

## التحكم العقلي لدى الطلبة المتميزين

م.د. عمر خلف رشيد الشجيري م. سلام صبار مالك الجوعاني

جامعة الانبار - كلية التربية للعلوم الانسانية - قسم العلوم التربوية والنفسية

المستخلص :

هدف البحث الحالي التعرف على مستوى التحكم العقلي لدى الطلبة المتميزين والتعرف على دلالة الفروق إحصائياً في متوسط درجات التحكم العقلي بين الطلبة المتميزين وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث )، وقد استعمل الباحثان المنهج الوصفي كمنهجية لإجراءات البحث الحالي ومن أجل تحقيق الأهداف اعد الباحثان أداة لقياس التحكم العقلي والذي يتكون من (25) فقرة ولكل فقرة خمس بدائل وهي ( تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابداً) وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات تم تطبيق الأداة على عينة البحث البالغة (186) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ليمثل مجتمع البحث الحالي والبالغ ( 373 ) من طلبة الرابع والخامس والسادس العلمي في مدارس الطلبة المتميزين (ثانوية الرمادي للمتميزين- ثانوية الرمادي للمتميزات) في محافظة الانبار للعام الدراسي 2022-2023 وقد قام الباحثان بجمع البيانات ومعالجتها احصائياً وباستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة تم التوصل الى النتائج والتي أظهرت ما يأتي :

- 1- تمتع الطلبة المتميزين بمستوى عال من التحكم العقلي .
  - 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التحكم العقلي بين الطلبة المتميزين وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث ) .
- في ضوء نتائج البحث تم وضع التوصيات والمقترحات .
- الكلمات المفتاحية : التحكم العقلي ، الطلبة المتميزين .



## Mental Control Among Distinguished Students

Dr. Omar Khalaf Rashid Al-Shujairi Salam Sabar Malik Al-Jawani

University of Anbar - College of Education for Humanities

Department of Educational and Psychological Sciences

### Abstract

This study aims to identify the level of mental control among distinguished students and to identify the statistically significance differences in the average levels of mental control among distinguished students according to the gender variable (male - female). The researchers used the descriptive approach as a methodology. In order to achieve the aims, the researchers prepared a scale for measuring mental control, which consists of 25 items, each item has five alternatives, which are (always applies to me, applies to me, often applies to me, applies to me rarely, never applies to me). After verifying the validity and the reliability of the psychological characteristics of the scale, the scale was applied to the study sample of 186 male and female students. The participants were randomly chosen to represent the study population 373 from the fourth, the fifth, and the sixth grade scientific branch in the Distinguished Students schools (Al-Ramadi Secondary School for Distinguished Boys and Al-Ramadi Secondary School for Distinguished Girls) in Anbar Governorate for the academic year 2022-2023.

The researchers collected the data and processed it statistically, by using the appropriate statistical means. The results revealed the following:

- 1- The distinguished students have a high level of mental control.
- 2- There are no statistically significant differences in the average scores of mental control among distinguished students according to the gender variable (male-female).

In the light of the results, the researchers suggested some recommendations and suggestions.

**Keywords:** Mental Control, Distinguished students, Secondary School.

### مشكلة البحث (The Problem of the Research):

تعد فئة الطلبة المتميزين بشكل عام جزءاً مهماً من المجتمع البشري، وبحكم تكوينهم الفسيولوجي والنفسي فهم أكثر تأثراً بالظروف والأزمات وأكثر حساسية للمشاكل. كما تتميز مرحلة المراهقة بسلوك الفرد الذي يعاني من الانفعالات الشديدة والتوترات العنيفة بسبب التغيرات التي تحدث في جميع جوانب شخصيته النفسية والفسيولوجية والاجتماعية والعقلية وظهور بعض علامات الارتباك والاضطراب والخوف والرغبة لما سيواجهونه في حياتهم، حيث من المفترض أن تكون دراسة الاحتياجات التعليمية للمتميزين من أولويات التعليم في أي دولة في العالم تمنح هذه المجموعة من الطلبة خصوصية معينة. إن الفشل في مساعدتهم للوصول إلى أقصى إمكاناتهم هو مأساة بالنسبة لهم وبالنسبة للمجتمع على حد سواء، فإن الاستجابة الفعالة لمشكلات مجتمعنا الحالي والمستقبلي تتطلب من مؤسساتنا التعليمية العمل بكل الوسائل لخلق البيئة المناسبة وتقديم كافة البرامج والخدمات التعليمية المناسبة لها (عبد المقصود، ٢٠٠٤: ٥٧).

نجد أن مشاكل ومعاناة للطلبة المتميزين موجودة في مجتمعنا بشكل خاص والسبب يعود إلى التوقعات النمطية التي يحملها المجتمع تجاههم والشكوك حول قدراتهم حتى وقت قريب جداً في عصر تميز بسلام المعرفة واعتبار الطلبة المتميزين ثروة حقيقية للمجتمعات المتقدمة وتساعد على بلوغ كامل طاقاتها، خاصة وأن الصراع الحالي والمستقبلي بين دول العالم يعتمد على قدراتهم في المجالات المختلفة وخاصاً منها العلمية. كما ويمكن لأفكارنا المنتجة أن تلعب دوراً بارزاً في تحقيق الإنجازات الوطنية على جميع المستويات وهذا تجسيد للعناية بالمتميزين (الداهري، ٢٠٠٥: ٥٥).

وعلى الرغم من ذلك فإن الطلبة يعيشون في عالم سمته التغيير السريع، حيث يواجهون تغيرات ومواقف لا حصر لها في مختلف مجالات الحياة والتي تولد صراعات

داخلهم تؤثر على حياتهم وأفكارهم. وقد انتج هذا التطور السريع مشاكل كثيرة للفرد منها عدم إمكانية تحكمه بأفكاره ومراقبتها فأغلب هذه الأفكار تكون نتيجة الظروف المحيطة به مثل البيئة والمجتمع والأسرة، حيث تتعدد اضطراباته الداخلية وعندما يكون الفرد مسرفاً في التفكير يصبح من الصعب التحكم فيه (Clark، 2019: 55).

وأن حياة مليئة بالعديد من المشاعر والأفكار السلبية وغير المرغوبة فيها والتي ينمو بها كل فرد، حيث تسيطر القوى داخل النفس البشرية والآخرين من حوله مما يترك آثاراً ضارة في الناحية النفسية والاجتماعية. وعلى مر السنين يحاولوا الأفراد أن يفهموا القوى التي تتحكم فيهم. (Weiten،1998: 406)

غالبًا ما نمتلك القدرة على التحكم في عقولنا ، وغالبًا ما نتمسك بالأشياء فقط من خلال الرغبة في القيام بها. عندما نفقد السيطرة على أفكارنا، فإننا نواجه ضغوطات يومية. عوامل الضغط الصغيرة تقلق عقولنا وتشتت انتباهنا عن الأشياء التي نتعامل معها ونريد التفكير فيها ، بينما يؤدي الانتباه الشديد إلى التركيز الشديد. انتباهنا بعيد جدًا ، بشكل مزمن في بعض الأحيان ، لدرجة أنه يجعلنا نتساءل عما إذا كان بإمكاننا التحكم في عقولنا بشكل كامل. (Wegenr،1988:76)

والأفراد الذين يعانون من أفكار غير مرغوب فيها تتحكم في عقولهم، تصبح حياتهم أكثر تعقيدًا، ويزداد الأمر سوءًا عندما يضخم العقل هذه الأفكار ويعيدها في كل مرة وفي كل الظروف الصعبة التي يمرون بها. ( Neuper, Other؛ 2009:74).

يرى ريتشمان ودي سيلفا (Rachman & Desilva ، 1978) ان تؤدي محاولات التحكم على أفكارنا المتطفلة من خلال الاضطهاد إلى نتائج عكسية ، كما تؤدي تلك العملية إلى ظهور المزيد من الاضطرابات ومنها اضطراب الوسواس القهري والاكتئاب. (Rachman& Desilva،1978:233)

إن اضطراب التفكير لدى الطلبة والتحكم بأفكارهم ينعكس بشكل مباشر على سلوكهم، ومن ثم يظهر هذا التشتت والاضطراب في تلك السلوك والمشكلات التي يعانون منها. (المنصور و المنصور، ٢٠٠٧: ٤١٦-٤٥٥)

ويؤكد (Mind، Shadow، 2020) أن معظم الأفكار السلبية للأفراد تؤدي إلى تغيرات في مستوى الهرمونات في الجسم وتسبب جزءاً كبيراً من الأمراض العضوية التي يتعرضون لها. كما وتؤدي الأفكار السلبية إلى مشاعر سلبية تجعلهم يعتقدون أنهم لا يستطيعون فعل أي شيء أو حل أي مشكلة وغالباً ما تكون ردود أفعالهم هي البكاء أو الصراخ أمام الآخرين كمحاولة لتشتت هذه الأفكار (Shadow، Mind، 2020: 42) ويرى الباحثان ان ضعف التحكم العقلي لدى الطلبة المتميزين يجعلهم يواجهون مشاكل ومواقف صعبة في مختلف مجالات الحياة إذ يصعب التغلب عليها، وتتجلى مشكلة هذا البحث في كونها ذات مساس عميق بحياة هؤلاء الطلبة لا سيما في المجال المعرفي والوجداني والسلوكي، وإنَّ التعامل مع الحياة بدون تحكم بالأفكار تجعل الفرد في متاهة وضعف في التركيز على حياته ويشكل خطراً على علاقاته الاجتماعية وتعاملاته مع الآخرين؛ لذا تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الآتي: ما طبيعة التحكم العقلي لدى طلبة المتميزين؟

### أهمية البحث (The Importance of the Research):

تستند أهمية البحث الحالي من أهمية دراسة الطلبة المتميزين كقيمة عليا وهدف أساسي، ويمثل بناء الافراد القاعدة الأساسية لبناء مجتمع متماسك فهو الوحدة الرئيسية التي يتكون منها المجتمع ويقوم على أساسها لأنه محور التنمية وصانعها. (الورد، 1984 : 35).

ان الاهتمام بتنمية الطاقات البشرية وتوجيهها من أهم المطالب الحيوية في هذا العصر لا شك أن الأشخاص المتميزين يشكلون طاقات هائلة يجب رعايتها والاستفادة منها لأن هذه الفئة تلعب دورًا أساسيًا في بناء المجتمع والنهوض به. نحن مطالبون برعاية الطلبة المتميزين وتنمية قدراتهم لمواكبة التقدم والاهتمام بالمتميزين له ما يبرره فهم وسائل مواجهة التحديات ومقاومة التخلف والتقدم في المجتمع (القاضي، 1981: 425).

الطلبة المتميزون من الفئات المهمة للعمل المنتج والإبداع، حيث يبرز بينهم العلماء والمفكرون وكلما زاد عدد الأشخاص المتميزين زادت قدرة المجتمع على تجديد نفسه وتحديثه وخلق مستقبل متقدم ومواكبة التطور العلمي الهائل والسيطرة على البيئة وتسخيرها في خدمة الإنسان وإحداث التغيير الاجتماعي والسيطرة عليه وتوجيهه نحو التقدم. وأن إهمال الطلبة المتميزين وعدم الاهتمام بهم وتعليمهم قد يؤدي إلى نتائج خطيرة تتجلى في فقدان الأمة للمواهب التي كان من الممكن أن تؤدي إلى عائد كبير للمجتمع. (درويش، 1970: 72-73)

يعد العقل البشري من أرقى وأهم الأدوات التي يمتلكها الأفراد لمواجهة المشاكل، فالفرد الذي لا يستخدم عقله بشكل صحيح، فقد يصبح أداة مدمرة للحياة، وان هذه الفكرة تؤثر على نظرة الفرد بشكل مباشر لجميع المتغيرات من حوله وتعمل على تكوين فكرة عامة عن الفرد. (Hageman et ai، 2006: 103)

يعد التحكم العقلي احدى القضايا الهامة وذلك من خلال التحكم بالأفكار يمكن أن يحدث تغيير كبير في سلوك الفرد، حيث يحتاج إلى التوقف عن العادة السيئة أو تحسين بعض الجوانب السلوكية والفكرية، ومهارة التحكم في الأفكار هو ما يساعده على التخلص من العديد من السلوكيات والأفكار. كذلك يمكن ضبط الأفكار والتحكم فيها من خلال التحكم في العوامل التي تؤثر عليها. (Wenzlaff, Bates 2000:18).

فالأفراد الذين يستطيعون التحكم بأفكارهم يدركون كل فكرة تطرأ على أذهانهم، لأن العقل وعاء للأفكار، وإدراك الفرد لها يساعده على التحكم فيها. ولكي يصل الفرد إلى مرحلة الوعي بالأفكار، عليه أن يكون أكثر هدوءًا. (Rasker, Other, 2000:62).

وان التحكم العقلي يساعد الفرد على النجاح وتحقيق أهدافه بسهولة وإن معرفة أن الحياة لا تخلو من الأفكار غير المرغوب فيها وتقبلها بما يخدمه يساعده على عدم الظهور مرة أخرى. (Averty, Other, 2004:338).

الأفراد الذين يتميزون بالتحكم العقلي هم أكثر انفتاحًا على الآراء الأخرى والتحكم في الأفكار، وهم أكثر توازنًا عاطفيًا من غيرهم، لذا فإن حالتهم النفسية ايجابية، وبعيدة عن الاضطرابات وردود الفعل المختلفة. (Abramowitz, Other, 2001:699).

وكذلك هم أكثر نجاحًا وتوازنًا وتقبلًا لعواطفهم وحل لمشاكلهم وأزماتهم التي يتعرضون لها وقادرون على إدارة مشاعرهم في المواقف التي يمرون بها ويصلون إلى مرحلة التوازن وهم أكثر تقبلًا لذواتهم وتحمل المسؤولية وهم يشعرون بالاطمئنان النفسي. (2012:25) (Vantijk,

وأن قدرة الطلبة المتميزين على التحكم في أفكاره وإدراكه لكيفية استعمالها في المواقف الصعبة عند مواجهته يجعله يشكل نظامًا عقلية منطقية وتنسيقًا بين الأفكار التي يمتلكها ومتطلبات المواقف التي يواجهها. وقد يكون لديه أفكار ذات طابع تفاؤلي ايجابي تسهل عليه أن يكون متوازن معرفيًا ويتأمل مشاعره ويقومها ويختار منها المناسب للموقف الذي يواجهه وهذا قد يبعث لديه الإصرار لمواجهة المشاكل المختلفة، وهذا بدوره قد يكون طريقًا واضحًا للوصول إلى شخصية قادرة على حل المشكلات التي يتعرض لها بسهولة وتؤثر على الآخرين. (Dale, 2002; 23).

وتكمن أهمية البحث بما يأتي:

### أولاً: الأهمية النظرية:

- أهمية المرحلة الثانوية الطلبة المتميزين كونها تعد نقطة التركيز والاهتمام في كل المجتمعات ولا غنى.
- الطلبة الذين يتميزون بالتحكم العقلي هم أكثر إيجابية لأنهم يستطيعون التعامل مع الأفكار غير المرغوب فيها.
- الطلبة المتميزين الذي يتمتعون بتحكم عقلي لديهم القدرة على فهم أفكارهم ومعرفة نقاط القوة والضعف.
- إثراء المكتبات النفسية العراقية لسد الفجوة المعرفية حول متغير البحث نتيجة قلة الدراسات، وبحسب اطلاع الباحثان يعد البحث الاول محلياً الذي تناول التحكم العقلي لدى الطلبة المتميزين.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- اعتماد مقياس التحكم العقلي واستخدامه على عينه البحث بطريقة علمية مناسبة للبيئة العراقية.
- يمكن عد المقياس الذي استخدم على عينه البحث بوصفه أداة تشخيصية يمكن الاستفادة منه في تشخيص هذه السمات عند طلبة المتميزين.

### أهداف البحث (Aims of the Research):

#### هدف البحث الحالي التعرف على:

- مستوى التحكم العقلي لدى طلبة المتميزين.
- دلالة الفروق الإحصائية في مستوى التحكم العقلي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث).

### حدود البحث (Limits of the Research):

يتحدد البحث الحالي بطلبة مدارس ثانوية (المتميزين والتميزات) في مدينة الرمادي مركز محافظة الانبار للعام الدراسي (2022-2023)

## تحديد المصطلحات (Definition of the Terms):

- 1- التحكم العقلي (Mental Control) عرفه:
  - شدو، مند (shadow, Mind, 2020): هو الطريقة التي يتحكم بها الأفراد في أفكارهم ليكونوا منسجمين مع أهدافهم. (shadow, Mind, 2020:22)
  - التعريف النظري للتحكم العقلي: تبنى الباحثان تعريف (shadow, Mind, 2020) لاعتماد الباحثان على نظرية (shadow, Mind, 2020) في تبني مقياس التحكم العقلي.
  - التعريف الإجرائي للتحكم العقلي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب - الطالبة) على فقرات مقياس التحكم العقلي الذي تبناه الباحثان لهذا الغرض.
- 2- تعريف وزارة التربية العراقية للطلبة المتميزين: هم الطلبة الذين تخرجوا من الصف السادس الابتدائي وبمعدل لا يقل عن (٩٥)، وان لا يكون قد أكمل او رسب خلال سنوات دراسته الابتدائية وان يجتاز اختبارين أحدهما للقدرات العقلية والآخر للجوانب التحصيلية تعدها لجنة متخصصة في وزارة التربية العراقية. (الكعبي، ٢٠٠٢: ١٠)

## إطار نظري ودراسات سابقة

### اولاً: إطار نظري Theoretical Framework

#### التحكم العقلي (Mental control)

#### مفهوم التحكم العقلي:

يتجلى مفهوم التحكم العقلي في تفاعل الفرد مع بيئته بحكمة حيث يواجه الفرد في هذا الوقت تحدياً كبيراً كيفية التحكم في الأفكار، ويعد التحكم العقلي الأساس والأهم للوعي الإنساني، لذا فإن النجاح الحقيقي هو كيفية سيطرة الفرد على الأفكار المنبثقة من ذلك الجزء من العقل وليس السيطرة الأفكار عليه. (Fiske, Other; 2000:117).

التحكم العقلي جزء من طريقة الفرد في التعامل مع التهديد والتناقض الأنانية والعاطفية الناشئة عن التطفل والإصرار على بعض الأفكار السلبية غير المرغوب فيها في أذهانهم (Wells،2009:11)

وتبقى محاولة متعمدة للسيطرة على الأفكار التي تتجح في معظم الأحيان مع المرضى الذين يعانون من سلوكيات مرضية، على سبيل المثال مع المرضى الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري عند محاولة تحديد ومنع الأفكار المؤلمة التي تصبح أكثر توتراً، حيث يكون التحكم في الفكر أمراً شائعاً إذ يعد شكل من أشكال السيطرة العقلية أظهر (Wegner) وزملاؤه أن محاولة السيطرة على الفكر غير المرغوب فيه يزيده على الرغم من المحاولة الواعية لتجنب التفكير في موضوع معين. (Amara، 2013:2، Hira).

هناك مهام للتحكم العقلي صعبة للغاية لدرجة أنها تتطلب قدرًا كبيرًا من الجهد المعرفي. يمكن للجهود الموجهة إلى مثل هذه المهام أن تنشأ تأثيرات ساذرة مهمة ومباشرة. (Wegner،1994:40)

يملك الفرد الوعي بأفكاره المهارة في التعرف على الأفكار الغير مرغوب فيها والمشكلات التي يتعرض لها. عندما يتعرض للكثير من الضغط ، ينتج العقل الكثير من الأفكار الضارة حول الموضوع ، والأفكار التي تتزايد باستمرار ترتبط بهرمون يسمى الكورتيزول ، والذي يعرف بهرمون الاجهاد، حيث أن الكورتيزول مادة كيميائية. توجد في العقل ، لكنه يحفز الأفكار غير المرغوب فيها إذا زاد.(Lorist, Other, 2000;615)

❖ الصفات التي تميز الافرار الذين يمتلكون تحكماً عقلياً وهي:

1- الفهم : هو مهارة الفرد في فهم أفكاره ومشاعره.

2- تقبل الأفكار : هو تقبل الفرد للأفكار التي يتعرض لها والتركيز على الجانب الإيجابي منها.

3- التعامل مع الأفكار: هي إمكانية الفرد في التعامل مع أفكاره المختلفة (Ampel,2018,37).

#### ❖ اساليب التحكم العقلي:

1- تخليص الذهن من مشاكل سابقة: لا يمكن لأحد من الأفراد أن يدعي بأن هدوء العقل والنفس يمكن أن يأتي فجأة فطالما أن هناك ما يشغل العقل سيكون من الصعب إيصاله لمرحلة الهدوء سريعاً وإنما يجب بداية السعي لتخليص الذهن من الأفكار الغير مرغوبة التي تكون مستقرة في العقل الباطن لذا ينبغي أن يبحث عنها وأن يحاول الأفراد ألا يتجاهلونها فتجاهل تلك الأمور لا يعني عدم وجودها وإنما يعني أن تبقى تثقل كاهل الأفراد إلى أن يتمكنوا من مواجهتها (Wegner, 1994;83)

2- التفكير الهادئ: يحتاج الفرد أن يفكر بهدوء ودون انفعال حتى يصل لمرحلة يستطيع فيها التحكم بأفكاره ويرى الأحداث بدون توقعات سلبية مبنية على تجارب سابقة وسيجد بمرور الوقت أن هذا الأسلوب أصبح شيئاً عادياً ويلاحظ فوائده في كثير من جوانب حياته (Tapp,other,2020;32).

3- إرخاء العضلات : مشاعر الحزن والخوف وغير ذلك من المشاعر السلبية تبدأ بغزو الفرد ربما قبل أن يشعر بها وهذه المشاعر تبدأ مؤثراتها في بعض الأحيان من خلال الشعور بالتوتر وشد الأعصاب، لذا فمن أجل أن يكون الفرد مستعد للتحكم بأفكاره فإن الاسترخاء يسهم إلى حد كبير في السيطرة على تعامله السيطرة على تعامله مع المواقف التي يمكن أن يتعرض لها (Shadow,Mind،2020:88-97).

#### ❖ اهداف التحكم العقلي:

هناك هدفان عامان للتحكم العقلي: أن يكون لديك شيء ما في العقل، وأن تفقد ذلك الشيء في العقل. يعطينا علم النفس عدة مفاهيم لكل منها وهي عمليات امتلاك شيء ما

في العقل مثل (التفكير، والانتباه، والتذكر، والإدراك، والترميز) غير موجود في العقل (مثل النسيان، والإنكار، والقمع، والتجنب). النشاط الذي نقوم به عندما نحقق شيئاً مما سبق يسمى (التركيز) و (القمع) على التوالي، يعتقد علماء النفس المعرفي أن هذه الوظيفة المزدوجة لعملية الانتباه تفترض وجود عمليتين فرعيتين، واحدة تجذب المفردات للانتباه والأخرى تختار المفردات، يجب أن تعمل هاتان العمليتان معاً، وعندما نقمع فكرة واحدة، فإننا نركز على الأفكار الأخرى، وفقاً لهذا المنطق، فإن العمليتين دائماً متزامنتان، ولأننا نختبرهما بشكل منفصل، لدينا أسماء مختلفة لكل منهما، على سبيل المثال، قد نركز على الكتابة وقمع الأفكار (الأخرى) وفي المقابل قد نقمع أفكار تدخين سيجارة (ونركز على الطعام على سبيل المثال) وفي أخرى ندرك تنفيذ إحدى العمليتين، ولكن يجب علينا استخدام العملية الأخرى من أجل تحقيق الانتباه لأن كلاهما شكل من أشكال الجهد (الانتباه لا يمكننا توجيه الانتباه نحو شيء واحد دون أن نسلبه من شيء آخر، مما يعني أن جزءاً واحداً من العقل يشجع الآخر، ولكن عندما يقوم الناس بالقمع، فإن الغرض من التحكم العقلي هو يتحدى نوعاً معيناً من التفكير، وهذا يعني أن العمليتين هما جزء من العقل يهزم الآخر (Wegner & Schneider 1989: 290).

ثم اقتراح عمليات التشغيل والمراقبة في العديد من نظريات التحكم العقلية أو المعرفية، وقد تم اقتراح مجموعة متنوعة من هياكل أنظمة التحكم النظرية الحالية فريدة من نوعها في اقتراح أن العمليتين الأساسيتين للتحكم العقلي هما عمليات بحث معرفي تزيد من الوصول الواعي لمجموعة من المحفزات كل عملية في نظام التحكم العقلي هي عملية انتباه من حيث أنها توجه الشخص نحو مجموعة معينة من المدخلات في كل حالة، عندما تحدد العملية عنصراً كانت تبحث عنه، فإنها تزيد من احتمالية وصول العنصر إلى

الوعي، ومع ذلك تختلف العمليتان في هدف البحث ودرجة الوعي والجهد وظروف التنشيط في الدورة الشاملة للتحكم (Cohen,1990:212)

### ❖ النظريات التي فسرت التحكم العقلي:

#### أولاً: نظرية المعالجات الساخرة للتحكم العقلي (Wegner,1994)

تفترض نظرية المعالجة الساخرة أن السخرية في الحياة العقلية ليست مجرد مثال على ضعف محاولات الإنسان للتعامل مع موقف معين، ولكنها تتبع منطقياً من طبيعة التحكم العقلي. تشير النظرية إلى أن محاولات التأثير على الحالات العقلية تتطلب عمليات تحكم حساسة للفشل في هذه المحاولات. عندما يفشل التحكم العقلي المقصود، تظهر عملية التحكم وتلقي بظلالها على التحكم المقصود، بحيث تصدر أحكاماً ساخرة معاكسة لما نريد قوله، مثل القول بأنك مصدر الثقة (مع الإشارة إلى العكس). (Wegner,1992:139)

تشير النظرية إلى أن الافراد لديهم إخفاقات حقيقية في القدرة على التحكم في أنشطتهم العقلية لأن جهودهم للسيطرة على هذه الأنشطة تتجاوز الفشل في إحداث نتائج متعكسة لنواياهم الأصلية، تقع هذه الأخطاء ضمن فئة الأخطاء التي تتعارض مع النوايا في المواقف الاجتماعية، هناك أشياء يقال إنها مناسبة تماماً، أشياء غامضة، وأشياء أخرى كارثية، وفي المجموعة الأخيرة نجد أنفسنا نكشف عن أفكارنا التي لا نريد الكشف عنها أو إظهارها، يبدو أن الحالات الداخلية على عكس النية، تسكن حياتنا العقلية أكثر مما تظهر في تعبيراتنا الخارجية قد نفكر ونشعر ونرغب بشكل خاطئ أكثر مما نفعل في الواقع وهناك العديد من الأمثلة على التحكم العقلي في الحياة اليومية، غالباً ما يركز عليها الناس أو يدرسونها بنشاط ويتحكمون في عواطفهم وحالاتهم المزاجية، ويشتت انتباههم الأفكار غير المرغوب فيها، والتحكم في عواطفهم وحالاتهم المزاجية، والنوم عندما يحاولون،

وإرخاء عقولهم أو أجسادهم في ظروف مقلقة، وإسكات لحظات الفخر أو التباهي، وكبح الدافع ليكون عدوانيا او متحيزاً (Wegner& Penne baker, 1993:12)

غالبًا ما تكون هناك معايير تجريبية لتحديد ما إذا كانت التحكم العقلي على مجال معين يمكن أن تكون ناجحة ، على الرغم من وجود نقاش مستمر حول ما إذا كان لدينا سيطرة عقلية على جوانب معينة من الذاكرة. (Kihlstrom،1993:88).

من المحتمل أن تختلف معايير التحكم العقلي ، في بعض الحالات قد تكون العملية فعالة للغاية حتى مع تخصيص القليل من الموارد المعرفية ، بينما في حالات أخرى قد تكون العملية بالكاد قادرة على ممارسة السيطرة حتى مع القدرة العقلية القصوى ، قد يكون هناك أيضًا تكون المهام إن التحكم العقلي صعب للغاية لدرجة أنه يتطلب جهدًا إدراكيًا أكثر مما يستطيع الناس إنفاقه ، على عكس الجهود الموجهة نحو التحكم في الحالات العقلية التي لا يمكن التحكم فيها تمامًا ، قد تؤدي الجهود الموجهة إلى مهام التحكم في اللعبة بدلاً من ذلك إلى تأثيرات ساخرة فورية كبيرة (Sullivan&Conway،1989:315).

الوعي هو شكل من أشكال سيطرة الفرد على الأفكار التي تأتي إليه أثناء أداء المهام المختلفة. كشفت الدراسات التي استخدمت التصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ أن الوعي موجود في المنطقة الأمامية من الدماغ ، وهو من نوعين ، طوعي وغير إرادي. أما النوع الثاني (اللاإرادي) فيتمثل في شعور الفرد بالسيطرة على سلوكياته وأفكاره ، حيث لوحظ أن نشاط مجال الانتباه التنفيذي زاد أثناء أداء المهام. (Cohen،1990:332)

### ثانيا: نظرية التحكم العقلي (Shadow, Mind؛2020):

يعتقد (شادو ، مند) أن التحكم العقلي هو الطريقة التي يتحكم بها الأفراد في أفكارهم للبقاء متسقين مع أهدافهم ، حيث أن التحدي الأكبر للأفراد هو الوصول إلى مرحلة التحكم

في أفكارهم ، وخاصة مهارة استبدال أي فكرة غير مرغوب فيها بأخرى إيجابية (Singh, Other؛2007:237).

هناك بعض الأفكار غير المرغوب فيها التي يجب قبولها، وهذه الطريقة لها أهمية كبيرة. وبالفعل أثبتت الدراسة (Smart, Wegner، 1999) فعاليتها في التعامل مع بعض الأفكار ، وأن بعض التعليمات التي قدمتها الدراسة هي أن الفرد يجب أن يتخيل أفكاره مكتوبة على لافتات يحملها الجنود. أمامه كعرض عسكري ، وعليه ألا يجادل أو يتجنب هذه الإشارات ، بل يشاهدها وهي تختفي. (Smart, Wegner، 1999:73)

يؤكد (Wenzlaff,Bates، 2000) أن الأفراد الذين يضعون حدودًا لأنفسهم ويمنعون عقولهم من التفكير الإيجابي يفرضون عليهم أفكار الآخرين ، بخلاف أولئك الذين يسمحون لعقولهم بطرح الأسئلة مهما كانت بلا حدود والبحث عن الإجابة في كل مكان ، وهذا هو المطلوب للتخلص من أفكار الآخرين ومن الطبيعي عند البحث عن الإجابة أن يشعر الفرد بالخوف ، لأن الجميع تمت برمجتهم منذ الصغر من خلال المدرسة والجامعة والعمل. هناك مسلمات. لذلك ، في اللحظة التي يتعامل فيها أي فرد مع قضية تعتبر عالمية ، سيشعر بالخوف ، لذلك يجب عليه تجاوز الخط الأحمر والتخلص من الخوف. لن ينتهي العالم إذا فكر بغض النظر عن الإجابة. من سيصل إليها (Wenzlaff,Bates، 2000;83)

وأن الأفراد الذين يمكنهم التحكم في أفكارهم يكونون أكثر تركيزًا على الحاضر من الماضي والأفكار التي مروا بها ، وقدرة العقل على التخلي عن الأفكار غير المرغوب فيها تجعلهم أكثر تفاؤلاً وإيجابية من غيرهم. التنفس العميق والهدوء وعدم الحديث عن هذه الأفكار من أهم الوسائل لوقف الأفكار التي تدور في العقل. الفرد لأن علاج العقل البشري هو التركيز على التنفس (Shadow, Mind،2020 :74).

أساس التحكم العقلي هو عدم التركيز على المشاعر السلبية. يعتبر الشعور الذي يصاحب الفكرة راسخاً في العقل. الأفراد الذين يمكنهم التحكم في أفكارهم لديهم القدرة على التحكم في عواطفهم والتعبير عن آرائهم وأفكارهم بسهولة. كل فكرة يتبعها شعور تصبح حقيقة واقعة وبالتالي تؤثر على شخصية وحياة الفرد. (Lee، 2021:8)

#### ❖ أدوات التحكم العقلي الوعي:

1- الوعي: الخطوة الأولى في التحكم العقلي هو أن يكون الفرد أكثر وعياً بأفكاره ، حيث أن هناك العديد من الأفكار التي تأتي وتذهب دون أن يلاحظها أحد ، وهنا يحتاج الفرد إلى أن يكون واعياً ومراقباً لأفكاره ، سواء كانت نقداً أو توتراً. ، أو أي شيء آخر ، لذا فإن الوعي بالفكرة يساعده بشكل مباشر على تحويلها لصالحه وتشكيل صورة إيجابية عن نفسه من خلال أفكاره. (Chen, Other،2019:57).

2- الثقة بالنفس : الثقة بالنفس هي أهم أداة لتطوير السيطرة على الأفكار وردود الفعل. لا تحدث الثقة بالنفس بمجرد أن يقرر الفرد أن يثق بنفسه. الثقة تتطلب جهداً مدروساً ومخططاً له. إنها ليست مسألة أن يخدع الفرد نفسه ليصدق شيئاً كاذباً. على العكس من ذلك ، فهو يعتمد على معرفة نفسه بدقة. (Yardley, Other، 2001:50).

3- التحدث بصوت مسموع : الكثير من الأفكار الغير مرغوبه التي يتعرض لها عقل الإنسان للتأثير عليها ، خاصة عند محاولة السيطرة عليها وتزداد ، لذلك يحتاج الفرد إلى التحدث بأفكار إيجابية بشكل مباشر استجابة للأفكار السلبية وبصوت مسموع أكثر من مرة ، هنا هو من الممكن التحكم في الأفكار بطريقة واضحة وعقلانية وتوليد أفكار إيجابية جديدة أفضل بكثير من إحياء فكرة غير مرغوب فيها (Shadow, Mind،2020:155).

والتحكم العقلي هو المعنى الحقيقي للسيطرة على طبيعة الأفكار التي تدخل العقل ، ولكي يتمكن أي فرد من الوصول لمرحلة التحكم فإنه يحتاج إلى استخدام تقنيات كثيرة ، وبالنسبة لمن لم يجربها أو لم يجربها. التقنيات السابقة يؤكد العالمان (Shadow, Mind،2020)

أنه من السهل أن يتعلم أي شخص يجد في نفسه الرغبة والرغبة في الوصول إلى السيطرة على أفكاره ، وبشكل عام ، فإن التحكم في الأفكار هو أحد الأشياء التي يمكن الوصول إليه وإتقانه من خلال تعلم عدد من التقنيات التي يعرفها.. ( Shadow, Mind,2020;143)

### ❖ مكونات التحكم العقلي:

حدد (shadow, Mind,2020) خمسة مكونات للتحكم العقلي هي :

- 1- الانضباط العقلي **Mental discipline**: هو محاولة الفرد للتحكم في أفكاره والتغلب على الصعوبات.
  - 2- الإقناع **Persuasio**: هي إمكانية الفرد في مساعدة الآخرين على تغيير سلوكهم ومعتقداتهم ومفاهيمهم المختلفة.
  - 3- المساعدة الذاتية **Self help**: هي إمكانية الفرد على تقديم المساعدة لنفسه ومواجهة الأفكار السلبية التي يتعرض لها.
  - 4- التحكم العاطفي **Emotional control** : هو تعلم الفرد أن يتجنب ما يؤلّد العواطف السلبية من حيث الأشخاص أو المواقف أو البيئة ويكون قادراً على توجيهها وفقاً لإرادته.
  - 5- احترام الذات **Respect my self**: هو اعطاء الفرد قيمة خاصة لنفسه والتعامل مع ذاته بفخر وتقدير (shadow, Mind,2020:30-38).
- قد يكون من الصعب جداً أن يفكر الفرد بإيجابية إذا كان يشعر بإحباط ولكن كلما ازداد تركيزه على الجانب الإيجابي في الحياة والعمل كلما ازداد شعوره بالسعادة وكان قادراً على أفكاره ومشاكله بطريقة صحيحة (Shadow, Mind, 2020:10).
- وقد حدد (Shadow, Mind 2020) مجموعة أفكار إيجابية يمكن عن طريقها التخلص من الأفكار غير المرغوبة وهي:

- **التخيل:** التخيل من أسهل الطرق لبرمجة العقل الباطن والتحكم فيه ، من خلال صياغة فكرة وتخليها كشيء حقيقي وملمس. تتم هذه الطريقة عن طريق التهدئة والاسترخاء والتنفس بعمق.
- **الامتنان :** عندما يمتلك الأفراد أرواحًا ممتنة وراضية ، يصبح العقل الباطن مبرمجًا لقبول الأشياء برحابة كبيرة ، وهذه طريقة رائعة لبرمجة العقل الباطن بحيث يشعر الأفراد بالامتنان والصبر والراحة والطمأنينة. (Shojaee, French, 2014:37).
- **النقاش ومجادلة الأفكار:** تتم هذه الطريقة من خلال تقديم الأفكار والأحداث للمناقشة والتوصل إلى استنتاج مفاده أنها أفكار تأتي من معتقدات خاطئة. على سبيل المثال ، عندما نقنع المريض أن مرضه ليس خطيرًا وأنه سيتم علاجه ، وأن فرص العلاج مضمونة ، فإن العقل الباطن سيقبل هذه الفكرة ويرسلها إلى الجسم ، لذلك سيقاوم بشكل أفضل المرض والروح المعنوية ستصبح عالية جدًا لأن الإيجابية والروح المعنوية العالية هي نصف العلاج (Shadow, Mind, 2020:56).
- وأن طبيعة الفرد هي الابتعاد عن الألم ، لذلك يفضل الابتعاد عن الأفكار التي تسبب الضيق. لكن التخلص من الأفكار غير المرغوب فيها ليس هو الطريقة الوحيدة للسيطرة عليها ، حيث قد تجعلها أكثر قوة وتوحيدًا ، لذلك يحتاج الفرد أحيانًا إلى قبول تلك الأفكار ، ولا يتم قبول بعض الأفكار إلا بعدة أدوات. (Al-mehsin, 2017:41)

### ثانياً: دراسات سابقة: Previous Studied

#### 1- دراسة حسين (2022):

(استراتيجيات التحكم بالفكر لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بتحصيلهم الأكاديمي) أجريت الدراسة في العراق، كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية جامعة بغداد، وهدفت التعرف إلى (استراتيجيات التحكم بالفكر لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بتحصيلهم الأكاديمي)، وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتحدد الدراسة الحالية بطلبة

المرحلة الإعدادية ومن كلا الجنسين (إناث\_ذكور ) ومن التخصصين (ادبي\_علمي ) للعام الدراسي (2021\_2022). تكونت عينة البحث الحالي من (300) طالب وطالبة تم اختيارهم من مدارس الكرخ الثانية في محافظة بغداد. كما توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية : لدى عينة البحث استراتيجيات (التحكم الاجتماعي، الإلهاء، إعادة التقييم) بمستوى عال ، بينما إستراتيجية (القلق، العقاب ) بمستوى متوسط وأيضاً تمتع الطلبة بمستوى جيد من التحصيل الأكاديمي. كما لا توجد علاقة ارتباطية ذو دلالة إحصائية بين استراتيجيات التحكم بالفكر والتحصيل.

## 2-دراسة عبد (2022):

### (التحكم العقلي والتوازن العاطفي وعلاقتها بالشخصية الكاريزمية لدى طلبة جامعة)

أجريت الدراسة في العراق، كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى، وهدفت الى الكشف عن العلاقة بين التحكم العقلي والتوازن العاطفي وعلاقتها بالشخصية الكاريزمية لدى طلبة جامعة من خلال التعرف إلى التحكم العقلي لدى طلبة الجامعة والتوازن العاطفي لدى طلبة الجامعة والشخصية الكاريزمية لدى طلبة الجامعة. ومعرفة اتجاه وقوة العلاقة بين كل من التحكم العقلي والشخصية الكاريزمية لدى طلبة الجامعة والتوازن العاطفي والشخصية الكاريزمية لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين كل من التحكم العقلي والشخصية الكاريزمية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير أ- الجنس (ذكور - إناث) ب- التخصص (علمي - إنساني) والتوازن العاطفي والشخصية الكاريزمية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير أ- الجنس (ذكور - إناث) ب- التخصص (علمي - إنساني) و مدى إسهام كل من التحكم العقلي والتوازن العاطفي في تفسير التباين الحاصل الشخصية الكاريزمية لدى طلبة الجامعة.

تكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ومن كلا التخصصين العلمي والانساني للدراسة الصباحية، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب. ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس (التحكم العقلي) وفق نظرية شدو و مند ( Shadow, Mind 2020) لدى طلبة الجامعة ، وتكون مقياس التحكم العقلي من (٢٥) فقرة وكما قامت الباحثة ببناء مقياس التوازن العاطفي وفق نظرية مارتنا (Martina،2010) لدى طلبة الجامعة، وتكون مقياس التوازن العاطفي من (٢٥) فقرة وكما قامت الباحثة ببناء مقياس الشخصية الكاريزمية وفق نظرية اوكس (Oakes،2010) لدى طلبة الجامعة، وتكون مقياس الشخصية الكاريزمية من (٢٥) فقرة وباستخدام الوسائل الاحصائية (الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، الاختبار الزائي معامل الفا - كرونباخ، التحليل العاملي تحليل الانحدار وباستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS)، كوسائل إحصائية تم التوصل إلى النتائج البحث الحالي. وفي ضوء نتائج البحث ا خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات .

### منهج البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهج البحث ووصفاً لمجتمع البحث وعينته وطريقة اختيارها وخطوات إعداد أداة البحث (مقياس التحكم العقلي) والوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات وعلى النحو الآتي:

#### أولاً- منهج البحث :

اعتمد الباحثان المنهج الذي يصف ويحلل الظواهر المستهدفة في البحث، إذ يعتمد المنهج الوصفي على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كميّاً، فالتعبير الكيفي يعني بوصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما

التعبير الكمي فيعنى بوصفها وصفاً رقمياً لتوضيح مقدار الظاهرة ودرجة ارتباطها مع غيرها من المتغيرات ذات العلاقة بها.

### ثانياً - مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث الطلبة المتميزين للمرحلة الاعدادية في محافظة الانبار للعام الدراسي (2023/2022) وبلغ عددهم (373) طالباً وطالبة حيث بلغ الذكور (205) والاناث (168) كما موضح بالجدول (1) .

جدول (1) مجتمع البحث

المجموع	الاناث	الذكور	الصف	المدرسة
205		65	الرابع	ثانوية المتميزين للبنين
		78	الخامس	
		62	السادس	
168	54		الرابع	ثانوية المتميزات للبنات
	77		الخامس	
	37		السادس	
373	168	205	المجموع	

### ثالثاً - عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من ثانويتي المتميزين للبنين والبنات في محافظة الانبار بالطريقة العشوائية بلغت (186) طالباً وطالبة بلغت عينة الذكور (102) وعينة الاناث (84) بنسبة (50%) كما موضح بالجدول (2)

جدول (2) عينة البحث موزعين على مدراس المتميزين في محافظة الانبار

المجموع	الاناث	الذكور	الصف	المدرسة
102		25	الرابع	ثانوية المتميزين للبنين
		35	الخامس	
		42	السادس	
84	25		الرابع	ثانوية المتميزات للبنات
	35		الخامس	
	24		السادس	
186	84	102	المجموع	

## أداة البحث

### مقياس التحكم العقلي

ان اداة البحث هي وسيلة يستعملها الباحث في حصوله على جميع المعلومات المطلوبة من مجتمع البحث ، وتتباين في قدرتها على قياس الاستجابة المطلوبة (غنيم ، 2004 ، 21) ، تم اعداد مقياس التحكم العقلي بعد الاطلاع على الادبيات النظرية والدراسات السابقة ، وتم عرضة على مجموعة من الخبراء المتخصصين بالعلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم لعمل له الصدق الظاهري بالاعتماد على نظرية (shadow , Mind , 2020) للتحكم العقلي وقد حدد مفهوم التحكم العقلي : وهو الطريقة التي يتحكم بها الافراد في افكارهم ليكونوا منسجمين مع اهدافهم ( shadow , Mind , 2020 ، 22) .، وتم تحديد خمسة مجالات للتحكم العقلي هي (الانضباط العقلي ، الاقناع ، المساعدة الذاتية ، التحكم العاطفي ، احترام الذات) ، وقام الباحثان بصياغة فقرات المقياس وفق النظرية المتبناة حيث بلغ عدد الفقرات (23) فقرة باتجاه مفهوم التحكم العقلي ، و(5) فقرات عكس المفهوم ، وان يتضمن

المقياس فقرات سالبة فضلا عن فقرات موجبة بهدف تقليل فرصة الاستجابة النمطية او لحد من ظاهرة الميل للموافقة التي يتميز بها بعض الافراد بغض النظر عن محتوى الفقرة ، واصبحت فقرات المقياس (28) فقرة موزعة على خمسة مجالات وبتدرج خماسي هي (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي غالبا ، تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي نادرا ، لا تنطبق علي ابدا) وقد وضعت الدرجات (1,2,3,4,5) للفقرات الايجابية و (1,2,3,4,5) للفقرات السلبية ، وتم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية للتحقق من صلاحية فقرات مقياس التحكم العقلي بصيغته الاولية حيث بلغت فقرات (28) فقرة ، واعتمد نسبة (80%) وعلى ضوء اراء المحكمين ونسبة الاتفاق قام الباحثان بتعديل الصياغة لفقرتين من المقياس وحذفت ثلاث فقرات كونها حصلت على اقل من النسبة المقررة .

#### اعداد تعليمات المقياس

لغرض التحقق من وضوح الفقرات وتعليمات المقياس بصورته الاولية وفهم المستجيب لها والكشف عن الفقرات غير الواضحة ، وحساب الوقت المستغرق للإجابة ومعرفة الصعوبات التي يمكن ان تحدث في اثناء تطبيق المقياس وملاحظاتهم نحو الصياغة اللغوية ومدى فهمهم للفقرات ، تم اجراء التجربة الاستطلاعية وطبق المقياس على عينة من غير العينة الاصلية بلغت (20) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتم تعريف الطلبة عن الهدف من تطبيق المقياس هو البحث العلمي وتوضيح لهم كيفية الاجابة وتم تسجيل جميع الملاحظات واستفسارات الطلبة ، وتم تسجيل متوسط الزمن المستغرق في الاجابة عن المقياس (10) دقيقة ، وتم وضع تعليمات المقياس وكيفية الاجابة واصبح جاهز للتطبيق .

## التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

تم تطبيق المقياس على (186) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس ومعامل صدقها وكما يلي :

### أ- القوة التمييزية لفقرات مقياس التحكم العقلي

تعد القوة التمييزية من الخصائص القياسية المهمة لفقرات المقاييس النفسية كي يتمكن المقياس من الكشف عن الفروق الفردية بين الافراد في الخاصية او السمة المقاسة التي يقوم عليها القياس النفسي ، ويقصد بالقوة التمييزية لفقرات هي قدرة الفقرات على التمييز بين الافراد ذوي المستويات العليا والافراد ذوي المستويات الدنيا للسمة المقاسة (علام ، 2000 ، 277)

ولهذا الغرض قام الباحثان باستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين لاستخراج تمييز الفقرات بعد تصحيح الاستمارات تم ترتيبها تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة وفرز نسبة (27%) من الاستمارات مجموعة عليا ومجموعة دنيا ، والهدف من ذلك تحديد المجموعتين المتطرفتين اللتين تتصفان بأكبر حجم واقصى تباين ممكن (Ahman&Clock , 1971 , 182) ، وعليه بلغت المجموعتين المتطرفتين (100) استمارة بواقع (50) للمجموعة العليا و(50) للمجموعة الدنيا ، وتم تطبيق الاختبار التائي لعنتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين ، وعدت قيمة الاختبار التائي المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) دلالة على قوة التمييزية لفقرات ، وكانت جميع القيم التائية المحسوبة لفقرات مقياس التحكم العقلي اكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (98) والجدول (3) يوضح ذلك :



جدول (3) القوة التمييزية لفقرات مقياس التحكم العقلي

القوة التمييزية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
8,252	0,779	3,833	0,593	4,611	1
8,508	0,724	3,713	0,715	4,546	2
7,703	0,879	4,046	0,474	4,787	3
5,559	0,802	3,638	0,849	4,268	4
9,149	0,719	3,925	0,530	4,713	5
6,371	0,898	3,814	0,690	4,509	6
9,972	0,773	3,666	0,608	4,611	7
8,702	0,783	3,824	0,613	4,657	8
8,048	0,761	3,787	0,672	4,574	9
10,841	0,694	3,722	0,566	4,657	10
8,173	0,791	3,833	0,593	4,611	11
7,979	0,779	3,833	0,665	4,620	12
9,362	0,841	3,759	0,590	4,685	13
8,039	0,761	3,666	0,675	4,453	14
9,048	0,843	3,713	0,647	4,638	15
5,812	0,761	3,713	0,783	4,324	16
8,861	0,772	3,898	0,505	4,685	17
10,418	0,774	3,787	0,553	4,740	18
6,294	0,940	3,648	0,757	4,379	19
6,082	0,841	3,037	0,669	4,666	20
4,996	0,794	3,796	0,788	4,333	21
7,552	0,716	3,638	0,760	4,398	22
8,067	0,837	3,907	0,571	4,694	23
7,727	0,780	3,768	0,714	4,555	24
8,116	0,778	3,861	0,657	4,657	25

### ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

تم التحقق من صدق الفقرات من خلال اسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس حيث قام الباحثان بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ، وعند مقارنة قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بالقيمة الحرجة لمعاملات الارتباط البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (98) تبين جميع الفقرات ذات علاقة دالة احصائيا بالمجال والدرجة الكلية للمقياس ، وهي دلالة على ان فقرات المقياس تتسق فيما بينها في قياس التحكم العقلي والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التحكم العقلي

معامل	ت								
الارتباط	الفقرة								
0,259	21	0,317	16	0,405	11	0,380	6	0,400	1
0,374	22	0,441	17	0,407	12	0,412	7	0,404	2
0,400	23	0,431	18	0,463	13	0,432	8	0,378	3
0,403	24	0,367	19	0,403	14	0,397	9	0,324	4
0,381	25	0,334	20	0,435	15	0,466	10	0,456	5

### ج- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

تم حساب علاقة درجة كل فقرة لمقياس التحكم العقلي بدرجة المجال الذي تنتمي اليه باستعمال معامل ارتباط بيرسون وعند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعاملات الارتباط البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (98) تبين ان جميع الفقرات ذات



علاقة دالة احصائيا بدرجة الفقرة ودرجة المجال التي تنتمي اليه ، وهذا يدل على الفقرات المقياس تتسق فيما بينها في قياس التحكم العقلي والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5) معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه لمقياس التحكم العقلي

المجال	ت الفقرة	معامل ارتباط	المجال	ت الفقرة	معامل ارتباط
الانضباط الانفعالي	1	0,381	التحكم العاطفي	14	0,536
	2	0,525		15	0,526
	3	0,566		16	0,543
	4	0,456		17	0,515
	5	0,570		18	0,538
	6	0,550		19	0,254
الاقناع	7	0,581	20	0,515	
	8	0,509	21	0,530	
المساعدة الذاتية	9	0,498	احترام الذات	22	0,526
	10	0,515		23	0,566
	11	0,539		24	0,558
	12	0,567		25	0,626
	13	0,664			

### الوسائل الاحصائية

من اجل تحقيق اهداف البحث استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التالية :

1- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط

الفرضي لمقياس التحكم العقلي .

2- لاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لحساب الفروق وفق متغير الجنس .

3- معامل ارتباط بيرسون

## عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث الحالي ومناقشتها وتفسيرها بحسب أهداف البحث ووفق الاطار النظري ، فضلا عن التوصيات والمقترحات وفيما يلي عرض لذلك :

**نتيجة الهدف الاول : قياس التحكم العقلي لدى الطلبة المتميزين ، لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس التحكم العقلي البالغة (106,12) درجة ، وبانحراف معياري (9,57) في حين بلغ المتوسط الفرضي (75) درجة ، ولمعرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، واطهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (44,4) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (185) وهذا يدل على ان عينة البحث لديهم تحكم عقلي والجدول (6) يوضح ذلك**

جدول (6) المتوسط الحسابي الانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة ت المحسوبة والجدولية

مستوى دلالة (0,05)	قيمة ت		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة احصائيا	1,96	44,4	9,57	75	106,12	186

من الجدول السابق يتضح ان عينة البحث لديهم مستوى عالي من التحكم عقلي كونهم من الطلبة المتميزين وكثير تركيزهم على الحاضر من الماضي وترك الافكار السلبية التي مروا بها وهذا يجعلهم اكثر تفاؤلا ويواجهون المواقف التعليمية بإيجابية وهذا يساعدهم على

التعامل مع الافكار والمشكلات بطريقة صحيحة واختيار البدائل المناسبة لكل موقف يمرون به .

نتيجة الهدف الثاني : التعرف على الفروق في التحكم العقلي وفق متغير الجنس (ذكور ، اناث) ، لتحقيق هذا الهدف تم استخراج الوسط الحسابي لعينة الذكور والبالغ (97,34) وانحراف معياري (5,95) ، والوسط الحسابي لعينة الاناث والبالغ (95,54) وانحراف معياري (7,02) ، ولمعرفة الفروق تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين واطهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (1,27) اصغر من القيمة التائية الجدولية وهذا يدل انه لا توجد فروق ذو دلالة احصائية بين الذكور والاناث في التحكم العقلي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (184) الجدول (7) يوضح ذلك

جدول (7) القيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفروق في التحكم العقلي وفق متغير الجنس (ذكور، اناث)

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية		التباين	الوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة احصائيا	1,96	1,27	5,95	97,34	102	ذكور
			7,02	95,54	84	اناث

يتضح من الجدول السابق لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في التحكم العقلي اذ وفق النظرية المعرفية لا توجد فروق بين الذكور والاناث في القدرات العقلية والتحكم العقلي من ضمن القدرات العقلية بحسب تعريف التحكم العقلي ( shadow 2020) بانه الطريقة التي يتحكم بها الفرد في افكاره ليكون منسجم مع اهدافه . اي هي قدرة عقلية .

## التوصيات

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي :

- 1- الافادة من البحث الحالي في مدارس المتميزين .
- 2- تصميم برامج ارشادية تعمم على المدارس لتوجيه الطلبة بأهمية التحكم العقلي وما له من تأثير على شخصية الطالب .

## المقترحات

- 1- يقترح الباحثان اجراء دراسة تجريبية في التحكم العقلي على طلبة المدارس العاديين من غير المتميزين
- 2- اجراء دراسة عن فاعلية برامج ارشادية لتنمية التحكم العقلي لدى طلبة المتميزين .

## ❖ المصادر العربية:

- الداهري، صالح حسن (٢٠٠٥): سيكولوجية الموهوبين المتميزين وذوي الاحتياجات الخاصة، دار وائل، عمان.
- درويش كمال السيد (1970): تربية الموهوبين، الجامعة الليبية.
- عبد المقصود، محمد فوزي (2004): الابداع في التربية العربية المعوقات واليات المواجهة، القاهرة، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- غنيم، محمد عبدالسلام (2004) مبادئ القياس والتقويم النفسي والتربوي ، القاهرة.
- القاضي، يوسف مصطفى وآخرون (1981): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط1، الرياض، دار المريخ.
- الكعبي، ب (٢٠٠٢): دليل العمل في مدارس المتميزين، ط، مديرية التجنيد التربوي، وزارة التربية العراقية، العراق.

- المنصور، غسان، وعلي المنصور (٢٠٠٧): اساليب التفكير وعلاقتها بجل المشكلات ، مجلة جامعة دمشق ، العدد (٢٣) ، سورية.
- الورد، حامد أحمد (1984): الإنسان وبناء المجتمع، بغداد، دار الحرية للطباعة. ❖ المصادر الأجنبية:
- Abramowitz, J. S., Tolin, D. F., Street, G. P. (2001): Paradoxical effects of thought suppression, A meta-analysis of controlled studies. Clinical psychology review.
- Al-mehsin, S. A. (2017); Thinking styles built in accordance to the mental self-control, theory and its relationship with academic self-concept among students in the Faculty of Education at Prince Sattam bin Abdul-Aziz University.
- Amara& Hira ahmad(2013): Thought control strategies predict emotion regulation abilities in patients with frontal lobe epilepsy, Neuroscience discovery of islamia university of Bahawalpur, Pakistan, issn article.
- Ampel, B. C., Muraven, M., & McNay, E. C. (2018); Mental work requires physical energy, self-control is neither exception nor exceptional, Frontiers in psychology.
- Averty, P., Collet, C., Dittmar, A., Athènes, S., & Vernet-Maury, E. (2004); mental workload in air traffic control: an index constructed from field tests, Aviation, space, and environmental medicine.
- Chen, C. H., Hung, K. S., Chung, Y. C., & Yeh, M. L. (2019); Mind-body interactive qigong improves physical and mental aspects of quality of life in inpatients with stroke, A randomized control study. European Journal of Cardiovascular Nursing.
- Clark, D. A. (2019); Cognitive-behavioral therapy for OCD and its subtypes, Guilford Publications.



- Cohen. J. D., Dunbar, K.. & McClelland, J. L. (1990). On the control of automatic processes: A parallel distributed processing account of the Strop effect. *Psychological Review*.
- Dale.W.(2002); Self-efficacy. Stand ford university New York, W.H.Freeman and company.
- Fiske, S. T., Morling, B., Stevens, L. E. (2000); Controlling self and others; A theory of anxiety, mental control, and social control, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(2), 115- 123.
- Hageman,et al. (2006): Expressive suppression during an acoustic startle ,*psychophysiology journal*, Blackwell publishing Inc., USA.
- Kihlstrom, J. F, & Earnhardt, T. M. (1993). The self- regulation of memory: For better and for worse, with and without hypnosis. In D. M. Wegner& J. W. Penne baker (Eds.), *Handbook of mental control* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Lee, D. G., & Daunizeau, J. (2021); Trading mental effort for confidence in the metacognitive control of value-based decision-making, *Elife*.
- Lorist, M. M., Klein, M., Nieuwenhuis, S., De Jong, R., Mulder, G., Meijman, T. F. (2000); Mental fatigue and task control planning and preparation, *Psychophysiology*, 37(5), 614-625.
- Neuper, C., Scherer, R., Wriessnegger, S., Pfurtscheller, G. (2009); Motor imagery and action observation: modulation of sensorimotor brain rhythms during mental control of a brain-computer interface, *Clinical neurophysiology*.
- Rachman,S.& DE Silva ,P. (1978): Abnormal and normal obsessions behavior research and therapy.
- Rasker, P. C., Post, W. M., & Schraagen, J. M. C. (2000); Effects of two types of intra-team feedback on developing a shared mental model in Command & Control teams, *Ergonomics*.



- 
- Shadow , D, and Mind , J.(2020) Mental Control 3 Books in 1;Control Your Mind by ,Learning Manipulation Psychology and al Discipline Emotional Control Successful Self Esteem and Self Help .
  - Shojaee, M., & French, C. (2014). The relationship between mental health components and locus of control in youth. Psychology.
  - Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Adkins, A. D., Wahler, R. G., Sabaawi, M., & Singh, J. (2007); Individuals with mental illness can control their aggressive behavior through mindfulness training. Behavior modification.
  - Smart, L., & Wegner, D. M. (1999); Covering up what can't be seen: concealable stigma and mental control. Journal of personality and social psychology.
  - Sullivan, M. J. L., & Conway, M. (1989). Negative affect leads to low effort cognition: Attributional processing for observed social behavior. Social Cognition.
  - Tapp, J., Moore, E., Stephenson, M., Cull, D. (2020); "The image has been changed in my mind": a case of restorative justice in a forensic mental health setting. The Journal of Forensic Practice.
  - Vandijk, S. (2012); Calming the emotional storm: Using dialectical behavior therapy skills to manage your emotions and balance your life, New Harbinger Publications.
  - Wegner D. (1994): Ironic processes of mental control .psychological review,University of Virginia.
  - Wegner D.,& Zanakos S. (1994): Chronic thought suppression journal of personality,University of Virginia.
  - Wegner, D. M. (1992). You can't always think what you want: Problems in the suppression of unwanted thoughts. In M. Zanna (Ed.), Advances in experimental social psychology San Diego, CA: Academic Press.



- 
- Wegner, D. M., & Penne baker, J. W. (1993). Changing our minds: An introduction to mental control. In D. M. Wegner & J. W. Penne baker (Eds.), Handbook of mental control Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Wegner, D. M., & Schneider, D. J. (1989). Mental control: The war of the ghosts in the machine. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), Unintended thought New York: Guilford Press.
- Wegner, D. (1988): Stress and mental control. Hand book of life stress, cognition and Health, Edited by S. Fisher and J. Reason. John Wile& Sons Ltd.
- Weiten, W. (1998): Psychology, themes and variations, 4th ed, brooks/Cole publishing company, California, USA.
- Wells, A., & Carteri, K. (2009): Maladaptive thought control strategies in generalized anxiety disorder, major depressive disorder and nonpatient groups and relationship with trait anxiety. International journal of cognitive therapy, London.
- Wenzlaff, R. M., Bates, D. E. (2000); The relative efficacy of concentration and suppression strategies of mental control, Personality and Social Psychology Bulletin.
- Yardley, L., Gardner, M., Bronstein, A., Davies, R., Buckwell, D., & Luxon, L. (2001); Interference between postural control and mental task performance in patients with vestibular and mental task performance in patients with vestibular disorder and healthy controls, Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry.