التجول العقلي كمنبئ٫ء باضطراب الوسواس القهري لدي المترددين علي العيادات النفسية بمحافظة الإسماعيلية

الباحثة: د/ آية الحسيني أبو الفتوح

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلي التحقق من متغير التجول العقلي كمنبئ٫ء باضطراب الوسواس القهري لدي المترددين علي العيادات النفسية بمحافظة الإسماعيلية،وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٧٥) بمتوسط عمري(٣٠) عاماً وانحراف معياري(٢,١٥٣) ، وتكونت عينة الدراسة الأساسية والنهائية من(١٢٠) مريض مشخص باضطراب حاد بالوسواس القهري من المرضي المترددين علي العيادات والمستشفيات النفسية الخاصة والحكومية بمحافظة الإسماعيلية، واستخدمت الدراسة الحالية مجموعة من الأدوات تشمل : مقياس التجول العقلي (إعداد حلمي الفيل،٢٠١٨)،مقياس(ييل براون) للوسواس القهري (إعداد (Goodman, W,K,et al.,١٩٨٩) ،(ترجمة فرج والبشير،٢٠٠٢) ، وتوصلت الدراسة إلي :

١- تسهم مكونات التجول العقلي(المرتبط بالموضوع،غير المرتبط بالموضوع) باضطراب الوسواس القهري لدي المترددين علي العيادات النفسية بمحافظة الإسماعيلية.

٢- تسهم الدرجة الكلية للتجول العقلي باضطراب الوسواس القهري لدي المترددين علي العيادات النفسية بمحافظة الإسماعيلية.

الكلمات المفتاحية : التجول العقلي – اضطراب الوسواس القهرى

Mind Wandering as Predictors of Obsessive-Compulsive Disorder among Patients Attending Psychiatric Clinics in Ismailia

Prof. Zeinab Abdel Aleem Badawy Dr. Aya Elhusseiny Abou Elfotouh

Abstract: The current study aimed to investigate the variables of Mind Wandering as predictors of obsessive-

compulsive disorder among those attending psychiatric clinics in Ismailia Governorate. The basic study sample consisted of (١٧٥) with an average age of (٣٠) years and a standard deviation of (٢,١٥٣), and the basic and final study sample consisted of (١٢٠) patients diagnosed with severe obsessive-compulsive disorder from patients attending private and governmental psychiatric clinics and hospitals in Ismailia Governorate. The current study was used a set of tools includes: the Mind Wandering Scale (prepared by Helmy El-Fil, ٢٠١٨), the Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale (prepared by Goodman, W,K,et al., ١٩٨٩), (translated by Faraj and Al-Bashir, ٢٠٠٢), and the study reached the following conclusions;

١- The components of Mind Wandering (related to the topic, not related to the topic) contribute as predictors of obsessive-compulsive disorder among those attending psychiatric clinics in Ismailia Governorate.

٢- The total degree of Mind Wandering g contribute as predictors of obsessive-compulsive disorder among those attending psychiatric clinics in Ismailia Governorate.

Key words: Mind wandering - obsessive-compulsive disorder.

مقدمة:

يشهد العصر الحالي ثورة معلوماتية وانفجار معرفي هائل وضغوط حياتية كبيرة تفرض على الأشخاص تحديات كبيرة في الاحتفاظ بتركيزهم وتوجيه انتباههم للقيام بأنشطتهم اليومية لآداء مهامهم اليومية، مما قد يدفع بالكثير منهم إلى التجول العقلي إثر انفصالهم بشكل إرادي أو غير إرادي عن التركيز في أدائهم لتلك الأنشطة لينجرفوا إلى أفكار ومشاعر غير متصلة بالمهمة

الأساسية التي يقومون بها وتضر بأدائهم،مما ينعكس بدوره علي دخول الأفكار السلبية وتجولها وانتشارها في العقل وتزايدها بشكل كبير وحدوث اضطراب الوسواس القهري.

ويعبر الوسواس القهري عن أفكار مقتحمة وغير مرغوبة وصور ذهنية،وهي مقاومة وتتصف بكونها داخلية المنشأ(صفوت فرج،٢٠٠٠،٣٠)، كما أنه فكرة متسلطة وسلوك إجباري،يظهر بتكرار وقوة لدي المريض،ويلازمه ويستحوذ عليه،ولا يستطيع مقاومته رغم وعي المريض لغرابته وسخفه،مع شعور بالقلق والتوتر إذا قاوم ما توسوس به نفسه (حامد زهران،٢٠٠٢،١٣).

ويعبر التجول العقلي عن معاناه إنسانية عامة حيث يقضي الأفراد في المجتمع ما بين ٣٠–٥٠٪ من تجول الأفكار لديهم مما يؤثر عل الآداء وجودة الحياة (Killingsworth &Gilbert, ٢٠١٠; Schooler et al., ٢٠١١)، ويعرف التجول العقلي علي أنه تحول تفكير الفرد بعيداً عن المهمة الحالية،أو البيئة الخارجية إلي أفكار ومشاعر داخلية مولدة ذاتياً (Smallwood& Schooler,٢٠١٥,p.٤٨٨)، ويعتبر التجول العقلي من المشكلات التي يعاني منها الأفراد في هذا العصر عن أي وقت مضي نظراً لتزايد مشتتات الانتباه،ولأعتقاد الأفراد بأن ميلهم للتجول العقلي وقدرتهم علي تركيز الانتباه غير قابلين للتغيير(حلمي الفيل،٢٠١٩،٢٢).

أوضحت نتائج دراسات (Brj, ٢٠٢١;Soffer, ٢٠١٩;Wang et al., ٢٠٢١) بأنه يمكن التنبؤ بالوسواس القهري من خلال التجول العقلي،كما أوضحت دراسة (Seli, ٢٠١٧)أن التجول العقلي المتعمد لا يتنبأ بوجود أعراض الوسواس القهري ،بينما التجول العقلي العفوي يتنبأ بوجود أعراض الوسواس القهري.

مشكلة الدراسة

لاحظت الباحثة من خلال عملها في عيادة نفسية كأستشاري نفسي وتعاملها مع العديد من مرضي اضطراب الوسواس القهري، دخول العديد من الأفكار غير المرغوبة والمزعجة والمتكررة والسلبية لعقل المريض باضطراب الوسواس القهري، وتجولها وتزايدها بشكل كبير ومستمر دون أدني تحكم أو سيطرة عليها من قبل العقل ، فيصاب المريض بحالة من القلق والتوترو الكرب الشديد ، والذي بدوره يجعلة غير قادر علي التعامل مع المحيطين من حولة بحالة من السواء النفسي، وعلي صعيد آخر يقضي الفرد نصف حياته اليومية بالتجول العقلي، وقد ثبت أن هذا الميل للأفكار المنجرفة إلي أشياء ليس لها علاقة بالمهمة المطروحة، والتي تؤثر علي الآداء، عبر مجموعة

واسعة من الأنشطة اليومية، وينتج ذلك من خلال فصل العقل من البيئة الخارجية للمهمة إلي الأفكار الداخلية التي لا علاقة لها بالمهمة المطروحة (Metcalfe & Xu,٢٠١٦).

ومما سبق يتبين أن مصادر الإحساس بالمشكلة تتحدد فيما يلي:

١- توصلت بعض الدراسات مثال (Wang et al., ٢٠٢١; Brj, ٢٠٢١) أنه توجد علاقة إيجابية بين الوسواس القهري والتجول العقلي.

٢- أوصي بعض العلماء والباحثين مثال (Soffer, ٢٠١٩;Wang et el, ٢٠٢١) إلي مزيد من الدراسات في هذا التوجه للوقوف علي أهم المتغيرات المنبأه بالوسواس القهري،ليتم علاجه من خلالها.

وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤالين التاليين:

١- ما الإسهام النسبي لمكونات التجول العقلي(التجول العقلي المرتبط بالموضوع والتجول العقلي غير المرتبط بالموضوع) كمنبئآت باضطراب الوسواس القهري لدي المترددين علي العيادات النفسية بمحافظة الإسماعيلية.

٣- ما الإسهام النسبي للدرجة الكلية للتجول العقلي كمنبئ باضطراب الوسواس القهري لدي المترددين علي العيادات النفسية بمحافظة الإسماعيلية.

أهداف الدراسة:

١- تحديد الإسهام النسبي لكل من مكونات التجول العقلي كمنبئآت باضطراب الوسواس القهري لدي المترددين علي العيادات النفسية بمحافظة الإسماعيلية .

٢- تحديد الإسهام النسبي للدرجة الكلية التجول العقلي كمنبئ باضطراب الوسواس القهري لدي المترددين علي العيادات النفسية بمحافظة الإسماعيلية .

أهمية الدراسة:

١-في ضوء نتائج البحث يمكن تقديم برامج قائمة علي التجول العقلي لخفض اضطراب الوسواس القهري.

٢- تناول الدراسة لمتغير مهم مرتبطة بظهور اضطراب الوسواس القهري لدي المترددين علي العيادات النفسية، وهو التجول العقلي ،بحيث يعد من المتغيرات التي تتعلق بالعمليات المعرفية الانتباهية ذات العلاقة بالقدرة علي التحكم في دخول الأفكار السلبية وتمكنها من العقل، مما يترتب عليه حدوث اضطراب الوسواس القهري.

٣- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في توجيه الباحثين إلي إعداد برامج إرشادية للتحكم في التجول العقلي لوقف الأفكار السلبية وخفض اضطراب الوسواس القهري.

٤- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في عملية التوجيه والإرشاد النفسي من إخصائيين نفسيين واجتماعيين ومعلمين وآباء،لوضع خطط إرشادية ملائمة لبعض الأشخاص لمحاولة تخفيف الإضطرابات النفسية التي يعانون منها والمصاحبة للوسواس القهري لتنمية الخصائص الإيجابية لديهم.

مصطلحات الدراسة

التجول العقلي:Mind Wandering

تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلي أفكار أخري داخلية أو خارجية ، وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها (حلمي الفيل،٢٠١٨). وأخذت الباحثة بتعريف (حلمي الفيل،٢٠١٨)لأنها استخدمت مقياسه، ويتكون التجول العقلي من اثنان من المكونات هما :

١- البعد الأول (التجول العقلي المرتبط بالموضوع) ويعني الانشغال عن آداء المهمة الحالية بأفكار متعددة إيجابية أو سلبية تدور حول الموضوع الحالي.

٢- البعد الثاني (التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع) ويعني انقطاع إجباري في الانتباه بعيداً عن الموضوع الحالي.

اضطراب الوسواس القهري:Obsessive-Compulsive Disorder

الوسواس القهري هو أفكار أو دوافع غير مرحب بها ومزعجة ،تدخل العقل بشكل متكرر، وتحدث بدون إرادة ، غير مرغوب فيها ولا معني لها وغير مناسبة (Goodman et al.,١٩٨٩,٦٧)، و أخذت الباحثة بهذا التعريف لأنها استخدمت مقياس ييل براون والذي أعده في ضوء تعريف (Goodman,١٩٨٩) (ترجمة فرج والبشير،٢٠٠٢)، ويتكون الوسواس القهري من بعدان:

١- البعد الاول: الأفكار الوسواسية وهي مجموعة الأفكار السلبية المتلاحقة التي تسيطر علي عقل الفرد ولا يستطيع التخلص منها.

البعد الثاني: الأفعال القهرية وهي إجبار وإكراه الشخص للقيام بأفعال متكررة لآدائها بشكل دائم ومستمر وبلا معني.

محددات الدراسة

١- المحددات الموضوعية: تتضمن الدراسة الحالية التحقق من الإسهام النسبي للتجول العقلي في التنبوء باضطراب الوسواس القهري للمترددين علي العيادات النفسية بمحافظة الإسماعيلية.

٢- المحددات المكانية: تم تطبيق الدراسة الحالية علي عينة من المرضي المشخصين(شديدي) اضطراب الوسواس القهري بالمستشفيات الحكومية والتخصصية لعيادات الطب النفسي بمحافظة الإسماعيلية.

٣- المحددات الزمانية: تم تطبيق الدراسة الحالية في الفترة ما بين العام(٢٠٢١:٢٠٢٢).

أولاً:مقياس التجول العقلي (إعداد حلمي الفيل، ٢٠١٨)

يتكون مقياس التجول العقلي من(٢٦) مفردة موزعة علي بعدين هما:

البعد الاول:التجول العقلي المرتبط بالموضوع وعدد الفقرات الخاصة به(١:١٢).

البعد الثاني:التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع وعدد فقراته من(١٣:٢٦).

تصحيح مقياس التجول العقلي:

يتكون مقياس التجول العقلي من (٢٦) مفردة وضع أمام كل منها ثلاثة بدائل للإجابة يختار المفحوصين من بينهم وهذه البدائل هي(دائماً، أحياناً ،أبداً) وذلك وفقاً لتوزيع الدرجات بطريقة ليكرت الثلاثي من(١:٣) وتحسب درجة كل مفردة إما بدرجة واحدة في حالة الإجابة(أبداً) أو درجتين في حالة الإجابة (أحياناً) وثلاث درجات في حال الإجابة (دائماً)،والدرجة المرتفعة علي المقياس تساوي(٧٨) درجة،والدرجة المنخفضة علي المقياس تساوي(٢٦) درجة.

الخواص السيكومترية لمقياس التجول العقلي:

أولاً: الصدق

استخدم معد المقياس صدق المحكمين حيث أسفر عن استبعاد(٤) عبارات من أصل (٣٠) مفردة، وأصبح عدد المفردات النهائي (٢٦) مفردة، كما استخدم صدق المحتوي باستخدام (معادلة لاوشي) لكل مفردة وبلغت نسبته(٠,٨٢٤) حيث تعبر عن نسبة صدق مرتفعة.

ثانياً: الثبات

استخدم معد المقياس طريقة الفاكرونباخ، والتجزئة النصفية، حيث بلغ ثبات المقياس(٠,٨١٩) تعبر عن نتائج ثبات مقبولة ودالة إحصائياً، ثم قامت الباحثة في هذه الدراسة بحساب الصدق عن طريق التحليل العاملي الاستكشافي.

صدق التحليل العاملي الأستكشافي :

تم اجراء التحليل العاملي الأستكشافي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية كما أجري التدوير المتعامد للأبعاد من خلال طريقة فاريماكس و قد اعتمد محك كايزر وهو من أكثر المحكات شيوعاً و يعتمد على كون قيمة الجذر الكامن واحداً صحيحاً أو أكثر، وتم حساب مصفوفة الأرتباطات لمفردات المقياس و بينت نتائج التحليل العاملي وجود ثلاثة عوامل قيم الجذور الكامنة لها أكبر من الواحد الصحيح و قيم تشبع المفردات على العامل تزيد عن (٠,٣٠) وهي أقل قيمة للتشبعات الدالة وكانت قيمة مؤشر (KMO) لحساب مدى كفاية حجم العينة لأجراء التحليل العاملي هي (٠,٩٣٢) وهي تزيد عن الحد الأدنى لمقبولية البيانات البيانات للتحليل و هو (٠,٥) علماً بأن قيمة اختبار (KMO) تتراوح بين صفر و واحد صحيح و هي مناسبة للتحليل وبالتالي يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لأجراء هذا التحليل ، وفيما يلي العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة المفردات كما في الجدول التالي :

جدول (١) مصفوفة العوامل و تشبعات العبارات بالعوامل التي استخلصت بطريقة المكونات الرئيسية بعد التدوير بطريقة فاريماكس لأداة الدراسة

م	العوامل		الاشتراكات
	المرتبط بالموضوع	غير المرتبط بالموضوع	
b٢	٠,٨٦٨		٠,٦٢٢
b١	٠,٨٦٦		٠,٧٥١
a٩	٠,٨٥٧		٠,٦٥٨
a٥	٠,٨٤٢		٠,٩٠٤
a٤	٠,٨٤٠		٠,٧١٩
a٦	٠,٨٣٨		٠,٨٦٣
b٣	٠,٨٣٤		٠,٨١٥
b٤	٠,٨٣٣		٠,٧٣٣
a١٠	٠,٨٢٤		٠,٨٥٦
a٨	٠,٨١٠		٠,٧٨٩
a١٢	٠,٧٩٨		٠,٨٦٢
a٧	٠,٧٨٣		٠,٦٢٢
a٢	٠,٧٧٦		٠,٧٥٤
a١١	٠,٧٧٣		٠,٨٦٥
a١	٠,٧٦٥		٠,٨٣٢
a٣	٠,٧٤٨		٠,٧٤١
b٥	٠,٦٧٣		٦٢٨
b٦	٠,٦١٣		٠,٨٠٧
b٧	٠,٥٩١		٠,٧٢٤
b١٢		٠,٨٧٤	٠,٦٦٦
b١٠		٠,٨٥٩	٠,٧٢١

م	العوامل		الاشتراكات
	المرتبط بالموضوع	غير المرتبط بالموضوع	
b١١		٠,٨٥٧	٠,٨٦٥
b٩		٠,٨١٢	٠,٨٩٩
b١٤		٠,٨١٢	٠,٨٥١
b١٣		٠,٨٠١	٠,٨٤٤
b١٤		٠,٧٣٥	٠,٨٩٦
الجذر الكامن	١٦,٢٠٥	٢,٩٢٧	
نسبة التباين	٦٢,٣٢٨	١١,٢٥٩	
نسبة التباين التراكمية	٦٢,٣٢٨	٧٣,٥٨٧	

يتضح من الجدول السابق أن: الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح و أسفر عن استخلاص (٢) عوامل استوعبت (٧٣,٥٨٧٪) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة و هي قيمة تتجاوز النسبة المطلوبة و قدرها (٥٠٪) و هي نسبة مرتفعة تشير الى الصدق العاملي لمكونات التجول العقلي .

البعد الأول تشبع عليه (١٩) مفردة أرقام(b٢,b١,a٩,a٥,a٤,a٦,b٣,b٤, a١٠,a٨,a١٢,a٧,a٢,a١١,a١,a٣,b٥,b٦,b٧) و قد بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١٦,٢٠٥) وأسهم في تفسير ما نسبته (٦٢,٣٢٨٪)،ويسمي التجول العقلي المرتبط بالموضوع.

– البعد الثاني تشبع عليه (٧مفردات) أرقام (b١٢,b١٠,b١١,b٩,b١٤,b١٣,b١٤) و قد بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢,٩٢٧) و أسهم في تفسير ما نسبته (١١,٢٥٩٪)،ويسمي التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع.

ثانياً: الإتساق الداخلي: استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس ، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات

بمجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه و معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (٢) معاملات ارتباط بيرسون بين العبارات والأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس

التجول العقلي المرتبط بالموضوع		التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع	
م	معامل الأرتباط	م	معامل الأرتباط
١	.٨٣٤**	٢٠	.٧٦١**
٢	.٨٦١**	٢١	.٧٧٧**
٣	.٨٢٣**	٢٢	.٨١١**
٤	.٨٨١**	٢٣	.٨٢٣**
٥	.٩١٢**	٢٤	.٨٥٢**
٦	.٨١٩**	٢٥	.٨٣٣**
٧	.٨٦٣**	٢٦	.٨٢٧**
٨	.٨٦٤**		
٩	.٨٣٥**		
١٠	.٨٣٢**		
١١	.٨١١**		
١٢	.٨١٥**		
١٣	.٨٢٩**		
١٤	.٨٢١**		
١٥	.٧٨٦**		
١٦	.٨١١**		
١٧	.٨١٤**		
١٨	.٧٠٥**		

١٩	.٧٥١**		
ارتباط الأبعاد بالمقياس	.٩٥٢**		.٩٦٦**

ـ يتضح من الجدول السابق: صلاحية جميع البنود على مستوى اجمالي المقياس حيث جاءت معاملات الأتساق الداخلي عند مستوى دلالة (٠,٠١) و ذلك بين درجات العبارات بمجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه و قد تراوحت هذه المعاملات بين (٠,٧٠٥ إلى ٠,٩١٢).

ـ ارتفاع قيم المعاملات مما يعكس العلاقة بين الأبعاد المختلفة و مدى تمثيلها للمقياس و هذا ما ينعكس بشكل كبير على درجة مصداقية هذه الأبعاد حيث أنها حققت معاملات ارتباط دالة احصائياً مع الدرجة الكلية لأجمالي المقياس تراوحت بين (٠,٩٥٢ إلى ٠,٩٦٦) و هذا يشير إلي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الأتساق الداخلي.

ثالثاً ـ ثبات المقياس : تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ كما يتضح من الجداول التالية :

جدول (٣) معاملات ثبات ألفاكرونباخ

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الفاكرونباخ
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	**١٩**	**٠,٩٥٢**
التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع	**٧**	**٠,٩٦٦**
المقياس	**٢٦**	**٠,٩٧٢**

يتضح من الجدول السابق:أن معامل ثبات ألفاكرونباخ لأجمالي المقياس بلغ (٠,٩٧٢) مما يدل على الثبات المرتفع للمقياس، وأن قيم معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين (

٠,٩٥٢ إلى ٠,٩٦٦) مما يعكس درجة عالية من ثبات الأداة المستخدمة في التعبير عن أبعاد المقياس.

جدول رقم(٤) الصورة النهائية لمقياس التجول العقلي

البعد	عدد المفردات
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	**١٩**
التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع	**٧**

ثانياً:مقياس ييل براون للوسواس القهري: (ترجمة فرج والبشير،٢٠٠٢).

يحتوي مقياس الوسواس القهري على عشر مجالات من(١٠:١)، بواقع بعدين، البعد الأول الأفكار الوسواسية والتي تحتوي علي (٥) مجالات وهي(مقدار الوقت،مقدار التعارض،مقدار التوتر،مقدار الجهد المبذول مقدار السيطرة علي الأفكار الوسواسية) من (٥:١)،لكل مجال (٥) فقرات ،لكل فقرة خمس عبارات يقيم كل منها على سلم تقييم يتراوح من (٠ : ٤) وبذلك تكون أعلي درجة إجمالي(٢٠) لتقييم اضطراب الأفكار الوسواسية، والبعد الثاني الأفعال القهرية والتي تحتوي علي (٥) مجالات،وهي(مقدار الوقت،مقدار التعارض،مقدار التوتر،مقدار الجهد المبذول، مقدار السيطرة علي الأفعال القهرية) من (١٠:٦)،لكل مجال (٥) فقرات، لكل فقرة خمس عبارات يقيم كل منها على سلم تقييم يتراوح من (٠ : ٤)) وبذلك تكون أعلي درجة إجمالي(٢٠) لتقييم اضطراب الأفعال القهرية، والدرجة الكلية القصوى على المقياس ككل هي(٤٠) درجة وتشخص عينة الوسواس القهري علي المقياس كما يلي(صفر–٧ خفيف جداً)(٨–١٥خفيف)(١٦– ٢٣ متوسط)(٢٤–٣١ ملحوظ)(٣٢– ٤٠ شديد)، وأخذت عينة الدراسة الحالية من المرضي شديدي اضطراب الوسواس القهري بالمستشفيات الحكومية والعيادات الخاصة بمحافظة الإسماعيلية.

الخواص السيكومترية لمقياس الوسواس القهري:

أولاً:الصدق:

١. صدق التحليل العاملي الأستكشافي:

تم اجراء التحليل العاملي الأستكشافي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية كما أجري التدوير المتعامد للأبعاد من خلال طريقة فاريماكس و قد اعتمد محك كايزر و هو من أكثر المحكات شيوعاً و يعتمد على كون قيمة الجذر الكامن واحداً صحيحاً أو أكثر، و تم حساب مصفوفة الأرتباطات لمفردات المقياس و بينت نتائج التحليل العاملي وجود عاملين قيم الجذور الكامنة لهما أكبر من الواحد الصحيح و قيم تشبع المفردات على العامل تزيد عن (٠,٣٠) و هي أقل قيمة للتشبعات الدالة و كانت قيمة مؤشر (KMO) لحساب مدى كفاية حجم العينة لأجراء التحليل العاملي هي (٠,٨٩٧) و هي تزيد عن الحد الأدنى لمقبولية البيانات البيانات للتحليل و هو(٠,٥) علماً بأن قيمة اختبار (KMO) تتراوح بين صفر و واحد صحيح و هي مناسبة للتحليل و بالتالي يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لأجراء هذا التحليل ، و فيما يلي العوامل المستخرجة و تشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة المفردات كما في الجدول التالي :

جدول (٥) مصفوفة العوامل و تشبعات العبارات بالعوامل التي استخلصت بطريقة المكونات الرئيسية بعد التدوير بطريقة فاريماكس لأداة الدراسة

م	العوامل (التشبع)		الاشتراكات
	الأفكار الوسواسية	الأفعال القهرية	
a١	٠,٧٩٩		٠,٥٥٩
a٢	٠,٧٨٤		٠,٣٥٣
a٣	٠,٧٤٧		٠,٣٢٠
a٤	٠,٥٨٩		٠,٥٦٤
a٥	٠,٥٢٢		٠,٦٥٥
b١		٠,٧٨٩	٠,٦٤٥
b٢		٠,٦٩٦	٠,٦٤٠
b٣		٠,٦٤٣	٠,٦٠٣
b٤		٠,٥٩٥	٠,٥٣٠
b٥		٠,٥٥٩	٠,٤٨٥

الجذر الكامن	٣,٦٥١	١,٧٠٣	
نسبة التباين	٣٦,٥٠٩	١٧,٠٢٥	
نسبة التباين التراكمية	٣٦,٥٠٩	٥٣,٥٣٤	

يتضح من الجدول السابق أن:الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح و أسفر عن استخلاص(٢)عوامل استوعبت (٥٣,٥٣٤٪) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة و هي قيمة تتجاوز النسبة المطلوبة و قدرها (٥٠٪) و هي نسبة مرتفعة تشير الى الصدق العاملي لمكونات الوسواس القهري .

. البعد الأول تشبع عليه (٥ مفردات) أرقام (a١,a٢,a٣,a٤,a٥)و قد بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٣,٦٥١) و أسهم في تفسير ما نسبته (٣٦,٥٠٩٪) ويسمي الأفكار الوسواسية.

– البعد الثاني تشبع عليه (٥ مفردات) أرقام (b١,b٢,b٣,b٤,b٥) وقد بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٧٠٣) و أسهم في تفسير ما نسبته (١٧,٠٢٥٪) ويسمي الأفعال القهرية.

ثانياً: الإتساق الداخلي: استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس ، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات بمجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه و معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس .

جدول رقم (٦) معاملات ارتباط بيرسون بين العبارات والأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس

الأفكار الوسواسية		الأفعال القهرية	
م	معامل الأرتباط	م	معامل الأرتباط
١	.٨٧٠**	٦	.٨٨١**
٢	.٨٩٦**	٧	.٨٩٦**

٣	.٩٢١**	٨	.٩٠٠**
٤	.٨٦٦**	٩	.٧٤٧**
٥	.٨٥٣**	١٠	.٨٩٢**
ارتباط الأبعاد بالمقياس	.٩٣٩**		.٩٤١**

يتضح من الجدول السابق:صلاحية جميع البنود على مستوى اجمالي المقياس حيث جاءت معاملات الأتساق الداخلي عند مستوى دلالة (٠,٠١) و ذلك بين درجات العبارات بمجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه و قد تراوحت هذه المعاملات بين (٠,٧٤٧ إلى ٠,٩٢١).

ارتفاع قيم المعاملات مما يعكس العلاقة بين الأبعاد المختلفة و مدى تمثيلها للمقياس و هذا ما ينعكس بشكل كبير على درجة مصداقية هذه الأبعاد حيث أنها حققت معاملات ارتباط دالة احصائياً مع الدرجة الكلية لأجمالي المقياس تراوحت بين (٠,٩٣٩ إلى ٠,٩٤١) و هذا يشير إلي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الأتساق الداخلي.

ثالثاً ـ ثبات المقياس : تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ كالتالي:

جدول (٧) معاملات ثبات ألفاكرونباخ

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الفاكرونباخ
الأفكار الوسواسية	**٥**	**٠,٩٢٨**
الأفعال القهرية	**٥**	**٠,٩١٣**
المقياس	**١٠**	**٠,٩٤٥**

- يتضح من الجدول السابق: أن معامل ثبات ألفاكرونباخ لأجمالي المقياس بلغ (٠,٩٤٥) مما يدل على الثبات المرتفع للمقياس ، وأن قيم معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠,٩١٣ إلى ٠,٩٢٨) مما يعكس درجة عالية من ثبات الأداة المستخدمة في التعبير عن أبعاد المقياس.

جدول (٨) قيمة ألفاكرونباخ للمفردة مع الدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة

المفردة	الفا لمفردات البعد الأول	المفردة	الفا لمفردات البعد الثاني
١	٠,٩١٤	١٥	٠,٨٨٧
٢	٠,٩٠٧	١٦	٠,٨٨٢
٣	٠,٨٩٩	١٧	٠,٨٨١
٤	٠,٩١٧	١٨	٠,٩٣١
٥	٠,٩٢٠	١٩	٠,٨٨٣
الفا الكلية للبعد	٠,٩٢٨		٠,٩١٣

يتضح من الجدول السابق: أن معامل ثبات ألفاكرونباخ لجميع المفردات مرتفع لذلك لم يتم حذف أي مفردة من مفردات المقياس حيث تراوحت قيمة ثبات الفاكرونباخ للبعد الاول للمفردات ما بين (٠,٨٩٩، ٠,٩٢٠) و درجة الثبات الكلية للبعد الأول (٠,٩٢٨) و تراوحت قيمة ثبات الفاكرونباخ للبعد الثاني للمفردات ما بين (٠,٨٨١، ٠,٩٣١) و درجة الثبات الكلية للبعد الثاني (٠,٩١٣)، وفيما يلي جدول يوضح الصورة النهائية لمقياس الوسواس القهري.

جدول رقم(٩) الصورة النهائية لمقياس الوسواس القهري

البعد	عدد المفردات
الأفكار الوسواسية	٥
الأفعال القهرية	٥

مؤشرات الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة:

تم حساب مؤشرات الإحصاء الوصفي كالمتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف المعياري و معامل الالتواء و التفرطح لمتغيرات الدراسة، و ذلك للتحقق من مدى اعتدالية التوزيعات التكرارية لمتغيرات الدراسة، ويوضح الجدول التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والتفرطح لأبعاد متغيرات الدراسة كما يلي :

جدول (١٠) المتوسطات و الانحرافات المعيارية و معاملات الالتواء و التفرطح لأبعاد متغيرات الدراسة

المتغيرات	الابعاد	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الخطأ المعياري للالتواء	معامل التفرطح	الخطأ المعياري للتفرطح
التجول العقلي	التجول العقلي المرتبط بالموضوع	٢١,٦٨٣	٢١,٥٠٠	٣,٥٤٣	٠,٦٠٤	٠,٢٢١	٠,٠٨٧	٠,٤٣٨
	التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع	٢٥,٠١٧	٢٥,٠٠٠	٣,٨٨١	٠,٢١٠	٠,٢٢١	٠,١٥٣	٠,٤٣٨
الوسواس القهري	الأفكار الوسواسية	١٦,٧٠٨	١٧,٠٠٠	٢,٢٨٤	٠,٥٥٩	٠,٢٢١	٠,٢٦٤	٠,٤٣٨
	الأفعال القهرية	١٦,٦٥٠	١٧,٠٠٠	٢,٤٦٩	٠,٤١٣	٠,٢٢١	٠,٢٩٠	٠,٤٣٨

يتضح من الجدول السابق: أن التوزيع التكراري لمتغيرات الدراسة تقترب من الاعتدالية، حيث أن قيم المتوسط تقترب من قيم الوسيط لجميع أبعاد متغيرات الدراسة، وكما يتضح أن قيم الالتواء والتفرطح لجميع أبعاد متغيرات الدراسة تقترب من الصفر،وهي غير دالة إحصائياً،حيث أن معامل التفرطح أقل من ضعف الخطأ المعياري للتفرطح،مما يدل علي أن بيانات أفراد عينة الدراسة تتوزع توزيعاً اعتدالياً علي أبعاد متغيرات الدراسة.

نتائج الدراسة وتفسيرها

١- نتائج التحقق من الفرض الأول :

ينص الفرض الأول علي : تسهم مكونات التجول العقلي (المرتبط بالموضوع و غير المرتبط بالموضوع) في التنبؤ باضطراب الوسواس القهري لدى المترددين على العيادات النفسية بمحافظة الأسماعيلية ،و للتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الأنحدار المتعدد و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول رقم (١١) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لإسهام مكونات التجول العقلي في التنبؤ باضطراب الوسواس القهري

النموذج	ر	$ر^2$	$ر^2$ المصححة	الخطأ المعياري	ف	الثابت	معامل الانحدار الجزئي(ب)	بيتا	ت	الدلالة
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	٠,٨٤٤	٧١٢,	٠,٧٠٨	١,٩٣٦	٢٠٥,٣	٣,٨٠٩	٠,٢٧٧	٠,٣٦٠	٤,٤٨٠	٠,٠٠٠
التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع							٠,٢٤١	٠,٣١٢	٣,٨٨١	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول السابق ما يلي:أن قيمة بيتا تشير إلي قوة إسهام ذات دلالة بالتنبؤ بالوسواس القهري حيث يسهم التجول العقلي المرتبط بالموضوع بنسبة ٣٦٪،ويسهم التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع بنسبة٣١,٢٪ ، ويمكن كتابة المعادلة الانحدارية كما يلي:

الوسواس القهري=٣,٨٠٩+ (+٢٧٧, التجول العقلي المرتبط بالموضوع)، (+٢٤١, التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يلي:

١- التجول العقلي المرتبط بالموضوع: يسهم في تفسير الوسواس القهري بنسبة (+٣٦٪) حيث أنه كلما زاد التجول العقلي المرتبط بالموضوع بمقدار وحدة واحدة تغير الوسواس القهري وزاد بمقدار(٠,٢٧٧) وحدة، ويعني التجول العقلي المرتبط بالموضوع الانشغال عن آداء

المهمة الحالية بأفكار متعددة إيجابية أو سلبية تدور حول الموضوع الحالي،ويمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية الموارد المعرفية،و تفترض نظرية الموارد المعرفية ل (Green&Helton) وجود علاقة سلبية بين الموارد المعرفية والتجول العقلي،وأن الافراد الذين يمتلكون موارد معرفية كثيرة يكون آدائهم جيداً في أي مهمة،أي أن التجول العقلي لا يؤثر علي آداء أي مهمة،علي العكس من الأفراد الذين لديهم موارد معرفية أقل ،فهم يعانون من تأثير التجول العقلي علي المهمة المرتبطة بالموضوع، تشير الأبحاث إلي أن ما يقارب من نصف أفكار الحياه اليومية تجول عقلي،وأن هذه الظاهرة تحدث بشكل يومي متكرر في أشكال النشاط جميعها،كون أن الأشخاص يفشلون في الحفاظ علي تركيز الانتباه علي مهمتهم الأساسية في(Engle&Kane,٢٠٠٤:p١٩٩)، نظرية الموارد المعرفية تسلط الضوء علي أخطار التجول العقلي بدلاًمن الفوائد كالتخطيط والإبداع،وتحديد طبيعة التجول،وهذا يتفق مع دراس (Mrazek & Schooler).

٢–التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع، يسهم التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع في تفسير الوسواس القهري بنسبة(+٣١٪)، حيث أنه كلما تغير التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع بمقداروحدة واحدة تغير الوسواس القهري وزاد بمقدار (٠,٢٤١) وحدة، ويعني انقطاع إجباري في الانتباه بعيداً عن الموضوع الحالي،وعرف(Randall,٢٠١٥,١٠) التجول العقلي بأنه الفشل في الاحتفاظ بالتركيزعلي الأفكار والأنشطة الخاصة بالمهمة الحالية، بسبب بعض المثيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه بعيداً عن المهمة الأساسية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية استنزاف الموارد التنفيذية،وتفترض نظرية إستنزاف المواردالتنفيذية ل(Smallwood&Schooler) أن التجول العقلي يحدث كنتيجة لإعادة توجيه الموارد التنفيذية من المهمة القائمة إلي أفكار داخلية تتولد ذاتياً لدي الفرد ،وهو ما يعرف بالأنفصال الإدراكي،إذ يفترض أن التجول العقلي يتباين كدالة لصعوبة المهمة كنتيجة للصراع بين آداء المهمة الأساسية والانخراط في الأفكار غير المرتبطة بالمهمة علي الموارد التنفيذية المتاحة،فالمهمات التي تستهلك قدراً أعلي من الموارد التنفيذية مثل الانتباه أو الذاكرة تقلل من فرص حدوث التجول العقلي،ومن ثم يمكن للفرد إيقاف التجول العقلي عند اكتشافه،وهذا يتفق مع دراسة (McVay&Kane,٢٠١٢; Randall,٢٠١٥; Smallwood,٢٠١٣).

نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني علي : تسهم الدرجة الكلية للتجول العقلي في التنبؤ باضطراب الوسواس القهري لدى المترددين على العيادات النفسية بمحافظة الأسماعيلية، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الأنحدار المتعدد وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (١٢) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لإسهام الدرجة الكلية للتجول العقلي في التنبؤ باضطراب الوسواس القهري

النموذج	ر	$ر^2$	$ر^2$ المصححة	الخطأ المعياري	ف	الثابت	معامل الانحدار الجزئي(ب)	بيتا	ت	الدلالة
التجول العقلي	٠,٩٢	٠,٨٤٧	٠,٨٤٥	١,٣٦٤	٤٥٩,٢٠٣	٢,٦٩	٠,٤٣٣	+٠,٥٨٤	١٢,٠٣٠	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن قيمة بيتا لمتغير التجول العقلي تشير إلي قوة إسهام ذات دلالة بالتنبؤ بالوسواس القهري وهي(٥٨,٤٪) ويمكن التعبير عن هذه النتائج في المعادلة الانحدارية التالية:

الوسواس القهري=٢,٦٩+(٤٣٣,)التجول العقلي، ويمكن تفسير ذلك من خلال دور التجول العقلي في زيادة وانتشار الأفكار السلبية وتجولها في العقل وذلك نتيجة لعدم التحكم في دخول الأفكار وعدم التفرقة بين ما هو سلبي منها وما هو إيجابي،وطرد ما هو سلبي منها، والإبقاء علي الأفكار الإيجابية التي تنظم الذات وتقيها من الوقوع في الاضطراب النفسي بصفة عامة، و اضطراب الوسواس القهري بصفة خاصة،ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يلي:

التجول العقلي: يسهم بالتنبؤ بالوسواس القهري بنسبة (٥٨,٤٪) ويفسر ذلك في ضوء نظرية فشل التحكم التنفيذي ل (McVay & Kane) والتي تفترض أن التجول العقلي يحدث كنتيجة لفشل السيطرة التنفيذية على الأفكار التى تتولد تلقائياً وبشكل مستمر داخل عقل الفرد،وأن التجول العقلى يتم إحباطه ومنع حدوثة عندما يتم الشروع فى التحكم التنفيذى واستمراره، ومن ثم فإن التجول العقلي وما يترتب عليه من أخطاء في اللآداء أثناء المهام الصعبة يمكن إعزاؤه إلي فشل نظام التحكم التنفيذي، في منع التجول العقلي من التداخل مع أهداف المهمة الأساسية ، أما في حالة المهام البسيطة أو المكررة فإنها لا تستدعي قدراً كبيراً من التحكم التنفيذي الاستباقي،ومن ثم فإن حدوث التجول العقلي أثناء تلك المهمات يمكن إعزاؤه إلي فشل نظام التحكم التنفيذي في السيطرة التفاعلية على التجول العقلي،وهذا يتفق مع دراسة(Seli

Paulo et al.,٢٠١٨; Wang el al.,٢٠٢١;Brj .(Dev,٢٠٢١;Cole&Tubbe,٢٠٢١.

توصيات الدراسة

١- إعداد إرشادات عامة عن خطر التجول العقلي وآثاره السلبية علي الأفراد عامة ومرضي الوسواس القهري خاصة وكيفية الحد منه.

٢- إعداد برامج قائمة علي التجول العقلي لخفض أعراض الوسواس القهري لدي المرضي المترددين علي العيادات النفسية.

٣- إعداد الدورات التدريبية والورش التعليمية موجهة لمختلف القطاعات بالدولة(من مؤسسات تعليمية، ودار مسنين،مستشفيات.....) للتعريف بأخطار اضطراب الوسواس القهري وكيفية الوقاية والعلاج.

البحوث المستقبلية المقترحة:

١- بحث التنبؤ بالتجول العقلي وقوة السيطرة المعرفية لدي طلاب الجامعة.

٢- بحث للتعرف علي أثر برنامج قائم علي استراتيجيات التعلم في خفض حدة التجول العقلي لدي طلاب المرحلة الإعدادية.

المراجع:

- حامدعبد السلام زهران (٢٠٠٠).*علم نفس النمو*.القاهرة:عالم الكتب.

- حلمي محمد الفيل(٢٠١٨). برنامج مقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو SBL في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية.*مجلة كلية التربية*، جامعة المنوفية، مج٣٣، ع٢.

- صفوت إرنست فرج.(٢٠٠٠).*مرجع في علم النفس الإكلينيكي للراشدين*. الطبعة الأولى. القاهرة : الأنجلو المصرية.

- Brj Dev. (٢٠٢١).Predictors of OCD symptomology:Mindwandering about the past and future ,*Psychological Research published by Springer Nature*,١٥٣٤-١٥١٨ (٥)٨٦.

- Cole ,S, Tubbs,C.(٢٠٢١) *Predictors of obsessive-compulsive symptomology: mind wandering about the past and future*. Scott Cole York St.John University, Psychological Research,٨٣,٧٣).
- Engle, R. W., & Kane, M. J. (٢٠٠٤). Executive attention, working memory capacity, and a two-factor theory of cognitive control. In B. Ross (Ed.), The psychology of learning and motivation ,New York .(١٩٩–١٤٥ .pp) NY: *Academic Press.*
- Greene, B.; Helton, R.; Crowson, M.; Duke, B. & Akey, K. (٢٠١١). *Predicting high school students' cognitive engagement and achievement: contributions of classroom perceptions and motivation.* Contemporary Educational Psychology, ٢٩, ٤٦٢-٤٨٢.

- Goodman WK, Price LH, Rasmussen SA et al. (١٩٨٩), The Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale, I: development, use, and reliability. Arch Gen Psychiatry ٤٦:١٠٠٦-١٠١١.
- Killingsworth,M A., & Gilbert,D.T.(٢٠١٠). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. Supporting Online Material ,*Science,* ٣٣٠, ٩٣٢. ٩٣٢–٩٣٢. https://doi.org/١٠,١١٢٦/science.١١٩٢٤٣٩.
- Mrazek, M., Phillips, D., Franklin, M., Broadway, J., & Schooler, J. (٢٠١٣). *Young and restless: validation of the Mind-Wandering Questionnaire (MWQ) reveals disruptive impact of mind-wandering for youth*. Frontiers in Psychology, ٤, PP.١-٦.
- McVay, J. C., & Kane, M. J. (٢٠١٠). Why does working memory capacity predict variation in reading comprehension? On the influence of mind-wandering and executive attention. *Journal of Experimental Psychology*: –٣٠٢, ١٤١, General ٣٢٠. Doi:١٠,١٠٣٧/a٠٠٢٥٢٥٠.
- Metcalfe, J., & Xu, J. (٢٠١٥, November ٣٠). People Mind Wander More During Massed ThanSpaced Inductive Learning. *Journal of Experimental Psychology:* Learning, Memory, andCognition. Advance online publication. http://dx.doi.org/١٠,١٠٣٧/xlm٠٠٠٠٢١٦.
- Randall, J.G. (٢٠١٥*).* Mind Wandering and Self-directed Learning: Testing the Efficacy of Self-

Regulation Interventions to Reduce Mind Wandering and Enhance Online Training. *Psychological Bulletin*, ١٤٠, ١٤١١-١٤٣١.

- Schooler, J., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T., Reichle, E., & Sayette, M. (٢٠١١*). Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind*. Trends in Cognitive Sciences, ١٥(٧), pp٣١٩–٣٢٦.
- Seli, P., Kane, M. J., Smallwood, J., Schacter, D. L., Maillet, D., Schooler, J. W., & Smilek, D. (٢٠١٨). *Mind-Wandering as a Natural Kind: A Family-Resemblances View*. Trends in cognitive sciences, ٢٢(٦), ٤٧٩– ٤٩٠.
- Smallwood, J., Davies, J. B., Heim, D., Finnigan, F., Sudberry, M. V., O'Connor, R. C., et al.(٢٠١٣). Subjective experience and the attentional lapse. Task engagement and disengage-ment during sustained attention. Consciousness and Cognition,٤, ٦٥٧:٦٩٠.

– Soffer – Dudek,N (٢٠١٩). Dissociative absorption , mind –wandring, and attention- deficit symptoms : Associations with obsessive-compulsive sympoms.*British journal psychological society*,٦٩-٥١,٥٨.

- Wang P, Cao W, Chen T, Gao J, Liu Y, Yang X, Meng F, Sun J and Li Z (٢٠٢١). *Mediating Role of Rumination and Negative Affect in the Effect of Mind-Wandering on Symptoms in Patients With Obsessive-Compulsive Disorder*. Front. Psychiatry ١٢:٧٥٥١٥٩. doi: ١٠,٣٣٨٩/fpsyt.