



مجلة التربية للعلوم الإنسانية

مجلة علمية فصلية محكمة، تصدر عن كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة الموصل



التحكم العقلي لدى طلبة جامعة الموصل

علاء الدين علي العنزي²

سارة رافع فيصل¹

مديرية تربية نينوى / نينوى ، العراق¹

كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة الموصل / نينوى ، العراق²

الملخص

معلومات الارشفة

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى التحكم العقلي لدى طلبة جامعة الموصل وكذلك التعرف الى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى التحكم العقلي لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، الصف الدراسي)، تكونت عينة البحث الأساسية من (840) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوية من كليات جامعة الموصل موزعين على (10) كليات، ولأجل تحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس التحكم العقلي المكون بصيغته النهائية من (40) فقرة، استخرج الباحثان معايير صدق وثبات الأداة بطرائق متعددة، ودلت جميعها على مؤشرات صدق وثبات جيدة. أظهرت النتائج أنَّ مستوى التحكم العقلي لعينة البحث متوسط، ولا يوجد فروق دالة احصائية في مستوى التحكم العقلي تبعاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، الصف الدراسي)، وفي ضوء النتائج قدم الباحثان عدداً من التوصيات والمقترحات

تاريخ الاستلام : 2025/6/29
تاريخ المراجعة : 2025/7/17
تاريخ القبول : 2025/7/29
تاريخ النشر : 2026/7/25

الكلمات المفتاحية :

التحكم العقلي، طلبة جامعة الموصل

معلومات الاتصال

سارة رافع

sararafee@yahoo.com

DOI: *****,, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.

This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Journal of Education for Humanities

A peer-reviewed quarterly scientific journal issued by College of Education for Humanities / University of Mosul



Mental Control among Students at the University of Mosul

Sara Rafee Faisal ¹

Alaa Al-Din Ali Al-Enezi ²

Nineveh Education Directorate / Nineveh , Iraq¹

College of Education for Humanities, University of Mosul / Nineveh , Iraq ²

Article information

Received : 29/6/2025

Revised 17/7/2025

Accepted : 29/7/2025

Published 25/7/2026

Keywords:

Mental control, students
Mosul University students

Correspondence:

Sara Rafee

sararafee@yahoo.com

Abstract

The current research aims to identify the level of mental control among University of Mosul students, as well as to identify statistically significant differences in their level of mental control according to the variables (gender, major, and academic grade). The primary research sample consisted of (840) male and female students, selected using an equal stratified random method from the University of Mosul's colleges, distributed among (10) colleges, To achieve the research objectives, the researchers constructed a mental control scale, in its final form, consisting of (40) items. The researchers extracted the validity and reliability criteria for the instrument using multiple methods, The results showed that the level of mental control among the research sample was average, and there were no statistically significant differences in their level of mental control according to the variables (gender, major, and academic grade). In light of the results, the researchers presented a number of recommendations and proposals.

DOI: *****,, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.

This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

مشكلة البحث:

يعيش الطلبة في عالم سمته التغير السريع، إذ يواجهون باستمرار تغييرات ومواقف متعددة في مختلف مجالات الحياة، مما يولد داخلهم صراعات تؤثر في حياتهم وأفكارهم، وقد أدى هذا التطور السريع الى ظهور مشاكل عديدة للطلبة منها عدم قدرتهم على التحكم في أفكارهم ومراقبتها، فأغلب هذه الأفكار تكون نتيجة للظروف المحيطة كالبيئة والمجتمع والعائلة، مما يجعل اضطراباتهم الداخلية كثيرة، وعندما يفرط الطالب في التفكير يصبح من الصعب التحكم فيه والسيطرة على أفكاره (Clark, 2020: 58)، وأن الطلبة الذين يعانون من تحكم الأفكار غير المرغوبة بعقولهم تصبح حياتهم أكثر تعقيداً وتتفاقم المشكلة عندما يقوم العقل بتضخيم هذه الأفكار واستعادتها في كل مرة يمرون فيها بظروف صعبة، ويؤكد مايند وشادو (Mind&Shadow, 2020) أن معظم الأفكار غير المرغوب بها تؤدي الى تغييرات في مستوى الهرمونات في الجسم وتسبب جزءاً كبيراً من الأمراض العضوية التي يتعرضون لها، فالأفكار غير المرغوب بها تؤدي الى مشاعر سلبية تجعلهم يعتقدون أنهم لا يستطيعون عمل أي شيء أو حل أي مشكلة وغالباً ماتكون ردود أفعالهم هي البكاء أو الصراخ أمام غيرهم كمحاولة لتشتيت هذه الأفكار. (عبد، 2022: 2-3)، وأن اضطراب تفكير الطلبة وسيطرة بعض الأفكار عليهم يؤثر بشكل كبير في سلوكياتهم من خلال مظاهر التشتت وعدم التركيز وعدم حل المشكلات التي تواجههم. (عباس، 2020: 111)

وترى الباحثة السيطرة على الأفكار غير المرغوبة والتحكم العقلي من التحديات الرئيسية التي يواجهها الطلبة في حياتهم اليومية، هذه المشكلة تتفاقم عندما يعجز الطلبة عن التحكم في تدفق هذه الأفكار السلبية واستعادتها بشكل متكرر، مما يؤدي الى زيادة التوتر والقلق النفسي ويؤثر سلباً في صحتهم العقلية والجسدية، لذا تحددت مشكلة البحث بالسؤال: ما مستوى التحكم العقلي لدى طلبة جامعة الموصل؟

أهمية البحث:

ان التحكم العقلي من الموضوعات المهمة لما يترتب عليه من أثر رئيس في إحداث تغييرات عديدة في سلوك وفكر الفرد، فالتحكم بالفكر يساعد في تحسين السلوك والتخلص من العادات السلوكية السيئة وغير المرغوبة، ويمكن ضبط الأفكار والتحكم بها عن طريق التحكم بالعوامل التي تؤثر فيها. (Wenzlaff&Bates, 2000: 18)، ويؤكد (Fiske et al, 1996) على أهمية مفهوم التحكم العقلي من خلال تفاعل الفرد مع بيئته بحكمة، إذ يواجه الفرد مواقف الحياة وأحداثها بشكل سليم عن طريق التحكم بالأفكار ولذلك يعد التحكم العقلي هو الأساس والأهم للوعي الإنساني، فالنجاح الحقيقي في سيطرة الفرد على الأفكار الصادرة من الدماغ وليس سيطرة الأفكار عليه. (Fiske et al, 1996: 117)

والتحكم العقلي يساعد الأفراد على التركيز والانتباه مما يؤدي الى تحسين الأداء في الدراسة والعمل لذا فالأشخاص الذين يمتلكون مهارات تحكم عقلي أفضل يميلون الى تحقيق نتائج أكاديمية ومهنية أعلى. (Baumeister&Tierney, 2011: 45)

ويعد التحكم العقلي أحد المتطلبات الضرورية لدى الفرد في مواجهة المواقف المتباينة التي تواجهه وما يترتب عليها من متغيرات مفاجئة وعليه أن يواجه تلك المواقف بأساليب متباينة ومتنوعة تتفق مع المتغيرات التي تتعلق بها، وأن يكون لديه السلاسة والمرونة والتنوع والقدرة على التنظيم في أفكاره وكذلك يكون لديه القدرة على التنقل من فكرة الى أخرى دون التقيد بإطار (عبد الوهاب، 2011: 21).

كما أن التحكم العقلي يجعل الفرد قادراً على تكيف استراتيجيات العمليات العقلية المعرفية لمواجهة الظروف الجديدة أو غير المتوقعة في البيئة المحيطة، فالتحكم العقلي بعداً مهماً من أبعاد الشخصية الإنسانية كونه يمكن الفرد من انتقاء الأفكار والمدرجات الحقيقية والمنطقية واستبعاد الأفكار والتصورات والمدرجات غير المنطقية وغير الواقعية والتي تؤثر في تعاملاته وتفاعلاته مع عناصر البيئة الاجتماعية المختلفة. (حسن، 2024: 6)

ومما تقدم يمكن تلخيص أهمية البحث في النقاط الآتية:

- 1- الطلبة الذين يتحكمون في أفكارهم ومشاعرهم يتفاعلون بشكل أكثر إيجابية مع الآخرين.
- 2- الطلبة الذين يمتلكون قدرة على التحكم بعقولهم يمكنهم توجيه تركيزهم الى المهام المهمة وتقليل التششتيت.

أهداف البحث:

- 1- مستوى التحكم العقلي لدى طلبة جامعة الموصل.
- 2- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى التحكم العقلي لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً للمتغيرات: الجنس (ذكور-إناث)، التخصص (علمي-إنساني)، الصف الدراسي (الثاني-الرابع).

حدود البحث:

1. الحدود البشرية: طلبة جامعة الموصل من الكليات العلمية والإنسانية (الدراسة الأولية الصباحية)، ومن كلا الجنسين (ذكور / إناث)، وللصفين الدراسيين (الثاني / الرابع).
2. الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في جامعة الموصل.
3. الحدود الزمانية: أجريت الدراسة خلال العام الدراسي (2023 - 2024).
4. الحدود الموضوعية: التحكم العقلي.

تحديد المصطلحات: التحكم العقلي (Mental control): عُرِفَ كُلٌّ مِنْ:

1. باومستر (Baumeister, 1994):

"بأنه جزء من قوة الإرادة، وهو القدرة على التغلب على الإغراءات وتنظيم العواطف لتحقيق أهداف بعيدة المدى". (Baumeister, 1994: 221)

2. فيسك وآخرون (Fiske & others, 1996):

"كيفية سيطرة الفرد على الأفكار المنبثقة من العقل الواعي، وليس سيطرة الأفكار عليه". (Fiske & others, 1996: 117)

3. مايند وشادو (Mind&Shadow, 2020):

"الطريقة التي يتحكم بها الأفراد في أفكارهم ليكونوا منسجمين مع أهدافهم". (Mind&Shadow, 2020: 22)

4. جينينجز (Jennings, 2022):

"يشير إلى القدرة التي نتمتع بها على التحكم في عقولنا، ويتحقق من خلال تركيز طاقتنا العقلية على مهمة معينة أو تحفيز الدافع للقيام بعمل معين أو تثبيط المشتتات أو الإغراءات أو ضبط الأحداث العقلية المختلفة أو الانتقال إلى بيئة معينة من أجل تغيير نمط تفكيرنا". (Jennings, 2022: 9)

التعريف النظري للتحكم العقلي:

تبنى الباحثان تعريف مايند وشادو (Mind&Shadow, 2020)، لاعتمادها على نظرية (Mind&Shadow, 2020) في بناء مقياس التحكم العقلي.

أما التعريف الاجرائي للتحكم العقلي:

(فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة من خلال اجابتهم على فقرات مقياس التحكم العقلي المستخدم في البحث الحالي).

النظريات والدراسات السابقة:

1- نظرية التحليل النفسي:

تعد نظرية التحليل النفسي التي أسسها (سيغموند فرويد) من أقدم وأهم النظريات في علم النفس إذ أسست لفهم معمق للعمليات النفسية اللاواعية وتأثيرها في السلوك الإنساني، وتفسر هذه النظرية التحكم العقلي من خلال التفاعل الدينامي بين ثلاثة مكونات أساسية للنفس (الهو، الأنا، والأنا الأعلى)، ينعكس

التحكم العقلي اساساً في أداء الانا التي تضطلع بمهمة التنظيم والمواءمة بين الرغبات الغريزية ومتطلبات الواقع والقيود الأخلاقية. (Freud, 1990: 83) وهذه المكونات هي:

❖ **الهو (Id) والرغبات اللاواعية:** يمثل الهو مستودع الدوافع الغريزية واللاشعورية، ويعمل وفق مبدأ اللذة، إذ يسعى الى الاشباع الفوري دون اعتبار للعواقب، وفي هذا السياق يمثل الهو مصدر الاندفاعات والرغبات التي تتطلب من الفرد ممارسة التحكم العقلي لكبحها أو توجيهها بطرق مقبولة اجتماعياً. (شلتز، 1983: 34)

❖ **الأنا (The Ego) كمنظم للتحكم العقلي:** يعد الأنا هو البنية المسؤولة عن التحكم العقلي، إذ يعمل وفق مبدأ الواقع فيسعى الى تلبية رغبات الهو بطريقة واقعية ومنطقية تراعي الظروف الخارجية والمعايير الاجتماعية، وتقوم الأنا باستخدام اليات دفاعية كوسائل لا واعية لضبط التوتر الداخلي الناتج عن صراع الرغبات مايعكس أحد الاشكال غير المباشرة للتحكم العقلي.

❖ **الأنا الأعلى (The Superego) والضوابط الأخلاقية:**

يتكون من الضمير والمثل العليا ويعكس التوقعات الأخلاقية للمجتمع والابوين، يمارس نوعاً من الرقابة الأخلاقية الصارمة على الأنا مما يسهم في التحكم العقلي من خلال إصدار الأحكام وتوليد مشاعر الذنب أو الفخر. (الزغول وآخرون، 2019: 85-88)

ويفسر فرويد التحكم العقلي أيضاً من خلال ما يعرف بآليات الدفاع النفسي: مثل الكبت، التسامي، والتبرير بوصفها استجابات نفسية تهدف الى حماية الأنا من القلق والصراع النفسي، ويمكن النظر الى هذه الآليات كاستراتيجيات لاواعية تستخدم لضبط المشاعر والدوافع وبالتالي فهي تمثل انماطاً أولية من التحكم العقلي غير الواعي (Freud, 2010: 57)، فالتحكم العقلي من منظور التحليل النفسي يعتمد على قدرة الأنا في إبقاء الرغبات اللاواعية مكبوتة مع السعي لتوجيه السلوك بما يتوافق مع الواقع والمجتمع. (Freud, 1990: 76)

2- النظرية المعرفية الاجتماعية:

تعد النظرية المعرفية الاجتماعية (ألبرت باندورا) من أهم الإسهامات النظرية التي فسرت عمليات التنظيم الذاتي والتحكم العقلي في السياق النفسي والسلوكي، وتتطلب هذه النظرية من مبدأ الحتمية التبادلية والتي تؤكد على أنَّ السلوك الإنساني يتشكل من خلال التفاعل الديناميكي بين العوامل الشخصية (كالمعتقدات والتوقعات)، والسلوك، والعوامل البيئية، وفي هذا السياق ينظر إلى التحكم العقلي بوصفه إحدى صور التنظيم الذاتي التي يمارسها الفرد من خلال قدراته المعرفية والانفعالية في مواجهة مواقف الحياة المختلفة. (Bandura, 1985: 336)، ويرتكز تفسير التحكم العقلي في هذه النظرية على مفهوم الكفاءة الذاتية والذي يُعرف بأنه اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ سلسلة من الأفعال المطلوبة لتحقيق نتائج معينة (Bandura, 1997). فالأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية يكونون

أكثر قدرة على التحكم في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم، ويتعاملون مع التحديات النفسية باعتبارها فرصاً للتعلم والنمو، وليس كتهديدات يجب تجنبها. (Bandura, 1997: 39)

3- نظرية مايند وشادو (Mind&Shadow, 2020)

تتناول نظرية مايند وشادو (Mind&Shadow, 2020) مفهوم التحكم العقلي باعتباره الطريقة التي يتحكم بها الأفراد في أفكارهم ليكونوا متوافقين مع أهدافهم، إذ يعد التحدي الأكبر أمام الأفراد هو الوصول إلى مرحلة التحكم بالأفكار وخصوصاً مهارة استبدال أي فكرة غير مرغوب فيها بأخرى مقبولة أكثر. (Mind&Shadow, 2020: 22)، وأنَّ أساس التحكم العقلي هو عدم التركيز على المشاعر السلبية فالإحساس الذي يصاحب فكرة ما يعد ترسيخاً لها في العقل، فالأفراد الذين يستطيعون التحكم بأفكارهم لديهم إمكانية السيطرة على عواطفهم والتعبير عن آرائهم وأفكارهم بسهولة فكل فكرة يتبعها شعور تصبح واقعاً بالتالي تؤثر على شخصية الفرد وحياته. (Ramacharaka, 2005: 37)

وأنَّ الأفراد الذين يتحكمون بأفكارهم هم أكثر قدرة على التركيز على الحاضر بدلاً من الانشغال بالماضي أو القلق بشأن المستقبل كما أنَّ إمكانية العقل في التخلي عن الأفكار غير المرغوب فيها تجعلهم أكثر تفاؤلاً وإيجابية من غيرهم. (Mind&Shadow, 2020: 42)، ويعد التنفس بعمق والهدوء وعدم الحديث بهذه الأفكار أحد أهم الوسائل لإيقاف الأفكار التي تدور في ذهن الفرد، لأنَّ علاج العقل الإنساني هو التركيز على التنفس. (Jones, 2006: 23-24)

وأشارت النظرية إلى أنَّ بعض الأفكار غير المرغوبة فيها يجب قبولها بدلاً من محاولة قمعها أو تجنبها وهذه الطريقة لها أهمية كبيرة وبالفعل أثبتت دراسة (Smart&Wegner, 1999) فعاليتها في التعامل مع بعض الأفكار وأنَّ بعض التعليمات التي قدمتها الدراسة هي أنَّ الفرد يجب أن يتخيل أفكاره مكتوبة على لافتة يحملها الجنود أمامه كعرض عسكري وعليه ألا يجادل أو يتجنب هذه الإشارات بل يشاهدها وهي تختفي. (Martinez&Benedict, 2020: 97)

يؤكد وينزلاف وبيتس (Wenzlaff&Bates, 2000) على أنَّ الأفراد الذين يضعون حدوداً ذهنية لأنفسهم أي: يحددون بوضوح ما يريدون التفكير فيه وما يجب تجنبه يكونون أكثر قدرة على التعامل مع القلق والتوتر، لأنهم يعتمدون على عمليات معرفية متقدمة تتيح لهم إعادة تقييم المواقف وتعديل استجاباتهم العاطفية وفقاً لذلك. (Wenzlaff&Bates, 2000: 83)، وأنَّ التحكم بالعقل ليس مجرد قدرة على التفكير بوضوح بل هو عملية منهجية تعتمد على مجموعة من الأبعاد الأساسية التي

Ramacharaka, 2010:) تسهم في تحقيق الانسجام بين الأفكار والسلوكيات والأهداف الشخصية. (21

ويعد التحكم العقلي بمثابة المعنى الحقيقي للسيطرة على طبيعة الأفكار التي تدخل العقل ولكي يستطيع أي فرد الوصول لمرحلة التحكم فهو بحاجة ليستخدم العديد من التقنيات ولمن لا يعي أو لم يجرب تلك التقنيات من قبل. ويؤكد (Mind&Shadow, 2020) على أنه من السهل تعلمها لمن لم يجد في نفسه الرغبة والاستعداد للوصول الى التحكم بأفكاره، وبشكل عام فإنَّ التحكم بالأفكار يعد من الأمور التي يمكن الوصول لها واتقانها من خلال تعلم عدد من التقنيات، وأشار مايند وشادو الى عدد من التقنيات التي تسهم في تعزيز التحكم العقلي هي: التحكم العقلي هو التحكم بالمشاعر، الأفكار لا تتوقف أبداً، الاحتفاظ بمجموعة من الأفكار الصحيحة، جميع الأفكار لاتأتي من تفكيرنا فقط. (Mind&Shadow, 2020: 142-143)

وقد حدد (Mind&Shadow, 2020) خمسة مكونات للتحكم العقلي:

❖ الانضباط العقلي (Mental discipline):

قوة السيطرة الذهنية للطلبة من أجل توجيه الأفكار والمخرجات العقلية في مسار صحيح باتجاه النجاح.

❖ الإقناع (Persuasion):

يعني مدى القابلية المؤثرة في تغيير أو تعديل مفاهيم معينة لدى الآخرين.

❖ التحكم العاطفي (Emotional control):

يشير الى قدرة الطلبة على التحكم بمشاعرهم ومشاعر الآخرين والتفاعل بشكل إيجابي في مختلف جوانب الحياة.

❖ احترام الذات (Self-esteem):

تقدير واحترام الطالب لنفسه وإعطائها قيمة خاصة والتعامل مع ذاته بفخر وتقدير.

❖ المساعدة الذاتية (self help):

إمكانية الطلبة على تقديم المساعدة لأنفسهم ومواجهة الأفكار السلبية التي تعترض طريقهم. (Mind&Shadow, 2020; 32-38)

الدراسات السابقة:

1- دراسة عبد (2022)

"التحكم العقلي والتوازن العاطفي وعلاقتهما بالشخصية الكاريزمية لدى طلبة الجامعة"

مكان الدراسة: جامعة ديالى/ العراق.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين التحكم العقلي والتوازن العاطفي وعلاقتهما بالشخصية الكاريزمية، والتعرف الى التحكم العقلي لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين كل من التحكم العقلي والشخصية الكاريزمية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس والتخصص.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ومن كلا التخصصين العلمي والانساني للدراسة الصباحية، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب.

أدوات الدراسة: قامت الباحثة ببناء مقياس التحكم العقلي وتكون من (25) فقرة موزعة على خمسة مجالات، كما قامت ببناء مقياس التوازن العاطفي وتكون من (25) فقرة وبناء مقياس الشخصية الكاريزمية وتكون من (25) فقرة.

الوسائل الإحصائية: الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، الاختبار الزائي، معامل الفا-كرونباخ، تحليل الانحدار.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أنّ عينة البحث من طلبة الجامعة لديهم تحكم عقلي عالٍ، كما أشارت النتائج الى وجود علاقة قوية ودالة إحصائية بين التحكم العقلي والشخصية الكاريزمية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين التحكم العقلي والتوازن العاطفي وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) ولصالح الذكور، ولأ توجد فروق وفق متغير التخصص (علمي، إنساني). (عبد، 2022)

2- دراسة حسن (2024)

"التحكم العقلي وعلاقته بالإيجابية السامة لدى طلبة الجامعة"

مكان الدراسة: جامعة بابل/ العراق.

أهداف الدراسة: هدف البحث التعرف الى التحكم العقلي لدى طلبة الجامعة، فضلاً عن التعرف على العلاقة الارتباطية بين التحكم العقلي والاييجابية السامة لدى طلبة الجامعة، والفروق في العلاقة الارتباطية بين التحكم العقلي والاييجابية السامة لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس (ذكور-إناث)، والتخصص (علمي-إنساني).

عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من (378) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي الطبقي ذات التوزيع المتناسب.

أداتا الدراسة: قامت الباحثة بتبني مقياس (عبد، 2022) للتحكم العقلي والذي يتكون من (25) فقرة، كما قامت ببناء مقياس الإيجابية السامة وتكون من (29) فقرة.

الوسائل الإحصائية: معادلة ستيفن ثامبسون، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفاكرونباخ، الاختبار الزائي، معامل الارتباط المتعدد، تحليل الانحدار الخطي.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج تمتع أفراد العينة بمستوى متوسط من التحكم العقلي، لا تتمتع عينة البحث من طلبة الجامعة بالإيجابية السامة، وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين التحكم العقلي والإيجابية السامة لدى طلبة الجامعة، لا توجد فروق في العلاقة الارتباطية بين التحكم العقلي والإيجابية السامة لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس (ذكور-إناث)، والتخصص (علمي-إنساني). (حسن، 2024)

إجراءات البحث

1-مجتمع البحث: ويتكون مجتمع البحث من طلبة جامعة الموصل للدراسة الصباحية وللعام الدراسي (2023-2024)، وللصفين الثاني والرابع والبالغ عددهم (20366) طالباً وطالبة موزعين على (24) كلية للتخصصات العلمية والإنسانية وإنسجاماً مع حدود البحث فقد بلغ عدد الطلبة في الصف الثاني (9194) طالباً وطالبة بواقع (4502) ذكوراً و(4692) إناثاً و(11172) طالباً وطالبة في الصف الرابع بواقع (5488) ذكوراً و(5684) إناثاً.

2-عينة البحث: لمتطلبات البحث الحالي فقد تم سحب أكثر من عينة، الأولى تكونت من (40) طالباً وطالبة جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوية من طلبة كلية هندسة النفط والتعدين وكلية الآداب من الصفين الثاني والرابع لتجري عليهم عملية التطبيق الاستطلاعي لأداة البحث، أما العينة الثانية فضمنت (400) طالب وطالبة جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية المتناسبة من الكليات (العلوم، التربية للعلوم الصرفة، التمريض، الآداب، التربية الإنسانية، التربية الأساسية/ الأقسام الإنسانية)، وكان الهدف من ذلك هو أن تُطبق عليهم أداة البحث لاستخراج القوة التمييزية فضلاً عن استخراج الصدق بطريقة الاتساق الداخلي، أما العينة الثالثة فهي عينة التطبيق النهائي لأداة البحث، وتكونت هذه العينة من (840) طالباً وطالبة جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوية، وكما هو مبين في الجدول أدناه:

الجدول (1) عينة التطبيق النهائي وفقاً للتخصص والصف والجنس

التخصص	الكلية	القسم	الثاني		الرابع		المجموع
			ذكور	اناث	ذكور	اناث	
العلمي	الطب		21	21	21	21	84
	الصيدلة		21	21	21	21	84
	الهندسة	الهندسة الكهربائية	21	21	21	21	84
	الفنون الجميلة	التربية الفنية	21	21	21	21	84
	الإدارة والاقتصاد	المحاسبة	21	21	21	21	84
الإنساني	التربية للعلوم الإنسانية	اللغة العربية	21	21	21	21	84
	الاداب	الترجمة	21	21	21	21	84
	الحقوق		21	21	21	21	84
	العلوم الإسلامية	الشريعة	21	21	21	21	84
	التربية الأساسية/ الأقسام الإنسانية	معلم الصفوف الأولى	21	21	21	21	84
مجموع العينة							840

3-أداة البحث:

لكي يتم قياس التحكم العقلي لدى طلبة جامعة الموصل وتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس التحكم العقلي، وحتى يكون ملائماً لخصائص مجتمع البحث قامت باتباع الخطوات الآتية:
تحديد مفهوم التحكم العقلي:

بعد الاطلاع على الدراسات والادبيات السابقة المتعلقة بمقياس التحكم العقلي قامت الباحثة ببناء مقياس التحكم العقلي، وتبنت تعريف مند وشادو (Mind&Shadow, 2020) الذي عرفها بأنها "الطريقة التي يتحكم بها الافراد في أفكارهم ليكونوا منسجمين مع أهدافهم". (Mind&Shadow, 2020: 22)

تحديد مجالات مقياس التحكم العقلي:

تمّ تحديد مجالات المقياس في ضوء مكونات التحكم العقلي لمند وشادو (Mind&Shadow, 2020)، وتمّ تعريف كل مجال على النحو الآتي:

❖ الانضباط العقلي (Mental discipline):

قوة السيطرة الذهنية للطلبة من أجل توجيه الأفكار والمخرجات العقلية في مسار صحيح باتجاه النجاح.

❖ الإقناع (Persuasion):

ويعني مدى القابلية المؤثرة في تغيير أو تعديل مفاهيم معينة لدى الآخرين.

❖ التحكم العاطفي (Emotional control):

يشير الى قدرة الطلبة على التحكم بمشاعرهم ومشاعر الآخرين والتفاعل بشكل إيجابي في مختلف جوانب الحياة.

❖ احترام الذات (Self-esteem):

تقدير واحترام الطالب لنفسه واعطائها قيمة خاصة والتعامل مع ذاته بفخر وتقدير.

❖ المساعدة الذاتية (self help):

إمكانية الطلبة على تقديم المساعدة لأنفسهم ومواجهة الأفكار السلبية التي تعترض طريقهم.

(Mind&Shadow, 2020; 32-38)

صياغة فقرات المقياس:

أ- العينة الاستطلاعية:

تم تطبيق استبيان استطلاعي أولي على عينة من طلبة جامعة الموصل يضم سؤالاً مفتوح يتعلق بمقياس التحكم العقلي، بلغ عدد العينة (32) طالباً وطالبة من كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم التاريخ، وبعد تحليل الإجابات تم اشتقاق الفقرات من الاستبيان الاستطلاعي.

ب- إجراء حوار تحليلي مع الخبراء من الأساتذة في تخصص علم النفس التربوي.

ت- قام الباحثان بإجراء مسح للبحوث والدراسات التي تناولت التحكم العقلي، ومن خلال هذه الدراسات استطاعت الوصول الى عدد من المقاييس التي استخدمت لقياس التحكم العقلي والاستفادة من هذه المقاييس في التعرف على الفقرات المناسبة في بناء مقياس التحكم العقلي والجدول (2) يبين الدراسات المتعلقة بالتحكم العقلي.

الجدول (2) المقاييس ذات العلاقة بالتحكم العقلي

اسم الدراسة	اسم الباحث	السنة	عدد الفقرات	العينة التي طبق عليها
التحكم العقلي وعلاقته بالإيجابية السامة لدى طلبة الجامعة	حسن	2024	25	طلبة الجامعة
التحكم العقلي لدى الطلبة المتميزين	الشجيري	2023	25	الطلبة المتميزين

التحكم العقلي والتوازن العاطفي وعلاقتهما بالشخصية الكاريزمية لدى طلبة الجامعة	عبد	2022	25	طلبة الجامعة
--	-----	------	----	--------------

وفي ضوء ما تقدم تمكن الباحثان من بناء صورة أولية لمقياس التحكم العقلي، إذ تكون المقياس من (45) فقرة إيجابية موزعة على خمسة مجالات وبواقع (9) فقرات لمجال الانضباط العقلي، و (9) فقرات لمجال الاقتناع، و (9) فقرات لمجال التحكم العاطفي، و (9) فقرات لمجال احترام الذات، و (9) فقرات لمجال المساعدة الذاتية.

صدق المقياس:

تمّ عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية، إذ بلغ عددهم (26) خبيراً، وبعد هذا الإجراء أصبحت فقرات المقياس جاهزة للتطبيق.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التحكم العقلي: القوة التمييزية لفقرات

ولغرض الحصول على الفقرات المميزة تمّ تطبيق المقياس على عينة التمييز البالغ عددها (400) طالب وطالبة من طلبة جامعة الموصل، بعدها تمّ تصحيح المقياس وحساب الدرجة الكلية لكل طالباً وطالبة، وتم ترتيب الدرجات الكلية من الأعلى الى الأدنى للمجموعة ككل، واعتمدت الباحثة على نسبة (27%) من الدرجات العليا وكان عددها (108) طالب وطالبة، (27%) من الدرجات الدنيا والتي كان عددها (108) طالب وطالبة وبعد ذلك تمّ تعيين المجموعتين العليا والدنيا، وتمّ حساب القوة التمييزية لكل فقرة باستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين وبواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وبعد مقارنة جميع القيم التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214)، تبين أنّ القيمة التائية لجميع الفقرات دالة إحصائياً ولم تسقط أي فقرة، والجدول (3) يبين قيم معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس.

الجدول (3) القوة التمييزية لفقرات مقياس التحكم العقلي

الفقرات	مجموعة عليا 108		مجموعة دنيا 108		ت
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	
1	3.7222	1.27399	3.0463	1.53698	3.519
2	3.7870	1.29016	3.0926	1.63797	3.461
3	3.6111	1.28131	2.8796	1.59858	3.711
4	3.9815	1.13551	2.8148	1.52945	6.365
5	3.7685	1.23505	3.1019	1.59988	3.428
6	3.7315	1.19662	3.2315	1.57437	2.628
7	3.6481	1.14643	3.1296	1.54129	2.805

4.481	1.64345	2.8333	1.24430	3.7222	8
4.043	1.62819	2.8241	1.27955	3.6296	9
2.060	1.58163	3.0556	1.38387	3.4722	10
4.630	1.54507	2.8796	1.22947	3.7593	11
4.927	1.51478	2.7963	1.17018	3.7037	12
5.119	1.51615	2.9815	1.17373	3.9259	13
2.455	1.66789	3.1759	1.23803	3.6667	14
4.098	1.56303	2.9259	1.16377	3.6944	15
4.051	1.59707	2.8611	1.31135	3.6667	16
2.487	1.49036	3.2778	1.23326	3.7407	17
5.369	1.59199	2.6296	1.16262	3.6481	18
2.351	1.56403	3.2407	1.18911	3.6852	19
3.826	1.57560	3.1481	1.16885	3.8704	20
2.140	1.56378	3.3241	1.21214	3.7315	21
4.978	1.54577	2.6111	1.25507	3.5648	22
5.326	1.56181	2.8333	1.22905	3.8519	23
5.621	1.63074	3.0648	1.10303	4.1296	24
4.408	1.58851	3.0000	1.22905	3.8519	25
3.816	1.60765	2.9352	1.17609	3.6667	26
4.178	1.54398	3.0926	1.24054	3.8889	27
5.681	1.55604	2.9074	1.17177	3.9722	28
3.409	1.58292	3.2870	1.22919	3.9444	29
4.518	1.49350	2.8889	1.23505	3.7315	30
2.851	1.54162	3.1852	1.20616	3.7222	31
6.295	1.53496	2.3130	1.31438	3.5370	32
5.342	1.48801	2.9722	1.13790	3.9352	33
4.643	1.62811	2.8519	1.21417	3.7593	34
5.346	1.52571	2.9074	1.17561	3.8981	35

3.567	1.61091	3.0556	1.17903	3.7407	36
5.003	1.54633	2.9630	1.17561	3.8981	37
4.026	1.59493	2.8704	1.29701	3.6667	38
4.924	1.58152	3.1481	1.04465	4.0463	39
6.590	1.47460	2.7778	1.17177	3.9722	40

القيمة التائية الجدولية: 1,960 ، مستوى الدلالة: 0.05 ، درجة الحرية: 214

المجموعة العليا: 108 ، المجموعة الدنيا: 108

أ- الاتساق الداخلي للفقرات:

تعتمد هذه الطريقة في استخراج الاتساق الداخلي على العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وتكشف هذه الطريقة عن مدى تجانس فقرات المقياس فإذا كانت كل فقرة تقيس البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس فإنها تعطي بذلك مؤشراً على أنّ كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله وبفقراته جميعاً أو العكس (الزوبعي، 1981: 43)، فضلاً عن إيجاد العلاقة بين درجة البعد والدرجة الكلية. وجرى التحقق من ذلك من خلال احتساب قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس، فضلاً عن احتساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع درجته الكلية وباستعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد قيم معاملات الارتباط وبهدف اختبار دلالة معاملات الارتباط، فقد استخدم معامل الاختبار التائي الخاص بمعاملات الارتباط، وتبين أنّ القيم التائية المحسوبة كانت جميعها أعلى من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) وهذا يعني أنّ معاملات الارتباط كانت جميعها دالة والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية والمجال التابعة له لمقياس التحكم العقلي

الفقرات	مع الدرجة الكلية		مع المجال التابع له		الفقرات	مع الدرجة الكلية		مع المجال التابع له	
	معامل الارتباط	الاختبار التائي	معامل الارتباط	الاختبار التائي		معامل الارتباط	الاختبار التائي	معامل الارتباط	الاختبار التائي
1	0,445	9,913	0,532	12,534	21	0,306	6,412	0,601	15,001
2	0,265	5,483	0,529	12,436	22	0,19	3,861	0,497	11,426
3	0,571	13,876	0,582	14,278	23	0,399	8,681	0,513	11,923
4	0,505	11,672	0,608	15,278	24	0,252	5,195	0,643	16,749
5	0,461	10,364	0,503	11,611	25	0,443	9,858	0,463	10,421
6	0,207	4,221	0,496	11,396	26	0,427	9,421	0,450	10,053

12,081	0,518	10,507	0,466	27	9,886	0,444	8,942	0,409	7
7,141	0,337	9,259	0,421	28	10,335	0,460	3,068	0,152	8
12,469	0,530	5,729	0,276	29	14,692	0,593	6,251	0,299	9
11,034	0,484	7,165	0,338	30	11,549	0,501	10,769	0,475	10
11,672	0,505	7,430	0,349	31	9,997	0,448	6,136	0,294	11
11,954	0,514	10,421	0,463	32	11,828	0,510	6,482	0,309	12
4,242	0,208	3,546	0,175	33	14,731	0,594	9,72	0,438	13
7,022	0,332	5,195	0,252	34	11,986	0,515	10,594	0,469	14
9,803	0,441	5,774	0,278	35	12,867	0,542	12,469	0,530	15
13,948	0,573	20,878	0,723	36	14,654	0,592	6,274	0,300	16
9,073	0,414	5,639	0,272	37	11,891	0,512	5,217	0,253	17
15,358	0,610	8,501	0,392	38	13,948	0,573	13,661	0,565	18
11,86	0,511	9,421	0,427	39	10,25	0,457	5,706	0,275	19
12,766	0,539	10,193	0,455	40	7,213	0,34	6,228	0,289	20

القيمة التائية الجدولية (1,960) ، مستوى دلالة (0,05) ، ودرجة حرية (398)

الوثبات:

تم استخراج الوثبات باستعمال الطرائق الآتية:

طريقة إعادة الاختبار وكانت النتيجة (0.81)، وطريقة الفاكرونباخ وكانت النتيجة (0.84)، والتجزئة النصفية وكانت النتيجة (0.82).

تصحيح مقياس التحكم العقلي بصورته النهائية:

يقصد بعملية التصحيح وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس في ضوء البديل الذي يختاره المستجيب، وقد استخدمت الباحثة الأوزان الآتية:

تتطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً = 5 ، تتطبق عليّ بدرجة كبيرة = 4 ، تتطبق عليّ بدرجة متوسطة = 3 ، تتطبق عليّ بدرجة قليلة = 2 ، تتطبق عليّ بدرجة قليلة جداً = 1 .

بذلك تصبح أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (200)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (120)، وأدنى درجة هي (40). وفي ضوء ذلك سيتم جمع درجات الإجابة على الفقرات لاستخراج الدرجة الكلية لكل مستجيب.

التطبيق النهائي لأدوات البحث:

طبقت الباحثان مقياس التحكم العقلي والذي يتألف من (40) فقرة على عينة البحث الأساسية البالغة (840) طالباً وطالبة في كليات جامعة الموصل، إذ بدأ التطبيق بتاريخ (2024/4/22) وانتهى بتاريخ (2024/5/7)، وكان الباحثان يقومان بتطبيق الأدوات بأنفسهم وكيفية الإجابة على المقياسين والاختبار لأفراد العينة توضح في بداية اللقاء مع كل مجموعة، والغرض من تطبيق الأدوات لأغراض البحث العلمي حصراً، وضرورة الإجابة على كل الفقرات، وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة.

الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة بواسطة البرنامج الاحصائي (spss) في المعالجات الإحصائية، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفاكرونباخ، معادلة سبيرمان براون للثبات، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

عرض النتائج ومناقشتها

➤ **النتائج المتعلقة بالهدف الأول:** والذي ينص على " التعرف الى مستوى التحكم العقلي لدى طلبة جامعة الموصل".

وللتحقق من هذا الهدف تم تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة على بيانات مقياس التحكم العقلي (One Sample t-test) والمتمثلة بأفراد عينة البحث كافة، ودرجت النتائج في الجدول (5).

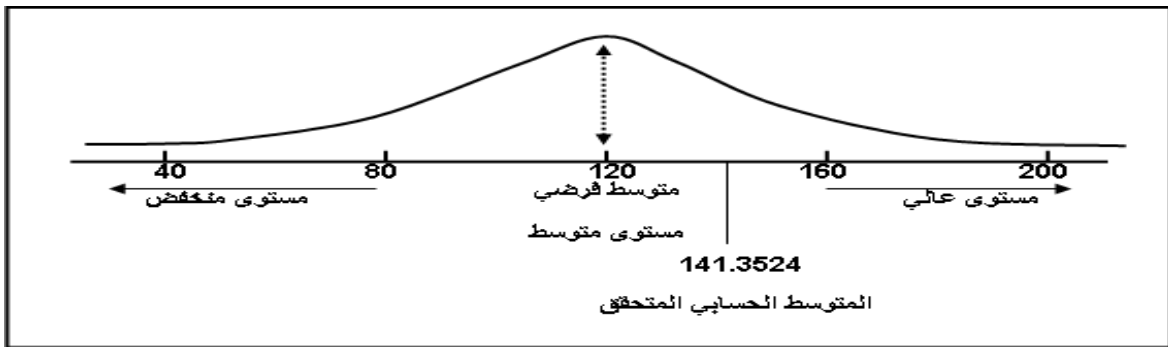
جدول (5) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الافتراضي لمتغير

التحكم العقلي

الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحسابي	العدد	المجالات
	الجدولية	المحسوبة					
يوجد فرق دال	1.960 (0.05) (839)	71.520	8.65287	120	141.3524	840	الدرجة الكلية
يوجد فرق دال		37.579	3.22089	24	28.1762		الانضباط العقلي
يوجد فرق دال		38,229	3.11921	24	28,1143		الإقناع

يوجد فرق دال		36.892	3.50252	24	28.4583		التحكم العاطفي
يوجد فرق دال		37.270	3.36514	24	28.3274		احترام الذات
يوجد فرق دال		36.506	3.39493	24	28.2762		المساعدة الذاتية

يتضح من الجدول (5) أنَّ القيمة التائية المحسوبة بلغت (71.520) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (839)، وأنَّ المتوسط المتحقق لمستوى التحكم العقلي بلغ (141.3524) وهو أكبر من المتوسط الافتراضي البالغ (120)، وهذا يعني وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين المتوسط المتحقق والمتوسط الافتراضي ولصالح المتوسط الحسابي المتحقق مما يدل على تمتع أفراد العينة بمستوى متوسط من التحكم العقلي، ومن أجل إيضاح مستوى التحكم العقلي لدى أفراد عينة البحث قسمت الباحثة المدى الى أربعة فئات متساوية وكما يوضحه الشكل (1) الآتي:



الشكل (1) مستوى التحكم العقلي على وفق المنحي الاعتدالي

وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات وجد أنها اتفقت مع دراسة (حسن، 2024) إذ كان مستوى التحكم العقلي لدى طلبة الجامعة متوسط، واختلفت مع دراسة (عبد، 2022) التي وجدت أنَّ مستوى التحكم العقلي لدى أفراد العينة كان بمستوى عالٍ، وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى أنَّ طلبة الجامعة يمرون بمرحلة عمرية تتسم بالنضج المعرفي والانفعالي، ويعيشون في بيئة جامعية تتطلب منهم اتخاذ قرارات مستقلة وتحمل مسؤوليات متعددة وإدارة ضغوط أكاديمية واجتماعية متزايدة، هذه العوامل مجتمعة تحفزهم على تطوير مهارات التنظيم الذاتي والانضباط العقلي مما يمكنهم من ضبط أفكارهم وسلوكهم والانخراط في استراتيجيات تفكير إيجابية تساعدهم على التكيف والنجاح، كما تفسر الباحثة هذه النتيجة

في ضوء النظرية المتبناة حيث يؤكد مايند وشادو (Mind&Shadow, 2020) أنّ الافراد الذين يمتلكون تحكماً عقلياً وسيطرة على الأفكار هم أكثر قدرة على التركيز في الحاضر من الماضي وأنّ إمكانية العقل في التخلي عن الأفكار غير المرغوبة تجعلهم أكثر تفاؤلاً وإيجابية من غيرهم، وكلما ازداد تركيزهم على الجانب المشرق في الحياة كلما زادت قدرتهم في التعامل مع الأفكار والمشكلات في الجامعة والعمل والحياة الشخصية بطريقة صحيحة وبالتالي يزداد شعورهم بالسعادة والثقة، إذ يعمل التحكم بالأفكار على تحقيق الأهداف التي يرغبون في تحقيقها. (Mind&Shadow, 2020: 42)

➤ النتائج المتعلقة بالهدف الثاني: والذي ينص على "التعرف الى الفروق ذات الدلالة الإحصائية

في مستوى التحكم العقلي لدى طلبة جامعة الموصل" تبعاً للمتغيرات الاتية:

الجنس (ذكور-إناث)، التخصص (علمي-إنساني)، الصف الدراسي (الثاني-الرابع).

وللتحقق من هذا الهدف تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على بيانات التحكم

العقلي بعد عزل درجات الطلبة عينة البحث على وفق الجنس (ذكور-إناث) والتخصص (علمي-

إنساني) والصف الدراسي (الثاني-الرابع)، ودرجت النتائج في الجدول (6).

جدول (6) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى التحكم العقلي تبعاً

للمتغيرات (الجنس، التخصص، الصف الدراسي)

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الجنس	ذكور	420	140.8595	1.653	1.960	لا يوجد فرق دال
	إناث	420	141.8452			
الصف الدراسي	الثاني	420	141.1762	0.590	(0.05)	لا يوجد فرق دال
	الرابع	420	141.5286			
التخصص	علمي	420	141.0786	0.917	(838)	لا يوجد فرق دال
	إنساني	420	141.6262			

يتضح من الجدول (22) أنّ القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي الذكور والإناث

في مستوى التحكم العقلي بلغت (1.653) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند

مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (838)، مما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائية في مستوى

التحكم العقلي بين الذكور والإناث، ويعزى ذلك الى أنّ النظرية المعرفية ترى أنّ القدرات العقلية مثل:

الانتباه، التنظيم المعرفي، والتحكم في التفكير لا تختلف جوهرياً بين الجنسين، والتحكم العقلي من ضمن القدرات العقلية بحسب تعريف التحكم العقلي لـ (Mind&Shadow, 2020) بأنه الطريقة التي يتحكم بها الفرد في أفكاره ليكون منسجم مع أهدافه أي هو قدرة عقلية.

في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة لمتغير الصف الدراسي للفرق بين متوسطات طلبة الصف الثاني وطلبة الصف الرابع (0.590) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (838)، أي: بمعنى عدم وجود فروق دالة احصائياً تبعاً لهذا المتغير، وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى استقرار القدرات التنفيذية والانتباهية خلال هذه المرحلة العمرية، كما أنّ المتطلبات البيئية والتعليمية والضغط المتقاربة في الجامعة تخلق تجارب عقلية متشابهة.

أما فيما يخص متغير التخصص فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة للفرق بين متوسطات الطلبة ذوي التخصص العلمي وقرانهم ذوي التخصص الإنساني (0.917) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (838)، مما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى التحكم العقلي تبعاً لمتغير التخصص، وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى تشابه الظروف الاجتماعية والأكاديمية التي يعيشها معظم الطلبة، إذ يشتركون في نمط الحياة الجامعية والضغط الدراسية وطموحاتهم نحو المستقبل فضلاً عن وجود مواد دراسية وتعليمية مشتركة تتيح لهم التفاعل والنقاش وتبادل الخبرات، هذه العوامل مجتمعة تساهم في تشكيل مستوى متقارب من مهارات التحكم العقلي بصرف النظر عن نوع التخصص الأكاديمي.

الاستنتاجات:

1- إنّ طلبة جامعة الموصل يتمتعون بالتحكم العقلي، وهذا يعطينا مؤشراً إيجابياً على إمكانية طلبة الجامعة على التحكم بأفكارهم وأفعالهم، مما يمكنهم من اتخاذ القرارات الصائبة والتصرف بطريقة أكثر تحكم وهدوء.

2- إنّ الطلبة من الذكور والإناث ومن التخصصين العلمي والإنساني والصف الثاني والرابع يتمتعون بنفس المستوى من التحكم العقلي، ويعود ذلك الى أنّ التحكم العقلي يعتمد بدرجة أساسية على الوظائف المعرفية العليا مثل: التركيز والانتباه وضبط السلوك وهي عمليات عقلية لا تتأثر بنوع الجنس أو التخصص الأكاديمي أو الصف الدراسي خاصة في حال تساوي البيئة التعليمية والدعم الاسري.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بالآتي:

- 1- إنّ تأخذ وزارة التعليم العالي والبحث العلمي على عاتقها ضرورة تصميم برامج توعوية تهدف الى تعزيز امكانيات طلبة الجامعات في مواجهة الأفكار السلبية وغير المرغوب فيها لما لها من تأثير سلبي على حياتهم وقراراتهم المستقبلية.
- 2- تضمين مفاهيم ومهارات التحكم العقلي ضمن المناهج الدراسية لما لها من دور فعال في تعزيز وعي الطلبة بذواتهم وتنمية قدرتهم على تنظيم أفكارهم وسلوكهم بطريقة علمية ممنهجة، بما يسهم في تحسين جودة التعلم وتكوين شخصية منتجة ومرنة.

المقترحات: يقترح الباحثان إجراء الدراسات المستقبلية الآتية:

- 1- التحكم العقلي وعلاقته بإدارة الوقت واتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة.
- 2- فاعلية برنامج ارشادي قائم على النظرية المعرفية الاجتماعية في تنمية التحكم العقلي لدى طلبة الجامعة.

قائمة المصادر والمراجع :

- ❖ حسن، زهراء صادق (2024): التحكم العقلي وعلاقته بالايجابية السامة لدى طلبة الجامعة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بابل.
- ❖ الزغول، رافع عقيل وخلدون الدبابي وعبد السلام عبد الرحمن (2019): نظريات الشخصية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ الزوبعي، عبد الجليل وآخرون (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ❖ شلتز، دوان (1983): نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد.
- ❖ عباس، الهام فاضل (2020): استراتيجيات التحكم في الفكر وعلاقتها بالتشوه الادراكي لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، العدد (4)، المجلد (31)، جامعة بغداد.
- ❖ عبد الوهاب، صلاح شريف (2011): المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل واهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، مجلة بحوث التربية النوعية، العدد (20)، جامعة الزقازيق.

❖ عبد، اية رياض (2022): التحكم العقلي والتوازن العاطفي وعلاقتها بالشخصية الكاريزمية لدى طلبة الجامعة، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة ديالى.

- ❖ Bandura, A. (1985): Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory, 1st Edition, Prentice Hall.
- ❖ Bandura, A. (1997): Self-Efficacy: The Exercise of Control, W.H. Freeman, New York.
- ❖ Baumeister, R.F.& Tierney, J. (2011): Will power: Rediscovering the Greatest Human strength. New York, penguin press.
- ❖ Baumeister, R. Heatherton, T & Tice, D (1994): Losing control: How and why people fail at self regulation, 1st Edition, Academic Press.
- ❖ Clark, D. A. (2020): Cognitive-behavioral therapy for OCD and its subtypes, second edition, Guilford publications.
- ❖ Fiske, S. Morling, B. Stevens, L (1996): Controlling self and others: A Theory of Anxiety, Mental Control, and Social Control, Personality and Social Psychology Bulletin, 22(2), 115-123.
- ❖ Fiske, S. Morling, B. Stevens, L (1996): Controlling self and others: A Theory of Anxiety, Mental Control, and Social Control, Personality and Social Psychology Bulletin, 22(2), 115-123.
- ❖ Freud, S. (1990): The Ego and The Id, The Standard Edition, publisher w.w. Norton&Company.
- ❖ Freud, S. (2010): The Ego and The Id, CreateSpace Independent Publishing platform.
- ❖ Jennings, C. (2022): Attention and Mental Control, Cambridge university press.
- ❖ Jones, D. (2006): Mind Control 101- How To influence the thoughts and action of others without them knowing or caring, Second Edition, Publishing lulu press.
- ❖ Martinez, E. & Benedict, R. (2020): Mind control, 1st Edition, Publisher Weonbiz Ltd.
- ❖ Mind, J.& Shadow, D. (2020): Mental Control, 1st Edition, Independently Published.
- ❖ Ramacharaka, Y. (2005): Mental control, First Edition, Kessinger Publishing.
- ❖ Wenzlaff, R. M, Bates, D.E. (2000): The Relative efficacy of concentration and suppression strategies of mental control, personality and social psychology bulletin, (26)10.

Bibliography of Arabic References (Translated to English)

- ❖ Al-Zaghoul, Rafie Aqeel, Khaldoun Al-Dababi, and Abdul Salam Abdul Rahman (2019): Personality Theories, 1st ed., Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, Amman.
- ❖ Al-Zubaidi, Abdul Jalil et al. (1981): Psychological Tests and Measurements, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul.
- ❖ Zayan, Shaimaa Ahmed (2023): Mental Capacity and Its Relationship to Cognitive Load and Cognitive Control, Journal of the College of Arts, Qena, Issue (61), Volume (32), South Valley University.
- ❖ Schultz, Duane (1983): Personality Theories, translated by Hamad Dali Al-Karbouli and Abdul Rahman Al-Qaisi, University of Baghdad Press.
- ❖ 5 -Abbas, Elham Fadel (2020): Thought Control Strategies and Their Relationship to Cognitive Distortion among University Students, Psychological Research Center, Issue (4), Volume (31), University of Baghdad.
- ❖ 6 -Abdul Wahab, Salah Sharif (2011): Mental Flexibility and Its Relationship to Future Tense Perspective and Achievement Goals among University Faculty Members, Journal of Qualitative Education Research, Issue (20), Zagazig University.
- ❖ Abdul, Aya Riyad (2022): Mental Control, Emotional Balance, and Their Relationship to Charismatic Personality among University Students, (Unpublished Doctoral Dissertation), University of Diyala.
- ❖ Bandura, A. (1985): Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory, 1st Edition, Prentice Hall.
- ❖ Bandura, A. (1997): Self-Efficacy: The Exercise of Control, W.H. Freeman, New York.
- ❖ Baumeister, R.F.& Tierney.j (2011): Will power: Rediscovering the Greatest Human strength. New York, penguin press.
- ❖ Baumeister. R. Heatherton. T & Tice. D (1994): Losing control: How and why people fail at self regulation, 1st Edition, Academic Press.
- ❖ Clark, D. A. (2020): Cognitive-behavioral therapy for OCD and its subtypes, second edition, Guilford publications.
- ❖ Fiske, S. Morling, B. Stevens, L (1996): Controlling self and others: A Theory of Anxiety, Mental Control, and Social Control, Personality and Social Psychology Bulletin, 22(2), 115-123.

- ❖ Fiske, S. Morling, B. Stevens, L (1996): Controlling self and others: A Theory of Anxiety, Mental Control, and Social Control, Personality and Social Psychology Bulletin, 22(2), 115-123.
- ❖ Freud, S. (1990): The Ego and The Id, The Standard Edition, publisher w.w. Norton&Company.
- ❖ Freud, S. (2010): The Ego and The Id, CreateSpace Independent Publishing platform.
- ❖ Hassan, Zahraa Sadiq (2024): Mental Control and Its Relationship to Toxic Positivity among University Students, (Unpublished Master's Thesis), University of Babylon.
- ❖ Jennings, C. (2022): Attention and Mental Control, Cambridge university press.
- ❖ Jones, D. (2006): Mind Control 101- How To influence the thoughts and action of others without them knowing or caring, Second Edition, Publishing lulu press.
- ❖ Kurtovic, A. Vukovic, I & Gajic, M. (2018): The Effect of locus of control on university students mental health: possible mediation through self-esteem and coping, the journal of psychology, Vol (152), No (6), 341-357.
- ❖ Martinez, E. & Benedict, R. (2020): Mind control, 1stEdition, Publisher Weonbiz Ltd.
- ❖ Mind, J.& Shadow, D. (2020): Mental Control, 1stEdition, Independently Published.
- ❖ Ramacharaka, Y. (2005): Mental control, First Edition, Kessinger Publishing.
- ❖ Talley, K. (2014): Mind control techniques: The Secrets of manipulation, createspace independent publishing platform.
- ❖ Wells, A. (2009): Metacognitive therapy for anxiety and depression, New York.
- ❖ Wenzlaff, R. M, Bates, D.E. (2000): The Relative efficacy of concentration and suppression strategies of mental control, personality and social psychology bulletin, (26)10.