

الاجترار الفكري لدى ذوي الاحتياجات الخاصة

أ.م.د. علاهن محمد علي م.م. فاطمة كريم زيدان

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

المخلص:

يستهدف البحث الحالي التعرف على الاجترار الفكري لدى ذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين حركياً ودلالة الفروق في الاجترار الفكري لدى ذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين حركياً تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث)، بلغت عينة البحث الحالي (300) معاق حركي، بواقع (183) ذكراً و(117) أنثى من مدينة بغداد، وقد استخدمت الباحثتان الوسائل الإحصائية في معالجة البيانات حيث استخدمتا الاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الثبات ، وقد توصلت الباحثتان إلى النتائج التالية إن أفراد العينة يعانون من الاجترار الفكري، وان الفرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الإناث المعاقين حركياً ومتوسط درجات الذكور المعاقات حركياً في مقياس الاجترار الفكري ، وقد توصل البحث إلى عدد من التوصيات والمقترحات.

Intellectualization of people with special needs

Dr. Olahn Mohammed Ali M.M.Fatima Karim Zidan

University of Mustansiriya / Faculty of Education

Abstract:

Targeting current research to identify the Intellectual rumination of the With special needs of physically handicapped category and the significance of the differences in Intellectual rumination With special needs of physically handicapped category depending on variable gender (males-females), the total sample (300) Physically disabled, by (183) males and (117) females from the city of Baghdad, has been used researchers means of statistical data processing where used (t.test) for one sample and (t.test) for two samples independent and Pearson correlation coefficient to extract the reliability coefficient, has reached researchers to the following conclusions that The respondents suffer from Intellectual rumination, and that the statistically significant difference between the average female physically handicapped degrees and the average male physically disabled degrees in Intellectual rumination scale, research has reached a number of recommendations and proposal.

مشكلة البحث وأهميته:

تتميز فئات ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً بمجموعة من السمات النفسية المرضية فحياتهم عبارة عن مجموعة من الحرمان الحركي الذي لا يكون موجوداً لدى بعض الفئات الأخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة، فحياتهم مجموعة من (اللآءات) الحركية فكل كلمة (لا) ورائها اضطراب نفسي يتراكم يوماً بعد يوم ، وتزداد الإعاقة سوءاً مع تقدم العمر ، وتزداد الإحباطات التي تعبر عن حالته النفسية بسبب تلك العقبات التي تعترضه ، وهو في هذه الحال إما ينسحب وتعتل صحته النفسية ، وإما أن يتجه نحو نفسه كي يعوضها ذلك الحرمان الحركي بما تبقى لديه من قدرات (العاني وآخرون ، 2014 ، 6).

إنّ الاجترار هو أحد الاضطرابات التي قد يعاني منها المعاق الحركي وهو يعني الانخراط في السلوكيات والأفكار التي تركز بشكل سلبي على أعراض الضغوط وعلى الأسباب والعواقب المحتملة لهذه الأعراض (Nolen-Hoeksema, 1991) ، ظهور المزاج السلبي يزيد من احتمال أن الأفراد سوف يتذكرون المعلومات السلبية وخلق استنتاجات سلبية عن الأحداث، مما يؤدي إلى انخراطهم في استجابات اجترارية لهذا المزاج، ومن ثم سيتم تضخيمه وإطالة أمده ، ويمكن للاجترار أن يعزز الآثار القائمة للأساليب المعرفية غير المتكيفة من خلال جلب الإدراك غير المتكيف إلى ذهن الفرد في كثير من الأحيان، وبهذه الطريقة يضخم المزاج السلبي (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1990, 519-520) ، فالاجترار هو مؤشر مهم لميل الأفراد للإصابة بمرض الاكتئاب والتنبؤ ببدايته وبقائه لفترات طويلة من الزمن (Nolen- Jackson & Hoeksema, 2001, 37). ويزيد من الصفات السلبية والشاملة ، ويجعل الذكريات السلبية أكثر يسرا ، ويزيد من حدة التشاؤم ، ويضعف حل المشاكل (Nolen- Hoeksema, 1995, 1998). كما أن زيادة المزاج السيء يرتبط بشكل ملحوظ مع انخفاض الثقة في القدرة على حل المشكلات وزيادة التوجه للأحداث الماضية كأفكار اجترارية (Papageorgiou, 2006, 28).

ففي دراسة (Nolen-Hoeksema, 1994) أظهرت النتائج أن طرائق استجابة الأفراد للضغوط قد تؤثر على المدى الطويل لخسارتهم الرفاهية العاطفية ، وعلى وجه التحديد أن الأفراد الذين يتعاملون مع تلك المشاعر السلبية الأولية مع الاجترار ولديهم صعوبة في التكيف مع خسارتهم قد يتعرضون لصعوبات عاطفية طويلة الأمد (Nolen-Hoeksema, 1994,)

104) كما قد ينخرط الاجتراريون أيضا في إيذاء الذات غير الانتحاري عن طريق التعزيز السلبي التلقائي كوسيلة للهروب من أفكارهم السلبية ومشاعرهم (Hilt, et al, 2008, 403).

إنّ الاجتراريين يجدون صعوبة في التكيف مع الآخرين لتغيير الطوارئ البيئية فهم أقلّ رغبة في الانخراط في الأنشطة البيئية، ولا يمكنهم أن يمنعوا ميولهم المتصلبة نحو أمزجتهم وأحداث الحياة السلبية وأن يصبحوا محاصرين فيها، مما يؤدي إلى التصلب والتخلي عن التفكير الإنتاجي، أي إنّ الضعف المعرفي هو سبب أو نتيجة للاجترار (Davis & Nolen- Hoeksema, 2000, 709).

وبحث كل من (Alloy & Smith, 2008) نماذج الاجترار وتقييم صلته ببعض البنيات المعرفية الأخرى ومنها الرهاب الاجتماعي، إذ يشيرون إلى أن نشوء الاجترار يكون رداً على التفاعلات الاجتماعية على الرغم من أن اجترار الحدث يساهم في فهم العمليات المعرفية للقلق الاجتماعي إلا أنه من غير الواضح ما إذا كان هو المحدد للرهاب الاجتماعي أو يساعد في تقييم بعض التداخل في عمليات التفكير المميزة لكل من القلق والاكتئاب (Alloy & Smith, 2008, 117). فمن الممكن أن الأفراد الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي أن يتبعون نمطاً من التفكير مماثلة لتلك الأفكار التي يتبعها أولئك الذين يعانون من اجترار المزاج السلبي ، وعلى وجه التحديد، قد تسيطر المعتقدات الإيجابية على الأفراد الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي حول تقييماتهم السلبية لآخر حدث لفترات طويلة من التفاعلات الاجتماعية مما تؤدي عملية التقييم هذه إلى القلق في الموقف الاجتماعي وهذا الخوف يعزز المعتقدات السلبية المحيطة بالتفاعلات الاجتماعية (Hammond, 2012, 2).

أظهرت دراسات عديدة لـ (Nolen-Hoeksema, et al, 1993, 1994, 2000, 2001) أن النساء أكثر عرضة من الرجال للانخراط في الاجترار عندما يكونون حزينات، فقد طلبوا من العينة أن يسجلوا تجاربهم وقت الشدة والضغط وما قاموا به من استجابة لهذه الأمزجة كل يوم لمدة شهر، وقد أظهرت النتائج أن النساء أكثر احتمالاً من الرجال للانخراط في استجابات اجترارية والتي تركز على الذات لمحتهم (Jackson & Nolen-Hoeksema, 2001, 37).

كما أشارت نتائج دراسة (Nolen-Hoeksema et al, 2007) إلى أن الاجترار يتنبأ مستقبلاً بزيادة في أعراض الشراهة وتعاطي المخدرات وخصوصاً لدى الفتيات في مرحلة عمرية تتراوح بين (11-15) سنة ، ولكن لا يمكن تنبؤ الاجترار بالسلوكيات الخارجية (Nolen- Hoeksema, et al, 2007, 207).

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

ولكن لم تظهر نتائج (Tanner, et al, 2014) أن الاجترار يتوسط العلاقة بين الضغوط النفسية وإيذاء الذات من غير الانتحار ولكن أشار إلى أن ارتفاع مستويات التفاؤل قد تعوض عن المخاطر التي يشكلها إيذاء الذات من غير الانتحار كمشاكل عامة للصحة النفسية (Tanner, et al, 2014, 864).

ومما تقدم ذكره تنبثق أهمية البحث الحالي والتي يمكن إجمالها بالآتي:

- يسلط البحث الحالي على الاجترار الفكري باعتباره اضطراب يؤثر على سلوك الفرد العادي وغير العادي وقد يؤثر على حالتهم النفسية ويبعدهم عن التكيف السليم في المجتمع.
- تكمن أهمية دراسة شريحة ذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين حركياً لتزويد المعنيين والأخصائيين النفسيين بنتائج هذه الدراسة لوضع برامج وقائية وإرشادية.
- قد تساعد من خلال نتائجها أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين حركياً على التعرف عن قرب عن الجوانب النفسية والسلوكية والاجتماعية وكذلك معرفة حاجاتهم ومتطلباتهم ومن ثم العمل على تلبية هذه الاحتياجات والمطالب.

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف إلى:

- ١- الاجترار الفكري لدى ذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين حركياً.
- ٢- دلالة الفروق في الاجترار الفكري لدى ذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين حركياً وفق متغير النوع.

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على ذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين حركياً في محافظة بغداد (الرصافة والكرخ ، الملتحقين في معاهد العوق الفيزياوي/محافظة بغداد) ، الذين تتراوح أعمارهم ما بين (12-21) سنة ، خلال العام (2015-2016).

تحديد المصطلحات:

** الاجترار الفكري Intellectual rumination

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

- **تعريف (Nolen-Hoeksema , 1991):** "التفكير المتكرر والسلبى لأحد أعراض المزاج السلبى والأسباب والنتائج المحتملة لتلك الأعراض". (Papageorgiou & Wells, 2004, 107)

- **تعريف (Kashdan & Roberts, 2007):** "الأفكار المتكررة للخبرات الذاتية خلال التفاعل الاجتماعي ، بما في ذلك التقييم الذاتي والتقييم الخارجي من الشركاء وغيرها من التفاصيل التي تنطوي على الحدث الاجتماعي". (Kashdan & Roberts, 2007, 285)

وقد تبنت الباحثتان تعريف (Nolen-Hoeksema, 1991) للاجترار الفكري كونه يمثل النظرية والمقياس المتبناة ، والذي يشير إلى أنه : "التفكير المتكرر والسلبى لأحد أعراض المزاج السلبى والأسباب والنتائج المحتملة لتلك الأعراض".

- **التعريف الإجرائي للاجترار الفكري:** "هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب / المستجيبة على فقرات المقياس في البحث الحالي".

** الإعاقة الحركية Physically disabled

- **تعريف (وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ، 2006)**

"كل شخص نقصت أو انعدمت قدرته على العمل أو الحصول عليه أو الاستقرار فيه بسبب نقص أو اضطراب في قابليته العقلية أو النفسية البدنية"

(وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ، 2006 ، 3)

- تعريف (الظاهر ، 2008):** "أولئك الذين لديهم قصور جسدي أو مشاكل صحية لا تجعلهم يسبغون بشكل طبيعي كأقرانهم أو قد تكون معرقة لتعلمهم والتحاقهم بالمدرسة إلا بتقديم خدمات خاصة ومعدات تدريبية وتسهيلات تتناسب مع إعاقاتهم " (الظاهر ، 2008 ، 177-178)
- **تعريف (الخطيب ، 2009):** "أولئك الأشخاص الذين يعانون من حالة عجز عظمية أو عضلية أو عصبية أو حالة مرضية مزمنة تحد من قدرتهم على استخدام أجسامهم بشكل طبيعي مما يؤثر سلباً على إمكانية مشاركتهم في الأنشطة الحياتية، أو تفرض عليهم قيوداً على مشاركتهم في الأنشطة المدرسية الروتينية " (الخطيب وآخرون، 2009 ، 100)
- **تعريف (الكوافحة ، 2010):** "عجز أو قصور في جسم الإنسان يؤدي هذا العجز أو القصور إلى التأثير على قدرة الفرد على الحركة والتنقل أو على التناسق في حركات الجسم ، وتؤثر على قدرة المعاق على التوافق الشخصي والتعلم " (كوافحة ، 2010 ، 189)
- **تعريف (بطرس ، 2013):** "إصابة أو عجز أحد أجزاء الجسم وبدرجات متفاوتة وتحد من استخدام أجزاء الجسم وتحول دون الحركة والقدرة على الانجاز بشكل مستقل"

(بطرس ، 2013 ، 25)

- **تعريف (السرطاوي والصمادي، 2014):** "تلك الفئة من الأفراد الذين يتشكل لديهم عائق يحرمهم من القدرة على القيام بوظائفهم الجسمية والحركية على نحو عادي مما يؤدي إلى عدم حضورهم المدرسة مثلاً أو أنه لا يمكنهم من التعلم إلى الحد الذي يستدعي توفير خدمات تربوية وطبية ونفسية خاصة " (السرطاوي والصمادي ، 2014 ، 19)
- التعريف النظري للإعاقة الحركية:** " كل شخص نقصت أو انعدمت قدرته على العمل أو الحصول عليه أو الاستقرار فيه بسبب نقص أو اضطراب في قابليته العقلية أو النفسية البدنية ".
(وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ، 2006 ، 3)

الإطار النظري:

مفهوم الاجترار الفكري: إن المعنى المباشر هو اجترار الأفكار أي استعادتها ، ويدل ذلك على الاستغراق والتأمل في أمور معينة ، وهو الإلحاح والإعادة بشكل دائري ، وبدلاً من أن يركز الاجترار الفكري على حالة انفعالية واحدة محددة فإنه يركز على حالات مزاجية سلبية متنوعة ، فقد ركز الباحثون على اجترار الأفكار وهو إعادة الأفكار المرتبطة بحادثة أو موقف ماضي. (Papageorgiou & Wells, 2004, 4).

قدم عدد من المنظرين مفاهيم للاجترار ، فمعظمهم يرون أن الاجترار هو التحريض حينما يلحظ التناقض بين الوضع الحالي والوضع المطلوب ، حيث حصر العديد من الباحثين تحليلهم للاجترار بأنه تحريض من حدث سلبي، في حين تركز (Nollen-Hoeksema,1991) أن الاجترار يتكون بتحريض من إدراك التأثير السلبي ، سواء نتيجة لحدث سلبي واضح أم عدم توافر حدث (على سبيل المثال ، كما هو الحال في الأفراد الذين يعانون من المزاج السلبي والاكنتاب المستند بايولوجياً) ، بينما يقدم (Martin & Tesser, 1989) مفهوم واسع للاجترار وهو مجموعة متكررة من الأفكار التي تدور حول موضوع أساسي مشترك وقد تكون هذه الأفكار ايجابية أو سلبية، ويمكن أن تركز في تحقيق هدف واحد أو عدة أهداف متناقضة ، كما يرى الباحثان أن الاجترار يركز على الماضي والحاضر والأهداف المستقبلية (Matthews & Wells, 2004, 125).

العوامل المساعدة على الاجترار الفكري:

هناك آليات يُمكن للاجترار أن يزيد من المزاج السلبي:

أولاً: ظهور المزاج السلبي يزيد من احتمال أن الأفراد سوف يتذكرون المعلومات السلبية وخلق استنتاجات سلبية عن الأحداث ، مقارنة مع أفراد في أمزجة متعادلة أو سعيدة ، فالأفراد في الأمزجة الحزينة يمتازون (أ) باستدعاء انتقائي لذكريات حزينة من حياتهم (ب) تقييم الذكريات المزيفة السلبية أكثر من المجربة (ت) تفسير سلوكهم أثناء التفاعلات الاجتماعية بأكثر سلبية (ث) انخفاض معدل الرضا عن حياتهم (ج) تشكيل الانطباعات السلبية أكثر من غيرهم (ح) اتخاذ تفسيرات أكثر سلبية على بطاقات اختبار إدراك الموضوع (TAT) (خ) هم الأقرب لإظهار تفاؤلاً وهمياً للسيطرة على أغلب النتائج ، بسبب هذه التأثيرات للحالة المزاجية على تفكير الأفراد المجترين سيكونون أكثر عرضة للوصول إلى نتائج سلبية فيما يتعلق بهذه المسائل من الأفراد الذين هم من البداية يلهون أنفسهم عن مزاجهم وينتظرون لمغادرة مزاجهم المكتئب قبل النظر لهذه المسائل.

ثانياً: يمكن للاجترار تعزيز الآثار القائمة للأساليب المعرفية الغير متكيفة من خلال جلب الإدراك غير المتكيف إلى ذهن الفرد في كثير من الأحيان وبهذه الطريقة يتضخم المزاج السلبي (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1990, 519-520).

نظرية أنماط الاستجابة : Susan Nolen – Hoeksema

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

وقد كان لـ (Nolen-Hoeksema) دور فاعل في دفع عجلة معرفتنا للتفكير الاجتراري وعلاقته بالمزاج السلبي والاكتئاب، فالتصور النظري للاجترار في نظرية أنماط الاستجابة لـ (Nolen-Hoeksema, 1991) والذي عرفته بأنه "التفكير المتكرر والسلبي حول المزاج السلبي والأسباب المحتملة والنتائج المترتبة على هذه الأعراض" ، ووفقا لهذا المنظور فإن الاجترار ينطوي على "التكرار" الذي يركز على الأفكار السلبية ، وعلى أعراضها، ويبين الأسباب والمعاني، والنتائج المترتبة على هذه الأعراض (Nolen-Hoeksema, 1991, 569). وقد كان هدف النظرية تقديم طريقة عن عرض الاجترار وليس كرد فعل لحالة مزاجية في حد ذاته ولكن كاستجابة على عدم إحراز تقدم مقبول نحو هدف ما على الرغم من أن النظرية تقترح أن الاجترار والمزاج السلبي مدفوعان من تجربة فاشلة (Alloy & Smith, 2008, 117).

أجرت (Nolen-Hoeksema) العديد من الدراسات الطولية للتنبؤ بالاجترار وتحديد هؤلاء الأفراد الذين هم أكثر عرضة للإصابة بالاجترار عند تعرضهم للضغوط والتجارب القاسية وعلى فترات طويلة الأمد. ففي العديد من الدراسات التي أجرتها على الاجترار استخدمت مقياس الاستجابات الاجترارية (Ruminative Responses Scale) (RRS) لقياس ميول الأفراد نحو الاجترار في أثناء الضغوط ، حيث طلبت من المشاركين بيان عدد المرات التي يشارك فيها في كل من (22) فقرة ترمز إلى الأفكار الاجترارية أو السلوكيات حينما يشعرون بالحزن أو بمزاج سلبي، هذه الفقرات الـ (22) تصف ردود المزاج السلبي التي تركز على الذات ولمدة (30) يوماً متتابة، مثال (أسأل نفسي "لماذا أتعامل بهذه الطريقة؟") وكذلك تركز على الأعراض ، مثال (أعتقد أنه من الصعب عليّ التركيز) بالإضافة إلى أنها تركز على النتائج والأسباب المحتملة لمزاجهم ،مثال (أعتقد أنني لن أكون قادراً على القيام بعملتي إذا لم أخرج من حالتي السيئة هذه) ، بالإضافة إلى ضبط الدراسة العملية، فالمشاركون الذين سجلوا أعلى من المتوسط على المقياس كانوا أكثر احتمالاً وبشكل ملحوظ من المشاركين الذين سجلوا أقل من المتوسط في اختيار الانخراط في مهمة تركيز المشاعر بدلاً من مهمة لا علاقة لها بالمشاعر حينما كانوا بمزاج سيء.

وفي واحدة من أولى الدراسات التي أجريت مع الـ (RRS) تم قياس الاجترار والمزاج السلبي على (137) طالباً من طلاب الجامعات قبل وقوع الزلزال الذي ضرب منطقة الخليج في

سان فرانسيسكو عام (1987)، ثم إعادة قياس المزاج السلبي لهؤلاء الطلاب بعد (10) أيام وبعد أسبوعان بعد حدوث الزلزال حيث تم قياس كمية الإجهاد التي عانى منها الطلاب نتيجة الزلزال ، على سبيل المثال (الأضرار البالغة في ممتلكاتهم ، والإصابات) وقد كانت النتائج أن الطلاب الذين كانوا مصابين بالاجترار قبل الزلزال اظهروا مستويات عالية من المزاج السلبي في ما بين (10) أيام و(7) أسابيع بعد الزلزال، حتى بعد الضبط الإحصائي لمستويات هذا المزاج قبل وقوع الزلزال والتوتر الناجم عنه.

وجاءت دراسة أخرى لعينة مكونة لأكثر من (300) بالغ من الذين فقدوا أحد أفراد أسرتهم بسبب مرض عضال لقياس تأثير الردود الاجترارية في الفجعة ذات الصلة بالمزاج السلبي، أجريت مقابلات للمشاركين بالدراسة مرة واحدة قبل وفاة أحد المقربين ومن ثم بعد شهر إلى (18) شهراً بعد فقدان ، تبين أن الاجتراريين أظهروا مستوى مرتفع لأعراض المزاج السلبي من غير الاجتراريين ، حتى بعد الضبط الإحصائي للمستويات السابقة للمزاج السلبي وعدد من المتغيرات الأخرى والتي توضح مسبقاً التنبؤ بهذا المزاج المرتبط بالفاجعة مثل الدعم الاجتماعي.

وفي كل من دراسة الفاجعة ودراسة لاحقة تم اختيار (1300) بالغ بصورة عشوائية ، حيث وجدت أن الاجترار لا يتنبأ فقط بأعراض المزاج السلبي والاكنتاب ولكن بنوبات الاكنتاب الشديد، وأيضاً وجدت أن من المرجح أن تتطور أعراض القلق الحاد مثلما تتطور أعراض الاكنتاب الحاد، فضلاً عن ذلك ، ارتباطه بقوة مع تطور أعراض القلق/الاكنتاب المختلط ، وقد يتنبأ بالقلق البسيط لأنه يميل نحو الأشياء السلبية ، وقد تكون هناك أسباب أكثر موضوعية لتنبؤ الاجترار بالقلق وأيضاً قلق/الاكنتاب المختلط ، ويشير تحليل محتوى الاجترار للأفراد الاجتراريين إلى أن العديد من هذه الأفكار تعكس حالة الشك بشأن ما إذا كانت المواقف أو الحالات التي تواجههم سيتم التحكم أو السيطرة عليها ، مثل (ماذا لو أنني لم أستطع سحب نفسي تماماً؟) ، (ماذا يعني زوجي بتعليقه هذا؟) حيث يعتقد العديد من المنظرين أن مفتاح القلق هو حالة الشك التي يعاني منها الفرد فيما إذا كان قادراً في السيطرة على البيئة ، وقد يتأرجح الاجتراريين بين القلق والاكنتاب كما يتأرجح الإدراك بين الشك واليأس (Papageorgiou & Wells, 2004, 108- 110).

الفروق النوعية في الاجترار الفكري:

هناك فروق واضحة للاجترار بين النساء والرجال ، فهناك عوامل تساهم في زيادة ميل المرأة إلى الاجترار مقارنة بالرجل، إذ إنّ التنشئة الاجتماعية والمشاعر السلبية والأحداث المسببة لها لا يمكن السيطرة عليها، فالمراهقات المكتئبات يُعززن إيجابياً من والديهن أكثر من الفتيان المراهقين المكتئبين على ما أعربوا عنه من حزن واكتئاب، فالوالدان يشجعون أبنائهم أكثر من بناتهن لقمع المشاعر مثل الحزن أو الخوف واتخاذ إجراءات للتغلب على مصادر هذه المشاعر، وفي المقابل، تشجع الأمهات بناتهن بصورة كبيرة في مناقشة الحزن والخوف أكثر مما يفعلن مع أبنائهن، وهناك عامل آخر، إذ إنّ نسبة كبيرة من حالات الاعتداء الجنسي والجسدي بين النساء مقارنة بالرجال تؤثر في ميلهن للاجترار (Jackson & Nolen- Hoeksema, 2001, 38).

وقد تكون هناك عملية تبادلية مستمرة في مرحلة المراهقة وخصوصاً لدى الفتيات حيث تساهم أعراض المزاج السلبي في تطوير أسلوب الاستجابة الاجترارية، مما يزيد من خطر هذه الأعراض ومن ثم يزيد خطر الاجترار، وقد أظهرن الفتيات اللواتي كنّ أكثر اجتراراً إلى زيادة في الأعراض النهامية (الشرة العصبية) وتعاطي المخدرات لأن هذه السلوكيات تتحول إلى الهروب من اجترارهن، فضلاً عن أن السلوكيات الخارجية لدى الفتيات المراهقات تتبأ بالزيادات اللاحقة في الاجترار وقد يكون هذا لأن الفتيات اللواتي ينتهكن المعايير الاجتماعية والمساواة بين النوعين من الانخراط في السلوكيات الجانحة ورفض الأقران والصراع مع والديهن ومعلميهم، حيث يمكن لهذه الآثار الاجتماعية المترتبة على السلوكيات الخارجية أن تسهم في الاجترار لدى هؤلاء الفتيات (Nolen-Hoeksema, et al, 2007, 203-204)، والواقع أن المراهقين والشباب الذين انخرطوا في المزيد من الأقران والأصدقاء الذين يتشاركون في الاجترار كانوا أكثر قلقاً وأكثر مزاجاً سلبياً (Dombrowski, 2014, 10).

وإنّ الضغوطات المزمنة التي تتعرض لها المرأة مثل انخفاض الدخل ، والزواج غير الناجح تجعلها أكثر عرضة من الرجل للاجترار ، وهذا الاختلاف بين النوعين في الضغوطات المزمنة يتوسط جزئياً الاختلاف بين النوعين في الاجترار، فالمرأة أكثر عرضة من الرجل للإصابة ببعض الأحداث المؤلمة، والاعتداء الجنسي بنحو خاص، وهذا بدوره تاريخ من الضغوطات الكبرى المؤلمة ، وعلى وجه التحديد النساء الذين أفادوا أنهم تعرضن للاعتداء في الطفولة قد يكونوا أكثر عرضة للاجترار في الكبر؛ لأن تجربة الاعتداء تضعف ليهن الثقة بالآخرين، وهذا بدوره يمكن أن يغذي الاجترار (Lyubomirsky et al, 2015, 3).

وفي دراسة أخرى (Jackson & Nolen-Hoeksema, 2001) وجد أن هناك ثلاثة خصائص للشخصية تكون مرتبطة بالأدوار الاجتماعية للمرأة والتي تسهم في الفرق بين النوعين في الاجترار:

أولاً: إن النساء أكثر عرضة من الرجال للاعتقاد بصعوبة السيطرة على المشاعر السلبية مثل الحزن ، والخوف ، والغضب مما يؤدي إلى قدر أكبر من الميل إلى الاجترار .

ثانياً: إن النساء أكثر عرضة للإفصاح عن شعورهن بالمسؤولية بلهجة عاطفية في علاقاتهن الاجتماعية والحفاظ على علاقات إيجابية مع الآخرين في جميع الظروف، فالشعور بالمسؤولية يرتبط إيجابياً مع زيادة الاجترار، فشعورهن بالمسؤولية يدفعهن إلى توضيح كل فرق بسيط في العلاقات الاجتماعية، وما معنى سلوكيات الآخرين ، وكيفية جعل الآخرين أكثر سعادة، مما يسهم في الاجترار .

ثالثاً: شعور المرأة بأن لديها سيطرة أقل على الأحداث المهمة في حياتهن مقارنة بالرجل ، يعتبر مساهماً مهماً في الفرق بين النوعين في الاجترار. أياً من هذه المتغيرات الثلاثة يمكن أن يتوسط الفرق بين النوعين في الاجترار ، وهذا يشير بأن معتقدات النساء العالية والمنخفضة حول قدرة السيطرة على العواطف والشعور بالمسؤولية قد يدرك على أنه أكثر عرضة للإصابة بالاجترار من الرجال ، وأن العديد من النساء قد تحمل بعض من هذه الخصائص الثلاثة؛ ولكن ليس كلها؛ لأنها قد تشكل عوامل خطر للوصول للاجترار ، على سبيل المثال ، النساء اللواتي لديهن إحساس عالي في السيطرة لديهن ميول نحو الاجترار ربما لأنهن يهتمن بلهجة عاطفية في علاقاتهن وحذرات للمشاكل في هذه العلاقات ، فضلاً عن أن النساء اللواتي يعتقدن بأنهن يستطعن السيطرة على أحداث حياتهن قد يشعرن بالمشاعر السلبية وعندما تنشأ هذه المشاعر لا محالة فقد يفشلن في القدرة على السيطرة وهذا يساهم في ميلهن نحو الاجترار (Papageorgiou & Wells, 2004, 111- 113).

واستناداً إلى العلاقة بين الاجترار والمزاج السلبي فقد اقترحت (Rose, 2002) أن المشاركة في الاجترار تلعب دوراً في تطور المزاج السلبي والقلق ولا سيما القلق الاجتماعي ، وأظهرت ارتباط ذلك بإيجابية مع استيعاب الأعراض في عينة من المراهقين، وكذلك أظهرت أن الفتيات يشاركن في الاجترار أكثر من الأولاد وهذا يصبح أكثر وضوحاً في مرحلة المراهقة وبالتزامن مع ظهور الاختلافات بين النوعين في المزاج السلبي (Starr & Davila, 2009,) .(20)

إجراءات البحث:

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي، توجب تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له، وإعداد أداة مناسبة تتصف بالصدق والثبات والموضوعية، وتحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل بياناته. وفيما يأتي تفصيل لذلك:

مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث المجموعات الكلية من الأفراد أو الظواهر أو الأشياء التي نأمل أن نعمم نتائج بحثنا عليها (التل وآخرون، 2007، 97)، وقد تكون مجتمع البحث الحالي من الأفراد المعاقين حركياً في معاهد العوق البدني ومعاهد التأهيل المهني التابع لدائرة ذوي الاحتياجات الخاصة/مجلس محافظة بغداد خلال العام (2015/2016) والبالغ عددهم (316) معاقاً حركياً، وبواقع (199) ذكور، (117) الإناث وتتراوح أعمارهم بين (12-21) سنة.

عينة البحث:

على الرغم من أن هناك شرطاً أساسياً في اختيار العينة هو تناسب عدد أفراد العينة مع عدد أفراد المجتمع إلا أنه ليس هناك عدد محدد ومتفق عليه للعينة، فعدد أفراد المجتمع، وطبيعة المشكلة المدروسة، وكذلك منهج البحث المطبق عوامل أساسية فيه (العساف، 2006، 94)، وقد تكونت عينة البحث من (300) معاق حركي، أي إن عينة البحث هي مجتمع البحث (تواجد هذه الشريحة في معاهد العوق الفيزياوي ومعاهد التأهيل المهني الموجودة في محافظة بغداد) والذين تراوحت أعمارهم ما بين (12-21) سنة، وبواقع (183) ذكور و (117) إناث.

أداة البحث:

من أجل قياس متغير البحث (الاجترار الفكري) فقد قامت الباحثتان بتبني المقياس على وفق الخطوات الأتية:

- ترجمة المقياس من اللغة الأصلية إلى اللغة العربية واستخراج صدق ترجمة له.
 - توضيح مبررات اعتماد الباحثتان عليه:
- ١- عدم توفر مقاييس عراقية أو عربية درست متغير الاجترار الفكري حسب علم الباحثتان.
 - ٢- كونه المقياس الأصلي الذي أعدته صاحبة نظرية أنماط الاستجابة الاجترارية.
 - ٣- يتمتع المقياس بصدق وثبات عاليين نسبياً وهذا ما حفز الباحثتان لاعتماده.
- تحديد المفهوم النظري لمقياس الاجترار.

الصدق الظاهري:

لأجل معرفة مدى صلاحية فقرات المقياس للصفة المراد دراستها واستخراج الصدق الظاهري للمقياس ، فقد قامت الباحثتان باستخراج الصدق الظاهري من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين والملحق (1) يوضح ذلك ، وقد اعتمدت الباحثتان على نسبة (80%) فأكثر كمؤشر للاتفاق بين المحكمين إذ تم حساب قيمة مربع كاي (كا)^٢ لدلالة الفروق بين الموافقين وغير الموافقين ، واتضح أن الفقرات جميعها صالحة للقياس ، وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

اختبار مربع كاي لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس الاجترار الفكري

أرقام الفقرات	عدد الخبراء	الموافقون	غير الموافقين	قيمة مربع كاي المحسوبة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة الدلالة (٠.٠٥)
١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٤، ١٣، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٢	١٤	١٤	صفر	١٤	٣.٨٤	دالة
١٩، ١٠		١٢	٢	٧، ١٤		دالة

قيمة مربع كاي الجدولية تساوي (٣.٨٤) عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١)

• تحليل الفقرات:

إنّ التحليل الإحصائي للفقرات يمكن أن يكشف عن دقة هذه الفقرات في قياس ما وضعت من أجل قياسه (فرج ، 1980 ، 331) ، تم استخراج القوة التمييزية بأسلوبين وهما :

أ- طريقة العينتين المتطرفتين:

لحساب القوة التمييزية للفقرات اتبعت الخطوات الآتية:

- طبق مقياس الاجترار الفكري على عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (300) من ذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين حركياً ، ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.
- رتبت الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.
- حددت (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا ، و(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، وقد بلغت (81) استمارة لكل فئة.

- استخراج القوة التمييزية لكل فقرة باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لموازنة الأوساط الحسابية للمجموعتين المتطرفتين عن كل فقرة ، وتبين أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) حيث القيمة المحسوبة لكل فقرة اكبر من القيمة التائية الجـ دولية والتي تساوي (1.96) وبدرجة حرية (160) ، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الاجترار الفكري بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
	التباين	المتوسط	التباين	المتوسط	
3.300	.68920	2.0000	.78371	2.3827	1
5.152	.55305	1.7160	.77100	2.2593	2
5.944	.69677	1.8025	.65074	2.4321	3
6.904	.63780	1.7654	.51670	2.3951	4
6.028	.68064	1.7531	.62138	2.3704	5
11.249	.58558	1.7901	.45372	2.7160	6
9.448	.72478	1.7284	.56218	2.6914	7
3.555	.61237	2.2222	.66829	2.5802	8
8.570	.53171	1.6420	.53171	2.3580	9
7.406	.61464	1.8148	.55053	2.4938	10
5.697	.66759	1.6790	.62805	2.2593	11
6.530	.76638	1.9877	.56629	2.6790	12
8.368	.64118	1.6296	.70907	2.5185	13
4.986	.71319	1.9383	.67289	2.4815	14
11.839	.54631	1.5679	.50123	2.5432	15
5.057	.65711	1.7654	.73870	2.3210	16
12.313	.66272	1.6173	.45372	2.7160	17
7.134	.65570	1.9136	.62138	2.6296	18
5.098	.65405	1.8148	.60883	2.3210	19
2.938	.81309	2.0370	.73619	2.3951	20
5.665	.63465	1.8519	.58479	2.3951	21
5.823	.72030	1.8642	.65428	2.4938	22

ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية طريقة الاتساق الداخلي:

الأسلوب الآخر الذي اعتمده الباحثان في تحليل الفقرات، فهو إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له، إذ تعبر الدرجة الكلية للمقياس على ما يقيسه بالفعل، وكلما اشتملت الفقرة على مفردات ترتبط بالدرجة الكلية كلما زادت جودة المقياس، وهذا يعني بقاء الفقرات التي تكون دالة إحصائياً أي ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، والمقياس الذي تنتخب فقراته على وفق هذا المؤشر فيه صدق بناء (أتساق داخلي) (Anastasia, 1976, 154)؛ لذا تحقق ذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، وتبين أنها

جميعاً دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (0.113) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (298) ، والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاجترار الفكري

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
.379	12	.221	1
.435	13	.305	2
.321	14	.395	3
.477	15	.359	4
.261	16	.345	5
.533	17	.558	6
.313	18	.498	7
.247	19	.227	8
.219	20	.421	9
.334	21	.340	10
.332	22	.311	11

*القيمة الجدولية عند درجة حرية (298) بمستوى دلالة (0.05) تساوي (0.113) ، لذا فإن جميع الفقرات دالة إحصائياً.

النتائج:

مفهوم الثبات هو ضمان الحصول على النتائج نفسها تقريباً عند إعادة تطبيقه على المجموعة نفسها من الأفراد، أي إنه يبحث عن مدى استقرار درجات الاختبار عندما تتغير الظروف الخارجية (عبد الرحمن ، 1998 ، 1998) ، وقد تحققت الباحثتان من ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث قسمت فقرات المقياس إلى نصفين فقرات فردية وفقرات زوجية وبعد حساب معامل الارتباط بين النصفين فقد بلغ معامل الثبات (0.719) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمن- براون التصحيحية أصبحت القيمة (0.780) وهو معامل ارتباط عالي.

الوسائل الإحصائية:

وفي معالجة بيانات البحث فقد استعملت الباحثتان الوسائل الإحصائية التالية:

- ١- الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الفرق بين وسط العينة والمتوسط الفرضي للمقياس.
- ٢- مربع كاي لمعرفة الفروق بين آراء المحكمين على فقرات المقياس لاستخراج صلاحيته.
- ٣- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس.

٤- معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية ، وحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية. (الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS).

عرض النتائج وتفسيرها:

سيتم عرض النتائج على وفق أهداف البحث الحالي وكما يأتي:

- التعرف إلى الاجترار الفكري لدى المعاقين حركياً.

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث أظهرت النتائج أن متوسط درجة الاجترار الفكري لدى فئة المعاقين حركياً بلغت (46.7833) درجة ويا انحراف معياري مقداره (5.89624) درجة ومتوسط فرضي مقداره (44) درجة ، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (t.test) تبين أن الفرق دال إحصائياً حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (8.176) درجة وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) درجة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (299) ، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الاجترار الفكري

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
300	46.7833	5.89624	44	8.176	1.96	299	0.05

* تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس الاجترار الفكري من خلال جمع أوزان بدائل المقياس وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات.

وتشير هذه النتيجة إلى أن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية لمقياس الاجترار الفكري لدى الأفراد المعاقين حركياً ، مما يدل على أن الأفراد المعاقين حركياً في عينة الدراسة لديهم مستوى عالي من الاجترار الفكري. وهذه النتيجة تنطبق مع نتائج الدراسات الطولية لـ (Nolen-Hoeksema) التي تناولت أفكار الأفراد الذين يجتروا يعيدونها مراراً وتكراراً ، وأن طرق استجابتهم للإجهاد بعد خسارتهم قد تؤثر في المدى الطويل لخسارتهم الرفاهية العاطفية ، وقد يجدون صعوبة في التكيف مع خسارتهم وقد يكونوا معرضين لصعوبات عاطفية طويلة الأمد.

وتفسر الباحثتان هذه النتيجة على أن أفراد عينة البحث وبحكم وضعهم الخاص كونهم معاقين حركياً فأنهم قد يستجيبون للضغوط النفسية والاجتماعية التي يعيشونها بالمزيد من

الأفكار السلبية وعدم القدرة على التكيف السليم مع واقعهم لذا فإنهم قد يستخدمون أساليب معرفية غير متكيفة كالاجترار الفكري واليأس والتشاؤم والنقد الذاتي والعصابية ، وهذا يعني أن انشغال الأفراد بالمزاج السلبي وظروف الحياة المجهدة قد يقلل الثقة في أحكامهم. وبما أن هذه الشريحة تعاني من اجترار الأفكار السلبية فإنهم سيجدون صعوبة في تغيير بينتهم؛ مما قد يؤدي إلى تصلبهم والتخلي عن التفكير الإنتاجي.

- التعرف إلى دلالة الفروق في الاجترار الفكري لدى المعاقين حركياً وفق متغير النوع.

للتعرف على الفروق الدالة إحصائياً في الاجترار الفكري لدى المعاقين حركياً ، قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الاجترار الفكري على عينة مكونة من (183) من الذكور المعاقين حركياً و(117) من الإناث المعاقات حركياً ، حيث بلغ متوسط درجات الذكور المعاقين حركياً (46.4262) درجة و بانحراف معياري قدره (6.77128) درجة ، في حين بلغ متوسط درجات الإناث المعاقات حركياً (48.6410) درجة و بانحراف معياري قدره (2.40496) درجة ، ولتحقيق ذلك قامت الباحثتان باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المتوسطين وقد تبين أنه دال إحصائياً فقد كانت القيمة التائية المحسوبة (3.402) أعلى من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (298) ، كما موضح بالجدول (5).

جدول (5)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدرجات الذكور والإناث

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	183	72.1913	3.43887	29.747	1.96	298	0.05
إناث	117	60.1709	3.37407				

وتشير هذه النتيجة إلى أنّ متوسط درجات الإناث أعلى من متوسط درجات الذكور ، وهذا يعني أن الإناث يعانون من ارتفاع مستوى الاجترار الفكري وهذا يتطابق مع نتائج نظرية أنماط الاستجابة لـ (Nolen-Hoeksema, 1994) التي تشير إلى أن الإناث يتعرضن للاجترار أكثر من الذكور. ويمكن تفسير هذه النتيجة على ضوء نظرية أنماط الاستجابة لـ (Nolen-Hoeksema)، هو أنّ الأفراد الذين يميلون للاجترار الفكري حينما يتعرضوا لضغوط يكونوا أكثر عرضة للاكتئاب، وأن المرأة أكثر عرضة للاجترار من الرجل حينما تقع بموقف ضاغط أو مأساوي؛ إذ إن الإناث المعاقات حركياً لا يمكنهن السيطرة على مشاعرهن السلبية وأن المواقف والأحداث المسببة لها من الصعب تغييرها ، وتؤدي التنشئة الاجتماعية دوراً في الفروق

النوعية للاجترار الفكري فالوالدين يشجعون أبنائهم الصغار أكثر من بناتهن على قمع المشاعر كالحزن والخوف بينما تشارك الأمهات بناتهن في مناقشة أسباب الحزن والخوف أكثر مما يفعلن مع أبنائهن والتي يمكن ربطها بالحساسية الأكبر لدى البنات المعاقات حركياً من الذكور المعاقين حركياً ، كما أشارت (Nolen-Hoeksema, 2001) إلى أن النساء أكثر استعداداً من الرجال للاعتراف بالسلوكيات غير المرغوب فيها اجتماعياً مثل الاجترار.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثتان بما يأتي:

- ١- الإفادة من المقياس الذي قامت الباحثتان ببنائه لقياس متغير الاجترار الفكري.
- ٢- تفعيل دور الإرشاد النفسي في المجتمع ليهتم بهذه الشريحة وتأهيلها للتكيف مع الواقع وبت روح الأمل والتفاؤل وزيادة التوجه نحو الحياة.

المقترحات:

تقترح الباحثتان ما يأتي:

- ١- إجراء دراسة لمعرفة الاجترار الفكري لدى ذوي الاحتياجات الخاصة من فئات أخرى ومقارنتها بالنتائج الحالية.
- ٢- إجراء الدراسة نفسها على محافظات أخرى ومقارنة نتائجها مع الدراسة الحالية.
- ٣- إجراء الدراسة نفسها على أعمار أخرى أكثر من (21) ومقارنة نتائجها مع الدراسة الحالية.

المصادر:

١. بطرس ، حافظ بطرس (٢٠١٣): إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرههم ، ط ٣ ، دار المسيرة للنشر ، الأردن.
٢. التل ، سعيد ، وآخرون (٢٠٠٧): مناهج البحث العلمي: تصميم البحث والتحليل الإحصائي ، ط ١ ، دار المسيرة للنشر ، الأردن.

٣. الخطيب ، جمال محمد (٢٠٠٩): استراتيجيات إرشاد وتدريب ودعم أسر الأطفال المعوقين ، ط١ ، دار وائل للنشر، الأردن.
٤. دليل وزارة العمل والشؤون الاجتماعية (٢٠٠٦) ، العراق ، بغداد.
٥. السرطاوي ، عبد العزيز ، الصمادي ، جميل(٢٠١٤): الإعاقات الجسمية والصحية ، ط ٢ ، دار الفكر ، الأردن.
٦. الظاهر ، قحطان احمد(٢٠٠٨): مدخل إلى التربية الخاصة ، ط٢ ، دار وائل ، الأردن.
٧. عبد الرحمن ، سعد(١٩٩٨): القياس النفسي ، النظرية والتطبيق ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، مصر.
٨. العساف ، صالح بن حمد (٢٠٠٦): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط٤ ، العبيكان للنشر ، الرياض.
٩. فرج ، صفوت (١٩٨٠): القياس النفسي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، مصر.
١٠. كوافحة ، تيسير مفلح ، عبد العزيز، عمر فواز(٢٠١٠): مقدمة في التربية الخاصة ، ط٤ ، دار المسيرة للنشر ، الأردن.

11. Alloy, L. B. & Smith, J. M.(2009): A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct Clinical Psychology Review 29, N. 13th, 116–128.
12. Anastasia, A. (1976): Psychological testing. Fourth, New York, Macmillan Company.
13. Davis, R.N. & Nolen-Hoeksema, S. (2000): Cognitive Inflexibility Among Ruminators and Non ruminators. Journal of Cognitive Therapy and Research. Vol. 24, No. 6, 699–711.
14. Dombrowski C.V. (2014): Gender Differences in Co-rumination, Co-worry, and Internalizing Symptoms in Late Adolescence, University of Connecticut, 1- 66.
15. Hammond, A.N. (2012): The Relationship between Positive Beliefs about Post-Event Processing and Social Phobia Symptoms. UNF Theses and Dissertations. P. 346.
16. <http://digitalcommons.unf.edu/etd/346>.
17. Hilt, L.M. et al, (2008): Nonsuicidal Self-Injury in Young Adolescent Girls: Moderators of the Distress-Function Relationship. Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol. 76, No. 1, 63 – 71.
18. Jackson, B. & Nolen-Hoeksema, S. (2001): Mediators of the gender Difference in Rumination. American Psychological Association, 37- 47.
19. Kashdan, T.B. & Roberts, J.E. (2007): Social anxiety, depressive symptoms, and post-event rumination: Affective consequences and social contextual influences, Journal of Anxiety Disorders, Vol. 21, 284–301.
20. Lyubomirsky, S. et al, (2003): Dysphoric Rumination Impairs Concentration on Academic Tasks. Journal of Cognitive Therapy and Research. Vol. 27, No. 3, 309–330.
21. Matthews, G. & Wells, A. (2004): Rumination, Depression, and Metacognition: the S-REF Model, United Kingdome, England, 125-151.
22. Nolen-Hoeksema. S, & Morrow, J.(1990): Effects of Responses to Depression on the Remediation of Depressive Affect. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 58, No. 3, 519-527.

النوع: ذكر أنثى

العمر:

الباحثة

الباحثة

فاطمة كريم زيدان

أ.م.د. علاهن محمد علي

ت	الفقرة	كثيراً جداً	لحد ما	لا أبداً
١	أشعر بالوحدة			
٢	لا أستطيع الدراسة ما لم أغير ما بداخلي			
٣	أحس باستمرار بالتعب والملل			
٤	أجد صعوبة في التركيز			
٥	أشعر بالذنب دائماً			
٦	أشعر بفقدان الرغبة في الحياة			
٧	مشكلتي الأخيرة هي سبب شعوري بالحزن			
٨	لا أشعر بأي شيء			
٩	أسأل نفسي (لماذا لم أتقدم إلى الأمام؟)			
١٠	أسأل نفسي (لم أكون عصبي دائماً؟)			
١١	أسأل نفسي لماذا أحس بالحزن والاكئاب			
١٢	أتكلم مع نفسي لأعرف ما أفكر فيه			
١٣	المشكلة الأخيرة علمتني التصرف بطريقة أحسن			
١٤	أفكر (لا أستطيع التركيز إن بقيت أشعر بالحزن)			
١٥	سؤال يراودني (لماذا أعاني من مشاكل لا يعاني منها بقية الناس؟)			
١٦	سؤال يراودني (لماذا لا أستطيع حل مشاكلي بنفسني؟)			
١٧	أفكر لماذا أنا حزين			
١٨	أفكر بعيوبي وأخطائي			
١٩	أشعر بأنني غير مستعد للقيام بأي شيء			
٢٠	أحاول فهم سبب شعوري بالحزن والاكئاب			
٢١	أفضل أن أكون وحيداً لأفكر بأحزاني			
٢٢	لماذا أنا غاضب من نفسي			