وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركـــــز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

مجلــة
العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــة معتمـدة

تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلـــــــة على الأعتماديـــــة

رقــم الإيــداع 614 / 1994/ الرمز الدولي 1790 – 1816

المجلد (37) – العدد (2)– الجزء(2)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــــة معتمـــدة تصدر عن مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي

المجلد : 37 العدد : 2 الجزء: 2

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

حزيران / 2026

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيــس التحريــر/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير/ أ.م.د. بشرى عثمان احمد

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية / العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	العراق

أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	العراق
أ.د. محمد حبشي حسين	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	مصر
أ.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	العراق
أ.د. عصام توفيق قمر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر
أ.م.د. بيداء هاشم جميل	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
أ.م.د. براء محمد حسن	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	العراق
أ.م.د. بشرى عثمان احمد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	العراق
أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة ( ) سنة ابتداءاً من .....

الأسم : .....

العنوان : .....

قيمة الاشتراك : .....

طريقة الدفع :- نقدا ( ) شيك ( ) حوالة بريدية ( )

رقم: تأريخ / /

التوقيع : ..... : التأريخ .....

قيمة الأشتراك لعدد واحد	الأفراد :(150.000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) $ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (125.000) الف دينار عراقي داخل العراق (96) $ او ما يعادلها خارج العراق

شروط النشر في المجلة

1. تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الاكاديمية القيمة والاصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسياً وتربوياً ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقاً ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية اذا كان بحثة منشور أو قدم للنشر.
2. يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الالكتروني على أن لا يزيد درجة الاستلال عن (20%).
3. يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقاً.
4. يقدم البحث مطبوعا على نظام (word 2007) مع اسم الباحث واللقب العلمي والاختصاص واسم الجامعة والكلية في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغتين العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على ان لا تزيد عن (250) كلمة
5. تكتب الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنكليزية في نهاية الملخصين العربي والإنكليزي.
6. يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والاشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغاً اضافياً مقداره (2000) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولا يتجاوز البحث بعد الزيادة الـ (35) صفحة بكل الأحوال.

7. موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون البحث قبل نشره بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية.
8. يراعى في كتابة البحث الاتي:

أ- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

ب- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق ابيض (A4) وعلى جهة واحدة من الورق مع قرص (CD) وبالمواصفات الاتية.

- الحاشية العليا 4.50 سم.
- الحاشية السفلى 4,50 سم.
- الحاشية اليمنى 3,75سم.
- الحاشية اليسرى 3,75سم.
- يكون الخط المستخدم نوع (Arial) ، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و (12) للجداول.
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد.
- يكون التباعد بين الاسطر للصفحة الواحدة (1,15).
- تكون الاشكال والجداول واضحة وتستخدم فيها الأرقام باللغة الإنكليزية والنظام العالمي للوحدات.
- في حالة وجود صور او رسوم ضرورة ان تكون بصيغة png أو jpg.
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك.

لا تستعمل الهوامش في اسفل الصفحات وانما يشار رقمياً الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر اسم

الباحث والسنة وعنوان البحث وتكتب بأسلوب الـ (APA) الإصدار السابع.

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره(150000) مائة وخمسون الف دينار عراقي لا غير من داخل العراق و (100) دولار امريكي من خارج العراق.
- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الاصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة.
- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
- لا يزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الا بعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة.
- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة.

9- تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع إسلوبها في النشر.

10- تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال اشعار الباحث بقبول بحثه للنشر.

مجالات اهتمام المجلة

1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات – الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1.	التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى مدرسات المرحلة الإعدادية	أ.م.د. مؤيد حامد جاسم الجُميلي	24-1
2.	العدوى الانفعالية وعلاقتها باجترار الأفكار لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية	أ.م اسماء صالح علي	54-25
3.	المواطنة الرقمية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة	م.د عبير دهام صالح	86—55
4.	تأثير الاسلوب الارشادي الوعي بـ (هنا- الان) في تخفيض هزيمة الذات لدى الطلاب الراسبون	م.د جابر موسى عبد الله	114-87
5.	الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا	م.د هديل علي جبر	142-115
6.	أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي المعرفي في تنمية التعاطف المعرفي لدى المدرسين في المدارس الاعدادية	م. علاء خضير نصيف	174-143
7.	الوعي الذاتي وعلاقته بالسيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية	م.م أيام منصور الزاملي م.م هاشم حمزه جبر	206-175
8.	الاستقطاب الاخلاقي لدى طلبة الجامعة	م.م رؤى عباس علي م.م رسل محمود شنيح م.م عباس قيس عباس	222-207
9.	المرونة المعرفية وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتياً لدى المراهقين	م.م حازم رحيم شلتاغ الساعدي	240-223

10	الغموض الأخلاقي لدى طلبة الجامعة	م.م. اية جواد كاظم	264-241
11	الحصانة النفسية وعلاقتها بأصالة الذات لدى طلبة الجامعة	م.م.زينب علي كاظم م.م.نصر ثابت محمد	292-265
12	دور الذكاء العاطفي في تحسين العلاقات التنظيمية والحد من الصراعات النفسية بين الموظفين دراسة تحليلية في مستشفى بغداد التعليمي/بغداد/العراق	م.م فاطمة باسم فاضل	316-293
13	استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وعلاقته بالشخصية المناعية لدى طلبة الجامعة	منى فهمي عواد حردان أ.م.د. مثنى اسماعيل تركي	346-317
14	الشخصية ذاتية الغرض وعلاقتها بالحكمة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة	مصطفى راضي حسن علي أ.م.د. عمر خلف رشيد الشجيري	378-347

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظـة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية – مركز البحوث النفسية/ الباراسيكولوجي

ص.ب. 47041 جادرية – بغداد – العراق

هـ 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد ـ العراق

الوعي الذاتي وعلاقته بالسيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.م. أيام منصور الزاملي
مديرية تربية الكرخ الثالثة
Ayammansour38@gmail.com

م.م.هاشم حمزة جبر
مديرية تربية القادسية
hashimmaster93@gmail.com

المستخلص

أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي التعرف إلى: -

1- الوعي الذاتي لدى الطلبة المرحلة الإعدادية.
2- السيطرة المثبطة لدى الطلبة المرحلة الإعدادية.
3- العلاقة بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
4- الفرق في العلاقة بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة لدى الطلبة المرحلة على وفق متغير الجنس (ذكور-أناث) ومتغير الفرع (العلمي و الأدبي)
5- مدى اسهام السيطرة المثبطة بالوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

وقد تكونت عينة البحث الحالي من 200 طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب من المرحلة الإعدادية، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان بإعداد مقياس الوعي الذاتي وفق نظرية داينر(Diener,1979) والسيطرة المثبطة وفق نظرية روثبارت وبيتس (Rothbart&Bates, 2006): بعد التأكد من صدق الأدوات وثباتها تم تطبيقها لغرض تحقيق أهداف البحث وأستعمل عدد من الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات. **وقد توصل البحث إلى النتائج الأتية :** تكشف نتائج الدراسة أن طلبة المرحلة الإعدادية يمتلكون الوعي الذاتي، وهذا الأمر الذي يعكس امكانياتهم على فهم ذواتهم ومراقبة أفكارهم وانفعالاتهم وتقييم سلوكهم بصورة متنامية تتلاءم مع خصائص النمو في هذه المرحلة. واظهرت النتائج يتمتع الطلبة بالسيطرة المثبطة، بما يشير إلى قدرتهم على ضبط اندفاعاتهم وتنظيم استجاباتهم السلوكية بما يتوافق مع متطلبات البيئة المدرسية والاجتماعية. أوضحت التحليلات الإحصائية وجود ارتباط إيجابي دال بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة، مما يدل على أن تنمية أحد المتغيرين قد تنعكس إيجاباً على الآخر، ويعزز ذلك ارتباط العمليات التنفيذية مع البناء المعرفي للذات.

لم تُظهر النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة بين أفراد العينة، مما يشير إلى أن هذين المتغيرين يتمتعان بقدر من التجانس بين طلبة المرحلة الإعدادية.بينت النتائج أن السيطرة المثبطة تُعد متغيراً مفسراً للوعي الذاتي، إذ تسهم في تعزيز قدرة الطلبة على المراجعة الداخلية والتنظيم الذاتي، وهو ما يؤكد أهميتها كأحد مكونات الوظائف التنفيذية المرتبطة بتطور الوعي بالذات. خرج البحث ببعض التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الوعي الذاتي، السيطرة المثبطة، طلبة المرحلة الإعدادية، النمو الأخلاقي، الشخصية

self-awareness and its relation to inhibitory control among secondary school students

Hashim Hamza Jabr
Al-Qadisiyah Education Directorate
hashimmaster93@gmail.com

Ayam Mansour AL-Zamili
Third Karkh Education Directorate
Ayammansour38@gmail.com

Abstract

Research Abstract study Objectives: The current study aims to identify:

1- Self-awareness among secondary school students.
2- Inhibitory control among secondary school students.
3- The correlation between self-awareness and inhibitory control among secondary school students.
4- Differences in the correlation between self-awareness and inhibitory control based on gender (male/female) and academic branch (science/literary).
5- The extent to which inhibitory control contributes to self-awareness among scondary school students.

Methodology: The study sample consisted of 200 male and female students, selected using a proportional random sampling method from preparatory schools. To achieve the research objectives, the researchers developed a Self-awareness Scale based on Diener's theory (1979) and an Inhibitory control scale based on the theory of Rothbart & Bates (2006). After verfieation the validity and reliability of the instruments, they were applied, and several statistical methods were employed for data processing.

Results: The study reached the following findings:
The results reveal that secondary school students have self-awareness, reflecting their ability to understand themselves, monitor their thoughts and emotions, and evaluate their behavior in a growing manner that aligns with the developmental characteristics of this stage.
The results also showed that students have inhibitory control, indicating their ability to regulate impulses and organize behavioral responses in accordance with school and social environmental requirements.
Statistical analyses indicated a significant positive correlation between self-awareness and inhibitory control, suggesting that the development of one variable may positively effect the other, reinforced by the link between executive processes and the cognitive construct of the self.
The results showed no statistically significant differences in the levels of self-awareness and inhibitory control among the sample individuals, indicating a degree of homogeneity between secondary school students regarding these variables.
The findings demonstrated that inhibitory control serves as an explanatory variable for self-awareness, as it contributes to enhancing students' capacity for internal review and self-regulation, confirming its importance as a component of executive functions related to the development of self-consciousness.
The study concluded with several recommendations and suggestions.

***Keywords*: Self-awareness, Inhibitory Control scecondary School Students, Moral Development, Personality.**

التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

تساهم أساليب التنشئة الأسرية التي يتلقاها الفرد من الأسرة والمدرسة والمجتمع في اكتساب العديد من القيم والعادات والمفاهيم والتجارب الأولية، و تلعب دورًا كبيرًا في تشكيل الشخصية التي ينبغي أن تتوافق مع الوعي الذاتي للفرد وبنائه لذاته، إن الوعي الذاتي يمكن أن يكون أداة تساعد الفرد على اكتشاف هويته وتحقيق مصيره. إذ إن التربية والمجتمع لا يخلقان الشعور بالفردية، بل يعملان ظهوره بقدر ما يدعوانه إلى التمكن والوعي بذلك، وبالتالي، تتجلى هذه الفردية في ذات الإنسان وعقله، مما يؤثر لاحقًا على جميع جوانب سلوكه الفكري. (اوبير ، ١٩٧٧ : ٥٤٨). وقد ينجم عن تدني الوعي الذاتي الطالب في تقليل من التركيز على ذاته في بيئات التعلم، وينخفض التركيز على المواد الدراسية، قد يولد ذلك القلق، والتردد والخوف من الفشل، مما يؤثر سلبًا على الأداء المدرسي والثقة بالنفس (Schunk & DiBenedetto,2020: 90). ومن بين المشكلات التي يسببها الوعي الذاتي عندما يقل قد يولد القلق الاجتماعي، إذ يكون الطالب قلقًا بشأن نظرة الآخرين له، مما قد يمنعه من المشاركة الفعالة في الفصل الدراسي أو من التعبير عن آرائه بحرية، و أن التركيز الزائد على الأداء بدلاً من التعلم نفسه، قد يؤدي إلى تجنب التحديات أو الخوف من ارتكاب الأخطاء، وهو ما يقلل من فرص التعلم والنمو (Zimmerman,2002:33). وهذا ما توصلت نتائج دراسة باوميستر وآخرون (Baumeister et al.,2000). بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي تدني الوعي الذاتي إلى ما يُعرف بـ "شلل التحليل"، إذ يصبح الطالب غارقًا في التفكير الزائد حول تصرفاته وأدائه، مما يعيقه عن اتخاذ القرارات السريعة أو التفاعل بمرونة مع المشكلات التعليمية، هذا قد يخلق بيئة من الضغط النفسي الذي يقلل من القدرة على التركيز والاستيعاب (Ryan&Deci,2000:21). وهذا ما توصلت نتائج دراسة ترابنيل وكامبل، (Trapnell&Campbell,1999). وإن الوعي الذاتي يودي إلى التحليل الزائد والتفكير في كل خطوة أو تصرف يقوم به الفرد. وهذا النوع من التفكير الزائد يمكن أن يسبب السيطرة المثبطة بشكل مفرط إذ يبدأ الفرد في التأخير أو تجنب اتخاذ قرارات أو البدء في الأنشطة خوفًا من الفشل أو النقد(Miller & Gergen,2001:56). و تتجلى السيطرة المثبطة في العديد من المواقف التربوية مثل في (المدارس أو الأسرة)، إذ يتم تقييد حرية الطالب أو الطفل في التعبير عن نفسه أو اتخاذ قراراته، في الواقع السيطرة المثبطة تمنع الطالب من تطوير مهارات التفكير الناقد والإبداع، وتحد من استقلالهم الشخصي (Denson et al., 2011: 65). وإحدى المشكلات الكبرى المرتبطة بالسيطرة المثبطة هي أنها قد تساعد في خلق بيئة تعليمية أو تربوية مليئة بالقيود النفسية، على سبيل المثال (إذا كانت المدرسة أو الأسرة تفرض قواعد صارمة جدًا دون إعطاء فرصة للطلبة للتعبير عن آرائهم أو اتخاذ قرارات بأنفسهم)، فإن هذا يمكن أن يسبب توترًا نفسيًا، ويؤدي إلى انخفاض الدافعية والتفاعل الإيجابي مع البيئة التعليمية (Bliar,2007:19). ومن الأسباب التي تساهم في

حدوث السيطرة المثبطة في بيئة الطالب هي الأساليب التعليمية الصارمة أو النظم التقييمية التي تركز على التقييم الدقيق والمستمر، إذ يُحتمل أن يشعر الطلبة بأنهم دائمًا تحت مجهر المراقبة، مما يحد من قدرتهم على اتخاذ قرارات مستقلة أو إظهار إبداعهم، وهذه العوامل يمكن أن تؤدي إلى نقص في الشعور بالتحكم في بيئة التعلم، مما يعزز مشاعر الإحباط والفشل (Riggs et al., 2006: 87). **وتتمحور مشكلة البحث التساؤل ما أتجاه وقوة العلاقة بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟**

أهمية البحث:

يعدّ طلبة المرحلة الإعدادية شريحة مهمة جدًا وهم في أمس الحاجة إلى الاهتمام بهم بشكل كبير ولا سيم هم في مرحلة المراهقة وتطرأ عليهم تغيرات جسمية وانفعالية وسيكولوجية، وتعد مرحلة والمراهقة. من أهم المراحل وخطرها عند طلبة المرحلة الإعدادية، إذ أنها تتميز بتغيرات شاملة بالجوانب والنواحي الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية والعاطفية والشخصية والمعرفية كافة، مما قد تولد افكار ومشاعر جدالية في جسده وفي نفسه من جهة، ومن المجتمع من جهة أخرى، مما قد ينتج عنه توتر في الاجتماعية.

يعد الوعي الذاتي عنصرًا أساسيًا ومهمًا في نجاح الطلبة أكاديميًا ودراسيًا وشخصيًا، إذ يساعدهم في فهم نقاط قوتهم وضعفهم، وتحسين مهاراتهم في التنظيم الذاتي واتخاذ القرارات، ويسهم في تعزيز الذكاء العاطفي ويمكنهم من التعامل مع التحديات الدراسية والاجتماعية بفعالية (Zimmerman,2002:70). وهذا ما توصلت له نتائج دراسة براون ووريان (Brown&Ryan,2003)أن الطلبة الذين يتمتعون بوعي ذاتي عالٍ يكونون أكثر قدرة على تحقيق أهدافهم الأكاديمية والشخصية ودراسية (Brown&Ryan,2003:822).ومن الجانب الدراسي تبرز أهمية الوعي الذاتي للطلبة من طريق تطوير أساليب تعلم تناسبهم، إذ يدرك كل طالب الطريقة التي يتعلم بها بشكل أفضل سواء كانت بصرية، سمعية أو عملية، وهذا بدوره يمكنهم من تحسين أدائهم الدراسي من طريق التركيز على الأساليب التي تناسبهم بدلاً من اتباع طرق غير فعالة بالنسبة لهم (Rani,2019:87). وكذلك الوعي الذاتي يعزز مهارات حل المشكلات، إذ يصبح الطالب قادرًا على تحليل المواقف المختلفة، وفهم الأسباب التي تؤدي إلى الصعوبات التي يوجهها، ومن ثم البحث عن حلول مناسبة(Eurich,2017:32). وهذا ما توصلت له نتائج دراسة سيلفيا (Silvia, 2002) أن الوعي الذاتي يساعده على إدارة وقته بشكل أكثر كفاءة من طريق تحديد أولوياته وتجنب التشتت في أمور غير مهمة(Silvia, 2002:195). وتبرز أهمية السيطرة المثبطة من طريق ضبط السلوك الفرد ويمكن ان تتوج بالكثير من النواتج الإيجابية في المستقبل مثل الصحة النفسية والجسمية والابتعاد عن النزعات الاجرامية وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة (De Ridder et al., 2012:23). ولا تقتصر أهمية السيطرة المثبطة التحكم بالسلوك وتحقيق السعادة والفرح للفرد فقط، وإنما تعود بفوائد كبيرة الى المجتمع، وذلك من طريق خفض معدلات ارتكاب الجرائم وزيادة التمسك في المعايير الاجتماعية وتعزيز عمليات التعاون ومساعدة الاخرين وزيادة الاكتفاء الذاتي للفرد في البيئة التي يعيش

فيها(Baumeister,2005:125). وتعد السيطرة المثبطة بعد من ابعاد المزاج والانفعالات المرتبطة بعملية التنظيم الذاتي للردود الأفعال الانفعالية والسلوك (Rothbart & Bates, 2006:90). وبالتالي فأن السيطرة الكابحة أو المثبطة تعمل على زيادة قدرة الفرد في السيطرة على جميع أفعاله وسلوكه والتحكم بها والتكيف مع جميع المواقف بطريقة مرنة وسلسة، ومن ثمة تشمل السيطرة على الجوانب التي تكون مرتبطة بعملية الانتباه بما في ذلك في القدرة على السيطرة على الانتباه على موقف معين وتثبيط موق اخرى(Rueda&Rothbart,2005:198). وتشمل السيطرة المثبطة سيطرة الفرد على رغباته وانفعالاته والسلوك المرتبط بها، والنتيجة هيه قدرة الفرد على تأجيل الاشباع الى وقت اخر، وبمعنى آخر أن السيطرة المثبطة تعد خضوع ذات الفرد إلى صالح المجتمع وفي الكثير من الأحيان يشار لها بضبط النفس في عملية وصف للتنظيم النفسي للذات(DeLisi&Vaughn,2014:89). ونال مفهوم السيطرة الكابحة أو المثبطة باهتمام كبير لكونه من المفاهيم النفسية التي تعمل على التنبؤ بالسلوك المعادي للمجتمع وتثبيط كافة السلوكيات السلبية (Pratt & Cullen,2000:12).

ومما تقدم، فأن أهمية البحث الحالي تبرز من طريق :

- **الأهمية النظرية:**

1- يشكل البحث إضافة نظرية لموضوع الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة ، مما يحقق مزيدا لفهم هذين المتغيرين .

2- إنَ البحث الحالي بحثاً إرتباطيا يتناول متغيرات تشكل نقطة إنطلاق للتحقق من هذه العلاقة الإرتباطية المفترضة، وإن محاولة إثبات هذه الإرتباطات لها أبعاد مهمة في تحسين مستوى الجانب المعرفي والسلوكي والوجدانية في الشخصية، إذ أنه يعني في النتيجة إيجاد أداة للتطوير التربوي والنفسي والأخلاقي لشخصية الفرد .

3- ندرة الدراسات العربية عموماً والعراقية خاصة التي تناولت العلاقة بين متغيرات البحث الحالي الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة .

4- الدراسة تركز على شريحة مهمة في المجتمع وهم طلبة المرحلة الاعدادي الذين يمثلون آمال وطموحات الشعوب.

- **الأهمية التطبيقية:**

تبرز أهمية البحث الحالي في الجانب التطبيقي بالآتي:

1- تقديم أداة جديدة لقياس السيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادي على وفق أساس نظرية روثبارت وبيتس (Rothbart&Bates, 2006) والتي تتمتع برؤية متطورة لسيطرة المثبطة .

2- تقديم أداة لقياس الوعي الذاتي على وفق نظرية داينر(Diener,1979)

3- تشخيص وقياس الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادي.

أهداف البحث:

يهدف البحث تعرف إلى:

1- الوعي الذاتي لدى الطلبة المرحلة الإعدادية.
2- السيطرة المثبطة لدى الطلبة المرحلة الإعدادية.
3- العلاقة بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة لدى المرحلة الإعدادية.
4- الفرق في العلاقة بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة لدى الطلبة المرحلة على وفق متغير الجنس (ذكور_أناث) ومتغير الفرع (العلمي و الادبي)
5- مدى اسهام السيطرة المثبطة بالوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالطلبة المرحلة الإعدادية في مديرية تربية الديوانية للعام الدراسي (2025/2024).

تحديد المصطلحات:

أولاً - الوعي الذاتي: (Self-Awareness)

داينر(Diener,1979)

(هو امكانية الفرد على إدراك ذاته وفهم مشاعره وأفكاره وسلوكياته، بما في ذلك تقييمه لذاته، ومعرفته بتأثيره على الآخرين، ومدى وعيه بنقاط قوته وضعفه)(Diener,1979:54).

التعريف النظري: تبني الباحثان تريف **داينر(Diener,1979)** كتعريف نظري لأنهما تبني نظريته للوعي الذاتي.

التعريف الاجرائي: بأنه عينة من الفقرات التي تكون ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم الوعي الذاتي والذي يقيس الدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب المرحلة الإعدادية وذلك من طريق إجابته على فقرات مقياس الوعي الذاتي.

ثانيًا: السيطرة المثبطة: (Inhibitory Control)

روثبارت وبيتس (Rothbart&Bates, 2006):

(بأنها الجانب الأساسي من المزاج والانفعالات وتشمل كفاءة الانتباه التنفيذي للفرد، وكذلك قدرته على تثبيط استجابة مسيطرة أو مهيمنة وتنشيط استجابة غير مهيمنة من أجل التخطيط والتحليل واكتشاف الأخطاء) (Rothbart & Bates, 2006:40).

التعريف النظري: تبنى الباحثان تعريف روثبارت وبيتس (Rothbart&Bates, 2006) لأنهما تبنيا نظريتهما للسيطرة المثبطة.

التعريف الإجرائي: بأنه عينة من الفقرات التي تكون ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم السيطرة المثبطة والذي يقيس الدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب المرحلة الإعدادية وذلك من طريق إجابته على فقرات مقياس السيطرة المثبطة.

أطار نظري

أولاً: الوعي الذاتي:(Self-awareness)

يتعلق هذا المفهوم بمكانية الفرد على التأمل في الذات والتفاعل مع ما يدور في العقل والشعور، وإن هذا المفهوم يشمل الانتباه إلى الحالة الداخلية للفرد وإدراك تأثير تصرفاته على الآخرين وعلى بيئته، ويشير الوعي الذاتي إلى إمكانية وقدرة الفرد على التعرف على ذاته وفهم مشاعره وأفكاره ودوافعه وسلوكياته (جولمان، 2000: 72). ويعني أن يكون الفرد مدركًا لما يحدث داخله، وكيف تؤثر تلك الأمور على تصرفاته وتفاعلاته مع الآخرين، وإن الوعي الذاتي لا يقتصر فقط على معرفة نقاط القوة والضعف، بل يتضمن أيضًا فهم القيم الشخصية، والاحتياجات، وردود الفعل العاطفية، وحتى كيفية تأثير الشخص على من حوله (برادبيري وغريفز، 2011:44). وفي علم النفس يُعتبر الوعي الذاتي أحد عناصر الذكاء العاطفي، وقد أشار الباحث دانيال جولمان (Daniel Goleman) إلى أنه أساس للسيطرة على العواطف واتخاذ قرارات سليمة، ويربط بعض العلماء مثل دوفال وويكلوند (Wicklund&Duval) بين الوعي الذاتي والقدرة على تقييم الذات بناءً على المعايير الاجتماعية والأخلاقية ،يعدّ مفهوم الوعي الذاتي من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في مجالات علم النفس، إذ توجد العديد من النظريات العلمية والنفسية التي تقدم المبادئ والمفاهيم الأساسية لتفسير الظواهر النفسية. وفيما يتعلق بمنظومة الذات، يتضح لنا مفهوم الذات من طريق البحث والاطلاع على أعمال الفلاسفة والمفكرين وعلماء النفس. إذ أن فهم النفس والوعي النفسي والوجودي للذات البشرية يعد أمرًا بالغ الأهمية، بالإضافة إلى تقييمها وتقبل الحقائق المتعلقة بقدرات الإنسان بشكل موضوعي، واحترام مبدأ الفروق الفردية التي تميز كل فرد عن الآخرين (الزبيدي، 2005: 4). شغلت مفردات الوعي الذاتي اهتمام الفلاسفة، مثل أرسطو، واستفادوا منها بشكل كبير. ليس من الغريب أن تتنوع التوجهات حول مفهوم الوعي الذاتي واتجاهاته، إذ يرى البعض أنه يتجلى من منظور فردي من طريق الإحساس بالذات والوعي بمشاعرها، بينما يراه آخرون في سياق الجماعة والهوية الفردية والجماعية. ذلك لأن مفهوم الذات يتسم بالتعدد والتنوع بين الفلسفة وعلم النفس وعلوم الإرشاد النفسي (سعيد 2008: 115). إن البحث عن أجهزة الوعي لا يعد هدفًا بحد ذاته، بل هو خطوة تهدف إلى فهم نشاط الفرد وأهدافه، وإقامة ارتباط بين بيئته الداخلية والخارجية (عامود، 2001: 173). ومن أبرز مؤسسي الأتجاه الوظيفي الفيلسوف وعالم النفس وليم جيمس (1842-1910)، الذي اعتقد في البداية بأهمية دراسة بعض الظواهر النفسية وآراء الأفراد وأفكارهم، لكنه عاد ليعترض على ذلك، معتبرًا إياه مدخلًا غير صحيح لدراسة الظواهر النفسية. وقد اقترح نموذجًا لتقييم الذات يعتمد على مكوناتها وعملياتها التكوينية، إذ ميز بين الجزء الخاص (Private) والجزء العام (Public) للذات. إذ يتضمن المفهوم الأول إدراك الفرد لعملياته الذاتية الداخلية، بينما يشير المفهوم الثاني إلى إدراك الفرد الناتج عن تقييمات الآخرين له (Cheekeral, 2000: 1). و قام (جيمس) بتمييز بين الذات المدركة (أنا) والذات (المدركة لي)، إذ اعتقد أن الذات الأولى تعبر عن

الفعل الناتج عن التفكير والإدراك والشعور تجاه الذات والعالم. بينما تمثل الذات الثانية الأفكار والمشاعر والتقييمات التي تتكون في الذات الأولى المدركة عن نفسها. يُعرف هذا المفهوم بمصطلح "مفهوم الذات" و"الوعي الذاتي". وتنسجم هذه الرؤية مع منطلقاته وفهمه للوعي، و يتضح في نظرته إلى أعضاء الجسم وأجهزته، إذ وصفها كأداة تتوسط علاقة الفرد بمحيطه وتساعده على التكيف معه. وقد قام بتحليل علاقة الوعي بالعالم الخارجي، ووجد أن طبيعة هذه العلاقة تعكس الجسم وتكون مصدر مشاعرنا وأفكارنا ورغباتنا (بلديون، 1902: 193). من جهة أخرى، رفض جون ديوي (1859-1957) تقسيم الوعي إلى عناصر أو وحدات، إذ عدّ أن الوعي يشكل وحدة متكاملة، رغم أنه اعتمد على مبدأ العضوية والبيئة الخارجية (Dewey, 1957: 71).يعدّ العالم كولي (Cooley، 1902) من الرواد في مجال علم النفس الاجتماعي، إذ أولى اهتمامًا خاصًا لدراسة مفهوم الذات، الذي لا يمكن فهمه إلا من طريق إدراكه أو الوعي به. وقد قدم كولي مفهوم "المرآة"، الذي يشير إلى أن الفرد يتعرف على نفسه من طريق الطريقة التي يراه بها الآخرون. و قام كولي بتحديد ثلاثة أنواع من المشاعر، وهي كالآتي:

1- الشعور الذاتي يعتمد على تصور الفرد لنفسه.
2- الشعور الاجتماعي يعتمد على كيفية رؤية الآخرين للفرد.
3- الإحساس العام والإحساس الاجتماعي الذي يجمع بين أفراد المجموعة (الشمري،2000: 7).

النظرية التى فسرت الوعي الذاتي

نظرية داينر 1979-1980(النظرية المتبناة)

قدم داينر نظرية تسعى لتفسير ظاهرة اللانفراد، التي تشير إلى حالة يفقد فيها الفرد وعيه الذاتي، خاصة عندما يزداد انغماسه في كينونته كفرد. في هذه الحالة، يصبح من الصعب عليه مراقبة سلوكه ضمن الجماعة. ويعتقد داينر أن الظروف المحيطة بالفرد أثناء فقدانه للوعي تعيق إدراكه لذاته، مما يجعله غير قادر على الشعور بذلك Diener,1979:1160-(1181). ويعتقد داينر أننا في حياتنا اليومية نكون أحيانًا غير واعين بهويتنا الفردية كأشخاص مستقلين. يحدث ذلك عندما نقوم بأداء سلوكيات تعلمناها بشكل تلقائي، أو عندما نعبر عن أفكار لم نفكر فيها بعمق، أو عندما نمارس سلوكيات تتماشى مع المعايير الثقافية للمجتمع. في هذه الحالات، قد لا نكون على وعي كامل بأنفسنا، إذ نتصرف بشكل تلقائي دون تدقيق فيما نقوم به. لذا، من الضروري أن نوجه سلوكنا بحذر ونولي اهتمامًا للتفاصيل الصغيرة في أفعالنا، لأن هذه السلوكيات قد لا تعكس طبيعتنا الحقيقية(مكلفين وغروس،2002: 79). في عام 1979، سعى داينر من طريق أبحاثه ودراساته إلى التحقق من أن الأفراد الذين يمتلكون وعيًا ذاتيًا يكونون أكثر ميلًا وقدرة على ضبط سلوكياتهم في العلاقات الاجتماعية مقارنةً بغيرهم. وقد اعتمد داينر في تحقيقاته على مواقف تجريبية، إذ يقوم الأفراد بتعزيز أنفسهم بعد تلقيهم تغذية راجعة حول أدائهم في مهمة معينة تتعلق

بالمعـايير الشخصـية والاجتماعيـة. وقـد توصـل داينـر إلـى أن الأفـراد الـذين يتمتعـون بـوعي ذاتـي يكونـون أكثـر قـدرة علـى الـتحكم فـي سـلوكياتهم فـي العلاقـات الاجتماعيـة مقارنـةً بأولئـك الـذين يفتقـرون إلـى هـذا الـوعي. و أظهـر البحـث أن الـوعي الـذاتي يـزداد مـع تزايـد المشـاعر فـي مواقـف تعزيـز الـذات، ممـا يشـير إلـى أن الأفـراد الـذين يمتلكـون وعيًـا ذاتيًـا يكـون لـديهم إدراك اجتمـاعي أفضـل وقـدرة أكبـر علـى تقيـيم سـلوكهم، نظـرًا لارتفـاع شـعورهم بـذواتهم (Diener,1979:413). وعنـدما يواجـه الفـرد موقفًـا اجتماعيًـا مختلفًـا أو يمـر بظـروف جديـدة، مثـل حالـة الانـدماج التـام مـع أفـراد المجموعـة، فـإن وعيـه الـذاتي أو فهمـه لذاتـه قـد يـتقلص. وفقًـا لرؤيـة داينـر، يـؤدي ذلـك إلـى فقـدان الشـعور بالهويـة الفرديـة، ممـا يخلـق حالـة مـن عـدم التفـرد. فـي هـذه الحالـة، قـد يفقـد الفـرد جـزءًا مـن قدرتـه علـى التوجيـه الـذاتي، ممـا يـؤدي إلـى ضـعف المعـايير السـلوكية وتراجـع الاهتمـام بمـا يقولـه الآخـرون عنـه. كمـا قـد تـؤثر الأحكـام القاسـية التـي يصـدرها الآخـرون فـي بعـض المواقـف علـى قـدرة الفـرد علـى التفكيـر فـي كيفيـة التـوازن بـين وعيـه بذاتـه والشـعور بهـا(مكلفين وغـروس،2000: 100). أولـى داينـر اهتمامًـا كبيـرًا بمفهـوم عـدم التفـرد، واستكشـف العلاقـة بينـه وبـين الـوعي الـذاتي وسـلوك عـدم الكبـت. قـام بقيـاس تقـدير شـعور الـذات وتحديـد درجـة عـدم الكبـت، بالإضـافة إلـى نقـص المعرفـة بمـا يفكـر بـه الآخـرون، والتـرابط مـع الجماعـة، والشـعور بوحـدة المجموعـة، والتخلـي عـن الهويـة الفرديـة. وقـد توصـل داينـر إلـى أن الأفـراد الـذين يتميـزون بعـدم التفـرد لـديهم اهتمـام بـذواتهم، لكنهم يعانون من نقص في الوعي الذاتي (الشمري ،2000: 94).

ثانيًا: السيطرة المثبطة (Inhibitory Control)

مفهوم السيطرة المثبطة:

"بـدء وظهـور مفهـوم السـيطرة المثبطـة فـي نهايـة السـنة الأولـى مـن حيـاة الطفـل فأنـه يشـهد تطـوراً كبيـراً بـين عمـر (2-3) سـنوات حيـث يظهـر الأطفـال تحسـناً كبيـراً فـي تنظـيم انتبـاههم وسـلوكهم (Carlson et al., 2004:76). وعلـى الـرغم مـن وجـود نمـط معيـاري لتطـوير السـيطرة المثبطـة إلا أن هنـاك فروقـاً فرديـة فـي تطـوير المهـارات التـي تظهـر الفـروق الفرديـة فـي السـيطرة المثبطـة خـلال سـنوات الطفولـة ومرحلـة مـا قبـل المدرسـة (Diamond & Taylor,1996:20) وتظهـر مسـتويات معتدلـة مـن الاسـتقرار عبـر مرحلـة الطفولـة ومرحلـة المراهقـة والشـيخوخة(Kochanska & Knaack,2003:54). وبالتـالي يظهـر الافـراد قـدراً كبيـراً مـن التبـاين فـي السـيطرة المثبطـة وتشـير الأبحـاث السـابقة إلـى أن مثـل هـذه الفـروق الفردية لها أساس بيولوجي أو وراثي"(Goldsmith&Lemery ,1997:68).

2ـــ نظريـــة الســيطرة المثبطـــة لروثبـــارت وبيـــتس(Rothbart&Bates ,2006) (النظريـــة المتبناة)

يمثـل مفهـوم السـيطرة المثبطـة بالقـدرة الفـرد علـى تثبـيط الاسـتجابات الاعتياديـة والسـائدة إلـى صـالح اسـتجابات ثانويـة وهـو مـا يمثـل لمفهـوم السـيطرة المثبطـة (Rothbart & Bates, 2006:27).وإن هـذا النـوع مـن السـيطرة علـى السـلوكيات والأفكـار والانفعـالات يعطـي الفـرد

الـذي يكـون فـي طـور عمليـة النمـو الفرصـة الكبيـرة فـي تقيـد الاسـتجابات التـي تكـون مـن المحتمـل ان تعيـق تحقيـق الأهـداف المطلوبـة او المرغوبـة، بالإضـافة إلـى إعطـاء فرصـة كبيـرة فـي تكـوين اسـتجابات محـدده وفعالـة والتـي تسـاعد بشـكل كبيـر علـى تحقيـق الأهـداف المطلوبـة أو المرغوبـة(Rothbart&Hershey,200:61). وبالتـالي فـإن السـيطرة المثبطـة تـأثر بصـورة كبيـرة علـى مجـالات الأداء، مثـل الأداء المعرفـي، والاجتماعي،والانفعـالي،والحركي، والسـلوكي.(Kochanska&Harlan,2000:25). وإن للسـيطرة المثبطـة يكـون لهـا دور فعـال ونشـط بتطـوير مجموعـة واسـعة مـن المخرجـات الانفعاليـة والاجتماعيـة والمعرفيـة، لكونهـا تعمـل علـى تحجـيم مجموعـة مـن الاسـتجابات السـلبية للصـالح الاسـتجابات الإيجابيـة، وإن الفـرد الـذي يتمتـع بالسـيطرة المثبطـة يكـون أكثـر تنظـيم للذاتـه وتحكـم فـي سـلوكه بشـكل إيجـابي(Lemery&Smider,2002:31). وبـذلك فـأن الفـرد الـذي يتمتـع بالسـيطرة الكابحـة سـوف يكـون أكثـر احتماليـة للتحقيـق النجـاح وتحقيـق الأهـداف، بسـبب قمعـة الـى الاسـتجابات السـلبية أو العدائيـة وتنشـيطه إلـى الاسـتجابات الإيجابيـة التـي تضـمن لـه تحقيـق النجـاح والتفـوق، ويكـون ذو مقبوليـة اجتماعيـة(Rothbart&Bates,2006:27) . وتعـد السـيطرة المثبطـة مفهومـاً مقترنـاً فـي الحالـة المزاجيـة للفـرد وتبـرز بوصـفها حالـة فريـده (Rothbart&Fisher,2001:35). وبـذلك أن نجـاح الفـرد بتوظيـف متغيـر السـيطرة المثبطـة فـي أي مجـال وميـدان انمـا تعتمـد علـى قـوة التفاعـل مـا بـين المحركـات الدافعيـة للفـرد وجهـوده فـي قمعهـا (Rothbart&Rueda,2005:45). وبالتـالي تسـتخدم السـيطرة المثبطـة بوصـفها مؤشـراً إلـى النجـاح الاجتمـاعي والمعرفـي والأكـاديمي اللاحـق، إذ اقترنـت السـيطرة المثبطـة العاليـة مـع مجموعـة مـن نتـائج التطوريـة الإيجابيـة، بمـا فـي ذلـك زيـادة السـلوكيات الثقافيـة والاجتماعيـة التعاونيـة، ونمـو وتطـور الضـمير النفسـي والنمـو الأخلاقـي، فضـلاً عـن النتـائج العلميـة الأكاديميـة البـاهرة، "بمـا فـي ذلـك الزيـادة المتحققـة فـي الكفـاءات الرياضـية واللغويـة والتفـوق علـى المتوسـط المدرسـي العـام والكفـاءة المدرسـية الكليـة &Zhou). (Main,2012:71 علـى العكـس مـن ذلـك الأفـراد الـذين سـجلوا درجـات متدنيـة فـي السـيطرة المثبطـة اذ أظهـروا زيـادة فـي تسـرب الاجتمـاعي والمدرسـي واسـتظهار العديـد مـن المشـكلات السلوكية السلبية" (Rothbart & Bates, 2006:2012).

3ـــ أسـباب تبنـي نظريـة السـيطرة المثبطـة لروثبـارت وبيـتس(Rothbart & 2006 Bates,)

1ـــ اعتمـد الباحثـان علـى تعريـف ومقيـاس لروثبـارت وبيـتس(Rothbart & 2006 Bates,).

2ـــ فسرت النظرية متغير السيطرة المثبطة بشكل مفصل.

3ـــ تناولت النظرية فئات عمرية مختلفة (من عمر 3 سنوات إلى 50 سنة فما فوق)

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث: إن المنهج الذي تم اعتماده في البحث الحالي هو المنهج الوصفي الارتباطي (دراسة ارتباطية) والذي يهدف إلى وصف الظاهرة وصفًا دقيقًا، و يهدف إلى دراسة الظاهرة كما موجودة في الواقع ويصفها وصفًا دقيقًا (فان دالين، 1985: 312).

ثانيًا: إجراءات البحث:

1ــ مجتمع البحث: يعرف مجتمع البحث بأنه جميع الأفراد الذين يحملون بيانات الدراسة الحالية، (داوود ،عبد الرحمن، 1990 : 660). ويمثل مجموع العناصر التي يمكن اعمام عليها نتائج البحث ، (الربيعي وآخرون ، 2018: 158). ويتحدد مجتمع البحث الحالي بالطلبة المرحلة الاعدادية وقد تحدد مجتمع البحث الحالي الطلبة في مدارس تابعة للمديرية العامة لتربية القادسية/ وللعام الدراسي (2024 - 2025). ووجد أن عدد الطلبة بلغ (16059)، منهم (6839) الذكور و (9220) إناثاً. وبلغ عدد الطلبة المراهقين في الفرع العلمي(14411) طالباً وطالبة، إما عدد الطلبة في الفرع الأدبي بلغ(1648) طالباً وطالبة، وبلغ عدد الطلبة في الفرع العلمي(8410) إما الطالبات(6001)، وبلغ عدد الطلبة في الفرع الأدبي(810) إما الطالبات (838).

ثانياً : عينة البحث: هي مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم سحبها من المجتمع الذي يُراد دراسته، وتعرف إنها جزء من كُل. (الجادري، 2003: 27). ذات التوزيع المتساوي إذ بلغت (200) طالباً وطالبة من مجتمع البحث، وبما أن عدد الذكور (100) وكان عدد الإناث (100).

ثالثاً: أداتا البحث: من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحثان بناء أداتا المقياس الوعي الذاتي واسيطرة المثبطة وفيما يلي وصف الإداه واستخراج خصائصهما السايكومترية:

مقياس الوعي الذاتي: - أطلع الباحثان على إطار النظري والأدبيات ودراسات سابقة ذات العلاقة بمفهوم الوعي الذاتي وكذلك اطلع على دراسة ويلز (حميد،2023) ، وبعد اطلاع الباحثان على مقاييس هذه دراسات فقد وجدت أنها لا تحقق ولا تتلاءم مع عينة البحث الحالي ، لذا تم بناء مقياس الوعي الذاتي وفق نظرية وتعريف باس (Buss, 1980) على وفق الخطوات العلمية المتبعة في بناء المقاييس: وفق الخطوات الآتية:

1ــ خطوات بناء مقياس الوعي الذاتي:

تحديد المفهوم ومكوناته وفق النظرية المتبناة داينر(**Diener,1979**) من قبل الباحثان، صياغة فقرات مناسبة لكل مكون من مكونات المفهوم في ضوء النظرية، عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس والعلوم التربوية والنفسية، تطبيق المقياس على عينة البحث التي تكون ممثلة لمجتمع البحث الأصلي، إجراء تحليل إحصائي لفقرات المقياس. (**Diener,1979**:54).

2_ تحديد مفهوم الوعي الذاتي: تم بناء مقياس الوعي الذات بالاعتماد على نظرية داينر(**Diener,1979**) الذي عرفة (هو امكانية الفرد على إدراك ذاته وفهم مشاعره وأفكاره وسلوكياته، بما في ذلك تقييمه لذاته، ومعرفته بتأثيره على الآخرين، ومدى وعيه بنقاط قوته وضعفه)(Diener,1979:54).

3_ صياغة الفقرات: قام الباحثان بصياغة فقرات مناسبة مع طبيعة العينة ، إذ بلغ عدد الفقرات بصورتها الأولية (24) فقرة وقد تم صياغة الفقرات باتجاه المفهوم، وتم إعتماد طريقة ليكرت (Likert) في بناء المقياس و ذلك بوضع أربعة بدائل للإجابة على المقياس كإحدى الطرائق المتبعة في بناء المقاييس النفسية.

3_إعداد تعليمات المقياس:تم إعداد تعليمات توضيحية إلى مقياس استراتيجيات التحكم الاجتماعي ، توضح كيف تتم الإجابة على فقرات المقياس، وتم التأكيد على ضرورة اختيار المستجيب بديل الاستجابة المناسب الذي يعبر عن رأيه الصريح، واختيار بديل من بدائل المقياس، وذلك من طريق وضع علامة(✓) أمام بديل المناسب، ولقد تم التوضيح إلى عينة البحث أن استجاباتهم ستستعمل لأغراض البحث العلمي فقط، لذلك ليس من الضرورة ذكر الاسم، ولقد ثم إخفاء الهدف من المقياس، لأن ذلك قد يودي في بعض الأحيان إلى أن يستجيب المستجيب باتجاه المرغوبيه الاجتماعية، وكذلك إعطاء الوقت الكافي إلى المستجيب لقراءة تعليمات المقياس والانتباه على الأمثلة التوضيحية الموجودة في استمارة المقياس(الزوبعي، وآخرون،1981: 69-70).

4_ صلاحية فقرات مقياس الوعي الذاتي: أشار أيبل (Eble) إلى أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية فقرات المقياس قيام عدد من الخبراء بتقدير مدى صلاحيتها في قياس الصفة التي وضعت من أجلها (Eble,1972:555). إذ تم عرض فقرات المقياس مع التعريف وتعليمات الإجابة وصلاحية البدائل المعتمدة للإستجابة على كل فقرة، على (10) من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم إذ تم اعتماد نسبة اتفاق (80 %) فأكثر للفقرة لكي تكون صالحة ويبقى عليها في المقياس كالآتي وحصلت جميع الفقرات على نسبة(100 %)و تم الأخذ بكافة التعديلات اللغوية التي اقترحها بعض السادة المحكمين، إما عن بدائل الاستجابة على المقياس، فقد ابدى جميع المحكمين موافقتهم على عددها ومضمونها وأوزانها.

5_تصحيح المقياس: تم الاستعانة بطريقة (Likert) في تحديد بدائل الإجابة على كل فقرات المقياس أذ تعد من أفضل الطرائق التي يتم استعمالها وأكثرها شيوعًا في البحوث النفسية ، وذلك بوضع أربعة بدائل وهي (اوفق بشدة، اوافق، لا اوافق، لا أوافق ابدًا). واعطيت عند التصحيح الدرجات من (4-1) على التوالي للفقرات.

6_ التجربة الاستطلاعية: تم تطبيق مقياس الوعي الذاتي على عينة تم سحبها عشوائيًا من مجتمع البحث الأصلي بلغت (40) طالباً وطالبة بواقع (20) من الذكور و(20) من الأناث

وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية كانت واضحة ومفهومة وكان الوقت المستغرق لاستجابة 12 دقيقة.

التحليل الإحصائي لمقياس الوعي الذاتي:

1_ **عينة التحليل الاحصائي**: إن الهدف من التحليل الإحصائي لفقرات المقياس هو من أجل الإبقاء على الفقرات المميزة واستبعاد الفقرات غير مميزة (Ebel,1972:392). وقد تم تطبيق مقاييس هذا البحث على عينة التحليل الإحصائي التي كانت نفسها العينة الأساسية، لكون لم تسقط أي فقرة من فقرات المقاييس البحث، والتي بلغ عددها(200) طالباً وطالبة ، من مديرية تربية القادسية، تم اللجوء إلى طريقتين في تحليل فقرات المقياس الوعي الذاتي وكالآتي :

أ_ **القوة التمييزية** :لغرض إجراء التحليل في ضوء هذا الأسلوب قام الباحثان باختيار عينة التحليل الإحصائي والبالغة (200) طالباً وطالبة من المجتمع الأصلي، إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي ،إذ تم تحديد الدرجة الكلية لكل استبانة، ومن ثم ترتيب الإستبانات من أعلى درجة إلى أدنى درجة ،وتعيين(27%)من الإستبانات الحاصلة على الدرجات العليا وهي (54) استبانة وكان حدود الدرجات فيها من (67- 96) في المقياس و(27%)من الإستبانات الحاصلة على الدرجات الدنيا وهي(54) وكان حدود الدرجات فيها من (29-59) فقد كانت استبانات المجموعتين (108). والجدول (1) يوضح ذلك :

جدول (1)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي الذاتي باستعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين

ت	المجموعة العليا ن=108		المجموعة الدنيا ن =108		القيمة التائيه المحسوبة	الدلالة
الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.148	0.833	2.240	0.867	5.543	دالة
2	2.611	0.919	1.981	1.018	3.371	دالة
3	3.037	0.823	2.222	0.883	4.959	دالة
4	3.166	0.818	2.129	0.728	6.957	دالة
5	2.814	0.912	2.148	0.959	3.699	دالة

دالة	5.415	0.762	2.148	0.868	3.000	**6**
دالة	3.923	0.883	2.222	0.883	2.888	**7**
دالة	3.796	0.883	2.444	**0**.787	3.055	**8**
دالة	2.730	0.863	2.481	0.898	2.944	**9**
دالة	6.564	0.746	2.166	0.778	3.129	**10**
دالة	6.149	0.855	2.203	0.802	3.185	**11**
دالة	7.022	0.886	1.685	**0**.948	2.925	**12**
دالة	3.418	0.982	2.425	0.987	3.074	**13**
دالة	4.062	0.883	2.444	0.869	3.129	**14**
دالة	4.035	0.9871	2.314	0.968	3.074	**15**
دالة	6.104	0.784	2.370	0.792	3.296	**16**
دالة	5.555	0.864	2.314	0.867	3.240	**17**
دالة	5.009	.0747	2.314	0.932	3.129	**18**
دالة	2.945	0.880	2.407	0.948	2.925	**19**
دالة	4.645	0.595	2.148	0.870	2.814	**20**
دالة	4.515	0.591	2.092	0.909	2.759	**21**
دالة	3.504	0.898	1.944	1.120	2.629	**22**
دالة	3.837	0.832	1.796	1.059	2.500	**23**
دالة	3.898	**0**.882	2.296	**0**.990	3.000	**24**

من طريق ملاحظة الجدول أعلاه ، وبعد أن تم مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) وبدرجة حرية (108) وبمستوى دلالة (0,05) وجد أن جميع الفقرات دالة احصائيًا.

2_ الاتساق الداخلي (مؤشرات صدق البناء) ويشمل :

أ_ علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه: تم استخدام معامل ارتباط بيرسون باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الوعي الذاتي والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة ككل، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

معاملات إرتباط درجة الفقرة لمقياس الوعي الذاتي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.393	11	0.466	21	0.364
2	0.246	12	0.419	22	0.310
3	0.399	13	0.316	23	0.331
4	0.453	14	0.323	24	0.307
5	0.304	15	0.355		
6	0.394	16	0.443		
7	0.313	17	0.388		
8	0.325	18	0.360		
9	0.226	19	0.318		
10	0.457	20	0.318		

أتضح من الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط كلها دالة احصائيًا عند موازنتها بالقيمة الارتباطية الجدولية والبالغة (0,098) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (198) دالة احصائيًا.

ثانيًا: الخصائص السايكومترية لمقياس الوعي الذاتي:

إن من أهم خصائص المقاييس النفسية التى أكد عليها المختصون في القياس والتقويم النفسي هما خاصيتان(الصدق،الثبات) إذ تعتمد عليها دقة الدرجات والبيانات التي يحصل عليها الباحث من المقاييس النفسية(الدليمي،المهداوي،2015: 98). ومن هذه الخصائص كما يأتي:

أولاً: صدق المقياس: هو أن يقيس المقياس الظاهرة التي أعد من أجلها، وإن المقياس الصادق يجب أن يقيس الظاهرة التي يهدف إلى قياسها، ولا يقيس شيء أخرى بدلاً عنها (الهويدي،2004: 37). ويتحقق صدق المقياس من طريق:

_ **الصدق الظاهري:** وقد تم التحقق من هذا الصدق في المقياس الحالي، وذلك من طريق عرض المقياس وفقراته، على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في ميدان العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس. وفي صلاحية الفقرات.

_ **مؤشرات صدق البناء:** ويقصد في صدق البناء بأنه الدرجة التي يقيس فيها المقياس سمة معينة أو بناء نظري معين (Anastasi,1976:151). وتم هذا الصدق من طريق الآتي:

ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال، ارتباط درجة المجال المجالات الأخرى، وتهتم الطرائق السابقة، بمعرفة أن الفقرة أو المجال تقيس المفهوم نفسه، الذي يقيسه المقياس ككل، ويوفر هذا أحد المؤشرات المهمة لصدق البناء (Anastasi,1976: 282).

ثانيًا: ثبات مقياس الوعي الذاتي: تم حساب الثبات لمقياس الوعي الذاتي من طريق إعادة الاختبار ومعادلة الفاكرونباخ. والجدول3 يوضح ذلك.

جدول(3)

معاملات الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار ولفاكرونباخ لمقياس الوعي الذاتي

الوعي الذاتي	معاملات الثبات بطريقتي	
	إعادة الاختبار	الفاكرونباخ
	0.77	0.85

7_ الصيغة النهائية لمقياس الوعي الذاتي: تكون مقياس بصيغته النهائية من (24) فقرة ، وأعلى درجة للمقياس (96) ، وأقل درجة لمقياس (24) وأمام كل فقرة اربعة بدائل (اوفق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق ابدًا) تقابلها درجات (4,3,2,1). وبمتوسط نظري(60).

8_ الخصائص الاحصائية الوصفية للمقياس الوعي الذاتي: لقد تم استخراج المؤشرات الإحصائية لدرجات استجابات العينة وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

الخصائص الإحصائية الوصفية لأفراد العينة على مقياس الوعي الذاتي

ت	الخصائص الإحصائية الوصفية	قيمته
1	المتوسط Mean	62.645
2	الوسيط Median	63.090
3	المنوال Mode	63.00
4	الانحراف المعياري Std.Dev	7.926
5	الإلتواء Skewness	-0.204

ت	الخصائص الإحصائية الوصفية	قيمته
6	التفرطح Kurtosis	2.525
7	أقل درجة Minimum	29.00
8	أعلى درجة Maximum	96.00

2ــ مقياس السيطرة المثبطة:

لغرض بناء مقياس السيطرة المثبطة تم الاطلاع على دراسات والأدبيات سابقة ذات العلاقة بموضوع مقياس السيطرة المثبطة ووجد الباحثان أن هذه دراسة **روثبارت وبيتس (Rothbart&Bates ,2006)** التي تناولت السيطرة المثبطة على عينات مختلفة ولا تناسب محتوى عينة البحث الحالي لذا تم بناء السيطرة المثبطة وقد تم تباع نفس الخطوات السابقة التى ذكرت في المقياس الوعي الذاتي ولأجل التطبيق تم الاجراءات الآتية :-

1_ تحديد المفهوم مقياس السيطرة المثبطة: تم تحديد التعريف النظري لمفهوم السيطرة المثبطة (Inhibitory Control) بحسب روثبارت وبيس (Rothbart &Bates, 2006) (بإنها الجانب الأساسي من المزاج والانفعالات وتشمل كفاءة الانتباه التنفيذي للفرد، وكذلك قدرته على تثبيط استجابة مسيطرة أو مهيمنة وتنشيط استجابة غير مهيمنة من أجل التخطيط والتحليل واكتشاف الأخطاء) (Rothbart & Bates, 2006:40).

2- صياغة الفقرات مقياس السيطرة المثبطة: تم صياغة (24) فقرة وتم اعتماد طريقة (Likert).وتم وضع اربع بدائل أمام كل فقرة من فقرات المقياس وهي (اوفق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق ابدا) وتم صياغة الفقرات باتجاه المفهوم.

3_ صلاحية الفقرات مقياس السيطرة المثبطة: إذ تم عرض فقرات المقياس مع التعريفات الخاصة وتعليمات الإجابة وصلاحية البدائل المعتمدة للاستجابة على كل فقرة، على (10) من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم إذ تم اعتماد نسبة اتفاق (80%) فأكثر للفقرة لكي تكون صالحة ويبقى عليها في المقياس كالآتي وحصلت جميع الفقرات على نسبة (100 %) و تم الأخذ بكافة التعديلات اللغوية التي اقترحها بعض السادة المحكمين ، إما عن بدائل الاستجابة على المقياس، فقد ابدى جميع المحكمين موافقتهم على عددها ومضمونها وأوزانها.

4_ تعليمات المقياس السيطرة المثبطة: وتم التأكيد فيها على ضرورة اختيار الاستجابة المناسبة التي تعبر عن الرأي الصريح آزاء مضمون فقرات المقياس و أوضح الهدف من تطبيق المقياس وكيفية الإجابة، وتم التأكيد فيها على أن الاستجابة لن يطلع عليها أحد سوى الباحثان وأنهما سوف تستعمل لأغراض البحث العلمي فقط.

5_ تصحيح المقياس السيطرة المثبطة: ويقصد به وضع درجة الاستجابة لكل مستجيب على كل بديل من بدائل فقرات المقياس ولتحقيق هذا الغرض تم أربعة بدائل لكل فقرة وهي : (اوفق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق ابدًا) وأعطيت للفقرات الدرجات (1,2,3,4)

على التوالي، وحسبت الدرجة لكل مستجيب من طريق جمع الدرجات على فقرات المقياس ، وقد بلغ عدد فقرات المقياس (24) فقرة .

6_ التجربة الاستطلاعية لمقياس السيطرة المثبطة: طبّق المقياس على عينة عشوائية بلغت (40) طالباً وطالبة بواقع (20) طالباً و(20) وطالبة، من خارج عينة البحث الأساسي، وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية أتضح أن فقرات المقياس واضحة ومفهومة، وتم حساب الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس، أذ تراوحت ما بين (10-15) دقيقة.

ثانيًا: التحليل الإحصائي لفقرات مقياس السيطرة المثبطة:

1_ القوة التميزية (المجموعتان الطرفيتين) : لحساب القوة التميزية للفقرات مقياس السيطرة المثبطة،من أجل استبعاد الفقرات غير المميزة وإبقاء الفقرات المميزة بين المستجيبين طبق المقياس على عينة التحليل الإحصائي باستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين، بإتباع الخطوات الآتية : تم إعطاء درجة إلى كل فقرة من فقرات المقياس، تحديد الدرجة الكلية إلى كل استبانة من الاستبانات التي بلغ عددها (200) استبانة، ترتيب الاستبانات تنازليًا من أعلى درجة إلى أدنى درجة، تم اختيار نسبة (27%) من الاستبانات الحاصلة على أعلى الدرجات لمقياس **السيطرة المثبطة** وهي المجموعة العليا وتكونت من (108) استبانة وكان حدود الدرجات فيها من (98-100). واختيار نسبة (27%) من الاستبانة الحاصلة على أدنى الدرجات وهي المجموعة الدنيا وتكونت من (108) استبانة أيضاً وكان حدود الدرجات فيها من (25-68). وهكذا فأن نسبة (27%) العليا والدنيا من الدرجات تمثل أفضل نسبة يمكن أخذها في تحليل الفقرات، طبق الاختبار التائي للعينتين المستقلتين (t.test) الاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين، وعدت القيمة التائية مؤشراً لتميز كل فقرة من طريق مقارنتها في القيمة الجدولية، وبهذا فإن الفقرات التي حصلت على قيمة تائية محسوبة أعلى من القيمة الجدولية والبالغة (1,96) فقرات مميزة لكونها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (108)، وتبين أن جميع فقرات مقياس السيطرة المثبطة كانت جميعها مميزة كما موضح في الجدول (5).

جدول (5)

القوة التمييزية لفقرات مقياس السيطرة المثبطة

ت	المجموعة العليا =108		المجموعة الدنيا =108		القيمة التائيه المحسوبة	الدلالة
الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.907	0.916	2.129	0.701	4.951	دالة
2	3.129	0.891	2.463	0.862	3.950	دالة
3	3.203	0.8098	2.574	0.963	3.676	دالة
4	3.166	0.884	2.407	0.714	4.906	دالة
5	3.203	0.809	2.351	0.850	5.331	دالة
6	3.203	.832	2.407	0.858	4.893	دالة
7	3.240	0.845	2.203	0.786	6.601	دالة
8	3.148	0.810	2.370	0.853	4.856	دالة
9	3.185	0.891	2.240	0.909	5.448	دالة
10	3.222	0.839	2.481	0.840	4.581	دالة
11	3.000	0.931	2.166	0.540	5.685	دالة
12	3.185	0.912	2.333	0.777	5.222	دالة
13	3.092	0.916	2.463	0.840	3.721	دالة
14	2.925	0.887	2.444	1.003	2.642	دالة

15	3.055	0.979	1.777	0.924	6.971	دالة
16	2.888	0.904	2.129	0.912	4.344	دالة
17	3.037	0.867	2.296	0.860	4.453	دالة
18	2.851	0.998	2.055	0.810	4.550	داله
19	2.648	0.893	1.963	0.950	3.859	دالة
20	2.574	0.963	1.870	0.802	4.125	دالة
21	2.537	0.945	1.685	0.842	4.941	دالة
22	2.611	0.877	1.944	0.787	4.155	دالة
23	2.888	0.945	2.259	0.828	3.682	دالة
24	2.907	0.830	2.388	0.877	3.154	دالة

من طريق ملاحظة الجدول أعلاه ، وبعد أن تم مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) وبدرجة حرية (108) وبمستوى دلالة (0,05) وجد أن جميع الفقرات دالة احصائيًا .

3_**علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس السيطرة المثبطة:** وقد أستعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، وأتضح أن قيم معاملات الارتباط لجميع الفقرات كانت دالة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) وبالقيمة الجدولية (0,098) والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس السيطرة المثبطة

ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.378	13	0.348
2	0.335	14	0.272
3	0.322	15	0.462

0.334	16	0.375	4
0.362	17	0.367	5
0.338	18	0.318	6
0.324	19	0.408	7
0.316	20	0.343	8
0.375	21	0.408	9
0.324	22	0.359	10
0.295	23	0.361	11
0.203	24	0.340	12

ثالثًا:الخصائص السايكومترية لمقياس السيطرة المثبطة:

إن من أهم خصائص قياس المقاييس النفسية التى أكد عليها المختصون في القياس والتقويم النفسي هما خاصيتان(الصدق،الثبات) إذ تعتمد عليها دقة الدرجات والبيانات التي يحصل عليها الباحث من المقاييس النفسية(الدليمي،المهداوي،2015: 98). ومن هذه الخصائص كما يأتي:

أولاً: صدق المقياس: يقصد في صدق المقياس هو أن يقيس المقياس الظاهرة التي أعد من أجلها، وان المقياس الصادق يجب أن يقيس الظاهرة التي يهدف إلى قياسها، ولا يقيس شيء أخرى بدلاً عنها (الهويدي،2004: 37). ويتحقق صدق المقياس من طريق:

الصدق الظاهري: وقد تم التحقق من هذا الصدق في المقياس الحالي، وذلك من طريق عرض المقياس وفقراته، على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في ميدان العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس، كما في صلاحية الفقرات.

مؤشرات صدق البناء: ويقصد في صدق البناء بأنه الدرجة التي يقيس فيها المقياس سمة معينة أو بناء نظري معين (Anastasi,1976:151). وتم هذا الصدق من طريق الآتي :ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وتهتم الطرائق السابقة، بمعرفة أن الفقرة أو المجال تقيس المفهوم نفسه، الذي يقيسه المقياس ككل، ويوفر هذا أحد المؤشرات المهمة لصدق البناء (Anastasi,1976: 282).

ثانيًا: ثبات مقياس السيطرة المثبطة: تم حساب الثبات لمقياس السيطرة المثبطة من طريق إعادة الاختبار بلغت (0.87) ومعادلة الفاكرونباخ، بلغت(0.88).

7_ وصف المقياس السيطرة المثبطة بصيغته النهائية:

تكون مقياس السيطرة المثبطة بصورته النهائية من (24) وكانت البدائل هي: (اوفق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق ابدًا) عند تصحيح المقياس تعطى الدرجات من (1.2.3.4) للفقرات باتجاه المفهوم، بعد ذلك تجمع الدرجات بحسب استجابة كل فرد لتكون الدرجة

الكلية على المقياس. وكانت أعلى درجة مفترضة لمقياس (96) درجة، وأدنى درجة لمقياس (24) درجة، بمتوسط فرضي (60).

8_المؤشرات الإحصائية لمقياس السيطرة المثبطة : لقد تم أستخراج المؤشرات الاحصائية لدرجات إستجابات العينة. جدول(7).

جدول (7)

الخصائص الإحصائية الوصفية لأفراد العينة على مقياس السيطرة المثبطة

ت	الخصائص الإحصائية الوصفية	قيمته
1	Mean المتوسط	62.630
2	Median الوسيط	62.714
3	Mode المنوال	67.00
4	Std.Dev الانحراف المعياري	7.798
5	Skewness الإلتواء	**0**.358
6	Kurtosis التفرطح	1.378
7	Minimum أقل درجة	42.00
8	Maximum أعلى درجة	96.00

عرض النتائج وتفسيرها

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها: يستهدف البحث الحالي التعرف إلى:

الهدف الأول : الوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادي.

لتحقيق هذا الهدف قام الباحثان بتطبيق مقياس الوعي الذاتي على عينة البحث المتكونة من (200) طالباً وطالبة. وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (**62.6300**) درجة وبانحراف معياري قدره (**7.798**) درجة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (60) درجة ، استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين أن الفرق دال احصائيًا عند مستوى دلالة (0,05) ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**4.769**) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (199) وهذا يعني أن عينة البحث لديهم وعي ذاتي والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الوعي الذاتي

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
الوعي الذاتي	200	62.6300	7.798	60	4.769	1,96	دالة

ويتضح من جدول أعلاه أن عينة البحث لديهم وعي ذاتي ويمكن تفسر هذه نتيجة في ضوء نظرية المتبناة داينر (Diener,1979) يرى إدينر أن الأشخاص الذين يتمتعون بوعي ذاتي يميلون إلى تركيز انتباههم على ذواتهم الداخلية؛ أي على أفكارهم، ومشاعرهم، وقيمهم، ومعاييرهم الشخصية، وهذا التوجّه يجعلهم أكثر حساسية للفجوة بين ما هم عليه فعليًا وما ينبغي أن يكونوا عليه وفقًا للمعايير الداخلية أو الاجتماعية، ونتيجة لذلك يصبح سلوكهم أكثر تنظيمًا ذاتيًا وأكثر خضوعًا للمساءلة الداخلية، إذ يسعون إلى تعديل أفعالهم بما ينسجم مع تلك المعايير(Diener,1979:87). يفسران الباحثان هذه النتيجة أن الوعي الذاتي قد يقود إلى نتائج نفسية مزدوجة، يمكن أن يعزز النمو الأخلاقي وضبط السلوك وتحمل المسؤولية، ومن جهة أخرى قد يزيد من احتمالية الشعور بالقلق أو قلة الرضا إذا كانت الفجوة كبيرة بين الذات الواقعية والذات المثالية، أي أن الوعي الذاتي لا يُعد بالضرورة إيجابيًا أو سلبيًا بحد ذاته، بل تتحدد آثاره تبعًا لمكانية الفرد على التكيف مع تقييمه الذاتي.

الهدف الثاني : السيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادي.

لتحقيق هذا الهدف قام الباحثان بتطبيق مقياس الوعي السيطرة المثبطة على عينة البحث المتكونة من (200) طالباً وطالبة. وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (**62.645**) درجة وبانحراف معياري قدره (**7.926**) درجة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (60) درجة ، استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين أن الفرق دال احصائيًا عند مستوى دلالة (0,05) ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**4.719**) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (199) وهذا يعني أن عينة البحث لديهم سيطرة مثبطة والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس السيطرة المثبطة

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
السيطرة المثبطة	200	62.645	7.926	60	4.719	1,96	دالة

ويتضح من جدول أعلاه ان عينة البحث لديهم سيطرة مثبطة ويمكن أن نفسر هذه النتيجة في ضوء النظرية المتبناة لروثبارت وبيتس(Rothbart&Bates, 200) ان الأشخاص ذوي السيطرة المثبطة يعملون إلى تنظيم سلوكهم الداخلي والخارجي بطريقة تمنع الاستجابات العاطفية أو الدافعية السريعة، إذ يتصرفون بشكل متوازن ويتجنبون التصرفات الاندفاعية التي قد تؤدي إلى عواقب سلبية، وإن هؤلاء الأفراد يظهرون صبرًا نسبيًا في مواجهة المثيرات ويستجيبون للظروف الاجتماعية بطريقة محسوبة ومدروسة، مما يعكس نمطًا من التنظيم الذاتي للسلوك والعاطفة ضمن سياقات مختلفة2006:166 ,Rothbart&Bates). فسّر الباحثان أن الأشخاص الذين لديهم سيطرة مثبطة يكونون قادرين على ضبط النفس تجاه الانفعالات والدوافع الفورية، إذ يميل هؤلاء الأفراد إلى تأجيل الاستجابات الفورية واتخاذ قرارات متأنية، مما يؤدي إلى سلوك أكثر اتزانًا وتنظيمًا في المواقف المختلفة، وأن هذا النمط من السلوك يعكس مستوى من التنظيم الداخلي يساعد الشخص على التعامل مع الضغوط والتحديات بطريقة مدروسة ومنطقية، ويقلل من التفاعلات العشوائية أو الاندفاعية، ما يجعل تصرفاته متسقة مع الأهداف طويلة الأمد أو مع المعايير الاجتماعية المقبولة.

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

من أجل تعرف العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ومقارنة قيمته بالقيمة الحرجة لدلالة معامل الارتباط البالغة (0.088)، فضلاً على الاختبار التائي لدلالة معامل ارتباط بيرسون، وجدول (20) يُبين معاملات الارتباط ودلالتها الإحصائية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) والجدول(10) يوضح ذلك.

جدول (10)

معاملات الارتباط والقيم التائية المحسوبة والجدولية للعلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية

حجم العينة	قيمة معامل الارتباط الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
200	0.431	6.62	1.96	دالة

يتضح من جدول أعلاه أن وجود علاقة دالة احصائيًا بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة، وإن هذه العلاقة هي علاقة طردية أي كلما ازداد الوعي الذات ازدادت السيطرة المثبطة والعكس صحيح، ويمكن ان نفسر هذه النتيجة في ضوء النظرية المتبناة لروثبارت وبيتس(Rothbart & Bates 2006) إن إمكانية الفرد على كبح الاستجابات الفورية أو الدوافع اللحظية عند مواجهة مواقف تستدعي ضبط النفس أو تأجيل الإشباع لتحقيق نتائج

أكبر أو حماية الذات اجتماعيًا ونفسيًا، وهذه الامكانية تتطلب وجود شبكة معرفية وعاطفية متكاملة تمكن الفرد من تقييم العواقب المحتملة لسلوكه قبل اتخاذ القرار، مما يرتبط بشكل وثيق بالوعي الذاتي، فالشخص ذو وعي ذاتي يمتلك صورة دقيقة عن دوافعه الداخلية ويستطيع توقع نتائج أفعاله، وبالتالي يكون أكثر امكانية على ممارسة السيطرة المثبطة عند الحاجة، سواء في المواقف الاجتماعية أو المهنية أو الشخصية(Rothbart&Bates, 2006:22). ويفسر الباحثان أن الشخص الذي يمتلك وعيًا ذاتيًا يكون أكثر إدراكًا لأفكاره ومشاعره وتأثيرها على سلوكه، ما يمنحه الامكانية على التحكم في اندفاعاته وردود أفعاله، هذا الوعي العميق بالذات يساعده على التوقف قبل التصرف بطرق قد تكون متهورة أو غير مناسبة، فيتحكم في دوافعه الأولية ويوازن بين رغباته الشخصية ومتطلبات المواقف الاجتماعية، ويصبح السلوك لدى الأفراد انعكاسًا لمستوى فهمهم لأنفسهم ومدى قدرتهم على ضبط الانفعالات الداخلية، ما يؤدي إلى سلوك أكثر استقرارًا وانسجامًا مع القيم والمعايير المحيطة بهم، وكلما ارتفع وعي الفرد بذاته، ازدادت قدرته على ممارسة السيطرة المثبطة بفعالية، فيظهر ذلك في تنظيم تصرفاته وتحمل المسؤولية عن خياراته والتفاعل بشكل متزن مع الآخرين والمواقف المختلفة.

الهدف الرابع: الفرق في العلاقة بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة لدى الطلبة المرحلة على وفق متغير الجنس (الذكور _ الإناث) ومتغير الفرع (العلمي _الأدبي).

من أجل تحقيق هذا الهدف تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، لمعرفة قيمة معامل الارتباط بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة، وفقًا لمتغير الجنس الذكور والإناث والفرع العلمي والأدبي، وتم استخدام الاختبار الزائي لتعرف دلالة الفروق بين معاملي الارتباط وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (11).

جدول (11)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في الوعي الذاتي تبعاً لمتغير الجنس(الذكور_ والإناث) والفرع(العلمي _الأدبي)

المتغير	الجنس	العينة	قيمة معامل الارتباط	قيمة فيشر المعيارية	القيمة الزائية		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
الوعي الذاتي _السيطرة المثبطة	الذكور	100	0.045	0.045	0.36	1,96	غير دالة
	الاناث	100	0.035	0.035			
	الفرع	العينة	قيمة	قيمة	القيمة الزائية		الدلالة

			معامل الارتباط	فيشر المعيارية	المحسوبة	الجدولية	(0,05)
	العلمي	100	0.080	0.080	0.38	1,96	غير دالة
	الانساني	100	0.095	0.095			

يتبين من الجدول أعلاه لا توجد فروق علاقة ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة وفق متغير الجنس ذكور إناث، ومتغير الفرع العلمي والادبي لكون القيمة الزائية المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية.

الهدف الخامس: نسبة اسهام السيطرة المثبطة بالوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادي : لتحقيق هذا الهدف تم استخدام تحليل الإنحدار الخطي المتعدد وبالطريقة الاعتيادية من نوع (Enter) على البيانات المستخرجة إذ بلغ معامل الارتباط المتعدد(0.431) فيما بلغ معامل التحديد() وبلغ معامل التحديد المعدل(0.182)،و استخرجت القيمة الفائية المحسوبة البالغة (**45.167**) وهي تدل على جودة نموذج تحليل الإنحدار في التنبؤ عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة للنموذج بالقيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (199) ، وجدول (12) يوضح ذلك

جدول(12)

معامل إنحدار درجة الوعي الذاتي (المتغيرات المستقلة) في درجة السيطرة المثبطة (المتغير التابع)

مصدر التباين S-V	مجموعة المربعات S-S	درجة الحرية D-F	متوسط المربعات M-S	القيمة الفائية F	مستوى الدلالة S-g
الإنحدار	2322.500	2	2322.500	45.167	دالة
البواقي	10181.295	198	51.421		
المجموع الكلي	12503.795	199	———		

إما لمعرفة مدى إسهام السيطرة المثبطة والوعي الذاتي تَمّ إستخراج معامل الإنحدار(b) والخطأ المعياري لها، ومعامل الإنحدار المعياري (Bate) والقيم التائية للمتغيرات المستقلة في درجات المتغير التابع، و جدول(13) يوضح ذلك .

جدول (13)
إسهام السيطرة المثبطة في الوعي الذاتي

المتغير المستقل	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	الإنحدار معامل Beta المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة (0.05)
المقدار الثابت	35.209	4.114	———	8.559	دالة
السيطرة المثبطة	.438	0.065	0.431	6.721	دالة

من جدول (13) يتبين أنّ السيطرة المثبطة تسهم في زيادة الوعي الذاتي وهذا ما توضحه قيم (b) وتدعم هذه النتيجة العلاقة الارتباطية التي توصل إليها الباحثان في الهدف الثالث وتفسيره .

الاستنتاجات:

أولاً: تكشف نتائج الدراسة أن طلبة المرحلة الإعدادية يمتلكون الوعي الذاتي، وهذا الأمر الذي يعكس امكانياتهم على فهم ذواتهم ومراقبة أفكارهم وانفعالاتهم وتقييم سلوكهم بصورة متنامية تتلاءم مع خصائص النمو في هذه المرحلة.

ثانياً: أظهرت النتائج يتمتع الطلبة بالسيطرة المثبطة، بما يشير إلى قدرتهم على ضبط اندفاعاتهم وتنظيم استجاباتهم السلوكية بما يتوافق مع متطلبات البيئة المدرسية والاجتماعية.

ثالثاً: أوضحت التحليلات الإحصائية وجود ارتباط إيجابي دال بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة، مما يدل على أن تنمية أحد المتغيرين قد تنعكس إيجاباً على الآخر، ويعزز ذلك ارتباط العمليات التنفيذية مع البناء المعرفي للذات.

رابعاً: لم تُظهر النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة بين أفراد العينة، مما يشير إلى أن هذين المتغيرين يتمتعان بقدر من التجانس بين طلبة المرحلة الإعدادية.

خامساً: بينت النتائج أن السيطرة المثبطة تُعد متغيراً مفسراً للوعي الذاتي، إذ تسهم في تعزيز قدرة الطلبة على المراجعة الداخلية والتنظيم الذاتي، وهو ما يؤكد أهميتها كأحد مكونات الوظائف التنفيذية المرتبطة بتطور الوعي بالذات.

التوصيات:

1_ دمج برامج تنمية الوعي الذاتي ضمن المناهج الدراسية للمرحلة الإعدادية، من طريق تضمين أنشطة تأملية وتطبيقات عملية تساعد الطلبة على فهم ذواتهم وتنظيم أفكارهم ومشاعرهم.

2_تعزيز مهارات السيطرة المثبطة عبر إدخال تدريبات في ضبط النفس، وإدارة الانفعالات، وتأجيل الإشباع، ضمن حصص الإرشاد التربوي أو الأنشطة اللاصفية.

3_تطوير برامج إرشادية مدرسية متكاملة تستند إلى العلاقة الإيجابية بين الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة، بحيث يتم تنمية المهارتين معاً لكون إحداهما تسهم في تعزيز الأخرى.

4_تدريب المرشدين التربويين والمعلمين على استراتيجيات تنمية الوظائف التنفيذية والوعي الذاتي لدى الطلبة، من طريق دورات تخصصية وورش عمل معتمدة.

5_تصميم أدوات تشخيص دورية لقياس الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية، بهدف متابعة التطور النمائي وتحديد الاحتياجات الإرشادية.

6_ إعداد دليل تربوي إرشادي يوضح أساليب تعزيز الوعي الذاتي والسيطرة المثبطة داخل البيئة الصفية، مع أمثلة تطبيقية للأنشطة الصفية والتفاعلية.

7_دعم البيئة المدرسية الإيجابية التي تشجع على التعبير عن الرأي وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار، بما يعزز الوعي الذاتي دون تمييز بين الطلبة، انسجاماً مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

المقترحات:

1_ علاقة السلوك المنحرف بالوعي الذاتي لدى الطلبة المراهقين.

2_ الوعي الذاتي وعلاقته بالكفاءة التربوية لدى المعلمات رياض الأطفال.

3_ السيطرة المثبطة وعلاقتها بالتوجه الشخصي لدى طلبة الجامعة.

4_ علاقة الاسترخاء الأخلاقي بالسيطرة المثبطة لدى المراهقين.

المصادر:

- اوبير ، رونية (١٩٧٧) : التربية العامة ، ترجمة الدكتور عبد الله الدائم ، دار العلم للملايين ، ط٣، بيروت.
- برادبيري، ترافيس، وغريفز، جان (2011): الذكاء العاطفي، (ترجمة مكتبة جرير)،الرياض، مكتبة جرير.
- بلديون ، ج (١٩٠٢) : مدخل الى علم النفس ، موسكو.
- الجادري ، عدنان حسين (2003): الإحصاء الوصفي في العلوم التربوية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1،عمان، الاردن.
- جولمان، دانييل. 2000 : الذكاء العاطفي .ترجمة ليلى الجبالي،الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ـ سلسلة عالم المعرفة.
- حميد،مجيد ابراهيم (2023):الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة،كلية التربية ،جامعة ديالي ، العراق.
- داود، عزيز حنا وعبد الرحمن، انور حسين، (1990): مناهج البحث التربوي، بغداد وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
- الدليمي، احسان عليوي ناصر، المهداوي، عدنان محمود(2015): *القياس والتقويم في العملية التربوية*، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان ط1.

- الزبيدي ، كامل علوان (٢٠٠٥) : دراسات بين الصحة النفسية ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- الزوبعي، عبد الجليل والغنام، محمد احمد (1981): مناهج التربية وعلم النفس، ط1،مطبعة جامعة بغداد.
- سعيد، سعاد جبر (٢٠٠٨): سيكولوجية التفكير والوعي بالذات، عالم الكتب الحديث ، للنشر والتوزيع ، ط ١ ، عمان ، الاردن.
- الشمري ، كريم عبد سامر (٢٠٠٠) ، وعي الذات وعلاقته بالتوافق المهني لدى الموظفين في المؤسسات المهنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب، جامعة بغداد.
- عامود ، بد الدين (٢٠٠١) : علم النفس في القرن العشرين ، منشورات اتحاد الكتاب العرب دمشق.
- فان دالين ، ديويولد (1997) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة طلعت منصور ، مكتبة الانكلو المصرية ، القاهرة.
- مكلفين، روبرت وغروس، ريتشارد(2002): مدخل الى علم النفس الاجتماعي، ترجمة ياسمين حداد، وعودة الحمداني ط1، عمان، الاردن، دار وائل لنشر.
- الهويدي، زيد،(2004): أساسيات القياس و التقويم التربوي، دار الكتاب الجامعي، العين العالمية المتحدة، بيروت، لبنان. وزارة الثقافة
- Anastasi,A,(1976):Psychological Testing, New *York*, Macmillan Publishing
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (2005). "Self-Regulation and Social Behavior: The Cost of Choice and Other Limited Resources". Journal of Personality and Social Psychology, 79(6), 989–1004.
- Blair, C. (2007). "The development of executive function: Role of self-regulation and working memory".Developmental Neuropsychology, 31(1), 3-22.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being". Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822-848.
- Cheek,etal. L,R. (2000) : Relational , Identity ,orientation: Afourth scale . for the AIQ paper presented at the meeting of the society for personality and social psychology, savannah , GA.
- De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). "Taking stock of self-control: A meta-analysis of how self-control relates to a wide range of outcomes". Personality and Social Psychology Review, 16(1), 76-99.

- Denson, T. F., Pedersen, W. C., Friese, M., Hahm, A., & Roberts, L. (2011). "Understanding impulsive aggression: Angry rumination and self-control". Journal of Experimental Social Psychology, 47(4), 850-862.
- Dewey, g.(1957) : Reconstruction in Philosophy, Boston, beacon, press.
- Diamond, A., & Taylor, C. (1996). Development of an aspect of executive control: Development of the abilities to remember what I said and to “do as I say, not as I do”. Developmental Psychobiology, 29(4), 315–334.
- Diener – E, (1979) :De individuation Self – Awareness and Disinhibition Journal of Personality social psychology 39.
- Ebel, R. I,(1972). Essentials of Educational measurement new Jersey, Englewood cliffs , prentice – hall.
- Eurich, T. (2017). Insight: Why We're Not as Self-Aware as We Think, and How Seeing Ourselves Clearly Helps Us Succeed at Work and in Life. Crown Business.
- Goldsmith, H. H., Buss, K. A., & Lemery, K. S. (1997). Toddler and childhood temperament: Expanded content, stronger genetic evidence, new evidence for the importance of environment. Developmental Psychology, 33(6), 891–905.
- Kochanska, G., Murray, K. T., & Harlan, E. T. (2000). Effortful control in early childhood: Continuity and change, antecedents, and implications for social development. Developmental Psychology, 36(2), 220–232.
- Lemery, K. S., Essex, M. J., & Smider, N. A. (2002). Revealing the relation between temperament and behavior problem symptoms by eliminating measurement confounding: Expert ratings and factor analyses. Child Development, 73(3), 867–882.
- Rani, S. (2019). "Self-Awareness: A Key to Success". International Journal of Management and Social Sciences, 8(2), 85-90.
- Riggs, N. R., Greenberg, M. T., Kusche, C. A., & Pentz, M. A. (2006). "The mediation of academic achievement by executive function". Prevention Science, 7(1), 91-101.
- Rothbart, M. K., & Rueda, M. R. (2005). The development of effortful control. In U. Mayr, E. Awh, & S. Keele (Eds.), Developing

individuality in the human brain: A tribute to Michael I. Posner (pp. 167–188). Washington, DC: American Psychological Association>

- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., Hershey, K. L., & Fisher, P. (2001). Investigations of temperament at three to seven years: The Children's Behavior Questionnaire. Child Development, 72(5), 1394–1408.
- Rothbart, M. K., and Batts, J. E. (2006). Inhibitory Control. In M. E. Posner (eds.), Foundations of Cognitive Science, pp. 631-682. Cambridge, MA: Massachusetts Institute of Technology Press.
- Rothbart, M. K., Derryberry, D., & Hershey, K. L. (2000). Stability of temperament in childhood: Laboratory infant assessment to parent report at seven years. In V. J. Molfese & D. L. Molfese (Eds.), Temperament and personality development across the life span (pp. 85–119). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54-67.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation in Education: Theory, Research, and Applications (4th ed.). Pearson.
- Silvia, P. J. (2002). "Self-Awareness and Emotional Intensity". Self and Identity, 1(3), 195-216
- Zhou, Q., Chen, S. H., & Main, A. (2012). Commonalities and differences in the research on children's effortful control and executive function: A call for an integrated model of self-regulation. Child Development Perspectives, 6(2), 112–121.
- Zimmerman, D. (2002). "Psychological Aspects of Consciousness". In The Philosophy of Mind (pp. 33).