

## استراتيجيات التحكم في الفكر لدى طلبة الجامعة وهو دراسة ميدانية في جامعة ديالى

أ.د.م. محمد ابراهيم حسين [dr.mohammedib654@gmail.com](mailto:dr.mohammedib654@gmail.com)

حاتم قائد جاسم [hatim.qaed@gmail.com](mailto:hatim.qaed@gmail.com)

جامعة ديالى- كلية التربية للعلوم الانسانية- قسم العلوم التربوية والنفسية  
الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التحكم في الفكر

**Keywords: Thought control strategies**

تاريخ استلام البحث : 2022/7/25

DOI:10.23813/FA/27/2

FA/202306/27C/4/455

### ملخص البحث

هدف البحث الحالي التعرف الى استراتيجيات التحكم لدى طلبة الجامعة, ولتحقيق أهداف البحث تم اعتماد مقياس (استراتيجيات التحكم في الفكر) المعد على وفق نظرية (Daniel Wegner,1987) وتعريف (Wells& Davies,1994) , وتم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء للمقياس والتحقق من الثبات بطريقة إعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الثبات لاستراتيجية الالهاء (٠,٨٤) واستراتيجية التحكم الاجتماعي (0,85) واستراتيجية القلق (0,74) واستراتيجية العقاب (0,81) واستراتيجية إعادة التقييم (0.86) في حين بلغ معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ لاستراتيجية الالهاء (0.86) واستراتيجية التحكم الاجتماعي (0.88) واستراتيجية القلق (0.78) واستراتيجية العقاب (0.85) واستراتيجية إعادة التقييم (0.87) وبعدها جرى تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية المكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب، وبعد معالجة البيانات احصائياً تبين ان استراتيجيات التحكم في الفكر لدى طلبة الجامعة ذات دلالة احصائية وفي ضوء هذه النتائج خرج البحث الحالي بعدد من التوصيات والمقترحات.

**Thought control strategies for university students**  
**It is a field study at the University of Diyala**  
**Hatim Qaaed Jassim** **Prof. Dr. Mohamed**  
**Ibrahim Hussein Al-Jubouri (Ph.D.)**  
**University of Diyala- College of Education for Humanities**  
**Department of Educational and Psychological Sciences**

**Abstract**

The aim of the current research is to identify:  
Thought control strategies among university students. In order to achieve the objectives of the research, the scale of (thought control strategies) was adopted, which had been prepared according to the theory of (Daniel Wegner, 1987) and the definition of (Wells & Davies, 1994), which consists of (30) items. The face validity and construction validity were verified, and the reliability was verified by re-testing, as the reliability coefficient of the distraction strategy was (0.84). The social control strategy (0.85), the anxiety strategy (0.74), the punishment strategy (0.81) and the re-evaluation strategy (0.86). However, the reliability coefficient based on Alpha Cronbach method for the distraction strategy (0.86). The social control strategy (0.88), the anxiety strategy (0.78), the punishment strategy (0.85) and the re-evaluation strategy (0.87). Then the scale was applied to the basic research sample consisting of (400) male and female students from University of Diyala . The research sample was tested in a stratified random manner with a proportional distribution. In light of these results, the current research came out with a number of recommendations and suggestions.

**مشكلة البحث:**

يتميز عصرنا الحالي بالعديد من التغيرات والتطورات السريعة والمتتالية في مختلف جوانب الحياة ، ومن المعروف تأثير هذه المتغيرات على شخصيات الأفراد، والاستثمار الأمثل لقدراتهم العقلية بشكل يوازي ويتماشى مع هذه التطورات والتغييرات ، خاصة في هذا العصر الذي توجد فيه حاجة لتنمية قدرات المتعلمين في

جميع جوانب شخصياتهم ، وتزداد الحاجة في ظل ضغوط الحياة المعاصرة. (محمد، 2017:50)

تمتلى حياة الإنسان بالكثير من المشاعر والأفكار غير المرغوبة والسلبية التي ينمو بها كل فرد ، اذ تهيمن القوى داخل النفس البشرية والآخرين المحيطين بها ، مما يترك آثاراً سلبية في النواحي النفسية والاجتماعية ، وقد حاول الإنسان على مر السنين فهم القوى التي تسيطر عليه. (Weiten,1998:406).

ويرى كل من ريشمان و دي سلفا(Rachman& Desilva,1978) أن محاولات السيطرة على الأفكار المتطفلة من خلال القمع تعطي نتائج معاكسة ، اذ يمكن أن تؤدي هذه العملية إلى ظهور العديد من الاضطرابات ، بما في ذلك اضطراب الوسواس القهري والاكتئاب. (Rachman& Desilva,1978:233-238)

إن اضطراب تفكير الطلاب والسيطرة على بعض الأفكار عليهم ينعكس بشكل مباشر على سلوكهم ، وعند ذلك يظهر التشتت والاضطراب في السلوك وحل المشكلات التي يعانون منها.(المنصور و المنصور، 2007: 416-455)

اظهرت دراسة لسيانو وزملاءه(Luciano et,al,2004) أن استراتيجيات التحكم في التفكير كانت مرتبطة بشكل سلبي مع القلق والعصابية واضطراب الوسواس القهري والشعور بالذنب. (Luciano et,al,2004:1-12)

#### اهمية البحث:

يعتبر العقل البشري من أهم الأدوات التي يمتلكها الفرد لمواجهة المشاكل والصعوبات التي تواجه الإنسان والتي تحتاج إلى حلول سريعة، وفي الوقت نفسه ، إذا لم يتم استخدام هذا العقل بشكل صحيح ، فقد يصبح أحد أكثر الأدوات قسوة وتدميرًا للحياة، وتؤثر هذه الفكرة على نظرة الفرد لجميع المتغيرات وتعمل على تكوين فكرة عامة للفرد عما يدور حوله.(Hageman et al,2006:103).

إن اهتمام الفلاسفة التربويين وعلماء النفس بتدريس التفكير وإيجاد استراتيجيات للسيطرة عليه والسيطرة على الأفكار غير المرغوب فيها يشير إلى وجود مشكلة حقيقية في هذا المجال ، حيث قد يكون علاجًا فعالاً للمستوى الأكاديمي المنخفض في المدرسة والجامعة، كما يوجه الطلاب على التفكير السليم وكيفية التحكم والسيطرة على الأفكار الضغط المرهق الذي يعيق عملية التعلم والفهم.(جلال، 1993: 23-32) اذ يساعد التفكير الفرد على اتخاذ قرارات سليمة تزيد من ثقته بنفسه ، ويجعله أكثر تكيفا في المواقف الاجتماعية وهذا ينعكس بشكل ايجابي على شخصية الفرد وان من الاهداف الرئيسية التي يسعى النظام التربوي لتحقيقها هو كيفية اكتساب مهارات التفكير (العبيدي، 2005:4).

استراتيجيات الفكر والتفكير يمكن الطلبة من مواجهة متطلبات المستقبل وان تنمية التفكير اصبح مثار اهتمام التربويين في العالم لأهميته بالنسبة للفرد والمجتمع ، لأنه يتيح الفرصة لرؤية الاشياء وبشكل اوضح واوسع.(جابر ، 2008: 258)

وتعتبر الحاجة الى التفكير وضرورية وذات اهمية بالغة , اذ اكدت دراسة النجدي والشيخ (2001) ان التفكير لا يرتبط بمرحلة عمرية معينة , فمهاراته متعلمة وتحتاج الى مران وتدريب وصبر.(مشري , 2014 : 142 )

### اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:-

1-استراتيجيات التحكم في الفكر لدى طلبة الجامعة.

### حدود البحث:-

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى الدراسات الأولية الصباحية فقط (ذكور- إناث)، ومن التخصص (علمي - إنساني)، وللعام الدراسي(2021-2022).

### تحديد المصطلحات:

استراتيجيات التحكم في الفكر (Thought control strategies)

تعريف ويلز و ديفز (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-الإلهاء **Distraction**:- هو محاولة الفرد لجعل تفكيره منشغلاً بموضوعات اخرى وتوجيهه نحو المجالات الايجابية في الحياة .

ب-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 المشابهة .

ج-القلق **Worry**:- يتمثل في بذل الجهود للتفكير بمشكلات اخرى واطالة التفكير بأفكار سيئة تافهة .

د-العقوبة **Punishment**:- تعني أن يعاقب الفرد نفسه باستخدام طرق مختلفة مثل الصراخ على النفس او الضرب للسيطرة على التفكير .

هـ-اعادة التقويم **Re-appraisal**:- 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).

### التعريف النظري:

تبنى الباحث تعريف ويلز و ديفز(Wells & Davies, 1994) لاستراتيجيات التحكم في الفكر بوصفه تعريفا نظريا وذلك لاعتماد نظرية ( ويكنر) اطارا نظريا للبحث .

### التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب والمستجيبة على مقياس كل استراتيجية من استراتيجيات التحكم في الفكر المستعملة في البحث الحالي .

### إطار نظري:

### نظرية (Daniel Wegner) (1987) في استراتيجيات التحكم في الفكر

بدأ العالم دانيال ويكنر (Daniel Wegner) وزملاؤه نظرية استراتيجيات التحكم في الفكر عام 1987. وهي إحدى النظريات المعرفية وكانت فكرتها الأولى عن المشاعر والأفكار غير المرغوب فيها ومحاولات الفرد للسيطرة عليها. (Wegner,1994:34)

أستخدم (ويكنر Wegner وزاناكوس Zanakos) قائمة الدب الأبيض لقياس الارتباط بمقاييس التفكير الوسواسي القهري والاكتئاب والقلق, ثم أشاروا إلى أن الأفراد يحاولون أحياناً عدم التفكير في بعض الأشياء ومحاولة دفعها بعيداً، وأن هذه المواقف مرتبطة بنظريات فرويد التحليلية عندما يحاول الأفراد تقييد تجربتهم وإبعاد بعض الأفكار, وفي نفس الوقت يظهرون أمراً لا يمكن السيطرة عليه, والحساسية تجاه هذه الأشياء التي يحاولون إزالتها من أذهانهم ، والتوجه للوصول إلى خطوة جديدة ومختلفة نحو فهم نفسية الأفراد الذين يقمعون الأفكار بشكل مزمن. (Wegenr& Zanakos,1994:622)

قدم (ويكنر Wegner، شنايدر Schneider، كارتر Carter، وايت White (1987) سلسلة من الأبحاث حول (قمع متعلم للأفكار) من خلال (قائمة الدب الأبيض) وجدوا أنه عندما يحاول الأفراد قمع فكرة أو منظر لدب أبيض منشغل تماماً بهذه الفكرة و لم يتمكنوا من قمع الفكرة كما ورد في تقاريرهم ، وأن هذا الكبت يسبب الهوس لدى هؤلاء الأفراد وأشاروا إلى أنه (عندما نطلب من الأفراد قمع الأفكار العاطفية ، يبدو أن الحساسية الناتجة عن هذه الأفكار ترفع درجة العاطفة ، وأثناء قمع الأفكار العاطفية ، يرتبط الحدوث المتكرر والتطفل للفكرة بالاستجابات الكهربائية الزمنية للجلد) بينما لا يوجد مثل هذا الارتباط أثناء النية المتعمدة للتركيز على هذه الأفكار. (Granefski et al ,2006:1662).

وتساعد السيطرة المعرفية على وضع اهداف غير تقليدية للطالب, من خلال تفسير المواقف ومعالجة المشكلات, وتساعد على الربط بين المعرفة السابقة بالجديدة لتوليد الأفكار والتحكم بها وتجريب الاستراتيجيات وفحص النتائج. (Stevenson& Evans,1994:163)

يبدو أن هذه الاستجابات العاطفية (لأفكار المكبوتة) تتضخم وتستمر حتى عندما يتم إيقاف القمع, ويطلب من الأشخاص العودة إلى الأفكار المكبوتة والتفكير فيها بشكل طبيعي. الأفكار العاطفية التي يتم قمعها تترك استجابات نفسية فسيولوجية أقوى من تلك التي لم يتم قمعها, تميل الأفكار غير العاطفية التي يتم قمعها أيضاً إلى الظهور بشكل متكرر في تيار الوعي الذي يعبر عنه الأفراد بصوت عالٍ, (ويكنر) أشار إلى أن دراسات قمع التعلم تشير إلى أن الأفراد الذين يقمعون الأفكار قد يخلقون عن غير قصد مجموعة من النتائج غير السارة التي تؤثر على صحتهم العقلية ، وتجنب ذلك من الضروري تحذير الأفراد الذين يقمعون الأفكار في حياتهم اليومية ، وهناك قد تكون خبرات معينة تفرض على الشخص استخدام القمع "كاستراتيجية للسيطرة العقلية", قد تكون الرغبة في تجنب الأفكار المحبطة أو الصادمة أو المخزية أو غير الملائمة اجتماعياً أو المزججة رغبة مشتركة بين الأفراد لمواجهة أحداث الحياة التي

تجعل هذه الأفكار في المقدمة ، فضلاً عن قمع الأفكار المتعلقة بالرغبة, قد يكون إيمان الطعام أو المخدرات سائداً أيضاً ، وخلف هذه الآثار الظرفية للقمع قد يكون هناك ميل عام لاستخدام كبت الفكر كوسيلة للسيطرة العقلية عبر المواقف والمواضيع, لذا فإن أول فرضية مهمة ل(ويكنر)هي أن كبت الفكر المزمّن مرتبط بحدوث التفكير الوسواسي.(Wegner,1994:34) وأشار (ويكنر) أيضاً إلى أن نتائج الدراسات تشير إلى أن القمع قد يكون نذيراً لردود فعل نفسية مرضية تتراوح من الوسواس إلى الاكتئاب إلى القلق ، وأن انخراط الفرد في السلوكيات التي تهدف إلى تحييد الأفكار غير المرغوب فيها يمثل ميل الفرد إلى محاولات تقرير المصير, لقمع هذه الأفكار ، أشار أيضاً إلى أن كبت الفكر مفيد كطريقة لفهم كيف يمكن أن يصاب الناس بالاكتئاب ، وأن الحساسية للاكتئاب و قمع الفكر وتفاعلهم يساهمان بشكل كبير في التنبؤ بالاكتئاب.(Wegner,1990:33) استمر (ويكنر)في دراساته حول متغير قمع التفكير وتطويره و تنضيجه ابتداء من القمع, القمع المتعلم, القمع المزمّن, تغيير التفكير, وصولاً الى التحكم بالتفكير من خلال نظرية المعالجة الساخرة للتحكم العقلي.

(Wegner&Zanakos,1994:615-640).

### منهجية البحث واجراءاته:

#### أولاً : منهجية البحث:

لتحقيق اهداف البحث اعتمد الباحث منهج البحث الوصفي باعتباره اكثر المناهج استخداما في مجال البحوث النفسية والاجتماعية وغيرها كما يقوم بجمع المعلومات والبيانات وتبويبها وقياسها ودراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة كما يمدنا بالحقائق التي يمكن ان نبني عليها مستويات اعلى من الفهم العلمي وهي يسعى الى وصف الظواهر او الاحداث او الاشياء من خلال جمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها ووصف الظروف الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع.

#### ثانياً: مجتمع البحث :

يشير مجتمع البحث الى المجموعة الكلية من العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها نتائج الدراسة ويتكون مجتمع البحث من طلبة جامعة ديالى من كلا الجنسين (ذكور, اناث) والتخصص (علمي, انساني) من طلبة الدراسات الاولية الصباحية فقط للعام الدراسي (2021 - 2022) اذ يتكون المجتمع الاحصائي من (21284) طالبا وطالبة موزعين بحسب التخصص والجنس, اذ بلغ عدد الطلبة الذكور للتخصص العلمي(4222) طالبا, وعدد الطلبة من الاناث للتخصص العلمي (4901) طالبة, اما التخصص الانساني للذكور بلغ (4525) طالبا في حين ان الاناث في التخصص الانساني فقد بلغ عددهن (7636) طالبة. والجدول (1) يوضح ذلك:

## الجدول (1) مجتمع البحث موزع بحسب الكلية والتخصص والجنس (\*)

ت	الكلية	التخصص	الذكور	الاناث	المجموع
1	كلية التربية الاساسية	انساني	1727	2625	4352
2	كلية التربية للعلوم الانسانية	انساني	1465	2820	4285
3	كلية العلوم الاسلامية	انساني	503	1255	1758
4	كلية القانون	انساني	534	515	1049
5	كلية التربية المقداد	انساني	296	421	717
6	مجموع الكليات الانسانية		4525	7636	12161
ت	الكلية	التخصص	الذكور	الاناث	المجموع
7	كلية العلوم	علمي	544	1120	1664
8	كلية الهندسة	علمي	1041	587	1628
9	كلية الطب	علمي	289	765	1054
10	كلية الطب البيطري	علمي	151	142	293
11	كلية التربية للعلوم الصرفة	علمي	450	898	1348
12	كلية الادارة والاقتصاد	علمي	533	533	1066
13	كلية الزراعة	علمي	200	244	444
14	كلية الفنون الجميلة	علمي	164	357	521
15	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	علمي	850	255	1105
	مجموع العلمي		4222	4901	9123
	المجموع الكلي		8747	12537	21284

(\*) حصل الباحث على اعداد الطلبة من رئاسة جامعة ديالى, قسم الدراسات والتخطيط والمتابعة, شعبة احصاء الجامعة (2021 – 2022) على وفق كتاب تسهيل المهمة الملحق (1) .

### ثالثاً: عينة البحث:

وهي مجموعة من مجتمع البحث يفترض بها ان تحمل جميع مواصفات ذلك المجتمع حتى يمكن تعميم نتائجها على المجتمع بأكمله الذي سحبت منه, وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب اذ تم اختيار عينة البحث من مجموع ستة كليات من جامعة ديالى وهي (كلية التربية للعلوم الانسانية, كلية التربية الاساسية, كلية العلوم الاسلامية, كلية العلوم, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, كلية الزراعة) وتألّفت عينة البحث من (400) طالب وطالبة من جامعة ديالى وبواقع (157) طالب و(243) طالبة, وبلغ عدد الطلبة في التخصص العلمي (95) طالبا وطالبة, في حين بلغ التخصص الانساني (305) طالبا وطالبة والجدول (2) يوضح ذلك:

## الجدول (2) عينة البحث الاساسية موزعة بحسب التخصص والكلية والجنس

المجموع	عدد الطلبة		الكلية	التخصص
	اناث	ذكور		
127	83	44	كلية التربية للعلوم الانسانية	الانساني
148	86	62	كلية التربية الاساسية	
30	22	8	كلية العلوم الاسلامية	
305	191	114	المجموع	
56	38	18	كلية العلوم	العلمي
25	6	19	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	
14	8	6	كلية الزراعة	
95	52	43	المجموع	
400	243	157	المجموع الكلي	

### رابعاً: أداة البحث:

تعرف اداتا البحث "بانها طريقة مقننة وموضوعية لقياس عينة من السلوك في موقف ما". (ابو جادو, 2003, ص398), ومن اجل تحقيق اهداف هذا البحث الحالي قام الباحث بتبني مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر ل(محمد 2021)

### مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر (Thought control strategies)

لقياس استراتيجيات التحكم في الفكر تطلب توفر اداة لقياس هذا المتغير, فتنبني الباحث مقياس (محمد 2021) والمكون من (30) فقرة موزعة على خمسة استراتيجيات بواقع ست فقرات لكل استراتيجية وهي:

اولاً: استراتيجية الالهاء : (1,9,16,19,21,30).

ثانياً: استراتيجية التحكم الاجتماعي: (5,8,12,17,25,29)

ثالثاً: استراتيجية القلق: (4,7,18,22,24,26)

رابعاً: استراتيجية العقاب: (2,6,11,13,15,28)

خامساً: استراتيجية اعادة التقييم: (3,9,10,14,20,23,27)

وتتم الاجابة عن فقرات المقياس في ضوء تدرج خماسي ( تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, تنطبق علي نادراً, لا تنطبق علي ابداً) وتصحح الفقرات الايجابية (1,2,3,4,5) والفقرات السلبية (1,2,3,4,5)

صلاحية فقرات المقياس:



بعد أن جرى تحديد مفهوم المقياس وصياغة فقراته، قام الباحث بعرض مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين والمختصين في علم النفس التربوي الملحق (1)، وذلك لإبداء ملاحظاتهم على المقياس فيما يتعلق بمدى صلاحية الفقرات من أجل تحقيق أهداف البحث، إذ اعتمد الباحث على نسبة اتفاق 80% لبقاء الفقرات أو حذفها من قبل السادة المحكمين، وكانت نسبة اتفاق المحكمين على فقرات المقياس أكثر من (80%).

#### **عينة وضوح التعليمات لمقياس استراتيجيات التحكم في الفكر**

تم التحقق من مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس بصورته الأولية والكشف عن الفقرات غير الواضحة، وفهم المستجيبين لها، وحساب الوقت المستغرق للإجابة، والتعرف على الصعوبات التي يمكن أن تحدث في أثناء تطبيق المقياس، وملاحظة الصياغة اللغوية للفقرات، لذلك قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من طلبة الجامعة وتبين ان فقرات المقياس وتعليماته وطريقة الاجابة كانت واضحة ومفهومة لدى الافراد العينة جميعها، وقد كان الوقت المستغرق للإجابة (13) دقيقة.

#### **عينة التحليل الإحصائي:**

اختار الباحث (400) طالب وطالبة من جامعة ديالى (كلية التربية للعلوم الانسانية، كلية التربية الاساسية، كلية العلوم الاسلامية، كلية العلوم، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية الزراعة) وبالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب وبواقع (157) طالبا و(243) طالبة، وبواقع (305) طالبا من التخصص الانساني و(95) طالبا من التخصص العلمي.

#### **القوة التمييزية للفقرات:**

#### **أ. أسلوب المجموعتين الطرفيتين:**

ان ايجاد القوة التمييزية للفقرة هو من الخصائص المهمة التي ينبغي ان تتوفر في مفردات الاختبارات وتعني مدى إمكانية قياس الفروق الفردية بوساطة مفردات الاختبار التي تميز بين الافراد الذين يمتازون بالصفة والافراد الذين لا يمتازون بالصفة التي يقيسها الاختبار. (علام، 2011:277)

استخرج الباحث القوة التمييزية للفقرات بأسلوب العينتين المتطرفتين، وطبق الباحث المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) طالب وطالبة، وبعد تصحيح الاجابات استخرج الباحث القوة التمييزية للفقرات، إذ تم ترتيب الدرجات ترتيبا تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة، وقد حددت المجموعتان المتطرفتان في الدرجة بنسبة (27%) من الاستمارات، وقد بلغ (108) فردا من المجموعة العليا و(108) فردا من المجموعة الدنيا، اي بمجموع (216) فردا، وكذلك حلت كل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-Test) لاختبار دلالة الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا، وكذلك تمت المقارنة بين القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية، إذ تبين ان الفقرات جميعها مميزة (دالة)، لان القيمة التائية المحسوبة اكبر من الجدولية البالغة (1,96) درجة وعند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214)، كما موضح في الجدول (3):

### الجدول (3) القوة التمييزية لفقرات مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة	الاستراتيجيات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
9,376	1,29177	3,4352	0,58086	4,7130	1	استراتيجية
10,058	1,20066	3,0833	0,83722	4,5000	2	
9,420	1,35071	3,2315	0,65620	4,5926	3	الالهاء
11,329	1,25538	3,3519	0,52060	4,8333	4	
10,636	1,32640	2,9167	0,84785	4,5278	5	
12,407	1,24899	2,6389	0,87995	4,4630	6	
4,569	1,11486	2,0093	1,45428	2,8148	7	استراتيجية التحكم الاجتماعي
9,210	1,37877	2,9259	0,92665	4,3981	8	
9,558	1,26855	3,1296	0,74233	4,4815	9	
11,230	1,12843	3,0833	0,71641	4,5278	10	
12,261	1,31012	2,8241	0,71205	4,5833	11	
6,094	1,32875	2,3611	1,32852	3,4630	12	استراتيجية القلق
7,605	1,23757	3,6019	0,66407	4,6296	13	
11,267	1,29738	2,2870	1,13699	4,1574	14	
5,608	1,28481	3,3519	1,03102	4,2407	15	
2,261	1,37736	3,5093	1,07071	3,8889	16	
8,897	0,94812	1,8704	1,32979	3,2685	17	
10,695	0,95535	1,8241	1,30774	3,4907	18	
5,698	1,47777	3,3889	1,01016	4,3704	19	استراتيجية العقاب
7,162	1,13150	1,9907	1,38303	3,2222	20	
4,814	1,28693	3,2685	1,10929	4,0556	21	
6,779	1,24148	2,1944	1,42215	3,4259	22	
8,429	1,36476	2,3148	1,29818	3,8426	23	
8,924	0,97755	1,7500	1,32904	3,1667	24	
9,506	1,25590	3,5463	0,51248	4,7870	25	استراتيجية اعادة التقييم
11,794	1,09765	2,9722	0,77941	4,5000	26	
12,815	1,24333	3,0741	0,54900	4,7500	27	
12,205	1,34882	2,7778	0,73783	4,5833	28	
12,393	1,18824	2,9074	0,75039	4,5833	29	
11,557	1,20699	2,6019	0,92987	4,2963	30	

(\* ) بلغت القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214)

ب: علاقة درجة الفقرة بدرجة الاستراتيجية التي تنتمي اليها:  
 لغرض حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة الاستراتيجية التي تنتمي اليها, فقد استعمل معامل ارتباط بيرسون, وتبين ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (398) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,098) والجدول (4) يوضح ذلك.

#### الجدول (4)

#### معاملات الارتباط بين كل فقرة والاستراتيجية التي تنتمي اليها

الرقم	الاستراتيجية	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالاستراتيجية التي تنتمي اليها
1	استراتيجية الالهة	1	0.483
		9	0.548
		16	0.497
		19	0.535
		21	0.534
		30	0.533
2	استراتيجية التحكم الاجتماعي	5	0.324
		8	0.469
		12	0.438
		17	0.486
		25	0.582
		29	0.333
3	استراتيجية القلق	4	0.428
		7	0.463
		18	0.347
		22	0.192
		24	0.415
		26	0.490
4	استراتيجية العقاب	2	0.323
		6	0.372
		11	0.252
		13	0.365
		15	0.385
		28	0.405
5	استراتيجية اعادة التقييم	3	0.499
		10	0.532
		14	0.549
		20	0.589
		23	0.582

### الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس

**أولاً: الصدق:** وقد استعمل الباحث أكثر من طريقة للتحقق من الصدق منها:  
**أ- الصدق الظاهري:**

تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر عندما عرض الباحث فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين ملحق رقم (1) في علم النفس التربوي والقياس والتقويم, وقد اتفقوا على صلاحية فقرات المقياس لقياس استراتيجيات التحكم في الفكر, وحصلت الفقرات جميعها على نسبة اتفاق أكثر من (80%) اذ تمت موافقة المحكمين جميعهم على مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر لذا بقي المقياس مكون من (30) فقرة.

### 2- صدق البناء:

وقد تم التحقق من صدق البناء عن طريق المؤشرات الآتية:  
- استخراج القوة التمييزية لفقرات بوساطة (اسلوب المجموعتين المتطرفتين)  
- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون.

### ثانياً: ثبات المقياس:

وقد تم حساب ثبات مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر بطريقتين:

#### 1- طريقة الاختبار واعداد الاختبار: Test- Retest

طبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (70) طالبا وطالبة من (كلية التربية للعلوم الانسانية وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة), وبعد مرور (14) يوما قام الباحث بالتطبيق الثاني, وبعد الانتهاء من التطبيقين حللت الاجابات, واحتسبت الدرجات, وقد استعمل الباحث معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين الاول والثاني, فكان معامل الثبات لاستراتيجية الالهاء (0.84) واستراتيجية التحكم الاجتماعي (0.85) واستراتيجية القلق (0,74) واستراتيجية العقاب (0,81) واستراتيجية اعادة التقييم (0,86) وتعد قيمة معامل الثبات لهذه للاستراتيجيات جيدة.

#### 2- طريقة الاتساق الداخلي بأستعمال اسلوب معامل ألفا كرونباخ:

تمثل هذه الطريقة الصيغة العامة لحساب معامل ثبات الاختبار, اذ اعتمد الباحث لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة على عينة التحليل الاحصائي, وكان عددها (400) استمارة وكما موضح في الجدول (4) اذ بلغ معامل الثبات لاستراتيجية الالهاء (0,86) واستراتيجية التحكم الاجتماعي (0,88), واستراتيجية القلق (0,78), واستراتيجية العقاب (0,85), واستراتيجية التقييم (0,87), وهو معامل ثبات جيد ويمكن الاعتماد عليه لأغراض البحث العلمي.

#### 3- الخطأ المعياري لمقياس استراتيجيات التحكم في الفكر:

بلغ الخطأ المعياري لثبات مقياس استراتيجيات التحكم (0,184) عندما استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار لاستراتيجية الالهاء (0,84), وبلغ الخطأ المعياري

(0,166) عندما استخرج الثبات لاستراتيجية التحكم الاجتماعي (0,85), وبلغ الخطأ المعياري (0,149) عندما استخرج الثبات لاستراتيجية القلق (0,74), وبلغ الخطأ المعياري لاستراتيجية العقاب (0,145) عندما استخرج الثبات لاستراتيجية العقاب (0,81), وبلغ الخطأ المعياري لاستراتيجية إعادة التقييم (0,196) عندما استخرج الثبات لاستراتيجية إعادة التقييم (0,86).

### ثالثاً: حساسية المقياس استراتيجيات التحكم في الفكر:

وهي الخاصية الثالثة من الخصائص السايكومترية للمقاييس في القياس النفسي والتربوي, ولحساب مؤشر حساسية مقياس البحث الحالي اعتمد لباحث نتائج تحليل التباين

وباستعمال معادلة جاكسون فكان مؤشر الحساسية لاستراتيجية الالهاء قد بلغ (3.9013), وهو بدلالة احصائية عند مستوى (0,05), لان هذه القيمة المحسوبة اكبر من الزائفة الجدولية (1,96), وكان مؤشر الحساسية لاستراتيجية التحكم الاجتماعي قد بلغ (3.3904), وهو بدلالة احصائية عند مستوى (0,05), لان القيمة المحسوبة اكبر من الزائفة الجدولية (1,96), وكان مؤشر الحساسية لاستراتيجية القلق قد بلغ (3.3500), وهو بدلالة احصائية عند مستوى (0,05), لان القيمة المحسوبة اكبر من الزائفة الجدولية (1,96), وكان مؤشر الحساسية لاستراتيجية العقاب قد بلغ (3.0933), وهو بدلالة احصائية عند مستوى (0,05), لان القيمة المحسوبة اكبر من الزائفة الجدولية (1,96), وكان مؤشر الحساسية لاستراتيجية إعادة التقييم قد بلغ (3.8146), وهو بدلالة احصائية عند مستوى (0,05), لان القيمة المحسوبة اكبر من الزائفة الجدولية (1,96), مما يؤشر هذا على حساسية المقياس في قياس العلاقة بين استراتيجيات التحكم في الفكر واداء عينة البحث في المقياس.

### الخصائص الاحصائية الوصفية:

بعد استخراج الخصائص الاحصائية الوصفية لدرجات استجابات عينة البحث الجدول (5) تبين ان درجات افراد العينة في مقياس الشخصية الادمانية كان اقرب للتوزيع الاعتدالي .

### الجدول (5)

#### المؤشرات الاحصائية الوصفية لدرجات استجابات عينة البحث على مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر

المؤشرات الاحصائية	استراتيجية الالهاء	استراتيجية التحكم الاجتماعي	استراتيجية القلق	استراتيجية العقاب	استراتيجية إعادة التقييم
الوسط الحسابي	23.4075	20.3425	20.1000	18.5600	22.8875
الخطأ المعياري	0.18494	0.16623	0.14910	0.14562	0.19649
الوسيط	24.0000	20.0000	20.0000	19.0000	23.0000
المنوال	24.00	20.00	20.00	18.00	22.00
الانحراف	3.69874	3.32458	2.98198	2.91249	3.92982

					المعياري
15.443	8.483	8.892	11.053	13.681	التباين
-0.466-	-0.040-	-0.265-	-0.163-	-0.556-	الالتواء
0.122	0.122	0.122	0.122	0.122	الخطأ المعياري للالتهواء
0.256	-0.130-	0.366	0.695	0.368	التفرطح
0.243	0.243	0.243	0.243	0.243	الخطأ المعياري للتفرطح
24.00	18.00	18.00	21.00	20.00	المدى
6.00	9.00	10.00	9.00	10.00	اقل درجة
30.00	27.00	28.00	30.00	30.00	اعلى درجة

### مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر بالصيغة النهائية:

تكون مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر بصيغته النهائية من (30) فقرة, لكل استراتيجية (6) بدائل, وقد وضع للمقياس خمسة بدائل هي (تنطبق علي دائما, تنطبق علي غالبا, تنطبق علي احيانا, تنطبق علي نادرا, لا تنطبق علي ابدا) وتكون درجة تصحيحها (1,2,3,4,5) لل فقرات الايجابية و(1,2,3,4,5) لل فقرات السلبية, وتم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس عن طريق مؤشرات الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات وبطريقة اعادة الاختبار والمؤشرات الاحصائية الوصفية.

الوسائل الاحصائية: استعمل الباحث في اجراءات البحث الحالي واستخراج نتائجه برنامج (SPSS) وفيما يأتي الوسائل الاحصائية التي جرى استعمالها:

1- معامل ارتباط بيرسون: (Person Correlation Coefficient) , لحساب ثبات المقاييس بطريقة اعادة الاختبار, ولاستخراج درجة ارتباط كل فقرة بالاستراتيجية التي تنتمي اليها.

2- الاختبار التائي لعينة واحدة: (T- Test), لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط درجات عينة البحث من طلبة جامعة ديالى والمتوسط الفرضي لمقياس استراتيجيات التحكم في الفكر.

3- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: (T-Test) لحساب القوة التمييزية لل فقرات بين المجموعتين المتطرفتين في مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر.

4- الاختبار الزائي (Z.Test) : لمعرفة دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين معاملات الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر ودرجاتهم على مقياس الشخصية الادمانية .

5- معامل الانحدار الخطي البسيط: لتعرف مدى اسهام استراتيجيات التحكم في الفكر في الشخصية الادمانية.

6- معادلة الخطأ المعياري: لحساب الخطأ المعياري.

7- التحليل العاملي: لحساب التحليل العاملي.

8- حساسية المقياس: لحساب حساسية المقياس.

### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

#### الهدف الاول: التعرف إلى استراتيجيات التحكم في الفكر لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر على عينة البحث الاساسية البالغة (400) طالب وطالبة، وقد تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة البحث ولكل استراتيجية على حدة، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط الفرضي لكل استراتيجية، استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة والجدول (6) يوضح ذلك :

#### جدول (6)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق الاحصائي بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي على المقاييس الفرعية لاستراتيجيات التحكم بالتفكير

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	استراتيجيات التحكم في الفكر
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1,96	29,240	18	3,698	23,407	400	الالهاء
دالة	1,96	14,092	18	3,324	20,342	400	التحكم الاجتماعي
دالة	1,96	14,085	18	2,981	20,100	400	القلق
دالة	1,96	3,846	18	2,912	18,560	400	العقاب
دالة	1,96	24,874	18	3,929	22,887	400	اعادة التقييم

#### الاستنتاجات:

من خلال النتائج المعروضة توصل البحث الى الاستنتاجات الاتية:  
 1- ان استراتيجيات التحكم في الفكر ذات دلالة احصائية لدى طلبة الجامعة اي ان طلبة الجامعة يستخدمون استراتيجيات التحكم في الفكر.

#### التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث, يوصي الباحث ما يأتي:  
 1- الحث على ضرورة الاهتمام بطلبة الجامعة واعطاءهم الفرصة من اجل التعبير عن افكارهم واراءهم وتنمية قدراتهم من اجل التحكم في افكارهم بصورة صحيحة من اجل حل المشاكل التي تواجههم ومن اجل وقايتهم من الشخصية الادمانية ومن الوقوع في الادمان.  
 2- حث وزارة التعليم العالي بعقد ندوات ومؤتمرات علمية تتناول استراتيجيات التحكم في الفكر واهميتها للطلبة.

#### المقترحات:

استكمالاً لإجراءات البحث يقترح الباحث ما يأتي:

- 1- اجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على عينات اخرى (مدرسين, طلبة اعدادية , موظفين)
- 2- اجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي للتعرف على العلاقة بين استراتيجيات التحكم في الفكر ومتغيرات اخرى مثل: (اليقظة الاستراتيجية, استرخاء الانتباه, الذكاء الاجتماعي).

#### المصادر العربية:

1. جابر, عبد الحميد جابر, (2008): *اطر التفكير ونظرياته*, عمان, الاردن, دار المسيرة للنشر والتوزيع, الطبعة الاولى.
  2. جلال, عبد الفتاح(1993): *تجديد العملية التعليمية في جامعة المستقبل*, مجلة العلوم التربوية معهد الدراسات التربوية, جامعة القاهرة, ص (23-32).
  3. العبيدي, سعيد موسى علوان, (2005): *مهارات التفكير الناقد في الرياضيات لدى الطلاب مدرسة الموهوبين*, رسالة ماجستير, جامعة بغداد, ابن الهيثم.
  4. علام, صلاح الدين محمود,(2011): *القياس والتقويم التربوي والنفسي*, ط5, دار الفكر العربي, مصر.
  5. محمد, سهام عبد الهادي, (2017), *اثر استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية التفكير الناقد لدى طالبات قسم رياض الاطفال كلية التربية جامعة ذي قار*, ص: 50
  6. مشري, سلاف, (2014), *التفكير الناقد واهميته للمتعلم في اطار التعليم الالكتروني*, مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية, (16), 141-152.
  7. المنصور, غسان, وعلي المنصور,(2007): *اساليب التفكير وعلاقتها بحل المشكلات*, مجلة جامعة دمشق, العدد(23), سورية, ص (416-455).
- المصادر الاجنبية

8. Granefski N, Kraaij, V. (2006). *Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms. A comparative study of five specific samples*
9. Hageman ,et al. (2006): *Expressive suppression during an acoustic startle*, psychophysiology journal, Blackwell publishing inc,USA,vol.43.
10. 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
11. Rachman ,S.& DE Silva ,P. (1978): *Abnormal and normal obsessions* .behavior research and therapy,16,233-238



12. Stevenson, J, & Evans,(1994):*Conceptualization And Measurement of Cognitive Holding Power*, Journal of Educational Measurement, Vol. 31, No.2,pp.161-181.
13. Wegner ,D. (1990): *Responsible intelligence* .contemporary psychology,35,33-40, University of Virginia
14. Wegner ,D. (1994): *Ironic processes of mental control* .psychological review,101,34-52,University of Virginia
15. Wegner ,D.,& Zanakos ,S. (1994): *Chronic thought suppression* . journal of personality,62(4),615-640,University of Virginia
16. Wegner ,D.,& Zanakos ,S. (1994): *Chronic thought suppression* . journal of personality,62(4),615-640,University of Virginia.
17. Weiten ,W. (1998): *Psychology ,themes and variations* ,4<sup>th</sup>ed, brooks/Cole publishing company ,California ,USA (p:406).

### الملحق (1)

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في إجراءات البحث للتحقق من وضوح التعليمات وصلاحيه فقرات المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية مرتبة حسب الحروف واللقب العلمي.

ت	اللقب العلمي والاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د اخلاص علي حسين	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/ مركز ابحاث الطفولة والامومة
2	أ.د أمل إسماعيل عايز	قياس وتقويم	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
3	أ.د اياد هاشم محمد	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/ كلية التربية المقداد
4	أ.د زهره موسى جعفر	علم نفس النمو	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية
5	أ.د عدنان محمود عباس	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية
6	أ.د لطيف غازي مكي	علم النفس التربوي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/مركز البحوث النفسية
7	أ.د لطيفه ماجد محمود	علم النفس العام	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية
8	أ.د مظهر عبدالكريم العبيدي	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية
9	أ.د هيثم احمد علي	علم النفس العام	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية
10	أ.د ياسين حميد	قياس وتقويم	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن رشد
11	أ.م. د ثائر فاضل الدباغ	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة/ كلية التربية الاساسية
12	أ.م. د خديجة حسين سلمان	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
13	أ.م. د علي عباس	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات
14	أ.م. د علي محمد حسين علي	قياس وتقويم	كلية الامام الكاظم (ع) للعلوم الاسلامية الجامعة
15	أ.م. د كاظم محسن كويطع	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
16	أ.م. د مؤيد حامد جاسم	علم النفس	جامعة ديالى/ مركز ابحاث الطفولة

الامومة	التربوي		
الجامعة المستنصرية/ كلية الآداب	علم النفس التربوي	أ.م. د نزار قاسم توفيق	17
جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية	علم النفس التربوي	أ.م. د نور جبار علي	18

## الملحق (2)

### مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر بصيغته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية /علم النفس التربوي

الدراسات العليا / ماجستير

عزيزي الطالب.....عزيزتي الطالبة

تحية طيبة.....

نضع بين يديك عددا من الفقرات التي تتناول مواقف مختلفة في الحياة ، يرجى منك وضع علامة (✓) تحت البديل المناسب الذي ينطبق عليك من بين البدائل وكما هو مبين في المثال ادناه. مع العلم انه ليس هناك اجابة صحيحة أو خاطئة لأي فقرة وان افضل جواب هو ما تشعر به انه يعبر عن موقفك فعلا، يرجى عدم ترك اي فقرة بدون اجابة، علما ان اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي ولن يطع عليها احد سوى الباحث، لذا لا داعي لذكر الاسم. مثال يوضح كيفية الإجابة:

الفقرة	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ قليلاً	لا تنطبق عليّ أبداً
أستبدل الفكرة بفكرة سيئة اكثر تفاهة.	✓				

ملاحظة:

قبل ان تبدأ بالإجابة يرجى تدوين المعلومات التالية:

الجنس: ذكر  انثى   
التخصص: علمي  انساني   
مع جزيل الشكر ووافر الامتتان

الباحث  
حاتم قائد جاسم

المشرف  
أ.م. د محمد ابراهيم حسين

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
1	استدعي في ذهني صورا ايجابية بدلا من الافكار السلبية.					
2	أخبر نفسي بأنه لا يجب ان أكون أحمقا.					
3	اركز على الفكرة.					
4	أستبدل الفكرة بفكرة سيئة اكثر تفاهة.					
5	أتجنب الحديث عن الفكرة غير المرغوبة مع اي شخص.					
6	أعاقب نفسي بسبب تفكيري بأفكار سيئة.					
7	أطيل التفكير في امور مقلقة أخرى.					
8	أحتفظ بالفكرة لنفسى.					
9	أشغل نفسي بعمل ما بدلا من الافكار غير المرغوبة.					
10	أتحدى مصداقية الأفكار.					
11	أغضب من نفسي لحيازتي الأفكار المزعجة.					
12	أتجنب مناقشة الفكرة غير المرغوبة.					
13	أصرخ على نفسي لأنى افكر في الفكرة غير المرغوبة.					
14	أحلل الفكرة منطقيا.					
15	أصنع نفسي كي أوقف التفكير في أمور غير مرغوبة.					
16	أفكر بأفكار سارة بدلا من الأفكار المزعجة.					
17	أتعرف على الطريقة التي يتعامل بها أصدقائي مع هذه الأفكار.					
18	أقلق بشأن أشياء أقل أهمية بدلا من الأفكار غير المرغوبة.					
19	أفعل الأشياء التي استمتع بها.					
20	أحاول اعادة تفسير الأفكار الغير مرغوبة.					
21	أفكر بشيء آخر.					
22	أفكر كثيرا في المشكلات الثانوية لدي.					
23	أجرب طريقة مختلفة للتفكير في الفكرة.					
24	أفكر بأشياء مقلقة سابقا بدلا من الأشياء التي تقلقتني حديثا.					
25	أسأل اصدقائي ان كانت لديهم أفكار مشابهة.					
26	أركز اهتمامي على أفكار سلبية مختلفة.					
27	أتساءل عن أسباب ورود الفكرة غير المرغوبة.					
28	أقول لنفسى أن شيئا سيئا سيحدث ان فكرت في الفكرة					

					غير المرغوبة.	
					أتحدث مع احد اصدقائي عن الفكرة غير المرغوبة.	29
					أبقي نفسي منشغلا.	30