	المصادر.
١٣٥-١١٩	الملاحق.
B-C	مستخلص البحث باللغة الإنكليزية.

ثبت الجداول

الصفحة	العنوان	ت
٤٠	أنواع الجوع.	١
٦١	مجتمع البحث موزع بحسب الكلية والتخصص والجنس.	٢
٦٢	عينة البحث الأساسية موزعة بحسب التخصص والكلية والجنس.	٣
٦٥	الفقرات التي تم تعديلها على مقياس التفكير السلبي.	٤
٦٦	عينة وضوح التعليمات بحسب الكلية والجنس.	٥
٦٧	عينة التحليل الإحصائي.	٦
٦٩	معاملات تمييز فقرات مقياس التفكير السلبي.	٧
٧٠	معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التفكير السلبي.	٨
٧١	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمجالات التفكير السلبي.	٩
٧٢	مصفوفة معاملات الارتباط.	١٠
٧٦	التحليل العاملي (تشبع الفقرات) لمقياس التفكير السلبي.	١١
٧٨	طريقة إعادة الاختبار.	١٢
٨٠	نتائج تحليل التباين من دون تفاعل.	١٣
٨٠	الخصائص الإحصائية الوصفية لدرجات استجابات عينة البحث الحالي على مقياس التفكير السلبي.	١٤
٨٤	الفقرات التي تم تعديلها على مقياس الجوع العاطفي.	١٥
٨٦	معاملات تمييز فقرات مقياس الجوع العاطفي.	١٦
٨٧	معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الجوع العاطفي.	١٧
٨٨	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمجالات الجوع العاطفي.	١٨
٨٩	مصفوفة معاملات الارتباط.	١٩

٩١	التحليل العاملي (تشبع الفقرات) لمقياس الجوع العاطفي.	٢٠
٩٣	نتائج تحليل التباين من دون تفاعل.	٢١
٩٣	الخصائص الإحصائية الوصفية لدرجات استجابات عينة البحث الحالي على مقياس الجوع العاطفي.	٢٢
٩٨	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة.	٢٣
٩٩	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة.	٢٤
١٠٠	معامل ارتباط بيرسون بين التفكير السلبي والجوع العاطفي.	٢٥
١٠١	الفروق في العلاقة الارتباطية بين متغيري التفكير السلبي والجوع العاطفي على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).	٢٦
١٠٢	الفروق في العلاقة الارتباطية بين متغيري التفكير السلبي والجوع العاطفي على وفق متغير التخصص (علمي - إنساني).	٢٧

ثبت المخططات والأشكال

الصفحة	العنوان	ت
١٧	طرائق التفكير.	١
٢٥	أفكار الناس بحسب نظرية أليس.	٢
٢٧	ثالوث بيك لتوضيح الافتراضات السلبية.	٣
٢٨	عوامل التفكير السلبي من وجهة نظر سليجمان	٤
٢٩	الشبكة الارتباطية بحسب وجهة نظر باور.	٥
٣١	السلسلة السببية لنظرية أبرامسون.	٦
٣٢	عوامل التفكير السلبي بحسب نظرية أبرامسون	٧
٣٧	النظريات التي فسرت التفكير السلبي.	٨
٣٩	الأجزاء التي تتأثر بالجوع.	٩
٤٦	دورة الجوع العاطفي.	١٠
٥٠	الجوع من وجهة نظر بافلوف.	١١
٥١	الجوع العاطفي من وجهة نظر كابلان.	١٢
٥٥	عوامل الجوع العاطفي بحسب نظرية ماخت وسيمونز.	١٣
٥٨	النظريات التي فسرت الجوع العاطفي.	١٤
٨١	توزيع عينة أفراد البحث طبقا للمنحنى الاعتدالي في مقياس التفكير السلبي.	١٥
٩٤	توزيع عينة أفراد البحث طبقا للمنحنى الاعتدالي في مقياس الجوع العاطفي.	١٦

ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	ت
١٢٠	تسهيل المهمة.	١
١٢٤-١٢١	مقياس التفكير السلبي بصيغته الأولية.	٢
١٢٨-١٢٥	مقياس الجوع العاطفي بصيغته الأولية.	٣
١٢٩	أسماء السادة المحكمين في مقياس التفكير السلبي والجوع العاطفي.	٤
١٣٠	الفقرات التي سقطت من مقياس التفكير السلبي (الصدق الظاهري).	٥
١٣٠	الفقرات التي سقطت من مقياس الجوع العاطفي (الصدق الظاهري).	٦
١٣٢-١٣١	مقياس التفكير السلبي بصيغته النهائية.	٧
١٣٥-١٣٣	مقياس الجوع العاطفي بصيغته النهائية.	٨

الفصل الأول التعريف بالبحث

- مشكلة البحث.

- أهمية البحث.

- أهداف البحث.

- حدود البحث.

- تحديد المصطلحات.



مشكلة البحث:

إنَّ ما تعرض له مجتمعنا من ضغوط مختلفة على الأصعدة جميعها وبصورة متتالية كان السبب في إجراء الكثير من التغيرات التي حصلت عليه في السنوات الأخيرة، وتمثلت تلك الضغوط بالحروب وما رافقها من آثار، ومِمَّا لاشك فيه أنَّ الحروب التي مرَّ بها بلدنا الحبيب ما زالت آثارها موجودة على البيئة النفسية والاجتماعية للفرد والمجتمع، فضلاً عن الأحداث المتسارعة التي شملت مقوماته وأوضاعه الفكرية والاقتصادية والسياسية جميعها، فضلاً عن ذلك التطورات السريعة في المجالين العلمي والصناعي والمجالات الأخرى كافة، كُِّلَّ هذا أدى إلى بلورة ظروف ضاغطة شكَّلت تأثيراً سلبياً عند طلبة الجامعة بصورة خاصة والمجتمع بصورة عامة؛ فخصية الفرد تنمو وتتشكل وتتطور تبعاً للمقومات والأوضاع التي يعيشها في بيئته، ومِمَّا لاشك فيه أنَّ البشر يتشابهون بالنواحي الشكلية والبيولوجية؛ ولكنهم يختلفون في أفكارهم وذواتهم فكلُّ فرد أفكار وقيم خاصة تميزه من الآخرين (خضير والدسوقي، ٢٠٠٤: ٥٣).

ويعاني الكثير من الأفراد من مشكلة التفكير السلبي الذي يؤثر في صحتهم وحياتهم، وهناك الكثير من الأسباب التي بدورها تؤدي إلى المشكلة، مثل: (التأثر بالماضي، والتعامل مع الأشخاص السلبيين، والحساسية، والمقارنة بالآخرين، والتفكير بنقاط الضعف) وحياة الإنسان هي انعكاس لطريقة تفكيره سواء كانت هذه الطريقة سلبية أو إيجابية، وأفكاره هي انعكاس عن تصوراته سواء أكانت إيجابية أو سلبية (إسماعيل، ٢٠١٨: ٥٢).

لذلك فإنَّ التفكير السلبي بصورة عامة يمكن أن يضر بصحة الإنسان النفسية عن طريق إلقاء اللوم على أشياء ليست خطأه، أو ليست تحت سيطرته لذلك فإنَّ احترامه لذاته وثقته بنفسه تتضرر بشدة (Wood, 2014: 25).



وتشير دراسة الفقي (٢٠٠٧) إلى أنّ التفكير السلبي له خطورة على حياة الإنسان وله سلسلة من المتاعب والسلوكيات السلبية والأحاسيس؛ بل إنّ التفكير السلبي له العديد من النتائج السلبية، مثل: الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالخوف وعدم الرضا (رمضان، ٢٠١٦: ٧).

وإنّ الأفكار السلبية تستنزف طاقة الشخص وتمنعه من التواجد في الأوقات الممتعة وكُلّما استسلم لأفكاره السلبية أصبحت أقوى كما تقول الحكمة الأجنبية توقف عن إطعام الوحش داخل راسك وإلا فإنّه يبتلعك، كما تؤكد الحكمة على أنّ التفكير السلبي يؤدي إلى الإجهاد والأرق العقلي، وفي النهاية إلى سوء الصحة؛ وبذلك يسلب الفرح كُله من حياة الفرد (Kafaji, 2013: 216).

وأظهرت الدراسات والأبحاث أنّ المشاعر السلبية تحفز على الجوع منها دراسة هيثرتون وآخرون (Heatherton, et al., 1991)، ودراسة ماخت (Macht, 2005)، ودراسة جارج وآخرون (Garg et al, 2007) (Canetti et al., 2002: 60).

وما يراه الكثير من الناس على أنّ مشكلة الجوع يحتاجون للسيطرة عليها هي في الواقع مشكلة عاطفية ترتبط بمشكلة الغضب التي تدفع الفرد لتناول الطعام، وإذا لم تتمكن من تلبية احتياجاتك العاطفية فإنّ دافعك لتناول الطعام يزداد (Bacon, 2010: 208).

وإنّ الجوع العاطفي مشكلة شائعة نسبياً لأغلب الناس، ويتميز هذا الجوع استجابة لمشاعرك بدلاً من الحاجة البيولوجية لتناول الطعام، يأكل الذّياس الطعام ليس فقط لإشباع جوعهم؛ ولكن أيضاً لتخفيف إجهادهم ومع ذلك فإنّ الجوع العاطفي لا يوفر سوى راحة مؤقتة؛ إذ لا يمكنه حل مشكلاتك حقاً يمكن أن يجعل مشكلاتك أسوء؛ لأنّه قد يجعلك تشعر بعدم الارتياح تجاه الإفراط في تناول الطعام (Mastery, 2020: 1).

وإنّ أكبر مشكلة للجوع العاطفي عندما تبدأ في تناول الطعام لأسباب عاطفية؛ فمن المرجح أن تختار الأطعمة المريحة والتي عادة ما تكون أعلى من السعرات



الحرارية ومن المحتمل أن تستمر في الأكل بعد مُدّة الشبع، والتي ممكن أن تؤدي إلى مشكلات صحية، وأننا نستعمل الطعام للشعور بتحسّن عاطفيًا، وليس لسدّ الجوع الجسدي (Craighead, 2006: 93).

وليست عواطفك هي التي تسبب مشكلات في حياتك؛ بل إنَّ محاولتك لإخفاء عواطفك هي التي تؤدي إلى المشكلات عندما لا يتم الاعتراف بالعواطف (السلبية، الإيجابية)؛ فإنَّك تجد تعبيرًا في الطعام الذي تتناوله، ولاسيما الأطعمة التي قد تكون مهدئة للحظات؛ ولكن لا تروي حسرة الروح للتعبير (Roos, 2016: 16).

وقد أشار كوشمان (Cushman, 1990) إلى أنَّ التضاريس (تغيير حالة الطقس) هي التي تشكل الذات، وتؤدي إلى غياب كبير للمجتمع والتقاليد والوسائل المشتركة بين الآخرين وتختبر هذه الغيابات الاجتماعية وعواقبها داخليًا على أنَّها نقص في القناعة الشخصية والقيمة وهذا هو في الحقيقة جوع عاطفي (Potter, 2009: 28).

وإنَّ مشكلة الجوع العاطفي تبدأ من المرحلة الأولى للإنسان؛ فنلاحظ دائمًا أنَّ الآباء والأمهات يميلون إلى تهدئة مشاعر الأطفال عن طريق تقديم الطعام لهم بدلًا من الاستماع إليهم وعندما يكبر الأطفال لا يدركون أنَّ لديهم مشاعر يعتقدون أنَّهم يشعرون بالجوع، على سبيل المثال: قد يشعر الفرد بالملل، أو الوحدة، أو التعب معتقدًا أنَّه جائع فإنَّه يلجأ إلى الطعام؛ ولكن في الأساس قد لا يشعر بأنَّه بخير عاطفيًا؛ ولكن هذا لأنَّه غير مدرك لمشاعره (Wachter & Marcus, 1999: 131-132).

وإنَّ الأفراد الذين يعانون من مشكلة الجوع العاطفي؛ من المرجح أن يكونوا قد تربوا من قبل الآباء الذين لديهم درجة كبيرة من الجروح العاطفية، لم يكن الأمر بالضرورة متعمدا من الوالدين لكنهما لم يكونوا قادرين في تلبية احتياجات الطفولة الأساسية (Sirota, 2012: 30).

وأكدت دراسة جارج وآخرون (Garg, et al., 2007) على مشكلة الجوع العاطفي؛ إذ قام جارج بعرض فلمين لدى مجموعتين، المجموعة الأولى: عرض لهم



فيلم حزين، والمجموعة الثانية: عرض لهم فيلم سعيد، توصلت النتائج أنّ أصحاب الفيلم الحزين شعروا بالجوع أكثر من أصحاب الفيلم السعيد؛ أي أكد أنّ الذّياس يشعرون بالجوع العاطفي عند تعرضهم للمواقف الحزينة (Blackman & Kvaska, 2011: 115-116).

وإحساسًا من الباحثة إنّنا نعيش في زمن كثرت فيه ضغوط الحياة وأصبحت أتعاب الحياة كثيرة؛ ولكون الباحثة اجتماعية وتعيش في الوسط الجامعي منذ ست سنوات ولها مرونة لسمع الأفكار والمشكلات؛ فقد لاحظت أنّ الطلبة بصورة عامة لديهم تفكير سلبي على أيسر الأمور؛ أي تفكير تشاؤميًا ينعكس على شخصيتهم، وهذا قد يجعلهم يشعرون بالجوع العاطفي؛ أي إنّ التأثير السلبي والملل والفراغ وما إلى ذلك يجعل الطلبة يشعرون بالجوع العاطفي والحاجة إلى الأكل؛ للتخفيف من الحالات السلبية، أو الهروب منها، وهي مشكلة كبيرة (مشكلة اليوم) يعاني منها مجتمعنا العراقي على وجه الخصوص؛ فالكثير من الطلبة نلاحظهم اليوم عندما تكون لديهم أفكار سلبية، تلقائيًا يشعرون بالجوع ويتجهون إلى الأكل للتغلب، أو التخفيف من الأفكار السلبية، وأحيانًا في أثناء الفرح (المشاعر الإيجابية) تجعل الطلبة يشعرون بالجوع العاطفي للاستمتاع بالأكل؛ ولكن بنسبة ضئيلة؛ لذا تولد لدى الباحثة إحساسًا عميقًا لوجود مشكلة؛ الأمر الذي دفعها إلى الخوض في غمار البحث؛ لذلك جاءت هذه الدراسة لتجيب عن التساؤلات الآتية: ما مستوى التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة؟ وما مستوى الجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة؟ وما طبيعة العلاقة بين التفكير السلبي والجوع العاطفي؟

أهمية البحث:

تعدُّ شريحة الشباب بصورة عامة والطلبة الجامعيين بصورة خاصة، من أهم معدات الحاضر والعنصر الأساس في بناء المستقبل، وعليهم يتوقف نجاح المجتمعات؛ لذلك هذه الفئة حظيت بعناية كبيرة في المجتمعات سواء المتقدمة أو النامية؛ فالشباب يشغلون مكانة كبيرة في المجتمع، وإنّ ثقافتهم وطريقة سلوكهم ومشاركتهم الاجتماعية



والسياسية هي أحداث ينبغي أن تخضع للبحث العلمي المتقن؛ لذلك جاءت هذه الدراسة مستهدفة هذه الشريحة المهمة (النايلسي، ٢٠١٠: ١٥).

تمثل حياة الإنسان سلسلة من المواقف والأحداث التي تتطلب التفكير؛ مما أكد بعضهم أننا لا نستطيع أن نتوقف عن التفكير، وإنما نفكر حتى لو كنا لا نريد ذلك (الريماوي وزملائه، ٢٠٠٤: ٣١٧).

وإن التفكير السلبي له عددٌ من المشكلات، إلا أنه مهم؛ فالتفكير السلبي المتمثل بـ(القلق، الخوف، الفشل) يدفع الإنسان للوصول إلى النجاح؛ فمثلاً: عندما يقول الإنسان: أنا فاشل؛ فإن التفكير السلبي يدفع الإنسان إلى أن يصحح الأخطاء؛ وبذلك فإن الفشل يقود الإنسان للوصول إلى النجاح (Hasson, 2017: 16).

أي إن التفكير ضروري لكي يحدد الهدف؛ فعلى سبيل المثال: افترض أنك تحاول الحصول على ترقية هل تريدها حقاً مقابل المال؟ أم هو السبب الحقيقي لتعطشك للمكانة والسلطة؛ أي إن هناك أسئلة تطرح على الفرد فلا يستطيع الإجابة عنها إلا عن طريق التفكير سواء أكان الإيجابي أم السلبي؛ أي إن عقلك الباطن يحاول مساعدتك في الوصول إلى الهدف (Gregory, 2011: 45).

وتؤكد بعض الأبحاث أن التفكير السلبي الدائم له أهمية في حل المشكلات، وأنه يمكن عدّه استراتيجية تأقلم لتجنب الكثير من المشكلات التي تواجه الإنسان (Francis, 2013: 215).

وأكد هامين (٢٠٠٥) أنه غالباً ما يحدث التفكير السلبي كرد فعل لأحداث معاكسة، مثل: انقطاع علاقة، أو وفاة شخص عزيز، أو فقدان وظيفة، أو مرض طبي خطير (Alladin, 2007: 172).

ووجدت دراسة وايلز وآخرون (Wills, et al., 2002) العلاقة بين التدخين والتفكير السلبي، استنتجت الدراسة: إن زيادة التأثير السلبي وأحداث الحياة الضاغطة



ترتبط بتزايد التدخين؛ أي إنَّ الأفراد الذين يفكرون سلبي يتجهون للتدخين لتقليل التفكير السلبي (كرينج وآخرون، ٢٠١٦: ٦١١).

وأشارت دراسة هافرين (Haveren, 2004) إلى أنَّ التفكير السلبي يرتبط بالنجاح؛ أي إنَّ الإنسان الذي يفكر بطريقة سلبية سوف يفشل ولن يكون قادرًا على تحقيق أهدافه؛ لذلك يرتبط التفكير السلبي بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية مثل الاضطراب النفسي البسيط وما إلى ذلك؛ إذ تشير الأبحاث إلى أنَّ الاضطراب النفسي ليس ناجمًا من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناشئًا عن حالة اليأس التي تلاحقه من تلك المواقف، التي توحى بالعجز والفشل تجاهها وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة الذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته وإلى العالم الخارجي بمنظار سلبي ويجعله أكثر تعاسة وتشاؤمًا في نهج تفكيره (Kenneth, 2004: 15-18).

كذلك توجد علاقة بين الثقة بالنفس والأفكار السلبية؛ فكلما كانت ثقة الإنسان ضعيفة ومهزوزة بنفسه كانت أفكاره سلبية (عبد العزيز، ٢٠١٢: ٦).

وأجرى تيسدال (Teasdale, 1993) دراسة، تهدف إلى تعرُّف تأثير التفكير السلبي في السلوك الاكتئابي ومدى العلاقة المتبادلة بينهما، وقد توصلت الدراسة إلى أنَّ التفكير السلبي يؤدي إلى الاكتئاب، وإنَّ المزاج المكتئب يحدد نوعية التفكير إيجابي أو سلبي، بمعنى: أنَّ هناك علاقة طردية بين التفكير السلبي والاكتئاب (العبيدي، ٢٠١٣: ١٣٧).

وأجرى نولين هوكسيما (Nolen – Hoeksema, 1999) دراسة بين التفكير السلبي والضغط، وتوصل إلى أنَّ الناس الذين يواجهون ضغوط، مثل: الدخل المنخفض، وفقدان أحبائهم، وفقدان الوظيفة، وما إلى ذلك أكثر عرضة للتفكير السلبي (Papageorg & Wells, 2004: 111).



كذلك أكد شوارتز (Schwartz, 1986) العلاقة بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي، وأكد أنه يمكن أن نتحدث عن التفاؤل والعبارات الباعثة على السعادة والأمل لكي يخف التفكير السلبي تدريجيًا (Olshevski, et al., 1999: 83-84).

وعندما يواجهون الأفراد مصاعب وصدمات في حياتهم يشعرون بالجوع، والجوع يدفعهم لتناول الطعام (الطعام العاطفي) الذي يعمل كتهديئة لأعصابهم، وللتغلب على التوتر (ماكينا، ٢٠١٩: ١٧).

إنَّ تغذية روحك هو دواء وقائي جيد لمرونة الإجهاد؛ ولكنه أكثر بكثير من مجرد وسيلة لمساعدتك على التعامل مع التوتر يمكنك تغذية روحك من البقاء أكثر حضورًا لكلِّ ما يحدث في حياتك؛ ممَّا سيساعدك على اتخاذ قرارات أفضل ويساعدك في التنظيم العاطفي (Ross, 2016: 140).

وأكدت دراسة ماخت (Macht, 2005) أنَّ الطلاب الذين ينتظرون الامتحان لديهم ضغط أعلى لذلك يميلون لتناول الطعام من أجل إلهاء أنفسهم عن الضغط والإجهاد أكثر من الطلاب الذين ليس لديهم امتحان؛ وبذلك فإنَّ نتائج الدراسة تدعم وجود الجوع العاطفي لدى السكان الأسوياء في ظل ظروف الحياة الواقعية (Macht, et al., 2005:6).

وأكدت دراسة تسبرغ وروبانوف (Zysberg & Rubanov, 2010) أنَّ الجوع العاطفي يرتبط بالذكاء العاطفي، وأنَّ الذكاء العاطفي يمثل: القدرة على التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية، عن طريق تحديد المشاعر المعقدة ومعالجتها، وإنَّ المستويات المنخفضة من الذكاء العاطفي ترتبط بانخفاض القدرة على التعامل مع الضغوطات والعواطف، وإنَّ الجوع العاطفي هو الذي يؤثر في تنظيم المشاعر والتجارب السلبية وليس الذكاء العاطفي (Zysberg & Rubanov, 2010 :345-346).



وإنَّ بعض الأطعمة لها خصائص نفسية التأثير؛ أي إنَّها تؤثر في طريقة عمل الدماغ يمكن أن تجعلنا نشعر بتحسن بطريقة فسيولوجية وليس فقط عاطفية (Turner, 2015: 13).

ويرتبط الجوع العاطفي بالحكم السلبي على الذات؛ ممَّا يؤدي إلى انخفاض احترام الذات؛ وبذلك فإنَّ المشاعر السلبية تؤدي إلى الجوع العاطفي، وعلى وفق دراسة وولي (Woolly, 2012) أنَّ المشاعر السلبية غالبًا ما يتم الاستشهاد بها أساسًا منطقيًا للجوع العاطفي، إلا أنَّ هناك بعض الأدلة التي توضح أنَّ الجوع العاطفي يعزى إلى المشاعر الإيجابية، مثل: الفرح والاحتفال، وأوضحت الدراسة أنَّ الجوع العاطفي هو تعويض عن الفراغ العاطفي، على سبيل المثال: وصف أحد المشاركين أنَّ شعور الجوع أمر جيد جدًّا وأنا سعيد لهذا الشعور وعندما أشعر بالجوع اتجه لتناول الطعام (الطعام العاطفي) وأنا أشعر بتحسن عاطفي (Bailey, 2014: 4-5).

كذلك أشارت الأبحاث إلى أنَّ الجوع العاطفي لدى الأفراد يرتفع أكثر وأكثر عندما يكونوا في مجموعات خاصة عندما يكونوا مع العائلة والأصدقاء؛ ولكن حتَّى مع الغرباء؛ أي يميل الأفراد إلى زيادة الكمية التي يتناولونها والمُدَّة التي يقضونها في تناول الطعام عندما يكونوا مع مجموعة؛ أي أنَّ يستهلك أغلب الأفراد من ٦٠ لـ ٧٥ % من الطعام عندما يكونوا مع الآخرين أكثر من تناول الطعام بمفردهم (Bernstein, 2014: 306).

فضلاً عن أنَّ بعض الدراسات ومنها دراسة هيثرتون وآخرون (Heatherton, et al., 1991) اقترحت أنَّ المستويات العالية من التوتر، يمكن أن ترتبط بزيادة الجوع العاطفي، ولاسيَّما عند النساء؛ أي إنَّ النساء التي تعرضن للضغط النفسي يشعرن بالجوع العاطفي أكثر من النساء التي لم يتعرضن للضغط النفسي (Contrada & Baum, 2010: 274-279).



وأظهرت دراسات مختلفة أنَّ العلاقة بين الجوع والعاطفة تختلف باختلاف السمات الخاصة للفرد وحالته العاطفية، مثل: القلق والفرح والاكتئاب والحزن والعواطف الأخرى (Rizzato, et al., 2016: 109).

وإنَّ العلاقة بين الجوع العاطفي والحب مختلفة؛ أي عندما يكون الوالدين غير قادرين على حل مشكلاتهم، أو تعرضوا لصدمة، أو خسارة؛ فإنَّ ذلك سيعكس سلبيًا على الطفل؛ وبذلك فإنَّ الوالدين يسلكون سلوكيات خاطئًا باسم الحب ولا يشعرون بأنَّ هذا جوع عاطفي نتيجة الصدمة؛ فعلى سبيل المثال: قد يمنع الوالدين أطفالهم من الاختلاط بالآخرين؛ خوفًا عليهم؛ لكن الطفل سيتأثر بصورة سلبية فيسلك سلوك عدواني، أو يشعر بالوحدة، أو يكون قلقًا؛ أي الطفل يتأثر بالجوع العاطفي الموجود لدى والديه (Firestone & Catlett, 2009: 216-217).

وإنَّ هناك جزءًا كبيرًا من عامة النَّاس يأكلون من أجل التعامل مع المشاعر السلبية، وأكدت دراسة أجريت في فنلندا أنَّ ٣٠% من النساء و ٢٥% من الرجال يتناولون الطعام فقط للتعامل مع المشاعر السلبية (Jackson & Hawkins, 1980: 26).

ويمكن تلخيص الأهمية النظرية للبحث الحالي بما يأتي:

- أهمية دراسة شريحة مهمة من المجتمع وهم طلبة الجامعة.
- معرفة التأثير الذي يتركه التفكير السلبي في شخصية الطالب.
- معرفة الأسباب الذي تدفع الطلبة إلى الجوع العاطفي.
- محاولة الباحثة تسليط الضوء على مفاهيم الدراسة الحالية التفكير السلبي والجوع العاطفي.
- تعدُّ إضافة جديدة ومن الموضوعات المهمة للمكتبات العلمية والتربوية في العراق يستفاد منها الباحثين والطلبة.



أما الأهمية التطبيقية فتتمثل بالآتي:

-تكمّن الإفادة في إعداد مقياسين التفكير السلبي والجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

١. التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة.
٢. الجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة.
٣. اتجاه العلاقة وقوتها بين التفكير السلبي والجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة.
٤. الفروق في العلاقة الارتباطية بين التفكير السلبي والجوع العاطفي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
٥. الفروق في العلاقة الارتباطية بين التفكير السلبي والجوع العاطفي تبعاً لمتغير التخصص (علمي-إنساني).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى الدراسات الأولية الصباحية فقط (ذكور - إناث)، ومن التخصص (علمي - إنساني)، وللعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١).

تحديد المصطلحات:

أولاً: التفكير السلبي **Negative thinking**: عرّفه كلّ من:

١. أليس (Alice, 1975): بأنه: توقع عدم حدوث النتائج المرغوبة.
(Buchanan&Seligman, 2014: 114).

٢. سليجمان (Seligman, 1985) بأنه: شعور بالعجز، أو توقعه في أثناء السعي نحو إشباع الحاجات (علي، ٢٠١٧: ٧٨).

٣. بيك (Beck, 1987) بأنه: مجموعة من وجهات النظر المشوشة والأفكار اللاتكيفية والادراكات السلبية التي يتبناها الفرد نحو الذات والعالم والمستقبل (Beck, 1987:43).

٤. ابرامسون وألوي وميتالسكي وهارتلاج (Abramson, Alloy, Metalsky, Hartlage, 1989) بأنه: توقع أن النتائج المرغوبة لن تحدث، أو حدوث نتائج مكروهة للغاية مع الإحساس بأن المرء لا يستطيع تغيير الحدث السلبي أو تغيير آثاره السلبية بالرفاهية، وبحسب نظرية ابرامسون (١٩٨٩) تشمل التفكير السلبي ثلاثة استدلالات هي: أفكار مستقرة وعالمية، أفكار العواقب السلبية، أفكار ذاتية (Cardoso & Chronister, 2009: 84).

التعريف النظري:

تبنت الباحثة تعريف (ابرامسون وألوي وميتالسكي وهارتلاج ، ١٩٨٩) للتفكير السلبي؛ لأنها تبنت نظريتهم التي عرفوه بأنه: توقع أن النتائج المرغوبة لن تحدث، أو حدوث نتائج مكروهة للغاية، مع الإحساس بأن المرء لا يستطيع تغيير الحدث السلبي، أو تغيير آثاره السلبية بالرفاهية، ويشمل ثلاثة استدلالات هي: أفكار مستقرة وعالمية، أفكار العواقب السلبية، أفكار ذاتية.

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب المستجيب على فقرات مقياس التفكير السلبي الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.

ثانيا: **الجوع العاطفي Emotional hunger** : عرّفه كُلمن:

١. كابلان (Kaplan, 1957): بأنه: استعمال الطعام كدافع عاطفي في مواجهة التأثير السلبي الذي يؤدي في المحصلة النهائية إلى زيادة الوزن (Nguyen – Rodriguez et al., 2007:239).

٢. روبرت (Robert, 1985) بأنَّه: حاجة قوية ناتجة عن الحرمان العاطفي في الطفولة (Firestone, 1985: 48).
٣. جولد (Gould, 2007): بأنَّه: الجوع الذي يحدث عندما يشعر الشخص بعدم الراحة (Gould, 2007: 22).
٤. ماخت وسيمونز (Macht & Simons, 2008) بأنَّه: دافع تناول الطعام للتخفيف من المشاعر السلبية، أو للاستمتاع بالمشاعر الإيجابية، وبحسب نظرية ماخت وسيمونز (٢٠٠٨) يشمل الجوع العاطفي مجالين رئيسيين، المجال الأول هو الحالات العاطفية السلبية، مثل: هيمنة الغضب، والتوتر، والخوف، والمجال الثاني هو الحالات العاطفية الإيجابية، مثل: الاسترخاء، والفرح (Nyklicek et al., 2011, 283).

التعريف النظري:

تبنت الباحثة تعريف (ماخت وسيمونز، ٢٠٠٨) للجوع العاطفي؛ لأنها تبنت نظريته الذي عرفوه بأنَّه: دافع تناول الطعام للتخفيف من المشاعر السلبية، أو للاستمتاع بالمشاعر الإيجابية، ويشمل مجالين رئيسيين، المجال الأول: هو الحالات العاطفية السلبية، مثل: هيمنة الغضب، والتوتر، والخوف، والمجال الثاني: هو الحالات العاطفية الإيجابية، مثل: الاسترخاء، والفرح).

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب المستجيب عن فقرات مقياس الجوع العاطفي الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.