
الخصائص السيكومترية لمقياس جترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين .

أحمد محمد عبد الحكيم أبو زيد

باحث دكتوراه بقسم الصحة النفسية- كلية التربية جامعة المنيا

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إعداد أداة لقياس إجترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين والتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس، من خلال التعرف على دلالات صدق مقياس إجترار الأفكار بعد تطبيقه على عينة من المراهقين المكفوفين، و دلالات ثبات مقياس إجترار الأفكار بعد تطبيقه على عينة من المراهقين المكفوفين وتم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (٦١) طالباً وطالبة من المراهقين المكفوفين بمدرسة النور بمركز المنيا بواقع (٤١ ذكراً، ٢٠ وأنثى) بمتوسط عمري (١٦.٢٨) سنة وانحراف معياري (١.٢٦)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتم حساب صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين، وصدق المحك باستخدام مقياس إجترار الأفكار إعداد المصري (٢٠٢١)، كما تم حساب ثبات مقياس إجترار الأفكار بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha بنسبة (٠.٩٥٨) ودلت النتائج على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي ودالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)، وبالتالي تمتع المقياس بنسبة ثبات عالية عند حساب معامل الثبات وصلاحيته للتطبيق. ودلت النتائج على تكون مقياس إجترار الأفكار في صورت النهائية من (٣٤) عبارة موزعة على بعدين وهما (تدفق الأفكار السلبية بواقع (١٧) عبارة)، والتأمل الاجتزاري بواقع (١٧) عبارة.

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية، إجترار الأفكار، المراهقون المكفوفون .

abstract

The study aimed to prepare a tool to measure rumination among blind adolescents, verify its psychometric efficiency, and extract indicators of validity and reliability. The descriptive approach was used for this study, and the scale was applied to a sample consisting of (61) male and female blind adolescent students at Al Nour School, with a total of (41 male). (20 female students) with an average age of (16.28) years and a standard deviation of (1.26), to verify the psychometric properties (validity and reliability) of the study scale. The validity of the scale was calculated by the reliability of the arbitrators and the reliability of the tester, and the reliability of the rumination scale was calculated using the Cronbach Alpha method. The results indicated that the scale has a high degree of internal consistency, and the scale has a high reliability rate when calculating the reliability coefficient and its validity for application.

Keywords: Psychometric properties, rumination, blind adolescents.

أولاً: مقدمة الدراسة:

تؤدي حاسة البصر دورًا حيويًا في حياة الأفراد ونموهم بشكل سليم، لذلك فإن فقدان هذه الحاسة فقدان كلي يجعل الفرد يواجه الكثير من المشكلات والصعوبات والمعوقات والنفسية والاجتماعية، وهذه المشكلات والصعوبات تعوق التوافق والتكيف السليم، كما أنها تجعل المكفوفين عرضة لمزيد من التفكير المستمر المتكرر، بما يرتبط بفقدان البصر من مفاهيم وتصورات خاطئة من جانب المحيطين بهم، وعدم فهم الآخرين وتقبلهم لهم، حيث يرتبط ذلك التصور لديهم بتكوين رصيد كبير من مشاعر الدونية والنقص والعجز، ومعاناة المكفوفين من صعوبة في أداء المهام اليومية قد تسبب بها الأعراض الوسواسية التي تظهر في الكثير من سلوكياته نتيجة للإعاقة البصرية التي تجعله يكرر سلوكه ليتأكد من إتمامه على وجه صحيح، الأمر الذي يجعله يبذل الكثير من الوقت والجهد والمشقة النفسية.

وتأتي أهمية دراسة فئات المكفوفين من كونهم فئة مهمة وموجودة في المجتمع، ولها دور فيه ويحتاجون إلى أن يتم التعامل معهم على أنهم مصادر منتجة في المجتمع، تسهم في نموه وتقدمه، فإهمالهم يؤدي إلى الانتقاص من موارد المجتمع البشرية، ويرجع الاهتمام بإجراء الدراسة على المكفوفين بوجه عام إلى ظهور مؤشرات دالة على تزايد معدلات انتشار عدد المكفوفين في مصر والبلدان العربية، حيث تشير دراسة (عبد الشافي، ٢٠٢٠، ص. ٤٤٦) ^١ إلى أن عدد المكفوفين هو (٧٥) مليون كفيف على مستوى العالم، بمعدل زيادة من (١) إلى (٢) مليون بدون تدخل. ويصل عددهم إلى مليون كفيف في مصر طبقاً لإحصائيات عام ٢٠٢٠.

فتقف الإعاقة لبصرية حائلا بين الفرد وتحقيقه التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي، فنجد أن بعض ذوي الإعاقة البصرية يعانون من ضعف في القدرة على التعبير عن المشاعر مما يجعله عرضة للإضرابات النفسية والسلوكية والفسولوجية، كما يمكن أن تؤدي الإعاقة البصرية إلى سلوكيات خاطئة مثل الاعتماد على الآخرين واضطرابات النوم والأفعال والأفكار المتكررة لديه (Philip , 2005,p.241)

^١ تم الالتزام بنظام قواعد التوثيق العلمي للإصدار السابع. (٧th) APA Style

ويعد اجترار الأفكار عملية الاستجابة للضيق الداخلي لدى المراهقين، وذلك من خلال التركيز المتكرر والسلبى على بعض الأفكار، وارتبط اجترار الافكار بمجموعة واسعة من الاضطرابات النفسية المختلفة ، بما في ذلك الاكتئاب والقلق واضطرابات الأكل ومشاكل تعاطي المخدرات. ونظرًا للدور القوي لاجترار الأفكار في ظهور أشكال متعددة من الإضطرابات النفسية المختلفة ، لذلك أصبح الاجترار هدفًا مباشرًا للعديد من التدخلات النفسية والاجتماعية في الآونة الاخيرة .ويركز الأفراد الاجتراريون على التفكير السلبى والمتكرر وعلى النتائج السلبية، وعادة ما يرتبط الاجترار بصدمة قد تعرض لها الفرد في السابق وتكون هذه الصدمة قوية وشديدة، ويرتبط الاجترار بمستويات أعلى من القلق والاكتئاب والحزن لفترات طويلة وضغط ما بعد الصدمة والضيق العام ويسترجع هؤلاء الأفراد الذكريات والاحداث السلبية ، ويكون ذلك بشكل متكرر، وينقد الاجتراريون ذواتهم بشكل كبير وبصورة شديدة، ويمكن أن يلومون أنفسهم على المشكلات ويعتقدون أنهم سببا في هذه المشكلات، ويكون لديهم نظرة سلبية وتكون الدفعية لديهم منخفضة بشكل كبير (Hilt et al., 2014,p. 272؛Sveen,2019,p.2).

ونظرا لأهمية إجترار الأفكار والدور الذي يلعبه في تكدير صفو الإنسان ونشيت ذهنه وتضييع لحظته الراهنة بلحظات سابقة أو لاحقة، تحاول الدراسة الراهنة إلقاء المزيد من الضوء على دراسة إجترار الأفكار لدى عينة من المراهقين المكفوفين بمدرسة النور بمحافظة المنيا من خلال التعرف على الخصائص السكومترية لذلك المقياس.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

تمثلت مشكلة الدراسة في عدة جوانب تمثل الجانب الأول من المشكلة من خلال مراجعة الباحث الأطر النظرية والدراسات التي تناولت اجترار الأفكار والتي أكدت على تأثيره على المراهقين بشكل كبير، كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن التفكير الاجتراري يرتبط بالعديد من المشكلات كقصور الانتباه، والقلق والتفكير السلبى المتكرر والوظائف التنفيذية والاكتئاب وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي و الإكتئاب و مستوى تقدير الذات كدراسة ((Kean ;et al.,2015) Krahe et al. (2016); al.(2017) Ouyang ming,(2018); Dickson et

الخصائص السيكومترية لمقياس جترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين

وتمثل الجانب الثاني في الحاجة إلى وجود أداة لقياس اجترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين، تتفق ومعايير عملية القياس باعتبارها مدخلاً أساسياً لفهم اجترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين، ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة وأدبيات البحث في الأدب التربوي والنفسي تبين أن أدوات القياس التي بُنيت لقياس اجترار الأفكار لم تتناول العينة الحالية في -حدود علم الباحث، حيث إنه لم تتوفر أداة مقننة لقياس اجترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين، رغم أهميتها فاجترار الأفكار له تأثير كبير على هؤلاء الطلاب فهو يؤثر على قدرتهم على التفكير والمضي قدماً كما يؤثر على تواصلهم الاجتماعي والمشاركة في المواقف الاجتماعية والاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والتوافق الاجتماعي والانفعالي في حياة المكفوفين، مما يجعل من متغير الدراسة أداة مهمة تساعد المراهقين المكفوفين على تجاوز ما يواجهونه من مشكلات في التفكير.

فالأفكار التي ترد إلى أذهاننا على نحو متصل، وأن عددا كبيرا من هذه الأفكار يندفع إلى الذهن دون اختيار أو توجيه ولذلك تعد هذه الأفكار التي تصل إلى الأذهان بصورة مفاجئة جزء من تيار الوعي اليومي ثرثرة عقلية أو ضوضاء دماغية، وفي خلال عملية ورود هذه الأفكار قد ترد إلى الأذهان افكار غير مرغوبة، وقد تمر هذه الأفكار غير المرغوبة سريعا إذا لم يلتفت إليها الفرد، ولكن على العكس إذا انتبه إليها وأضفى عليها معان مقلقة وفسر ذلك تفسيراً سلبياً تحولت هذه الأفكار العابرة إلى أفكار مقلقة لتبدأ معاناة تكرار التفكير (الشريف، ٢٠١٧، ص. ٩).

ومن خلال استعراض الباحث الدراسات السابقة لاحظ ندرة في الأبحاث_ في حدود علمه _ التي اهتمت بقياس اجترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين، حيث إن أغلب المقاييس التي تناولت اجترار الأفكار كانت على عينات مختلفة كطلاب المرحلة الثانوية العاديين والجامعة مثل والتي طبقت على العاديين، كدراسة (Ouyang ming(2018); Ramel et al.(2004); Cook et al (2019); krahe et al. (2016); Dickson et al (2017); Hvenegaard et al.(2020); Omidpoor et al (2021) وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة أسئلة الدراسة فيما يلي:

١- ما دلالات صدق مقياس اجترار الأفكار بعد تطبيقه على عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين؟

٢- ما دلالات ثبات مقياس اجترار الأفكار بعد تطبيقه على عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين؟

ثالثاً- أهداف الدراسة : تهدف الدراسة إلى التحقق من :

أ- دلالات صدق مقياس اجترار الأفكار بعد تطبيقه على عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين.

ب- دلالات ثبات مقياس مقياس اجترار الأفكار بعد تطبيقه على عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين.

رابعاً- أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية :

١. تكمن أهمية الدراسة في كونها تجري على فئة مهمة من فئات المجتمع ألا وهي المراهقون المكفوفون.

٢. تسعى هذه الدراسة إلى توفير أداة قياس تتحقق فيها الشروط العلمية اللازمة لقياس المفهوم من واقع الثقافة العربية ومحدداتها، وبالتالي فإن إعداد المقياس قد يفتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين في العالم العربي.

ب- الأهمية التطبيقية:

١- إثراء المكتبة العربية بإعداد مقياس اجترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين وبالتالي قد يصبح لهذا المقياس قيمة تربوية خاصة، إذ أنه سيكون أداة قياس سهلة وسريعة التطبيق؛ للكشف اجترار الأفكار لدى هذه العينة.

٢- وفي ضوء نتائج القياس يمكن الاستعانة بالمقياس في إعداد برامج إرشادية لخفض اجترار الأفكار لدى فئات المراهقين بشكل عام.

خامساً: مصطلحات الدراسة الإجرائية

أ- **اجترار الأفكار: Ruminatio** ويعرف اجترار الأفكار إجرائياً بأنه نوع من أنواع التركيز السلبي على الذات، وتكرار التركيز على المشكلة والتفكير في كل جوانبها دون

الخصائص السيكومترية لمقياس جترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين

التركيز على الحل، ويتمثل اجترار الأفكار في تدفق واسترجاع الأفكار والذكريات السلبية التي مر بها المراهق المكفوف، والتي تقتحم وعيه بدون تعمد أو قصد وتسيطر بشكل كامل على تفكيره ، بالإضافة إلى جلده لذاته وتأنيب ضميره ومحاسبة لنفسه بشدة وهذا يصل به إلى حالة من الحزن والاكتئاب، ويؤثر ذلك على كل مجريات حياته ويقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المراهق المكفوف على مقياس اجترار الأفكار وأبعاده (إعداد الباحث).

ب- المكفوفون Blind يعرف المكفوفين وفقاً للقاموس الصادر عن الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) بأنه الكف الكي أو الجزئي للبصر لدى الأفراد ، وتشير أيضاً إلى غياب الرؤية بشكل تام بإستثناء الاحساس بالضوء، ومن المنظور الطبي بأن المكفوفين هم الأشخاص الذين تقل حدة إبصارهم بأقوى العينين بعد التصحيح عن ٦٠ متر أو ٢٠٠ قدم ، أو يقل مجالهم البصري عند ٢٠ درجة (Vanden Boss,2015,p.133).

ويعرف المكفوفين إجرائياً بأنهم الطلاب المراهقين الذين لديهم كف كلي للنظر في مدرسة النور للمكفوفين بالمنيا والذين تتراوح اعمارهم من (١٣-١٩) سنة.

سادساً: الإطار النظري:

أ- مفهوم اجترار الأفكار:

يعرف اجترار الافكار وفقاً للقاموس الصادر عن الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) بأنه تفكير مفرط ومتكرر يتضمن موضوعات أو افكار تتداخل مع أشكال اخرى من النشاط العقلي، وهو سمة شائعة لإضطراب الوسواس القهري والقلق العام (Vanden Boss, 2015,p. 928)

كما يعرف اجترار الأفكار وفقاً لمعجم علم النفس (١٩٩٥) بأنه "حالة من التفكير الدائم أو التأمل حول مشكلة، ويستغرق ذلك فترات طويلة من الزمن وهي عرض شائع في اضطراب الوسواس القهري" (جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين أحمد كفاي، ١٩٩٥، ص. ٣٣٣٩).

اجترار الافكار هو شكل من أشكال التفكير السلبي على الذات ويمكن ملاحظته ووجوده في العديد من السلوكيات النفسية المرضية، ويختلف محتوى التفكير الاجتراري من

شخص لآخر، إلا أنه في الغالب يكون التركيز على الأشياء والمشكلات التي ترتبط بالذات والتي تتصف بأنها ذاتية أو داخلية مثل الحالة المزاجية وقد يكون خارجيا وقد يكون كلاهما معا، ويتسم اجترار الأفكار بأنه ذو طبيعة متكررة ، فيصعب الخروج من هذه الدائرة أو التوقف عن التفكير، واجترار الافكار في حد ذاته عقيم وغير نافع (Senkans et al,2016,p.28).

والاجترار هو استراتيجية مواجهة متمركزة على الانفعال لدى الفرد، فيقوم بها الفرد لفهم الضغط النفسي والمواقف التي يمر بها بالفعل في كل يوم ، وهو نمط من التفكير المتكرر، الذي يمكن أن يضر وبشدة قدرة الفرد على مواجهة هذه الضغوط المستمرة، ويعمل أيضا على خفض قدرة الفرد على تنقله بين المهام المتنوعة والتي يمر بها، وبذلك يعوق الفرد عن القيام بمهامه، وهو تفكير في المشكلة وفي جوانبها السلبية بشكل متكرر , Bauerband, (2014,p. 219).

ويعرف (7) Martin & Tesser (1996,p. 7) اجترار الأفكار بأنه " تفكير مستمر وواع ويركز كل تفكيره على موضوع واحد فقط وقد يستمر حتى ولو غابت المتطلبات البيئية المباشرة لهذه الأفكار ، ومن سمات اجترار الافكار أنه اقتحامي ويتكرر كثيرا وفي أغلبه يكون كرهه ويمنع من لديه هذا العرض تركيز الافراد على موضوعات مباشرة، وفي الغالب يهتم اجترار الافكار بالاهداف أو النتائج المرغوب فيها بما فيها النتائج المغايرة للواقع والمتعلقة بالمشكلات، أو اخفاقات لم تتحقق أو اهداف محجوبة لم تتم، ولإجترار الافكار تأثير قوي وهام في حياة كل الافراد الذين لديهم اجترار أفكار .

ويمكن تعريف اجترار الأفكار بأنه " طريقة استجابة سلبية ومستمرة، وتكون متكررة بشكل كبير، وتحدث على نطاق واسع بسبب الاختلافات والتباينات بين الحالة الحالية والوصول إلى الهدف" (Smith & Alloy, 2009,p.126) .

قد تم وصفها على نطاق واسع بأنها استراتيجية تأقلم ، لأنها قد تكون وسيلة للهروب من الحالات المؤثرة غير المرغوب فيها ، ومع ذلك فإنها تصادف تفاقم الحالة المزاجية السلبية (Kovács et al, 2021,p. 1)

الخصائص السيكومترية لمقياس جترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين

ويعرف اجترار الافكار أيضا بأنه تفكير سلبي متكرر، فهو عملية تستغرق وقتا متكرر وهو تعبير سلبي عن المشاعر لدى الفرد (Costa et al., 2018, p. 208).

ب- أنواع اجترار الأفكار:

١. الاجترار كحالة:

وتفيد العديد من نتائج الدراسات التي أجريت على إجترار الأفكار أن اجترار الحالة له فوائد تكيفية عديدة ومنها انه يساعد على حل المشكلات التي تواجه الفرد ، وهذه النتائج تدعم أن اجترار الافكار الايجابي أو كحالة يعمل كمنشط عقلي متكرر يركز على الطرق الممكنة للتعامل مع الازمات والضغط، فهو يولد حالة عقلية نشطة لدى الفرد، والاجترار كحالة يؤدي إلى فوائد إيجابية من حيث إنه يحسن الأداء لدى الافراد ذوي هذه الحالة (Hilt et al., 2015, p. 1487)

الاجترار كحالة هي شئ إيجابي وهي استجابة معرفية عالية التركيز وتعتمد على الإشارات الموقفية التي يتعرض لها الفرد وتتطلب تيقظ وانتباه وتفكير جيد، وهي حالة تتناب الفرد نتيجة للتناقضات المحسوسة التي تحدث للفرد في موقف معين وذلك للوصول إلى الهدف المرجو، و اجترار الحالة هو ظاهرة مفيدة للغاية للأداء العقلي ، والتي تتميز بخصائص تفيد الفرد ويكون لها مردود إيجابي تساعده على اجتياز المواقف والوصول إلى هدفه نتيجة للتركيز والتفكير الذي حدث ، فاجترار الحالة يساعد الفرد على حل مشكلاته والتخلص من التوتر والضغط. والجدير بالذكر أن اجترار الحالة منقلب على مدار اليوم حيث أنه يقل في منتصف النهار ويزيد ليلا وصباحا (Marchetti et al, 2018, p. 448).

ويساهم الاجترار كحالة في التعافي من المزاج السيئ والحزين والضغط بشكل أسرع، ويساعد هذا النوع من الاجترار الافراد على التفاعل العاطفي مع الضغوط الاجتماعية بشكل مستقل، كما أنه محاولة لتحليل عواطف المرء وأفكاره من أجل تسهيل حل المشكلات والضغوطات المختلفه التي تواجهه وهو نوع من التفكير الخاضع لرقابة العقل يتضمن العمل بنشاط وفاعلية (Kovács et al, 2021, p. 1).

٢- الاجترار كسمة:

وهو عكس الاجترار كحالة، حيث أنه يعتبر الجانب السلبي للاجترار وهو تفكير انعكاسي حيث أنه لا يساهم في حل المشكلات ، على الرغم من أنها معالجة معرفية لكنها في الاتجاه السلبي والعكسي حيث أن هذه المعالجة لا تؤدي إلى حل المشكلة والوصول إلى الهدف ولكنها تؤدي إلى مزيدا من التفكير السلبي الغير مفيد والغير موجه نحو الحل، وهو عملية أقل تحكماً وأكثر تكراراً قد تشارك فيها أو لا تشارك فيها الصور الذهنية، والاجترار في هذه الحالة يؤدي إلى العديد من الصعوبات المعرفية والصعوبات الاجتماعية كعدم التكيف الاجتماعي الملائم ، وهو تفكير تطفلي واقتحامي يهاجم الانسان بشكل مستمر ويمكن وصف الاجترار هنا بأنه متكرر وسلبي وعبارة عن أفكار غير مرغوب فيها. وذهب البعض أن اجترار الافكار السلبي يوجد لدى الانسان بعد تعرض الفرد لأحداث مؤلمة كفقدان الوالدين أو المقربين أو حتى تعرض الفرد للإعاقات (Taku et al, 2008,p. 429- 430).

ويعتبر اجترار الافكار هو مقدمة للاكتئاب والقلق والتوتر حيث أنه يؤدي بالفعل للاكتئاب والحزن والضيق، فهو يعزز التفكير السلبي المتطابق مع الحالة المزاجية، والتركيز أكثر على الذكريات السلبية وتقييم الأحداث السلبية على أنها تحدث بشكل متكرر في حياتهم اليومية. والاجترار المرضي للأفكار يتداخل في عقل الفرد مع حل المشكلات فيعمل على تعطيل ذلك ، على الرغم من الافراد الذين لديهم اجترار أفكار سلبية ما يؤكدون على الدوام أنهم يقومون بذلك من أجل حل المشكلات، وفي الغالب تصف هؤلاء الأفراد بأنهم يقدمون حلول أقل مثالية واصالة (Kovács et al, 2021,p. 2-3).

ج- أبعاد اجترار الأفكار:

قدم (Nolen -Hoksema,2004,p.509-510 نموذجاً يصف فيه اجترار الافكار بأنه بناء متعدد الابعاد تتمثل في (الاستجابات المتركزة على الذات للمزاج المكتئب - والمتركزة على الأعراض -والمتركزة على عواقب المزاج السلبي وأسبابه) .

يشير كلا من (Vidal-Arens et al.,2023,p.2 ; Tanner, et) إلى أن أهم أبعاد اجترار الأفكار تتمثل في : al.,2013,p.634

الخصائص السيكومترية لمقياس جترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين

التفكير الزائد في المشكلة: حيث يركز الفرد أفكاره على أعراض وأسباب وعواقب المشكلات كأن يعجز الفرد عن التخلص من بعض الأفكار غير المرغوب فيها أو أن يقضي ساعات طويلة في التفكير في مشكلة معينة دون إيجاد حل لها.

التفكير المغاير للواقع (توليد سيناريوهات بديلة عند التعرض لمواقف) حيث يركز الفرد أفكاره على تخيل نتائج أو حقائق بديلة كما يحدث في حالة أحلام اليقظة أو أن يتخيل الشخص أنه يسلك بشكل مختلف إذا ما تكرر الموقف، أو تكرار التفكير في أحداث ماضية كأنها حدثت بشكل مختلف.

الأفكار المتكررة: وتعتبر عن أفكار متكررة لدى الفرد بحيث يعجز عن التوقف عن تكرارها حيث تكون تلقائية وملحة وقد تستغرق فترات طويلة.

المبالغة في توقع الشر في المستقبل: وهي افكار تتعلق برؤيه الفرد للمستقبل كأن يعجز الفرد عن التوقف عن التفكير في حدث هام على وشك الحدوث أو أن يعجز عن القيام بمهام معينة عندما يكون هناك حدث مثير أو هام على وشك الحدوث.

وأشار (Junkins & Haeffel, 2017,p.37) أن الاجترار يمكن تقسيمه إلى عنصرين أساسيين وهما: تدفق الأفكار السلبية : والتي تتضمن تكرار التفكير والتركيز على النتائج والصعوبات التي يمكن ان تواجه الفرد وليس التفكير في كيفية الخروج من تلك المشكلة، بينما يمثل العنصر الثاني في التفكير الاجتراري ويسمى أيضا تأنيب الذات المفرط والذي يتمثل في تأنيب الفرد ، ويظهر ذلك في صورة إحساس الفرد بالندم ولومه لذاته ومحاسبة النفس بشدة على كل خطأ وأي خطأ أو تقصير صدر منه حتى ولو كان ذلك بسيطاً. وتم الاستناد إلى تلك الأبعاد في الدراسة الحالية لتوافق تلك الأبعاد مع خصائص أفراد العينة من المراهقين المكفوفين.

١- تدفق الأفكار السلبية: هو التركيز الذاتي السلبي وهي عبارة عن أفكار

متكررة تتضمن مجموعة من الإفادات أو التعبيرات الذاتية السلبية، والتركيز على

العقبات بدلا من التركيز على الحلول الممكنة للمشكلات (Gerald, 2017,p.35 &

Michael).

وهي تعبر عن مجموعة من الأفكار والذكريات السلبية والاحداث التي تتكرر والتي

تراود الفرد من حين لآخر فيسترجعها وتظل تلح عيه إلى أن تسيطر على تفكيره كاملا وفي

هذه الحالة لا يستطيع الفرد التخلص منها فتحوله إلى متشائما لا يرى الجانب الايجابي من

الامور ولكن يرى فقط النواحي السلبية) Nolen-Hoeksema & Jackson, (2001؛ المصري، ٢٠٢١، ص. ٣٥٩).

٢- التأمل الاجتراري: ميل الفرد إلى تصديق أحداث معينة، وتجاهل أحداث أخرى، مع النظر إلى الجانب المظلم والعجز عن الموازنة بين توقع الأشياء السيئة وتوقع الأشياء الجيدة. (Michael & Gerald, 2017, p.35).

وهو ذلك الشعور المؤلم يظهر في صورة إحساس الفرد بالندم ولوم الذات ومحاسبة النفس بشدة على أي خطأ أو تقصير صدر منه حتى ولو كان بسيطاً. (المصري، ٢٠٢١، ص. ٣٥٩) Nolen-Hoeksema, Jackson, 2001)

د - خصائص الطلاب الاجتراريون:

ويتصف الاجتراريون بأنهم يسترجعون تلقائياً الكثير من ذكريات الماضي السلبية وأيضاً المتعلقة بالمستقبل القريب، ويتذكرون كل الاحداث السلبية والمؤلمة التي حدثت لهم، ويتحدثون كثيراً عن المشكلات المثيرة للقلق لديهم والصراعات العائلية والنفسية ، ويمكن وصفهم بأنهم شخصيات سلبية ويقومون بإنقاذ ذواتهم بشكل كبير وقاسي، ويلومون أنفسهم على المشكلات التي حدثت لهم، ولديهم ثقة منخفضة في أنفسهم، ولديهم نظرة تشاؤمية عند التعرض للمشكلات أو حلها، وينظرون للأحداث السلبية دائماً ، ويعزفون عن المشاركة والأنشطة ولا يكون لديهم قابلية للبدء في أنشطة جديدة. (Hoeksema et al, 2008, p.401-403).

والأفراد الاجتراريون يكون غير قادرين على التكيف بطريقة سليمة ويكون تركيزهم السلبي على ذواتهم ، ويكون لديهم تركيز انتباه على السلبيات بشكل متكرر بالإضافة إلى المزاج السيئ والحالة الحزينة، كما يتصف تفكيرهم بأنه سلبي، فبدلاً من أن يكون هذا التركيز والتفكير يعمل على حل المشكلات يكون هو المشكلة نفسها بالنسبة لهؤلاء الافراد. والافراد الاجتراريون يكونوا أكثر عرضة للإكتئاب، كما انه يمكن أن يكونوا عرضة لإضطرابات القلق وتعاطي المخدرات والسلوك النهي أحياناً، واجترار الحالة يكون لدى هؤلاء الافراد سبباً كبيراً ورئيسياً للضغوط والمزاد المكتئب. (Marchetti et al, 2018, p. 447).

هـ - النظريات المفسرة لإجتار الأفكار:

١- نظرية أنماط الاستجابة

وتفسر هذه النظرية اجترار الأفكار على انه عندما يشعر الأفراد بالضيق فإنهم يستجيبون لهذا المزاج بطرق متعددة، على الرغم من انهم قد ينكرون أن يوضحوا كيف هو شعورهم، وقد يتخذ هؤلاء قرارات سريعة بغرض تغيير مزاجهم وبيئتهم، ومن سماتهم أنهم قد يطلبون المساندة الاجتماعية من الآخرين. وتعرف نظرية أنماط الإستجابة اجترار الأفكار بأنه تفكير متكرر وسلبى ومتعلق بأعراض الاكتئاب الخاصة بالفرد ونتائج وأسباب هذه الأعراض. ومن هنا يمكن القول ان الأفراد ذوي اجترار الأفكار يمكن ان تتوارد إليهم أفكار متكررة مثل: لماذا لا امضى قدما ؟ ما هو الخطأ الموجود في ؟ لا يمكنني تجاوز هذا الأمر؟ وهذه الأفكار لا تؤدي إلى حل المشكلات التي لدى الفرد، ولكن بدل حل المشكلة يقع الفرد في دوائر مستمرة ومتكررة ، ويعتبر اجترار الافكار، ويحدث هذا الاجترار عند شعور الفرد بالحزن والاكتئاب. وعلى الرغم من أن غالبية الأفراد قد يقومون باجترار الافكار إلى حد ما في حالات الحزن والاكتئاب ، إلا أن الدراسات المطولة قد بينت أن اجترار الافكار هي خاصية مستقرة عند الضيق النفسي من حيث الفروق الفردية . ففي الوقت الذي يقوم قليل من الناس بقدر من اجترار أفكار ، ينخرط آخرون بقدر كبير في اجترار الافكار، والآخرين لا ينخرطون في اجترار الأفكار اصلا في حالات الحزن والضيق والاكتئاب. وتميل الفروق الفردية أن تكون مستقرة عبر الزمن حتى مع زيادة أو نقصان الحزن والاكتئاب -Nolen (Hoeksema,2004,p.107).

وطبقا لهذه النظرية فإن أجترار الافكار قد يتفاقم ويصبح الأمر مزمن، ويؤدي اجترار الافكار إلى التأثير الشديد على التفكير مما يؤدي إلى استخدام الفرد مزيدا من الافكار والذكريات السلبية ، ويجعل اجترار الافكار التفكير تشاؤميا مما يقلل فرص حل المشكلات بشكل فعال، ويؤدي اجترار الافكار على المدى الطويل إلى فقدان المساندة الاجتماعية، كما انه يؤثر على وسائل الفرد للوصول إلى أهدافه، ووفقا لنظرية أنماط الاستجابة، فإن اجترار الافكار وسيلة للاستجابة للضغوط، وتظهر في تركيز الفرد بشكل متكرر وسلبى في الاغراض المصاحبة لمضغوط والاكتئاب، وما يؤدي إلى هذه الضغوط، والنتائج السيئة محتملة الحدوث، و لقد وجد أن نمط الاستجابة الاجترارية متشابهة و واحد بين العوامل التي

تتبعى بحدوث الاكتئاب وذلك على فترات لاحقة لمن يعانون من مستويات عالية من الاكتئاب، أو من يعانون من مستويات منخفضة من الاكتئاب. (Nolen-Hoeksema,2004,p.107-108).

٢- نظرية اجترار أفكار التقدم نحو الهدف:

طبقا لمارتين وتيسر (١٩٨٩ - ١٩٩٦) فإن اي معلومات متعلقة بمهام غير مكتملة تبقى في الذاكرة لفترة أطول من أي معلومات متعلقة بمهام قد تم انجازها بالفعل، وطبقا لهذه النظرية فإن اجترار الافكار هي ميل الافراد للتفكير المتكرر في المهام التي لم تنجز والأهداف التي لم تتحقق، وما يدعوا إلى الاجترار هو عدم التقدم نحو الهدف بمعايير الفرد نفسه نحو الهدف، ناهيك عن الوصول إلى الهدف وانجازه، فيحدث الاجترار عندما يفشل الفرد في إحراز التقدم نحو هدفه، وتفترض هذه النظرية فإن سبب الاجترار الأساسي والرئيسي هو إمكانية الوصول إلى المعلومات المتعلقة بالهدف ، والفشل في تحقيق والوصول إلى الهدف يجعل هذه المعلومات المتعلقة بالهدف سهلة الحصول عليها، وبالتالي فإن الاجترار هو يعتبر شكل من أشكال التنظيم الذاتي، فيبقى الفرد في سعيه حتى يصل إلى المعلومات المتعلقة بالهدف الذي لم يتحقق ، ومن ثم فإن هذا يسهل حل المشكلات ، ويجعل الفرد يعود إلى مساره الصحيح، وحين يعود الفرد لمساره الصحيح فإن الاجترار يتوقف لأن الفرد يكون قد استطاع تحقيق هدفه وقد حقق تقدما كافيا له أو تركه وتخلي عنه (Martin et al , 2004,p.154).

٣- نموذج الاجهاد التفاعلي للاجترار

يرتبط هذا النموذج بنظرية انماط الاستجابة، في تفسير الاجترار لدى الأفراد في رؤيتها لانه متعلق بالاحداث والضغوط والاستنتاجات السلبية جراء ذلك، والذي يحدث نتيجة للتعرض لموقف ضاغط، وهذا النموذج يتميز بانه يصف العملية الاجترارية قبل حدوث التأثيرات السلبية الناتجة عنه، ومع كل هذا فإن هذا النموذج يرى ان المحتوى الاجتراري يتكون نتيجة للمواقف الضاغطة فقط دون وضع اعتبار لاهمية موضوعات الاجترار مثل الذكريات التي تتعلق بالضغوط الاخرى، والافكار التي تتعلق بتشجيع الذات والتي لا ترتبط فعليا بتعرض الافراد لضغوط مختلفة (Smith& Alloy,2009,p. 117).

الخصائص السيكومترية لمقياس جترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين

وقد تبني الباحث نظرية أنماط الاستجابة التي تعتبر أن أجتزار الأفكار يمكن أن يصبح أسوأ ويزداد، مما يجعله مزمن، وقد يؤدي أيضا إلى التأثير الشديد على تفكير الفرد، مما يؤدي إلى استخدام الفرد مزيدا من الذكريات السلبية التي مرت عليه ، ويجعل إجتزار الأفكار تفكير الفرد تشاؤميا مما يقلل فرص حل المشكلات.

سابعًا:دراسات سابقة:

دراسة باشا(٢٠١٥) والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين الاجترار والتشويه المعرفي وأعراض القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) (عدد الذكور= ١١٧ وعدد الإناث ١٥٣). واشتملت أدوات الدراسة على: مقياس الاستجابات الاجترارية RRS ، واستبانة الأحكام التلقائية عن الذات؛ ومقياس بيك الثاني للاكتئاب؛ ومقياس سمة القلق. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة ذكوراً وإناثاً في كل من الاجترار والقلق، والفروق إلى جانب الإناث. بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة ذكوراً وإناثاً في التشويه المعرفي (تعميم الفشل-والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء-ولوم الذات والاكتئاب). كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات اجترار الأفكار وكل من التشويه المعرفي (تعميم الفشل ولوم الذات) والقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة الذكور والإناث. بينما ارتبطت المبالغة في المعايير ومستويات الأداء بشكل موجب بالقلق والاكتئاب لدى الإناث فقط. وهناك قدرة تنبؤية للاجتزار وتعميم الفشل بدرجة القلق والاكتئاب لدى الذكور والإناث من طلاب الجامعة.

دراسة (Kean et al,2015) وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف على هل أن القصور في التحكم في الانتباه يؤدي إلى الاجترار لدى المراهقين ،وتكونت عينة الدراسة من (٥٢) مراهقا واستخدمت الدراسة مقياس (Derryberry & Read, (2002) لقياس التحكم في الانتباه ، ومقياس (Treyner, et al.,2003) لقياس الاستجابات الاجترارية، وأسفرت النتائج عن هناك علاقة دالة إحصائيا بين قصور الانتباه والاجترار، حيث أنه كلما قل الانتباه لدى الطلاب كلما زاد الاجترار وبالتبعية زيادة في القلق والاكتئاب لدى المراهقين.

دراسة (Dickson et al 2017) وهدفت إلى الكشف عن الدور الوسيط للاجترار في العلاقة بين الوظائف التنفيذية والاكنتاب للمراهقين، وتكونت عينه هذه الدراسة من من (٨٦) طالب وطالبة في سن المراهقة. واستخدم الباحثون مقياس (Radloff 1977) للاكنتاب ، ومقياس الاجترار (Nolen-Hoeksema and Morrow 1991) ، ومقياس الوظائف التنفيذية (Guy et al. 2004). وأشارت النتائج على ان هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاجترار والاكنتاب ، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاكنتاب والاجترار ترجع إلى متغير النوع لصالح الإناث ، وهناك علاقة بين مستوى الذكاء والوظائف التنفيذية.

دراسة (Ouyang ming 2018) هدفت إلى الكشف عن الدور الوسيط لإجترار الأفكار في العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و الإكنتاب و تقدير الذات لدى المراهقين، وتكونت العينة من (٣٦٥) مراهقا ومراهقة صينيا، واستخدم الباحث مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي (SNS)، ومقياس الاجترار والاكنتاب من إعداد الباحث، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة قوية بين الاجترار والاكنتاب لدى المراهقين الذين يعانون من انخفاض في تقدير الذات مقارنة بالأفراد الذين يتمتعون بتقدير أعلى لذواتهم.

دراسة شعيب (٢٠٢٠) هدفت إلى التعرف على الأبعاد السيكومترية لمقياس الاستجابات الاجترارية للاكنتاب إعداد (Nolen-Hoeksema, & Morrow, 1991) ترجمة الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٩٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة المنوفية بلغ متوسط العمر (٢٥.٥) عاما، بانحراف معياري (٥.١٢)، توصلت نتائج الدراسة إلى قيم مقبولة من الثبات حيث كانت قيمة ألفا كرونباك (٠.٩١٣) في حين كانت قيمة الثبات بالتجزئة النصفية (٠.٨٩١)، كما أشارت قيمة التناسق الداخلي إلى وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المفردات والدرجة الكلية تراوحت بين (٠.٢٤٧ ، ٠.٧٣٥)، وبلغت قيمة المتوسط على المقياس (٥٣.٦٤) بانحراف معياري (١٥.٥٧). كما أشارت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي إلى تشبعات مرتفعة على عاملين تم التأكد منهما توكيديا.

الخصائص السيكومترية لمقياس جترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين

دراسة غبريال (٢٠٢٣) هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اجترار الأفكار وتقدير الذات وصورة الجسم لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٤٣٣ (٤٠٠ أنث و٣٣ ذكور) من جامعة الزقازيق، وطبق عليهم مقياس اجترار الأفكار (إعداد الباحث) ومقياس حالة تقدير الذات، إعداد (Heatherton & Polivy, 1991) ، ومقياس صورة الجسم (شقيير، ٢٠٠٩). وأسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين تقدير الذات واجترار الأفكار وكذلك ارتباط سالب دال إحصائياً بين اضطراب صورة الجسم وتقدير الذات، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اضطراب صورة الجسم واجترار الأفكار وتتبع بعض أبعاد الاجترار وتقدير الذات باضطراب صورة الجسم. وتوصلت نتائج البحث إلى وجود تأثيرات سلبية وكلية دالة إحصائياً لتقدير الذات على كل من اجترار الأفكار واضطراب صورة الجسم، كما توسط اجترار الأفكار العلاقة بين تقدير الذات واضطراب صورة الجسم لدى طلاب الجامعة. كما أسفرت عن أن متغيرات اجترار الأفكار وتقدير الذات تساهم في التنبؤ باضطراب صورة الجسم .

تعقيب:

هدفت دراسة Kean et al(2015) إلى معرفة أهم أسباب إجترار الأفكار وقد توصلت إلى أن قصور الإنتباه أحد أهم أسباب إجترار الأفكار، وقد هدفت دراسة شعيب(٢٠٢٠) هدفت إلى التعرف على الأبعاد السيكومترية لمقياس الاستجابات الاجترارية للاكتئاب، بينما أثبتت دراسة Omidpoor et al (2021) ، وقد استخدمت دراسة باشا(٢٠١٥) مقياس الاستجابات الاجترارية RRS ، دراسة Kean et al(2015) وقد استخدمت مقياس (Treyner, et al.,2003) لقياس الاستجابات الاجترارية، بينما استخدمت(2017) Dickson et al مقياس (Nolen-Hoeksema, Morrow , 1991) لقياس اجترار الأفكار،وقد استخدمت دراسة شعيب(٢٠٢٠) مقياس -Nolen-Cheng et al (2020) Hoeksema, Morrow , 1991 ، بينما استخدمت دراسة Omidpoor et (Ehring et al., 2011) لقياس الإجتزاز، وقد استخدمت دراسة Omidpoor et al (2021) مقياس Ingram et al. (1995) بينما قام كلا من Ouyang

ming(2018) ، وقد استخدمت دراسة غبريال (٢٠٢٣) مقياس اجترار الأفكار اعدد الباحث.

وقد اعتبرت دراسة (2017) Dickson et al أن الإجتار يلعب دور وسيط بين العلاقة بين الوظائف التنفيذية والاكتئاب للمراهقين، بينما إعتبرت دراسة Ouyang ming(2018) أن الإجتار يلعب دور وسيط بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و الإكتئاب و تقدير الذات لدى المراهقين.

ثامناً: إجراءات الدراسة:

أ - منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث جُمعت البيانات الخاصة بمقياس إجترار الأفكار للمراهقين المكفوفين من خلال استجابتهم على فقرات المقياس؛ ومن ثم التحقق من الكفاءة والخصائص السيكومترية للمقياس المتمثلة بالصدق والثبات.
ب- مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة الحالية من المراهقين المكفوفين في مدرسة النور في مدينة المنيا .

ج: عينة الدراسة:

١- عينة الدراسة: تكونت العينة من (٦١) طالب وطالبة من المراهقين المكفوفين بمدرسة النور بواقع (٤١ طالب ، ٢٠ طالبة) بمتوسط عمري (١٦.٢٨) سنة وانحراف معياري (١.٢٦)، للتحقق من الخصائص السيكومترية (صدق وثبات) مقياس الدراسة .

د-أداة الدراسة :

١-مقياس اجترار الأفكار (إعداد الباحث)

(١) الهدف من المقياس : قياس اجترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين .

(٢) مبررات إعداد مقياس اجترار الأفكار :

- يُعد اجترار الأفكار من المصطلحات الحديثة نسبياً المستخدم مع تلك الفئة وهم فئة المراهقين المكفوفين، وبالتالي فهناك ندرة في الدراسات والمقاييس العربية والأجنبية له .

الخصائص السيكومترية لمقياس جترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين

- أُعد هذا المقياس لتحقيق أهداف الدراسة ، ونظراً لعدم وجود مقاييس - في حدود علم الباحث - تناولت اجترار الأفكار لدى المكفوفين فأغلب المقاييس التي أُعدت لاجترار الأفكار كانت على فئات من العاديين كما هو الحال عند (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) الذي طُبّق على طلاب الجامعة. ودراسة (Kean et al, 2015) ودراسة (Dickson et al, 2017) ودراسة (Ouyang ming, 2018) ، ودراسة (Hvenegaard et al, 2020) والتي طبقت فيها المقاييس على المراهقين العاديين في المرحلة الثانوية. وكل هذه المقاييس لا تتناسب مع أهداف وطبيعة الدراسة الحالية، كما أن هذه المقاييس أجنبية وبالتالي هي لا تتناسب مع طبيعة البيئة المصرية والعربية.

(٣) خطوات إعداد المقياس :

- (أ) مراجعة محتوى الدراسات السابقة والآراء والأطر النظرية العربية والأجنبية التي تناولت اجترار الأفكار ، والتي سبق ذكرها في متن الدراسة .
- (ب) الإطلاع على بعض المقاييس المتاحة لاجترار الأفكار كمقياس المصري (٢٠٢١)، وبعض المقاييس الأجنبية مثل مقياس (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) ، ومقياس (Treyner, et al., 2003) ، ومقياس (Ouyang ming, 2018) ،
- (ج) في ضوء الخطوات السابقة تم وضع الصورة الأولية للمقياس، وتتكون من (٤١) عبارة في صورة تقريرية تعبر عن اجترار الأفكار .
- (د) تم عرض المقياس في صورته الأولية للتحكيم للتحقق من صدق المحتوى الظاهري، حيث عُرض على مجموعة من أساتذة التربية تخصص الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بلغ عددهم (٩) محمكاً ، وقد حاول الباحث الأخذ بآراء المحكمين - قدر المستطاع وبما يتوافق وأهداف الدراسة- من حيث الحذف والإضافة والتعديل لعبارات المقياس، حيث كانت الصورة الأولية للمقياس هي (٤١) عبارة وقد تم حذف (٧) عبارات وذلك لتدني نسبة اتفاق المحكمين على هذه العبارات لأقل من (٨٠%)، بينما بلغت نسبة إتفاق المحكمين على عبارات المقياس الحالي (٨٥%)، وفي ضوء ذلك أصبح المقياس يتكون من (٣٤) عبارة ، موزعة على بعدين :البعد الأول (تدفق الأفكار السلبية ، وهي العبارات أرقام من ١ - إلى ١٧) ، والبعد الثاني (التأمل الاجتراري، وهي الأرقام من ١٨ إلى ٣٤) .

(هـ) وضعت ثلاثة بدائل للإجابة عن كل بند/ عبارة (دائماً ٣، أحياناً ٢، نادراً ١) .
 (و) طُبِقَ المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية - المُشار إليها سابقاً- من الطلاب المراهقين المكفوفين بمدرسة النور والبالغ عددهم (٦١) طالباً وطالبة .
 (ز) حساب مؤشرات الاتساق الداخلي : وذلك من خلال ما يلي :
 -حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار ككل، كما هو موضح جدول (١) التالي :

جدول (١)

معاملات ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار ككل ، ن = (٦١)

العبارة	معاملات الارتباط						
١	**٠.٥٢٣	١٠	**٠.٦٧٥	١٩	**٠.٧٦٣	٢٨	**٠.٦٩٦
٢	**٠.٦١٩	١١	**٠.٦٣٥	٢٠	**٠.٧٢٣	٢٩	**٠.٧٦٤
٣	**٠.٦٥٣	١٢	**٠.٦١٨	٢١	**٠.٦٧٣	٣٠	**٠.٧١٤
٤	**٠.٦٦٩	١٣	**٠.٦٢	٢٢	**٠.٤٠٦	٣١	**٠.٦٨٥
٥	**٠.٧٠٧	١٤	**٠.٥٤٥	٢٣	**٠.٧٧٦	٣٢	**٠.٦٩٤
٦	**٠.٧٣٦	١٥	**٠.٦٩٣	٢٤	**٠.٦٢١	٣٣	**٠.٥٩٥
٧	**٠.٦٧١	١٦	**٠.٦٦٢	٢٥	**٠.٤٨١	٣٤	**٠.٨١٣
٨	**٠.٥٧٧	١٧	**٠.٦٩٥	٢٦	**٠.٤٣٩		
٩	**٠.٦١٨	١٨	**٠.٩٨	٢٧	**٠.٤٧٨		

** دالة عند مستوى ٠.٠١

ومن الجدول (١)، يلاحظ أن جميع معاملات ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار ككل دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).
 -وأيضاً من خلال حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس اجترار الأفكار ، كما هو موضح جدول (٢) التالي .

الخصائص السيكومترية لمقياس جترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين

جدول (٢)

معاملات ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي ، ن = (٦١)

التأمل الاجتراري			تدفق الأفكار السلبية				
معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة
**٠.٥٠٦	٢٧	**٠.٦٨٣	١٨	**٠.٦٦٦	١٠	**٠.٥٥٥	١
**٠.٧٢	٢٨	**٠.٧٨١	١٩	**٠.٦٣٣	١١	**٠.٦٢٥	٢
**٠.٧٢٣	٢٩	**٠.٧٥١	٢٠	**٠.٦٢٦	١٢	**٠.٦٨١	٣
**٠.٧٢٩	٣٠	**٠.٧٠٣	٢١	**٠.٦٦٩	١٣	**٠.٧٠٢	٤
**٠.٧٠٤	٣١	**٠.٤٢٩	٢٢	**٠.٥٨٤	١٤	**٠.٧٢٢	٥
**٠.٧١٨	٣٢	**٠.٧٧٢	٢٣	**٠.٦٦٥	١٥	**٠.٧٨	٦
**٠.٦٠١	٣٣	**٠.٦١٥	٢٤	**٠.٦٦٥	١٦	**٠.٧١٤	٧
**٠.٨٢	٣٤	**٠.٤٩٥	٢٥	**٠.٧١٦	١٧	**٠.٥٥١	٨
		**٠.٤٦٨	٢٦			**٠.٦٠٥	٩

** دالة عند مستوى ٠.٠١

ومن الجدول (٢)، يلاحظ أن جميع معاملات ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة لمقياس اجترار الأفكار دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وبالتالي من خلال جدول (٣) و (٤) يتضح اتساق عبارات المقياس .

-وأيضاً من خلال حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار ، كما هو موضح جدول (٣) التالي

جدول (٣)

معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار ، ن = (٦١)

م	البعد	معاملات الارتباط
١	تدفق الأفكار السلبية	**٠.٩٧٨
٢	التأمل الاجتراري	**٠.٩٨٠

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على مؤشرات اتساق داخلي لأبعاد المقياس.

(ح) صدق مقياس اجترار الأفكار: تم حسابه بطريقتين:

- صدق المحكمين لمقياس اجترار الأفكار: تم عرض مقياس اجترار الأفكار على مجموعة المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي كما سبق الإشارة إليه في خطوات إعداد المقياس، حتى تم الوصول إلى الصورة الأولية للمقياس، والجدول التالي يوضح العبارات التي تم تعديلها من قبل المحكمين.

- صدق المحك: تم حساب صدق المقياس من خلال صدق المحك باستخدام مقياس اجترار الأفكار إعداد المصري (٢٠٢١)، وتم التطبيق على عينة (٦١) من المراهقين المكفوفين، وكانت معامل الارتباط بين بعد تدفق الأفكار السلبية والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار للمصري (٢٠٢١) كان (٠.٨٨١)، ومعامل ارتباط بعد التأمل الاجتراري والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار للمصري (٢٠٢١) هو (٠.٩١٤)، كما كان معامل الارتباط بين مقياس اجترار الأفكار إعداد الباحث ومقياس اجترار الأفكار للمصري (٢٠٢١) هو (٠.٩١٧)، وجميعهما قيم مرتفع ودال عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على صدق المقياس.

- ثبات مقياس اجترار الأفكار: تم حساب ثبات مقياس اجترار الأفكار بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، فكانت كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعدي مقياس اجترار الأفكار والمقياس ككل

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول (تدفق الأفكار السلبي)	١٧	٠.٩١٨
البعد الثاني (التأمل لاجتراري)	١٧	٠.٩٢
مقياس اجترار الأفكار ككل	٣٤	٠.٩٥٨

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة؛ مما يؤكد تمتع مقياس اجترار

الأفكار بدرجة مرتفعة من الثبات، ويدل على صلاحيته للتطبيق.

الصورة النهائية للمقياس: تكون مقياس اجترار الأفكار في صورتها النهائية من (٣٤) عبارة موزعة على بعدين وهما (تدفق الأفكار السلبية، والتأمل الاجتراري) وقد تحقق للمقياس الخصائص السيكومترية على النحو التالي: للتحقق من صدق المقياس تم حسابه عن طريق صدق المحكمين حيث تم عرضه على (٩) من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية، ثم عن

الخصائص السيكومترية لمقياس جترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين

طريق صدق المحك لمقياس اجترار الأفكار والذي أعدته المصري (٢٠٢١)، كما تم حساب الثبات للمقياس عن طريق الفاكرونباخ وجاءت معاملات الثبات عالية، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، حيث أتضح أن جميع معاملات ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار ككل دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١).

ثامناً:التوصيات:

بناء على ما أسفرت الدراسة عنه من نتائج، تمت صياغة التوصيات التالية:

- ١- ضرورة استخدام المقياس في البحوث المستقبلية في مجال التربية الخاصة ، واستخدامه في مجال الإرشاد النفسي والتربوي للمراهقين المكفوفين.
- ٢- إعطاء مزيداً من التدريب الذي يساعد على تجنب إجترار الأفكار لدى الطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة أو حتى العاديين.
- ٣- ضرورة التأكيد على تطبيقه على عينات اخرى من ذوي الإحتياجات الخاصة وذلك للتحقق من ملائمة لهذه العينات.

المراجع:

- الشريف، أحمد هارون. (٢٠١٧). بطارية مقاييس: أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية. القاهرة: مكتبة الانجلو الامريكية. [/product/index/33310](https://product/index/33310)
- باشا، شيماء زت. (٢٠١٥). إجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والإكتئاب. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٣(٤)، ٥٣٥-٥٨٥. <https://egpsychotherapists.com/2020/06/27>
- جابر، عبد الحميد جابر، وكفافي، علاء الدين أحمد. (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي. القاهرة: دار النهضة العربية. [/ https://archive.org/details/taha_08/01](https://archive.org/details/taha_08/01)
- المصري، فاطمة الزهراء محمد. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض إجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١١)، ٣٢١-٣٩٦. [10.21608/EJCJ.2021.164131](https://doi.org/10.21608/EJCJ.2021.164131)
- شعيب، علي محمود علي. (٢٠٢٠). مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الاجترار الإكتيابي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٦(٢)، 373 - 359. shamaa.org/FullRecord?ID=273057
- عبد الشافي، مروة حسن. (٢٠٢٠). العلاقة بين القلق الاجتماعي والأعراض الوسواسية لدى المعاقين بصريا. مجلة البحث العلمي سعافي الآداب (العلوم الاجتماعية والإنسانية)، ٦(٢١)، ٤٤٦-٤٧٨. <https://doi.org/10.21608/jssa.2020.115390>
- غبريال، إيريني سمير (٢٠٢٣). نموذج بنائي للإسهام النسبي لإجترار الأفكار وتقدير الذات على صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ١٠٦(١)، ١١٢٥-١١٧٤. mandumah.com/Record/1363621
- Bauerband, L. A., & Galupo, M. P. (2014). The Gender Identity Reflection and Rumination Scale: Development and psychometric evaluation. *Journal of Counseling & Development*, 92(2), 219–231. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00151.x>
- Cheng, P., Kalmbach, D. A., Castelan, A. C., Murugan, N., & Drake, C. L. (2020). Depression prevention in digital cognitive behavioral therapy for insomnia: Is rumination a mediator?. *Journal of affective disorders*, 273, 434-441. DOI: [10.1016/j.jad.2020.03.184](https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.184).
- Cook, L., Mostazir, M., & Watkins, E. (2019). Reducing stress and preventing depression (RESPOND): Randomized controlled trial of web-based rumination-focused cognitive behavioral therapy for high-ruminating university students. *Journal of medical Internet research*, 21(5), e11349. DOI: [10.2196/11349](https://doi.org/10.2196/11349)
- Costa, J., Pinto Gouveia, J., & Marôco, J. (2018). The role of negative affect, rumination, cognitive fusion and mindfulness on depressive symptoms in

- depressed outpatients and normative individuals. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 18(2), 207–220. /record/2019-31833-005
- Dickson, K.S., Ciesla, J.A. & Zelic, K. (2017). The Role of Executive Functioning in Adolescent Rumination and Depression. *Cogn Ther Res* 41, 62–72 . <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9802-0>.
- Hilt, L., Aldao, A., & Fischer, K. (2015). Rumination and multimodal emotional reactivity. *Cognition & Emotion*, 29(8), 1486-1495. DOI: [10.1080/02699931.2014.989816](https://doi.org/10.1080/02699931.2014.989816)
- Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspective on Psychology*, 3(5), 400-424. DOI: [10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x](https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x)
- Hvenegaard, M., Moeller, S. B., Poulsen, S., Gondan, M., Grafton, B., Austin, S. F., & Watkins, E. R. (2020). Group rumination-focused cognitive-behavioural therapy (CBT) v. group CBT for depression: phase II trial. *Psychological Medicine*, 50(1), 11-19. DOI: [10.1017/S0033291718003835](https://doi.org/10.1017/S0033291718003835)
- Junkins, M. B., & Haeffel, G. J. (2017). Rumination: Reflection can amplify the depressogenic effects of brooding. *International Journal of Cognitive Therapy*, 10(1), 34-46. DOI: [10.1521/ijct.2016.09.19](https://doi.org/10.1521/ijct.2016.09.19).
- Kean J. Hsu, Courtney Beard, Lara Riflcin, Daniel G. Dillon, Diego A. Pizzagalli, Thr.stur Bj.rgvinnsson (2015). Transdi agnosticme chanisms in depression and anxiety: The role of rumination and attentional control, *Journal of Affective Disorders*, (188), 22-27. DOI: [10.1016/j.jad.2015.08.008](https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.08.008)
- Kovács, L. N., Schmelowszky, Á., Galambos, A., & Kökönyei, G. (2021). Rumination mediates the relationship between personality organization and symptoms of borderline personality disorder and depression. *Personality and Individual Differences*, 168, 110339. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110339>
- Krahe, C., Mathews, A., Whyte, J., & Hirsch, C. R. (2016). Cognitive bias modification for interpretation with and without prior repetitive negative thinking to reduce worry and rumination in generalised anxiety disorder and depression: Protocol for a multisession experimental study with an active control condition. *BMJ Open*, 6(12),1-14. doi: [10.1136/bmjopen-2016-013404](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013404).
- Marchetti, I., Mor, N., Chiorri, C., & Koster, E. H. (2018). The brief state rumination inventory (BSRI): validation and psychometric evaluation. *Cognitive Therapy and Research*, 42(4), 447-460. DOI: [10.1007/s10608-018-9901-1](https://doi.org/10.1007/s10608-018-9901-1).
- Martin, L. & Tesser, A. (1996). *Some ruminative thoughts*. In: R. S. Martin, L., Shrira, I., & Startup, H. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, 1, 3-19. DOI: [10.1002/9780470713853.ch8](https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch8).
- Michael, B & and. Haeffel, J. (2017). Rumination: Reflection Can Amplify the Depressogenic Effects of Brooding. *International Journal of Cognitive Therapy*, 10(1), 34–46. DOI: [10.1521/ijct.2016.09.19](https://doi.org/10.1521/ijct.2016.09.19).

-
- Nolen- Hoksema, S.(2004).The response style theory in C.papageorgiou & A. Wells. Depressive rumination: Nature theory and treatment. England: JohanWily & sons. [DOI:10.1002/9780470713853](https://doi.org/10.1002/9780470713853).
- Nolen-hoeksema, Jackson.(2001). Mediators of the gender difference In rumination. *Psychology of women quarterly*, 25, 37-47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504-511. [PMID: 11016119](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11016119/)
- Omidpoor, A., Soleimani Hasan Abadi, M., Bagheri, S., Shirvani Krick, Z., Seyed Jafari, J., & Dehbozorgi, K. (2021). The Effectiveness of Psychological Well-being Training on Negative Automatic Thoughts and Resilience of Female Adolescents with Rumination in Tehran, Iran. *International Journal of Pediatrics*.
- Ouyang, Ming. (2018). *Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem. Personality and Individual Differences*. 127. DOI:[10.1016/j.paid.2018.02.008](https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.008).
- Philip. T. (2005). The social development of blind child. *Journal of visual impairment and blindness*. 90(6), 303 – 313 DOI:[10.1097/00001163-199401000-00005](https://doi.org/10.1097/00001163-199401000-00005).
- Ramel, W. Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28,433-455. DOI:[10.1023/B:COTR.0000045557.15923.96](https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000045557.15923.96).
- Senkans , S., McEwan, T., Skues ,J., & Ogloff, J.(2016). Development of a Relational Rumination Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 90 ,27-35. DOI:[10.1016/j.paid.2015.10.032](https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.032).
- Smith, J & Alloy. (2009). A Roadmap to Rumination: A Review of the Definition, Assessment, and Conceptualization of This Multifaceted Construct. *Clinical psychology review*. 29. 116-28. DOI: [10.1016/j.cpr.2008.10.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003)
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death studies*, 32(5), 428-444. DOI: [10.1080/07481180801974745](https://doi.org/10.1080/07481180801974745)
- Tanner, A., Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2013). Underlying structure of ruminative thinking: Factor analysis of the Ruminative Thought Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 633-646. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9492-1>
- Vanden Boss.G. (2015). *APA dictionary of psychology . second Edition, Washington, DC*. US: American Psychological Association.
- Vidal-Arenas, V., Ibáñez, M. I., Ortet-Walker, J., Ortet, G., Mezquita, L., & Cross-cultural Addictions Study Team Bravo Adrian J. Henson James M. Pearson Matthew R. Pilatti Angelina Prince Mark A. Read Jennifer P. Roozen
-

الخصائص السيكومترية لمقياس جترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين

Hendrik G. Ruiz Paul. (2023). Examination of the latent structure of the Ruminative Thoughts Style Questionnaire across countries, gender, and over time. *Current Psychology*, 42(22), 18549-18557. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03010-4>.



كلية التربية

قسم الصحة النفسية

الصورة النهائية لمقياس اجترار الافكار لدى المراهقين المكفوفين

التعليمات:

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة: فيما يلي مجموعة من العبارات التي تقيس اجترار التي قد توافق عليها او لا توافق في ثلاث اختيارات متدرجة من ثلاثة الى واحد (دائماً، غالباً، احياناً) والمطلوب منك ان تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك فيها بوضع علامة (٧) في الخانة التي ترى أنها تعبر عن رأيك إذ تعتبر الاجابه صحيحة فقط عندما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تمثله العبارة فلا توجد عبارة صحيحة أو خاطئة ولا يوجد وقت محدد لإنهاء الاجابة. مع الوضع في الاعتبار ان جميع المعلومات لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط كما تخضع للسرية التامة فمن فضلك لا تترك أي عبارة دون الاجابة عليها ولا تضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة.

الاسم:	العمر:
النوع: () ذكر () أنثى	تاريخ التطبيق:

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أشعر بالوحدة بسبب ظروف إعاقتي.			
٢	يتوارد إلى ذهني أفكار سلبية حول عدم قدرتي على الإبصار.			
٣	اتسأل عن سبب الحالة التي أنا عليها.			
٤	أحلل الأحداث التي حدثت أخيراً لفهم سبب حزني.			
٥	أبتعد عن الأحداث دون التفكير في أسبابها.			

الخصائص السيكومترية لمقياس جترار الأفكار لدى المراهقين المكفوفين

٦	أفكر بصورة سلبية في المواقف الجديدة.
٧	أفكر في المشكلات التي أقابلها.
٨	أشعر بعدم قدرتي على إنجاز ما يقوم به الآخرون.
٩	أنسحب من الأنشطة الاجتماعية المختلفة.
١٠	أتوقف عن التفكير في المشكلات الأكاديمية.
١١	يحدث جدال طويل في عقلي قبل خوضي للأحداث المهمة.
١٢	أسترجع الأحداث السيئة التي تعرضت لها في الماضي.
١٣	أفكر في إخفاقاتي في عدم تحقيقي لأهدافي.
١٤	أقلق من التفكير في مستقبلي.
١٥	يمر بعقلي كل إخفاقاتي في الماضي.
١٦	أرى بأنه لا يوجد حل لكثير من المواقف التي اتعرض لها.
١٧	أعتقد أنني لن أتجاوز مشاكلتي بسبب تفكيري السلبي.
١٨	يشغلني ما أنا فيه من عدم تصالحي مع نفسي
١٩	أفكر في أوجه القصور والفشل لدي.
٢٠	أفكر في عدم قدرتي على التعامل مع الأمور بشكل إيجابي.
٢١	أعتقد أنه لدي صعوبة في التركيز بأي موضوع.
٢٢	أفكر في أنني لن أتمكن من إنجاز شيء .
٢٣	لدي صعوبة في البدء بأنشطة جديدة بسبب أفكارني السلبية.
٢٤	ألوم نفسي على عدم تطلعي للنجاح.
٢٥	أحس عدم تقديري لنفسي.
٢٦	أستغرب من ردود أفعالي السيئة في التعامل مع الآخرين.
٢٧	أحاسب نفسي بشدة على الإخفاق في أداء المهام.
٢٨	أرغب في إعادة الأحداث السلبية التي حدثت في الماضي.
٢٩	يرهقني التفكير في حل المشاكل التي اتعرض لها يوميا.
٣٠	أعجز عن إبعاد نفسي عن الأفكار غير المفيدة.
٣١	أشعر أنني السبب في المشكلات التي اتعرض لها.
٣٢	ألوم نفسي على المشكلات التي اتعرض لها.
٣٣	أتأمل مشاكلتي بشكل سلبي.
٣٤	أحاسب نفسي على كل الأفعال التي أقوم بها.