

استراتيجيات التحكم بالتفكير وعلاقتها بالتيقظ الذهني

كلمات مفتاحية: (استراتيجيات التحكم بالتفكير ، التيقظ الذهني)

أ.معين عبد باقر

الباحث: فلاح حسن شلال القريشي

الجامعة المستنصرية/كلية الآداب/قسم علم النفس

Thought control strategies

And their relation to the mindfulness

By

Falah Hassan shalal

Supervised by

Professor Maieen Abed Baqer

ملخص البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على :-

- ١- استراتيجيات التحكم بالتفكير لدى طلبة الجامعة.
- ٢- كل استراتيجية (الإلهاء/التحكم الاجتماعي/القلق/العقوبة/أعادة التقييم) لدى طلبة الجامعة.
- ٣- دلالة الفرق في كل استراتيجية (الإلهاء/التحكم الاجتماعي/القلق/العقوبة/أعادة التقييم) على وفق متغير النوع (ذكور-إناث) لدى طلبة الجامعة.
- ٤- التيقظ الذهني لدى طلبة الجامعة .
- ٥- العلاقة بين استراتيجيات التحكم بالتفكير والتيقظ الذهني.
- ٦- أختبار الفرضية الاتية: يمكن التنبؤ بوجود كل استراتيجية من استراتيجيات التحكم بالتفكير عند وجود التيقظ الذهني.

وتحدد البحث الحالي بطلاب الجامعة المستتصية في محافظة بغداد ولتحقيق اهداف البحث ، قام الباحث بترجمة مقياس استراتيجيات التحكم بالتفكير ل(ويلز و ديفز، ١٩٩٤) وقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في هذا المجال والذين اكدوا على صلاحية المقياس، تم تطبيقه على عينة (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة وذلك لاستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس ، وقد تم حساب تمييز الفقرات، وصدق الترجمة والصدق الظاهري والصدق العاملي وصدق البناء، والثبات ، اذ كان الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس ككل قبل التصحيح (٠,٥٥) وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون بلغ (٠,٧١)، اما مجالات المقياس بلغت قبل التصحيح (الالهاء ٠,٤٧/التحكم الاجتماعي ٠,٢٣/القلق ٠,٦٩ / لعقوبة ٠,٣٨ / إعادة التقييم ٠,٢٦) اما بعد التصحيح فبلغت

(الالهــــــــــــــــاء ٠,٦٣/التحكــــــــــــــــم الاجتمــــــــــــــــاعي ٠,٣٧/
القلق ٠,٨١/العقوبة ٠,٥٥/أعادة التقويم ٠,٤٢) وبطريقة الفاكرونباخ بلغ ككل (٠,٦٨) ، اما
مجالات المقياس فبلغت (الالهــــــــــــــــاء ٠,٣٨ / التحكــــــــــــــــم الاجتمــــــــــــــــاعي ٠,٤٣/
القلق ٠,٧١/العقوبة ٠,٥٥ /أعادة التقويم ٠,٤٦) وبعدها اصبح المقياس جاهز للتطبيق اذ
اصبحت مجموع فقراته (٣٠) فقرة وبمتوسط فرضي مقداره (٧٥) ، كما قام الباحث بتبني
مقياس (لانجر، ١٩٩٢) للتيقظ الذهني المتكون من (٢٠) فقرة وبمتوسط فرضي مقداره (٤٠) وقد تم
عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في هذا المجال والذين اكدوا على صلاحية
المقياس، تم تطبيقه على عينة البحث ذاتها لاستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس ، وقد تم
حساب تمييز الفقرات، وصدق الترجمة والصدق الظاهري وصدق البناء، والثبات ، اذ بلغت قيمة
الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس قبل التصحيح (٠,٣٨) وبعد التصحيح بمعادلة سييرمان
براون بلغ (٠,٥٥) وبطريقة الفاكرونباخ بلغ الثبات (٠,٥٦) وبذلك اصبح المقياس جاهز للتطبيق.
وقد أظهرت نتائج البحث ان افراد عينة البحث يمتلكون استراتيجيات التحكم بالتفكير ولديهم تيقظ
ذهني، وكان أقوى استخدام للاستراتيجيات على التوالي (اعادة التقويم، التحكم الاجتماعي،
العقوبة) وان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التحكم بالتفكير تبعا لمتغير النوع
(ذكور - إناث) ولصالح الإناث في استراتيجيات (القلق ، التحكم الاجتماعي ، اعادة التقويم)
ولا توجد فروق في استراتيجيتي العقوبة والالهــــــــــــــــاء، كما وجد ان هناك علاقة ارتباطية طردية قوية
بين المتغيرين بلغت (٠,٩٩)، وبينت معادلة التنبؤ ان بإمكان التيقظ الذهني ان يتنبأ بوجود
استراتيجيات التحكم بالتفكير لدى طلبة الجامعة، واستناداً الى النتائج التي توصل اليها البحث
وضع الباحث بعض التوصيات والمقترحات.

Abstract

The current study aims at finding out

- 1- Thought – control strategies (Distraction/Social control/Worry/Punishment/Re-appraisal) by university students
- 2- Significance difference in the use of thought – control Strategies according to gender (males – females).
- 3- University students mindfulness.
- 4- The correlational relation between thought – control strategies and mindfulness.
- 5- finally , the study aims of testing the following hypothesis :The possibility of prediction of existance of each thought control strategies in the presumed of mindfulness the current study determined to the students in Al- Mustansieriya university.

To achieve these aims the researcher translated Wales and Daves 1994 thought Control strategy Scale and it Was submitted to a group of professionals and experts Who Confirmed the scale's validity . Then it Was applied on a sample of (400) students (males and females) to obtain

The Scale's psychometric Characteristics. Items discriminations face validity , translation validity , factorial validity Construct validity and reliability are computed. Reliability by Cronbach's Alpha method Was (distraction 0.38 / social control 0.43/ anxiety 0.71/ punishment 0.55/ re-appraisal 0.46). so the scale is ready to be applied, with (30) items and a hypothetical mean of (75) the reaches also adopted mindfulness Scale langer's 1992, with (20) items and a hypothetical mean of (40) witch Was submitted to a group of and experts for validity confirmation . Then the scale Was applied on the some sample to obtain its psychometric Characteristics. Items discrimination Difference significance , face validity , translation validity , construct validity and (reliability) are computed . By the use of split-half method reliability was (0.38) before correcting , (0.55) after correcting with Spearman Brown equation and (0.56) by the using of Cronboach's- Alpha method . thus , the scale was ready to be applied .

الفصل الاول:

مشكلة البحث واهميتها

ان الحياة الإنسانية مليئة بالكثير من الانفعالات والافكار غير المرغوبة التي ينمو معها كل فرد ،وتسيطر قوى داخل النفس الإنسانية واخرى محيطه بها تترك اثاراً سلبية ومزعجه في الجوانب النفسية والاجتماعية وحاول الانسان على مر السنين فهم هذه القوى المسيطرة عليه(weiten,1998,p.406).

يسيطر التحكم بالتفكير على الافكار غير المرغوبة التي تلح على الانسان في كثير من الاحيان وتظهر العواقب النفسية للتحكم بالتفكير بعدة جوانب منها الجوانب العقلية والاجتماعية(Gross&Thombsh,2007,p.136).

ويرى كل من ريشمان و ديسلغا(Rachman&Desilva,1978)ان محاولات التحكم بالأفكار التداخلية Intrusive thoughts من خلال الكبح والقمع تعطي نتائج معاكسة فان هذه العملية يمكن ان تؤدي الى ظهور عدة اضطرابات منها اضطراب الوسواس المرضي و الاكتئاب و الوسواس القهري (Rachman&Desilva,1978,p.233). كما جهزتنا نتائج ابحاث عديدة بمبررات نظرية لاستخدام اسلوب التيقظ الذهني في معالجه طائفة من المتلازمات السريرية مثل اضطراب القلق العام واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة و اذاء الذات الجسدي واضطراب الاكل وان انخفاض التيقظ الذهني يؤدي الى نتائج عكسية(Bishop et,al,2004,p.231).

كما تتجلى مشكلة البحث من خلال كم المشاكل التي يعاني منها طلبة الجامعة، إذ نلاحظ من خلال نظرة فاحصة تحليلية لظروف هذه الشريحة المهمة من المجتمع بانهم قد تعرضوا لظروف اجتماعية واقتصادية وسياسية صعبة جداً وعانوا من ضغوط ومشاكل وازمات لا حصر لها مما اثر في نفسياتهم وصحتهم ودافعيتهم للدراسة. ويستلهم كل مجال من مجالات الحياة أهميته من محتواه الخاص وتأثير وجوده في الحياة الإنسانية او غيابه عنها، وان السيطرة على الافكار او ما يعرف بمصطلح التحكم بالتفكير (Thought Control) واستراتيجياته هو احدى صيغ التنظيم الذاتي التي تهدف الى السيطرة على الافكار غير الملائمة او غير المرغوب بها والانفعالات الشديدة والتي يؤدي الفشل في تحقيقها الى نتائج وخيمة على مستوى التكيف(Hagemann et,al,2006,p.104).

ان موضوع التفكير من المواضيع المعرفية الهامة ويعد من الاهداف الرئيسة التي تسعى العملية التعليمية الى تحقيقها وتفعيلها لدى المتعلمين ، فالتفكير له صلة مباشرة بحياة الافراد والجماعات ويساعد في التكيف مع الاوضاع ويعمل على بقاء المجتمعات ونموها وتطويرها ويمكن تعليمه للطلبة من خلال تعليم استراتيجيات التفكير واستراتيجيات التحكم فيه(خليل،٢٠٠٧،ص١١١).

وان السيطرة على الأفكار او ما يعرف بمصطلح التحكم بالتفكير (Thought Control) واستراتيجياته هو احدى صيغ التنظيم الذاتي التي تهدف الى السيطرة على الافكار غير الملائمة او غير المرغوب بها والانفعالات الشديدة والتي يؤدي الفشل في تحقيقها الى نتائج وخيمة على مستوى التكيف (Hagemann et,al,2006,p.104).

ويشير التيقظ الذهني (Mindfulness) الى تقبل الافكار الجديدة اذ ان الافراد عادة يكونون اراء تقوم على اساس الانطباع الاول ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه لانجر (Langer) الالتزامات الادراكية غير الناضجة (Langer&Parpee,2005,p.43).

ترى لانجر (Langer,1992) ان التيقظ الذهني هو عملية ابتكار انواع اجتماعية جديدة ورسم الاحداث النشطة ، التي تجعل الاشخاص منفتحين على ما هو جديد ويقظين للسياقات الانية ، وعلى العكس عندما يتصرف الاشخاص بانتباه اقل فانهم سوف يعتمدون على الخبرات والاحداث الماضية ، اذ ان (لانجر) في صياغتها للتيقظ الذهني اكدت على ادراك العمليات التي توضح كيفية تمكين الاشخاص من خلق فئات تصنيف جديدة للأحداث وسياقات اجتماعية (Chatzistratis&Hagger,2007,p.665).

ومما تقدم تتضح اهمية البحث الحالي من خلال ما يأتي:

1. تناول البحث الحالي مفهوم استراتيجيات التحكم بالتفكير على انه متغير متعدد الابعاد ولم يدرس محلياً على حد علم الباحث.
2. لا توجد دراسة سابقة تناولت العلاقة بين استراتيجيات التحكم بالتفكير والتيقظ الذهني على حد علم الباحث.
3. نتائج البحث ستضيف اضافة علمية متواضعة للمكتبة المحلية والعربية في مجال علم النفس.

اهداف البحث

يستهدف البحث التعرف على:

- 1- استراتيجيات التحكم بالتفكير (الإلهاء/التحكم الاجتماعي/القلق/العقوبة/أعادة التقييم) لدى طلبة الجامعة.
- 2- دلالة الفرق في كل استراتيجية (الإلهاء/التحكم الاجتماعي/القلق/العقوبة/أعادة التقييم) على وفق متغير النوع (ذكور- إناث) لدى طلبة الجامعة.
- 3- التيقظ الذهني لدى طلبة الجامعة.
- 4- العلاقة بين استراتيجيات التحكم بالتفكير والتيقظ الذهني.
- 5- اختبار الفرضية الآتية : لا يوجد أسهام لمتغير التيقظ الذهني في كل استراتيجية من استراتيجيات التحكم بالتفكير .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي (استراتيجيات التحكم بالتفكير وعلاقتها بالتيقظ الذهني) بطلبة الجامعة المستنصرية من الكليات العلمية والانسانية/ الدراسات الاولى الصباحية ومن كلا الجنسين للعام (٢٠١٥-٢٠١٦).

تحديد المصطلحات

- 1- استراتيجيات التحكم بالتفكير (thought control strategies) • تعريف ويلز وديفيز (wells & Davies , 1994)

هي خطط تحكم عقلية تتمثل في محاولة الفرد في عدم التفكير بمواضيع او افكار معينة قد تكون مؤلمة او مزعجة او تافهة وتقسم الى خمس استراتيجيات هي:

- أ-الالهاء :- هو محاولة الفرد لجعل تفكيره منشغلاً بموضوعات اخرى وتوجيهه نحو المجالات الايجابية في الحياة .
 - ب-التحكم الاجتماعي :- هو فحص اساليب التعامل المقبولة اجتماعياً وذلك من خلال التحدث مع الاصدقاء عن الافكار غير المرغوبة وعن الكيفية التي يتعاملون بها مع الافكار المشابهة .
 - ج-القلق :- يتمثل في بذل الجهود للتفكير بمشكلات اخرى واطالة التفكير بأفكار سيئة تافهة .
 - د-العقوبة :- تعني أن يعاقب الفرد نفسه باستخدام طرق مختلفة مثل الصراخ على النفس او الضرب للسيطرة على التفكير .
 - هـ-اعادة التقويم :- تعني محاولة لإعادة تفسير الفكرة غير المرغوبة وفحص معقوليتها والحكم عليها بوساطة طرق مثل تحدي صدق الافكار او تجريب طريقة اخرى للتفكير بها(Wells&Davies,1994,p.873).
- وقد تبنى الباحث تعريف ويلز وديفيز ١٩٩٤ بوصفه تعريفاً نظرياً للبحث .

الفصل الثاني:

الاطار النظري:

يتضمن هذا الفصل بعض الآراء والنظريات التي فسرت مفهومي(استراتيجيات التحكم بالتفكير) و(التيقظ الذهني) وطبيعة العلاقة التي تربط بين المتغيرين على النحو الاتي:-

بدأت نظرية استراتيجيات التحكم بالتفكير(نظرية المعالجة الساخرة) على يد العالم دانييل ويكنر(Daniel Wegner)وزملاءه عام ١٩٨٧ وهي من النظريات المعرفية وكانت فكرتها الاولى حول المشاعر والافكار غير المرغوبة ومحاولات الفرد للتحكم بها(Wegner,1994,p.34).

كانت بداية (Wegner) ويكنر وزملاءه مع دراسات الدب الابيض(White Bear Studies) حيث يطلب من المفحوصين ان يبعدوا عن اذهانهم اي صورة او فكرة تتعلق بدب ابيض لبيان مدى قدرة القمع في التحكم بالعقل ، وظهرت نتائج الدراسات اخفاق الافراد في احداث نوع من القمع لأفكارهم وارجع سبب هذا الى انغماسهم في البحث عن محاولات تؤدي الى تنشيط حالة القمع لديهم نحو افكار غير مرغوبة المراد قمعها وفي هذه الحالة فان القمع يؤدي الى نتائج عكسية تتمثل في دخول افكار سلبية في المحتوى العقلي والتفكير بشكل قسري، ويمكن القول هنا ان قمع فكرة سلبية يؤدي الى نتائج مغايرة تتمثل في جذب تركيز الافراد نحو هذه الفكرة المراد قمعها والتفكير بها. ويرى عدد من الباحثين ان تنظيم الذات فكراً بصورة متشددة سيؤدي الى فقدان السيطرة عليها وبشكل تدريجي وليس العكس(Dingemans et al,2009,p.3).

كما وجد ويكنر و زاناكوس(Wegner&Zanakos 1994) ان النساء لهن ميل اكبر من الرجال في استخدام القمع والتحكم بالتفكير اذ حصلن على درجات عالية بشكل دال على مقياس الدب الابيض.

تفترض نظرية المعالجة الساخرة ان السخرية في الحياة العقلية ليس مجرد امثلة على ضعف المحاولات الإنسانية في معالجة موقف معين، ولكنها متبوعة منطقياً بطبيعة التحكم العقلي وتشير النظرية الى ان محاولات التأثير في الحالات العقلية تتطلب عمليات مراقبة حساسة للفشل في هذه المحاولات هذا يعني ان الجهود الهادفة لإنجاز التحكم العقلي المقصود عندما تقشل تظهر العملية الرقابية وتطغى بشكل ساخر على التحكم المقصود، بحيث تصدر احكاماً ساخرة معاكسة لما نريد ان نقول كان نقول(انت مصدر الثقة)في حين نضمر العكس. حين يركز الناس فان الغرض من التحكم العقلي هو المحافظة على نوع معين

من الأفكار ،بمعنى ان احد اقسام الذهن يشجع الاخر، ولكن عندما يقوم الناس بالقمع فان الهدف من التحكم العقلي هو تحدي نوع معين من الافكار، بمعنى ان احد اقسام الذهن يهزم الاخر(Wegner&Schneider,1989,p.217-218).

تبنى كل من ويلز وديفيز(Wells & Davies)نظرية (ويكنر) وطوروا هذه الاستراتيجيات لتصبح خمس استراتيجيات وعرفوها بانها (خطط تحكم عقلية تتمثل في محاولة الفرد في عدم التفكير بمواضيع او افكار معينة قد تكون مؤلمة او مزعجة او تافهة) وهي كالاتي:

١-الإلهاء Distraction : هو محاولة الفرد لجعل تفكيره منشغلاً بموضوعات اخرى غير التي تزعجه وتوجهه نحو المجالات الايجابية في الحياة.

٢-التحكم الاجتماعي Social Control : هو فحص أساليب التعامل المقبولة اجتماعياً وذلك من خلال التحدث مع الأصدقاء عن الأفكار غير المرغوبة وعن الكيفية التي يتعاملون بها مع الأفكار المتشابهة.

٣-القلق Worry : يتمثل في بذل الجهود للتفكير بمشكلات أخرى وإطالة التفكير بأفكار سيئة تافهة.

٤-العقوبة Punishment : تعني ان يعاقب الفرد نفسه باستخدام طرق مختلفة مثل الصراخ على النفس او ضرب النفس للسيطرة على التفكير.

٥-إعادة التقييم Re-appraisal : تعني محاولة لإعادة تفسير الفكرة غير المرغوبة وفحص معقوليتها والحكم عليها بواسطة طرق مثل تحدي صدق الافكار او تجريب طريقة اخرى للتفكير بها(Wells&Davies,1994,p.873).

اما التيقظ الذهني تم تطويره لدى الين لانجر(Ellen Langer) وهي استاذة في علم النفس في جامعة هارفورد(Harvard)من اجل توضيح الاستجابات المعرفية(العاطفية والسلوكية) للأفراد في مدى المواقف السلوكية، وهذا يختلف عن فكرة بودا في التيقظ الذهني والذي يركز على التأمل والوعي الحاضر او الحالي والذي اصبح مفهوم شائع ضمن مجال علم النفس السريري وعلم النفس الارشادي.

نظرية لانجر في التيقظ الذهني بنيت على واحد من اهم المفاهيم الموجودة ضمن علم النفس هو(المعالجة الثنائية)وهي تقترض بان يوجد هناك طريقتان متميزتان يمكن للناس ان يستجيبوا من خلالها للمثيرات الخارجية و المواقف الاجتماعية:-

الاول: هو اسلوب استجابة نسبي مع معالجة محدودة للمعلومات والاعتماد على الروتين السلوكي المتواجد في توجيهه وقيادة السلوك.

الثاني: البديل في الاستجابة ويتم من خلال تركيز الانتباه على المعلومات والخصائص الخاصة بالموقف، ومعالجة هذه المعلومات بالتفصيل، وخلق روتين جديد للسلوك. تناولت لانجر(١٩٨٩)مفهوم المعالجة الثنائية في علم النفس وازادت نتائج من دراسات في الفضول وحب الاستطلاع والانتباه والاثارة، من اجل تطوير نظرية تقترح وتوضح وتتنبأ بالاستجابات الانسانية في مدى من المواقف في الحياة اليومية. وأشارت لانجر الى حالتين هما التيقظ الذهني Mindfulness وضعف التيقظ الذهني(الغفلة الذهنية) Mindlessness ،وعرف التيقظ الذهني على انه(حالة

معرفية مرنة تنتج من استنتاج او وصف اختلافات بسيطة حول الموقف والبيئة) عندما يكون احدهم متيقظاً ذهنياً فهو ينخرط بشكل فعال ومؤثر في الحاضر ويكون حساساً لكل من السياق والمنظور .

الخصائص الاساسية لحالة التيقظ تتضمن الوعي بوجهات النظر المتعددة والبديلة، كونها تنبيه على معلومات جديدة والحساسية للاختلافات او الفروقات في المواقف، والتركيز على الموقف الحالي بدلاً من التجارب السابقة. اما الحالة الاخرى وهي ضعف التيقظ الذهني(الغفلة الذهنية)والتي عرفتها لانجر على انها(حالة من الصلابة حيث يلتصق فيها الفرد بوجهة نظر واحدة ويتصرف بصورة الية) عندما يكون احدهم غير متيقظاً فهو ينحصر بعقلية جامدة ويكون غير مدرك للسياق والمنظور .

ركزت لانجر على نتائج وتأثيرات كلا هذين الأسلوبين المعرفيين وقد بحثت في تحديد الظروف التي تجعل الناس مستعدين مسبقاً في اتخاذ اما منهجاً متيقظاً او غير متيقظ. طبقت نظرية التيقظ الذهني في عدد من المجالات وقد اظهرت دلائل بشكل مستمر ان التيقظ الذهني مرتبط مع مدى من النتائج الايجابية ومن ضمنها اتخاذ قرارات بصورة افضل، تعلم فعال ومؤثر اكثر، تحسين الصحة النفسية والجسدية، ذاكرة افضل لتفاصيل المواقف، شعور متقدم باستحقاق الذات، استجابات فعالة ومؤثرة في الأزمات، زيادة الإبداع، تقييمات ايجابية للتجارب، استجابات انفعالية او عاطفية ايجابية للمواقف.

يفترض التيقظ الذهني انه في اي موقف تتفاعل الخصائص التي يحملها الأفراد معهم مع خصائص المكان ودوار اولئك الافراد في ذلك المكان من اجل خلق اما حالة التيقظ او حالة ضعف التيقظ للوظيفة المعرفية. من المهم ملاحظة انه حتى في المواقف الجديدة وغير المألوفة يكون الناس قادرين على تعلم انماط سلوكية روتينية من خلال تبني انماط روتينية من اماكن اخرى بصورة سريعة جداً.

هناك عدد من الممارسات المختلفة للتيقظ الذهني ولكن كلها تستنتج من ترافق او جمع عدد من الخصائص الشخصية و الموقفية مثل :

١-المواقف البسيطة، غير المألوفة، غير المتوقعة او المفاجئة او البيئات التي لها الخصائص نفسها.

٢-المواقف التي لها ارتباط شخصي عالي مع الفرد.

٣-المواقف التي يكون فيها غموض و وجهات نظر متعددة.

٤-تحفيز لحواس متعددة(Kozak&Decrop,2009,P.99-102).

الدراسات السابقة:

١-دراسة ويلز وديفز (wells & davis 1994)

(استبيان التحكم بالتفكير : لقياس الفروق الفردية في التحكم بالأفكار غير المرغوبة)

اجريت الدراسة في جامعة اكسفورد(Oxford) في لندن ، استهدفت الدراسة وصف تطور وصدق استبيان تقويم استراتيجيات التحكم بالأفكار غير المرغوبة ، حيث جمعت فقرات المقياس من خلال أسئلة مبنية مسبقاً مفتوحة النهاية ، طبق المقياس على عينة تكونت من (٢٥١) طالباً من خريجي الجامعة والدراسات العليا منهم (١٢٥) ذكور ، (١٢٦) اناث واستخدم

التحليل العاملي وبعد التدوير تبين ان المتغير متكون من خمسة عوامل (الالهة ، التحكم الاجتماعي ، القلق ، العقوبة ، إعادة التقييم) وقد حسب معامل الارتباط بين المقاييس الفرعية ووجد ارتباط مهم بين مجالي العقوبة والقلق، وقد وجدت علاقات مهمة بين استراتيجية التحكم بالتفكير وبين الضعف العاطفي وتطورات التحكم بالإدراك وان الطلبة يستخدمون استراتيجيات التحكم بالتفكير (الإلهاء/التحكم الاجتماعي/أعادة التقييم) (wells & Davies . 1994).

٢-دراسة لانجر وباربي (Langer&Parpee,2005)

(التيقظ الذهني وعلاقته بالرضا الزوجي)

استهدفت هذه الدراسة التي اجريت في امريكا، الى التعرف على العلاقة بين التيقظ الذهني والرضا الزوجي، ومعرفة دلالة الفرق الاحصائي في اليقظة الذهنية وفق متغير الجنس (ذكور-اناث) وتكونت عينة الدراسة من (٩٦) فرداً، واستخدم استبيان التيقظ الذهني ل (Langer,1992) واستبيان الرضا الزوجي، واستخرج صدق المقاييس وثباتها وكان ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية (٠,٤٥) أما بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٥٢)، وتم تحليل البيانات باستخدام الاختبار التائي وتحليل الانحدار، اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة وطردية بين المتغيرين ،وان للتيقظ الذهني اثراً كبيراً على الرضا الزوجي، وان هناك فرقاً دالاً احصائياً في التيقظ الذهني بين الذكور والاناث ولصالح الاناث (Langer&Parpee,2005).

الفصل الثالث:

إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات من حيث مجتمع البحث وعينته، والخطوات التي اتبعت في أعداد المقاييس.

أولاً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع هذا البحث من طلبة كليات الجامعة المستنصرية (*) للعام الدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ وللدراسات الصباحية والبالغ عددها (١٢) كلية من الاختصاصات العلمية والإنسانية، بواقع (٥) كليات للاختصاصات العلمية، و(٧) كليات للاختصاصات الإنسانية. وقد بلغ المجموع الكلي للطلبة (٣٠٣١٤) طالباً و طالبة ، بواقع (١٥١٣٧) من الذكور و (١٥١٧٧) من الإناث، وكما موضح في الجدول (١).

جدول (١) مجتمع البحث موزع وفقاً للكلية و الجنس

المجموع الكلي	المجموع		الكلية
	الإناث	ذكور	
٤٧٧٠	٢٢٥٤	٢٥١٦	التربية
٦١٩١	٣١٥١	٣٠٤٠	الآداب
٧٨٠٦	٣٩٣٩	٣٨٦٧	التربية الأساسية
٣٣٠٨	١٢٧٢	٢٠٣٦	الإدارة والاقتصاد
١٣٩٤	٧٩٩	٥٩٥	القانون

عينة	ثانياً:			
	العلوم	١١٠٨	١٣١٧	٢٤٢٥
	الهندسة	٥٩٢	٧٤٨	١٣٤٠
	الطب	٣٥١	٥٣٣	٨٨٤
	طب الأسنان	٢٢٠	٣٧٨	٥٩٨
	الصيدلة	١٩٥	٣٩٩	٥٩٤
	العلوم السياسية	٣٢٣	٣٣٧	٦٦٠
	التربية الرياضية	٢٩٤	٥٠	٣٤٤
	المجموع	١٥١٣٧	١٥١٧٧	٣٠٣١٤

البحث

اختيرت العينة بالطريقة الطبقة العشوائية تألفت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة موزعين على اربع كليات من الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) م ، بواقع كليتان للاختصاص الإنساني ومثلها للاختصاص العلمي، تم اختيارها بالطريقة الطبقة العشوائية بواقع (٢٠٠) من الذكور و(٢٠٠) من الإناث، وكما موضح في الجدول(٢).

جدول (٢) توزيع أفراد عينة البحث وفق متغير الكليه والجنس (ذكور-إناث)

المجموع	الجنس		القسم	الكلية	ت
	ذكور	إناث			
٥٠	٢٥	٢٥	الهندسة المدنية	الهندسة	١
٥٠	٢٥	٢٥	هندسة الطرق		
٥٠	٢٥	٢٥	الكيمياء	العلوم	٢
٥٠	٢٥	٢٥	حاسبات		
٥٠	٢٥	٢٥	علم النفس	الآداب	٣
٥٠	٢٥	٢٥	مكتبات		
٥٠	٢٥	٢٥	تاريخ	التربية	٤
٥٠	٢٥	٢٥	اللغة العربية		
٤٠٠	٢٠٠	٢٠٠	المجموع		

ثالثاً: أداة البحث

مقياس استراتيجيات التحكم بالتفكير (Strategies Thought Control Scale) قام الباحث بتبني وتعريب مقياس استراتيجيات التحكم بالتفكير (TCQ)، المطور من قبل Wells&Davies,1994 في جامعة اكسفورد Oxford لعدة مبررات منها:

- اطلع الباحث على عدة مقاييس منها مقياس ويكنر و زاناكوس (١٩٩٤) Thought Suppression (TSQ) القمع الفكري المكون من (١٥)، فقرة وفق متدرج خماسي وكان ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ (٠,٨٩)، (Wegner&Zanacos,1994) ، ومقياس لسيانو واخرون (٢٠٠٤) Thought Control Ability (TCAQ)، قدرة التحكم بالتفكير المكون من (٢٥)، فقرة وفق متدرج خماسي وكان الثبات بطريقة الفا كرونباخ (٠,٩٢)، (Luciano et al,2004)، فوجد ان مقياس ويلز وديفز (١٩٩٤) هو

الأوضح ويمكن اعتماده في البحث الحالي.
ترجمة المقياس وصدق الترجمة

لتحقيق صدق الترجمة قام الباحث بترجمة فقرات وتعليمات المقياس البالغة (٣٠) فقرة الى اللغة العربية، ثم عرض

المقياس على مجموعة من الخبراء في ميدان الترجمة.

التحقق من صلاحية الفقرات

عرض المقياس على (١٠) خبراء من المختصين في علم النفس* وتم احتساب النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على صلاحية

الفقرات كما موضح في الجدول (٣)

جدول (٣) نسبة آراء الخبراء على فقرات مقياس استراتيجيات التحكم بالتفكير

النتيجة	نسبة الراضون	نسبة الموافقون	الموافقون	أرقام الفقرات
تقبل	%٠	%١٠٠	١٠	١٢/١١/١٠/٩/٨/٧/٦/٥/٤/٣/٢/١ ٢١/٢٠/١٩/١٨/١٧/١٦/١٥/١٤/١٣ ٣٠/٢٩/٢٨/٢٧/٢٦/٢٥/٢٤/٢٣/٢٢

التحليل الاحصائي لفقرات المقياس:

ارتأى الباحث ان تكون عينة تحليل الفقرات احصائياً متكونه من (٤٠٠) فرد، وقد اتبع الباحث أسلوبين هما (المجموعتان المتطرفتان/ علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمجال) لأجراء عملية التحليل.

أ- المجموعتان المتطرفتان

رتبت ال (٤٠٠) استمارة من اعلى درجة الى ادنى درجة ثم اخذت نسبة قطع ٢٧% من الاستمارات التي حصلت على اعلى

درجة و ٢٧% من الاستمارات التي حصلت على ادنى درجة . وهذه النسبة تعطي مجموعتين بأكبر عدد واقصى تمايز (Kelly, 1973, p, 172)، كما موضح في الجدول (٦).

جدول (٦) القوة التمييزية لفقرات مقياس استراتيجيات التحكم بالتفكير باستخدام أسلوب المجموعتين

المتطرفتين

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	٣,٥٣	٠,٨٦	٢,٧١	٠,٨٢	٣,١٢	١
دالة	٤,٦٤	١,١١	٢,٤٥	١,٠٨	٣,١٤	٢

دالة	٣,٩٥	٠,٩٣	٣,٠٥	٠,٨١	٣,٥٢	٣
دالة	٣,٦٩	٠,٩٦	١,٦٥	١,٢٩	٢,٢٣	٤
دالة	٢,٩٧	٠,٩٧	٢,١٦	١,٠٨	٢,٥٨	٥
دالة	٨,٤٧	١,٠٩	٢,٠٢	٠,٩٣	٣,٢٠	٦
دالة	٧,٢٠	١,١٢	٢,٣٧	٠,٩٢	٣,٣٧	٧
دالة	٧,٩٥	٠,٩٢	٢,١٨	١,١٩	٣,٣٣	٨
دالة	٢,٩٠	١,١٢	٢,٥٦	٠,٩٨	٣,٠٧	٩
دالة	٨,٧٦	٠,٩٥	٢,٣١	٠,٧٧	٣,٣٥	١٠
دالة	٧,٣٦	٠,٩٩	١,٩٢	١,٠٣	٢,٩٤	١١
دالة	٢,٨١	١,٠٢	٢,٣٣	١,١٠	٢,٧٤	١٢
دالة	٧,٧٧	١,٠٧	٢,٠٠	١,٠٦	٣,١٣	١٣
دالة	٣,٦٠	١,١١	٢,٧٥	٠,٩١	٣,٢٥	١٤
دالة	٨,٦٠	٠,٩٦	١,٩٢	١,٠٧	٣,١٢	١٥
دالة	٣,٢٨	١,٠٤	٢,٧٦	٠,٩٣	٣,٢١	١٦
دالة	٨,٥٣	٠,٩٨	٢,٤٦	٠,٧٢	٣,٤٧	١٧
دالة	٧,٣٣	٠,٩٥	٢,١٦	٠,٩٤	٣,١١	١٨
دالة	٣,٤٥	١,٠٦	٢,٦٩	١,٠٢	٣,١٨	١٩
دالة	٦,١٨	٠,٩٨	٢,٥٧	٠,٨٣	٣,٣٤	٢٠
دالة	٦,٨٨	١,٠١	٢,٤٥	٠,٨٥	٣,٣٣	٢١
دالة	٥,٢٨	٠,٩٨	٢,٤٥	٠,٨٩	٣,١٢	٢٢
دالة	٤,٨٤	٠,٩٧	٢,٥٠	٠,٩٩	٣,١٤	٢٣
دالة	٥,٩٦	١,٠٧	٢,١٨	١,٠٧	٣,٠٤	٢٤

دالة	٧,٦٠	١,١٢	٢,٥٢	٠,٨٠	٣,٥٣	٢٥
دالة	٧,٠٦	١,٠١	١,٩٥	١,٠٦	٢,٩٥	٢٦
دالة	٧,٥١	١,٠٢	٢,٣٧	٠,٨٤	٣,٣٤	٢٧
دالة	٩,٧١	٠,٩٩	٢,٤٥	٠,٦٩	٣,٥٩	٢٨
دالة	٦,٤٧	١,٠٦	٢,٤٢	٠,٩٦	٣,٣٢	٢٩
دالة	٧,٥١	٠,٩٨	٢,١٦	١,٠٢	٣,١٩	٣٠

*القيمة التائية الجدولية تساوي (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤).

ب- علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمجال

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، كما موضح

بالجدول (٨).

جدول (٨) معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه

اسم المجال	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية	الدلالة الإحصائية
الإلهاء	١	٠,٤٦	١٠,٣	دالة
	٩	٠,٥٩	٢٣,٩	دالة
	١٦	٠,٥٦	١٣,٤	دالة
	١٩	٠,١٥	٣,٠١	دالة
	٢١	٠,٥٢	١٧	دالة
	٣٠	٠,٥٠	١١,٥	دالة
التحكم الاجتماعي	٥	٠,٤٨	١٠,٨	دالة
	٨	٠,٣٧	٧,٨	دالة
	١٢	٠,٤٩	١١,١	دالة
	١٧	٠,٥١	١١,٧	دالة
	٢٥	٠,٥٠	١١,٥	دالة
	٢٩	٠,٥٢	١٧	دالة
القلق	٤	٠,٥٤	١٢,٧	دالة
	٧	٠,٥٠	١١,٥	دالة
	١٨	٠,٥١	١١,٧	دالة
	٢٢	٠,٥٠	١١,٥	دالة
	٢٤	٠,٥٧	١٣,٧	دالة

دالة	١٦,٩	٠,٦٥	٢٦	
دالة	١٠,٥	٠,٤٧	٢	العقوبة
دالة	١٣,٤	٠,٥٦	٦	
دالة	٢٣,٩	٠,٥٩	١١	
دالة	١٦,٩	٠,٦٥	١٣	
دالة	١٣,٧	٠,٥٧	١٥	
دالة	١٠,٨	٠,٤٨	٢٨	
دالة	١١,٥	٠,٥٠	٣	
دالة	١٠,٣	٠,٤٦	١٠	أعادة التقويم
دالة	١٢,٤	٠,٥٣	١٤	
دالة	١١,٧	٠,٥١	٢٠	
دالة	١٣,٤	٠,٥٦	٢٣	
دالة	١٢,٧	٠,٥٤	٢٧	

صدق المقياس

تم التحقق من المقياس بأنه يقيس المفهوم الذي وضع من اجله ولا يقيس مفهوماً اخر، وذلك من خلال استخراج الاتي:

صدق الترجمة

تم التحقق من صدق الترجمة لمقياس استراتيجيات التحكم بالتفكير من عرض النسخة المترجمة للمقياس على مجموعة من الخبراء في ميدان الترجمة.

الصدق الظاهري

وتم التحقق من ذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء، وتم الحصول على نسبة اتفاق (١٠٠%) بين الخبراء وتم قبول الفقرات جميعاً.

صدق البناء

تحقق الباحث من صدق البناء من خلال اختبار فرضيه وردت بالنظرية المتبناة في البحث الحالي ل(ويكنز، ١٩٨٧)، التي تفسر استراتيجيات التحكم بالتفكير تشير الفرضية الى انه لا توجد فروق في استراتيجيات التحكم بالتفكير على وفق متغير النوع (ذكور-اناث)، تم التحقق من صدق الفرضية عن طريق استخراج متوسطات الدرجات الكلية على مقياس استراتيجيات التحكم بالتفكير على عينة مقدارها (٤٠) طالباً وطالبة (٢٠) من الذكور و (٢٠) من الاناث. كان متوسط الذكور (٧٨,٤) والانحراف المعياري (٩,٢٥)، ومتوسط الاناث كان (٧٩,٢٥) والانحراف المعياري (٨,٥٨)، وحسبت القيمة التائية فكانت (٠,٩٠) وهي غير دالة

عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢,٠٢١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨) وبذلك تقبل الفرضية ويتحقق صدق البناء وكما موضح في جدول (٩).

جدول (٩) الاختبار التائي لدلالة الفرق الاحصائي في استراتيجيات التحكم بالتفكير على وفق متغير النوع (ذكور_ اناث)

العينه	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلاله
ذكور	٧٨,٤	٩,٢٥	٠,٩٠	٢,٠٢١	٠,٠٥
اناث	٧٩,٢٥	٨,٥٨			

الصدق لعالمي

يعتمد هذا النوع من الصدق على مدى تشبع المقياس بالصفة المراد قياسها (بالعامل العام)

جدول (١٠) مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات مجالات مقياس استراتيجيات التحكم بالتفكير

ت	١	٢	٣	٤	٥
١					
٢	٠,٨٦٠				
٣	٠,٥١	٠,٢٨			
٤	٠,١٨١	٠,١٢	٠,٤٣٨		
٥	٠,٢٩٦	٠,٢٨٦	٠,٧١	٠,١٧٨	

ثم اكملت مصفوفة معاملات الارتباط بوضع معاملات ارتباط الخلايا القطرية Diagonal Cells حسب طريقة "ثرستون" لأعلى معامل ارتباط في الصف الافقي والعمودي كما موضح في جدول (١١).

جدول (١١) مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات مجالات مقياس استراتيجيات التحكم بالتفكير بعد استكمالها بمعاملات ارتباط الخلايا القطرية

ت	١	٢	٣	٤	٥
١	٠,٨٦				
٢	٠,٨٦٠	٠,٨٦			
٣	٠,٥١	٠,٢٨	٠,٧١		
٤	٠,١٨١	٠,١٢	٠,٤٣٨	٠,٤٣٨	
٥	٠,٢٩٦	٠,٢٨٦	٠,٧١	٠,١٧٨	٠,٧١

وبعد ذلك حلت هذه المصفوفة عاملياً لمعرفة تشبع Saturation كل مجال من مجالات المقياس بالعامل العام (استراتيجيات التحكم بالتفكير)، باستخدام طريقة الجمع البسيط Simple Summation Method لبييرت (ابو النيل، ١٩٨٧، ص ٣٧٢-٣٧٥)، وظهرت النتائج ان التشبعات تراوحت بين (٠,٣٤٨-٠,٧٧٣)، وان فقرات مجال (الالهاء)، احتلت اعلى درجة تشبع بالعامل العام (استراتيجيات التحكم بالتفكير)، بينما احتلت فقرات مجال (العقوبة)، اوطأ درجة تشبع بالعامل العام وبذلك تحقق للمقياس الصدق العملي كما موضح في جدول (١٢).

جدول (١٢) تشبعات مجالات مقياس استراتيجيات التحكم بالتفكير بالعامل العام

ت	اسم المجال	التشبع بالعامل العام
١	الإلهاء	٠,٧٧٢
٢	التحكم الاجتماعي	٠,٦١٨
٣	القلق	٠,٦٨٠
٤	العقوبة	٠,٣٤٨
٥	أعادة التقويم	٠,٥٦٠

ثبات المقياس

استخرج الباحث الثبات وفق:

طريقة الفا كرونباخ

بلغ معامل مجالات المقياس (الالهاء ٠,٣٨/التحكم الاجتماعي ٠,٤٣/القلق ٠,٧١/العقوبة ٠,٥٥/أعادة التقويم ٠,٤٦) وهو ثبات مقبول مقارنة بالدراسات السابقة.

مقياس التيقظ الذهني Mindfulness Scale

اطلع الباحث على عدة مقاييس تقيس التيقظ الذهني منها:

- مقياس براون و رايمان (٢٠٠٣) المكون من (١٥) فقرة وفق متدرج سداسي وكان ثباته بطريقة الفا كرونباخ (٠,٩٢) ، وبطريقة اعادة الاختبار (٠,٨٦) ، (Brown&Ryan,2003) ، ومقياس تورنتو لمارك وزملاءه (٢٠٠٦) المكون من (٣٠) فقرة وفق متدرج خماسي وكان ثباته بطريقة الفا كرونباخ (٠,٨٦) ، وبطريقة اعادة الاختبار (٠,٨٠) ، (Mark et al,2006) ، ومقياس بير وزملاءه (٢٠٠٦) المكون من (٣٩) فقرة مقسمة الى خمسة مجالات وفق متدرج خماسي وكان ثباته بطريقة الفا كرونباخ لكل المقياس (٠,٩٣) ، اما المجالات (الملاحظة ٠,٨٢/الوصف ٠,٩٢/الفعل مع الوعي ٠,٩٢/عدم الحكم ٠,٩٤/عدم التفاعل ٠,٨١) ، (Baer et al,2006).

- -اطلع الباحث على عدد من الدراسات السابقة الاجنبية و المحلية وتبين ان غالبية الدراسات قد تبنت مقياس (Langer 1992) ، وذلك اعتمد نظريتها وتعريفها للتيقظ الذهني وتبنى الباحث مقياس لانجر(١٩٩٢).
لتحقيق صدق الترجمة قام الباحث بترجمة فقرات وتعليمات المقياس البالغة (٢١)فقرة الى اللغة العربية، ثم عرض المقياس(ملحق-٤) على مجموعة من الخبراء .
وبعد إتمام صدق ترجمة فقرات وتعليمات مقياس التيقظ الذهني قام الباحث بإعداد استبيان آراء الخبراء (ملحق-٥) للتأكد من مدى صلاحية فقرات المقياس او صدقها وعرض المقياس على(١٠) خبراء صلاحية الفقرات كما موضح في الجدول(١٩).تم حذف فقرة رقم(١٠).

جدول(١٩) نسبة آراء الخبراء على فقرات مقياس التيقظ الذهني

النتيجة	نسبة الراضون	نسبة الموافقون	الموافقون	الفقرات
تقبل	%٠	%١٠٠	١٠	١٣/١٢/١١/٩/٨/٧/٦/٥/٤/٣/٢/١ ٢١/٢٠/١٩/١٨/١٧/١٦/١٥/١٤/١٤
ترفض	%١٠٠	%٠	٠	١٠

التحليل الاحصائي لفقرات المقياس:

اعتمد الباحث على اسلوب المجموعتين المتطرفتين، واسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

أ-المجموعتان المتطرفتان :ترتبت ال(٤٠٠) استمارة تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة ثم اخذت نسبة قطع ٢٧% من الاستمارات التي حصلت على اعلى درجة و٢٧% من الاستمارات التي حصلت على ادنى درجة،وبلغ عدد أفراد كل مجموعة (١٠٨) فرد كما موضح في الجدول (٢١).

جدول(٢١) القوة التمييزية لفقرات مقياس التيقظ الذهني باستخدام أسلوب المجموعتين

المتطرفتين

الدالة الإحصائية	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	٨,٣٢	٠,٦٨	٢,٢٩	٠,٣٠	٢,٨٩	١
دالة	٨,٠٦	٠,٦٥	٢,١٢	٠,٤٥	٢,٧٥	٢

دالة	٧,٦٢	٠,٦٩	٢,٠٩	٠,٥٠	٢,٧٢	٣
دالة	٣,٢٢	٠,٧٨	٢,١٤	٠,٦٤	٢,٤٦	٤
دالة	٥,٣٩	٠,٧٢	١,٨٨	٠,٦٨	٢,٤٠	٥
دالة	٧,٥٥	٠,٧٠	١,٩٠	٠,٥٦	٢,٥٦	٦
دالة	٤,١٩	٠,٦٩	١,٦٧	٠,٨٢	٢,١١	٧
دالة	٢,٧٦	٠,٧١	١,٩٠	٠,٧٦	٢,١٨	٨
دالة	٣,٨١	٠,٧٥	١,٧٦	٠,٧٧	٢,١٦	٩
دالة	٨	٠,٧٣	٢,٠٧	٠,٤٦	٢,٧٤	١٠
دالة	٥,١١	٠,٧٣	٢,٢٩	٠,٤٨	٢,٧٣	١١
دالة	٨,٦٩	٠,٧٢	٢,٠٨	٠,٤٤	٢,٧٩	١٢
دالة	١٠,٣٩	٠,٧١	١,٩٥	٠,٤٦	٢,٨٠	١٣
دالة	٣,٤٢	٠,٦٧	١,٦٥	٠,٧٥	١,٩٩	١٤
دالة	١٠,١٧	٠,٧٦	١,٩٢	٠,٤٦	٢,٨٠	١٥
دالة	١٠,١٨	٠,٧٠	١,٩٠	٠,٥٠	٢,٧٥	١٦
دالة	٧,٢٤	٠,٧٣	١,٩٢	٠,٥٥	٢,٥٦	١٧
دالة	٣,٣٦	٠,٧٢	٢,٠٥	٠,٦٩	٢,٣٧	١٨
دالة	٥,٤٥	٠,٧٧	٢,١٦	٠,٥٧	٢,٦٧	١٩

دالة	٥,٣٤	٠,٧٦	١,٩٨	٠,٦٦	٢,٥٠	٢٠
------	------	------	------	------	------	----

*القيمة التائية الجدولية تساوي (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤).

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

وتم استخراج تمييز الفقرات من خلال العلاقة الارتباطية بين درجات افراد العينة على كل فقرة ودرجاتهم الكلية على المقياس، وظهرت المعالجة الاحصائية ان جميع فقرات مقياس التيقظ الذهني دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وكما موضح في جدول (٢٢).

جدول (٢٢) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التيقظ الذهني

الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية	الدلالة
١	٠,٤١	١٠,٦	دالة	١١	٠,٢٦	٥,٣	دالة
٢	٠,٣٨	٨,١	دالة	١٢	٠,٤٣	٩,٤	دالة
٣	٠,٣٩	٨,٤	دالة	١٣	٠,٤٩	١١,١	دالة
٤	٠,١٩	٣,٦	دالة	١٤	٠,١٤	٢,٨	دالة
٥	٠,٢٦	٥,٣	دالة	١٥	٠,٤٨	١٠,٨	دالة
٦	٠,٣٨	٨,٤	دالة	١٦	٠,٤٧	١٠,٥	دالة
٧	٠,٢٠	٤,٠٦	دالة	١٧	٠,٣٩	٨,٤	دالة
٨	٠,١٤	٢,٨	دالة	١٨	٠,٢٣	٤,٦	دالة
٩	٠,٢٢	٤,٤	دالة	١٩	٠,٣١	٦,٤	دالة
١٠	٠,٤٠	٨,٦	دالة	٢٠	٠,٣٢	٦,٧	دالة

*القيمة التائية الجدولية (١,٩٦)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٣٩٨).

٦- صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس من خلال استخراج عدد من مؤشرات الصدق هي:

١- صدق الترجمة: تم التحقق من صدق الترجمة في مقياس التيقظ الذهني من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في ميدان الترجمة وميدان علم النفس كما موضح في ترجمة المقياس.

٢-**الصدق الظاهري**: تم التحقق من الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء، وتم الحصول على نسبة اتفاق (١٠٠%) بين الخبراء وتم قبول الفقرات جميعاً باستثناء الفقرة رقم (١٠) تم رفضها.

٣-**صدق البناء**: تحقق الباحث من صدق البناء من خلال اختبار فرضية وردت في نظرية لانجر تشير الى انه لا توجد فروق في التيقظ الذهني وفق متغير النوع (ذكور-إناث)، تم التحقق من صدق الفرضية عن طريق استخراج متوسطات الدرجات الكلية على مقياس التيقظ الذهني على عينة مقدارها (٤٠) طالباً (٢٠) من الذكور و(٢٠) من الإناث . كان متوسط الذكور (٤٤,٢٥) والانحراف المعياري (٢,٧١)، ومتوسط الإناث كان (٤٥,٠٥) والانحراف المعياري (١٨,٠٨)، وحسب القيمة التائية فكانت (٠,٧٩) وهي غير دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢,٠٢١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨) وبذلك تقبل الفرضية ويتحقق صدق البناء وكما موضح في جدول (٢٣).

جدول (٢٣) الاختبار التائي لدلالة الفرق الاحصائي في التيقظ الذهني على وفق متغير النوع (ذكور_ إناث)

أعينه	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	٤٤,٢٥	٢,٧١	٠,٧٩	٢,٠٢١	٠,٠٥
إناث	٤٥,٠٥	١٨,٠٨			

ثبات المقياس:

استخرج الباحث الثبات بطريقتين:

أ- طريقة التجزئة النصفية: بلغ معامل الارتباط للمقياس قبل التصحيح (٠,٣٨) وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون بلغ (٠,٥٥)، وهو ثبات مقبول مقارنة بالدراسات السابقة.

ب- طريقة الفا كرونباخ: بلغ معامل الفا للمقياس (٠,٥٦)، وهو ثبات مقبول مقارنة بالدراسات السابقة.

الفصل الرابع:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها الباحث على وفق الاهداف ومناقشتها والتوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج:

الهدف الاول: التعرف على كل استراتيجيه من استراتيجيات التحكم بالتفكير لدى طلبة الجامعة.

أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لاستراتيجية الالهاء كان (١٤,٣٢)، وهو اصغر من المتوسط الفرضي البالغ (١٥) وبانحراف معياري (٢,٦٣) والقيمة التائية كانت (٥,١٧) اما متوسط استراتيجية التحكم الاجتماعي فكان (١٦,٤٥) وهو اكبر من المتوسط الفرضي البالغ (١٥) وبانحراف معياري (٣,٠٨) والقيمة التائية كانت (٩,٤١) ومتوسط استراتيجية القلق كان (١٥,٢٦) وهو اكبر من المتوسط الفرضي البالغ (١٥) وبانحراف

معياري (٣,٥٤) والقيمة التائية كانت (١,٤٦) ومتوسط استراتيجية العقوبة كان (١٥,٨٧) وهو اكبر من المتوسط الفرضي البالغ (١٥) وبانحراف معياري (٣,٦٩) والقيمة التائية كانت (٤,٧٢) ومتوسط استراتيجية اعادة التقويم كان (١٧,٧٢) وهو اكبر من المتوسط الفرضي البالغ (١٥) وبانحراف معياري (٣,٠٥) والقيمة التائية كانت (١٧,٨٧)، وكما موضح في الجدول (٢٦).

جدول (٢٦) الاختبار التائي لدلالة الفرق الاحصائي بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي على المقاييس الفرعية لاستراتيجيات التحكم بالتفكير

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الاستراتيجيات
	الجدولية	المحسوبة					
٠,٠٥	١,٩٦	٥,١٧	١٥	٢,٦٣	١٤,٣٢	٤٠٠	الإلهاء
		٩,٤١	١٥	٣,٠٨	١٦,٤٥	٤٠٠	التحكم الاجتماعي
		١,٤٦	١٥	٣,٥٤	١٥,٢٦	٤٠٠	القلق
		٤,٧٢	١٥	٣,٦٩	١٥,٨٧	٤٠٠	العقوبة
		١٧,٨٧	١٥	٣,٠٥	١٧,٧٢	٤٠٠	اعادة التقويم

وتبين هذه النتيجة حسب نظرية ويكنر (Wegner, 1987) بان استخدام الطلبة لاستراتيجية اعادة التقويم كما يعني اعادة النظر بالفكرة المسيطرة ومناقشتها والتعايش معها.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفرق في كل استراتيجية من استراتيجيات التحكم بالتفكير على وفق متغير النوع (ذكور-اناث) لدى طلبة الجامعة.

اظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي لاستراتيجية الالهاء لعينة الذكور بلغ (١٤,١٦) وبانحراف معياري (٢,٦٢) والمتوسط الحسابي لعينة الاناث بلغ (١٤,٤٨) وبانحراف معياري (٢,٦٣) وبلغت القيمة التائية (١,٢٣)، والمتوسط الحسابي لاستراتيجية التحكم الاجتماعي لعينة الذكور بلغ (١٦,١٢) وبانحراف معياري (٣,١٤) والمتوسط الحسابي لعينة الاناث بلغ (١٦,٧٨) وبانحراف معياري (٢,٩٨) وبلغت القيمة التائية (٢,١٦)، والمتوسط الحسابي لاستراتيجية القلق لعينة الذكور بلغ (١٤,٨١) وبانحراف معياري (٣,٦٧) والمتوسط الحسابي لعينة الاناث بلغ (١٥,٧١) وبانحراف معياري (٣,٣٥) وبلغت القيمة التائية (٢,٥٥). والمتوسط الحسابي لاستراتيجية العقوبة لعينة الذكور بلغ (١٥,٧٨) وبانحراف معياري (٣,٦٨) والمتوسط الحسابي لعينة الاناث بلغ (١٥,٩٦) وبانحراف معياري (٣,٧١) وبلغت القيمة التائية (٠,٥٠). والمتوسط الحسابي لاستراتيجية اعادة التقويم لعينة الذكور بلغ (١٧,٢٣) وبانحراف معياري (٣,١٨) والمتوسط الحسابي لعينة الاناث بلغ (١٨,٢٢) وبانحراف معياري (٢,٨٣) وبلغت القيمة التائية (٣,٣٠)، كما موضح في الجدول (٢٧).

جدول (٢٧) الاختبار التائي لدلالة الفرق في استراتيجيات التحكم بالتفكير على وفق متغير النوع (ذكور_اناث)

الاستراتيجية	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	القيمة التائية
--------------	-------	-------	---------	----------	----------------

مستوى الدلالة	الجدولية	المحسوبة	المعياري	الحسابي			
٠,٠٥	١,٩٦	١,٢٣	٢,٦٢	١٤,١٦	٢٠٠	ذ	الالهاء
			٢,٦٣	١٤,٤٨	٢٠٠	أ	
		٢,١٦	٣,١٤	١٦,١٢	٢٠٠	ذ	التحكم الاجتماعي
			٢,٩٨	١٦,٧٨	٢٠٠	أ	
		٢,٥٥	٣,٦٧	١٤,٨١	٢٠٠	ذ	القلق
			٣,٣٥	١٥,٧١	٢٠٠	أ	
		٠,٥٠	٣,٦٨	١٥,٧٨	٢٠٠	ذ	العقوبة
			٣,٧١	١٥,٩٦	٢٠٠	أ	
		٣,٣٠	٣,١٨	١٧,٢٣	٢٠٠	ذ	اعادة التقويم
			٢,٨٣	١٨,٢٢	٢٠٠	أ	

نظرية ويكنر (Wegner, 1987) تشير الى تساوي الجنسين في استخدام هذه الاستراتيجيات وانخفاض الفروق بينهما، الا انها تظهر عند قياس كل استراتيجية على حدة وذلك قد يرجع بحسب النظرية المتبناة الى ميل الاناث للبحث والتفحص الدقيق للافكار كما ان الاناث لديهن الحرص والالتزام والمثابرة والطموح.

الهدف الثالث: التعرف على التيقظ الذهني لدى طلبة الجامعة.

أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس التيقظ الذهني قد بلغ (٤٥,٤٨) درجة، وبانحراف معياري (٤,٣٨) درجة، وعند مقارنة هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ (٤٠) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن هناك فرقا دالا إحصائيا ولصالح المتوسط الحسابي للعينة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٥,٠٢)، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٣٩٩)، وكما موضح في الجدول (٢٨).

جدول (٢٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمتغير التيقظ الذهني

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٤٠٠	٤٥,٤٨	٤,٣٨	٤٠	٢٥,٠٢	١,٩٦	٠,٠٥

تشير هذه النتيجة إلى تمتع طلبة الجامعة بالتيقظ الذهني، ويمكن تفسير هذه النتيجة استنادا إلى نظرية لانجر (Langer, 1992)، ان التيقظ الذهني ينتج من خلال المواقف التي تتفاعل فيها الخصائص التي يحملها الأفراد مع خصائص المكان والظروف والبيئة وادوار اولئك الافراد.

الهدف الرابع: التعرف على العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات التحكم بالتفكير و التيقظ الذهني.

لإيجاد العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (استراتيجيات التحكم بالتفكير والتيقظ الذهني)، استخدم قانون معامل ارتباط بيرسون، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (٠,٩٩)، وعند تطبيق الاختبار التائي لاختبار دلالة معامل الارتباط بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٣٩,٦٤)، وهي دالة معنوياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٣٩٨)، وكما موضح في الجدول (٢٩).

جدول (٢٩) العلاقة الارتباطية بين المتغيرين

معامل الارتباط	القيمة التائية	مستوى الدلالة
٠,٩٩	١٣٩,٦٤	٠,٠٥

يمكن تفسير هذه النتيجة طبقاً إلى نظرية ويكنر (wegner,1987)، بان ممارسة التيقظ الذهني بشكل منتظم يمكن له بالتدريج ان يغير من انماط الاستجابة المألوفة، اذ ان التيقظ الذهني يعلم الافراد التعامل مع الانفعالات الصعبة والافكار غير المرغوبة ويطور الوعي الذاتي (Wegner&Zanagos,1994,p.618).
الهدف الخامس: يتضمن اختبار الفرضية آتية:- لا يوجد أسهام لمتغير التيقظ الذهني في كل إستراتيجية من استراتيجيات التحكم بالتفكير لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف استخدم الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression الذي يستخدم في التنبؤ بتغيرات المتغير التابع الذي يؤثر فيه متغير مستقل، بحيث نستطيع التنبؤ بقيم المتغير التابع اذا علمنا قيم المتغير المستقل، ولكي يصبح معنى لهذا التنبؤ فانه لابد من وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المتغيرين (الصمادي و الدرابيع، ٢٠٠٤، ص ١٥٠).
ولمعرفة أسهام المتغير المستقل (التيقظ الذهني) في التباين الكلي للمتغير التابع (استراتيجيات التحكم بالتفكير) تم تحويل معامل بيتا (وهو ميل خط الانحدار على المحور الأفقي) (β) إلى معاملات بيتا (β) المعيارية ليكون التفسير اكثر وضوحاً وكما موضح في الجدول (٣٢).

جدول (٣٢) معاملات بيتا المعيارية والاختبار التائي لمعرفة دلالة أثر المتغير المستقل في المتغير التابع

المتغيرات	معامل بيتا	الخطأ المعياري	معامل بيتا المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة
الالهاء	٠,٣٠٢	٠,٠٢٦	٠,٥٠٣	١١,٦١٣	دالة
التحكم الاجتماعي	٠,٣٢٠	٠,٠٣١	٠,٤٥٥	١٠,١٨٢	دالة
القلق	٠,٤٦٩	٠,٠٣٣	٠,٥٨٠	١٤,٢٠٦	دالة
العقوبة	٠,٥٦٩	٠,٠٣١	٠,٦٧٤	١٨,٢١٠	دالة
اعادة التقويم	٠,٤٢٢	٠,٠٢٨	٠,٦٠٦	١٥,١٨٧	دالة

وبين لنا جدول معاملات بيتا معادلة خط الانحدار (التنبؤ) التي تمثل أثر التيقظ الذهني في استراتيجيات التحكم بالتفكير وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة، وان التيقظ الذهني لدى طلبة الجامعة ينبأ او يقود الى التنبؤ بوجود استراتيجيات التحكم بالتفكير، او استخدام كل استراتيجية من الاستراتيجيات من الطلبة، وهذه النتيجة تفسر في ضوء رأي (لانجر) ونظريتها المتنبأ بان التيقظ الذهني يفعل استراتيجيات للتفكير، كما يرى (ويكنر) في نظرية المعالجة الساخرة المتنبأ ان المتيقظ ذهنياً يتمكن من تغيير انماط استجابته بحسب ما تتطلبه الظروف وهذا ما هو كائن او حاصل لدى طلبتنا.

التوصيات

- ١- ضرورة تعزيز قدرات الطلبة من قبل الجامعة على استخدام استراتيجيات التحكم بالتفكير في ظل الظروف الصعبة التي يعيشها المجتمع من خلال ندوات طلابية.
- ٢- طلب الجامعة من وزارة التعليم العالي اعداد مؤتمرات او ندوات واوراق عمل تخص الطلبة حول تعليم التفكير والتعامل معه والتحكم به لتعزيز امكاناتهم في هذا المجال.

المقترحات

- ١- استراتيجيات التحكم بالتفكير وعلاقتها باسترخاء الانتباه.
- ٢- استراتيجيات التحكم بالتفكير وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي.

المصادر

- ☒ Dingemans ,A., & et al. (2009): **The effect of suppression negative emotions on eating behavior in binge eating disorder** .appetite journal, Elsevier ltd.,USA,vol:52.
- ☒ Gross ,J., & Thombsh ,R. (2007): **Emotional regulation** , conceptual foundations ,from handbook of emotion regulation ,Guilford press, ny,USA.
- ☒ Hagemann ,et al. (2006): **Expressive suppression during an acoustic startle** ,psychophysiology journal, Blackwell publishing inc,USA,vol.43.
- ☒ Kelly ,T,I. (1973): **The selection of upper and lower group for the validity of test item: consistence of adult personality**, journal of educational psychology.no.21.
- ☒ Luciano ,J., Algarabel ,A., Tomas ,J., & et al . (2004): **Development and validation of the thought control ability questionnaire** . personality and individual differences:1-12,Spain.
- ☒ Oyman ,S. (2014): **The moderation effect of the thought control strategies on relationship between severity of obsessive compulsive symptoms and metacognitions** ,European journal of research on education,116-123,Turkey.
- ☒ Wells ,A.,& Davies ,M. (1994): **The thought control questionnaire :a measure of individual differences in the control of unwanted thought** .behaviour research and therapy,23,871-878,London.
- ☒ Wegner ,D. (1994): **Ironic processes of mental control** .psychological review,101,34-52,University of Virginia.
- ☒ Wegner ,D.,& Zanakos ,S. (1994): **Chronic thought suppression** . journal of personality,62(4),615-640,University of Virginia.