استراتيجيات ضبط الفكر وعلاقتها بحالات طرف اللسان لدى طلاب كلية التربية بجامعة قناة السويس

إعداد

مروة محمد أبو الفتوح مصلحي* أ.د. سامي موسي هاشم**

أ.د. نجلاء عبد الله إبراهيم *** أ.م.د. سامية صابر محمد****

المستخلص: هدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات ضبط الفكر وحالات طرف اللسان، واشتقت عينة البحث بصورة عشوائية بسيطة من طلاب كلية التربية، جامعة قناة السويس وتكونت العينة من ٧٧٠ طالب وطالبة، اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي وقامت الباحثة بإعداد مقياس استراتيجيات ضبط الفكر ومقياس حالات طرف اللسان، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات ضبط الفكر وأبعادها (القمع /الإلهاء، القلق، العقاب) وحالات طرف اللسان.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات ضبط الفكر – حالات طرف اللسان– طلاب الجامعة.

مقدمة:

تتطلب سرعة التطور وتعدد التزامات البشر أشخاصًا ذوي طلاقة لفظية لديهم القدرة على توصيل الرسالة اللفظية بشكل مبسط ودقيق؛ للتواصل بنجاح خلال حركة الحياة، وتجنب أخطاء الكلام كالنسيان المؤقت أو الانقطاع المفاجئ أو الفشل في إنتاج البناء الصوتي المتكامل للجملة على نحو مناسب ودقيق، ومع حرص الشخص ليكون على أكمل وجه ومقبولًا من الآخرين، يجد أفكارًا تسيطر عليه ولا يعلم متى جاءت؟ وما مصدرها؟!؛ فقد تكون راسخة منذ وقت بعيد؛ فتعمل على تشويش وتعطيل الفكر المرغوب أثناء قيامه بالإستجابة المطلوبة ومحاولته توصيل الرسالة اللفظية على نحو دقيق ومناسب؛ حيث يحدث إخفاق نتيجة فقدانه لكلمة معينة أثناء محاولته

---

* مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية.

** أستاذ الصحة النفسية.

*** أستاذ علم النفس التربوي.

**** أستاذ الصحة النفسية المساعد.

الإستجابة، فلا يستطيع الاتيان بها مع شعوره القوي بمعرفتها؛ فينفعل قائلًا «كانت على طرف لساني».

بينما يمتلك كل شخص منا أفكارًا سلبية ويؤمن أحيانًا بتلك الأفكار، لكن لا ينمو لدى الجميع القلق أو الاكتئاب أو المعاناة الانفعالية، والسؤال المهم هو: ما الذي يتحكم في تلك الأفكار ويحدد ما إذا كان باستطاعتنا التصدي لها أو التخلي عنها أو ما الذي يجعل البعض الآخر ينغمس فيها ويقع فريسة للضغط النفسي العميق والطويل؟ يقترح ويلز أن ما وراء المعرفة هي المسؤولة عن السيطرة الصحية وغير الصحية للعقل. وعلاوة على ذلك، فإنها تقوم على مبدأ أنه ليس مجرد ما يفكر فيه الشخص ولكن كيف يعتقد أن هذا هو الذي يحدد الانفعالات والسيطرة عليها (Wells, 2009). فعندما يواجه الأفراد أفكارًا مؤلمة أو دخيلة أو غير مرغوب فيها قد يحاولون استعادة السيطرة أو ضبط تفكيرهم. ويمكن أن يشمل ضبط الفكر محاولات لصرف النفس، الانخراط في التفاعل الاجتماعي، القلق، تحويل التركيز لأفكار سلبية أخرى، معاقبة الذات، أو إعادة تقييم الفكر (Wells & Davies, 1994). ومع ذلك هذه الاستراتيجيات ليست دائمًا فعالة، فيمكن لقمع أفكار الفرد أن يكون مزعجًا بشكل خاص لأنه غالبًا ما يؤدي إلى تأثير انتعاش حيث يزداد تردد الفكر في الواقع، ويصبح محتوى الفكر أكثر سهولة من ذي قبل (Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987).

مشكلة الدراسة:

نبعت مشكلة الدراسة الحالية مما وجدته الباحثة أثناء تطبيق مقياس حالات طرف اللسان على طلاب الجامعة أن الطلاب الذين لديهم تلك الحالات يُعانون من عدم القدرة على ضبط أفكارهم إلى جانب أن البعض الآخر منهم يقومون بالمحاولة المفرطة لضبط الفكر أو السيطرة على أفكارهم، كما صرحوا بأنهم ينتابهم قلق مفرط مما ينجم عنه توقفهم المفاجئ عن الاستجابة مع شعورهم القوي بالمعرفة وتُسمى بـ «حالات طرف اللسان». وتوصلت نتائج دراسة سوافاج (Sauvage, 2003) إلى أن القلق يزيد من احتمال حدوث حالات طرف اللسان دون التأثير على أداء الذاكرة الموضوعية، حيث أن المشاركين مرتفعي ومنخفضي القلق لم يختلفوا كثيرًا في درجاتهم على مقاييس التحرر والاستدعاء. كما توصلت نتائج دراسة مكيفوي وموالدس وماهوني

(McEvoy, Moulds & Mahoney, 2013) إلى وجود علاقة دالة للتفكير السلبي المتكرر بعد الضاغط مع استراتيجيات ضبط الفكر للعقاب، وأن التفكير السلبي المتكرر لا يمكن ضبطه أو السيطرة عليه وخطير (غير قابل للضبط وخطير). ومن ثَم تتمحور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة بين استراتيجيات ضبط الفكر وحالات طرف اللسان لدى طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

هدف البحث إلى: معرفة العلاقة بين استراتيجيات ضبط الفكر وحالات طرف اللسان لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في:

- توجيه نظر الباحثين نحو استراتيجيات ضبط الفكر التي ينجم عنها ظهور بعض الاضطرابات النفسية وبالتالي إعداد البرامج المناسبة لمواجهتها.
- تنبيه الأفراد الذين يطبقون استراتيجيات ضبط الفكر بشكل مزمن إلى خطورة ذلك وأنه سوف يأتي بنتائج عكسية.

مصطلحات الدراسة:

١) طلاب الجامعة: University Students

هم الطلاب الذين تتراوح أعمارهم (ما بين ١٨–٢٢ سنة) ويُطلق على هذه المرحلة الشباب أو الرشد المبكر تتميز بالمودة أو الألفة في مقابل العزلة، حيث يميل الفرد إلى تكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية التعاونية وبالنسبة لإريكسون فإن علاقة الصداقة مع الآخر تتطلب هوية شخصية آمنة، وإلا فإن الفرد يتطور لديه الشعور بالاغتراب أو العزلة (Sharf, 2010).

٢) حالات طرف اللسان: Tip–of–the–tongue States

تُعرفها الباحثة بأنها: شعور الفرد القوي بمعرفة الكلمة المطلوبة مع عدم قدرته على استرجاعها في اللحظة الحالية يصاحبه شعور بالإحباط لفقدان القدرة على الاسترجاع، وعلى تأرجح الكلمة بين التذكر والنسيان على حافة الشعور وعدم استطاعة الفرد لتذكرها في تلك اللحظة.

وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص عند الإجابة على مفردات مقياس حالات طرف اللسان المُعد من قبل الباحثة.

٣) استراتيجيات ضبط الفكر: Thought control strategies

تُعرفها الباحثة على أنها الوسيلة التي يستخدمها الفرد للسيطرة على الأفكار الدخيلة غير المرغوبة التي تنتابه دون إرادة منه والتي تعوق مجرى تفكيره المرغوب ومن ثم أداءه، واعتقاد الفرد بقدرتها للتغلب على أفكاره الدخيلة السلبية؛ لكنها تؤدي لنتائج عكسية بدلًا من الحل؛ حيث تزيد من تكرار تردد الأفكار السلبية وبقاء الحالة التي يُعاني منها الفرد.

وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص عند الإجابة على مفردات مقياس استراتيجيات ضبط الفكر المُعد من قبل الباحثة.

الإطار النظري ودراسات سابقة:

١) حالات طرف اللسان:

تم تناول ظاهرة طرف اللسان على نطاق واسع من قبل الكثير من الباحثين في وقت مبكر ومنهم فرويد وجيمس، ففي حالة عدم قدرة على المتكلم استرداد تظهر حالات طرف اللسان (Freedman & Landauer, 1966)، ولقد قام بارك وماكاي وورثلي وواد (Burke, Mackay, Worthley & Wade, 1991) بفحص الإخفاقات التي يتعرض لها المتكلم بهدف إلقاء الضوء على عمليات استرجاع شكل الكلمة.

فنحن في كثير من الأحيان نكون غير قادرين على إنتاج الإجابة الصحيحة عن السؤال على الرغم من أننا «نعرف» الإجابة، فنقول «على طرف لساننا» (Freedman & Landauer, 1966). وذكر براون (Brown, 1991) سمتين لطرف اللسان هما: صعوبة الوصول للكلمة، وقرب الكلمة على ما يبدو. وأن السمات المفتاحية للتعريفات العملية لحالات طرف اللسان توضح كما أشار راستل وبارك (Rastle & Burke, 1996) إن المشاركين يعانون من طرف اللسان «إذا كانوا واثقين بأنهم يعرفون كلمة وأنها على وشك العودة لهم».

وتشير دراسة كوزاك وسترينجلانز وفيسواناثان وويجنر (Kozak, Sternglanz, Viswanathan & Wegner, 2008) إلى أن حالات طرف اللسان تعد شكلًا من أشكال الاستغلاق العقلي حيث تظهر عندما نفكر في نشاط مزعج أو مربك، وذلك ضمن أشكال شائعة أخرى وهي: الاستغلاق الكتابي، والاستغلاق الإبداعي.

وتشير الدراسات أن لحالات طرف اللسان مكونين هما: المكون الأول: المستوى المعرفي: وهو العمل أو الفعل لمحاولة استرجاع المعلومات من الذاكرة، والمكون الثاني: المستوى ما وراء المعرفي: وهو تعقيب أو انعكاس للمستوى المعرفي (Bacon, Schwartz, Paire– Ficout & Lzaute, 2007). ويذكر شوارتز وميتكالف (Schwartz & Metcalfe, 2011) أن المستوى ما وراء المعرفي الأعلى هو مشاعر واعية؛ فنحن على وعي من أن هذا التفكير (ما وراء المعرفي) على مستوى عالٍ عندما نخوض تجربة طرف اللسان. وعلى المستوى المعرفي الأقل فهو محاولة لاسترجاع مفردة مفقودة من الذاكرة. وهذا هو محتوى حالات طرف اللسان: نحن نشعر أننا على وشك القدرة على تذكر المفردة، وعلى الرغم من ذلك فإننا لا نستطيع أن نفعل ذلك الآن. فإن طرف اللسان ربما يكون اعتقاد لهاجس نجاح الاسترجاع الممكن بدلًا من خبرة فشل الاسترجاع. وهذان المكونان وفقًا لـ تولفينج؛ وكوستال (Tulving, 1989; Costall, 2006) يرتبطان بمفهوم حالات طرف اللسان على القضايا الأساسية في دراسة علم النفس البشري. أي كيف أن الخبرة، الإدراك، والسلوك متصلون ويعودون لتاريخ المخاوف المبكرة في مجال علم النفس. ومن ثم يذكر شوارتز وميتكالف (Schwartz & Metcalfe, 2014) أن المستوى المعرفي يشير إلى الاسترجاع العشوائي، في حين أن المستوى ما وراء المعرفي يجلب محاولة الاسترجاع هذه لاهتمام واعٍ.

كما اهتم الباحثون في وقت مبكر بحالات طرف اللسان أمثال براون وماكنيل، وكوريات وليبليش (Brown & McNeill, 1966; Koriat & Lieblich, 1974) وافترضوا أن حالات طرف اللسان سببها فقدان الوعي أثناء محاولة الوصول للمستهدف كي يتم استرجاعه فعليًا. ووفقًا لكل من براون وميتكالف (Brown & McNeill, 1966) فإن حالات طرف اللسان تحدث عندما يحاول الشخص استرجاع الكلمات المستهدفة، لكن تتداخل الانقطاعات وتمنع الاسترجاع للكلمة المستهدفة، فالكلمة المستهدفة لديها تنشيط كافي لتحريك طرف اللسان، لكن ليس لديها تنشيط كافي لتحريك التذكر؛ لذا فكان الهدف هو استخدام حالات طرف اللسان كعلامات للاسترجاع المتقطع أو البطيء. كما أظهرت نتائج دراسة كوريات وليبليش (Koriat & Lieblich, 1974) أنه أثناء حالات طرف اللسان يمكن للمشاركين أحيانًا استرجاع معلومات جزئية عن المستهدف نفسه ومعلومات دلالية ذات الصلة بالمستهدف، فالمعلومات الجزئية تتضمن معلومات صوتية مثل: (صوت البداية، وأعداد المقاطع)، وكذلك أشارت نتائج دراسة كارامازا وميوزو (Caramazza & Miozzo, 1997) أن المعلومات الجزئية تشمل المعلومات النحوية مثل نوع القواعد.

ويذكر براون, وفيجليوكو وآخرون (Brown, 1991; Vigliocco, Antonini, & Garrett, 1997) وجود قاعدة بيانات كبيرة تدل على وجود علاقة قوية بين حالات طرف اللسان واحتمالية التحرر (أي استدعاء الكلمة المستهدفة)، والإدراك، واسترجاع المعلومات الجزئية، وهذا الارتباط القوي إلى جانب إمكانية الوصول للمعلومات الجزئية وعملية الاسترجاع النهائي لحالات طرف اللسان يُدعم رؤى الوصول المباشر.

وتتضمن رؤى الوصول المباشر ثلاث وجهات نظر أساسية، الأولى: فرضية الاستغلاق، الثانية: فرضية التنشيط الجزئي، الثالثة: نموذج عجز الانتقال، والتي تتفق جميعها كما ذكر بارك وآخرون (Burke, et al., 1991) على أن حالات طرف اللسان تنشأ من محاولة الوصول للكلمة المستهدفة غير القابلة للاسترجاع.

٢) استراتيجيات ضبط الفكر:

ذكر ويلز (Wells, 2000) أن استراتيجيات ضبط الفكر بما في ذلك كل من القلق والعقاب نتيجة تصور متحيز في تحديد المثيرات المهددة وبالتالي يسبب زيادة في الأفكار الدخيلة من خلال التركيز على المثيرات المهددة. بشكل عام يؤكد نموذج الوظيفة التنفيذية للتنظيم الذاتي أن استخدام هذه الاستراتيجيات لضبط الفكر يساهم في الوساوس/الهواجس obsessions والقلق anxiety والانزعاج من هذه الوساوس وكذلك المساهمة في الحفاظ على الاضطراب.

كما أعد ويلز وديفيز (Wells & Davies, 1994) استبيان ضبط الفكر لدراسة دور استراتيجيات ضبط الفكر (أي الالهاء- الضبط الاجتماعي- القلق- العقاب- إعادة التقييم) المستخدمة مع الذين يعانون من الاضطرابات النفسية وتضمن خمسة أبعاد هي:

١. الإلهاء: Distraction يتضمن إعادة شغل عقل الفرد بالفكر البديل الأقل ألمًا، أو القيام بأعمال تشغله عن هذا الفكر غير المرغوب فيه.

٢. ضبط الفكر الاجتماعي: Social thought control تنطوي على مشاركة الفكر المؤلم مع الآخرين في محاولة لتطبيع الفكر أو الحصول على طمأنة من الآخرين أن الفكر غير ضار.

٣. القلق: Worry يشبه الإلهاء ولكن عادة ما تتصل باستراتيجية استبدال الأفكار غير المرغوب فيها، مع مختلف الهموم worries أو المخاوف concerns التافهة بدلًا من ذلك غالبًا.

٤. العقاب: Punishment ينطوي على الغضب أو عقاب نفسه لوجود الفكر غير المرغوب فيه. وهذا يمكن أن يشمل الأفراد الذين يؤذون أنفسهم جسديًا من أجل إدارة الأفكار (على سبيل المثال: أعاقب نفسي لوقف الفكر).

٥. إعادة تقييم الأفكار: re–appraising Thoughts تتضمن أو تشمل محاولة إعادة تفسير، إعادة تحليل، أو تحدي الفكر الدخيل في محاولة لتغييره.

وذكر ويلز (Wells, 2000) أن استراتيجيات ضبط الفكر بما في ذلك كل من القلق والعقاب نتيجة تصور متحيز في تحديد المثيرات المهددة وبالتالي يسبب زيادة في الأفكار الدخيلة من خلال التركيز على المثيرات المهددة. بشكل عام يؤكد نموذج الوظيفة التنفيذية للتنظيم الذاتي أن استخدام هذه الاستراتيجيات لضبط الفكر يساهم في الوساوس/الهواجس obsessions والقلق anxiety والانزعاج من هذه الوساوس وكذلك المساهمة في الحفاظ على الاضطراب.

ويُعد قمع الفكر عامل سببي في الحفاظ على الاكتئاب، واضطراب القلق العام، والرُهاب، واضطراب ما بعد الصدمة، واضطراب الوسواس القهري، إلى جانب علاقته بالاضطراب العاطفي (Purdon, 1999).

وهدفت دراسة واتكينز ومولدس (Watkins, & Moulds, 2009) إلى التحقق من العلاقة المتبادلة بين استراتيجيات ضبط الفكر، وقمع الفكر والاجترار في الاكتئاب. تكونت العينة من مشاركون لديم اكتئاب حالي (ن = ٥٢) وآخرين تحول لديهم الاكتئاب إلى الاكتئاب الشديد (ن = ٣٦)، والمشاركين لم يستطيعوا السيطرة أبدا على الاكتئاب (ن = ٤٩)، تم الانتهاء من تطبيق الأدوات وهي أعراض الاكتئاب ومجموعة من اسراتيجيات ضبط الفكر بما في ذلك الاجترار، والقلق، وقمع الفكر. بعد التعليقات الأخيرة لتجربة قمع الدب الأبيض، تم السيطرة على شدة الاكتئاب الحالي، وتوصلت النتائج إلى أ) وجود علاقة إيجابية مهمة بين القلق والأفكار الدخيلة والاجترار؛ ب) أن قمع الفكر مرتبط إيجابيًا بالإجترار واستراتيجيات ضبط الفكر وهي الإلهاء والعقاب؛ ج) عدم وجود أي علاقة بين الاستراتيجيات الأخرى لضبط الفكر والاجترار، فكانت الأفكار الدخيلة منبئة بشكل متزامن بالاجترار، في حين كان الاجترار منبئ بشكل متزامن بقمع الفكر.

كما هدفت دراسة أنبري ومحمد–خاني ودوجاهيه (Anbari, Mohammadkhani & Dogaheh, 2014) إلى فحص استراتيجيات ضبط الفكر في اضطراب القلق العام Generalized Anxiety disorder (GAD)، واضطراب الاكتئاب الأساسي Major Depressive Disorder (MDD)، والعلاقة بين استراتيجيات ضبط الفكر وبين القلق كسمة، وذلك بناءًا على الضعف الانفعالي/العاطفي. وتم اختيار ٦٠ مريضًا ذوي اضطراب القلق المعمم

واضطراب الاكتئاب الأساسي و٣٠ آخرين كمجموعة ضابطة (عاديين) من طلاب الجامعة. أجاب المشاركون على قائمة بيك للقلق، واستبيان ضبط الفكر، وقائمة القلق حالة وسمة، واستبيان الصحة العامة. وأظهرت النتائج أن المشاركين ذوي اضطراب القلق العام تميزوا عن المجموعة الضابطة من خلال زيادة استخدام استراتيجيات القلق والعقاب، بينما مجموعة ذوي الاكتئاب تميزوا عن المجموعة الضابطة من خلال زيادة استخدام استراتيجية القلق والاستخدام الأقل لاستراتيجيات الإلهاء وإعادة التقييم. كما تميزت مجموعة اضطراب القلق العام عن مجموعة اضطراب الاكتئاب الأساسي من خلال الاستخدام الأكبر لاستراتيجية إعادة التقييم والاستخدام الأقل لاستراتيجية القلق. حيث أنه يمكن لاستراتيجيات القلق والعقاب التنبؤ بشكل إيجابي بالقلق كسمة بينما استراتيجيات الإلهاء وإعادة التقييم تُنبئ بشكل سلبي.

كما يوضح كوزاك وآخرون (Kozak et al., 2008): أن حالات طرف اللسان تحدث نتيجة لتنشيط غير كافي للمعلومات المستهدفة، فلا تصل للحد الأدنى المطلوب استرجاعه؛ حيث يسترجع الفرد جزءًا من الاستجابة مع عدم القدرة على الاسترجاع الكامل، فيصبح على معرفة بالهدف لكن المشتتات تعمل على إخفائه من الذاكرة لفترة؛ توصلت نتائج الدراسة: أن معظم المشاركين أظهروا ضعفًا أكبر حول البنود التي تم قمعها بشكل أولي والخاصة بالتعبئة السلبية؛ مما يتضح أن حالات طرف اللسان تعود إلى قمع الفكر، وذلك لأن نتيجة الدراسة أظهرت استجابات المشاركين على المهمة بعد القمع_ فكانت متطابقة مع أحد الحلول لجزء الكلمة (وهو ما أطلقوا عليه تعبئة الهدف).

فروض الدراسة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين استراتيجيات ضبط الفكر وحالات طرف اللسان لدى عينة من طلاب الجامعة.

الطريقة والإجراءات:

أ) منهج الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات ضبط الفكر وحالات طرف اللسان لدى طلاب الجامعة؛ لذلك اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي.

ب) عينة الدراسة:

- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات: استمدت العينة بصورة عشوائية بسيطة (من خلال أخذ الأرقام الفردية من قوائم كشوف الطلاب) من طلاب كلية التربية (جامعة قناة السويس), وتكونت من (٤٥٢) طالبًا وطالبةً بمتوسط العمر الزمني للعينة (٢٠.٠٢) عامًا، بانحراف معياري (١.٢٧). بلغ عدد الذكور (٢٥) طالبًا بنسبة (٥.٥٪)، بينما بلغ عدد الاناث (٤٢٧) طالبة بنسبة (٩٤.٥٪)، وفي ضوء التخصص بلغ عدد طلاب الشعب العلمية ٣١٩ طالبًا وطالبة بنسبة (٧٠.٦٪)، بينما بلغ عدد طلاب الشعب الأدبية (١٣٣) طالبًا وطالبة بنسبة (٢٩.٤٪).
- عينة الدراسة الأساسية: اشتقت عينة الدراسة بصورة عشوائية بسيطة (من خلال أخذ الأرقام الفردية من قوائم كشوف الطلاب) من طلاب كلية التربية (جامعة قناة السويس)، وتكونت العينة في البداية من (٨٠٠) طالبٍ وطالبة، ثم تم استبعاد عدد (٣٠) لعدم استكمال بعض المقاييس، إلى جانب عدم الجدية عند التطبيق، لذا تكونت عينة الدراسة النهائية من (٧٧٠) طالبًا وطالبةً بمتوسط العمر الزمني للعينة (٢٠.٠٨) عامًا، بانحراف معياري (١.٠٤).

ت) أدوات الدراسة:

لتحديد العلاقة بين استراتيجيات ضبط الفكر وحالات طرف اللسان لدى طلاب الجامعة قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية:

١- مقياس استراتيجيات ضبط الفكر (إعداد: الباحثة).

٢- مقياس حالات طرف اللسان (إعداد: الباحثة).

وفيما يلي وصف مختصر لكل مقياس:

(١) مقياس استراتيجيات ضبط الفكر (إعداد: الباحثة).

مبررات إعداد المقياس:

١. وجود أبعاد خاصة باستراتيجيات ضبط الفكر لم يتم دراستها في البيئة العربية؛ حيث يتضمن المقياس أبعادًا جديدة, تختلف عن الموجودة في المقاييس التي تم الإطلاع عليها.

٢. حاجة الباحثة لتجميع أبعاد لاستراتيجيات ضبط الفكر، لذلك تم الإطلاع على الكتابات النظرية، والدراسات السابقة المتعلقة باستراتيجيات ضبط الفكر، كما تم الاطلاع على بعض المقاييس السابقة الأجنبية، والمعربة لاستراتيجيات ضبط الفكر.

٣. كما قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية؛ بتطبيق مقياس استراتيجيات ضبط الفكر (ترجمة: عبد الله عبد الظاهر، ٢٠١٤م) على عينة من طلاب الجامعة، تكونت من ٧٨ طالبة بالفرقة الثالثة

شعبة رياض الأطفال؛ فظهرت الحاجة لصياغة مفردات أكثر سهولة على الطلاب، وإضافة مفردات جديدة مرتبطة بأبعاد المقياس.

مكونات المقياس:

تكون المقياس في صورته المبدئية من ستة أبعاد ممثلة في: (٤٢) مفردة بالجدول التالي:

جدول (١): توزيع المفردات على الأبعاد الستة.

الأبعاد	عدد المفردات
١. القمع.	٧
٢. الضبط الاجتماعي.	٦
٣. العقاب	٧
٤. إلهاء معرفي وسلوكي.	٧
٥. إعادة التقييم.	٨
٦. القلق.	٧

وقد تم بناء المقياس في ضوء طريقة ليكرت الخماسية الاستجابة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولا: صدق المقياس:

صدق المحتوى:

تم عرض المقياس على السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس من متخصصي الصحة النفسية, وعلم النفس التربوي، والتربية الخاصة. واقترح المحكمون حذف المفردات: رقم (٢) من البُعد الأول، وتبديلها برقم (٣) من البُعد الثالث، وحذف رقم (٦) من البُعد الأول أيضًا كونها غير مناسبة ولا تنتمي للبُعد، وحذف رقم (٥) من البُعد الرابع كونها مكررة مع المفردة رقم (٧)، ورقم (٨) كونها غير مناسبة؛ ورقم (٣) كونها مكررة مع رقم (٢) من البُعد الخامس، ورقم (٦) كونها مكررة مع رقم (٣) من البُعد السادس.

كما تم إضافة مفردة للبُعد الأول بدلًا من المفردة رقم (٤) وذلك لمراعاة الأوزان النسبية بين أبعاد المقياس وكونها أكثر انتماءًا للبُعد من المفردة المحذوفة ونصها «كلما حاولت إيقافه، ازددت تفكيرًا فيه».

الصدق البنائي:

تم حساب التحليل العاملي الاستكشافي لأبعاد مقياس استراتيجيات ضبط الفكر باتباع الخطوات الآتية:

– حساب مصفوفة الارتباطات لمفردات المقياس (٣٦×٣٦)، ومن خلال هذه المصفوفة تبين أنه لا توجد بها متغيرات لها معامل ارتباط مع كل أو معظم المفردات قيمته (+ أو – ١)، أو تساوي صفرًا، أو أقل من (٠.٢٥)، أو أكبر من (٠.٩٠)؛ وبالتالي فإنه ليس هناك حاجة إلى حذف أي مفردة من مفردات المقياس.

– حساب مدى مناسبة عينة الارتباطات في المصفوفة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار(KMO) كفاية العينة لـ كايزر ماير–أولكينKaiser–Meyer–Olkin، وبلغت قيمة اختبار (KMO) في تحليل هذا المقياس (٠.٨٠٩) وهي قيمة مرتفعة وقريبة من الواحد الصحيح، أي أكبر من الحد الأدنى الذى اشترطه كايزر Kaiser وهو (٠.٥٠)؛ ومن ثم يمكننا أن نحكم بكفاية حجم العينة في التحليل الحالي، أي مدى مناسبة عينة الارتباطات في المصفوفة لإجراء هذا التحليل.

– إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة تحليل المكونات الأساسية Principle Component Analysis (PCA)؛ للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح.

– لإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل في كل بُعد، تم عمل التدوير المتعامد للعوامل بطريقة الفاريمكس (Varimax Rotation)، واتبعت الباحثة محك Kaiser لاختبار تشبع المفردات بالعوامل، ويعتبر التشبع الذي يصل إلى (٠.٣٠) أو أكثر تشبع دال.

– وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود خمسة عوامل، ويوضحها الجدول التالي:

جدول (٢): العوامل المستخرجة وتشبعها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات المقياس.

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١		٠,٥٦٨				١٩	٠,٦٥٩				
٢	٠,٣٤٦					٢٠	٠,٦٣٨				
٣					٠,٦٨٩	٢١					٠,٦٠٦
٤		٠,٤٣٧				٢٢			٠,٥٩٠		
٥				٠,٥٠٧		٢٣		٠,٦٤٧			
٦			٠,٤٥٤			٢٤				٠,٦٧٨	
٧		٠,٦٢٧				٢٥	٠,٥٣١				
٨			٠,٤٣٧			٢٦	٠,٧٢٩				
٩	٠,٥٢١					٢٧			٠,٥٣١		
١٠					٠,٤٤٦	٢٨		٠,٦١١			
١١				٠,٦١٩		٢٩	٠,٤٣٦				
١٢					٠,٦٨٤	٣٠			٠,٤٤٨		
١٣			٠,٧٠٩			٣١				٠,٦٣٢	
١٤	٠,٥٢٢					٣٢		٠,٦٨٣			
١٥			٠,٦٢٧			٣٣					٠,٥٨٦
١٦				٠,٤٠٩		٣٤	٠,٦٥٣				
١٧					٠,٥٢٥	٣٥				٠,٣٥٩	
١٨			٠,٣٠٩			٣٦		٠,٦٤٨			
الجذر الكامن							٣,٦٨٠	٣,٥٨٥	٣,٠٧٣	٢,٥٤١	٢,٢٦٣
نسبة التباين المفسر							%١٠,٢٢٣	%٩,٩٥٨	%٨,٥٣٦	%٧,٠٤٨	%٦,٢٨٥

– تحديد المفردات التي تشبعت على كل عامل، وبالنظر لجدول التحليل العاملي بعد التدوير يتضح الآتي:

✓ العامل الأول تشبع عليه (٩) مفردات، وهي (٢، ٩، ١٤، ١٩، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٩، ٣٤)، وكان الجذر الكامن (٣.٦٨٠)، بنسبة تباين (١٠.٢٢٣٪)؛ وتكشف مضامين هذه المفردات عن جهد الفرد ومحاولته التحكم بأفكاره وقمعها، ومحاولة تشتيت الأفكار غير المرغوبة بتبديل التفكير أو القيام بأي عمل، وبالتالي يُمكن تسمية هذا العامل بـ (القمع/ الإلهاء).

✓ العامل الثاني تشبع عليه (٧) مفردات، وهي (١، ٤، ٧،ن ٢٣، ٢٨، ٣٢، ٣٦)، وكان الجذر الكامن (٣.٥٨٥)، بنسبة تباين (٩.٩٥٨٪)؛ وتكشف مضامين هذه المفردات عن محاولة الفرد

استبدال أفكاره المزعجة بأخرى سابقة أقل ألمًا وتافهة أيضًا؛ وبالتالي يُمكن تسمية هذا العامل بـ (القلق).

✓ العامل الثالث تشبع عليه (٨) مفردات، وهي (٦، ٨، ١٣، ١٥، ١٨، ٢٢، ٢٧، ٣٠)، وكان الجذر الكامن (٣.٠٧٣)، بنسبة تباين (٨.٥٣٦٪)؛ وتكشف مضامين هذه المفردات عن محاولة الفرد التخلص من أفكاره المزعجة بلوم نفسه، أو بالتوبيخ العنيف؛ لكف هذه الأفكار ومحوها وعدم التفكير فيها؛ وبالتالي يُمكن تسمية هذا العامل بـ (العقاب/ قمع عدواني).

✓ العامل الرابع تشبع عليه (٦) مفردات, وهي (٥، ١١، ١٦، ٢٤، ٣١، ٣٥)، وكان الجذر الكامن (٢.٥٤١)، بنسبة تباين (٧.٠٤٨٪)؛ وتكشف مضامين هذه المفردات عن جهد الفرد ومحاولته التحكم بأفكاره عن طريق إعادة صياغة ومراجعة تلك الأفكار المزعجة، والتفكير فيها بطرق أخرى مختلفة؛ وبالتالي يُمكن تسمية هذا العامل بـ (إعادة التقييم).

✓ العامل الخامس تشبع عليه (٦) مفردات، وهي (٣، ١٠، ١٢، ١٧، ٢١، ٣٣)، وكان الجذر الكامن (٢.٢٦٣)، بنسبة تباين (٦.٢٨٥٪)؛ وتكشف مضامين هذه المفردات عن محاولة الفرد للتخلص من الأفكار المزعجة لديه بالتعرف على خبرات الآخرين حولها، وطلب المساعدة منهم لمحاولة السيطرة عليها؛ وبالتالي يُمكن تسمية هذا العامل بـ (الضبط الاجتماعي).

ومما سبق يتضح أن جميع المفردات لها تشبع دال إحصائيًا على العوامل الخمسة؛ وبالتالي لم يتم حذف أي مفردة من المقياس؛ وبذلك يكون عدد مفردات المقياس (٣٦).

ثانيا: الثبات:

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ وبلغ ثبات المقياس ككل (٠.٧٧٦).

جدول (٣): قيمة ألفا بعد حذف المفردة لمقياس استراتيجيات ضبط الفكر.

البُعد	المفردة	الارتباط المصحح	ثبات ألفا بعد حذف المفردة	الدرجة الكلية للبُعد	
				قبل حذف المفردة	بعد حذف المفردة
قمع الفكر/ الإلهاء.	٢	٠,٢٧٠	٠,٧٧٣	٠,٧٧٢	٠,٧٧٢
	٩	٠,٣٩٧	٠,٧٦٠		
	١٤	٠,٤٢١	٠,٧٥٦		
	١٩	٠,٥٨٥	٠,٧٣١		
	٢٠	٠,٥٥١	٠,٧٣٦		
	٢٥	٠,٤٧٨	٠,٧٤٧		
	٢٦	٠,٥٧٦	٠,٧٣٣		
	٢٩	٠,٣٣١	٠,٧٦٩		
	٣٤	٠,٤٨٣	٠,٧٤٦		
القلق.	١	٠,٤٥١	٠,٧٢٩		٠,٧٦٠
	٤	٠,٢٩٤	٠,٧٦٠		

البُعد	المفردة	الارتباط المصحح	ثبات ألفا بعد حذف المفردة	الدرجة الكلية للبُعد	
				قبل حذف المفردة	بعد حذف المفردة
	٧	٠,٤٦٥	٠,٧٢٦	٠,٧٥٥	
	٢٣	٠,٤٢٠	٠,٦٥٣		
	٢٨	٠,٥١٥	٠,٧١٥		
	٣٢	٠,٥٣١	٠,٧١١		
	٣٦	٠,٥٢١	٠,٧١٤		
العقاب/ قمع عدواني.	٦	٠,٣٢٤	٠,٧٤٤	٠,٧٥٠	٠,٧٥٠
	٨	٠,٣٩٦	٠,٧٣٣		
	١٣	٠,٥٠٧	٠,٧١٣		
	١٥	٠,٤٨٠	٠,٧١٧		
	١٨	٠,٣٩٤	٠,٧٣٥		
	٢٢	٠,٥٢٧	٠,٧٠٧		
	٢٧	٠,٤٢٢	٠,٧٢٨		
	٣٠	٠,٥٠٩	٠,٧١١		
إعادة التقييم.	٥	٠,٣٠٦	٠,٥٧٠	٠,٦٠٢	٠,٦٠٢
	١١	٠,٣٧٢	٠,٥٤٦		
	١٦	٠,٢٧٤	٠,٥٨٦		
	٢٤	٠,٤٠٥	٠,٥٢٧		
	٣١	٠,٣٩٤	٠,٥٣٣		
	٣٥	٠,٢٧٧	٠,٥٨٢		
الضبط الاجتماعي.	٣	٠,٤٥٠	٠,٥٧٧	٠,٦٤٨	٠,٦٤٨
	١٠	٠,٢٨٢	٠,٦٣٧		
	١٢	٠,٤٦٩	٠,٥٧٣		
	١٧	٠,٣٢٠	٠,٦٢٥		
	٢١	٠,٣٩٣	٠,٦٠٠		
	٣٣	٠,٣٥٩	٠,٦١٤		
عدد أفراد العينة (ن= ٤٥٢) /قيمة معامل الثبات للمقياس ككل = (٠,٧٧٦) عدد المفردات = ٣٦					

يتضح من جدول (٥) أنه عند مقارنة قيمة ألفا بعد حذف كل مفردة بقيمة ألفا الكلية للبُعد، حُذفت المفردة (٤) فقط، بينما لم يتم حذف المفردة (٢) من البُعد الأول؛ لأنه عند حذفها لا يزيد من ثبات البُعد سوى نسبة بسيطة جدًا، وأن الثبات عند حذف المفردة يقل بنسبة كسر من الألف، وهو ما لا يضر بثبات المقياس، في حين أنه بحذفها ينخفض متوسط البُعد بدرجة ملحوظة؛ مما يجعل هناك خطأ من النوع الأول في تفسير البيانات؛ وعليه فإن هذه المفردة يُعوَّل عليها في تفسير بيانات البُعد وعليه فقد استبقت الباحثة وجود المفردة داخل البُعد.

الصورة النهائية للمقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٥) مفردة، موزعة على خمسة أبعاد كما في الجدول التالي:

جدول (٤): توزيع المفردات على الأبعاد الخمسة في الصورة النهائية بالمقياس.

م	الأبعاد	أرقام المفردات الموجبة	أرقام المفردات السالبة	عدد المفردات
	القمع/ الإلهاء.	٢– ٨– ١٣– ١٨– ١٩– ٢٤– ٢٥– ٢٨– ٣٣	---	٩
	القلق.	٦– ٢٢– ٢٧– ٣١– ٣٥	---	٦
	العقاب	٥– ٧– ١٢– ١٤– ١٧– ٢١– ٢٦– ٢٩	---	٨
	إعادة التقييم.	٤– ١٠– ١٥– ٢٣– ٣٠– ٣٤	---	٦
	الضبط الاجتماعي.	٣– ٩– ٢٠	١١– ١٦– ٣٢	٦

(٢) مقياس حالات طرف اللسان (إعداد الباحثة).

تم إعداد المقياس بالرجوع إلى الإطار النظري، وبعض الدراسات السابقة، فلم تجد الباحثة أي قياسات لهذا المصطلح في صورة مفردات، ولكن كل القياسات كانت لها طبيعة خاصة تشخيصية في المقام الأول؛ تظهر في صورة أسئلة لمعلومات عامة، وملاحظة تلك الحالات في المختبر؛ ومن ثم ظهرت الحاجة لقياس حالات طرف اللسان في صورة مفردات تعبر عن تقرير الفرد لذاته وحكمه على نفسه هل تتوافر فيه تلك الحالات أم لا؟ لذا قامت الباحثة بإلقاء سؤال على عينة البحث يتعلق بحالات طرف اللسان، وطُلب منهم تدوين ما يُعانون منه أثناء تلك الحالات، ثم قامت الباحثة بصياغة مفردات المقياس، بعدما وجدت الباحثة من خلال قيامها بإجراء دراسة استطلاعية؛ بتطبيق مقياس حالات طرف اللسان (إعداد: مروة مصلحي، ٢٠١٧م) على عينة من طلاب الجامعة، تكونت من ٧٨ طالبة بالفرقة الثالثة شعبة رياض الأطفال؛ فظهرت الحاجة لإعادة صياغة وبلورة مفردات المقياس، وإضافة مفردات جديدة بما يتناسب مع موضوع البحث، ومرتبطة كذلك بالمتغير.

مكونات المقياس:

تكون المقياس في صورته المبدئية من (٣١) مفردة تم صياغة المفردات في ضوء طبيعة وفلسفة وأهداف البحث، وتم بناء المقياس في ضوء طريقة ليكرت الخماسية الاستجابة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولا: الصدق:

صدق المحتوى:

تم عرض المقياس على السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس: متخصصي الصحة النفسية، وعلم النفس التربوي، والتربية الخاصة، واقترح المحكمون إعادة صياغة المفردة رقم (١١) لأنها غير مناسبة، وكانت المفردة قبل التعديل: (أشعر بالسعادة عندما يُقدمني أحد لعرض موضوع ما أمام الحضور) مفردة عكسية، وأصبحت المفردة بعد التعديل: (أشعر بالارتباك عندما يُقدمني أحد لعرض موضوع ما أمام الحضور)، وتم حذف المفردات: رقم (١٤, ١٦, ٢٣) كونها غير مناسبة ولتكرار المعنى ليصبح عدد مفردات المقياس(٢٨) مفردة.

الصدق البنائي:

قامت الباحثة بإجراء تحليل عاملي استكشافي بطريقة المكونات الأساسية Principle Component Analysis (PCA) للمقياس، أسفرت فيه نتائج مقياس كفاية العينة لـ كايزر ماير-أولكينKaiser-Meyer-Olkin-Measure عن كفاية العينة؛ حيث إن قيمة مقياس كفاية العينة KMO يساوى (٠.٩٤٢) وهي قيمة مرتفعة وقريبة من الواحد الصحيح، أي أكبر من الحد الأدنى الذى اشترطه كايزر Kaiser وهو (٠.٥٠)؛ ومن ثم يمكننا أن نحكم بكفاية حجم العينة في التحليل الحالي، وبلغ الجذر الكامن للعامل العام (١٠.٣٥)، بينما بلغ التباين المفسر (٣٦.٩٧٪)، كما أسفر التحليل عن تشبع جميع المفردات على نموذج العامل العام وبدرجات مرتفعة.

وتم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام طريقة أقصى احتمال Maximum likelihood(ML)؛ وذلك لاختبار البنية العاملية لمفردات مقياس طرف اللسان على العامل العام، باستخدام برنامج التحليل الإحصائي Amos 24، وأسفرت النتائج عن تشبع معظم المفردات على العامل العام الكامن، ويوضح الجدول التالي نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمفردات مقياس حالات طرف اللسان كالآتي:

جدول (٥): قيم تشبع المفردات على العامل العام لمقياس حالات طرف اللسان.

البُعد	م	التشبع	الخطأ المعياري (SE)	قيمة ت (CR)	الدلالة (P)	التأثير المباشر	مربع معاملات الارتباط (R2)
حالات طرف اللسان	١	٠,٥٨٥	٠,٠٥٤	١٠,٧٨	***	٠,٥٠٧	٠,٢٥٧
	٢	٠,٥٦٧	٠,٠٥٤	١٠,٥٢	***	٠,٤٩٦	٠,٢٤٦
	٣	٠,٧٥٣	٠,٠٦٠	١٢,٥٧	***	٠,٥٨٥	٠,٣٤٣
	٤	٠,٦٢٦	٠,٠٦٠	١٠,٤١	***	٠,٤٩١	٠,٢٤١
	٥	٠,٥٢٧	٠,٠٤٨	٩,٠٨	***	٠,٤٣١	٠,١٨٥
	٦	٠,٥٣٨	٠,٠٥٦	٩,٥٥	***	٠,٤٥٢	٠,٢٠٤
	٧	٠,٨٥١	٠,٠٦٣	١٣,٥٥	***	٠,٦٢٧	٠,٣٩٣
	٨	٠,٨١٩	٠,٠٦٠	١٣,٦٩	***	٠,٦٣٣	٠,٤٠١
	٩	٠,٨٤١	٠,٠٥٩	١٤,١٦	***	٠,٦٥٣	٠,٤٢٦
	١٠	٠,٩٩٨	٠,٠٦٤	١٥,٥٤	***	٠,٧٠٩	٠,٥٠٣
	١١	٠,٣٥٠	٠,٠٥٧	٦,١٢	***	٠,٢٩٤	٠,٠٨٦
	١٢	٠,٨٣٢	٠,٠٥٨	١٤,٢٦	***	٠,٦٥٧	٠,٤٣١
	١٣	٠,٤٩٩	٠,٠٦٥	٧,٧٣	***	٠,٣٦٩	٠,١٣٦
	١٤	٠,٦٥٥	٠,٠٥٢	١٢,٥٤	***	٠,٥٨٤	٠,٣٤١
	١٥	٠,٩٠٨	٠,٠٥٨	١٥,٦٧	***	٠,٧١٥	٠,٥١١
	١٦	٠,٩٠٧	٠,٠٥٧	١٥,٩٩	***	٠,٧٢٨	٠,٥٣٠
	١٧	٠,٩٢٦	٠,٠٥٩	١٥,٦٤	***	٠,٧١٣	٠,٥٠٩
	١٨	٠,٨٣٢	٠,٠٥٧	١٤,٦١	***	٠,٦٧١	٠,٤٥٠
	١٩	٠,٥٥٧	٠,٠٦٧	٨,٣٣	***	٠,٣٩٧	٠,١٥٧
	٢٠	٠,٦٠٥	٠,٠٥٥	١١,٠٦	***	٠,٥١٩	٠,٢٧٠
	٢١	٠,٦٨٩	٠,٠٥٢	١٣,١٥	***	٠,٦١٠	٠,٣٧٢
	٢٢	٠,٣٥٧	٠,٠٥٩	٦,٧٨	***	٠,٣٢٤	٠,١٠٥
	٢٣	٠,٦٧٠	٠,٠٥٤	١٢,٣٣	***	٠,٥٧٥	٠,٣٣١
	٢٤	٠,٨٩٩	٠,٠٦٣	١٤,٢٣	***	٠,٦٥٦	٠,٤٣٠
	٢٥	٠,٩٧٤	٠,٠٦٣	١٥,٣٨	***	٠,٧٠٣	٠,٤٩٤
	٢٦	١,٠٠٠	--	--	--	٠,٧٥٤	٠,٥٦٨
	٢٧	٠,٩٦٨	٠,٠٦٠	١٦,٠١	***	٠,٧٢٨	٠,٥٣٠
	٢٨	٠,٦١٥	٠,٠٥٤	١١,٣٨	***	٠,٥٣٤	٠,٢٨٥

(***) ترمز لوجود مستوى دلالة عند (٠.٠٠١)

وأسفرت نتائج التحليل عن استبعاد المفردات (١١، ٢٢) من النموذج العاملي التوكيدي لمقياس حالات طرف اللسان؛ لضعف التشبع وانخفاض كبير في مربع معاملات الارتباط على العامل العام؛ ومن ثم أسفرت النتائج عن مطابقة مقبولة في ضوء مؤشرات المطابقة للنموذج المقترح؛ حيث بلغت قيمة CMIN أو X2 (٧٢٢.١٠٥)، وبلغت قيمة درجات الحرية (٢٨٧)، وفيما يلي قيم مؤشرات النموذج:

جدول (٦): مؤشرات حُسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس حالات طرف اللسان.

م	مؤشرات حسن المطابقة	مدى المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر	القرار
١	مؤشرX2 أو CMIN	أن يكون غير دال ن= ٢٠٠	--	٧٢٢.١٠٥ P= 0.000	مقبول ن > ٢٠٠
٢	مؤشر النسبة بينX2 ودرجات الحرية df (CMIN/DF)	من واحد إلى خمسة	أقل من خمسة (٥)	٢.٥١٦	مقبول
٣	مؤشر جذر متوسطات مربعات البواقي (RMR)	من صفر إلى واحد	الاقتراب من الصفر (يفضل أقل من ٠.١)	٠.٠٧١	مقبول
٤	مؤشر حُسن المطابقة (GFI)	من صفر إلى واحد	الاقتراب من الواحد	٠.٨٨	مقبول
٥	مؤشر حُسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	من صفر إلى واحد	الاقتراب من الواحد	٠.٨٥	مقبول
٦	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	من صفر إلى واحد	الاقتراب من الواحد	٠.٩٢	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	من صفر إلى واحد	الاقتراب من الواحد	٠.٩٢	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	من صفر إلى واحد	الاقتراب من الواحد	٠.٩٠	مقبول
٩	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	الاقتراب من الصفر	أقل من (٠.٠٨)	٠.٠٥٨	مقبول

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحُسن المطابقة, حيث بلغت قيمة Chi-Square على درجات الحرية (٢.٥١٦)، ويُفترَض ألا تزيد هذه القيمة عن (٥)، وبالتالي فإن هذه القيمة تقع في المدى المثالي لقبول النموذج، وبلغت قيمة Chi-Square أي X2 (٧٢٢.١٠٥) وهي قيمة دالة ويمكننا قبولها لأن عدد العينة أكبر من (٢٠٠)، كما أن مؤشر جذر متوسطات مربعات البواقي (RMR) بلغت قيمته (٠.٠٧١) وهي قيمة

مقبولة حيث تقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر بين (صفر– ١)؛ فالقيم القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة، كما أن قيم مؤشر حُسن المطابقة (GFI) بلغت (٠.٨٨), ومؤشر حُسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI) بلغت (٠.٨٥)، ومؤشر المطابقة المتزايد (IFI) بلغت (٠.٩٢)، ومؤشر المطابقة المقارن (CFI) بلغت (٠.٩٢)، ومؤشر توكر لويس (TLI) بلغت (٠.٩٠)؛ وجميعها قيم جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر بين (صفر– ١)؛ فالقيم القريبة من الواحد تشير إلى مطابقة جيدة، كما أن قيمة جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA) بلغت (٠.٠٥٨) وهي قيمة جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر كونها أقل من (٠,٠٨) مما يدل على مطابقة النموذج بدرجة كبيرة؛ لأنه من أهم مؤشرات جودة المطابقة، ويتضح مما سبق مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس حالات طرف اللسان، مع بيانات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية بدرجات عالية.

ثانيا: الثبات:

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ وبلغ ثبات المقياس ككل (٠.٩٣٦).

جدول (٧): قيمة ألفا بعد حذف المفردة لمقياس حالات طرف اللسان.

البُعد	المفردة	الارتباط المصحح	ثبات ألفا بعد حذف المفردة	الدرجة الكلية للبُعد	
				قبل حذف المفردة	بعد حذف المفردة
حالات طرف اللسان	١	٠,٥٢٢	٠,٩٣٤	٠,٩٣٦	٠,٩٣٦
	٢	٠,٥١٥	٠,٩٣٤		
	٣	٠,٥٨٤	٠,٩٣٣		
	٤	٠,٥٠٥	٠,٩٣٤		
	٥	٠,٤٤٥	٠,٩٣٥		
	٦	٠,٤٥٩	٠,٩٣٥		
	٧	٠,٦٠٨	٠,٩٣٣		
	٨	٠,٦٣١	٠,٩٣٢		
	٩	٠,٦٤٣	٠,٩٣٢		
	١٠	٠,٦٦٩	٠,٩٣٢		
	١٢	٠,٦٣٢	٠,٩٣٢		
	١٣	٠,٣٦٩	٠,٩٣٦		
	١٤	٠,٥٨٤	٠,٩٣٣		
	١٥	٠,٦٧١	٠,٩٣٢		
	١٦	٠,٦٧٨	٠,٩٣٢		
	١٧	٠,٦٧٠	٠,٩٣٢		
	١٨	٠,٦٥٢	٠,٩٣٢		
	١٩	٠,٣٩٣	٠,٩٣٦		
	٢٠	٠,٥١٤	٠,٩٣٤		

البُعد	المفردة	الارتباط المصحح	ثبات ألفا بعد حذف المفردة	الدرجة الكلية للبُعد	
				قبل حذف المفردة	بعد حذف المفردة
	٢١	٠,٦٠١	٠,٩٣٣		
	٢٣	٠,٥٣٢	٠,٩٣٤		
	٢٤	٠,٦٢٠	٠,٩٣٣		
	٢٥	٠,٦٦٠	٠,٩٣٢		
	٢٦	٠,٧١٢	٠,٩٣١		
	٢٧	٠,٦٨٧	٠,٩٣٢		
	٢٨	٠,٤٩٣	٠,٩٣٤		
عدد أفراد العينة (ن= ٤٥٢) /قيمة معامل الثبات للمقياس ككل = (٠,٩٣٦) عدد المفردات = ٢٦					

يتضح من جدول (٧) أنه تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وبلغ ثبات المقياس القيمة (٠.٩٣٦)، وتراوحت معاملات ألفا عند استبعاد كل مفردة بين (٠.٩٣١) إلى (٠.٩٣٦)، بينما تراوحت معاملات الارتباط المصحح بين (٠.٣٦٩) إلى (٠.٧١٢)، وعند مقارنة قيمة ألفا بعد حذف كل مفردة بقيمة ألفا الكلية للمقياس، اتضح أن حذف أي مفردة من مفردات المقياس سيقلل من الثبات للمقياس ككل؛ لذا لم يتم حذف أي مفردة.

الصورة النهائية للمقياس:

ترتب على حساب الصدق والثبات للمقياس عن استبعاد المفردة (١١، ٢١) من المقياس, حيث تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٢٦) مفردة، وتم كتابة التعليمات الخاصة بتطبيق المقياس، وبذلك يكون المقياس في صورته النهائية جاهز للتطبيق.

نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض:

توجد علاقة بين استراتيجيات ضبط الفكر وحالات طرف اللسان لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائيًا تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وفيما يلي نتائج مصفوفة ارتباط بيرسون بين متغيرات البحث:

جدول(٨) يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات البحث:

المتغيرات	القمع/ الإلهاء	القلق	العقاب	إعادة التقييم	الضبط الاجتماعي	استراتيجيات ضبط الفكر	حالات طرف اللسان
القمع/ الإلهاء	١						
القلق	٠.٢٠٨**	١					
العقاب	٠.١٥٠**	٠.٥٢٨**	١				
إعادة التقييم	٠.٣٤٦**	٠.٠١٥	٠.١٠٠**	١			
الضبط الاجتماعي	٠.٠٢٣	٠.٠٠٢	-٠.٠٧٩*	٠.٠٨٥*	١		
استراتيجيات ضبط الفكر	٠.٦٥١**	٠.٦٢٤**	٠.٦٨٠**	٠.٤٨٣**	٠.٣٠٧**	١	
حالات طرف اللسان	٠.٠٨٤*	٠.٤٣٦**	٠.٤٩٩**	-٠.٠١١	-٠.٠٥٥	٠.٣٧١**	١

(**) ترمز لوجود ارتباط عند مستوى دلالة (٠.٠١) (*) مستوى دلالة (٠.٠٥)

وأسفرت نتائج مصفوفة معامل ارتباط بيرسون عن: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين متغيرات البحث كما يلي:

– وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات ضبط الفكر وأبعادها (القمع /الإلهاء، القلق، العقاب) وحالات طرف اللسان.

– وجود علاقة ارتباطية سالبة غير دالة إحصائيًا بين أبعاد (إعادة التقييم، الضبط الاجتماعي) وحالات طرف اللسان.

مناقشة النتائج:

– وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات ضبط الفكر وأبعادها (القمع /الإلهاء، القلق، العقاب) وحالات طرف اللسان.

يتضح من هذه النتيجة أنه كلما ارتفع درجة استراتيجيات ضبط الفكر خاصة الإلهاء والقلق والعقاب ارتفعت حالات طرف اللسان، فحالات طرف اللسان تزيد مع زيادة القمع أو الإلهاء أي في محاولة الفرد الكبيرة التخلص ودفع الفكر غير المرغوب بعيدًا عنه، وتزيد أيضًا بزيادة القلق

والأفكار التي تستدعي القلق وهذا أوضحته كثير من الدراسات، كذلك تزيد حالات طرف اللسان بزيادة عقاب الذات والتوبيخ والتأنيب للضمير.

– وجود علاقة ارتباطية سالبة غير دالة إحصائيًا بين أبعاد (إعادة التقييم، الضبط الاجتماعي) وحالات طرف اللسان.

يتضح من هذه النتيجة أنه كلما ارتفع درجة استراتيجيات إعادة التقييم والضبط الاجتماعي تقل حالات طرف اللسان، أي كلما يقوم الفرد بإعادة فحص وتحليل وتفسير الفكر الدخيل غير المرغوب، إلى جانب مشاركة الآخرين وأخذ خبراتهم حول التصدي لهذا الفكر فإن حالات طرف اللسان تقل لكن هذه النتيجة غير دالة إحصائيًا رغم أنها قد تبدو منطقية.

أشارت نتائج دراسة أويمان (Oyman, 2014) إلى أن الإلهاء (أي القمع) وعقاب الذات كاستراتيجية ضبط الفكر لها آثار إيجابية على زيادة شدة أعراض بعض الاضطرابات (الوسواس القهري). وكشفت نتائج دراسة نيتو وديلجادو وماتيوس وباونو (Nieto, Delgado, Mateos, & Bueno, 2010) أن تحليل الانحدار وجد أن المعتقدات حول خطورة عدم التحكم في المخاوف أدى إلى استخدام استراتيجيات الضبط المعرفي اللاتكيفية، مثل عقاب الذات.

يذكر كل من وينزلاف وويجنر (Wenzlaff, & Wegner, 2000) أنه على الرغم من أن قمع الفكر هو شكل شائع من أشكال الضبط العقلي، إلا أن الأبحاث أشارت إلى أنه يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية، مما يساعد على ضمان الحالة الذهنية التي كان يأمل المرء في تجنبها. وارتباط القمع بمجموعة واسعة من المجالات، بما في ذلك العواطف، والذاكرة، والعمليات الشخصية، وردود الفعل النفسية الفسيولوجية، وعلم النفس المرضي.

كما توصلت نتائج دراسة كوزاك وآخرون (Kozak et al., 2008) أن معظم المشاركين أظهروا ضعفًا أكبر حول البنود التي تم قمعها بشكل أولي والخاصة بالتعبئة السلبية. مما يتضح أن حالات طرف اللسان تعود إلى قمع الفكر، وذلك لأن نتيجة الدراسة أظهرت استجابات المشاركين على المهمة بعد القمع كانت متطابقة مع أحد الحلول لجزء الكلمة (وهو ما أطلقوا عليه تعبئة الهدف).

وأظهرت نتائج دراسة سيسا وستيكيتي وغيسي وفرانسشيني (Sica, Steketee, Ghisi, Chiri, & Franceschini, 2007) أن المعتقدات الإيجابية حول القلق تنبئ بأساليب المواجهة اللاتكيفية في حين أن الوعي الذاتي المعرفي واستراتيجيات الفكر الهادفة إلى الإلهاء بدا أنها تعزز أو تسهل من أساليب المواجهة التكيفية. كما توصلت نتائج دراسة روزيس وويلز (Roussis & Wells, 2006) أن استراتيجيات ضبط الفكر «للقلق» worry ومعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية والسلبية ترتبط إيجابيًا بأعراض الضغط. وأشارت دراسة رايوم وكيناير وهيجمدال وهاجين وهالفورسن وسولم (Ryum, Kennair, Hjemdal, Hagen, Halvorsen, & Solem, 2017) إلى أن استراتيجية القلق ومعتقدات ما وراء المعرفة تلعبا دوراً بارزاً في تطور القلق.

بينما تشير نتائج دراسة سوافاج (Sauvage, 2003) إلى أن القلق يؤثر على معدلات طرف اللسان، إلا أنها لا تشير إلى أن القلق يؤثر على عمليات الاسترجاع بنفس الطريقة. ومن المحتمل أن يؤثر القلق في بعض الظروف على احتمالية المعاناة من طرف اللسان دون التأثير على أداء الذاكرة. في حين لم يتم التوصل إلى توافق في الآراء بشأن الطبيعة الدقيقة للقلق Worry، تم تحديد عدد من حالات الارتباط المعتادة للقلق. وبما أن تعلم واسترجاع كلمات جديدة هو مهمة معرفية معقدة، فمن المتوقع أن يتدخل القلق Worry، خاصة في ظل ظروف التعليم التي تنطوي على الأنا، مع الاسترجاع مما قد يؤدي إلى زيادة معدلات طرف اللسان.

تشير نتائج دراسة شامنك (Schmank, 2016) إلى أن الضغط النفسي والاجتماعي المتزامن يُضعف استرجاع الكلمات بغض النظر عن عمر المشاركين. وأن الضغط الذي يولد عجز في النقل يؤدي إلى زيادة خبرات طرف اللسان. وتشير النتائج إلى أن الضغط أثر على معدل طرف اللسان، وكان هذا التأثير متشابهًا في كل فئة عمرية.

وتشير البيانات في دراسة سوافاج (Sauvage, 2003) إلى أن القلقين ربما يخبروا حالات طرف اللسان دون تعطيل (تشويش disruption) لعمليات الذاكرة. وربما يقوم القلقون بالإبلاغ عن حالات طرف اللسان ليطمئنوا أنفسهم بقدراتهم المعرفية، مفضلين الاعتقاد بأن المعلومات قد نسيت بشكل مؤقت وليست معروفة. لذلك، فإن الإبلاغ عن طرف اللسان بمثابة شكل من أشكال التأمين الفكري وحماية الأنا للشخص القلِق في حالة ضعف الأداء (لا يتم استرجاع للكلمة أثناء جلسة الاختبار)، لكن لا يكون هناك ضرر في حالة الأداء الجيد (الكلمة يتم استرجاعها أخيرًا أثناء جلسة الاختبار). نظرًا لتكرار حالات طرف اللسان وزلات اللسان في المحادثة اليومية، وأهميتها في عملية العلاج النفسي، فمن المدهش/المستغرب أن القليل من الاهتمام تم

دفعه إلى الوظائف الاجتماعية والنفسية لحالات طرف اللسان. كما اقترح كارتريت-هاتون وويلز (Cartwright-Hatton & Wells, 1997) الافتراض بأن القلقين بغض النظر عن أداء ذاكرتهم الموضوعي، فإن القلقين يركزوا انتباههم على احتمالية الاخفاقات المعرفية مثل حالات طرف اللسان ويكونون أكثر عرضة للإبلاغ عنها من الأضعف قلقًا منهم.

المراجع

عبد الله محمد عبد الظاهر (٢٠١٤م، أبريل). استراتيجيات التحكم في الفكر ومعتقدات ما وراء المعرفة كمنبئات بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين. *المجلة العلمية*، كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٠(٢).

مروة محمد–أبو الفتوح مصلحي (٢٠١٧م). الكمالية العصابية كمنبئ بالاستغلاق العقلي لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، *كلية التربية*، جامعة قناة السويس.

Anbari, F., Mohammadkhani, P., & Dogaheh, E. R. (2014). Thought Control Strategies in Generalized Anxiety Disorder and Major Depressive Disorder and Their Relationships with Trait Anxiety. *Practice in Clinical Psychology*, *2*(4), 229-236.

Bacon, E., Schwartz, B. L., Paire-Ficout, L., & Izaute, M. (2007). Dissociation between the cognitive process and the phenomenological experience of TOT: Effect of the anxiolytic drug lorazepam on TOT states. *Consciousness and cognition*, *16*(2), 360-373.

Burke, D. M., MacKay, D. G., Worthley, J. S., & Wade, E. (1991). On the tip of the tongue: What causes word finding failures in young and older adults?. *Journal of memory and language*, *30*(5), 542-579. doi:10.1016/0749-596x(91)90026-G

Brown, A. S. (1991). A review of the tip-of-the-tongue experience. *Psychological bulletin*, *109*(2), 204.Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of anxiety disorders*, *11*(3), 279-296.

Brown, R. & McNeill, D. (1966). The "Tip of the Tongue" Phenomenon. *Journal of verbal learning and verbal behavior,* 5(4), 325-337.

Caramazza, A. & Miozzo, M. (1997). The relation between syntactic and phonological knowledge in lexical access: evidence from the 'tip-of-the-tongue' phenomenon. *Journal of Experimental Psychology, Cognition,* 64, 309–343. Retrieved from: www.wjh.harvard.edu/~caram/PDFs/1999_Miozzo_Carama...

Costall, A. (2006). 'Introspectionism'and the mythical origins of scientific psychology. *Consciousness and Cognition*, *15*(4), 634-654.

Freedman, J.L. & Landauer, T. K. (1966). Retrieval of long–term Memory: "Tip-of–the-tongue" Phenomenon. *Stanford university, Psychon, Science*, 4(8), 309-310.

Koriat, A., & Lieblich, I. (1974). What does a person in a "TOT" state know that a person in a "don't know" state doesn't know. ***Memory & Cognition*****,** ***2*****(4), 647-655.**

Kozak, M., Sternglanz, R. W., Viswanathan, U., & Wegner, D. M. (2008). The role of thought suppression in building mental blocks. ***sciencedirect, Consciousness and Cognition*****, 17(4), 1123–1130, Retrieved from: www.sciencedirect.com**

McEvoy, P. M., Moulds, M. L., & Mahoney, A. E. (2013). Mechanisms driving pre-and post-stressor repetitive negative thinking: Metacognitions, cognitive avoidance, and thought control. ***Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*****,** ***44*****(1), 84-93.**

Nieto, M. Á. P., Delgado, M. M. R., Mateos, L. L., & Bueno, N. (2010). Cognitive control and anxiety disorders: metacognitive beliefs and strategies of control thought in GAD and OCD. ***Clínica y Salud*****,** ***21*****(2), 159-166.**

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.**

Rastle, K. G. & Burke, D. M. (1996). Priming the Tip of the Tongue: Effects of prior processing on word Retrieval in Young and Adults, ***Journal of Memory and language,*** **35(4), 586-605. doi:10.1006/jmla.1996.0031**

Roussis, P., & Wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: Tests of relationships with thought control strategies and beliefs as predicted by the metacognitive model. ***Personality and Individual Differences*****,** ***40*****(1), 111-122.**

Ryum, T., Kennair, L. E. O., Hjemdal, O., Hagen, R., Halvorsen, J. Ø., & Solem, S. (2017). Worry and metacognitions as predictors of anxiety symptoms: a prospective study. ***Frontiers in psychology*****,** ***8*****, 924.**

Sauvage, F. G. (2003). ***A Return to James: Evolving Models of the Tip-of-the-tongue Phenomenon*** **(Doctoral dissertation, New School for Social Research).**

Schmank, C. J (2016). ***Tip-of-the-Tongue Phenomena Across the Adult Lifespan: The Role of Concurrent Stress*** **(Master dissertation, University of Colorado Colorado Springs. Kraemer Family Library).**

Schwartz, B. L., & Metcalfe, J. (2011). Tip-of-the-tongue (TOT) states: Retrieval, behavior, and experience. ***Memory & Cognition*****,** ***39*****(5), 737-749.**

Schwartz, B. L., & Metcalfe, J. (2014). Tip-of-the-tongue (TOT) states: mechanisms and metacognitive control. In ***Tip-of-the-tongue states and related phenomena*****, 15.**

Sharf, R. S. (2010). Theories of Psychotherapy and Counseling "Concepts and Cases". ***University of Delaware*****.**

Sica, C., Steketee, G., Ghisi, M., Chiri, L. R., & Franceschini, S. (2007). Metacognitive beliefs and strategies predict worry, obsessive–compulsive symptoms and coping styles: A preliminary prospective study on an Italian non-clinical sample. ***Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*****,** ***14*****(4), 258-268.**

Tulving, E. (1989). Memory: Performance, knowledge, and experience. ***European Journal of cognitive psychology*****,** ***1*****(1), 3-26**

Vigliocco, G., Antonini, T., & Garrett, M. F. (1997). Grammatical gender is on the tip of Italian tongues. Psychological science, 8(4), 314-317.

Purdon, C. (1999). Thought suppression and psychopathology. ***Behaviour research and therapy*****,** ***37*****(11), 1029-1054.**

Watkins, E. R., & Moulds, M. L. (2009). Thought control strategies, thought suppression, and rumination in depression. ***International Journal of Cognitive Therapy*****,** ***2*****(3), 235-251.**

Wells, A. (2000). Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy. Chichester, UK: Wiley.Wells, A. (2009). ***Metacognitive therapy for anxiety and depression*****. Guilford press.**

Wells, A., & Davies, M. I. (1994). The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. ***Behaviour research and therapy*****,** ***32*****(8), 871-878.**

Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. ***Annual review of psychology*****,** ***51*****(1), 59-91.**

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. ***Journal of personality and social psychology*****,** ***53*****(1), 5-13.**

أ.د/ سامي موسي هاشم
أ.د/ نجلاء عبد الله إبراهيم
أ.م.د/ سامية صابر محمد

Abstract: The purpose of this research was to identify the relationship between Thought Control Strategies and Tip-of-the-Tongue States. The sample of the research was taken randomly from the students of the Faculty of Education; Suez Canal University. The sample consisted of 770 male and female students. The research was based on the descriptive correlational approach. The researcher designed the Thought Control Strategies scale, Tip-of-the-Tongue States. The results of the research have led to the study found a statistically significant positive correlation between the overall degree of Thought Control Strategies and their dimensions (suppression/distraction, worry, punishment) and Tip-of-the-Tongue States.

Keywords: Thought Control Strategies - Tip-of-the-Tongue States_ University students.