السيطرة المثبطة لدى طلبة الدراسات العليا

أ.م.د. ميسون حامد طاهر

maysoon.hamid@coeduw.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات

م.م خديجه هادي كاظم

khadija.Hadi2306@coeduw.uobaghdad.edu.iq

المديرية العامة لتربية بغداد/ الكرخ٢

الملخص

يهدف البحث التعرف على السيطرة المثبطة لدى طلبة الدراسات العليا ، وتكونت عينة البحث من (٣٧٠) طالباً وطالبة , تم اختيارهم بالطريقة الطبقيه العشوائيه ذات الاسلوب المتناسب, كما قامت الباحثه بتبني اداة البحث بعد خضوعها للخصائص السايكومتريه من صدق وثبات , واعتمدت الباحثه عدد من الوسائل الاحصائيه وبعد تحليل البيانات اظهرت النتائج ان طلبة الدراسات العليا لديهم سيطرة مثبطة بدرجة عالية ، واظهر البحث عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: السيطرة المثبطة، الدراسات العليا.

Inhibitory Control in Graduate Students

Asst. Prof. Dr. Maisoon Hamed Taher

Asst. Lest. Khadija Hadi Kazem

Abstract:

The study aimed to identify inhibitory control among postgraduate students. The research sample consisted of 370 male and female students, who were selected using a stratified random sampling method with proportional allocation. The researcher adopted a research instrument after it had been subjected to psychometric properties, including validity and reliability. A number of statistical methods were

employed for data analysis. The results indicated that postgraduate students possess a high level of inhibitory control. The study also presented a number of recommendations and suggestions

Keywords: Inhibitory Control, Graduate Students

الفصل الاول

مشكلة البحث Research Problem:

أ ّنَّ مرحلة الدراسات العليا لا تتوقف عند حدود الإنجاز الأكاديمي فحسب، بل تمتد لتشمل ضغوطًا نفسية وانفعالية حيث يعد التفاعل مع العالم الخارجي والداخلي عملية معقدة، إذ تتزاحم العديد من مصادر المعلومات في آن واحد لتستحوذ على انتباه الطلبة فإلى جانب التدفقات المستمرة للمثيرات الخارجية مثل الأصوات والرسائل الإعلامية والتقنية، قد ينشغل العقل بالأفكار والذكريات الداخلية التي تتداخل مع مجريات الحياة اليومية (زرع الله، ٢٠٢٠، ٥٦) وهنا تبرز مشكلة تنظيم طلبة الدراسات العليا للانتباه وتوجيهه نحو ما هو جوهري، مع إبعاد المثيرات أو الأفكار غير ذات في الموقف او المهمة ، وان ضعف السيطرة المثبطة لدى بعض الطلبة يمثل مشكلة أساسية، لانه يتمثل في قدرتهم في مقاومة المشتتات وضبط الاستجابات التلقائية غير الملائمة داخل البيئة الدراسية ، فغياب هذه الامكانية ينعكس سلبًا على مستوى تركيزهم واستجابتهم للتعليمات، ويجعلهم أكثر عرضة للتشتت وفقدان الانتباه ، و انخفاض القدرة على تنظيم السلوك والتفاعل الأكاديمي السليم، الأمر الذي قد يؤدي إلى تدني التحصيل الدراسي وزيادة احتمالية الإخفاق أو التسرب، (Davis et all , 2003 : 188)

فقد اظهرت دراسة (Akinsola & Nwajei, 2013) أن الطلبة الذين يعانون من انخفاض في السيطرة المثبطة يواجهون تحديات إضافية تتعلق بتنظيم استجاباتهم الانفعالية تجاه الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، وقد بينت الدراسة أن هذا الانشغال الذهني المستمر قد يسهم في نشوء أعراض الاكتئاب نتيجة ضعف التكيف مع الضغوط والتحولات الدراسية، بما ينعكس على الدافعية والأداء والقدرة على الانخراط في مهام التعلم (Akinsola & Nwajei, 2013:18–24)

كما أشار (Rothbart & Rueda 2005) إلى أن ضعف السيطرة المثبطة لا يقتصر على مجرد صعوبة في كبح الاستجابة التلقائية، بل يمتد ليعكس خللاً في مجموعة من العمليات التنظيمية المتشابكة التي تمكن الفرد من إدارة سلوكه وانفعالاته وفقاً لمتطلبات الموقفوان التركيز على المشتتات يجعل من الصعوبة التركيز على المنبهات المهمة التي تتطلب مستويات مرتفعة من التنظيم الذاتي، مثل ضبط السلوك والالتزام بالتعليمات، إدارة الوقت، والقدرة على متابعة

المهام التي تتطلب جهداً مستمراً. (Rothbart & Rueda 2005:67) **وتتلخص مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن السؤال التالي : هل يمتلك طلبة الدراسات العليا سيطرة مثبطة ؟**

اهمية البحث The importance of Research:

يعد طلبة الدراسات العليا من الشرائح الحيوية في أي مجتمع، إذ ينظر إليهم بوصفهم الثروة الفكرية التي تسهم في تحقيق التنمية العلمية والمعرفية، ، غير أن انخراطهم في بيئة دراسات متقدمة تفرض عليهم متطلبات معرفية وضغوطًا نفسية عالية يستدعي مستوى متقدمًا من التنظيم الذاتي والقدرة على إدارة الانفعالات والتكيف مع متطلبات التحصيل والبحث (Rothbart & Bates, 2006:96)

وهنا تبرز عملية التنظيم بوصفها إحدى الركائز الأساسية لتشكيل السلوك المتكيف والمنضبط داخل المجتمع الأكاديمي، كونها تمثل عملية ديناميكية ومستمرة للتحكم في الحالات الداخلية للفرد من انفعالات وأفكار وفي سلوكه الخارجي بما ينسجم مع القواعد الاجتماعية والسياقية المحيطة. ويستند هذا التنظيم إلى مجموعة من القدرات العقلية العليا التي تعرف بـ الوظائف التنفيذية (Executive Functions)، والتي تسهم في توجيه الاستجابات وضبطها وفقًا للمواقف المختلفة. ويتخذ التنظيم في بدايات النمو شكلًا خارجيًا من خلال توجيه الآخرين، ثم يتطور تدريجيًا ليصبح تنظيمًا ذاتيًا (Self-Regulation) يعتمد فيه الفرد على ذاته في إدارة سلوكه وانفعالاته (Cox & Mills-Koonce, 2010,. 47)

اطلقت Rothbart على أَحد المكونات الرئيسة للتنظيم الذاتي مفهوم السيطرة المثبطة (Inhibitory Control)، والتي تعد من الوظائف التنفيذية العليا المسؤولة عن امكانية الفرد على كبح أو إيقاف الاستجابات التلقائية أو المهيمنة من أجل تنفيذ استجابة أكثر ملاءمة أو توافقًا مع الموقف. وتمثل هذه الامكانية جانبًا محوريًا في تنظيم السلوك والانفعال، إذ تمكن الفرد من ضبط اندفاعاته وتوجيه انتباهه على المثيرات المهمة ، اذ يعد إدراك الفرد لقدرته على ممارسة السيطرة المثبطة على أفكاره وانفعالاته وسلوكه من السمات الجوهرية للتوافق النفسي الفعّال، إذ تزداد قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها كلما شعر بامتلاكه مهارات لضبط استجاباته وتوجيهها نحو تحقيق الأهداف المرغوبة ، إذ إنَّ توجيه الاهداف وتنظيم الجهود المبذولة لتحقيقها يحتاج الى قدرات لتوجيه الانتباه على ماهو مهم وضروري في بيئة الفرد من خلال تعزيز عمليات المراقبة الذاتية والتقويم الذاتي، وتوظيف التغذية الراجعة بصورة تدعم السلوك المنظم والموجه نحو الهدف:(Kadhim & Hassan, 2023٦٧)

إنَّ إمكانية الفرد على كبح الاستجابات التلقائية أو المعتادة، وممارسة القدرة على التحكم الذاتي في مواجهة المثيرات المختلفة، كالإفراط في الأكل أو الانفعال الزائد واستبدالها باستجابات ملائمة، إذ تعد هذه نتيجة امكانية ضبط السلوك كما تعد السيطرة عاملًا رئيسًا في تنظيم الانتباه

الانتقائي وتوجيهه نحو المثيرات ذات الصلة ، ويكون اداء الفرد في أفضل حالاته عندما يتركز على المهمة الحالية بعيدًا عن المعلومات الدخيلة، (Davis et al, 2003:188) .

اهداف البحث Research Objective

يهدف البحث التعرف الى :السيطرة المثبطة لدى طلبة الدراسات العليا

حدود البحث Search Limits

يتحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد من كلا الجنسين (الذكور والاناث) وللتخصص (علمي– انساني) وللمرحلة (ماجستير ـ دكتوراه) وللعام الدراسي (٢٠٢٥ ـ٢٠٢٦).

تحديد المصطلحات Definition of the terms

السيطرة المثبطة Inhibitory Control

عرفتها (Rothbart & Bates, 2006))

(إمكانية الفرد على كبح الاستجابات السلوكية المهيمنة أو التلقائية، من أجل تنفيذ استجابة أكثر ملاءمة وتتوافق مع الأهداف والمعايير الشخصية والاجتماعية) (Rothbart & Bates, 2006:33)

التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف(Rothbart & Bates, 2006) تعريفا نظريا لمفهوم السيطرة المثبطة ؛ لاعتمادها على نظريتهما ، وترجمة مقياسهما للسيطرة المثبطة ،

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند الاجابة على فقرات مقياس السيطرة المثبطة الذي تم ترجمته في البحث الحالي

الفصل الثاني : إطار النظري والدراسات السابقة

نظرية (Rothbart & Bates,2006):

تعد نظرية المزاج التي طوّرتها Mary Rothbart ركيزة أساسية في ميدان علم النفس التطوري ، إذْ شهدت هذه النظرية توسعًا تدريجيًا لتشمل فهم المزاج لدى البالغين أيضًا، وبالتعاون مع David Evans، تم تطوير النظرية لتُراعي استمرارية تأثير المزاج عبر المراحل العمرية المختلفة، مع التركيز على أثره في النمو النفسي والاجتماعي في مرحلة الرشد (Rothbart & Evans, 2007, 868)

تمثل هذه النظرية واحدة من أبرز النماذج التي عالجت تنظيم السلوك والانفعال ، حيث قدمت مفهوم التحكم الجهدي (Effortful Control) بوصفه أحد أبعاد المزاج المرتبطة بالوظائف التنفيذية. اذ تعد السيطرة المثبطة (Inhibitory Control) أحد الأبعاد الجوهرية لهذا البناء،. إذ تركزعلى الحد من تأثير الأفعال والأفكار غير المرغوب فيها، مما يُسهم في تحسين التكيف السلوكي للفرد مع الأهداف والمتغيرات البيئية الطارئة. وتعد السيطرة المثبطة أحدى المكونات التنفيذية العليا التي تتيح للفرد إمكانية التغيير الواعي والاختيار المتعمد، بحيث يمكنه

أن يقرر كيفية الاستجابة للمثيرات البيئية، بدلاً من أن يكون خاضعًا تلقائيًا لها من دون تفكير (Jabor & Mahmood, 2023:84).

كما تؤكد روثبارت وبيتس (Rothbart & Bates, 2006)في أنموذج المزاج والانفعال أن السيطرة المثبطة تعد مكونًا جوهريًا للبعد التنفيذي للسلوك الانفعالي، إذ تعبّر عن امكانية الفرد على كبح الاستجابة السائدة لصالح استجابة أكثر ملاءمة للموقف. ومن ثمّ، فهي تمثل أساس التنظيم الانفعالي إذ تمكّن الطفل من انتظار دوره، والراشد من ضبط انفعالاته، والطالب من مقاومة المشتتات في أثناء أداء المهام التعليمية. ويعد ضبط النفس أحد الجوانب المركزية للسيطرة المثبطة ، ويتجلى في مقاومة الإغراءات والامتناع عن الاستجابات الاندفاعية أو المتسرعة،كما يتضمن التحكم في التداخل كبح التمثيلات العقلية السابقة أو غير المرغوبة، مثل الأفكار أو الذكريات الدخيلة، وهو ما يُعرف بالتثبيط المعرفي، بما في ذلك القدرة على (النسيان المتعمد) كآلية تنظيمية معرفية. (Rothbart & Bates, 2006: 166)

كما أنَّ السيطرة المثبطة تتطور تدريجيًا مع النمو البيولوجي والمعرفي للفرد و أنَّ البيئة التعليمية تؤثر تأثيراً جوهريًا في تعزيزها فالمعلمون الذين يوفرون بيئة منظمة وداعمة يشجعون الفرد على ممارسة ضبط النفس وتأجيل الإشباع المباشر، وهذا بدوره يحسن من السلوك الأكاديمي ويزيد من قدرة وامكانيته الفرد على التركيز والاندماج في المهام التعليمية المعقدة (Posner,&Rothbart,2007:89).

وان فقدان السيطرة المثبطة يمل إلى أن يترافق مع مشكلات تتعلق بضعف السيطرة الانفعالية، إذ إن السيطرة المثبطة لا تعد وظيفة تنفيذية أحادية، بل تتكون من عدة مكونات مترابطة(Rothbart, 2011: 44–78).

ويميز بين نوعين رئيسيين من أشكال السيطرة المثبطة: التثبيط الحركي (Motor Inhibition) وتثبيط التداخل (Interference Inhibition). يشير التثبيط الحركي إلى الامكانية على كبح استجابة حركية مخططة سلفًا، ويقاس غالبًا من خلال مهام "البدء/التوقف" أو (إشارة التوقف) (Stop–Signal Tasks)، حيث يطلب من الفرد الاستجابة لمحفزات معينة (ابدأ)، وفي الوقت نفسه عليه أن يكبح الاستجابة لمحفزات أخرى (توقف) (Congdon et al., 2012: 22).

أما تثبيط التداخل، فيتمثل في قدرة الفرد على تجاوز التعارض الناتج عن محفز غير ذي صلة ولكنه يثير استجابة غير متوافقة. وتستعمل في هذا السياق مجموعة من المهام النفسية–المعرفية الشهيرة، منها: مهمة ستروب (Stroop, 1935)، مهمة سيمون (Simon & Rudell, 1967:76)، وذلك لاستكشاف آليات التحكم المثبط المعرفي.

وهناك بُعدين عصبيين رئيسين للتثبيط الحركي:

(١) التثبيط التفاعلي (Reactive Inhibition)، ويعبر عن الامكانية في إيقاف الاستجابة فور تلقي إشارة التوقف،

(٢) التثبيط الاستباقي (Proactive Inhibition)، أي امكانية الفرد على تعديل استراتيجياته الحركية بما يتلاءم مع السياق البيئي المحيط.

وتعد هذه الأبعاد ضرورية لفهم المشكلات التي تعبر عن ضعف السيطرة المثبطة، إذ أنَّ كلا المكونين قد يكون له أثر في تفسير مثل هذه الأنماط السلوكية (محمد ، ٢٠٢٢ :٣٨)

علاوة على ذلك، يبدو أن امكانيات التحكم المثبطة مرتبطة بمهارات الرياضيات والقراءة والكتابة لدى الأطفال الصغار. إن قوة الارتباط بين مهارات السيطرة المثبطة والأداء الأكاديمي متشابهة بين الأطفال في سن ما قبل المدرسة ومرحلة رياض الأطفال (Rothbart &Rueda, 2005:17)

وقام (Gray, 1980) بمراجعة النماذج السابقة في تفسير المزاج والسلوك، واقترح أنَّ الفروق الفردية في استجابات الأفراد للمكافأة والعقاب تُعد جوهرية في فهم أنماط التنظيم الذاتي، حيث يرتبط السلوك التنشيطي بفرص المكافأة، في حين يرتبط السلوك التثبيطي بالإشارات المرتبطة بالعقاب أو التهديد. وانطلاقًا من هذا التصور، يمكن فهم السيطرة المثبطة بوصفها امكانية الفرد على كبح الاستجابات التلقائية تجاه مثيرات سلوكية قد تكون مغرية أو مثيرة، وذلك استجابة لمعايير داخلية (كالقواعد الشخصية) أو خارجية (كالتهديد أو العقاب المحتمل). (Gray, ١٩٨٠:٤٦)

يرى (Rothbart&Bates,2006) أنَّ التباين الفردي في القدرة على ضبط السلوك يرتبط بالاختلافات الهيكلية والوظيفية في مناطق الدماغ التي تعد جزءًا من شبكة الانتباه التنفيذي. وبهذا تفهم السيطرة المثبطة بوصفها تجليًا عصبيًا ومعرفيًا لهذه الشبكة، مما يعكس تفاعلًا معقدًا بين البنية الدماغية والعمليات التنفيذية العليا المسؤولة عن التنظيم الذاتي للسلوك (Rothbart&Bates,2006:90)

اذ يعد التحكم المعرفي عنصرًا أساسيًا في تنظيم العمليات الذهنية، ولا يقتصر فقط على كبح الاستجابات الحركية، بل يشمل أيضًا القدرة على إبعاد أو قمع الأفكار غير المرغوب فيها من الوعي، حتى في غياب منافسة حركية مباشرة. وقد عالجت العديد من الدراسات هذا الجانب من التثبيط، ولا سيما في سياقات تتعلق بالقلق والوسواس القهري، حيث يُظهر الأفراد صعوبة في التحكم بمحتويات الذاكرة العاملة (Dempster & Brainerd, 1995:262).

هناك نوع من التثبيط يسمى ، تثبيط المحتوى العقلي غير المرغوب فيه داخل الذاكرة العاملة، وهو ما يشير إلى مستوى أعمق من السيطرة المثبطة ، ويعد أَنموذج النسيان الموجه من أكثر النماذج التي تم استعمالها لدراسة هذا النوع من التثبيط. ففي هذا النموذج، يُطلب من المشاركين

أولًا الاستماع إلى قائمة من الكلمات، ثم يُطلب من مجموعة منهم نسيان تلك القائمة، في حين يُطلب من المجموعة الأخرى تذكرها. بعد ذلك، تُعرض قائمة ثانية تحتوي على مواد جديدة، ثم يُطلب من الجميع تذكر عناصر القائمة الأولى. وقد أظهرت النتائج أن دقة استرجاع الكلمات التي طُلب نسيانها تكون أقل من تلك التي طُلب تذكرها، بينما لا تُظهر اختبارات التعرف الفروقات ذاتها (Rothbart & Posner, 1985:323).

يفسر هذا النمط على أنَّه دليل على تثبيط معرفي نشط يعمل على قمع المعلومات من الذاكرة العاملة من دون إزالتها من الذاكرة طويلة الأمد، كما أن كل من (Wilson & Kipp, 1998) فرّقا بين التثبيط المعرفي والتحكم في التداخل، إذ رأيا أن التثبيط المعرفي يحدث خلال مرحلة التخزين أو الاسترجاع من الذاكرة، بينما يحدث التحكم في التداخل مبكرًا، كما هو الحال عند كبح المعاني غير الملائمة للكلمات متعددة المعاني أثناء القراءة (الكلابي ،٢٠٢٢ :٤٦)

الدراسات السابقة :

لم تجد الباحثة دراسات محلية أو عربية أو اجنبية عالجت السيطرة المثبطة لدى طلبة الدراسات العليا على حد علم الباحثة

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث:

وقد اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي بوصفه انسب المناهج ويعد اسلوبا دقيقا ومنظما لوصف المشكلة والظاهرة موضوع البحث عن طريقة منهجية صادقة وموضوعية , ولتحقيق اهداف البحث لا بد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له واعداد ادواته , واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات ولأجل تحقيق اهدافه والايفاء بمتطلباته، (ملحم ، ٢٠٠٠: ٢١٩)

مجتمع البحث وعيناته:

-مجتمع البحث:

يعرف مجتمع البحث بأنَّه جميع الأَفراد الذين يحملون بيانات الدراسة الحالية ، (فزع ، ٢٠٢٠ :٨٢) ويمثل مجموع العناصر التي يمكن اعمام نتائج البحث عليها ، (الربيعي وآخرون، ٢٠١٨: ١٥٨). ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا الموجودين في (٢٨) كلية ومعهد وبالتخصصات العلمية والانسانية (الماجستير . الدكتوراه) التابعة الى جامعة بغداد وللعام الدراسي (٢٠٢٥ . ٢٠٢٦) ، حيث استندت الباحثة على بيانات اعداد الطلبة من رئاسة جامعة بغدادا ملحق (١) ووجدت أَنَّ عدد طلبة الدراسات العليا قد بلغ (٩٣٤٣) طالبا وطالبة ، منهم (٣٦٩٧) ذكورا و(٥٦٤٦) اناثا ، و للتخصص العلمي ،وعددهم (٤٦٨٦) منهم (2090) ذكورا و(2993) اناثا ، و التخصص الانساني (٤٦٥٧) بواقع

٤٦٥٧) بواقع (1707) ذكورا ،و (2653) اناثا وللمرحلة الماجستير وعددهم (٥٦٨٥) بواقع (١٩٥٨) ذكوراً و(٣٧٢٧) اناثاً ، والدكتوراه وعددهم (٣٦٥٨) بواقع (١٧٣٩) ذكوراً و (١٩١٩) اناثاً وجدول (١) يوضح ذلك :

جدول (١)توزيع مجتمع البحث على وفق متغيرات (الجنس ،التخصص ، المرحلة)

الكليات	ماجستير			دكتوراه			المجموع		
	ذكور	اناث	المجموع	ذكور	اناث	المجموع	ذكور	اناث	المجموع
التربية ابن الهيثم	75	144	219	80	94	174	155	238	393
التربية البدنية وعلوم الرياضة	30	14	44	63	12	75	93	26	119
التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات	0	63	63	0	83	83	0	146	146
التمريض	82	93	175	70	47	117	152	140	292
الصيدلة	41	64	105	36	48	84	77	112	189
الطب	44	82	126	29	23	52	173	105	178
الطب البيطري	84	92	176	87	65	152	171	157	328
العلوم	173	353	526	111	225	336	284	578	862
العلوم للبنات	0	257	257	0	75	75	0	332	332
المعهد العالي للدراسات المحاسبية والمالية	31	42	73	141	83	224	172	125	297
معهد الهندسة الوراثية	21	40	61	44	69	113	65	109	174
معهد الليزر	19	48	67	19	19	38	38	67	105
الهندسة	187	220	407	108	99	207	295	319	614
الهندسة خوارزمي	26	44	70	0	0	0	26	44	70
طب الاسنان	156	210	366	45	71	116	201	281	482
طب القلبي	0	0	0	0	0	0	0	0	0
العلوم والهندسة الزراعية	81	127	208	107	87	194	188	214	402
التخصص العلمي / المجموع	1006	1893	2943	940	1100	2100	2090	2993	4983
العلوم الاسلامية	62	113	175	104	95	199	166	208	374
العلوم السياسية	25	46	71	38	24	62	63	70	133
القانون	58	144	202	52	47	99	110	191	301
اللغات	25	61	86	0	0	0	25	61	86
الفنون الجميلة	124	135	259	94	69	163	218	204	422
التربية ابن رشد	212	334	546	146	145	291	358	479	837
الادارة والاقتصاد	120	114	234	96	47	143	216	161	377
الاعلام	83	87	170	87	54	141	170	141	311
التربية للبنات	0	523	523	0	120	120	0	643	643
الاداب	165	230	395	182	218	400	347	448	795
مركز التخطيط الحضري والاقليمي	34	47	81	0	0	0	34	47	81
التخصص الانساني / المجموع	908	1825	2742	799	819	1618	1707	2653	4360

جدول (١)توزيع مجتمع البحث على وفق متغيرات (الجنس ،التخصص ، المرحلة)

ثانياً عينة البحث

تعرف العينة بأنها جزء محدد كماً ونوعاً يمثل عدداً من الأفراد يحملون الصفات الموجودة نفسها في مجتمع الدراسة على شرط أن تتاح لكل فرد من مجتمع الأصل لمن يقع علية الأختيار، فيكون ضمن العينة دون تدخل أو تحيز أو تعصب الباحث. (العامري ، ٢٠٢٤ :٦٠) واعتمدت الباحثة على عينتين في هذا البحث وهي :

أ. ـ عينة التحليل الأحصائي :

أستندت الباحثة في اختيار عينة التحليل الأحصائي الى الطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتساوي ، وتم أختيار (٤٠٠) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا موزعين على وفق متغيرات الجنس(ذكور ،اناث) والتخصص (علمي ـ انساني) والمرحلة (ماجستير ـ دكتوراه) والجدول (٢) يوضح توزيع أفراد (عينة البناء) على وفق المتغيرات المذكورة .

جدول (٢)عينة التحليل الاحصائي موزعة بحسب متغيرات (الجنس ، التخصص ، المرحلة

	الكـليات	الماجستير		الدكتوراه		المجموع
		ذكور	اناث	ذكور	اناث	
علمي	الهندسة	٩	١٠	١٣	٨	٤٠
	العلوم	٩	١٠	12	٦	٣٨
	العلوم والهندسة الزراعية	١٠	١٠	12	٦	٣٩
	التربية ابن الهيثم للعلوم الصرفة	١٠	١١	١٤	٦	٤١
	الإدارة والاقتصاد	١٠	10	١٣	٦	٤٠
المـجمـوع		٤٨	٥1	64	٣٢	195
(الانساني)	الآداب	٩	١١	٨	١١	٣٩
	التربية ابن رشد	٩	١١	٨	١١	٣٩
	العلوم الاسلامية	٩	١٢	٨	١٢	٤١
	القانون	١٠	١٢	٨	١٢	٤٢
	العلوم السياسية	١٠	13	9	١٢	44
المـجمـوع		٤٧	59	41	٥٨	205
المـجمـوع الـكـلي		٩٥	١١٠	١٠٥	٩٠	٤٠٠

ب – عينة التطبيق النهائي:

تم استعمال معادلة ستيفن ثامبسون(Thompson,2012) لتحديد حجم العينة من المجتمع البالغ (٩٣٤٣) وبعد تطبيق المعادلة (Thompson,2012,57)اظهرت النتيجة أَنَّ العينة المطلوبة هي بلغت (٣٧٠) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد والتي تمثل نسبة٩٦. ٣ % من حجم المجتمع ، وقد تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية وبالأسلوب

المتناسب، حيث بلغ عدد الذكور (١٤٦) طالباً ، وعدد الاناث (٢٢٤) طالبة ، وبواقع(٢٢٥) لمرحلة الماجستير و(١٤٥) لمرحلة الدكتوراه اما فيما يتعلق بالتخصص فقد بلغ عدد الطلبة الذكور في التخصص العلمي (٨٣) طالباً ، والتخصص الانساني (٦٣) طالباً وبلغ عدد الاناث في التخصص العلمي (١٠٣) طالبة، وفي التخصص الانساني (١٢١) طالبة ، والجدول (٣) التالي يوضح ذلك : جدول (٣)

	الكـليات	الماجستير		الدكتوراه		المجموع
		ذكور	اناث	ذكور	اناث	
العلمي	الهندسة	٨	١٤	٨	٧	٣٧
	التربية البدنية وعلوم الرياضة	٨	١٤	٨	٧	٣٧
	العلوم	٩	١٤	٨	٧	٣٨
	الادارة واقتصاد	٩	١٤	٨	٦	٣٧
	الفنون الجميلة	٩	١٤	٨	٦	٣٧
المـجموع		**٤٣**	**٧٠**	**٤٠**	**٣٣**	**١٨٦**
(الانساني)	**القانون**	٩	١٤	٤	١١	٣٨
	الاعلام	٩	١٤	٤	١١	٣٨
	العلوم الاسلامية	٩	١٣	٤	١١	٣٧
	الآداب	٩	١٣	٣	١١	٣٦
	التربية ابن الرشد لعلوم الانسانية	٩	١٣	٣	١٠	٣٥
المـجموع		٤٥	٦٧	١٨	٥٤	١٨٤
المـجموع الـكلي		٨٠	١١٠	٧٠	١١٠	٣٧٠

ثالثاً ادوات البحث :

تعد أداة البحث طريقة موضوعية مقننة لقياس عينة من السلوك، لذا يشكل اختيار الأداة أهمية كبيرة في التعرف على الخاصية المراد قياسها

(Anastasi 1988: 15). بما إنَّ البحث الحالي يهدف الى تعرف العلاقة بين السيطرة المثبطة والكمالية الناقدة للذات والحدود الشخصية، لذا تطلب الأمر توافر أدوات تتسم بخصائص المقاييس النفسية من صدق وثبات لقياس متغيرات البحث الثلاثة، وفيما يأتيعرض لإجراءات إعداد أدوات البحث وهي :-

اولاً : مقياس السيطرة المثبطة : تحقيقا لأهداف البحث الحالي تبنت الباحثة مقياس السيطرة المثبطة بنسخته الاصلية الذي أعد وفق نظرية المزاج والتنظيم الذاتي لـ (Rothbart & Bates's 2006) ، ولأجل التطبيق قامت الباحثة بالإجراءات الآتية :

١- ترجمة المقياس :

على الرغم من استخراج الخصائص السيكو مترية للمقياس في البيئة الغربية، إلا أَنهَّ تطلب من الباحثة تعريبه على عينة الدراسة ، لذلك قامت الباحثة بترجمة فقرات المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية ثم عرضت الترجمة على مختص باللغة الانكليزية للتحقق من سلامة الترجمة واجريت بعض التعديلات المناسبة، ثم عرضت الفقرات المترجمة على مختص باللغة العربية للتثبت من سلامة صياغتها باللغة العربية وأُجريت التعديلات المناسبة، واجريت ترجمة معاكسة من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية من قبل خبراء مختصين ، وذلك للتثبت من أَنَّ الترجمة العربية للمقياس تبرز المعنى الفعلي والحقيقي لفقرات المقياس الاصلي ، وبهذا تكون المقياس من (١٥) فقرة بصورته الاولية.

٢. وصف مقياس السيطرة المثبطة بصورته الاصلية : عرف (Rothbart & Bates's 2006) السيطرة المثبطة (Inhibitory Control): (إمكانية الفرد على كبح الاستجابات السلوكية المهيمنة أو التلقائية، من أجل تنفيذ استجابة أكثر ملاءمة وتتوافق مع الأهداف والمعايير الشخصية والاجتماعية) (Rothbart & Bates's 2006:33)

وتكون المقياس من ١٥ فقرة سلبية وايجابية، أي ان الفقرات (١،٣،٥،٧،٨،٩،١٠،١٢،١٣،١٤،١٥) تمثل فقرات إيجابية . والفقرات (٢،٤،٦،١١) كانت سلبية .

٣. صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري)

بعدما تم التحقق من ترجمة المقياس البالغ عدد فقراته (١٥) فقرة ملحق (٣)، تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية علم النفس ملحق(٣) واعتمدت الباحثة في صلاحية الفقرات على النسبة المئوية، وقد تم الإبقاء على جميع الفقرات، لأنَّ جميع المحكمين بينَّوا أَنَّ الفقرات صالحة وقد أجريت اعادة صياغة على بعض الفقرات ملحق (٩) لكي تكون مناسبة للعينة ، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)آراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات مقياس السيطرة المثبطة

ارقام الفقرات	الموافقون	المعارضون	النيبة المئوية
١،٣،٥،١٢،٩	١٥	٣	%٨٣
٢،٣،٦،٧،٨،٩،١٠،١١،١٣،١٤،١٥	١٨	_	%١٠٠

٤. عينة وضوح التعليمات :

طبق مقياس السيطرة المثبطة على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا، بهدف التعرف على مدى وضوح تعليمات وفقرات المقياس ، وبعد مراجعة استجابات افراد العينة، اتضح أَنَّ جميع فقرات المقياس واضحة، وإن الوقت الذي استغرقه أفراد

العينة في استجاباتهم على مقياس السيطرة المثبطة تراوح بين (١٥-٢٥) دقيقة بمعدل (٢٠) دقيقة..

٥- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس السيطرة المثبطة

أ. **القوة التمييزية :**

تعد القوة التميزية للفقرات احدى الخصائص السيكومترية التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم كفاءة الفقرة في قياس السمة المراد قياسها , لانها تميز بين الافراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في الصفة المقاسة عن الذين يحصلون على درجات منخفضة في الصفة المقاسة (Kadhem & Muhamad, 2021:22)

ولتحقيق ذلك أتبعت الباحثة الخطوات الآتية :

١- قامت الباحثة بتطبيق مقاييس السيطرة المثبطة ملحق (١٠) على عينة عشوائية من طلبة الدراسات العليا بلغ عددهم (٤٠٠) طالب وطالبة .

٢- تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها .

٣- ترتيب الدرجات التي حصل عليها الافراد تنازليا (من أعلى درجة إلى أدنى درجة).

٤- إختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين ، وتختلف النسب المعتمدة كمعيار لتحديد تلك المجموعتين ،إذْ أقترح " كيلي" " Kelly " أن يكون عدد أفراد كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية عند حساب القوة التمييزية للفقرات بنسبة (٢٧%) من أفراد العيّنة (عودة ، ١٩٩٨ ، ٢٨٦).

٥- وفي ضوء هذه النسبة (27%) بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (١٠٨) استمارة ، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت لاجراء التمييز بلغ (٢١٦) استمارة ، ومن ثم أستعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقاييس السيطرة المثبطة والجدول (٥) توضح ذلك .

جدول (٥)القوة التمييزية لفقرات مقياس السيطرة المثبطة باستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة ضمن المقياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	4.15	0.87	7.03	دالة
	دنيا	3.18	1.14		
٢	عليا	2.74	1.19	1.12	غير دالة
	دنيا	2.56	1.12		
3	عليا	4.19	1.07	5.15	دالة
	دنيا	3.42	1.14		
4	عليا	3.81	1.25	5.17	دالة
	دنيا	2.94	1.23		

5	**عليا**	4.55	0.75	10.82	دالة
	دنيا	3.11	1.15		
6	**عليا**	3.53	1.38	4.20	دالة
	دنيا	2.8	1.17		
7	**عليا**	4.47	0.77	12.55	دالة
	دنيا	2.94	1.02		
8	**عليا**	4.31	0.72	13.83	دالة
	دنيا	2.65	1.03		
9	**عليا**	4.44	0.81	11.74	دالة
	دنيا	2.9	1.1		
10	**عليا**	3.86	1.28	7.72	دالة
	دنيا	2.64	1.04		
11	**عليا**	3.72	1.4	2.87	دالة
	دنيا	3.21	1.2		
12	**عليا**	4.31	0.78	13.61	دالة
	دنيا	2.58	1.06		
13	**عليا**	4.26	0.93	13.07	دالة
	دنيا	2.49	1.05		
١٤	**عليا**	4.44	0.78	15.63	دالة
	دنيا	2.59	0.95		
15	**عليا**	4.62	0.62	14.80	دالة
	دنيا	2.85	1.07		

وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة مقارنة مع القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) عدا الفقرة (٢) فأنها غير دالة

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة Item Validity)

يعَد الصدق من أهم خصائص الاختبار ،والمقاييس التربوية والنفسية، ويتعلق صدق الاختبار أو المقياس بالهدف الذي يبني الاختبار او المقياس من أجله، وبالقرار الذي يتخذ استناداً إلى درجاته فدرجات المقياس تستعمل عادة في التوصل إلى استدلالات معينة (عبد الكريم،٢٠٢٣:١١).

ويوفر هذا الأسلوب محكاً داخلياً (الدرجة الكلية للمقياس) يمكن الاعتماد علية ع في إيجاد معامل الإرتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وتشير معامل الإرتباط هذا إلى مستوى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجات الكلية للمقياس (محمود ،٢٠٢٣: ٦٧)

لتحقيق ذلك استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس السيطرة المثبطة والدرجة الكلية ل (٤٠٠) استمارة ، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (٣٩٨) تبين أن الارتباطات جميعها دالة إحصائيا والجدول (٦) توضح ذلك

جدول (٦)صدق فقرات مقياس السيطرة المثبطة باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
١	0.42	دالة	٦	0.24	دالة	١١	0.11	دالة
٢	سقطت في التمييز		٧	0.56	دالة	١٢	0.60	دالة
٣	0.34	دالة	٨	0.63	دالة	١٣	0.58	دالة
٤	0.23	دالة	٩	0.54	دالة	١٤	0.62	دالة
٥	0.54	دالة	١٠	0.42	دالة	١٥	0.59	دالة

ـ ثبات المقياس

يقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه، فإذا حصل الفرد على الدرجة نفسها أو درجة قريبة منها في المقياس نفسه أو مجموعات من الأسئلة المتكافئة أو المتماثلة عند تطبيقه أكثر من مرة فإننا نصف المقياس في هذه الحالة بأنه على درجة عالية من الثبات (العزاوي ، ٢٠٢٣ : ٧٦)

إنَّ الهدف من حساب الثبات هو تقدير أخطاء المقياس واقتراح طرائق للتقليل من هذه الأخطاء. (Murphy, ١٩٩٨: ٦٣) ويمكن التحقق من ثبات المقاييس والاختبارات النفسية بعدة طرق منها ما يقيس الإتساق الخارجي وهي طريقة اعادة الاختبار Test Retest) والذي يسمى بمعامل الاستقرار عبر الزمن وطريقة الصور المتكافئة (Equivalent Forms) والتي تعتمد على إعداد صورتين متكافئتين للمقياس من حيث خصائص الفقرات وطبيعتها (محمد ،٢٠٢٣ :٦٥) ومنها ما يقيس الإتساق الداخلي وهي التجزئة النصفية (Spilt–Half) وكذلك طريقة الفاكرونباخ، وقد اعتمدت الباحثة في حساب الثبات طريقتي إعادة الاختبار والفا كرونباخ ، وعلى ما يأتي:

أ. معادلة ألفا كرونباخ : Alpha – Cronbach Method

يؤكد هذا المفهوم على العلاقات القائمة بين مفردات المقياس اكثر من تأكيدها على استقرار درجات المقياس بمرور الزمن او تكافؤها ، وقد وجد كرونباخ ان معامل الفا يعد مؤشراً جيداً لمعامل التكافؤ ، فضلاً عن الاتساق الداخلي او التجانس ، ويعطي معامل الفا الحد الأدنى للقيمة التقديرية لمعامل الثبات.(التميمي ،٢٠٢٢ : ١٦٥)

وتمتاز هذه الطريقة بتناسقها وامكانية الوثوق بنتائجها القائمة على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس إذ تعتمد هذه الطريقة على الاتساق الداخلي ، او اتساق اداء الفرد من فقرة الى اخرى ، ويعطي فكرة عن اتساق الفقرات مع بعضها ، ومع كل فقرة بصفة عامة ، أي انه يبين قوة الارتباط بين فقرات المقياس(الشمري ،٢٠٢٢ :٣٤) ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة اعتمدت الباحثة على بيانات العينة الأساسية عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) استمارة ، طبقت الباحثة معادلة الفا كرونباخ ، وبلغ معامل ألفا (٠،٧٠) وهي قيمة تقع ضمن المجال المقبول لمعاملات الثبات وفقاً لما أَشار إليه العيسوي (١٩٨٥) (العيسوي، ١٩٨٥ : ٥٨)

ب ـ طريقة إعادة الاختبار

تعد من الطرق الأكثر وضوحاً في إيجاد ثبات المقاييس، وتتلخص في تطبيق الاختباراو المقياس على مجموعة من الأفراد ثم إعادة تطبيق الاختبار على المجموعة نفسها بعدها يتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين لنحصل على معامل ثبات درجات الاختبار، ويبين الثبات بهذه الطريقة المدى الذي يمكن به تقييم درجات المقياس في ظروف مختلفة، فكلما زاد الثبات تكون الدرجات اقل عرضة للتغيرات العشوائية اليومية في الظروف الاختبارية، (العجيلي،٢٠٢٢: ١٢١ – ١٢٢).

ولغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد أعيد تطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (٥٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم من عينة التحليل الاحصائي ، وبفاصل زمني بلغ (١٤) يوماً من التطبيق الأول، إذْ يرى آدمز (Adams) بأنّ إعادة تطبيق المقياس للتعرّف على ثباته يجب أن لا يتجاوز الأسبوعين من التطبيق الأول، ثم يحسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٥) .

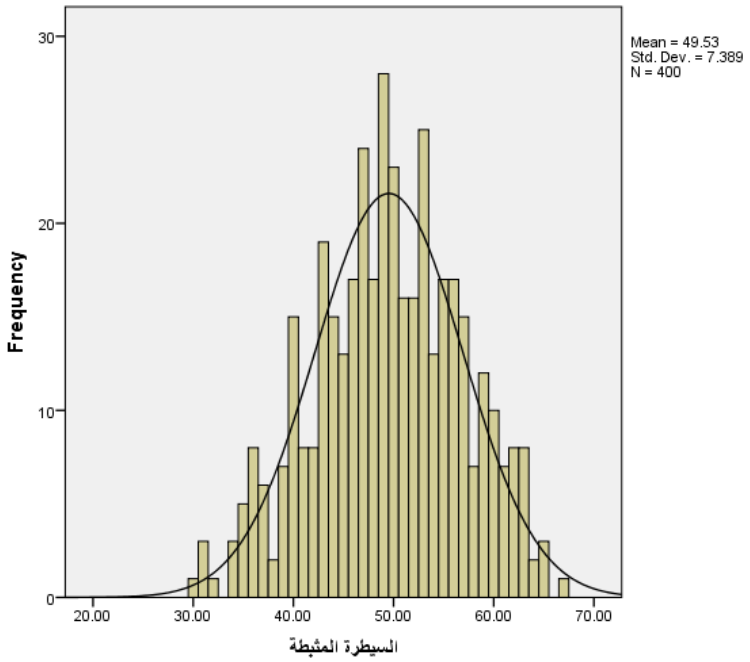
ـ الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس السيطرة المثبطة

بعد تطبيق المقياس على أفراد عينة التحليل الاحصائي البالغ عددهم (٤٠٠) طالباً وطالبة حصلت الباحثة على عدد من المؤشرات الإحصائية الموضحة في الجدول (٧) والشكل(١) ولما كان توزيع درجات أفراد العينة على المقياس توزيعاً اعتدالياً أذا كانت قيم الالتواء ضمن قيم مطلقة (أقل أو يساوي ٢) والتفرطح (أقل أو يساوي ٤) كقيم مرجعية لتحديد اعتدالية توزيع لبيانات العينات الكبيرة (Mishra et al., 2019) لذا لجأت الباحثة الى استعمال الوسائل الأحصائية المعلمية (Parametric Statistic) في تحليل بيانات بحثها احصائياً.

جدول ٧)المؤشرات الأحصائية الوصفية لمقياس السيطرة المثبطة

المؤشر	القيمة
المتوسط Mean	49.41
الوسيط Median	49

المنوال Mode	49
الانحراف المعياري Std.Dev	7.43
الالتواء Skewness	0.17
التفلطح Kurtosis	−0.41
أقل درجة Minimum	30
أعلى درجة Maximum	67



الشكل (١)توزيع درجات عينة التحليل الاحصائي على مقياس السيطرة المثبطة

. وصف مقياس السيطرة المثبطة بصورته النهائية

يتكون مقياس السيطرة المثبطة بصورته النهائية من (١٤) فقرة ملحق (١) وامام كل واحد منها تدرج خماسي للاجابة وهي (تنطبق علي دائمًا، تنطبق علي غالبًا،تنطبق علي أحيانا تنطبق علي نادرًا ، لا تنطبق علي ابدًا) وبذلك فان أَعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب على فقرات المقياس (٧٠) ، واقل درجة يحصل عليها المستجيب على فقرات المقياس (١٤) ، وان الوسط الفرضي (٤٢) درجة .

– الوسائل الإحصائية :

١- **الاختبار التائي (t–test) لعينتين مستقلتين** : أستعمل لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في حساب القوة التمييزية لمقاييس السيطرة المثبطة والكمالية الناقدة للذات والحدود الشخصية .

٢- **معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient** : وقد أستعمل في تحقيق الآتي :

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقاييس السيطرة المثبطة والكمالية الناقدة للذات والحدود الشخصية .

٣- **معادلة ألفا للاتساق الداخلي Alfa Coefficient For Internal Consistency :** استعملت لاستخراج الثبات بطريقة ألفا للاتساق الداخلي لمقاييس السيطرة المثبطة والكمالية الناقدة للذات والحدود الشخصية.

٤- **الاختبار التائي لعينة واحدة :** أستعمل لتعرف الفرق بين المتوسطين الحسابي والفرضي لمقاييس السيطرة المثبطة والكمالية الناقدة للذات والحدود الشخصية.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

التعرف على السيطرة المثبطة لدى طلبة الدراسات العليا .

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس السيطرة المثبطة على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٣٧٠) طالباً وطالبة ، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٤٩.٤١) درجة وبانحراف معياري مقداره (٧.٤٣) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي ([1]) للمقياس والبالغ (٤٢) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t–test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائيا ولصالح **المتوسط الحسابي** ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (٣٦٩) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس السيطرة المثبطة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٣٧٠	٤٩.٤١	٧.٤٣	٤٢	19.18	1.96	369	دال

تشير نتيجة الجدول (٨) الى ان عينة البحث يتمتعون بالسيطرة المثبطة.

تفسر هذه النتيجة في ضوء ما طرحته نظرية (Rothbart & Bates 2006) إذ تعد السيطرة المثبطة أحدى المكونات الأساسية لنظام الضبط التنفيذي الذي يساعد الفرد على إعادة توجيه سلوكه بما يتوافق مع متطلبات الموقف. ويعكس ارتفاع درجات طلبة الدراسات العليا قدرة واضحة على تفعيل عمليات الضبط والتنظيم الذاتي عند مواجهة مواقف أكاديمية تتطلب تركيزاً، وتأملاً، وتقييماً دقيقاً للخيارات قبل اتخاذ القرار. كما يشير هذا الارتفاع الى امكانية الطلبة على اختيار السلوك الأكثر مواءمة للأهداف الأكاديمية والبحثية. ويمثل هذا المستوى من السيطرة المثبطة اتساقاً مع توقعات النظرية التي ترى أن الأفراد ذوي الضبط الأعلى يميلون إلى تنظيم

[1] **تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (السيطرة المثبطة) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المفياس والبالغة (١٤) فقرة.**

حياتهم الدراسية بصورة أكثر فاعلية، ويظهرون قدرة أفضل على التعامل مع الضغوط، وضبط استجاباتهم، والحفاظ على توازنهم السلوكي في المواقف التنافسية المعرفية، (45: 2006 Rothbart & Bates)

تستقرء الباحثة ارتفاع درجات السيطرة المثبطة لدى طلبة الدراسات العليا يمكن أَن يعود الى امتلاكهم خبرة اكاديمية متراكمة ، حيث يتعرض الطلبة لسنوات من التدريب على التفكير المنطقي وأَتخاذ القرارات المبنية على الأدلة، مما يعزّز قدرتهم على ضبط استجاباتهم.، كما من الممكن ان يعود السبب الى أَنَّ متطلبات الدراسات العليا التي تحتاج إلى تركيز، وتنظيم وقت، وتحمّل الضغوط، وهي جميعها مواقف تستدعي وجود قدرمن السيطرة المثبطة ونضجاً انفعالياً فغالباً ما يكون طلبة الدراسات العليا في مرحلة عمرية تزداد فيها القدرة على تنظيم الدوافع والمشاعر .

الاستنتاجات

ـ يظهر طلبة الدراسات العليا قدرة واضحة على ضبط استجاباتهم الانفعالية والسلوكية،و كفاءة الطلبة في إدارة المثيرات المشتتة وتأجيل الاستجابات الاندفاعية

التوصيات : ـ قيام الجامعة بتوجيه المرشدين في مراكز الارشاد في الجامعات إلى تصميم برامج إرشادية معرفية وسلوكية تستهدف تعزيز القدرة على تنظيم الاستجابة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا، بوصفها من العوامل المهمة في تنمية السيطرة المثبطة.

المقترحات :

١. اجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين السيطرة المثبطة ومجموعة من المتغيرات الأخرى مثل: الذكاء الانفعالي، المرونة المعرفية، التمييز الذاتي، وضبط الانفعال.

٢. اجراء دراسة لتعرف الفروق في السيطرة المثبطة تبعًا لمتغيرات أخرى مثل العمر، الحالة الاجتماعية، طبيعة العمل، بيئة السكن.

المصادر العربية

- القرآن الكريم
- ملحم ، سامي محمد ، (٢٠١٠) ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط٦ ، عمان ، الاردن .
- الكلابي، مروة طالب. (٢٠٢٢). التواضع الفكري والوضوح الانفعالي وعلاقتهما بالتفكير التحليلي لدى طلبة الدراسات العليا. أطروحة دكتوراه، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد
- زرع الله ، رسل ربيع (٢٠٢٠) : الكفاح التحصيلي وعلاقته بتفاؤل غير الواقعي لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد ، العراق.

• إبرسيم، أنغام إسماعيل محمد. (٢٠٢٢). أثر برنامج إرشادي بأسلوب ملء الفراغ في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، المكتبة المركزية، جامعة بغداد

• العجيلي، صباح حسين (٢٠٢٢) اساسيات في القياس والتقويم ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، العراق.

• العامري، نور عباس فاضل جودة. (٢٠٢٤). التحكم المجهد وعلاقته بالذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد

• محمود، سمر رافع زائر (٢٠٢٣) السونيم وألاقتها بالسونيم بعد طلبه الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة بغداد.

• العزاوي، محمد عبد الكريم. (٢٠٢٣). الذكاء العاطفي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية، جامعة بغداد

• التميمي، أحمد سعد جاسم. (٢٠٢٢). الكمالية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بغداد

• عبد الكريم، سحر هاشم محمد. (٢٠٢٣). التحليل العاملي لمعتقدات التحكم بالذاكرة لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العدد (٧٨).

• فزع عماد ابراهيم (٢٠٢٠) : التوجهات الدافعية الداخلية الخارجية وعلاقتها بسلوك المخاطرة لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، مجلة مركز البحوث النفسية ، مج ٢١، عدد ٢ ، العراق

• محمد، سحر هاشم. (٢٠٢٣). السمات الأساسية للشخصية الإبداعية لدى طلبة قسم التربية الفنية. مجلة كلية العلوم الإسلامية، جامعة بغداد، العدد (٧٣)، ص ٣٢٣–٣٤٦..

• الشمري، أحمد عبد الله حسن. (٢٠٢٢). التنظيم الذاتي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العدد (٧٥)

• Kadhim, A., & Hassan, R. (2023). Inhibitory control and its role in problem-solving among postgraduate students in Iraq. Thinking Skills and Creativity, 48, 101078.

• Jabor, S., & Mahmood, A. (2023). Developing inhibitory control through problem-based learning in teacher education. Thinking Skills and Creativity, 45, 100981

• Kadhem, K. H., & Muhamad, A. A. (2021). Overgeneralization of the preparatory stage pupils. Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry (TOJQI), 12(3).

• Davis, E. P., Bruce, J., Snyder, K., & Nelson, C. A. (2003). The X-trials: Neural correlates of an inhibitory control task in children and adults. Journal of Cognitive Neuroscience, 15(3), 432-443.deficit/hyperactivity disorder. J. Abnorm. Psychol. 117:591-605

• Akinsola, E. F., & Nwajei, A. D. (2013). Test Anxiety, Depression, and Academic Performance: Assessment and Management using Relaxation and Cognitive Restructuring Techniques.

• Rothbart, M. K., & Rueda, M. R. (2005). The development of effortful control. In U. Mayr, E. Awh, & S. W. Keele (Eds.), Developing individuality in the human brain: A tribute to Michael I. Posner (pp. 167-188). American Psychological Association.

• Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. In N. Eisenberg (Ed.), Handbook of child psychology (6th ed., Vol. 3, pp. 99-166). Wiley.

• Cox, M. J., Mill-Koonce, W. R., Propper, C. & Gariepy, J. L. (2010). Systems theory and cascades in developmental psychopathology. Journal ResearchGate. VOI (22) NO (3).

• Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. Annual Review of Psychology, 58, 1-23.

• Congdon, E., Mumford, J. A., Cohen, J. R., Galvan, A., Canli, T., & Poldrack, R. A. (2012). Measurement and reliability of response inhibition. Frontiers in Psychology, 3, 37.

• Gray, J. A. (1980). The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system. Oxford University Press

• Anastasi,A. (1976): psychological testing, (4 th.ed) Macmillan Company , New Yorok

الملاحق.

ملحق (١)مقياس السيطرة المثبطة بصورته النهائية

جامعة بغداد

كلية التربية للبنات

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا – دكتوراه

عزيزي الطالب ..... عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة ...

بين يديك مجموعة فقرات تخص حياتك اليومية يرجى قراءتها بشكل دقيق ، واختيار البديل الذي يناسب حالتك الشخصية بوضع علامة (/) امام الحقل المناسب لك ، علماً ان لا توجد فقرة صحيحة وأخرى خاطئة ولا داعي لذكر أسمك على الورقة .

مع شكر وتقدير الباحثة لتعاونكم ...

ملاحظة : يرجى تدوين المعلومات الأتية بوضع (/) في المربع الصحيح

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

التخصص : العلمي ( ) الانساني ( )

المرحلة : ماجستير ( ) دكتوراه ( )

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناُ	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابداً
١.	عندما اشعر بالغضب استطيع التحكم في سلوكي.					
٢.	اصمت عن الحديث عندما يُطلب مني ذلك.					
٣.	أستجيب لرغباتي حتى إن كانت غير مناسبة.					
٤.	أستطيع أن أنتظر دوري في المهمة.					
٥.	أجد صعوبة بالتوقف عن القيام بشيء ممتع حتى ان كان يضرني					
٦.	أُراجع ما سأقوله قبل أن أتحدث.					
٧.	أتحكم بتصرفاتي عندما أكون غاضبًا أو متوترًا.					

٨.	اكمل ما بدأته حتى وإن شعرت بالملل.					
٩.	أقاوم رغبتي في مقاطعة الآخرين.					
١٠.	أتصرف دون تفكير في بعض المواقف.					
١١.	أستطيع تأجيل المكافأة من أجل نتيجة أفضل.					
١٢.	أتحمل الانتظار بصبر دون تذمر.					
١٣.	أُفكر بنتائج أفعالي قبل أن أتصرف.					
١٤.	ألتزم بالقواعد حتى عندما لا اراقب من قبل الاخرين.					