

التحصيل الأكاديمي وعلاقته باستراتيجيات التحكم بالأنكار لدى طلبة المرحلة الإعدادية

دعاء علي عبد حسين / جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد

أ.م.د شجن رعد نهاد العزاوي / جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد

Doaa.ali1202a@ircoedu.uobaghdad.edu.iq

الملخص:

يهدف هذا البحث التعرف إلى (استراتيجيات التحكم بالفكر لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بتحصيلهم الأكاديمي)، وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتحدد الدراسة الحالية بطلبة المرحلة الإعدادية ومن كلا الجنسين (إناث_ ذكور) ومن التخصصين (إنساني_ علمي) للعام الدراسي (٢٠٢١_٢٠٢٢). تكونت عينة البحث الحالي من (٣٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم من مدارس الكرخ الثانية في محافظة بغداد. ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (الجميلي، ٢٠٢١) يتألف مقياس استراتيجيات التحكم بالفكر من خمس استراتيجيات هي (الإلهاء، التحكم الاجتماعي، القلق، العقاب، إعادة التقييم) وكل إستراتيجية تتكون من (٦) فقرات لكل فقره أربع بدائل، وتم عرضة على مجموعة من المحكمين واستخراج الخصائص السايكومترية لة من الصدق والثبات، كما حصلت الباحثة على الدرجات النهائية لتحصيل عينة البحث وحساب المتوسط العام لدرجات الطلبة، وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائياً باستعمال برنامج spss لمعالجة البيانات واستخراج النتائج توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:

- لدى عينة البحث استراتيجيات (التحكم الاجتماعي، الإلهاء، إعادة التقييم) بمستوى عال، بينما إستراتيجية (القلق، العقاب) بمستوى متوسط.
- تتمتع الطلبة بمستوى جيد من التحصيل الأكاديمي.
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذو دالة إحصائية بين استراتيجيات التحكم بالفكر والتحصيل الأكاديمي.

أولاً: مشكلة البحث:

نعيش اليوم في عالم شهد العديد من التطورات العلمية والتكنولوجية التي أثرت بشكل كبير على التدريس حيث يواجه المعلمون العديد من التحديات التي تركزت على إعداد الطلاب لمشاكل المستقبل، والعصر الحديث، وأهم هدف للتعليم هو تعليم الطلاب كيف التفكير، وليس كيفية القراءة أو الحفظ، والتركيز على كيفية التدريس، وليس الكم.

تؤكد الأبحاث أن استراتيجيات التحكم في التفكير يمكن أن تزيد من الإنتاجية وتوفر تشتيئاً فعالاً مع تحسين الموارد العقلية، كما أظهرت أيضاً أنه يمكن التحكم في عدد تفكير الطلاب عن طريق تقليل الأفكار السلبية وغير المرغوب فيها من خلال تطبيق استراتيجيات بديلة لقمع الأفكار، مثل القبول.

كان للزيادة في فصول المتعلمين واكتظاظها تأثير على أدائهم، كما أدى نقص المعلمين المؤهلين الذين يمكنهم التعامل مع هذا العدد الكبير من المتعلمين إلى انخفاض الأداء الأكاديمي وانخفاض جودة التعليم. لذلك، تهدف جهود المعلمين إلى إيجاد أفضل طريقة للتغلب على هذه المشكلة (زيتون، ٢٠٠١: ٢٧٣).

لذلك نتناول هذه الدراسة القضية من خلال إعلام الباحثين بالدراسات والدراسات والمؤتمرات السابقة بأن الاختلافات في القدرات العقلية للطلاب تؤدي إلى استخدام استراتيجيات حديثة للطلاب وخاصة في منتصف العمر، وكذلك

استراتيجيات للتحكم في الأفكار. بسبب (دانيل ويكنر) هذه النظرية لها تأثير معين في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب ، وهو ما تم إثباته من خلال الأبحاث السابقة.

باختصار ، تتجسد مشكلة هذه الدراسة في التحقيق في العلاقة بين "استراتيجيات التحكم في الفكر والأداء الأكاديمي لطلاب المرحلة الإعدادية".

ثانياً: أهمية البحث:

يميز الله القدير البشر عن غيرهم من المخلوقات لأنه عندما يكون هناك تغيير جوهري في جانب واحد من جوانب المعرفة ، فإنه يؤدي إلى تغييرات جذرية في العديد من المشاعر والسلوكيات (العياصرة ، ٢٠١١: ٩).

حياة المرء مليئة بالعديد من المشاعر والأفكار غير المرغوب فيها والجميع يكبر مع هذه المشاعر والأفكار ، لأن القوى في نفسية الفرد تهيمن ويغادر من حولهم ، وهو تأثير سلبي نفسياً واجتماعياً على حد سواء ، لسنوات عديدة ، حاول البشر فهم القوى التي تحكمه (Weiten، ٤٠٦: ١٩٩٨).

من المؤلم الشعور بأن الأفكار السلبية غير المرغوب فيها تغزو الفرد ، سواء كانت شكوكاً حول تقدير الذات ، أو شكوك حول المستقبل ، أو هوس بالماضي ، فهذه الأفكار يمكن أن تقوض رفاهية الفرد وتعزز المشاعر السلبية. لحسن الحظ ، معظم الناس يبدو أنه قادر على استبدال الأفكار التي لا تحظى بشعبية من بين أكثر الأفكار المرغوبة ، أي التحكم بالعقل في الأفكار السيئة التي غالباً ما تنتشبت بالفرد (١٢١: ٢٠٠٧، gross&thombsh).

حياة الإنسان مليئة بالعديد من المشاعر والأفكار غير المرحب بها وينمو الجميع في هذه المشاعر والأفكار لأن هناك قوى مهيمنة في الروح البشرية وجوانب أخرى من حولهم تحكم الجوانب النفسية والاجتماعية وتترك أثراً سلبياً ، بينما تكافح البشرية لفهمها. القوى التي سيطرت عليه على مر السنين. (ويتن ، ١٩٩٨: ٤٠٦).

لدينا جميعاً أفكاراً سلبية ، ونؤمن جميعاً بهذه الأفكار ، لكن هذا لا يعني أن كل واحد منا في حالة قلق دائم أو عذاب إيجابي ، مما يؤثر تساؤلاتنا حول التحكم في تلك الأفكار ، وماذا ، وهذه الآلية ، وما الذي يحدد قدرة الإنسان على طردهم أو التخلص منهم ، وما الذي يجعل الآخرين ضحية حزن وضغوط نفسية شديدة؟ (ويلز ، ٢٠٠٩ ، ١).

اهتم فلاسفة التربية وعلم النفس بتدريس العقل وكيفية إيجاد استراتيجيات للسيطرة عليه والسيطرة على الأفكار غير المرغوب فيها ، مما يشير إلى مشكلة في هذا المجال (جلال ، ١٩٩٣: ٢٣-٣٢).

من الأهداف الأساسية التي تسعى المؤسسة التعليمية لتفعيلها بين الطلاب هي التفكير في موضوعات تربوية مهمه، حيث يرتبط التفكير ارتباطاً مباشراً بحياة الأفراد، لأن التفكير يساعد الأفراد على التكيف مع مختلف المواقف، حيث يساهم في استمرارية الأفراد لتنمية المجتمع، ويمكن ان يدرس للطلبة من خلال استراتيجيات التفكير واستراتيجيات التحكم في الفكر (خليل، ٢٠٠٧: ١١١).

ثالثاً: اهداف البحث:

استراتيجيات التحكم بالفكر لدى طلبة المراحل الاعدادية .

مستوى التحصيل الاكاديمي لدى طلبة المراحل الاعدادية .

العلاقة بين استراتيجيات التحكم بالفكر والتحصيل الاكاديمي لدى طلبة المراحل الاعدادية.

رابعاً: حدود البحث:

- الحدود البشرية : طلبة الصف الخامس الإعدادي من كلا الجنسين (الإناث_ الذكور) وللتنصيصين (الإنساني_العلمي).
- الحدود المكانية : مدارس المديرية العامة لتربية محافظة بغداد /الكرخ الثانية.
- الحدود الزمنية : العام الدراسي (٢٠٢١_٢٠٢٢).

خامسا: تحديد المصطلحات:

● استراتيجيات التحكم بالفكر : Thought Control Strategies عرفها ويلز " هي جزء من طريقة الفرد للتعامل مع التهديد والتناقض الذاتي والانفعالي الناشئ عن تطفل وإلحاح بعض الأفكار السلبية غير المرغوبة على ذهنه" (wells, ٢٠٠٩, ١١).

وتقسم إلى خمس استراتيجيات هي:

١. الإلهاء Distraction : هو محاولة الفرد لجعل تفكيره منشغلا بموضوعات أخرى وتوجيهه نحو المجالات الإيجابية في الحياة .

٢. التحكم العقلي Social Control : هو فحص أساليب التعامل المقبولة اجتماعيا وذلك من خلال التحدث مع الأصدقاء عن الأفكار غير المرغوبة وعن الكيفية التي يتعاملون بها مع الأفكار المشابهة .

٣. القلق Worry : هو شعور مبهم غير سار مرتبط باستجابات جسمية وانفعالية ومعرفية وهو نقطة بداية الاضطرابات السلوكية وله تأثير على صحة الفرد وإنتاجيته .

٤. العقوبة Punishment : تعني أن يعاقب الفرد نفسه باستخدام طرق مختلفة مثل الصراخ على النفس أو الضرب للسيطرة على التفكير .

٥. أعاده التقييم Re _appraisal : تعني المحاولة لإعادة تفسير الفكرة غير المرغوبة وفحص معقوليتها والحكم عليها بواسطة طرق مثل تصديق الأفكار أو تجريب طريقة أخرى للتفكير بها .

التعريف الإجرائي :-

"هي سلسلة من الإجراءات التي يتخذها الشخص للتخلص من الأفكار غير المرغوب فيها التي تغزو عقله. يتم قياسها من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطلاب في كل بُعد فرعي لمقياس إستراتيجية التحكم في التفكير والنتيجة الإجمالية للمقياس".

● التحصيل الدراسي :

عرفه عوده "هو مصطلح يشير إلى المعارف التي يكتسبها الفرد في أثناء تعلمه لمبحث معين أو لمجموعه من المباحث التعليمية التي يتعلمها الفرد في فصل دراسي أو سنة دراسية أو مرحلة دراسية (عوده، أحمد وملكاوي، فتحي، ١٩٩٢).

التعريف الإجرائي :-

" هو نتيجة المعرفة التي تعلمها الطلاب في موضوع معين خلال فترة زمنية ".

● المرحلة الإعدادية:

"هي مرحلة تعليمية دراسية مدتها ثلاث سنوات يقبل فيها الطلبة من حملة شهادة الدراسة المتوسطة وتهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلبة المعرفية وميولهم وتمكينهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيدا لمواصلة الدراسة العالية أو إعداد للحياة الإنتاجية "(وزارة التربية، ١٩٩٧: ٤_٥).

أولا: استراتيجيات التحكم بالفكر :

يُنظر إلى التحكم في الفكر على أنه الخطوة الأولى لقوة الإرادة ، لذلك فهو مفتاح أي طريقة تحكم أخرى ندعي امتلاكها. من أجل التحكم في أحلامنا وعواطفنا وإدماننا ورغباتنا ونظامنا الغذائي أو أي شيء آخر ، يجب علينا أولاً التحكم في انتباهنا (Wegner, ١٩٨٨: ٣٤).

تعتبر بعض استراتيجيات التحكم في التفكير إشكالية لأنها ليست فعالة دائماً في منع الأفكار غير المرغوب فيها أو القضاء عليها. في كل حالة عاطفية ، هناك تصميم على الاستجابة للتهديدات من خلال بعض الاستراتيجيات التنظيمية الساخرة ؛ لأنها تعتمد على عمليات غير منسقة ، فإن بعض سلوكيات المواجهة ، مثل التجنب وتنظيم العاطفة والمعرفة ، تعتبر إشكالية لأنها تحرم الفرد من فرصة لاكتشاف مدى قدرته على المواجهة في المواقف الواقعية ، وتعزيز وعيه بالمخاطر التي يمنع بعضها من اختبار مصداقية المعتقدات والأفكار السلبية (Wells, ٢٠٠٩: ١٥).

تُظهر النظريات التي فسرت التحكم الانفعالي من قبل (Klinger) (١٩٨٢) و (Clark & Lsen) (١٩٨٢) أنه يمكن للناس التحكم بشكل مباشر في المشاعر السلبية عن طريق تحويل انتباههم بعيداً عن الأفكار السلبية. في الحقيقة هذه الإستراتيجية هي أساس إستراتيجية الإلهاء الذاتي ، وهي من أكثر الإستراتيجيات شيوعاً لمكافحة الهواجس اليومية والقلق ، ولسوء الحظ ، ليس من السهل دائماً صرف الوعي عن الأفكار غير المرغوب فيها (Wenzlaff, ١٠٠٨: ٨٧).

يوصف أسلوب تفكير الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية بأنه تأملي ، متكرر ، يعتمد على موضوعات ذاتية يصعب السيطرة عليها ، والتجربة الذاتية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية هي المكون الوحيد الذي يصعب السيطرة عليه (سلامة ، ١٩٨٧: ٧٧) . تتضمن الإستراتيجيات عادةً محاولة التحكم في طبيعة التفكير ، لأن هذه المحاولات غالباً ما تأتي بنتائج عكسية على المدى الطويل. وتشمل هذه الاستراتيجيات أيضاً محاولة قمع أفكار معينة ، أو تحليل الخبرة من أجل الحصول على إجابات ، أو محاولة التنبؤ بما قد يحدث في المستقبل لتجنب الحدث. يمكن أن يؤدي الأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق إلى انتكاسات سلبية للأفكار والاستراتيجيات ، والتي غالباً ما تتضمن محاولة قمعها (Wells, ٢٠٠٩: ٧).

استراتيجيه ما وراء المعرفية: استجابة مصاغة للتحكم في التفكير وتعديله لخدمة التنظيم الذاتي العاطفي والمعرفي Emotional and Cognitive self-regulation، تؤكد استراتيجيه ما وراء المعرفية المختارة أحياناً على طبيعة الأنشطة المعرفية وتبسطها وتغيرها. قد تهدف بعض الاستراتيجيات إلى تقليل الأفكار والعواطف السلبية عن طريق تغيير جوانب المعرفة المختلفة. قد يركز الفرد انتباهه على التهديدات المحتملة ، ويحاول التركيز قبل حدوث أي عواقب سلبية ، أو قد يحاول قمع الأفكار Suppress distressing thoughts ، أو استخدام التفكير الإيجابي أو الارتباك للتعامل مع المشاعر غير المرغوب فيها (Wells, ٢٠٠٠: ٢٦).

تصنيف استراتيجيات التحكم بالفكر :

خلص سميراري وآخرون (٢٠٠٣) إلى أنه وفقاً لتعقيد عملية ما وراء المعرفة ، يمكن تقسيم استراتيجيات التحكم إلى أنواع منفصلة ، على النحو التالي:

(أ) استراتيجيه ذات المستوى الأول:

يتطلب جهداً فكرياً معتدلاً ، بما في ذلك تغيير الحالة العقلية التي قد تؤثر على الحالة الجسدية عن طريق تجنب المواقف الرهيبة أو طلب المساعدة.

(ب) استراتيجيه ذات المستوى الثانية:

يتطلب هذا المستوى مستوى أعلى من الذكاء على أساس تطوعي أو طوعي ، والغرض منه هو منع بعض السلوكيات غير المرغوب فيها ، ويتحقق ذلك عن طريق تغيير الانتباه والتركيز والتفكير الطوعي أو عدم التفكير في المشاكل.

(ج) استراتيجيه ذات المستوى الثالث:

تتطلب تفكيراً عالي المستوى ، يتبنى فيه الناس ميلاً نقدياً تجاه المعتقدات التي تسبب مشاكلهم (قماز ، ٢٠١١: ٢٣٨).

يعتقد سميراري (٢٠٠٣) أنه لكي يتمكن الشخص من التحكم في نفسه أو التأثير على الأحداث ، يجب أن يكون لديه العوامل التالية:

- فهم الشخص للحالة العقلية للآخرين.
- فهم مشاكله النفسية.
- تحديد الحدود بينه وبين الآخرين بطريقة ناضجة.

أشار رينولدز ويلز (١٩٩٩) إلى أن استراتيجيه التحكم بالفكر تمثل جانب من النظرية ما وراء المعرفية ، تشبه هذه الاستراتيجيات الردود المقدمة للتحكم في أنشطة النظام المعرفي. قد تؤدي الجهود الخاصة للسيطرة على أفكار معينة إلى زيادة الأفكار المزعجة. يستخدم الأشخاص العاديون استراتيجيات مشتركة تهدف إلى تعزيز الذاكرة ، ولكن معظم الاستراتيجيات لمواجهة هذه الاستراتيجيات تشمل جهودًا للتحكم في تيار الوعي في الاضطرابات السريرية (Zermatten, ٢٠٠٧: ٢٥).

وقد عمل ويكنر (Wegner) على تطوير استراتيجيات بواسطتها يمكن التعامل مع الأفكار الملحة وغير المرغوبة وهذه الاستراتيجيات ثمانية وهي كالآتي :

١- الهاء التفكير Focused Distraction: على سبيل المثال ، إبعاد عقلك عن الأفكار غير المرغوب فيها أو الأزمات الاجتماعية ، ومحاولة التفكير في أشياء أخرى ، ومحاولة إيجاد أشياء جديدة لصرفه عن الفكر السائد.

٢- التعرض للقلق Exposure worry: التعرض للقلق لتجنب الأفكار غير الضرورية. أظهرت بعض الدراسات أيضًا أن قلق الاتصال طريقة فعالة للتخلص من هذه الأفكار.

٣- تأجيل الأفكار Thought Later: الأفكار المكبوتة غير المرغوب فيها ستكون أقوى ، وتأجيل هذه الأفكار قد يكون وسيلة ناجحة للتخلص منها. أظهرت بعض الدراسات أن هذه الطريقة يمكن أن تتجنب الأفكار المكبوتة بنجاح.

٤- كتابة الأفكار Thought Write: وهي الطريقة التي يكتب بها الإنسان مشاعره وأفكاره ، وهذه الطريقة تظهر آثارها العقلية والصحية وتقلل من الأفكار غير الضرورية.

٥- تأكيد الذات Self-Affirmation: وهي أفكار الشخص وخصائصه ومعتقداته الإيجابية ، وقد أثبتت هذه الطريقة فعاليتها في ضبط النفس والثقة بالنفس الاجتماعية وكذلك في التعامل مع الأفكار غير المرغوب فيها.

٦- التأمل Mindfulness: هذا هو تأمل اليقظة الذهنية التي يتخذها الناس لأفكار ملحة ، وقد ثبت أنها فعالة في التعامل مع الأفكار غير المرغوب فيها.

٧- علاج التناقض Paradoxical Therapy: ويتجلى في التركيز على الناس ومحاربة هم بدلاً من قمعهم أو تجاهله. على سبيل المثال، سيتعامل الأشخاص المصابون برهاب الحشرات تدريجيًا مع الحشرات حتى يبدأ خوفهم في التلاشي. أكد الباحثون أن هذه الطريقة قد تكون مفيدة لمن يعانون من اضطراب الوسواس القهري الرهيب واضطراب الوسواس القهري.

٨- قبول الفكر Thought Acceptance: هذه الطريقة هي تقبل الأفكار المطلوبة بدلاً من معالجتها. في الواقع ، أثبتت هذه الطريقة فاعلية التعامل مع هذه الأفكار. بعض التعليمات التي قدمتها إحدى الدراسات هي أنه يجب على المرء أن يتخيل أفكاره مكتوبة على لافتات يحملها الجنود وأن يسير الجنود أمامه كعرض عسكري ، ولا يجادل أو يتجنب هذه اللافتات ، بل فقط انظر إليها. ابتعد (Dean, ٢٠١٢: ٢-٣).

أخذ كل من ويلز وديفز (Wells and Davies) أفكار (Wegner) وطوروا هذه الإستراتيجيات إلى خمس استراتيجيات ، وعرفوها على أنها " خطط تحكم عقلية تتمثل في محاولة الفرد في عدم التفكير بمواضيع أو أفكار معينة قد تكون مؤلمة أو مزعجة أو تافهة " على النحو التالي:

١- الإلهاء Distraction: وهي محاولة الفرد لتركيز أفكاره على مواضيع غير تلك التي تزعجه وتقوده إلى المجالات الإيجابية في الحياة.

٢- التحكم الاجتماعي Social Control: وهي التحقق من طرق التعامل المقبولة اجتماعيًا من خلال التحدث إلى الأصدقاء حول الأفكار غير المرغوب فيها وكيفية تعاملهم مع الأفكار المماثلة.

٣- القلق Worry: شعور غامض غير سار يتعلق بردود الفعل الجسدية والعاطفية والمعرفية. إنها نقطة البداية للاضطرابات السلوكية ولها تأثير على صحة وإنتاجية الأفراد.

٤- العقاب Punishment: يقصد بالعقوبة أن يعاقب الإنسان نفسه بطرق مختلفة ، مثل الصراخ على نفسه أو ضرب نفسه للسيطرة على أفكاره.

٥- إعادة التقويم Re-appraisal: هي المحاولة في إعادة تفسير الأفكار غير المحببة أو غير المرغوب بها والعمل على فحص درجة معقوليتها للحكم عليها من خلال عدة طرق مثل تحدي الأفكار الصادقة أو تجربة الطرق الأخرى (Wells & Davies, ١٩٩٤: ٨٧٣).

اقترح ويلز وماثيوز خمس استراتيجيات ما وراء المعرفية للتحكم في الفكر ، على النحو التالي:

- (١) إعادة التقييم: حاولت تفسير هذه الأفكار منطقيًا مرة أخرى.
 - (٢) العقوبة: سوف ألوم نفسي على هذه الأفكار.
 - (٣) الرقابة الاجتماعية: لا أعرف ما إذا كان المعارف لديهم نفس الأفكار مثلي.
 - (٤) القلق: أنا قلق من مخاوفي.
 - (٥) التشويش: أنا مشغول بأشياء أخرى مثيرة للاهتمام.
- أبلغت العديد من الدراسات الأخرى عن تطبيق استراتيجيات التحكم ما وراء المعرفي لتقسيم الاضطرابات العاطفية والأفكار المضطهدة (Khorramdel and Authers, ٢٠١٢: ٤٨٦).
- عندما يعاني الشخص من أفكار مؤلمة سلبية ، تعتمد المعتقدات وراء المعرفية لدى الشخص على الاستراتيجية التي يختار الاستجابة لها. وقد أظهرت الدراسات أنه يتم استخدام استراتيجيات مختلفة لمقاومة أو السيطرة على هذه الأفكار السلبية أو التسلل إلى الشخص (Wells & Davies, ١٩٩٤: ١٣٤).
- وفقًا للخولي (٢٠١٢) ، تشمل معتقدات التحكم في الفكر على الاستراتيجيات غير الوظيفية التالية:

- إعادة التقييم: رفض الفرد للأفكار غير المرغوب فيها ومعارضتها وتحليلها وإعادة تفسيرها.
 - الرقابة الاجتماعية: تعبر عن رغبة الفرد في مشاركة هذه الأفكار ومناقشتها مع من حولهم وفهم طريقة تعاملهم معها.
 - القلق: التركيز على رغبة الفرد في التفكير في مصادر القلق الأخرى التي قد لا تكون فعالة مثل هذا الفكر غير السار.
 - العقوبة: تدور حول معاقبة الفرد لنفسه ، وتوبيخها ، والغضب منها إذا فكر في أفكار غير مرغوب فيها ، بل وصفها على وجهها لوقف الأفكار غير المرغوب فيها.
 - التشتيت: وهو يدور حول رغبة الفرد في تدمير الأفكار غير المرغوبة أو غير السارة من خلال تذكر الصور الإيجابية أو القيام بأشياء يحب القيام بها أو التفكير في الأفكار الممتعة أو شغل نفسه باستمرار أو التشكيك في هذه الأفكار (الخولي ، ٢٠١٤: ٩٢).
- وصف عبد الظاهر الخولي (٢٠١٤) استراتيجية التحكم في الأفكار (قمع الأفكار).

نظرية (دانيل ويكنر) في استراتيجيات التحكم بالفكر

اقترحت النظريات التي فسرة التحكم الانفعالي بواسطة (Klinger ١٩٨٢) و (Clark & Lsen ١٩٨٢) أن الأفراد يستطيعون التحكم في مزاجهم السلبي مباشرة بواسطة التغيير العمدي لتركيز الانتباه بعيداً عن الأفكار السلبية. وفي الواقع اعتبر هذا التكتيك هو أساس لاستراتيجية التشويش الذاتي self – distraction وهذه الاستراتيجية تعد أكثر الاستراتيجيات شهرة من حيث مواجهتها الوسوس والقلق اليومي، ولسوء الحظ فإنه ليس من السهل توجيه الوعي بعيداً عن الأفكار غير المرغوبة دائماً (Wenzlaf, ١٩٩٨).

نظرية إستراتيجية التحكم في الفكر اقترحها العالم دانيال ويجنر وزملاؤه عام ١٩٨٧ وهي إحدى النظريات المعرفية ، فكرتها الأولى تدور حول المشاعر والأفكار غير المرغوب فيها والمحاولات الشخصية للسيطرة عليها (Wegner, ١٩٩٤: ٣٤).

بدأ "Wegner" وزملاؤه بدراسة الدب الأبيض (White bear studies) إذ طلبوا من المشاركين مسح أي صور أو أفكار تتعلق بالدب الأبيض من أذهانهم لإظهار درجة القمع والسيطرة على أفكارهم ، وأظهرت نتائج الدراسة فشل الأفراد في خلق نوعاً من القمع لأفكارهم، والسبب هو أنهم منغمسون في المحاولة لإيجاد حالة اكتئاب تحاول تنشيط أفكارهم غير المرغوب فيها التي يريدون قمعها، وفي هذه الحالات يؤدي القمع نتائج عكسية متمثلة في دخول الأفكار السلبية في التفكير والمحتوى العقلي إجبارياً (Gay, ٢٠٠٩: ٣١)، يمكن القول أن قمع الأفكار السلبية سيؤدي إلى قمع والتفكير في جذب انتباه الأفراد إلى هذه الفكرة المتمثلة في نتائج مختلفة. يعتقد العديد من الباحثين أن تنظيم المرء نفسه فكرياً بطريقة صارمة سيؤدي إلى فقدان تدريجي للسيطرة عليه ، وليس العكس (Dingemans, et al, ٢٠٠٩: ٣).

وجد Wegner & Zanakos ، ١٩٩٤ أيضاً أن النساء أكثر ميلاً لاستخدام الاكتئاب والتحكم في التفكير من الرجال لأنهن سجلن درجات أعلى بشكل ملحوظ على مقياس الدب الأبيض (Wegner & Zanakos, ١٩٩٤: ٩٠).

استخدم Wegner و Zanakos قائمة بالدببة البيضاء المكبوتة لقياس الارتباطات. ووجدوا أن الأفراد يحاولون أحياناً عدم التفكير في أشياء معينة ومحاولة إبعادها. وعندما يحاول الأفراد الحد من تجربتهم ترتبط هذه المواقف بالنظريات التحليلية وتستبعد بعض الأفكار، مع إظهار حساسية لا يمكن السيطرة عليها. وبهذا الشيء يحاولون إبعادها عن أذهانهم، فإنهم يتخذون خطوة جديدة ومغايرة نحو فهم نفسية الأشخاص الذين قمعوا أفكارهم لفترة طويلة (Wegner&Zanakos, ١٩٩٤: ٤٣٤).

نظرية المعالج الساهر للتحكم العقلي (Irony Processes of Mental Control)

تشير النظرية إلى أن الناس لديهم إخفاق حقيقية في قدرتهم على التحكم في أنشطتهم العقلية لأن جهودهم للسيطرة على هذه الأنشطة تتجاوز الفشل في إحداث تأثيرات تتعارض مع نواياهم الأصلية. نحن لا نرتكب الأخطاء فقط، ولكن هذه الأخطاء تتعارض مع نوايانا، وفي المواقف الاجتماعية نجد هناك أشياء مناسبة، وأشياء غامضة وأخرى كارثية، حيث جدت المجموعة الأخيرة منا أننا نكشف عن أفكار لم نرغب في الكشف عنها أو إظهارها.

يبدو أن الحالة الداخلية للنية المعاكسة موجودة في حياتنا الروحية أكثر منها في تعبيراتنا الخارجية. قد ونشعر ونفكر ونرغب بشكل خاطئ أكثر مما نفعل في الواقع. لماذا يبدو مثل هذا الجهد في بعض الأحيان أمراً لا مفر منه، ولا يفسل فقط، بل يصبح أيضاً ساخرًا (ليس فقط لا يمكننا النوم، ولكن المشكلة هي أنه كلما أردنا النوم أكثر، كلما فشلنا، كلما بقينا مستيقظين لأننا قلقون بشأنه. عدم القدرة على النوم). هناك العديد من الأمثلة على التحكم بالعقل في الحياة اليومية، فغالباً ما يكون الناس قادرين على تركيز انتباههم أو الدراسة بشكل فعال، والتحكم في أمزجتهم وانفعالاتهم (Wegner, ١٩٩٠: ٣٨).

أشار Wegner إلى أنه يمكن تقسيم دوافع القمع إلى ثلاث فئات على الأقل:

الأول: يتضمن جهود السيطرة والتحكم بالذات: على سبيل المثال، عندما يتبع الناس نظاماً غذائياً، أو يقلعون عن التدخين، أو يحاولون التوقف عن تعاطي المخدرات، فإنهم يجدون أنهم يريدون أيضاً قمع أو التحكم في أفكارهم بشأن الأنشطة غير المرغوب فيها. قد يلاحظ المحللون النفسيون أنه في اعتبارات معينة لضبط النفس، فإن الصراع يتسق مع افتراض فرويد بوجود تعارض بين (الهو) و (الأناتة العليا).

الثاني: يحدث مع الحاجة إلى السرية: الوضع النموذجي لهذا الموقف هو عندما يلتقي شخص بشخص آخر يجب أن يحفظ السر عنه؛ لذلك يقوم هذا الشخص بقمع السر أو إخفائه. عندما يظهر الشخص المعني، فهذا هو السبب الاجتماعي للقمع. ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى الانقسام الحتمي بين أفكارنا الخاصة وأنفسنا العامة. قد نعجب بشخص ما من مسافة لأننا نخشى عدم الاستجابة لمشاعرنا، فنحن نبقي صمتاً عن مشاعرنا، ربما كانت هناك أحداث في طفولتنا لم نخبر بها أي شخص مطلقاً، وقد لا تكون صادمة أبداً، لكن السرية وحدها تمنعنا من التفكير فيها. قد يكون مصدر أسرارنا مرتبطاً بأي خطأ اجتماعي أو أخلاقي أو شخصي، ويتم قمع الأسرار غير المقبولة اجتماعياً بالقوة.

ثالثاً: دوافع السلام العقلي: عندما نفكر في شيء ما، فإننا نميل إلى القيام به. كلما شعرنا بالتوتر، يحدث ألم في الصدر. قد يكون تكرار الأفكار وحده كافياً للإشارة إلى الحاجة إلى التحكم بالعقل ومحاولة عدم التفكير في الأمر، فنحن نريد قمع هذه الأفكار لأننا ندرك أننا نفكر كثيراً. يعتمد هذا القرار عادةً على بعض الاستجابات العاطفية غير المرغوب فيها من هذه الأفكار.

هذه الأنواع من القمع (التحكم الذاتي، السرية، السلام العقلي) لا تستبعد بعضها البعض، لأن العديد من حالات السرية يمكن أيضاً اعتبارها حالات ضبط النفس. قد يكون السعي وراء السلام الداخلي رغبة واعية، نابعة من محاولة السيطرة على الأفكار التي تم تنظيمها في الأصل في التحكم بالذات أو السرية (Wegner&Schneider, ١٩٨٩: ٢١٧-٢١٨).

ثانياً/التحصيل الدراسي:-

مفهوم التحصيل واسعاً للغاية بحيث يشمل كل ما يمكن للطالب الوصول إليه في تعلمه، وقدرته على التعبير عن ما تعلمه (عكاشة، ١٩٩٩: ٧١).

أنواع التحصيل الدراسي:

ينقسم التحصيل الدراسي إلى أقسام وهي كالتالي:

أولاً: التحصيل الدراسي المعرفي: حيث يشمل هذا التحصيل مختلف مستويات العمليات العقلية للمتعلم، من استرجاع المعلومات التي يسمعا أو يقرأها، وصولاً إلى فهم وتطبيق ما يعنيه، إلى تحليل ما بينها من علاقات متشابكة، ثم الحكم على المضمون من حيث الموضوعية، والدقة، والحدثة.

حيث قدم بلوم في تصنيفه للمجال المعرفي (العقلي)، تقسيم هذا المجال إلى مستويات ستة متمثلة في التالي:

١. مستوى المعرفة أو التذكر أو الحفظ
٢. مستوى الاستيعاب أو الفهم
٣. مستوى التطبيق
٤. مستوى التحليل
٥. مستوى التركيب
٦. مستوى التقويم

ثانياً: التحصيل العلمي المهاري :

يتمثل هذا النوع من التحصيل الدراسي بالمهارات الحركية لإطراف الجسم الإنساني، مثل حركات اليد أو القدم أو الجسم كله، حيث من الضروري أن يتوفر المحك أو المعيار الذي عن طريقة يتم قياس أداء المهارة في الزمن أو بالنسبة المئوية للدقة بالأداء .

حيث قام سمبسون المجال الحركي المهاري إلى عدة مستويات وهي :

١. مستوى الإدراك الحسي
٢. مستوى الاستعداد أو الميل
٣. مستوى الاستجابة الموجهة
٤. مستوى الآلية أو التعويد
٥. مستوى الاستجابة الظاهرية المعقدة
٦. مستوى التعديل أو التكيف
٧. مستوى الإبداع أو الأصالة

ثالثاً: التحصيل الدراسي الوجداني :

ينطرق هذا النوع من التحصيل إلى القضايا العاطفية التي تثير المشاعر، حيث يتعامل مع جميع ما في القلب من مشاعر واتجاهات وقيم أحاسيس، تؤثر في نشاطه المتنوع ومظاهر سلوكه .

حيث صنف كراثول هذا المجال إلى عدة مستويات وهي: (سعاة، وإبراهيم، ٣٢٩: ١٩٩١).

١. مستوى التقبل أو الاستقبال
٢. مستوى الاستجابة
٣. مستوى إعطاء قيمة أو التقويم
٤. مستوى التنظيم
٥. مستوى الوسم بالقيمة أو تشكيل الذات

العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي :

تقسم العوامل المؤثرة على الأداء الأكاديمي، إلى قسمين:

عوامل خارجية، أي البيئة المحيطة بالطلاب،

وعوامل داخلية، أي الخصائص المعرفية والنفسية للطلاب، والتي تميز شخصيتهم عن الآخرين وتعد هذه العوامل مهمة لزيادة تحصيل الطلاب (الهابط، ١٩٩٧).

• العوامل المتعلقة بالطلاب :

- وضع الطالب النفسي والعقلي الذي يؤثر في المستوى التحصيلي للطلبة .
- الوضع الصحي: أي في حال وجود امراض مزمنة للطلاب تؤدي إلى تدني مستواه .
- ميول واتجاهات الطلاب التي تؤثر على تحصيله الدراسي.
- العوامل المتعلقة بالأسرة، المتمثلة في العلاقات الأسرية واستقرارها والمستوى الاقتصادي والثقافي لها، إذ إن الأسر الغير مستقرة ينخفض أداء الطالب فيها، أما إذا كانت الأسرة أكثر استقرار يؤدي ذلك إلى زيادة أداء الطالب.

• العوامل المتعلقة بالبيئة التعليمية:

- طرائق التدريس المناسبة.
- المعلم من حيث الخبرة والتأهيل الأكاديمي والشخصي، إذ يجب إن يكون المعلم مؤهل لمساعدة الطالب على حل مشكلاته.
- الوسيلة التعليمية حيث إن سوء استخدام الوسيلة أو نقص الوسائل يؤثر في اكتساب المعرفة حيث يؤثر على مستوى التحصيل.
- يتأثر المقرر الدراسي بالمقررات الدراسية عندما لا يتناسب مع قدرات الطلبة واتجاههم ولا يرتبط بالبيئة يؤثر على إدائهم (خالد، ٢٠١٧: ٣٤-٣٦).

يعد تقييم الجوانب المعرفية للطلاب، أي التحصيل الأكاديمي ، أحد أهم أسس العمل الكمي والنوعي لنظام التعليم فهي عوامل مستمرة يستخدمها المعلم لتقدير مدى تحقق الأهداف التربوية للطلاب (الداهري والكبيسي، ١٧٥، ٢٠٠٠).

الإنجاز من المتغيرات الأساسية التي تربط علم النفس بالتعليم ، وهناك العديد من الدراسات حول التحصيل وعلاقته بالعديد من المتغيرات الأخرى. يهدف التحصيل الأكاديمي إلى الحصول على معلومات وصفية، توضح مدى فهم الطلاب الجيد لما اكتسبوه من التجربة المعرفية للمواد التعليمية المختلفة، ومدى استفادتهم من محتوى هذه المواد التعليمية، ومحاولة تحديد إدراك الطلاب والنفسية. القدرات والاستعدادات، فضلاً عن خصائصها العاطفية وخصائصها الشخصية ومواقفها، نحو المادة الدراسية (نصرالله ، ٢٠١٠).

أهداف التحصيل الدراسي:

- يعمل التحصيل على متابعة سير الطالب وتحديد الأمور التي يتمكن من تعلمها والتي لا يستطيع تعلمها.
- يقيس مستوى الأداء العلمي للطلبة وتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف.
- قياس مدى فهم الطلبة للمادة.
- التنبيه بالأداء المستقبلي.

الكشف عن الفروق الفردية بين الطلبة (النجار، ٢٠١٠: ٨).

هناك عديد من النظريات التي فسرت التحصيل والتفوق الدراسي منها:

• النظريات الفيزيولوجية:

كل إنسان لديه كليتين وفوق كل كلية غده تسمى الغدة الكظرية أو الكظر تعد من الغدد الصماء، تتكون من قشرة ومخ وهما تختلفان وظيفياً وبنائياً. (مدحت، ١٩٩٠: ١١٠).

تفرز القشرة مجموعة متنوعة من الهرمونات الجنسية ، الإستروجين والبروجسترون ، بينما يفرز النخاع هرمون الأدرينالين، وهو فعال بشكل خاص للحالات العاطفية الأنفعالية، حيث أن أصحاب النظرية يهتمون بالقدرات العقلية التي

تتعدد بعامل الوراثة أكثر مما تتحدد بعامل البيئة، ويمكن للدراسة التي تتجاوز النخاع العظمي أن تنتبأ بالنشاط العقلي من خلال تزويد الدماغ بعلاقات مع العملاء.

يعتقد مؤيدوها أن الأشخاص الأنكياء ذوي القدرة الفائقة والإنجاز الأكاديمي والشعور بالتفوق لديهم نشاط أدريالي في الدماغ أكثر من الشخص العادي ، وهي حقيقة أكدتها جميع أبحاث بريجمان وماجنوس عام ١٩٧٦ في البحث عن عملية الإفراط في التحصيل وعاقبته بإفراز الأدرينالين أكثر من ذوي التحصيل المنخفض.

النظرية الوراثةية :

نحن نعتمد على الدليل الذي يشير إلى أن التكوين العقلي للفرد سواء بالنظر اليه من حيث مستوى القدرات العقلية العامة ومن حيث العديد من القدرات العقلية ، يتم تحديده بكميات أكبر من خلال العوامل الوراثةية أكثر من العوامل البيئية، دراسة هرشود ١٩٥٤ ، أثبتت هذه الدراسة أن أكثر الوراثة لتحديد مستوى الذكاء إذ يمتد من ٥٠% إلى ٥٠% ، تؤكد هذه النتيجة إلى حد كبير نتائج البحث الذي تم إجراؤه عام ١٩٢٨ تظهر تأثير الوراثة في تحديد مستوى القدرة العقلية للفرد، حيث أعتمد أصحاب هذه النظرية في التأكيد على صحة أرائهم على دراسة العلاقة القائمة بين التوائم الغير متناظرة والتوائم المتناظرة، واحتمالات القرابة المختلفة الأخرى وخصائصها الوراثةية بالقرب من الفرد أو بعيداً عنه.(محمد ، ١٩٨١: ٣٦٠).

النظرية البيئية :

يعتمد على حقيقة أن العوائق التي تحول دون الأداء الأكاديمي تتأثر بالبيئة أكثر من العوامل الوراثةية ، مما يعني أن هذه العوامل يمكن أن تساعد الطلبة في تحقيق درجات جيدة والتفوق ، مما يعني أن العوامل البيئية هي كل شيء حول نقطة طبوغرافية معينة في حياة الطالب ، وتوحيد ثقافتها وتراثها وأنواعها الديموغرافية وتعبيراتها الاقتصادية والاجتماعية.(محمد : ١٩٨١ ، ٣٦١).

دعمت العديد من الدراسات هذا الاتجاه ، بحجة أن البيئة لها تأثيرات سلبية وإيجابية على العلم والتعليم ، أحدها دراسة نيومان وهولن ، وكذلك منكسرة في كتابه الشهير روح القوانين ، واستشهد به باعتباره السبب الرئيسي للاختلافات بين الأفراد والبلدان في المسائل القطاعية والقانونية والتقليدية والعرفية و إلى مثل هذا اعتقد ابن خلدون أن البيئة بشكل عام ركيزة مهمة لمختلف الظواهر الفردية والجماعية ، بحيث لا تفخر أي ظاهرة فردية أو اجتماعية بأي شيء سوى جعلها مدينة مناسبة لهذه البيئة (أحمد الوافي ، ١٩٥٩ ، ٥٧).

النظرية التكاملية :

توضح النظرية تفوق الدراسة على النحو التالي:

- ظاهرة التفوق تخضع أو تتأثر ببعض العمليات والأنشطة الفسيولوجية.
 - يتطلب التميز الأكاديمي مستوى معيناً من الذكاء والدافعية .
 - توفير الظروف البيئية المناسبة سواء في المنزل أو في المدرسة.
- استخدم المقاييس النسبية والأساليب الإحصائية لاكتشاف الفروق الفردية في التفوق في الأداء الأكاديمي .(مدحت صالح ١٩٩٠ ص ١١٤).
- الدراسات السابقة :-

دراسة الجميلي ٢٠٢١: تهدف الدراسة التعرف على استراتيجيات التحكم في الفكر وعلاقتها بالتشوش الإدراكي لدى طلبة جامعة بغداد، اعتمدت الباحث المنهج الوصفي الارتباطي تكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة في جامعة بغداد ولتحقيق الأهداف استخدمت الحقيبة الإحصائية spss، وتوصلت الى انخفاض التشوش الإدراكي لدى طلبة الجامعة نتيجة استخدام الطلبة للاستراتيجيات الصحيحة في تلقي المعلومات وتفسيرها وإعادة تقييمها، استراتيجيه التحكم الاجتماعي لها اكبر إسهام في خفض التشوش الإدراكي(٨٦،٩)

دراسة جبر ٢٠٠٧: هتهدف الدراسة الى التعرف على أثر استخدام الحاسوب على تحصيل تلاميذ لصف السابع الاساسي في الرياضيات واتجاهات معلمهم نحو استخدامه كوسيلة تعليمية، اعتمد الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (٩٤) طالب وطالبة من الصف السابع الاساسي، واستخدم الباحث البرنامج الإحصائي spss، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق ذو دلالة احصائية بين متوسط أداء طلاب الصف السابع في الاختبار البعدي في وحدة المجموعات التي تعزى إلى طريقة التدريس (حاسوب – تقليدية لصالح التدريس بالحاسوب). لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية التي تعزى إلى متغير الجنس (طالب - طالبة) أو تفاعل طرق التدريس ومتغير الجنس، يظهر اتجاه ايجابي لمعلمي الرياضيات في الصف السابع نحو استعمال الكمبيوتر كطرق لتدريس الرياضيات.

أولاً / منهج البحث :- اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي ويعد لأنسب في الدراسات التربوية والنفسية وملائماً لطبيعة البحث، فمن الممكن فهم جميع أبعاد المتغيرات، وتحديد العلاقات بين الحقائق المتعلقة بالمتغيرات المدروسة من أجل الوصول إلى فهم متعمق لها، وتقييم الظواهر التي ينبغي أن تكون في ضوء قيم ومعايير معينة . (الكيلاني والشريفي، ٢٠٠٧: ٢٨)

ثانياً: مجتمع البحث:

تعتبر خطوة تحديد مجتمع الدراسة من الخطوات المنهجية المهمة والأساسية في البحث التربوي والنفسية، وتتطلب دقة كبيرة، حيث يعتمد إجراء الدراسة وتصميم أدواتها وكفائتها ودقة نتائجها. عليه. يمكن القول أيضاً أن المجتمع هو مجموع وحدات الدراسة التي يُراد الحصول منها على البيانات (شفيق، ٢٠٠١، ص ١٨٤)، تكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة بغداد/ مديرية تربية الكرخ الثانية للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢)، والبالغ عددهم (٥١٢١٣) طالباً وطالبة ١ . عينة البحث الأساسية:

عينة البحث هي مجموعة جزئية في المجتمع الإحصائي يتم من خلالها جمع البيانات مباشرة (أبو علام، ٢٠١٥: ٢٣) .

لقد اعتمدت الباحثة في اختيار عينة بحثها بالطريقة العشوائية العنقودية، إذ اختارت طلبة الصف الخامس الإعدادي وبلغ عدد أفراد العينة (٣٠٠) طالباً وطالبة اختيروا من مدارس الكرخ الثانية في محافظة بغداد موزعين على وفق متغيري الجنس ونوع الدراسة.

أداة البحث

أولاً: مقياس استراتيجيات التحكم بالفكر :

لغرض قياس استراتيجيات التحكم بالفكر لدى طلبة عينة البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس (الجمالي ٢٠٢١) يتألف مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر من خمسة استراتيجيات هي: (استراتيجية الالهاء، استراتيجية التحكم الاجتماعي، استراتيجية القلق، استراتيجية العقاب، استراتيجية إعادة التقييم) وكل استراتيجية تتكون من (٦) فقرات وكل فقرة لها أربعة بدائل وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، لا تنطبق علي أبداً)، وأعطيت الأوزان (٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات ويتم حساب درجة كلية لكل استراتيجية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات الاستراتيجية، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب لكل استراتيجية هي (٢٤) درجة وتمثل أعلى الدرجات، وأقل درجة يحصل عليها في كل استراتيجية (٦) درجة والتي تمثل أدنى درجة كلية للاستراتيجية، وبذلك فإن المتوسط النظري لكل استراتيجية يكون (١٥) درجة ولأجل تطبيق مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر في البحث الحالي قامت الباحثة بإجراءات و تمثلت بالآتي :

الخصائص السايكومترية لمقياس استراتيجيات التحكم بالفكر:

أولاً: الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بعرض المقياس بصيغته الأولية الملحق (٣)، على عدد من المحكمين في العلوم التربوية النفسية وعددهم (١٢) محكماً الملحق (٢)، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم فيما يلي:

أ- الحكم على صلاحية الفقرات من حيث قدرتها على قياس استراتيجيات التحكم بالفكر تعديل الفقرات التي تحتاج تعديل .

ب- الحكم على مدى مناسبة البدائل لفقرات المقياس.
وتم استبقاء جميع الفقرات لأنها ذات دلالة إحصائية ، إذ كانت قيم مربع كاي (كا) المحسوبة أكبر من القيمة (كا) الجدولية، والجدول (٣) يبين آراء المحكمين وقيم مربع (كا).

الصدق البنائي:

تحققت الباحثة من هذا الصدق عن طريق الاجراءات الآتية :

ان التحليل الإحصائي لفقرات المقياس اهم من التحليل المنطقي لها، فهو يكشف عن ارتباط الفقرة ظاهرياً بالسمة او الخاصية المراد قياسها في حين ان التحليل الإحصائي يكون أكثر صدقاً وثباتاً . (عودة، ١٩٩٨ : ٣٨٨)، اعتمدت الباحثة في اختيار عينة التحليل الإحصائي وفقاً لمعيار نانلي إذ بلغ أفرادها (١٥٠) فرداً من مجتمع البحث وهو ضمن معيار نانلي (Nunnally, ١٩٧٨) إذ يشير إلى ان حجم عينة تحليل الفقرات يجب أن يتراوح بين (٥ - ١٠) أفراد لكل فقرة من فقرات الاختبار لتقليل تأثير المصادفة (Nunnally, ١٩٧٨, p: ٢٦٢)

وقد تحققت الباحثة من الصدق البنائي من خلال :

أ- القوة التمييزية للفقرات :

لأجل اجراء التحليل الاحصائي على وفق هذا الاسلوب قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغة (١٥٠) ، وتتطلب طريقة التحليل على وفق هذا الأسلوب الإجراءات الآتية :

- استخراج الدرجة الكلية لكل ورقة اجابة .
- ترتيب الدرجات الكلية لاستراتيجيات التحكم بالفكر تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة .
- اختيار أعلى (٢٧ %) من الدرجات التي تمثل المجموعة العليا لاستراتيجيات التحكم بالفكر البالغ عددها (٤١) استثمار ، وأدنى (٢٧ %) من استثمارات التي تمثل المجموعة الدنيا لاستراتيجيات التحكم بالفكر والبالغ عددها (٤١) استثمار أيضاً .

قامت الباحثة بالتحقق من القوة التمييزية الفقرات مقياس لاستراتيجيات التحكم بالفكر باستعمال الاختيار التائي (- T test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا في درجات كل فقرة من فقرات لاستراتيجيات التحكم بالفكر البالغ عددها (٣٠) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة مع القيمة الجدولية (١,٩٦) تبين ان الفقرات كانت مميزة عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٠)

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التحكم بالفكر :

يعد حساب الاتساق الداخلي من أدق الوسائل لحساب صدق فقرات المقياس ، إذ تقدم اختباراً متجانساً و انها تقيس الترابط الموجود بين فقرات الاختبار ككل. (عودة، ١٩٩٨ : ٣٨٩)

ولاستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التحكم بالفكر وتبين ان معاملات الارتباط جميعها كانت اعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) وبذلك تكون دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بدرجة حرية (١٤٨) .

علاقة الفقرة بالاستراتيجية التي تنتمي اليها :

قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للاستراتيجية التي تنتمي اليها باستخراج معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٤٨) عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨).

ثبات المقياس:

تحققت الباحثة بنوعان من الثبات هما:

أ- طريقة إعادة الاختبار Test-Retest :

لاستخراج الثبات باعادة الاختبار طبقت الباحثة مقياس استراتيجيات التحكم بالفكر على عينة الثبات البالغة (٥٠) فردا سحبت من عينة التحليل الاحصائي ، ثم أعيد تطبيق المقياس على عينة الثبات ، وبفاصل زمني بلغ (١٤) يوماً من التطبيق الأول، ثم استخرج معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين وبلغ معامل الارتباط (٠,٩٣) للمقياس.

- طريقة ألفا كرونباخ الاتساق الداخلي:

تم استخراج الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩٧٠:٣٤ , Gronpach) من خلال تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي ، وباستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل ألفا (٠,٩٨) .

الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس (استراتيجيات التحكم بالفكر):

تم استخراج الخصائص الاحصائية الوصفية لاستجابات عينة التحليل الاحصائي والجدول (١٤) يبين ان درجات افراد العينة في مقياس استراتيجيات التحكم بالفكر كان اقرب للتوزيع الاعتدالي.

وصف مقياس استراتيجيات التحكم بالفكر بصيغته النهائية:

يتألف مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر بصيغته النهائية ملحق (٤) من خمسة استراتيجيات هي: (استراتيجية الالهة، استراتيجية التحكم الاجتماعي، استراتيجية الفلق، استراتيجية العقاب، استراتيجية اعادة التقييم) وكل استراتيجية تتكون من (٦) فقرات وكل فقرة لها اربعة بدائل وهي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي احياناً، لا تتطبق علي ابدأ)، وأعطيت الأوزان (١، ٢، ٣، ٤) على التوالي ويتم حساب درجة كلية لكل استراتيجية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات الاستراتيجية، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب لكل استراتيجية هي (٢٤) درجة وتمثل أعلى الدرجات، وأقل درجة يحصل عليها في كل استراتيجية (٦) درجة والتي تمثل أدنى درجة كلية للاستراتيجية، وبذلك فإن المتوسط الفرضي لكل استراتيجية يكون (١٥) درجة.

ثانياً: التحصيل:

حصلت الباحثة على الدرجات النهائية لتحصيل عينة البحث وحساب المتوسط العام لدرجات طلبة الصف الخامس الاعدادي للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ .

التطبيق النهائي :

بعد ان تأكدت الباحثة من صدق ثبات مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر، طبقت الباحثة المقياس على عينة البحث واستمر التطبيق من يوم الاحد الموافق (٢٠٢١/١٠/٣) ولغاية يوم الاربعاء (٢٠٢١/١١/١٧) وفقاً لكتاب تسهيل المهمة ملحق (١).

الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج spss لمعالجة البيانات واستخراج النتائج وكما يأتي:

١- الاختبار التائي لعينة واحدة.

٢- معامل ارتباط بيرسون (Pearson)

٣- مربع كاي

٤- معامل الفا كرونباخ

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الهدف الأول: استراتيجيات التحكم بالفكر لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

تحقيقاً لهذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس استراتيجيات التحكم بالفكر على عينة البحث الأساسية البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة من الصف الخامس الاعدادي من تربية الكرخ الثانية وقد تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة البحث ولكل استراتيجية، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط الفرضي لكل استراتيجية، استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة .

١- بلغ المتوسط الحسابي لاستراتيجية الإلهاء (١٧,٨٤٣٣) والانحراف المعياري (٢,٠٤٤٣٥) والمتوسط الفرضي (١٥) وكانت القيمة التائية المحسوبة لها (٢٤,٠٩٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩)، وهذا يعني ان عينة البحث لديهم هذه استراتيجية الإلهاء بمستوى عالٍ.

٢- بلغ المتوسط الحسابي لاستراتيجية التحكم الاجتماعي (١٦,٠٢٦٧) والانحراف المعياري (٢,٢٣٠٦٧) والوسط الفرضي (١٥) وكانت القيمة التائية المحسوبة لها (٧,٩٧٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩)، وهذا يعني ان عينة البحث لديهم استراتيجية التحكم الاجتماعي.

٣- بلغ المتوسط الحسابي لاستراتيجية القلق (١٥,٦٩٣٣) والانحراف المعياري (٢,٩٧١٣٢) والوسط الفرضي (١٥) وكانت القيمة التائية المحسوبة له (٤,٠٤٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩)، وهذا يعني ان عينة البحث لديهم هذه استراتيجية القلق.

٤- بلغ المتوسط الحسابي لاستراتيجية العقاب (١٧,٨٠٠٠) والانحراف المعياري (٢,١٢٨٠١) والوسط الفرضي (١٥) وكانت القيمة التائية المحسوبة له (٢,١٢٨٠١) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩)، وهذا يعني ان عينة البحث لديهم استراتيجية العقاب.

٥- بلغ المتوسط الحسابي لاستراتيجية اعادة التقييم (١٧,٨٠٣٣) والانحراف المعياري (٢,٠١٧٨١) والوسط الفرضي (١٥) وكانت القيمة التائية المحسوبة له (٢٤,٠٦٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩)، وهذا يعني ان عينة البحث لديهم هذه استراتيجية اعادة التقييم.

وتشير النتائج الى امتلاك طلبة المرحلة الاعدادية استراتيجيات التحكم بالفكر اذ يحتاج الطالب الى استراتيجيات لتحكم بالأفكار التطفلية او قمعها التي هي أفكار تبدو عاقلة في العقل ، ويمكن أن تسبب الكرب ، لأن طبيعة الفكرة قد تكون مزعجة وقد يتكرر حدوثها كثيراً ، مما يجعل القلق أسوأ ، وقد تكون أفكارا حول السلوكيات التي يجدها الطالب غير مقبولة وبغضه ، ومع ذلك هي مجرد أفكار ، يبدو أنها تأتي من العدم ، تسبب القلق ، ولكن ليس لها معنى في الحياة ، إنها ليست رسائل تحذير ، إنها مجرد أفكار وان ما يمنحها القوة ، هو أن الطلبة الذين يختبرونها يصبحون قلقين بشأن أهميتها ، وقد يركزون عليها ويخلون منها ، عازمين على إبقائها سرا عن الآخرين فطالما ندرك أن هذه أفكار فقط وليس لدينا الرغبة في العمل عليها ، فإن الأفكار التطفلية ليست ضارة ، لكنها تحتاج الى استراتيجيات للتأقلم مع وضع البيئة والتخلص من الافكار السلبية وغير المرغوب بها خاصة مع استمرار الصراعات وحالة الارتباك وعدم الاستقرار في النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية ، بصورة قد تجعل الراحة امرأ صعب المنال في المجتمع العراقي ولا سيما طلبة الاعدادية ، وربما يؤدي إلى تسلل الأفكار التطفلية التي تدخل الوعي لا إرادياً ، وتضعف التركيز وتعطل المهمات. واتفقت هذهالنتائج مع دراسة (الجميل ٢٠٢١) في امتلاك الطلبة استراتيجيات (التحكم الاجتماعي،الإلهاء،إعادة التقييم) بمستوى عالٍ،بينما استراتيجيه (القلق،العقاب) بمستوى متوسط.

الهدف الثاني:مستوى التحصيل الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

تحقيقاً لهذا الهدف قامت الباحثة باستخراج المتوسط العام للتحصيل الطلبة عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالب و طالبة من الصف الخامس الاعدادي من تربية الكرخ الثانية ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة .

وتشير هذه النتيجة الى ان التحصيل الاكاديمي بشكل عام هو ما يحققه الطلبة لأنفسهم في كل مرحلة من مراحل حياتهم. إنه يمثل مستوى اكتساب المعرفة الذي يكتسبونها حتى يتمكنوا من الانتقال إلى المرحلة التالية والاستمرار في اكتساب المعرفة. لذلك ، يرتبط الإنجاز عادة بالتعلم والبحث ، يتعلق التحصيل الاكاديمي بالطالب و بدوافعه ومنظوره

وطموحاته والذكاء العام للمتعلم وقدراته الخاصة وميوله واستعداداته ومهاراته وخبراته. فالتحصيل الأكاديمي هو تطوير عملية التعلم والتغييرات اللازمة في سلوك الطالب ، ويعتمد قيمة الأداء الأكاديمي على ما إذا كانت عملية التعلم تسير في اتجاه يعتبر ضرورياً من وجهة نظر الطالب. فقد أشار (عكاشة، ١٩٩٩). بأن التحصيل بمثابة الحصيلة النهائية للعديد من العوامل المرتبطة بجوانب الدافعية، وظروف البيئة ، وبعضها الآخر يرتبط بالقدرات المعرفية والعقلية ويعد من العمليات المعقدة و تؤثر به عوامل كثيرة، بعض منها ما يتعلق بالمتعلم وقدراته واستعداده ، والصفات الصحية والمزاجية، والأمن النفسي، والبعض الآخر يتعلق بالخبرات التعليمية وطرق تعلمها وما يحيط بالمتعلم من إمكانيات وظروف (عكاشة، ١٩٩٩: ١٨٤).

الهدف الثالث: العلاقة بين استراتيجيات التحكم بالفكر والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

تحقيقاً للهدف الثالث المتضمن معرفة العلاقة بين استراتيجيات التحكم بالفكر والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. تم تحليل البيانات إحصائياً باستعمال معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات التحكم بالفكر والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية . وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات التحكم بالفكر والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون على التوالي لاستراتيجيات الإلهاء والتحكم الاجتماعي والقلق والعقاب وإعادة التقييم (٠.٠٤٣ و ٠.٠١٣ و ٠.٠٥٨ و ٠.٠٠٣ و ٠.٠٠٨).

وبعد معالجة هذه النتيجة بالاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط اتضح أن القيم التائية المحسوبة البالغة (٠,٧٤ و ٠,٢٢ و ١,٠٠ و ٠,٠٥ و ٠,١٤) هي اصغر من القيم التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) ، وهذا يعني عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات التحكم بالفكر والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، التحصيل الأكاديمي يشير الى النتائج الأكاديمية التي تبين مدى تحقيق الطالب لأهداف التعلم الخاصة به ويشير التحصيل الأكاديمي إلى إكمال المتطلبات التعليمية مثل النجاح لمرحلة اعلى وغالباً ما يتم قياس التحصيل الأكاديمي من خلال الامتحانات أو التقييمات ، إذ أن قدرة الطلبة على التحكم في الأفكار غير المرغوب فيها والمتطفلة في حد ذاته ، يؤدي بهم الى تطوير مخططات سلبية وانشاء تشوهات معرفية تؤدي الى انتاج الأفكار التطفلية ، وهذا يعني أنَّ هناك متغيرات أخرى قد تسهم في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، إذ إنَّ متغير التحصيل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية لا يكون مسبباً لظهور استراتيجيات التحكم بالفكر.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، تستنتج الباحثة الآتي :

١. امتلاك طلبة المرحلة الإعدادية استراتيجيات التحكم بالفكر للسيطرة على الأفكار غير المرغوب فيها، ومحاولة التكيف مع المواقف .
 ٢. تمتع طلبة المرحلة الإعدادية بمستوى جيد من التحصيل الأكاديمي.
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات التحكم بالفكر و التحصيل الأكاديمي يدعونا إلى الاستنتاج بأن استراتيجيات التحكم بالفكر ليس بالامكان ان تكون متغير مؤثر في التحصيل الأكاديمي

التوصيات:

١. اقامة برامج ثقافية تربية لزيادة مستوى التحصيل لاحداث التوازن في استثمار المواقف والأنشطة التي تحفز اكتساب المعرفة وتحقيق اهداف الانجاز لدى طلبة المرحلة الإعدادية
٢. امكانية الافادة من هذه الدراسة في بناء برامج تعليمية و تدريبية لرفع مستوى التحصيل بنحو عام وتخفيض الافكار السلبية وغير المرغوب بهالدى الطلبة.

المقترحات:

بعد الحصول على النتائج وتفسيرها وضعت الباحثة عدة مقترحات:

- ١- اجراء دراسة عن استراتيجيات التحكم بالفكر على مراحل دراسية اخرى و فئات عمرية اخرى.
- ٢- دراسة استراتيجيات التحكم بالفكر وعلاقتها بمتغيرات اخرى مثل الرفاهية الانفعالية ، والاحداث الصادمة.
- ٣- دراسة التحصيل الاكاديمي وعلاقته بمتغيرات اخرى مثل المواجهة المركزة على المشكلة.

"The thought control strategies of middle school students and their relationship to their academic achievement"

Abstract :

This research aims to identify (thinking control strategies for middle school students and their relationship to their academic achievement). The current research sample consisted of (٣٠٠) male and female students who were selected from the second Karkh schools in Baghdad governorate. In order to achieve the objectives of the research, the researcher adopted a scale (Al Jumaili, ٢٠٢١). The Thought Control Strategies Scale consists of five strategies: (distraction, social control, anxiety, stability, as the researcher obtained the final grades for collecting the research sample and calculating the general average of the students' grades, and after collecting data and statistics. Using the spss program to process data and extract the results, the researcher reached a conclusion The following results: punishment, re-evaluation) Each strategy consisted of (٦) paragraphs, and each paragraph had four alternatives, and it was presented to a group. of arbitrators and extract its psychometric properties from the Secretariat.

- The research sample has strategies (social control, distraction, and reassessment at a high level, while the strategy (anxiety, punishment) at a medium level.
- Students have a good level of academic achievement.
- There is no statistically significant correlation between thought control strategies and academic achievement, and based on these results that the researcher assumed, she presented a set of recommendations in addition to a number of proposals for conducting a number of future studies.