

التحكم العقلي وعلاقته بالذات الداخلية الهشة لدى طلبة المرحلة

الثانوية



م. د اسحاق فيصل عزيز محمد
المديرية العامة لتربية ديالى

Corresponding author: ishaac1990@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-7759-4197>

تاريخ استلام البحث: 2025/3/20

تاريخ قبول النشر: 2025/5/27 - تاريخ النشر 2025/9/28

FA/202509/29C/17/661



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

<https://alfatehjurnal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

<https://alfatehjurnal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

ملخص البحث :

يهدف البحث التعرف الى :

- 1- التحكم العقلي لدى طلبة المرحلة الثانوية .
- 2- دلالة الفروق الإحصائية في التحكم العقلي لدى طلبة المرحلة الثانوية بحسب متغير الجنس (ذكور- اناث) .
- 3- الذات الداخلية الهشة لدى طلبة المرحلة الثانوية .
- 4- دلالة الفروق الإحصائية في الذات الداخلية الهشة لدى طلبة المرحلة الثانوية بحسب متغير الجنس (ذكور- اناث) .
- 5- العلاقة الارتباطية بين التحكم العقلي والذات الداخلية الهشة لدى طلبة المرحلة الثانوية .

ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث بتبني مقياس التحكم العقلي وفق نظرية (شودو- ماند) (shadoow, Maind, 2020)، وتكون المقياس من (25) فقرة، وتم التحقق من الصدق الظاهري وثبات المقياس بطريقة الاختبار واعادة الاختبار وبلغ معامل الثبات (0,87)، وبناء مقياس الذات الداخلية الهشة وفق نظرية بويس وباركر (Boyce & Parker, 1989)، وتكون من (15) فقرة وتم التحقق من الصدق الظاهري وثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار وبلغ معامل الثبات (0,81)، وتم عرض المقياسين على مجموعة من المحكمين، اذ بلغت عينة البحث (400) من الطلبة، وباستخدام الوسائل الاحصائية (الاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، وباستعمال الحقيبة الاحصائية (spss)، وبينت نتائج البحث انه يوجد تحكم عقلي، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث) ولصالح الاناث، وكذلك ليس لديهم ذات داخلية هشة،

وايضاً توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث) ولصالح الاناث، وكذلك توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين وخرج البحث بمجموعة من المقترحات والتوصيات .
الكلمات المفتاحية : التحكم العقلي ، الذات الداخلية الهشة ، طلبة المرحلة الثانوية

Mental Control and its Relationship to the Fragile Inner Self Among Secondary School Students

Dr. Ishaq Faisal Aziz Mohammed
General Directorate of Education in Diyala
المديرية العامة لتربية ديالى

Corresponding author: ishaac1990@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-7759-4197>

Date of research submission :20/3/2025

Date of publication acceptance : 27/5/2025

Date of publication :28/9/2025

FA/202509/29C/17/661



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://alfatehjournall.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright)

<https://alfatehjournall.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

<https://alfatehjournall.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

Abstract

This study aims to examine:

This study aims to investigate the following:

1. Mental control among secondary school students.
2. The statistical significance of differences in mental control among secondary school students based on gender (male-female).
3. The fragile inner self among secondary school students.
4. The statistically significant differences in the fragile inner self among secondary school students based on gender (male-female).
5. The correlation between mental control and the fragile inner self among secondary stage students.

To achieve these objectives, the researcher adopted the Mental Control Scale based on the theory of Shadoow & Maind (2020).

The scale included 25 items, and its face validity and reliability were confirmed using the test-retest method, yielding a reliability coefficient of (0.87). Additionally, the Fragile Inner Self Scale was developed based on the theory of Boyce & Parker (1989), comprising 15 items. Its face validity and reliability were also verified using the test-retest method, with a reliability coefficient of (0.81). Both scales were reviewed by a panel of experts.

The study sample comprised of 400 students, and statistical analyses were conducted using t-tests for one sample, t-tests for two independent samples, and Pearson's correlation coefficient, utilizing the (SPSS) The research results showed that there is mental control, and there are statistically significant differences according to the gender variable (males - females) in favor of females, and they no also have a fragile internal self, and there are also statistically significant differences according to the gender variable (males - females) in favor of females, and there is also a correlation between the two variables, and the research came out with a set of proposals and recommendations .

Key Words: Mental Control, The fragile inner self, Secondary School Students .

مشكلة البحث :

يتصف العالم الذي يعيش فيه الفرد بالتغيرات السريعة، إذ يواجه مواقف لا تعد في مجالات الحياة المختلفة، تكون داخل الفرد تحديات لها تأثير كبير على افكاره وحياته، وان هذا التطور السريع انتج مشاكل كثيرة ومنها لا يستطيع التحكم بأفكاره وهذا يكون نتيجة البيئة المحيطة كالأسرة والاصدقاء والمجتمع (55 ; Clark, 2019). ويعاني الاشخاص الذين تتحكم بعقولهم الافكار غير المرغوبة وتصبح الحياة التي يعيشونها صعبة، والامر يصبح اكثر تعقيداً عندما يقوم العقل بتضخيم الأفكار هذه واسترجاعها في كل مرة وفي ظرف معقد يعيشون فيه (Neuper,Other;2009;74).

وان دراسة (Shadow,Mind:2020) أكدت إن جميع أفكار الأشخاص غير المرغوبة تحدث تغير على المستوى (البيو كيميائي) في جسم الانسان، وتكون سبباً كبيراً من الامراض العضوية التي تصيبهم، وكذلك ينتج عنها مشاعر سلبية تجعلهم يتصورون أنهم غير قادرين على عمل شيء أو حل مشكلة وفي الغالب ما تكون ردود أفعالهم الصراخ أمام الآخرين ليشتت الأفكار هذه (Shadow,Mind,2020 ;42).

وان الافراد الذين يتصفون بالذات الداخلية الهشة يتأثرون سريعاً من ابسط الامور بصورة غير طبيعية ولا يتقبلون نقد الآخرين لهم، وانهم يفسرون كلام الافراد الآخرين لهم أكثر مما يكون، وبالنهيأة ينتج لديه مشاعر القلق واليأس وتكون علاقاته مع الآخرين متذبذبة، وان الافراد الذين يمتلكون الذات الداخلية الهشة قد لا يحصلون على الاهتمام المطلوب من قبل الافراد الآخرين، مما يجعل الاحكام الصادرة عنهم متسرعة نحو المقابل وتصدر عنهم ردود افعال قوية يكونون غير قادرين السيطرة عليها (ابو منصور ،2011 : 2).

وأوضحت دراسة (اليان ارون) إلى أن الخجل والخوف من الممكن أن يصيب الفرد الذي يمتلك ذات داخلية هشة عالية وهذا مرتبط بالبيئة المحيطة التي يعيش فيها وتحدياتها ، فعندما نقابل أفراداً لديهم ذات داخلية هشة ، فإنهم ينظرون للسلوكيات التي يسلكونها وكأن شيء ما لديهم غير طبيعي (9 : 1982 ، Kasimierz & Dabrowski) . لذا يحاول الباحث الاجابة عن التساؤل الاتي: ما طبيعة العلاقة بين التحكم العقلي والذات الداخلية الهشة لدى طلبة المرحلة الثانوية .

أهمية البحث :

تعتبر المدرسة البيئة الأمثل لتكوين الشخصية وكذلك تنمية جداره الذاتي، عن طريق ما يقوم به من أنشطة واكتساب للخبرات، وطبيعة التنافس بالنظام التعليمي، ورصد إنجازات الاشخاص وزيادة الدافعية (Kelly,2007:63). للتحكم العقلي اهمية كبيرة عن طريقه يمكن أن يحدث تغيير واسع بسلوك الشخص اذ انه يتطلب عليه الابتعاد عن عادات غير مرغوبة أو تحسين الامور السلوكية والفكرية، وتساعد مهارة التحكم بالأفكار على التخلص من العديد من السلوكيات ويمكن التحكم بالأفكار وضبطها عن طريق التحكم بالعناصر المؤثرة فيها ; Wenzlaff, Bates, 2000; (18).

وعندما يكون الفرد قادراً على التحكم بأفكاره فإن هذا يساعده على أن يكون ناجحاً ويمكنه من ان يحقق أهدافه بشكل اسهل ومعرفته ان الحياة لا تكون خالية من الأفكار غير المحببة وتقبلها بما يخدم مصلحته وذلك يساعده بعدم ظهورها ثانياً، (Averty,Other,2004;338).

فالأشخاص الذين يتصفون بالتحكم العقلي هم يكونون أكثر الأفراد انفتاحاً على آراء الافراد الآخرين ويتمتعون بالتحكم والسيطرة على الأفكار، وكذلك يكون لديهم اتزان عاطفي اكثر من غيرهم فحالتهم النفسية تكون سوية بعيدة كل البعد عن ردود الأفعال المتباينة والاضطرابات (Abramowitz,Other,2001;699).

ان الذات الداخلية الهشة تعتمد على العلاقة الايجابية التي تدعم المرونة النفسية وكذلك توفر مصادر خارجية ايضاً ورغم ذلك ممكن ان تكون العلاقة عنصراً من عناصر ضعف عندما تكون هناك روابط مرهقة مع للأفراد الآخرين ، ولهذا يفترض ان ننظر بالمدى الذي من الممكن تمر الحالة النفسية بها عندما تكون هناك علاقة غير ايجابية وعندما تكون الذات الداخلية هشة مرتفعة للتفاعل الاجتماعية (Liborio & Ungar,)

39 : 2014). و أوضح هونغ (Hong Jin Joo , 2012) في دراسته أن الذات الداخلية الهشة لها دور في التأثير على الاستجابات العاطفية بين الافراد وبنفس الوقت من الممكن اجراء تعديل على هذه الاستجابات العاطفية التي تؤثر بين الافراد عن طريق السمات شخصية التي تتسم بالحكمة التي تؤدي الى تحسين الصحة العقلية للطلبة (3 : 2012 , Bora Yeon , Hong Jin Joo1) .

أهمية البحث تكمن بما يأتي:

أولاً: أهمية النظرية:

- أهمية المرحلة الثانوية لكونها الطاقة البشرية التي لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة لخدمة المجتمع .
- الافراد الذين لديهم التحكم العقلي يتمتعون بإيجابية عالية وذلك لقدرتهم على التعامل مع الافكار السلبية .
- الفرد الذي لديه التحكم العقلي يكون قادر على ان يفهم افكاره ومعرفة جوانب القوة والضعف لديه .
- ان الفرد الذين يمتلك ذات داخلية هشة يكون لديه حس داخلي اتجاه نفسه وما يفكر فيه الآخرين اتجاهه وهل هم متوافقين معه ام لا .
- اهمية التخلص من الذات الداخلية الهشة وذلك يمكن من السيطرة على الخوف والخجل الذي يصبه وهذا مرتبط بالبيئة .

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- بناء مقياس (الذات الداخلية الهشة) بأسلوب علمي ومناسب للبيئة التي يعيش فيها الطلبة العراقيين .
- الإفادة من المقياس الذي بناه الباحث في القيام بدراسات على عينات اخرى .

أهداف البحث :

يهدف البحث التعرف الى :

- 1- التحكم العقلي لدى طلبة المرحلة الثانوية .
- 2- دلالة الفروق الإحصائية في التحكم العقلي لدى طلبة المرحلة الثانوية بحسب متغير الجنس (ذكور- إناث) .
- 3- الذات الداخلية الهشة لدى طلبة المرحلة الثانوية .
- 4- دلالة الفروق الإحصائية في الذات الداخلية الهشة لدى طلبة المرحلة الثانوية بحسب متغير الجنس (ذكور- إناث) .
- 5- العلاقة الارتباطية بين التحكم العقلي والذات الداخلية الهشة لدى طلبة المرحلة الثانوية .

حدود البحث : ان البحث يتحدد بطلبة المرحلة الثانوية قضاء مدينة بعقوبة في محافظة ديالى من كلا الجنسين (ذكور، إناث) وللعام الدراسي (2024- 2025) .

تحديد المصطلحات :

أولاً: التحكم العقلي (Mental Control) عرفه :

- شدوو، ماند (shadoow,Maind, 2020): هو الأسلوب الذي عن طريقه يقوم الفرد التحكم بأفكاره ليكون متناسق مع أهدافه، وان التحكم العقلي يحتوي على خمسة مكونات هي: (الاقناع، الانضباط العقلي، المساعدة الذاتية، احترام الذات، التحكم العاطفي) (shadow, Mind, 2020: 22).

- **التعريف النظري:** حيث تبني الباحث شدوو، ماند (shadoow,Maind, 2020): لاعتماده على نظريته .

- **التعريف الاجرائي :** هي الدرجة التي يحصل عليها الطلبة عندما يتم الاجابة على مقياس التحكم العقلي .

ثانياً: الذات الداخلية الهشة (The fragile inner self) عرفه :

- بويس وباركير (Boyce & Parker ,1989): هي تعكس جانب مهم من قيمة الذات الذي يمكن إخفاؤه عن الافراد الآخرين وتنزعج منه الذات الداخلية، وعلاقته بالافراد الآخرين يسودها جانب انفعالي ضعيف ولذلك يميل للعزلة، ويشعر بالامن عندما يكون بمفرده فوجوده مع الآخرين يشعره بالقلق لذلك يصاب القلق الاجتماعي . (Boyce & Parker ,1989 38:).

- **التعريف النظري:** تبني الباحث تعريف بويس وباركير

(Boyce & Parker ,1989)، وذلك لاعتماده على نظريته .

- **التعريف الاجرائي :** هي الدرجة التي يحصل عليها الطلبة عندما يتم الاجابة على مقياس الذات الداخلية الهشة .

(التحكم العقلي ، الذات الداخلية الهشة)

- نظرية شدوو، ماند للتحكم العقلي (shadoow,Maind, 2020) :

ان (شدوو، ماند) يعد التحكم العقلي الأسلوب الذي عن طريقه يتحكم به الفرد بأفكاره ليبقى متناسق مع أهدافه، اذ يعد التحدي الاكبر امام الفرد هو ان يصل الى مرحلة التحكم بأفكاره وبالأخص مهارة استبدال الافكار السلبية بأفكار ايجابية مقبولة (Singh,Other;2007;327). وان الفرد الذي يتمكن من التحكم بأفكاره يكون لديه تركيز على الحاضر اكثر من الماضي، وان قدرة العقل على ترك الافكار غير المحببة تجعلهم متفائلين اكثر ويشعرون بالإيجابية افضل من غيرهم، والتنفس بصورة عميقة واكثر هدوء وعدم التحدث بالأفكار هذه هو أحد الوسائل المهمة من اجل إيقاف التفكير الموجود في ذهن الشخص، وذلك ان العقل الإنساني علاجه هو ان نركز على التنفس (Shadow,Mind,2020;74).

- وقد حدد (Shadoow,Maind,2020) للتحكم العقلي تقنيات وهي:

1- قدرة التحكم بالقلب: عندما تقول انا حزين لا تتحدث معي وتقول لي لا تحزن، ولكن اعطني عدد من الافكار الايجابية والسعيدة، وذلك لأنه لا نتمكن من اختيار ما نشعر نحن فيه بل نتمكن من اختيار ما نفكر فيه، لأنه العقل يتحكم بالقلب بصورة

فطرية غير جازمة، اي بمعنى أين الأفكار تسافر فتكون العاطفة معها .
(Kurtovic,other,2018;344).

2- عدم تتوقف الافكار: ان الافراد اذا استمعوا لأفكارهم للحظة واحدة الموجودة بذهنهم فبعضهم يستوعبها والبعض الآخر من الافراد لا يستوعبها، والفرد الذي لا يستطيع ان يسمع افكاره يفترض عليه عدم القيام بشيء ويستمتع لنفسه لفتره قليلة سيصبح تنفسه هادئ وأفكاره عالية ويلاحظ افكاره ستكون مشابهة لأنفاسه ويمكن من التحكم بها، وعندما يقوم بترك الزمام فأن التنفس يستمر تلقائياً ونفس الامر يحدث مع فكره فيستطيع ان يختار ما يفكر به وعندما يقوم بتركها فأن افكاره لا تتوقف، لذا ان التفكير مستمر كلما كان الشخص واعى بأفكاره فهو يشعر بشعور جيد اتجاه حياته ونفسه (Shadoow,Maind,2020;77-82).

3- احتفظ بعدد من الأفكار الصائبة: ان الاحتفاظ بعدد من الأفكار الإيجابية والصحيحة أمر ضروري لمواجهة الأفكار السلبية المزعجة وامكانية التحكم بجميع الافكار التي تدخل للعقل (Chen,Other,2019;87).

- حدد (shadoow,Maind,2020) ان للتحكم العقلي خمسة مكونات وهي :
 - 1- الاقناع (Persuasio) : هو تمكن الشخص من تقديم المساعدة للآخرين على تغيير معتقداتهم وسلوكياتهم المتباينة.
 - 2- الانضباط العقلي (Mental discipline): هو مكانية الشخص في التغلب على الصعوبات من خلال التحكم بأفكاره .
 - 3- المساعدة الذاتية (Self help): هو قدرة الشخص في مواجهة الافكار الغير مرغوبة التي يواجهها من خلال تقديم المساعدة لنفسه.
 - 4- احترام الذات (Respect my self): هو تعامل الفرد مع نفسه بتقدير وفخر واعطاء قيمة لنفسه خاصة .
 - 5- التحكم العاطفي (Emotional control): هو امكانية الشخص على الابتعاد عن ما يولد العواطف غير المرغوبة مثل المواقف او الافراد ويكون قادر على توجيهها وفق أرائته (shadow,Mind,2020;30-38).

- نظرية (بويس وباركير) للذات الداخلية الهشة (Boyce & Parker) (1989):

ان الذات الداخلية الهشة المفرطة قد تكون ربما قاسية للذات البشرية، مما ينتج عن ذلك ظهور مشاعر غير مرضية من الافعال التي يقومون بها تلبية لطموحهم في الوصول للإنجاز المفضل وينظرون انه لا يمكن تحقيق السعادة الا من خلال الوصول لدرجة عالية من تحقيق الاهداف الخاصة بهم في البيئة الاجتماعية والاكاديمية بصورة عامة وغالباً ما يشعرون بالفرح او الضيق قد تبدو طبيعية عند الآخرين . (جروان، 2015 : 4) .

- التعامل الامثل مع الافراد الذين يمتلكون الذات الداخلية الهشة:

- 1- احترام الافراد الآخرين ضروري لهم وقراراتهم تكون مستقلة، وعندما تبادلهم الاحترام سوف تكتسب صداقتهم .

- 2- عدم اجبارهم في الافصاح عن ما بداخلهم وذلك لأنهم يميلون الى اخفاء ما بداخلهم عن الآخرين ولكن يعبرون عن الحب بأسلوب ليس بالكلمات وانما بالاهتمام العملي .
- 3- ليس متسرعين بالتعرف على الآخرين ولكن عندما يتقون بهم يصبحون من الاصدقاء المفضلين لهم (ابو منصور ، 2011 :14).
- 4- عندما تتقدم توقع منهم الصدام، وهي حالة اعتيادية بالنسبة لهم وإن بدؤ بالدفاع عن انفسهم لا تقوم بقطع ذلك، لأن من الافضل ان توضح ما بداخلك اتجاه المشكلة والتعامل معهم بطريقة مثلى .
- 5- يتطلب من الافراد الآخرين ان يكونوا اجتماعيين معهم (ابو شعيشع ، 2018 : 36) .

يصف (مجلس السياسة الوطنية) الذات الداخلية الهشة بأنها تصور من اجل احتياجات الافراد الآخرين، ويكون التفكير نحو الآخرين بشكل اكثر، والقيام بالأعمال مع الافراد الآخرين في النزاعات المجهدة عاطفياً او المواقف ولديهم الامكانية على إدارة الصراع، والاستماع الى الملاحظات ، والإبلاغ عن التباين الثقافي ، والعلاقة مع الافراد من جذور متباينة على ذلك (Pickett, & Knowles, 2004: 30) .

وان المعتقدات الخاصة بالذات تلعب دوراً مهماً في تكوين الشخصية مثلاً الاعتقاد بأنني اكون منفتح او صادق هو جزءاً من ذاتي او عقلي، وان التقرير الذاتي يعكس بصورة مباشرة هذه القيم والمعتقدات حتى وان لم تتحقق من التقارير الذاتية صحيحة ام لا عن طريق التقارير البحوث ، وحتى الآن يمكن عده دليلاً على القيم الشخصية والمعتقدات (Philip & Gerald, 2010: 395-396) .

وان دراسة ماستن ورايت (Masten Wright, 2010) بينت أن الافراد الذين لديهم ارتباط ضعيف بالوالدين والأقران يميلون إلى أن يكونوا أكثر امتلاكاً للذات الداخلية الهشة تجاه التعامل مع الآخرين، مما ينتج مستوى ضعيف من المرونة، وان الافراد الذين يمتلكون النظرة الذاتية الغير ايجابية وتقدير الذات إلى أن يصبحوا أكثر حساسية نحو العلاقات الشخصية كما بينت الكثير من الدراسات ،ومن الممكن تؤدي إلى مشكلات نفسية مثل الاكتئاب (Bell, & Freeman, 2014: 441-446) .

منهجية البحث وإجراءاته :

أولاً: منهجية البحث :

هو الخطة التي يتبعها الباحث لتعيين إجراءات وطرق جمع البيانات وتحليلها ومن خلال منهج البحث يقوم الباحث بتصميم البحث ويختلف ذلك باختلاف هدف البحث ممكن ان يكون الهدف اكتشاف او اعطاء وصف أو إيجاد علاقة بين عدد من العوامل (النجار وآخرون, 2010: 36). ولكي نحقق اهداف البحث فإن الباحث استخدم منهج البحث الوصفي الارتباطي وهو من اكثر المناهج استخداماً، فهو لا يتحدد بدراسة الظاهرة وبيان خصائصها او حجمها بل الى تحديد الوضع الراهن للظاهرة ووصفها بشكل دقيق (عباس وآخرون, 2007: 72).

ثانياً: اجراءات البحث :

مجتمع البحث

مجتمع البحث يعني به عدد من الاشخاص او البيانات او الاشياء التي يقوم الباحث بالبحث عنها ودراستها (النعمي، 2014: 62). وان المجتمع تحدد بطلبة المرحلة الثانوية لقضاء مدينة بعقوبة وشمل (الذكور- والاناث) للسنة الدراسية (2024-2025م)، وكان عددهم (3626) من الطلبة، وبلغ عدد الذكور (2227) طالباً، وعدد الاناث (1399) طالبة وكما تم توضيحه في جدول (1) .

جدول (1)

مجتمع البحث موزعة بحسب المدرسة والجنسين (ذكور-اناث) .

ت	المدرسة	ذكور	اناث	المجموع
1	ثانوية اولى القبلتين	534	—	534
2	ثانوية تل الاسمر المختلطة	228	147	375
3	ثانوية شهداء بهرز المختلطة	124	162	286
4	ثانوية ثغر العراق المختلطة	173	136	309
5	ثانوية الربوع الخضراء للبنين	189	157	346
6	ثانوية بني زيد المختلطة	231	98	329
7	ثانوية عبدالرحمن بن عوف للبنين	393	—	393
8	ثانوية ثورة العشرين المختلطة	234	172	406
9	ثانوية دلنا الرافدين المختلطة	121	51	172
10	ثانوية القدس للبنات	—	476	476
	المجموع	2227	1399	3626

عينة البحث

ويقصد بها اعداد جزئية من مجتمع البحث وتكون ممثلة للمجتمع تمثيل جيد بحيث يكون بإمكان الباحث تعميم نتائجه على المجتمع بشكل كامل وكذلك عمل استدلال حول المجتمع ومعالمه (عباس وآخرون , 2014: 218). واختيرت العينة بطريقة الطبقة العشوائية ذات (التوزيع المتناسب)، وتم ذلك من خلال تقسيم المجتمع بصورة كلية الى طبقات متناسقة ومن ثم بعدها تم اختيار عدد كل طبقة بصورة عشوائية ومتجانسة مع حجم الطبقة بالمجتمع (العزاوي, 2008 : 168). وقد تم اخذ (400) من الطلبة، وبلغ الذكور (245) طالب وبنسبة (61 %)، والاناث (155) طالبة وبنسبة (39 %)، وموزعة على (10) مدارس ضمن مدينة بعقوبة كما تم توضيحه في الجدول (2) .

جدول (2) العينة موزع بحسب المدرسة والجنسين (ذكور – اناث) .

ت	المدرسة	ذكور	اناث	المجموع
1	ثانوية اولى القبلتين	59	—	59
2	ثانوية تل الاسمر المختلطة	25	16	41
3	ثانوية شهداء بهرز المختلطة	14	18	32
4	ثانوية ثغر العراق المختلطة	19	15	34
5	ثانوية الربوع الخضراء للبنين	21	17	38
6	ثانوية بني زيد المختلطة	25	11	36
7	ثانوية عبدالرحمن بن عوف للبنين	43	—	43
8	ثانوية ثورة العشرين المختلطة	26	19	45
9	ثانوية دلنا الرافدين المختلطة	13	6	19
10	ثانوية القدس للبنات	53	—	53
	المجموع	245	155	400

أداتا البحث :

ويعني بها الطريقة او الاسلوب التي عن طريقها يتم جمع البيانات والمعلومات اللازمة للإجابة على الاسئلة الخاصة بالبحث (عبد المؤمن , 2008: 202). ومن اجل اكمال الاجراءات الخاصة بالبحث يتوجب على الباحث توفير مقاييس تناسب اهداف ومتغيرات البحث، ويقصد بأدوات البحث هي الوسيلة التي يمكن ان يستخدمها الباحث للحصول على المعلومات الخاصة بمجتمع البحث، وتختلف امكانياتها للحصول على الاجابة المطلوبة (غنيم، 2004: 21) .

وفيما يأتي سيتم عرض أدوات البحث :

اولاً: مقياس التحكم العقلي (Mental Control) :

ومن اجل قياس متغير التحكم العقلي فإن ذلك يلزم الباحث توفير أداة من اجل قياس المتغير هذا، وبعد ان اطلع الباحث على الادبيات قد وجد مقياس (عبد، 2022) للتحكم العقلي وهو حديث ومناسب للعينة واتبع الخطوات الاتية :

1- تحديد نظرية التحكم العقلي:

تبني الباحث مقياس التحكم العقلي الذي قامت ببنائه (عبد، 2022) لقياس التحكم العقلي وفق نظرية شدوو، ماند (shadoow,Maind, 2020) وتكون المقياس من (25) فقرة تم توزيعها على خمسة مجالات وذلك (خمسة) فقرات لمجال (الانضباط العقلي) و(خمسة) فقرات لمجال (الاقناع) و(خمسة) فقرات لمجال (المساعدة الذاتية) و(خمسة) فقرات لمجال (التحكم العاطفي) و(خمسة) فقرات لمجال (احترام الذات)، وأما بدائل الإجابة فقد اعتمد على تنطبق عليّ (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً) لا تنطبق عليّ (أبداً) وكانت اوزان البدائل (1,2,3,4,5) لل فقرات الايجابية وعكسها (5,4,3,2,1) للسلبية .

- الخصائص السيكومترية لمقياس التحكم العقلي:

أولاً: الصدق : اعطى علماء النفس اهمية كبيرة للصدق ويعد اكثر الخصائص السايكومترية اهمية، وضرورة توفرها للمقاييس النفسية وذلك لأنه يوضح امكانية المقياس على قياس ما وضع لأجله (احمد، 1998: 157). ولكي يتم التحقق من صدق المقياس فإن الباحث قام بحساب مؤشرات الصدق وكالتالي:

1- الصدق الظاهري : ويعني بالصدق الظاهري على أنه يقيس الخاصية او القدرة أو الموضوع الذي اساساً أعد لقياسه (عمر وآخرون , 2010: 196). وكي نحقق هذا الجنس من الصدق قام الباحث بتوزيع المقياس على (12) محكم من ذوي الخبرة والاختصاص وبالنتيجة كانت نسبة الاتفاق هي (94%).

ثانياً- الثبات: ويقصد بالثبات دقة الاتساق بأداء الشخص وثبات النتائج ويشير الثبات الى استقرار بيانات فقرات المقياس جميعها التي يتوجب قياس ما يجب ان يتم قياسه (جونسن , 2014: 86).

- طريقة إعادة الاختبار: من خلالها يتم استخراج او الحصول على معامل ثبات، ويتم ذلك من خلال تطبيق الاداتين بنفس الوقت على عينة واحدة ويكون هناك فاصل مناسب لكي يتم التأكد من النتائج واستقرارها عبر الوقت (Anastasia, 1976: 110). وان الباحث طبق الاداة على عينة قدرها (60) من الطلبة وبعد مضي اسبوعين من التطبيق الاول تم اعادة التطبيق مرة ثانية وحساب معامل الثبات فيما بينهما وكانت قيمة معامل الارتباط (0,87) وهو جيد .

المؤشرات الإحصائية لمقياس التحكم العقلي:

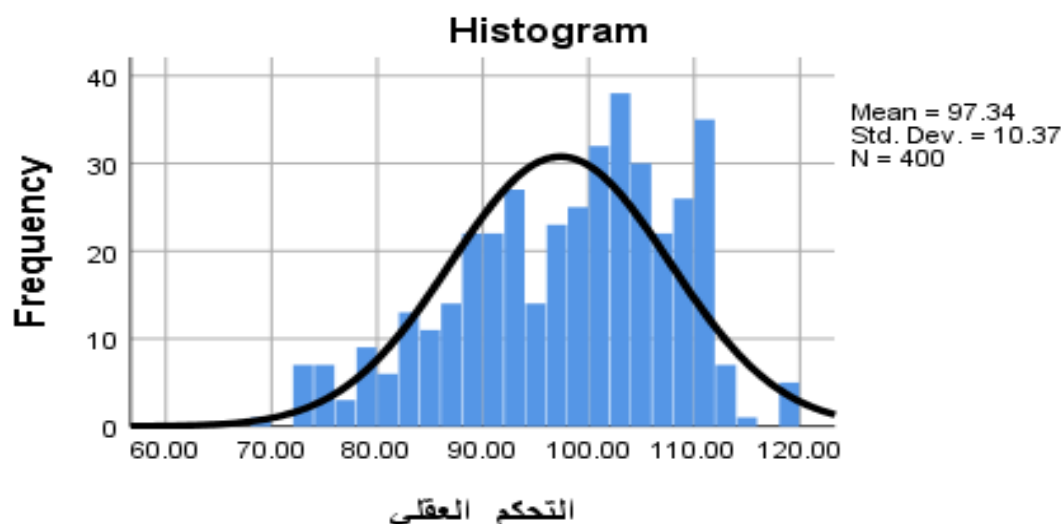
يتوجب ان القدرات او السمات المختلفة التي من الممكن قياسها ان توزع بشكل منحني اعتدالي بين الافراد، ولذلك قام الباحث بحساب المؤشرات الإحصائية لدرجات الطلبة في المقياس والتي توضح مدى تقارب توزيع درجات اشخاص العينة من التوزيع الاعتدالي بالنسبة للمجتمع وكما تم توضيحه في الجدول (3) والشكل (1) .

جدول (3)

المؤشرات الاحصائية لمقياس التحكم العقلي .

ت	المؤشر الاحصائي	القيمة	ت	المؤشر الاحصائي	القيمة
1	الوسط الحسابي	97,335	8	الخطأ المعياري للالتواء	0,122
2	الخطأ المعياري	0,518	9	التفرطح	-0,420
3	الوسيط	99,000	10	الخطأ المعياري للتفرطح	0,243
4	المنوال	102,00	11	المدى	50,00
5	الانحراف المعياري	10,369	12	أقل درجة	69,00
6	التباين	107,537	13	أعلى درجة	119,00
7	الالتواء	-0,467			

الشكل (1) توزيع درجات أفراد عينة البحث على مقياس التحكم العقلي .



ثانياً: مقياس الذات الداخلية الهشة: (The fragile inner self):

ومن اجل قياس متغير الذات الداخلية الهشة فأن ذلك يلزم الباحث توفير أداة من اجل قياس المتغير هذا، وبعد ان اطلع الباحث على الادبيات لم يجد مقياس لقياس المتغير لذلك وجد الباحث من الضروري بناء مقياس الذات الداخلية الهشة لدى طلبة المرحلة الثانوية واتباع الخطوات الآتية :

1- تحديد نظرية الذات الداخلية الهشة: قام الباحث ببناء مقياس الذات الداخلية الهشة وفق نظرية بويس وباركير (Boyce & Parker, 1989)، وتكون المقياس من (15) فقرة، وأما بدائل الإجابة فقد اعتمد على تنطبق عليّ (دائماً ، غالباً ، أحيانا ، نادراً) لا تنطبق عليّ (أبداً) وكانت اوزان البدائل (1,2,3,4,5) لل فقرات الايجابية وعكسها (5,4,3,2,1) للسلبية .

2- صياغة فقرات المقياس: إذ تم تحديد كل من التعريف والنظرية لمتغير الذات الداخلية الهشة من قبل بويس وباركير (Boyce & Parker, 1989)، وبعد ان تم اطلاع الباحث على الدراسات والادبيات التي لها علاقة بمتغير الذات الداخلية الهشة كدراسة (Elise A.Frickey, 2020)، وصاغ الباحث (15) فقرة واتباع النقاط الآتية:

أ- ان تكون الفقرة مصاغة بشكل مفهوم وواضح وقصيرة .
ب- استخدم مصطلحات مألوفة تحمل معنى واحد . (عليان, 2001 : 91) .
وتم تحديد بدائل الإجابة وكانت تنطبق عليّ (دائماً ، غالباً ، أحيانا ، نادراً) لا تنطبق عليّ (أبداً) وكانت اوزان البدائل (1,2,3,4,5) لل فقرات الايجابية وهي (1 ، 2 ، 3 ، 4،6 ، 7 ، 8 ، 10 ، 12،14 ، 15) وعكسها (5,4,3,2,1) للسلبية وهي (9،5، 11،13)، لأن من مميزات المقاييس الجيدة أن يحتوي فقرات بالاتجاه الايجابي والسلبى (الضامن, 2007 : 93) .

3- صلاحية فقرات مقياس (الذات الداخلية الهشة): قد عرض المقياس بشكله الاولي والذي بلغ عدد فقراته (15) فقرة على مجموعة من المحكمين والمختصين الذي كان عددهم (12) محكماً ومختصاً لمعرفة ملاحظاتهم وأرائهم بصلاحية

الفقرات ووضوحها وملائمتها، ولتحقيق أهداف البحث، وبعد ذلك حساب نسبة التوافق عن مدى صلاحية فقرات مقياس الذات الداخلية الهشة وكانت النسبة هي (92%) كما موضحة بالجدول (4) .

جدول (4)

أراء المحكمين والمختصين في صلاحية فقرات مقياس (الذات الداخلية الهشة) .

المجال	تسلسل الفقرات	نموذج 1	نموذج 2	غير الموافون		نسبة الاتفاق
				حذف	تعديل	
الذات الداخلية الهشة	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15،	12	11	—	1	%92

4- إعداد تعليمات المقياس:

قام الباحث بإضافة تعليمات توضيحية خاصة بالمقياس تمكن افراد العينة من معرفة عرض الفقرات وكذلك الإجابة بسهولة من دون مواجهة صعوبات والتأكيد على بعض الملاحظات المهمة وكما يأتي:

- 1- لا تذكر اسم وإنها مخصصة لأغراض البحث العلمي فقط .
 - 2- ضرورة الاجابة على الفقرات جميعها .
 - 3- الإجابة تحظى بسرية تامة .
 - 4- من الضروري ان تكون الاجابة تمتاز بالصراحة والدقة .
 - 5- لا يوجد هناك اجابة صحيحة والاخرى خاطئة لأنها تعبر عن رأيك الشخصي .
- والتأكيد على وضع علامة (√) تحت البديل وأمام كل فقرة التي تراها تعبر عن رأيك، وقد ارفق الباحث مثلاً توضيحياً عن كيفية الاجابة على فقرات المقياس، واخفى الاسم الصريح للمقياس من اجل ان تكون الاجابة اكثر دقة ووضوح، وذلك لأن كرونباخ (Cronbach,1970) ذكر ان التسمية الصريحة للمقياس النفسي تؤثر على الاجابة وتكون غير دقيقة (Cronbach, 1970: 40) .

5- عينة وضوح التعليمات والفقرات :

للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس بشكله الاولي ومعرفة الفقرات الغير واضحة وفهمها وكذلك الوقت المستغرق في الاجابة التي من الممكن أن تحصل خلال التطبيق وايضاً ملاحظة ردة فعلهم فيما يخص الصياغة اللغوية، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) من الطلبة بطريقة عشوائية كما في جدول (5) .

جدول (5) عينة وضوح التعليمات موزعة حسب الجنس .

المتغير	الجنس		المجموع
	ذكور	أنات	
طلبة المرحلة الثانوية	21	9	30

6 - التحليل الإحصائي لفقرات المقياس (الذات الداخلية الهشة) :

في مجال الظواهر النفسية ان الادبيات تشير الى أنه من الضروري تحليل فقرات المقياس احصائياً من اجل اختيار الفقرات التي ممكن تخدم اهداف البحث وحذف الفقرات غير ملائمة (الكبيسي, 2010: 270) .

أ- القوة التمييزية لفقرات مقياس (الذات الداخلية الهشة) :

من الخصائص القياس المهمة لفقرات المقياس النفسي هي القوة التمييزية حتى تمكن المقياس من معرفة الفروق الفردية بين الأشخاص سواء في السمة المقاسة او الخاصية التي وضع من اجلها القياس النفسي، ويعني بالقوة التمييزية لفقرات المقياس هي قدرة فقرات المقياس على التمييز بين الأشخاص ذوي المستويات العليا والأشخاص ذوي المستويات الدنيا للسمة او الخاصية المراد قياسها (علام, 2000: 277) .

اتباع الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين ومن خلال الخطوات الآتية:

- 1- يتم تصحيح جميع استبانات المقياس.
 - 2- جمع الدرجات الخاصة بالاستبانة من اجل الحصول على المجموع النهائي لفقرات ولكل الاستمارات .
 - 3- بعد ذلك الاستبانات يتم ترتيبها تنازلياً من الأعلى الى الأدنى .
 - 4- وبعدها يتم فرز نسبة (27%) للمجموعة العليا ونسبة (27%) للدنيا.
- والغرض من كل ذلك هو تحديد المجموعتان المتطرفتان التان تتصفان بأكبر من ناحية الحجم وأقصى من ناحية التباين (Ahman&Clock, 1971:182) ، وعليه بلغت المجموعتين (216) استمارة بواقع (108) للعليا و (108) للدنيا، وبعدها تم استخدام الاختبار التائي للعينتين المستقلتين (Two Independent Samples t.test) من اجل اختبار دلالة الفروق فيما بين اوساط المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، وكانت القيمة التائية المحسوبة هي اكبر من التائية الجدولية (1,96) وهذا يدل على القوة التمييزية لفقرات المقياس، والقيم التائية المحسوبة لفقرات مقياس الذات الداخلية الهشة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (214) وكما تم توضيحه بالجدول (6) .

الجدول (6)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الذات الداخلية الهشة .

ت الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3,00	0,66	2,37	0,75	6,47	دالة
2	3,38	0,69	2,59	0,82	7,69	دالة
3	3,54	0,71	2,19	0,80	13,06	دالة
4	3,43	0,70	2,41	0,65	11,01	دالة
5	3,43	0,71	2,27	0,87	10,66	دالة
6	3,56	0,75	2,39	0,79	11,06	دالة

دالة	7	3,59	0,82	2,22	0,81	12,33	دالة
دالة	8	3,51	0,83	2,36	0,85	10,03	دالة
دالة	9	3,71	0,73	2,35	0,91	12,07	دالة
دالة	10	3,49	0,79	2,48	0,80	9,30	دالة
دالة	11	3,83	0,90	2,53	0,82	11,02	دالة
دالة	12	3,78	0,73	2,37	0,82	13,19	دالة
دالة	13	3,82	0,80	2,45	0,82	12,34	دالة
دالة	14	3,44	0,82	2,25	0,76	11,13	دالة
دالة	15	3,65	0,81	2,21	0,84	12,83	دالة

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214) = (1,96) .

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

من خلاله يتم التحقق من صدق الفقرات، وهو من افضل وادق الوسائل المستخدمة وغالباً يتم استخدامه في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس في الاختصاصات النفسية، وذلك لاهتمامه في تحديد مدى التجانس بين فقرات المقياس لقياس الظاهرة المحددة (ملحم ، 2006 : 19). وان الباحث قام بحساب معامل ارتباط بيرسون(Pearson) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الذات الداخلية الهشة، ومن خلال مقارنة قيمة معامل الارتباط المحسوبة فيما بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الذات الداخلية الهشة بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط (0,098) وعند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية التي كانت (398) اتضح ان الفقرات جميعها دالة احصائياً، وهذا يدل بأن الفقرات تتسق فيما بينها لقياس الذات الداخلية الهشة كما تم توضيحه في جدول (7) .

الجدول (7)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط
1	0,366	6	0,599	11	0,544
2	0,367	7	0,599	12	0,555
3	0,555	8	0,470	13	0,549
4	0,499	9	0,545	14	0,488
5	0,558	10	0,461	15	0,589

القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) = (0,098) .

- الخصائص السيكومترية لمقياس الذات الداخلية الهشة :

أولاً- الصدق : وقد تم تعريف الصدق أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه . (مجيد ، عيال ، 2012 : 95) .

1- **الصدق الظاهري** : وللتحقق بهذا النوع من الصدق وهو (الصدق الظاهري) لمقياس الذات الداخلية الهشة، إذ إن الباحث عرض المقياس بشكله الأولي على مجموعة من المحكمين والمختصين والذي كان عددهم (12) محكماً ومختصاً وذلك من أجل معرفة مدى ملائمة وصلاحيّة المقياس لتحقيق اغراض البحث واهدافه، وكانت نسبة اتفاق المحكمين والمختصين هي (92%) كما تم توضيحه في الجدول (4).

ثانياً- صدق البناء:

ويعني به دعم يوضح بأن هذه الوسيلة تقيس المتغير الرئيسي الذي نطمح لقياسه، ويعد الصدق هذا مناسب للاختصاصات النفسية، لأن السمة المراد قياسها لا نستطيع ان نلاحظها مباشرة، وذلك يحتاج تصور لتعريف البناء الذي نطمح لقياسه وكذلك تعيين أبعاده (بولنج , 2008 : 48) , وعن طريق استخراج المؤشرات الاتية تم التحقق من صدق البناء :

أ- عن طريق القوة التمييزية بأسلوب المجموعتان الطرفتان كما في جدول (5) .

ب- عن طريق علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية كما في الجدول (6) .

ثالثاً- الثبات :

1- طريقة الاختبار واعادة الاختبار :

وان الباحث طبق الاداة على عينة قدرها (60) من الطلبة وبعد مضي اسبوعين من التطبيق الاول تم اعادة التطبيق مرة ثانية وحساب معامل الثبات فيما بينهما وكانت قيمة معامل الارتباط (0,81) وهو جيد .

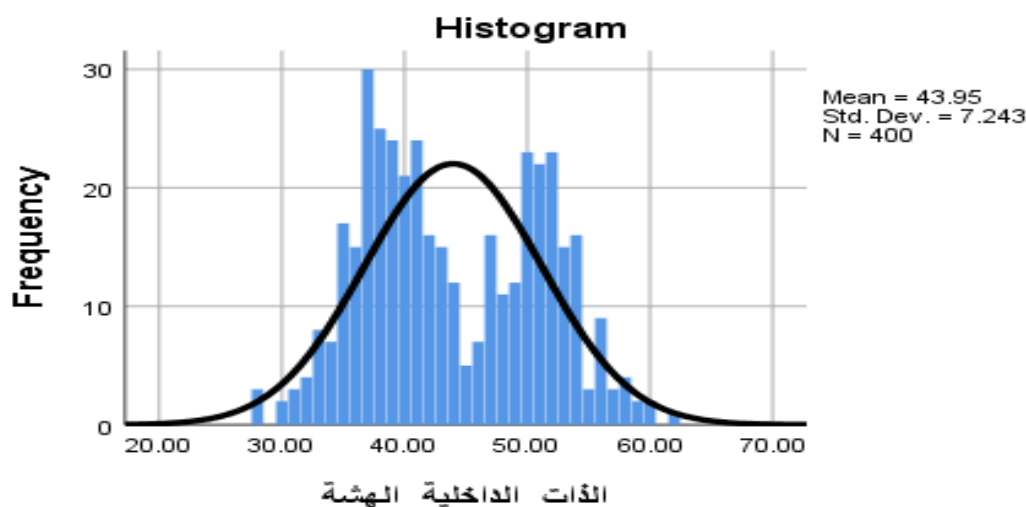
المؤشرات الإحصائية لمقياس الذات الداخلية الهشة:

يتوجب ان القدرات او السمات المختلفة التي من الممكن قياسها ان توزع بشكل منحني اعتدالي بين الافراد، ولذلك قام الباحث بحساب المؤشرات الإحصائية لدرجات الطلبة في المقياس والتي توضح مدى تقارب توزيع درجات اشخاص العينة من التوزيع الاعتدالي بالنسبة للمجتمع وكما تم توضيحه في الجدول (8) والشكل (2) .

جدول (8) المؤشرات الإحصائية لمقياس الذات الداخلية الهشة .

ت	المؤشر الإحصائي	القيمة	ت	المؤشر الإحصائي	القيمة
1	الوسط الحسابي	43,952	8	الخطأ المعياري للالتواء	0,122
2	الخطأ المعياري	0,362	9	التفرطح	-1,000
3	الوسيط	43,000	10	الخطأ المعياري للتفرطح	0,243
4	المنوال	37,00	11	المدى	34,00
5	الانحراف المعياري	7,242	12	أقل درجة	28,00
6	التباين	52,456	13	أعلى درجة	62,00
7	الالتواء	0,166			

الشكل (2) توزيع درجات الافراد على مقياس الذات الداخلية الهشة .



- **مقياس الذات الداخلية الهشة بشكله النهائي :**
تكون المقياس الخاص بالذات الداخلية الهشة بشكله النهائي من (15) فقرة وبعد ذلك تم تعيين خمسة بدائل وكانت تنطبق عليّ (دائماً ، غالبا ، أحيانا ، نادرا) لا تنطبق عليّ (أبداً)، وأوزانها كانت (1,2,3,4,5) لل فقرات الإيجابية للمقياس وعلى العكس منها لل فقرات السلبية (1,2,3,4,5)، وعلى الدرجة للمقياس هي (75) وادنى درجة هي (15) وكان المتوسط الفرضي (45) درجة وتم استخراج الخصائص السيكمترية لمقياس الذات الداخلية الهشة والتحليل الاحصائي، واستخراج المؤشرات الإحصائية أيضاً .
- **التطبيق النهائي :** وقد طبق الباحث المقياسين على العينة الاساسية للبحث التي تم ذكرها في جدول (2) والبالغة عددها (400) من الطلبة وفق الخطوات الاتية :
 - 1- انه الغرض من تطبيق المقياس لأغراض البحث العلمي فقط .
 - 2- قام الباحث بتقديم الاستبانة وكذلك التعليمات معها، وكيفية الإجابة عن الفقرات وان الوقت غير محدد .
 - 3- جمع الاستمارات والتأكد من الاجابة على الفقرات جميعها من قبل افراد العينة .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

الهدف الاول: التعرف على التحكم العقلي لدى طلبة المرحلة الثانوية :
وقد تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث على مقياس التحكم العقلي وبلغ (97,335) درجة وقيمة الانحراف معياري هي (10,369)، وإنّ المتوسط الفرضي بلغ (45) درجة ولي نتعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تم استعمال الاختبار التائي (لعينة واحدة) وكانت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (43,076) وهي أعلى من التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (399) ويدل هذا أن أفراد العينة لديهم تحكم عقلي و جدول (9) يبين ذلك :

جدول (9) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التحكم العقلي

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
التحكم العقلي	400	97,335	10,369	75	43,076	1,96	0,05

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) تساوي (1,96) .

والباحث يفسر النتيجة هذه وفق النظرية التي تبناها ويؤكد Shadoow, (Mind,2020) أن الاشخاص الذين يمتلكون التحكم العقلي يكون لديهم امكانية على التركيز في الوقت الحاضر اكثر من الماضي، وان قدرة العقل على التخلي عن الأفكار الغير محببة تجعلهم يصبحون أكثر ايجابية من الآخرين وعندما تركيزهم يزداد على الجوانب الإيجابية بالحياة كلما اصبحوا قادرين على التعامل مع المشكلات بأسلوب صحيح وفي النهاية يكون لديهم شعور عالي بالسعادة (Shadow,Mind,2020;42). ومن وجهة نظر الباحث يرى ان الطلبة على الرغم من كمية الضغوط والأفكار السلبية التي يواجهونها في حياتهم اليومية إلا أنهم يتمكنون من مواجهة هذه الضغوط والسيطرة عليها والتفكير بصورة أكثر منطقية .

الهدف الثاني: دلالة الفروق الإحصائية في التحكم العقلي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- واناث) لدى طلبة المرحلة الثانوية .

تم استعمال الاختبار التائي (لعينتين مستقلتين) وتبين ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (3,635) هي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,960) بمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399)، وهذا يبين توجد فروق ذات دلالة احصائية للتحكم العقلي وفق متغير الجنس (ذكور- واناث) والجدول (10) يبين ذلك .

جدول (10)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق الاحصائية في التحكم العقلي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث)

العدد الكلي	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
400	ذكور	245	95,914	10,880	3,635	1,960	0,05
	اناث	155	99,580	9,096			دالة إحصائية

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) تساوي (1,96) .

وتبين النتيجة هذه الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس (ذكور – وإناث) ولصالح الاناث، وان الباحث يفسر هذه النتيجة على أن الاناث لديهم مهارة التحكم في الافكار ومواجهة المشكلات التي يواجهونها لشعورهم بالمسؤولية وطبيعتهم العاطفية وهم أكثر فهم لمشاعرهم ولمشاعر الآخرين .

الهدف الثالث: التعرف على الذات الداخلية الهشة لدى طلبة المرحلة الثانوية:

تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث على مقياس الذات الداخلية الهشة وبلغ (43,952) درجة وان قيمة الانحراف المعياري هي (7,242)، وإن المتوسط الفرضي كان (45) درجة ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي باستعمال الاختبار التائي (لعينة واحدة) والنتائج كانت أن القيمة التائية المحسوبة (-2,893) وهي اقل من التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ، ودرجة حرية (399) ويتضح ان العينة ليس لديهم ذات داخلية هشة وجدول (11) يبين ذلك :

جدول (11)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الذات الداخلية الهشة

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الذات الداخلية الهشة	400	43,952	7,242	45	-2,893	1,96	0,05

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) تساوي (1,96) .

والنتيجة تفسر في ضوء النظرية المتبناة (Boyce & Parker, 1989) بأن ليس لديهم الذات الداخلية الهشة وهي تنشأ عند الاشخاص نتيجة المواقف التي يمرون بها في حياتهم وما يكتسبونه من تفاعلات في المجتمع وكذلك بسبب الصعوبات والضغوط التي يتعرض الاشخاص لها، ورغم ذلك إلا ان الافراد لديهم قدرة على مواجهتها ويصبحون اكثر توازناً وإيجابية داخل المجتمع (حسن ، 2021 : 129)

الهدف الرابع: دلالة الفروق الإحصائية في الذات الداخلية الهشة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث) لدى طلبة المرحلة الثانوية .

وقد استعمل الاختبار التائي (لعينتين مستقلتين) واتضح ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (30,463) هي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,960) بمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399)، وهذا يبين توجد فروق ذات دلالة احصائية بمتغير الذات الداخلية الهشة وفق متغير الجنس (ذكور- اناث) ولصالح الاناث كما في جدول (12).

جدول (12) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق الاحصائية في الذات الداخلية الهشة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث)

العدد الكلي	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى دلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
400	ذكور	245	39,220	4,475	30,463	1,960	دالة إحصائياً
	اناث	155	51,432	3,497			

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) تساوي (1,96) .

ويفسر الباحث هذه النتيجة أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية وصالح الاناث ويعود سبب ذلك إلى طبيعة الظروف البيئية والعادات والتقاليد الموجودة في المجتمع والضغوط والصعوبات وكذلك الفوارق بين الجنسين والسمات والثقافة والتطور على جميع النواحي اصبح هناك فوارق بين الجنسين .

الهدف الخامس: العلاقة الارتباطية بين التحكم العقلي والذات الداخلية الهشة لدى طلبة المرحلة الثانوية .

لتحقيق هذا الهدف تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للأفراد المقياسين، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0,172) واختبار دلالة الارتباط استعمل الباحث الاختبار التائي وبينت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (3,483) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) , وهذا يشير الى انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحكم العقلي والذات الداخلية الهشة، كما موضح في الجدول (13) .

جدول (13) معامل الارتباط بين التحكم العقلي والذات الداخلية الهشة والاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط .

نوع المتغير	العدد	القيمة لمعامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة 0,05
التحكم العقلي والذات الداخلية الهشة	400	0,140	2,821	1,960	398	دالة

ومن خلال هذه النتيجة يرى الباحث انه من الممكن ان الطلبة الذين يمتلكون التحكم العقلي في مواجهة الضغوط والقلق وحل المشكلات في الحياة اليومية تكون لديهم

ذات داخلية هشة بسبب طبيعة الفرد العراقي وما مر به خلال السنوات الاخيرة بشكل عام يكون عاطفي في اغلب المواقف التي تواجهه.

- الاستنتاجات :

- 1- وجود التحكم العقلي لدى افراد العينة وبشكل جيد, وهذا يدل على ان الافراد لديهم القدرة على مواجهة الضغوط والتوتر والمشكلات التي تواجههم خلال حياتهم .
- 2- عدم جود ذات داخلية هشة لدى افراد العينة وذلك بسبب قدرتهم على مواجهة الظروف والصعوبات التي تؤثر فيهم وما يمتلكونه من طاقة تحمل وتوازن في مواجهة الصعوبات.

- التوصيات :

- 1- يرجى من وزارة التربية على وضع برنامج دعم لخلق بيئة تربوية ايجابية للطلبة وكذلك دعم ادارة المدارس المتمثلة بالمرشدين التربويين من اجل تهيئة ظروف نفسية وصحية لدعم الطلبة في المراحل جميعها .
- 2- استخدام مقياس الذات الداخلية الهشة على عينات اخرى الذي قام ببنائه الباحث .
- 3- قيام المرشدين التربويين بأعداد محاضرات عن التحكم العقلي ومدى اهميته في حل المشكلات ومواجهة الضغوط في الحياة اليومية

- المقترحات :

- 1- القيام بدراسة لمعرفة العلاقة بين الذات الداخلية الهشة ومتغيرات أخرى كاستراتيجيات مواجهة الخجل الاجتماعي والاغتراب الوظيفي والتمكين النفسي .
- 2- القيام بدراسات للتعرف على التحكم العقلي لدى عينات أخرى .

المصادر والمراجع العربية :

1. ابو شعيشع، دعاء السيد محمد (2018): الحساسية الانفعالية وعلاقتها بكل من السلوك التوافقي والسلوك العدواني لدى المعاقين سمعي، جامعة الدول العربية ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، معهد البحوث والدراسات العربية .
2. ابو منصور، حنان خضير (2011): الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً في محافظات غزة، الجامعة الاسلامية، غزة .
3. احمد، عودة (1998): القياس والتقويم من العمليات التدريسية، دار الامل، الاردن .
4. بولنج، أن (2008): قياس الصحة، عرض لمقاييس جودة الحياة، ط 1 , مجموعة النيل العربية، ترجمة (بهاء شاهين), القاهرة , مصر.
5. جروان، فتحي عبدالرحمن (2015): الموهبة والتفوق والابداع، دار الفكر، الاردن .

6. جونسن، سوزان (2014): التعرف على الطلاب الموهوبين، ط1، ترجمة غسان خضير، المملكة العربية السعودية.
7. حسن، احمد سليمان (2021): التفكير الارتيابي وتناقض ادراك الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة ديالى.
8. الضامن، منذر عبد الحميد (2007): أساسيات البحث العلمي، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
9. عباس، محمد خليل، ونوفل، محمد بكر، والعبسي، محمد مصطفى، وأبو عواد، فريال محمد، (2007): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة، الأردن.
10. عباس، محمد خليل، ونوفل، محمد بكر، والعبسي، محمد مصطفى، وأبو عواد، فريال محمد (2014): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط5، دار المسيرة، الأردن.
11. عبد المؤمن، علي معمر (2008): مناهج البحث في العلوم الاجتماعية الاساسيات والتقنيات والاساليب، منشورات جامعة 7 أكتوبر، ليبيا.
12. العزاوي، رديم يونس كرو (2008): مقدمة في منهج البحث العلمي، ط 1، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
13. علام، صلاح الدين (2000): القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، مصر.
14. عليان، ربحي مصطفى (2001): البحث العلمي أسسه، مناهجه وأساليبه، إجراءاته، بيت الأفكار الدولية، عمان، الاردن.
15. عمر، محمود احمد وحسه، عبد الرحمن وتركي، السبيعي وامنه، عبد الله تركي. (2010): القياس النفسي والتربوي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
16. غنيم، محمد (2004): مبادئ القياس والتقويم النفسي والتربوي، القاهرة.
17. الكبيسي، وهيب مجيد (2010): الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية، ط1، جامعة بغداد.
18. مجيد، عبد الحسين رزوقي، عيال، ياسين عبد الحميد (2012): القياس والتقويم للطلاب الجامعي، مكتبة اليمامة للطباعة والنشر، بغداد.
19. ملحم، سامي محمد (2000): قياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، عمان.
20. النجار، فايضة جمعة والنجار، نبيل جمعة والزغبى، ماجد راضي (2010): اساليب البحث العلمي، منظور تطبيقي، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
21. النعيمي، مهند محمد. (2014): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، ط، المطبعة المركزية، جامعة ديالى.

ترجمة المصادر والمراجع العربية: Arabic sources:

1. Abu Sha'sha', Duaa Al-Sayed Muhammad (2018): *Emotional Sensitivity and Its Relationship to Both Adaptive and Aggressive Behavior among the Hearing Impaired*, League of Arab States, Arab League Educational, Cultural and Scientific Organization, Institute of Arab Research and Studies.
2. Abu Mansour, Hanan Khudair (2011): *Emotional Sensitivity and Its Relationship to Social Skills among the Hearing Impaired in the Gaza Strip Governorates*, Islamic University, Gaza.
3. Ahmed, Awda (1998): *Measurement and Evaluation of Teaching Processes*, Dar Al-Amal, Jordan.
4. Bowling, Ann (2008): *Measuring Health: A Presentation of Quality of Life Measures*, 1st ed., Nile Arab Group, translated by Bahaa Shaheen, Cairo, Egypt.
5. Jarwan, Fathi Abdel Rahman (2015): *Talent, Excellence, and Creativity*, Dar Al-Fikr, Jordan.
6. Johnson, Susan (2014): *Identifying Gifted Students*, 1st ed., translated by Ghassan Khudair, Kingdom of Saudi Arabia.
7. Hassan, Ahmed Suleiman (2021): *Paranoid Thinking, Self-Perception Discrepancy, and Their Relationship to Future Anxiety among University Students*, College of Education for the Humanities, University of Diyala.
8. Al-Damen, Munther Abdul Hamid (2007): *Fundamentals of Scientific Research*, 1st ed., Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
9. Abbas, Muhammad Khalil, Nofal, Muhammad Bakr, Al-Absi, Muhammad Mustafa, and Abu Awad, Ferial Muhammad (2007): *Introduction to Research Methods in Education and Psychology*, 1st ed., Dar Al-Masarrah, Jordan.
10. Abbas, Muhammad Khalil, Nofal, Muhammad Bakr, Al-Absi, Muhammad Mustafa, and Abu Awad, Ferial Muhammad (2014): *Introduction to Research Methods in Education and Psychology*, 5th ed., Dar Al-Masarra, Jordan.
11. Abdul-Mumin, Ali Muammar (2008): *Research Methods in the Social Sciences: Fundamentals, Techniques, and Methods*, 7th of October University Publications, Libya.

12. Al-Azzawi, Rahim Younis Kro (2008): *Introduction to Scientific Research Methodology*, 1st ed., Dar Dijlah Publishers and Distributors, Amman, Jordan.
13. Allam, Salah Al-Din (2000): *Educational and Psychological Measurement and Evaluation: Its Fundamentals, Applications, and Contemporary Directions*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Egypt.
14. Alian, Rabhi Mustafa (2001): *Scientific Research: Its Foundations, Methods, Techniques, and Procedures*, International House of Ideas, Amman, Jordan.
15. Omar, Mahmoud Ahmed, Hassa, Abdul Rahman, Turki, Al-Subaie, and Amna, Abdullah Turki (2010): *Psychological and Educational Measurement*, 1st ed., Al-Maysarah Publishing and Distribution House, Amman.
16. Ghanem, Muhammad (2004): *Principles of Psychological and Educational Measurement and Evaluation*, Cairo.
17. Al-Kubaisi, Wahib Majeed (2010): *Applied Statistics in the Social Sciences*, 1st ed., University of Baghdad.
18. Majeed, Abdul Hussein Razouki, and Ayal, Yassin Abdul Hamid (2012): *Measurement and Evaluation for University Students*, Al-Yamamah Library for Printing and Publishing, Baghdad.
19. Malham, Sami Muhammad (2000): *Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, Dar Al-Masirah, Amman.
20. Al-Najjar, Faiza Juma, Al-Najjar, Nabil Juma, and Al-Zaghbi, Majed Radhi (2010): *Scientific Research Methods, an Applied Perspective*, 1st ed., Dar Al-Hamed for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
21. Al-Naimi, Muhannad Muhammad (2014): *Psychological Measurement in Education and Psychology*, 1st ed., Central Press, University of Diyala.

المصادر والمراجع الاجنبية: References

1. Clark, D. A. (2019): *Cognitive-behavioral therapy for OCD and its subtypes*, Guilford Publications.
2. Neuper, C., Scherer, R., Wriessnegger, S., Pfurtscheller, G. (2009): *Motor imagery and action observation: modulation of*

sensorimotor brain rhythms during mental control of a brain-computer interface, Clinical neurophysiology, 120(2) .

3. Shadow, D. and Mind, J. (2020): *Mental Control: 3 Books In 1: Control Your Mind by Learning Manipulation Psychology and Persuasion Skills, Mental Discipline, Emotional Control, Successful Habits, Self Esteem and Self Help*.

4. Kasimierz & Dabrowski (1982): *Overexcitabilities- hohe sensibilitatdersinne*<http://www.google.com/webhp?hl=de#hl=de&xhr=t&q=overexcitabilities+-+hohe+sensibilitat+der> .

5. Kelly, M. (2007): *Self Worth Theory Goes to Elementary School: An Integrative Approach to Reading Motivation*. University of Callforind. proQuest in formation and learning company.

6. Wenzlaff, R. Bates, D. (2000): *The relative efficacy of concentration and suppression strategies of mental control*, Personality and Social Psychology Bulletin, 26(10), 1200-1212.

7. Averty, P., Collet, C., Dittmar, A., Athènes, S., & Vernet-Maury, E. (2004): *mental workload in air traffic control: an index constructed from field tests*, Aviation, space, and environmental medicine, 75(4), 333-341.

8. Abramowitz, J. S., Tolin, D. F., Street, G. P. (2001): *Paradoxical effects of thought suppression*, A meta-analysis of controlled studies. Clinical psychology review, 21(5), 683-703.

9. Hong Jin Joo, Bora Yeon, Kyoung-Uk Lee , (2012) : *The Impact of Personality Traits on Emotional Responses to Interpersonal Stress*, The Catholic University of Korea, Copyright 2012, Korean College of Neuropsychopharmacology.

10. Libório, R., & Ungar, M. (2014): *Resilience as protagonism: Interpersonal relationships, cultural practices, and personal agency among working adolescents in Brazil*. Journal of Youth Studies, 17(5), 682–696. doi:10.1080/13676261.2013.834313.

11. Singh, N. Lancioni, G. Winton, A. Adkins, A. Wahler, R. Sabaawi, M., & Singh, J. (2007): *Individuals with mental illness can control their aggressive behavior through mindfulness training*. Behavior modification, 31(3), 313-328.

- 12.Kurtović, A., Vuković, I., & Gajić, M. (2018): *The effect of locus of control on University Students' Mental Health: possible mediation through self-esteem and coping*. The Journal of psychology, 152(6), 341-357.
- 13.Chen, C. Hung, K. Chung, Y. & Yeh, M. (2019): *Mind–body interactive qigong improves physical and mental aspects of quality of life in inpatients with stroke*, A randomized control study. European Journal of Cardiovascular Nursing, 18(8) .
- 14.Pickett, C.L, Gardner, W,L,& Knowles,m. (2004):Getting a cue : The need to belong and enhanced sensitivity to social cues, *personality and social psychology Bulletin*, 30, 1095 .
- 15.Philip J. & Gerald M. (2010): *Personality Psychology* , Professor of Psychology at the University of East Anglia.
- 16.Bell, V., & Freeman, D. (2014): *A pilot trial of cognitive behavioral therapy for interpersonal sensitivity in individuals with persecutory delusions*. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 441–446.
- 17.Anastasia, A. (1976): *psychological testing*, New York, Macmillan publishing inc .
18. Cronbach , J. (1970): *Essentials of Psychological Testing*, New York : Harper & Row .
- 19.Ahman , Clock , H. (1971):*Uequring and Evaiauon Educational Achierement* , boston , Ally nana bacon .