العصابية وعلاقتها بالشرود الذهني لدى العاملين بالقطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة

Neurotic personality trait and its effect on mental wandering among health sector workers in the Makkah region

د. خولة جميل الانصاري

أستاذ علم النفس الاكلينيكي مشارك

قسم علم النفس– كلية التربية– جامعة أم القرى

Email: kjansari@uqu.edu.sa

Tel: 009665–5501218

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أثر سمة الشخصية العصابية في الشرود الذهني لدى العاملين بالقطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة ضمن مجموعة من المتغيرات الديمغرافية(الجنس– الحالة الاجتماعية– العمر– مدة العمل– المسمى الوظيفي)، شملت العينة(150) من العاملين بالقطاع الصحي، تم تطبيق مقياس (Eysenck،1989) للشخصية العصابية ومقياس(Mowlem et al,2012) للشرود الذهني، تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي للإجابة على أسئلة الدراسة ، وأظهرت النتائج وجود درجة متوسطة من الشرود الذهني وسمة العصابية لدى أفراد العينة، وجود ارتباط عكسي بين متغيري العمر ومدة العمل في درجة الشرود الذهني لصالح الفئة العمرية(40 فأكثر) ولصالح مدة العمل(5 سنوات فأكثر) فكلما زاد العمر وزادت مدة العمل قل الشرود الذهني، كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على متغير سمة العصابية تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الاناث ، بينما كان هناك ارتباط عكسي بين سمة الشخصية العصابية ومدة العمل أي كلما زادت مدة العمل قلت السمة العصابية، وأكدت النتائج أنه يمكن التنبؤ بدرجة الشرود الذهني من خلال السمة العصابية.

الكلمات المفتاحية: الشرود الذهني– الشخصية العصابية– القطاع الصحي

Abstract

The current study aimed to reveal the effect of neurotic personality trait on the degree of mind wandering among workers in the health sector in Makkah Al Mukarramah region within a group of demographic variables (gender, marital status, age, experience, job title), the sample included (150) health sector workers. (Eysenck, 1989) scale of neurotic personality and (Mowlem et al, 2012) scale of mental wandering were applied, Descriptive analytical approach was followed to answer study questions, Results showed a medium degree of mental wandering and neurotic trait among sample members, there was an inverse correlation between the variables (age- experience) in the degree of mind wandering in favor of the age group (40 and more) and in favor of experience (5 years and more). As the age increases and the experience increases, the mind wandering decreases, and there are statistically significant differences on the neurotic trait variable due to the gender variable, in favor of females, while there was an inverse correlation between the neurotic personality trait and the experience, that is, the greater the experience, the less the neurotic trait, and confirmed the results showed that the degree of mind wandering can be predicted by the neurotic trait

Keywords: mind wandering - neurotic personality - health sector

المقدمة:

ان تعامل الانسان مع البيئة وتفاعله معها يتطلب منه بشكل رئيسي معرفة هذه البيئة حتى يستطيع التكيف معها واستغلالها بأفضل صورة ممكنة ويتطلب ذلك عمليتي الانتباه والتركيز واللتان تعدان الأساس لسائر العمليات العقلية(الزنيدي،2012)، ومن أجل أن نتعلم أمراً ما أو نفكر فيه لابد أولا أن ننتبه له ومن ثم ندركه وهذا أمر وثيق الصلة بسلوكنا.

ان الانتباه وادراك اللحظة الراهنة مهم جدا للشعور بالسعادة وبالمقابل فإن ترك الواقع وممارسة أحلام اليقظة واستحضار الماضي والتفكير بالمستقبل يعد مضيعة للوقت وسبب لشعور الانسان بالضغط والتوتر وقد يصل به الأمر إلى الاكتئاب وهذا ما أكده كل من (Lambert& Sandoval,1986)، حيث أشارا إلى أن ترك الواقع الراهن أو ما يعرف بالشرود الذهني يعد أحد أهم العوامل التي تؤثر على قدرات الفرد سلباً وتعيق عملية التعلم لديه واتفق معه (Robinson et al,2015) حيث أشار إلى أن الشرود الذهني يرتبط بالقدرات المعرفية وضعف القدرة على التركيز على أداء المهمة.

ويعرف الشرقاوي (2006) على أنه تشتت الانتباه وعدم التركيز بينما عرفه الجبيلي (2006) على أنه سهولة تشتت الانتباه بأي حدث ومن ثم الاستغراق بالتفكير بذلك الحدث مع إضفاء عنصر الخيال لذلك، ويجمع كلاهما على أن الشرود الذهني يرتكز على تشتت الانتباه بموضوع خارج نطاق المهمة التي يجب أداؤها.

يرى (Kane et al,2007) أن الشرود الذهني يرتبط بطبيعة الشخصية ويتأثر بها، فقد أثبتت الدراسة التي قام بها هو وزملاؤه أن الشرود الذهني يرتبط بالشخصية والمزاج وأحيانا يرتبط بموضوع المهمة التي يجب أداؤها، وتعد سمة الشخصية العصابية من أكثر السمات الشخصية التي ارتبطت سلباً مع الشرود الذهني فالأشخاص العصابيين هم الأكثر عرضة لإظهار مخاوفهم الشخصية وتوترهم مما يدفع بأفكارهم بعيدا عن اكمال المهام الموكلة لهم وتحقيق الأهداف(Smallwood et al,2009) وبشكل عام فان القلق يرتبط بدرجة كبيرة مع الشرود الذهني فقد اكد (Eysenk et al,2007) أن الأشخاص القلقون لديهم درجة أعلى من الشرود الذهني ودرجة أقل من الشعور بالسعادة، كما أكدت دراسة(Baer et al,2006) أن هناك علاقة قوية بين العصابية والشعور بالفشل كما اشارت دراسة(Hahn et al,2015)على وجود علاقة سالبة بين العصابية والرغبة على احداث تغييرات في الحياة.

وقد أوضحت دراسة(Bruk& Alleen,2003) أن الشخصية ذات الطبيعة العصابية تتمتع بدرجة عالية من التوتر والقلق وعدم الثبات وانخفاض مستوى تقدير الذات وقلة الضبط الانفعالي وقدرة أقل على التعامل مع المواقف الضاغطة سواء بالعمل أو البيت بالإضافة إلى درجة منخفضة من الاكتئاب وقد يلجأ البعض منهم إلى التدخين أو الشره العصبي أو تناول المهدئات.

ويؤكد (Bhati& Goleman,2019) على أن التوتر والاجهاد اللذان يميزان الشخصية العصابية يعملان على خفض مستوى التركيز وزيادة الشرود الذهني كما تصبح الاستجابات عشوائية مما يعمل على تعطيل قدرة الفرد في اتخاذ القرارات المتوازنة الصحيحة أو إعطاء رد الفعل المناسب للموقف.

مشكلة الدراسة:

يُعَد الشرود الذهني من المشكلات التي يتعرض لها الفرد في مرحلة من مراحل حياته والتي تؤثر على قدراته بشكل سلبي وتعيق عملية التعلم بشكل عام(Lambert& Sandoval,1986)، وفي دراسة نشرتها جمعية الديلي تلغراف البريطانية والتي قام بها علماء النفس من جامعة هارفرد أكدوا على أن أحلام اليقظة والتفكير الزائد بالمستقبل واستحضار الماضي أي ما يمثله الشرود الذهني يستغرق حوالي نصف الساعات التي يمضيها الانسان متيقظا مما يمنعه من عيش اللحظة الراهنة والعيش سعداء، ويرى (داؤد، 2017) أن الشرود الذهني يعمل على إعاقة عملية التعلم والفهم بشكل كبير.

وحيث أن الشخصية هي تنظيم دينامي موجود داخل الفرد ومكون من أنظمة نفسية وجسدية تحدد تكيفه الفريد مع بيئته، وتحكم تعلمه وتواصله مع العالم المحيط، ولما كانت سمة العصابية أحد سمات الشخصية التي تدل على عدم الاستقرار العاطفي والانفعالي حيث يميل أصحاب هذا النوع من الشخصيات إلى عدم الرضا وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة، كما ترتبط هذه السمة بعامل القلق والإحراج والشعور بالذنب والتشاؤم والحزن وانخفاض احترام الذات (John& Srivastava,1990)

ولما كان القطاع الصحي من أهم القطاعات التي تتعامل بشكل يومي على مدار الساعة مع أفراد يعانون من حالات صحية باختلاف أنواعها من حيث الحدة والشدة، وحيث أن هذه الشريحة بحاجة لنوع معين من التعامل والتواصل الذي يتميز بالتركيز والهدوء وحسن اتخاذ القرار المبني على الفهم العالي والتفسير واتخاذ القرار الحكيم، فان الباحثة ومن خلال تعاملها مع القطاع الصحي رأت أن احد اهم ما قد يعاني منه العاملون بهذا القطاع المهم هو الشرود الذهني والذي قد يؤدي إلى سوء التعامل مع المراجعين والمرضى بالإضافة إلى صعوبة اتخاذ القرار المناسب وتختلف تلك الحالة باختلاف أنماط شخصية العاملين بالقطاع الصحي باختلاف تخصصاتهم وأماكنهم والمهام الموكلة اليهم .

وقد حاولت الباحثة التعرف على مدى تأثير سمة الشخصية العصابية على درجة الشرود الذهني لدى العاملين بالقطاع الصحي، وجاءت الدراسة للإجابة على الأسئلة التالية:

أسئلة الدراسة:

1- ما مدى انتشار سمة الشخصية العصابية لدى العاملين بالقطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة
2- ما درجة الشرود الذهني لدى العاملين بالقطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة
3- هل يوجد أثر لدرجة الشرود الذهني تعزى للمتغيرات الديمغرافية (الجنس- العمر- الحالة الاجتماعية- المسمى الوظيفي- مدة العمل) لدى العاملين بالقطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة؟
4- هل يوجد أثر لسمة الشخصية العصابية تعزى للمتغيرات الديمغرافية (الجنس- العمر- الحالة الاجتماعية- المسمى الوظيفي- مدة العمل) لدى العاملين بالقطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة؟
5- هل توجد علاقة بين سمة الشخصية العصابية ودرجة الشرود الذهني لدى العاملين بالقطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة؟
6- هل يمكن التنبؤ بدرجة الشرود الذهني من خلال سمة الشخصية العصابية؟

اهداف الدراسة:

هدفت الباحثة إلى التعرف على:

1- نسبة انتشار سمة الشخصية العصابية بين العاملين بالقطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة.

2- درجة الشرود الذهني لدى العاملين بالقطاع الصحي.

3- العلاقة بين سمة الشخصية العصابية وبين درجة الشرود الذهني.

4- مدى تأثر درجة الشرود الذهني وسمة الشخصية العصابية بالعوامل الديمغرافية قيد الدراسة.

أهمية الدراسة:

- الأهمية النظرية:

1. جاءت أهمية من أهمية القطاع الصحي في المستشفيات

2. مدى أهمية التعرف على السمات الشخصية التي تميز العاملين بهذا القطاع

3. اهمية التركيز في اتخاذ القرارات المتخذة من قِبلهم في حق المراجعين والمرضى.

4. تزويد المكتبة العربية بدراسات خاصة لهذا القطاع المهم والذي لا يحظى بالعديد من الدراسات النفسية الخاصة بالعاملين به.

- الأهمية التطبيقية: تهتم الباحثة بأن تكون نتائج الدراسة ذات فائدة في:

1. الكشف السمات الشخصية خاصة العصابية وعلاقتها بالشرود الذهني قد يساعد في وضع تصور لطبيعة هذين المفهومين لدى فئة القطاع الطبي.

2. توفير معلومات هامة للقائمين على اصدار القرار في تلك القطاعات تمكنهم من التعرف على مشكلات العاملين بهذا القطاع ومحاولة حلها.

3. أن تكون منطلق لبناء برامج ارشادية وقائية تسهم في تنمية الثقافة النفسية لدى العاملين بالقطاع مما يسهم في تحسين أدائهم للمهام المنوطة بهم، وزيادة قدرتهم على التركيز واتخاذ القرارات وحل المشكلات.

مصطلحات الإجرائية للدراسة:

العصابية: هي استعداد للإصابة بالاضطراب النفسي وتشير الدرجة المرتفعة هنا إلى عدم التوازن الانفعالي والمبالغة في الاستجابة الانفعالية مما يؤدي إلى القلق والاكتئاب والتوتر وانخفاض احترام الذات وقلب المزاج والانفعالية (Eysenck et al,2007,338)

اجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الشخصية العصابية.

الشرود الذهني: انصراف الفرد بسهولة عن الأمر الذي يفكر فيه ويعمل على تنفيذه، حيث لا يمكنه التركيز في شيء واحد وأن تركيزه ينصرف بسهولة، ويجد الفرد نفسه محاطاً بالعديد من الأفكار والأمور والتي تتسم غالبا بكونها غير مرتبة أو غير مكتملة (داؤد،2017، 244)

اجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الشرود الذهني.

حدود الدراسة:

حدود بشرية: شملت الدراسة القطاع الصحي العاملين بالمستشفيات الحكومية بمنطقة مكة المكرمة للعام 2021- 2022.

حدود موضوعية: العصابية- الشرود الذهني- العاملون بالقطاع الصحي.

حدود مكانية: تم التطبيق على العاملين بالمستشفيات الحكومية(بمنطقة مكة المكرمة للعام 2021- 2022

الإطار النظري:

تناولت الدراسة متغيران أساسيان هما

1- الشرود الذهني:

ان اهتمام علم النفس المعرفي والمعرفي العصبي في الشرود الذهني Mind- wanderingازداد بالآونة الأخيرة بشكل كبير جدا، فالأفراد عادة ما يقومون بالشرود الذهني ويترافق ذلك مع انخفاض فب الأداء المعرفي حيث يرتبط الشرود الذهني بشكل كبير جدا بالقدرات المعرفية والقدرة على التركيز (Robison et al,2015)، وقد اختلف العلماء في النظر إلى مفهوم الشرود الذهني ومن ثم تعريفه وظهرت اربع توجهات للنظر له واعتمد التوجه الأول والثاني على شرود الذهن في موضوع أو مهمة ليست ذات صلة بالموقف القائم، أما الاتجاه الثالث فيصف الشرود الذهني على أنه أفكار غير مرغوبة وغير مقصودة أي هي مجموعة أفكار تظهر بشكل مستقل عن الانتباه الواعي(Mcvay& Kane,2012)، اما التوجه الرابع فيعرفه من خلال الفكر غير الموجه ديناميكيا باتجاه معين أي ينتقل من موضوع لآخر(Sripada,2013, 2018; Irving&Thompson,2018)

ويمكن تلخيص ما سبق كالاتي: (Callard et al,2013)

- أفكار غير متصلة بالمحتوى Task- unrelated thoughts (TUT)
- أفكار انفصلت عن محتوى سابق. Thoughts dis- engaged from primary task
- أفكار مرتبطة بادراك موضوع معين Thoughts decoupled from perception
- أفكار مستقلة تثيرها مثيرات معينة.Free Moving thoughts (FMT)

ويضيف لها (Seli et al, 2006) بعد (القصد/ النية) والذي يميز بين الأفكار طوعا ولا اراديا وبالتالي فالشرود الذهني هنا يحتوي أفكار تأتي بشكل غير قصدي.

ومن النظريات التي حاولت تفسير الشرود الذهني كانت نظرية معالجة المعلومات والتي حاولت تفسير الأسباب الكامنة وراء حدوث الشرود الذهني، ويرى أصحاب النظرية أن معالجة الفرد للمعلومات يعتمد بشكل رئيسي على الكيفية التي يستقبل بها الفرد المعلومات ويعالجها ويميزها ومن ثم يحولها ويخزنها، بالإضافة إلى الكيفية والكمية التي يتم استخدامها او استحداثها أو اشتقاقها أو انتاجها بين المعلومات الحديثة وما هو

موجود في البناء المعرفي لديه(عبدالمحسن، 2006)، وأكدت النظرية على أن هذه المعالجة تبدأ من البيئة الخارجية ومن ثم تأتي الاستجابة الموجهة والتي تركز انتباهنا على المثير ثم تبدأ العمليات العقلية الداخلية فالانتباه هو المسؤول عن تحديد مدى الاستجابة ومن ثم انتقال المعلومات إلى الذاكرة الحسية ثم القصيرة والذاكرة العاملة بينما يؤدي عدم الانتباه إلى تلاشي المعلومات الجديدة، وعليه فإن هذه النظرية تعرف الشرود الذهني على أنه عدم الانتباه للمثيرات الخارجية الأساسية وتشتيت الانتباه بمثيرات أخرى داخلية أو خارجية تعمل على البعد عن المثير الأصل.(أبو جادو،2000).

ويرى الشرقاوي (2006) أن الشرود الذهني وتشتت الانتباه وعدم التركيز لا يمكن ربطها بسبب واحد سواء كان هذا السبب وراثياً والمتمثل بالاستعداد أو بيئياً، بينما يرى داؤد (2017) أن الشرود الذهني قد يبدأ في مراحل العمر الصغرى ويستمر بملازمة الفرد في مرحلة المراهقة وما بعدها ويعمل على إعاقة التعلم وبالتالي انخفاض الطاقة الإنتاجية للفرد، كما يتدنى مستوى التفكير وخاصة التفكير الابتكاري والانجاز الإبداعي (Agnoli et al,2018) كما يرتبط سلباً باليقظة العقلية (النجاشي وموسى،2020).

2- **سمة الشخصية العصابية:**

ينظر إلى الشخصية على أنها نظام دينامي موجود داخل الفرد وهو المكون من الأنظمة النفسية والجسدية التي تحدد تكيفه الفريد مع بيئته.

ويرى (Mohamadi et al,2012) ان الشخصية هي نظام سيكولوجي ديناميكي يؤثر ويتأثر بالتغيرات البيئية من خلال مجموعة من أنماط الشخصية شبه الثابتة والتي تساعد الفرد على انشاء تواصل مع ذاته ومع الآخرين، أما نظرية السمات فتنظر إلى الشخصية على أنها نتاج تفاعل مجموعة من السمات لدى الفرد تساعده على التكيف مع البيئة.

وتعتبر سمة العصابية هي احدى سمات الشخصية التي أشار اليها ايزنك في مقياسه لتصنيف الشخصية، وترى الدراسات في مجال الشخصية أن الافراد الذين لديهم سمة الشخصية العصابية لديهم مستوى عالي من التوتر والقلق وعدم الثبات وانخفاض مستوى تقدير الذات وقلة الضبط الانفعالي بالإضافة إلى حالة منخفضة من الاكتئاب(Costa & McCrae،1987) كما يشير (Widiger& Oltmanns,2017) أن اعراض العصابية العالية تؤدي إلى مستوى عالي من الاضطرابات الصحية، وقد وجد كل من (Malouff et al, 2005) في دراستهم أن هناك ارتباط عالي بين درجة العصابية والصحة العقلية والجسدية أكثر من غيرها من أنماط الشخصية، ومن ثم يمكن النظر إلى الشخصية العصابية على أنها عكس الاستقرار العاطفي أي أن الافراد العصابيين يميلون بصورة كبيرة إلى عدم الاستقرار العاطفي وعدم الرضا وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة وبدوره يرتبط بالشعور بالقلق والشعور بالذنب والتشاؤم والحزن وانخفاض مستوى تقدير الذات.(DaRaad,2000; Zhang,2006)، وترتبط العصابية كما يرى كل من (Bruk& Alleen,2003)بشكل سلبي بالرضا عن الحياة وايجابيا بالتعبير عن الذات وعن الاجهاد، كما أن

الأشخاص العصابيين أقل قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة المرهقة سواء في البيت أو العمل، وهم أقل قدرة على التحكم بانفعالاتهم.

الدراسات السابقة:

في دراسة(Carciofo et al,2016) الكشف عن العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية واليقظة العقلية والشرود الذهني لدى شريحة من الشعب الصيني، شملت العينة(2496) فرد تراوحت اعمارهم(18-82)، طُبق عليهم مقياس العوامل الخمس الكبرى ومقياس الشرود الذهني من اعداد الباحثين ومقياس اليقظة العقلية، أظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين سمة الشخصية (المتفهمة والمراعية) والعمر وعكسية مع سمة الشخصية العصابية والعمر ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين السمة العصابية واليقظة العقلية ووجود درجة أعلى من الشرود الذهني وأحلام اليقظة لدى الشخصية العصابية.

دراسة(داؤد، 2017) هدفت إلى قياس الأسلوب المعرفي (الاستقلال- الاعتماد) وعلاقته بالشرود الذهني لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل وفق مجموعة من المتغيرات الديمغرافية، شملت العينة (340) طبقت عليهم مقياس الأسلوب المعرفي(يوسف2011) ومقياس الشرود الذهني(إبراهيم،2007)، أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الأسلوب المعرفي والشرود الذهني، كما لم يكن هناك أي أثر لمتغير التخصص والجنس على الشرود الذهني أو الأسلوب المعرفي.

دراسة (Robison et al,2017) للكشف عن العلاقة بين الشخصية العصابية والشرود الذهني ومن ثم التعرف على الفروق بين درجة العصابية في الشرود الذهني ودرجة التركيز على أداء المهام، تم التطبيق على عينة من (213) من الذكور والاناث، استخدم التجريب المعملي لقياس التركيز على أداء المهام، كما تم تطبيق 3 مقاييس للتحقق من قدرة الذاكرة العاملة، ومقياس للشخصية العصابية، ومقياس للشرود الذهني، أظهرت النتائج بأن كلما زادت درجة العصابية يزداد الشرود الذهني أثناء الأداء على المهام المعرفية ، كما ان هناك علاقة سالبة بين العصابية وقدرة الذاكرة العاملة.

دراسة (Szczesniak et al, 2019) هدفت إلى قياس ابعاد الشخصية العصابية لدى مجموعة من المرضى المصابين بالتوتر الشديد مقارنة بأشخاص أسوياء، ومن ثم التأكد من العلاقة بين العصابية والرضا عن الحياة، تم تطبيق مقياس الشخصية (Aleksandrowicz et al,2006)، ومقياس الرضى عن الحياة (Diener et al,2009) على عينة (81) من المصابين بالتوتر العالي و(88) من الأسوياء، أظهرت النتائج أن الشخصية العصابية ارتبطت سلبا مع الرضى عن الحياة والكيفية التي تقيم بها جوانب الحياة المختلفة.

دراسة (النجاشي والموسى،2020) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الابتكاري والشرود الذهني ببعديه العفوي ، المتعمد واليقظة الذهنية لدى طالبات البكالوريوس بجامعة الملك سعود ، شملت العينة (155) طالبة طُبق عليهن مقياس التفكير الابتكاري التشعبي للاستخدامات البديلة ومقياس لانجر لليقظة الذهنية ، مقياس الشرود الذهني المبني من قبل الباحثتان، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين شرود الذهن المتعمد وأبعاد التفكير الابتكاري واليقظة الذهنية، بينما كانت العلاقة بين الشرود الذهني العفوي ومتغيرات الدراسة سالبة، كما أكدت الدراسة أن اليقظة العقلية والشرود الذهني المتعمد يمكنه التنبؤ 10% من التفكير الابتكاري، كما أن هماك علاقة إيجابية بين اليقظة الذهنية والتفكير الابتكاري.

دراسة (Wiradhany et al,2020) هدفت إلى التعرف على أثر تعدد المهام على الشرود الذهني، تم اختيار عينة من (261) طبقت عليهم مقياس تعدد المهام ومقياس لمدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، أظهرت النتائج أن المستخدمين للوسائط الالكترونية لم يعانوا من شرود الذهن وبالتالي لم يتدنى مستوى الأداء لديهم بالمهام الموكلة لهم، بينما تأثر الأداء عند استخدام موقع التواصل الاجتماعي وزيادة الشرود الذهني.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات التي تم الحصول عليها من خلال مراجعة الأدب الخاص بموضوع الدراسة، لم تجد الباحثة دراسات سعودية او عربية حسب علم الباحثة تناولت متغيري الدراسة الحالية أو الفئة المستهدفة للدراسة وهي القطاع الصحي.

استخدمت الدراسات مناهج للبحث مختلفة تنوعت من المنهج الوصفي التحليلي(النجاشي والموسى،2020 ؛ داؤد،2017) والمنهج التجريبي كدراسة (Robison et al,2017) وشبه التجريبي(PSzczesniak et al, 2019 ؛ Wiradhany et al,2020) وقد تبنت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي التحليلي للإجابة على أسئلة الدراسة، أما فيما يتعلق بالعينة المستهدفة فلم تجد الباحثة في حدود اطلاعها دراسات تناولت العاملين بالقطاع الصحي، وتنوعت أدوات البحث بين الاستبانات، وأداء المهام ضمن مختبر علم النفس، وقد فضلت الباحثة تطبيق استبانات كأدوات بحث وذلك لصعوبة توفير بيئة معملية بالإضافة إلى سهولة التطبيق الالكتروني نظرا لطبيعة عمل العينة المستهدفة.

فروض الدراسة:

1- لا يوجد أثر لسمة الشخصية العصابية لدى العاملين بالقطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة
2- لا يوجد أثر للشرود الذهني يعزى للمتغيرات الديمغرافية (الجنس- العمر- الحالة الاجتماعية- المسمى الوظيفي- مدة العمل) لدى العاملين بالقطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة
3- لا يوجد أثر لسمة الشخصية العصابية يعزى لمتغيرات (الجنس- العمر- الحالة الاجتماعية- المسمى الوظيفي- مدة العمل) لدى العاملين بالقطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة
4- لا توجد علاقة بين سمة الشخصية العصابية ودرجة الشرود الذهني لدى العاملين بالقطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة

منهج البحث واجراءاته:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي للإجابة على أسئلة الدراسة.

مجتمع الدراسة: تألف مجتمع الدراسة من جميع العاملين بالقطاع الصحي بالمستشفيات الحكومية بمنطقة مكة المكرمة.

عينة الدراسة: شملت العينة (150) من العاملين بالقطاع الصحي بالمستشفيات الحكومية لمنطقة مكة المكرمة(مستشفى الملك خالد التخصصي- مستشفى الملك فيصل التخصصي) والذين تم اختيارهم عشوائيا وتم التطبيق الكترونيا، موزعين على المتغيرات الديمغرافية كما هو موضح بالجدول (1)

جدول (1) أعداد عينة الدراسة وفقا للمتغيرات الديموغرافية

المتغير	فئات المتغير	عدد أفراد العينة
الجنس	ذكر	60
	أنثى	90
	المجموع	150
العمر	من 25 – 30 سنة	48
	من 35 – 40 سنة	67
	أكثر من 40 سنة	35
	المجموع	150
الحالة الاجتماعية	متزوج – متزوجة	93
	أعزب – عزباء	57
	المجموع	150
المسمى الوظيفي	أطباء	48
	ممرضين	18
	فنيين	29
	اخصائيين تغذية وصحة	18
	إداريين	37
	المجموع	150
مدة العمل	من 1 – 5 سنوات عمل	40
	أكثر من 5 سنوات عمل	110
	المجموع	150

أدوات الدراسة

أولا: مقياس سمة الشخصية العصابية

تم استخدام الجزء الخاص بسمة الشخصية العصابية من مقياس ايزنك (Eysenck،1989) للسمات الشخصية، حيث بلغ عدد فقرات المقياس لسمة الشخصية العصابية (12) فقرة ملحق (1) ومن أجل التأكد من الخصائص السيكومترية تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية (40) فرد وجاءت نتائج الصدق والثبات على النحو التالي

صدق المقياس:

تم استخراج صدق البناء من خلال قيمة معامل الارتباط في حال حذف الفقرة (Correlation if item deleted) لفقرات المقياس كما يشير ملحق (3)، وأشارت النتائج إلى أن جميع الفقرات ارتبطت بشكل كبير مع الدرجة الكلية، وأن حذف أي فقرة سيؤثر سلباً على قيمة معامل الثبات المحسوبة للمقياس، كما تم التحقق من قيمة معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون كما يظهر الجدول (2)

جدول (2) *معامل ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس والدرجة الكلية*

الفقرة	نص الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
1	انا لست شخص قلق	0.422**	0.014
2	أشعر بالدونية مقارنة بآخرين.	0.576**	0.000
3	عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر بأن اعصابي انهارت	0.585**	0.000
4	قلما اشعر بالانقباض او الكآبة	0.252**	0.002
5	اعتبر نفسي انسانا كثير التوتر ومشدود الاعصاب.	0.650**	0.000
6	تستفزني معاملة الاخرين فاشعر ان لا قيمة لي.	0.692**	0.000
7	قلما اشعر بالخوف	0.220**	0.007
8	اغضب من الطريقة التي يعاملني بها الاخرون	0.582**	0.000
9	اشعر بالكلل والفتور إذا سارت الأمور نحو الأسوأ	0.606**	0.000
10	قلما أكون منقبضا وحزينا ومهموما.	0.339**	0.000
11	اشعر بالعجز وقلة الحيلة معظم الاوقات.	0.712**	0.000
12	شعوري بالخجل يمنعني من المشاركة في الكثير من الانشطة	0.478**	0.000

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح أن جميع فقرات المقياس ارتبطت بالدرجة الكلية بشكل ايجابي ودال احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يؤكد انتمائها للسمة التي يتم قياسها بشكل عام وهي سمة الشخصية العصابية.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية المصححة بمعادلة سبيرمان براون كما يشير الجدول (3):

جدول (3) *قيم معاملات الثبات لمقياس سمة الشخصية العصابية*

مقياس سمة الشخصية العصابية	معامل الثبات	
	كرونباخ الفا	التجزئة النصفية المصححة بمعادلة سبيرمان براون
	0.701	0.700

يشير الجدول (3) إلى أن قيمة معامل الثبات لمقياس سمة الشخصية العصابية بطريقة الاتساق الداخلي (كرونباخ) بلغت (0.701)، وبلغت قيمته بطريقة التجزئة النصفية المصححة بمعادلة سبيرمان براون (0.700) وهذه القيم تدل على أن المقياس يتمتع بقيم ثبات جيدة واعتبرت هذه ملاءمة لغايات هذه الدراسة.

ثانيا: مقياس الشرود الذهني

تم تعريب مقياس (Mowlem et al,2016) للشرود الذهني والذي يتكون من 15 فقرة تكون الإجابة عليه بمقياس ليكرت الرباعي، ويتمتع المقياس بدرجة ثبات ألفا أكبر من 88،، وصدق بناء78،، تم التطبيق على عينة استطلاعية للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس وكانت كالتالي

صدق المقياس:

استخرجت دلالات الصدق لمقياس الشرود الذهني بثلاث طرق:

1- الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على (7) محكما، وذلك للحكم على مدى ملاءمة فقراته، ووضوح لغته، ومناسبة عددها، ومدى تمثيلها للسمة التي وضعت لقياسها وهي الشرود الذهني، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين وإجراء التعديلات المطلوبة، حيث تم حذف (2) فقرة واضافة 3 فقرات وأصبح المقياس بصورته النهائية (16) فقرة كما هو موضح ملحق (2)، وتم اعتمادها بناءاً على اتفاق ما نسبته 95% من المحكمين على مناسبتها لقياس الشرود الذهني.

2- صدق البناء: تم التحقق من صدق البناء من خلال قيمة معامل الارتباط في حال حذف الفقرة (Correlation if item deleted) لفقرات المقياس كما يشير الجدول التالي:

جدول (4) قيمة معامل الارتباط في حال حذف الفقرة (Correlation if item deleted) لفقرات مقياس الشرود الذهني

رقم الفقرة	متوسط التدريج في حال حذف الفقرة	تباين المقياس في حال حذف الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية المصحح	كرونباخ ألفا في حال حذف الفقرة
1	30.51	75.594	0.525	0.906
2	29.89	71.640	0.682	0.901
3	29.61	73.891	0.545	0.905
4	30.00	70.819	0.709	0.900
5	29.81	73.244	0.599	0.904
6	30.23	72.059	0.584	0.904
7	30.05	72.440	0.573	0.905
8	30.37	74.249	0.597	0.904
9	30.39	72.468	0.763	0.899
10	30.70	74.628	0.626	0.903
11	30.11	76.638	0.335	0.913
12	30.53	73.512	0.696	0.901
13	30.61	72.321	0.741	0.899
14	30.49	72.185	0.763	0.899
15	31.13	81.440	0.176	0.913
16	30.15	72.896	0.575	0.905

تشير نتائج جدول (4) إلى أن جميع الفقرات ارتبطت بشكل كبير مع الدرجة الكلية، وأن حذف أي فقرة سيؤثر سلباً على قيمة معامل الثبات المحسوبة للمقياس، كما وتم التحقق من قيمة معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون كما يظهر الجدول

جدول (5) معامل ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس والدرجة الكلية

الفقرة	نص الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	أجد صعوبة بالتحكم بأفكاري.	.586**0	0.00
2	أعاني من وجود فكرتين أو أكثر يرأسي بالوقت الواحد	.735**0	0.00
3	استصعب التوقف عن التفكير بأمر ما يشغلني.	.614**0	0.00
4	أرى أن افكاري متناثرة حول عدة مواضيع بالأغلب	.760**0	0.00
5	لدي الكثير من الأفكار التي تشغلني.	.661**0	0.00
6	أعاني من صعوبة الخلود للنوم من كثرة التفكير.	.656**0	0.00
7	اعاني من نشاط دماغي مستمر بكل الأوقات.	.646**0	0.00
8	أجد صعوبة في التركيز على موضوع واحد في اللحظة ذاتها.	.653**0	0.00
9	ينتابني تشوش الأفكار	.798**0	0.00
10	لا أستطيع التركيز بعملي بسبب كثرة الأفكار برأسي.	.675**0	0.00
11	أحاول السيطرة على كثرة التفكير بممارسة نشاط او الاستماع إلى الموسيقى.	.429**0	0.00
12	أجد صعوبة كبيرة في التركيز على موضوع واحد في وقت معين.	.739**0	0.00
13	لدي صعوبة في التفكير بوضوح لشدة تداخل الأفكار.	.781**0	0.00
14	اتأرجح بقوة بين الأفكار.	.799**0	0.00
15	استعين ببعض الادوية المهدئة لأستطيع التركيز	.232**0	0.00
16	يتطلب مني التركيز على موضوع واحد تركيز عالي	.644**0	0.00

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح أن جميع فقرات المقياس ارتبطت بالدرجة الكلية مما يؤكد صحة انتمائها للسمة التي يتم، وكذلك كانت جميع قيم الارتباط ايجابية ودال احصائيا عند مستوى دلالة (0.01).

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية للدرجة الكلية كما يشير الجدول (6)

جدول (6) قيم معاملات الثبات لمقياس الشرود الذهني

	معامل الثبات	
مقياس الشرود الذهني	كرونباخ الفا	التجزئة النصفية المصححة بمعادلة سبيرمان براون
	0.909	0.837

يشير الجدول (6) إلى أن قيمة معامل الثبات لمقياس الشرود الذهني بطريقة الاتساق الداخلي (كرونباخ) بلغت (0.909)، وبلغت قيمته بطريقة التجزئة النصفية المصححة بمعادلة سبيرمان براون (0.837) وهذه القيم تدل على أن المقياس يتمتع بقيم ثبات جيدة واعتبرت هذه ملاءمة لغايات هذه الدراسة.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

السؤال الأول: ما مدى انتشار سمة الشخصية العصابية لدى العاملين في القطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس ايزنك والذي تكون من (12) فقرة خماسية التدريج تقيس سمة الشخصية العصابية كما يوضح في الجدول (7):

جدول (7): *المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الشخصية العصابية*

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رتبة الفقرة	درجة الاستخدام
1	انا لست شخص قلق	2.98	1.102	2	متوسطة
2	أشعر بالدونية مقارنة بآخرين.	1.94	0.998	12	قليلة
3	عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر بأن اعصابي انهارت	2.93	1.165	3	متوسطة
4	قلما اشعر بالانقباض او الكآبة	2.92	1.027	4	متوسطة
5	اعتبر نفسي انسانا كثير التوتر ومشدود الاعصاب.	2.59	1.176	7	متوسطة
6	تستفزني معاملة الاخرين فاشعر ان لا قيمة لي.	2.00	1.123	11	قليلة
7	قلما اشعر بالخوف	2.81	1.195	5	متوسطة
8	اغضب من الطريقة التي يعاملني بها الاخرون	2.41	1.112	9	متوسطة
9	اشعر بالكلل والفتور إذا سارت الأمور نحو الاسوء	3.14	1.182	1	متوسطة
10	قلما أكون منقبضا وحزينا ومهموما.	2.78	1.086	6	متوسطة
11	اشعر بالعجز وقلة الحيلة معظم الاوقات.	2.05	0.982	10	قليلة
12	شعوري بالخجل يمنعني من المشاركة في الكثير من الانشطة	2.43	1.228	8	متوسطة
الدرجة الكلية		30.98	6.473	متوسطة	

وتم تحديد درجة الاستخدام كما يلي:

1- فيما يتعلق بفقرات المقياس فقد تراوحت درجاتها ما بين (1 – 5)، وتم تقسيم المقياس إلى ثلاث فئات: (1- 2.33) بدرجة قليلة، (2.34 – 3.66) بدرجة متوسطة، (3.67 – 5) بدرجة كبيرة

يوضح الجدول (7) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الشخصية العصابية، إذ جاءت في المرتبة الأولى الفقرة (9) والتي نصت على " اشعر بالكلل والفتور إذا سارت الأمور نحو الأسوأ." بمتوسط حسابي وقدره (3.14) وانحراف معياري بلغ (1.182) بدرجة انتشار متوسطة، تلتها الفقرة (1) والتي نصت على " انا لست شخص قلق." بمتوسط حسابي وقدره (2.98) بانحراف معياري (1.102) بدرجة انتشار متوسطة، وجاء في المرتبة الثالثة الفقرة (3) والتي نصت على " عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر بأن اعصابي انهارت." بمتوسط حسابي وقدره (2.93) وانحراف معياري بلغ (1.165) بدرجة انتشار متوسطة أيضا، وجاءت الفقرة (6) والتي نصت على " تستفزني معاملة الاخرين فاشعر ان لا قيمة لي." في المرتبة قبل الأخيرة بمتوسط حسابي (2) وانحراف معياري بلغ (1.123) بدرجة انتشار قليلة، وفي المرتبة الأخيرة الفقرة (2) والتي نصت على " أشعر بالدونية مقارنة بآخرين. " بمتوسط حسابي (1.94) وانحراف معياري (1.102) بدرجة انتشار قليلة.

أما على مستوى الدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (30.98) بانحراف معياري بلغ (6.473) وتشير هذه القيمة إلى درجة متوسطة من انتشار الشخصية العصابية لدى العاملين في القطاع الصحي.

ترى الباحثة أن هذه النتيجة قد تبدو منطقية حيث أن جميع فقرات المقياس أظهرت انتشارا متوسطا لدى أفراد عينة الدراسة، أي أنهم يمتلكون السمات التي تقيسها فقرات المقياس بدرجة متوسطة، باستثناء ثلاث فقرات أظهرت مستوى قليل من الانتشار وهي الفقرات (11، 6، 2) وعند النظر في مضمون هذه الفقرات يتضح أنها تعكس عجز الفرد ونظرته السلبية لذاته وبالتالي كانت الاستجابات نحوها بالرفض وعدم الموافقة على مضمونها ولعل ذلك يعود إلى أن مجال العمل هو من المجالات التي تتطلب أن يكون لدى الأفراد رغبة بممارسته وتطوير نفسه وتحمل تبعات هذا النوع من الأعمال وبالتالي التركيز يكون أعلى لارتباطه بأرواح الآخرين وليس لتخفيف المعاناة أو الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

السؤال الثاني: ما درجة الشرود ذهني لدى العاملين في القطاع الصحي في مكة المكرمة؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الشرود الذهني والذي تكون من (16) فقرة خماسية التدريج بعد عكس تدريج الفقرات الكاشفة، كما يوضح في الجدول (8):

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الشرود الذهني

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رتبة الفقرة	درجة الاستخدام
1	أجد صعوبة بالتحكم بأفكاري.	1.79	0.788	12	قليلة
2	أعاني من وجود فكرتين أو أكثر برأسي بالوقت الواحد	2.41	0.943	3	متوسطة
3	استصعب التوقف عن التفكير بأمر ما يشغلني.	2.70	0.925	1	متوسطة
4	أرى أن افكاري متناثرة حول عدة مواضيع بالأغلب	2.31	0.976	4	قليلة
5	لدي دائما الكثير من الأفكار التي تشغلني.	2.50	0.910	2	متوسطة
6	أعاني من صعوبة الخلود للنوم من كثرة التفكير.	2.07	1.037	8	قليلة
7	اعاني من نشاط دماغي مستمر بكل الأوقات.	2.25	1.018	5	قليلة
8	أجد صعوبة في التركيز على موضوع واحد في اللحظة ذاتها.	1.93	0.825	9	قليلة
9	ينتابني تشوش الأفكار	1.91	0.794	10	قليلة
10	لا أستطيع التركيز بعملي بسبب كثرة الأفكار برأسي.	1.61	0.759	15	قليلة
11	أحاول السيطرة على كثرة التفكير بممارسة نشاط او الاستماع إلى الموسيقى.	2.19	0.988	6	قليلة
12	أجد صعوبة كبيرة في التركيز على موضوع واحد في وقت معين.	1.77	0.778	13	قليلة
13	لدي صعوبة في التفكير بوضوح لشدة تداخل الأفكار.	1.70	0.825	14	قليلة
14	اتأرجح بقوة بين الأفكار.	1.81	0.814	11	قليلة
15	استعين ببعض الادوية المهدئة أحيانا لا أستطيع التركيز	1.18	0.532	16	قليلة
16	يتطلب مني التركيز على موضوع واحد تركيز عالي	2.15	0.974	7	قليلة
الدرجة الكلية		32.31	9.133		قليلة

وتم تحديد درجة الاستخدام كما يلي:

فيما يتعلق بفقرات المقياس فقد تراوحت درجاتها ما بين (1 – 5)، وتم تقسيم المقياس إلى ثلاث فئات:(1-2.33) بدرجة قليلة، (2.34 – 3.66) بدرجة متوسطة، (3.67 – 5) بدرجة كبيرة.

يوضح الجدول (8) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الشرود الذهني من وجهة نظر العاملين في القطاع الصحي، إذ جاءت في المرتبة الأولى الفقرة (3) والتي نصت على " استصعب التوقف عن التفكير بأمر ما يشغلني." بمتوسط حسابي وقدره (2.7) وانحراف معياري بلغ (0.925) بدرجة استخدام متوسطة، تلتها الفقرة (5) فقد نصت على " لدي دائما الكثير من الأفكار التي تشغلني." بمتوسط حسابي وقدره (2.5) بانحراف معياري (0.910) بدرجة استخدام متوسطة، وجاءت الفقرة (2) والتي نصت على " أعاني من وجود فكرتين أو أكثر يرأسي بالوقت الواحد." في المرتبة الثالثة بدرجة استخدام متوسطة أيضا إذ بلغ المتوسط الحسابي لها (2.41) بانحراف معياري (0.943)، وفي المرتبة قبل الأخيرة جاءت الفقرة (10) والتي نصت

على " لا أستطيع التركيز بعملي بسبب كثرة الأفكار برأسي." بمتوسط حسابي (1.61) وانحراف معياري بلغ (0.759) بدرجة استخدام قليلة، وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة (15) والتي نصت على " استعين ببعض الادوية المهدئة أحيانا لا أستطيع التركيز." بمتوسط حسابي (1.18) وانحراف معياري (0.532) بدرجة استخدام قليلة أيضا.

أما على مستوى الدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (32.31) بانحراف معياري بلغ (9.133) وتشير هذه القيمة إلى درجة منخفضة من الشرود الذهني لدى أفراد عينة الدراسة من العاملين في القطاع الصحي.

وترى الباحثة أن جميع فقرات المقياس أظهرت مستوى قليل من سمة الشرود الذهني لدى أفراد العينة، باستثناء ثلاث فقرات (2، 3، 5) التي أشارت إلى امتلاك أفراد الدراسة للسمات التي تعكسها فقراتها بدرجة متوسطة وعند النظر في مضمون هذه الفقرات فإنها تشير إلى وجود أكثر من فكرة في ذهن الفرد أو انشغاله بالتفكير بشكل عميق في فكرة معينة مما يسهم في شروده الذهني بدرجة متوسطة، ويتفق ذلك مع دراسة (Wiradhany et al,2020) ودراسة (النجاشي وموسى، 2020) واللتان أكدتا على أن الشرود الذهني يشتمل على وجود أفكار لدى الفرد تعيق تفكيره في المهمة الحالية، وترجع الباحثة ذلك إلى كثرة الأعمال التي تطلب من العاملين بهذا القطاع ونظام الدوام المتغير بين الصباح والمساء مما يؤثر على الصحة الجسدية لهم وبالتالي الإرهاق الجسدي والفكري.

السؤال الثالث: هل يوجد أثر لدرجة الشرود الذهني تعزى للمتغيرات الديموغرافية (الجنس- الحالة الاجتماعية- العمر-مدة العمل- المسمى الوظيفي)؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للكشف عن الفروق في الاستجابة على مقياس الشرود الذهني والتي تعزى للمتغيرات الديموغرافية التالية (الجنس - العمر- الحالة الاجتماعية- المسمى الوظيفي – مدة العمل)، كما يبين الجدول (9):

جدول (9): نتائج تحليل التباين المتعدد لفحص الفروق التي تعزى للمتغيرات الديموغرافية في الشرود الذهني

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار فيشر (F)	الدلالة الاحصائية
الجنس	0.604	1	0.604	0.008	0.930
العمر	752.744	2	376.372	4.856	0.009
الحالة الاجتماعية	106.917	1	106.917	1.379	0.242
المسمى الوظيفي	379.958	4	94.989	1.226	0.303
مدة العمل	322.848	1	322.848	4.165	0.043
الخطأ	10850.942	140	77.507		
الكلي المصحح	12427.893	149			

يشير الجدول(9) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في الشرود الذهني تعزى للمتغيرات الديموغرافية (الجنس، والحالة الاجتماعية، والمسمى الوظيفي) ويتضح ذلك من خلال قيم اختبار (F) ودلالتها الإحصائية إذ كانت جميع قيم الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05)، أي أن العاملين في القطاع الصحي باختلاف جنسهم (ذكور- إناث) وحالتهم الاجتماعية (متزوج – أعزب) ومسماهم الوظيفي (أطباء، ممرضين، فنيين، اخصائيين تغذية وصحة، إداريين) لديهم درجة متقاربة على مقياس الشرود الذهني، ولعل ذلك يعود إلى أهمية الوظائف التي يشغلونها والتي تتطلب تركيز كبير وبالتالي فإن شرودهم الذهني ينبغي أن يكون في حدوده الدنيا، أما متغير (العمر) و (مدة العمل) فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيهما تنعكس على الشرود الذهني، إذ بلغت قيمة اختبار F لمتغير العمر (4.856) وهي قيمة دالة إحصائيا كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.009) ولمعرفة اتجاه الفروق تم إجراء المقارنات البعدية كما يشير الجدول (10):

جدول (10): نتائج المقارنات البعدية بطريقة شيفيه لفحص الفروق التي تعزى لمتغير العمر في مستوى الشرود الذهني

المقارنة		متوسط الفروق	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية
25 – 30 سنة	35 – 40 سنة	2.00	1.665	0.489
	أكثر من 40 سنة	3.67	1.957	0.176
35 – 40 سنة	أكثر من 40 سنة	5.67	1.836	0.010

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مقارنة الأفراد ضمن الفئة العمرية (25 – 30) بالأفراد ضمن الفئات العمرية (35 – 40) و (أكثر من 40)، إلا أن هناك فروق دالة إحصائيا عند مقارنة الأفراد ضمن الفئتين العمرية (35 – 40) و (أكثر من 40) لصالح الأفراد (35 – 40)، أي أن الأفراد (35 – 40) أقل شرودا من الأفراد الواقعين ضمن الفئة (40 سنة أو كثر)، أما فيما يتعلق بمتغير (مدة العمل) فقد بلغت قيمة اختبار F (4.165) وهي قيمة دالة إحصائيا كما يشير مستوى الدلالة الذي بلغ (0.043)، ولمعرفة لصالح أي مجموعة كانت دلالة الفروق تم مقارنة المتوسطات الحسابية لهما، إذ بلغ المتوسط الحسابي للأفراد الذين بلغت مدة عملهم (من سنة إلى خمس سنوات) (34.55) مقارنة بالأفراد الذين بلغت مدة عملهم (أكثر من خمس سنوات) الذين بلغ متوسطهم الحسابي (31.49)، أي أن الأفراد الذين عملوا في القطاع الصحي لمدة (أكثر من خمس سنوات) فإن مستوى الشرود الذهني لديهم أقل من الأفراد الذين عملوا في القطاع الصحي (من سنة إلى خمس سنوات)، وذلك يشير إلى أنه بازدياد الخبرة العملية في القطاع الصحي فإن مستوى الشرود الذهني سيقل.

تتفق النتائج مع دراسة(داؤد،2017) والذي أكد على أن متغير الجنس والتخصص لا يؤثران على درجة الشرود الذهني ، كما يمكن القول بأنها تتفق مع دراسة(Wiradhany et al,2020) والتي أكد فيها انه كلما كان العمر أقل كلما كان هناك شرود ذهني أعلى خاصة مع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بكثرة، حيث أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى أن زيادة الخبرة والعمر يؤديان إلى خفض نسبة الشرود الذهني، وترجع الباحثة هذه النتائج إلى أن الزيادة بالعمر والزيادة بالخبرة فإن الفرد يطور استراتيجية للعمل والتركيز على المهمات الموكلة له بدرجة أكبر كما تعد المرحلة العمرية بعد 40 هي مرحلة استقرار نفسي وفكري

لدى الأغلبية من الناس بغض النظر عن الجنس أو طبيعة العمل وبالتالي فإنه من المتوقع أن يصبح لدى هذه الفئة رؤيا أفضل للواقع ومستوى من النضج أعلى مما يؤهلهم للتعامل مع المشكلات التي تواجههم.

السؤال الرابع: هل يوجد أثر ذو دلالة احصائية للمتغيرات الديموغرافية على مستوى الشخصية العصابية؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للكشف عن الفروق في الاستجابة على مقياس الشخصية العصابية والتي تعزى للمتغيرات الديموغرافية التالية: (الجنس – العمر– الحالة الاجتماعية– المسمى الوظيفي – مدة العمل)، كما يبين الجدول (11):

جدول (11): نتائج تحليل التباين المتعدد لفحص الفروق التي تعزى للمتغيرات الديموغرافية في الشخصية العصابية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار فيشر (F)	الدلالة الاحصائية
الجنس	159.562	1	159.562	4.078	0.045
العمر	162.096	2	81.048	2.072	0.130
الحالة الاجتماعية	18.023	1	18.023	0.461	0.498
المسمى الوظيفي	96.637	4	24.159	0.617	0.651
مدة العمل	291.870	1	291.870	7.460	0.007
الخطأ	5477.464	140	39.125	4.078	0.045
الكلي المصحح	6242.940	149			

يشير الجدول(11) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في الشخصية العصابية تعزى للمتغيرات الديموغرافية (العمر، والحالة الاجتماعية، والمسمى الوظيفي) ويتضح ذلك من خلال قيم اختبار (F) ودلالتها الإحصائية إذ كانت جميع قيم الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05)، أي أن العاملين في القطاع الصحي أعمارهم (من 25 – 30 سنة، من 35 – 40 سنة، أكثر من 40 سنة) وحالتهم الاجتماعية (متزوج – أعزب) ومسماهم الوظيفي (أطباء، ممرضين، فنيين، اخصائيين تغذية وصحة، إداريين) لديهم درجة متقاربة على مقياس الشخصية العصابية، أما متغير (الجنس) و (مدة العمل) فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيهما تنعكس على الشخصية العصابية، إذ بلغت قيمة اختبار F لمتغير الجنس (4.078) وهي قيمة دالة إحصائيا كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.045) ولمعرفة لصالح أي مجموعة كانت هذه الفروق تم مقارنة المتوسطات الحسابية بين الذكور والإناث، إذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور(29.37) مقارنة بالمتوسط الحسابي للإناث الذي بلغ (32.06) ،وبالتالي فإن الإناث العاملات في القطاع الصحي أكثر إظهارا للشخصية العصابية من الذكور، أما فيما يتعلق بمتغير (مدة العمل) فقد بلغت قيمة اختبار F (7.46) وهي قيمة دالة إحصائيا كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.007)، ولتحديد لصالح أي مجموعة تم مقارنة المتوسطات الحسابية بين المجموعتين، إذ بلغ المتوسط الحسابي للأفراد الذين بلغت مدة عملهم (من سنة إلى خمس سنوات) (33.48) مقارنة بالأفراد الذين بلغت مدة عملهم (أكثر من خمس سنوات) الذين بلغ متوسطهم الحسابي (30.07)، أي أن الأفراد الذين عملوا في القطاع الصحي لمدة (أكثر من خمس سنوات) فإن مستوى امتلاكهم لسمات

الشخصية العصابية أقل من الأفراد الذين عملوا في القطاع الصحي (من سنة إلى خمس سنوات)، وذلك يشير إلى أنه بازدياد الخبرة العملية فإن السمة العصابية تقل.

تتفق النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج دراسة (Carciofo et al,2016) والذي أكد على أنه كلما زاد العمر قلت سمة الشخصية العصابية وأصبح الفرد أثر مرونة، كما يصبح أكثر رضا عن جوانب الحياة المختلفة، الا انها تختلف عن دراسة (Szczesniak et al,2019) ودراسة(Robison et al,2017) واللتان اكدتا على عدم وجود فروق ترجع لمتغير الجنس في مستوى سمة العصابية، وترى الباحثة أن وجود فرق بين الذكور والاناث في اتجاه الاناث لمستوى سمة العصابية قد يرجع إلى كمية المهام المنوطة بالمرأة العاملة بشكل عام ما بين البيت أو العمل بالإضافة إلى طبيعة العمل الموكل لها ضمن هذا القطاع، كما أن درجة العصابية ترتبط بشكل عكسي مع مستوى الرضا عن الحياة وبالتالي قد يكون ذلك من أسباب ظهور مستوى أعلى من العصابية لدى فئة الاناث العاملات بالقطاع الصحي.

السؤال الخامس: هل توجد علاقة بين سمة الشخصية العصابية والشرود الذهني؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم ايجاد قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين مقياس الشخصية العصابية مقياس الشرود الذهني، للكشف عن العلاقة بينهما والجدول (12) يوضح قيم معاملات الارتباط:

جدول (12): *معاملات الارتباط بين مقياسي الشخصية العصابية والشرود الذهني بطريقة بيرسون*

		مقياس الشرود الذهني
مقياس الشخصية العصابية	قيمة معامل ارتباط بيرسون	0.650**
	الدلالة الإحصائية	0.00
	عدد أفراد العينة	150

يتضح من الجدول (12) وجود علاقة طردية قوية بين مقياس الشخصية العصابية ومقياس الشرود الذهني، فقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين (0.65) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (α = 0.01) مما يعني أنه كلما ازدادت سمة الشخصية العصابية لدى الفرد فإن درجة الشرود الذهني ستزداد لديه.

وترى الباحثة أن هذه النتائج تتفق مع دراسة كل من (Robison et al,2017, Carciofo et al,2016) والذين أكدوا على أن الشرود الذهني يرتبط بعلاقة إيجابية مع سمة الشخصية العصابية، ويمكن تفسير ذلك بأن حالة التوتر والقلق التي ترافق سمة الشخصية العصابية تعمل على تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز والدخول في حالة من الشرود الذهني سواء المقصود أو غير المقصود.

السؤال السادس: هل يمكن التنبؤ بدرجة الشرود الذهني من خلال سمة الشخصية العصابية؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم ايجاد معادلة التنبؤ من خلال حساب الانحدار بين مقياس الشخصية العصابية ومقياس الشرود الذهني، والجدول (13) يوضح اختبار تحليل التباين لمعادلة الانحدار:

جدول (13): *تحليل التباين الاحادي لتنبؤ بمستوى الشرود الذهني من خلال سمة الشخصية العصابية*

	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار فيشر (F)	الدلالة الاحصائية
الانحدار	5244.383	1	5244.383	108.049	.000[b]0
البواقي	7183.510	148	48.537		
الكلي	12427.893	149			

a. Dependent Variable: مقياس الشرود الذهني

b. Predictors: (Constant): مقياس الشخصية العصابية

يتضح من الجدول (13) أن قيمة اختبار F والتي بلغت (108.049) هي قيمة دالة احصائيا كما تشير قيمة الدلالة الاحصائية والتي بلغت (0.00) مما يؤكد إمكانية التنبؤ مستوى الشرود الذهني من خلال سمة الشخصية العصابية والجدول (14) يوضح معادلة التنبؤ البسيط (**Simple Liner Regression**).

جدول (14): معادلة التنبؤ بمستوى الشرود الذهني من خلال سمة الشخصية العصابية

	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية		
	B	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة اختبار T	الدلالة الاحصائية
الثابت	3.912	2.790		1.402	0.163
الشخصية العصابية	0.917	0.088	0.650	10.395	0.000

a. Dependent Variable: مقياس الشرود الذهني

ومن الجدول (14) يتضح أن معادلة التنبؤ تعطى بالعلاقة التالية:

مستوى الشرود الذهني = 3.912 + (0.917) * سمة الشخصية العصابية

وهذا يشير إلى أنه كلما زادت سمة الشخصية العصابية لدى الفرد زاد مستوى الشرود الذهني لديه، فعندما تكون قيمة سمة الشخصية العصابية (0) فإن مستوى الشرود الذهني سيبلغ (3.912)، وفي حال ارتفعت قيمة سمة الشخصية العصابية لدى الفرد لتبلغ قيمتها (10) مثلا فإن مستوى الشرود الذهني سيزداد ليبلغ (13.082).

نجد أن هذه النتيجة تتسق مع نتيجة السؤال السابق بوجود علاقة طردية قوية بين مستوى سمة الشخصية العصابية ودرجة الشرود الذهني ويتفق ذلك بالتالي مع الدراسات السابقة، فكلما زادت سمة الشخصية العصابية زادت درجة الشرود الذهني وبالتالي يمكن التنبؤ بدرجة الشرود الذهني من خلال مستوى الشخصية العصابية.

خلاصة النتائج:

خلُصت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- تنتشر سمة الشخصية العصابية بدرجة متوسطة بين العاملين في القطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة
- لا توجد أي فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الشرود الذهني تعزى لمتغيرات (الجنس- الحالة الاجتماعية- المسمى الوظيفي)، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة تعزى لمتغيري (مدة العمل- العمر) حيث أظهرت الدراسة أن العاملين الذين تجاوزت مدة عملهم 5 سنوات (5 سنوات فأكثر) يتمتعون بدرجة أقل من الشرود الذهني عن غيرها من فئات قيد الدراسة، كما كانت هناك فروق لصالح الفئة العمرية (أكثر من 40) حيث كانت أقل شرودا ذهنيا مقارنة بالفئات الأخرى.
- تنتشر سمة الشخصية العصابية بدرجة متوسطة بين أفراد العينة من العاملين بالقطاع الصحي بمنطقة مكة المكرمة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الشخصية العصابية تعزى لمتغيرات (العمر- الحالة الاجتماعية- المسمى الوظيفي) بينما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري (الجنس-مدة العمل) حيث جاءت الفروق لصالح الاناث بمستوى أعلى من السمات العصابية مقارنة بالذكور، كما أظهرت النتائج انخفاض سمة العصابية مع زيادة مدة العمل وذلك لصالح من تجاوزت خبرتهم (5 سنوات فأكثر)
- اكدت النتائج وجود علاقة موجبة بين سمة العصابية والشرود الذهني، أي كلما زادت سمة العصابية زادت درجة الشرود الذهني، كما يمكن التنبؤ بدرجة الشرود الذهني من خلال سمة الشخصية العصابية.

التوصيات:

من خلال ما توصلت له الدراسة من نتائج توصي الباحثة بالتالي

1- ضرورة اعداد برامج ارشادية لخفض الشرود الذهني.
2- فاعلية برنامج ارشادي للخفض من نسبة التوتر والقلق لدى الأفراد العصابيين.
3- تكثيف الدراسات الخاصة بقطاع العاملين بالقطاع الصحي نظرا لأهمية الخدمات التي يقومون بها وما يحتاجه الدور المنوط بهم من تركيز وجهد.

المراجع

أبو جادو، صالح (2000) *علم النفس التربوي*، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

الجبيلي، أحمد (2006) *الشرود الذهني*-أسبابه وعلاجه، الشبكة التربوية.

داؤد، ظفر (2017) الأسلوب المعرفي (الاستقلال- الاعتماد) وعلاقته بالشرود الذهني لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل، مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية،12(1)، 213- 244.https://doi.org/10.32894/1911-012-001-008 .

الزنيدي، عبد العزيز (2012) *كيف تتخلص من الشرود الذهني وتقوي ذاكرتك*،http://bou.rtalk.com

الشرقاوي، أنور. (2003). *علم النفس المعرفي المعاصر*، ط2، القاهرة- مصر، مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد المحسن، غادة. (2006). *تأثير التعب الذهني وخفضه في حل المشكلات لدى تدريسي الجامعة*، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.

النجاشي، سميه؛ الموسى، نوال. (2020). التنبؤ بأبعاد التفكير الابتكاري من خلال متغيرات اليقظة الذهنية والشرود الذهني المتعمد والعفوي لدى طالبات الجامعة، *المجلة السعودية للعلوم النفسية*، ع 65، 27- 45.

Agnoli, S., Vanucci, M., Pelagatti, C., & Corazza, G. E. (2018). Exploring the link between mind wandering, mindfulness, and creativity: A multidimensional approach. *Creativity Research Journal*, *30*(1), 41-53. https://doi.org/10.1080/10400419.2018.1411423

Bhatia, S., & Golman, R. (2019). Attention and reference dependence. *Decision*, *6*(2), 145-170. https://doi.org/10.1037/dec0000094

Bruck, C. S., & Allen, T. D. (2003). The relationship between Big Five personality traits, negative affectivity, type a behavior, and work–family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, *63*(3), 457-472. https://doi.org/10.1016/s0001-8791(02)00040-4

Callard, F., Smallwood, J., Golchert, J., & Margulies, D. S. (2013). The era of the wandering mind? twenty-first century research on self-generated mental activity. *Frontiers in Psychology*, *4*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00891

Carciofo, R., Yang, J., Song, N., Du, F., & Zhang, K. (2016). Psychometric evaluation of Chinese-language 44-Item and 10-Item Big Five personality inventories, including correlations with Chronotype, mindfulness and mind wandering. *PLOS ONE*, *11*(2), e0149963. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149963

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1987). Neuroticism, somatic complaints, and disease: Is the bark worse than the bite? *Journal of Personality*, *55*(2), 299-316. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00438.x

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, *7*(2), 336-353. https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336

Hahn, S., Buttaccio, D. R., Hahn, J., & Lee, T. (2015). Rapid communication: Personality and attention: Levels of neuroticism and extraversion can predict attentional performance during a change detection task. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *68*(6), 1041-1048. https://doi.org/10.1080/17470218.2015.1032986

Irving, Z. C., & Thompson, E. (2018). The philosophy of mind-wandering. *Oxford Handbooks Online*. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464745.013.19

John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (2010). *Handbook of personality: Theory and research*. Guilford Press.

Kane, M. J., Brown, L. H., McVay, J. C., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T. R. (2007). For whom the mind wanders, and when. *Psychological Science, 18*(7), 614-621. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01948.x

Lambert, N. M., & Sandoval, J. (1980). The prevalence of learning disabilities in a sample of children considered hyperactive. *Journal of Abnormal Child Psychology, 8*(1), 33-50. https://doi.org/10.1007/bf00918160

Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., & Schutte, N. S. (2005). The relationship between the five-factor model of personality and symptoms of clinical disorders: A meta-analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 27*(2), 101-114. https://doi.org/10.1007/s10862-005-5384-y

McVay, J. C., & Kane, M. J. (2010). Does mind wandering reflect executive function or executive failure? Comment on Smallwood and Schooler (2006) and Watkins (2008). *Psychological Bulletin, 136*(2), 188-197. https://doi.org/10.1037/a0018298

Mohamadi Hasel, K., Besharat, M. A., Abdolhoseini, A., Alaei Nasab, S., & Niknam, S. (2012). Relationships of personality factors to perceived stress, depression, and oral lichen Planus severity. *International Journal of Behavioral Medicine, 20*(2), 286-292. https://doi.org/10.1007/s12529-012-9226-5

Mowlem, F. D., Skirrow, C., Reid, P., Maltezos, S., Nijjar, S. K., Merwood, A., Barker, E., Cooper, R., Kuntsi, J., & Asherson, P. (2016). Validation of the mind excessively wandering scale and the relationship of mind wandering to impairment in adult

ADHD. *Journal of Attention Disorders, 23*(6), 624-634. https://doi.org/10.1177/1087054716651927

Nilsen, A. P., & Nilsen, D. L. (2003). Vocabulary development: Teaching vs. testing. *The English Journal, 92*(3), 31. https://doi.org/10.2307/822257

Peabody, D., & De Raad, B. (2002). The substantive nature of psycholexical personality factors: A comparison across languages. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*(4), 983-997. https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.983

Robison, M. K., Gath, K. I., & Unsworth, N. (2017). The neurotic wandering mind: An individual differences investigation of neuroticism, mind-wandering, and executive control. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *70*(4), 649-663. https://doi.org/10.1080/17470218.2016.1145706

Robison, M. K., & Unsworth, N. (2015). Working memory capacity offers resistance to mind-wandering and external distraction in a context-specific Manner. *Applied Cognitive Psychology, 29*(5), 680-690. https://doi.org/10.1002/acp.3150

Seli, P., Risko, E. F., Smilek, D., & Schacter, D. L. (2016). Mind-wandering with and without intention. *Trends in Cognitive Sciences*, *20*(8), 605-617. https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.05.010

Smallwood, J., Fitzgerald, A., Miles, L. K., & Phillips, L. H. (2009). Shifting moods, wandering minds: Negative moods lead the mind to wander. *Emotion*, *9*(2), 271-276. https://doi.org/10.1037/a0014855

Sripada, C., Railton, P., Baumeister, R. F., & Seligman, M. E. (2013). Reply to comments. *Perspectives on Psychological Science*, *8*(2), 151-154. https://doi.org/10.1177/1745691613475629

Sripada, C. S. (2018). An exploration/Exploitation trade-off between mind-wandering and goal-directed thinking. *Oxford Handbooks Online*. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464745.013.28

Srivastava, S., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like Plaster or persistent change? *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(5), 1041-1053. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1041

Szcześniak, M., Furmańska, J., Konieczny, K., Widecka, K., & Rachubińska, K. (2019). Dimensions of neurotic personality and its selected predictors in individuals with arterial hypertension. *Psychiatria Polska, 53*(4), 901-914. https://doi.org/10.12740/pp/100373

Widiger, T. A., & Oltmanns, J. R. (2017). Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World Psychiatry, 16*(2), 144-145. https://doi.org/10.1002/wps.20411

Wiradhany, W., Van Vugt, M. K., & Nieuwenstein, M. R. (2019). Media multitasking, mind-wandering, and distractibility: A large-scale study. *Attention, Perception, & Psychophysics, 82*(3), 1112-1124. https://doi.org/10.3758/s13414-019-01842-0

Zhang, L. (2006). Thinking styles and the Big Five personality traits revisited. *Personality and Individual Differences, 40*(6), 1177-1187. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.011

.

ملحق(1): مقياس الشخصية العصابية

الجنس: انثى -ذكر طبيعة العمل: طبيب- تمريض – اداري مدة العمل: (من 1- اقل من 5) (5-اقل من 10) (10-فأكثر)

س	الفقرة	تنطبق دائما	غالبا	احيانا	نادرا	لا تنطبق ابدا
1-	انا لست شخص قلق					
2	أشعر بالدونية مقارنة بآخرين.					
3	عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر بأن اعصابي انهارت					
4	قلما اشعر بالانقباض او الكآبة					
5	اعتبر نفسي انسانا كثير التوتر ومشدود الاعصاب.					
6	تستفزني معاملة الاخرين فاشعر ان لا قيمة لي.					
7	قلما اشعر بالخوف					
8	اغضب من الطريقة التي يعاملني بها الاخرون					
9	اشعر بالكلل والفتور إذا سارت الأمور نحو الاسوء					
10	قلما أكون منقبضا وحزينا ومهموما.					
11	اشعر بالعجز وقلة الحيلة معظم الاوقات.					
12	شعوري بالخجل يمنعني من المشاركة في الكثير من الانشطة					

ملحق(2):مقياس الشرود الذهني

	الفقرة	ابدا	احيانا	غالبا	دائما
1	أجد صعوبة بالتحكم بأفكاري.				
2	أعاني من وجود فكرتين أو أكثر يرأسي بالوقت الواحد				
3	استصعب التوقف عن التفكير بأمر ما يشغلني.				
4	أرى أن افكاري متناثرة حول عدة مواضيع بالأغلب				
5	لدي دائما الكثير من الأفكار التي تشغلني.				
#6	أعاني من صعوبة الخلود للنوم من كثرة التفكير.				
7	اعاني من نشاط دماغي مستمر بكل الأوقات.				
8	أجد صعوبة في التركيز على موضوع واحد في اللحظة ذاتها.				
9	ينتابني تشوش الأفكار				
#10	لا أستطيع التركيز بعملي بسبب كثرة الأفكار برأسي.				
11	أحاول السيطرة على كثرة التفكير بممارسة نشاط او الاستماع إلى الموسيقى.				
12	أجد صعوبة كبيرة في التركيز على موضوع واحد في وقت معين.				
13	لدي صعوبة في التفكير بوضوح لشدة تداخل الأفكار.				
14	اتأرجح بقوة بين الأفكار.				
#15	استعين ببعض الادوية المهدئة أحيانا لا أستطيع التركيز				
16	يتطلب مني التركيز على موضوع واحد تركيز عالي				

ملحق (3) *قيمة معامل الارتباط في حال حذف الفقرة (Correlation if item deleted) لفقرات مقياس سمة الشخصية العصابية*

رقم الفقرة	متوسط التدريج في حال حذف الفقرة	تباين المقياس في حال حذف الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية المصحح	كرونباخ ألفا في حال حذف الفقرة
1	28.00	41.369	10.48	.6900
2	29.04	35.448	0.459	0.666
3	28.05	34.440	0.446	0.665
4	28.06	39.600	.9630	.6820
5	28.39	33.380	0.525	0.652
6	28.98	33.094	0.584	0.644
7	28.17	39.925	.3620	.7690
8	28.57	34.756	0.451	0.665
9	27.84	34.028	0.470	0.661
10	28.20	38.309	.7920	.4690
11	28.93	33.813	0.624	0.644
12	28.55	35.806	0.312	0.686