

المراقبة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية

مريم غضبان محمد الزهو
جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية

Corresponding author: mrymzhw0@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-4389-0888>

جنان صالح محمد
جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية

Corresponding author: janansalih47@gmail.com

تاريخ استلام البحث : 2026/6/1

تاريخ قبول النشر : 2026/7/29 - تاريخ النشر 2026/8/29



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

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

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

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى المراقبة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية , حيث اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة, إذ اشتملت عينة البحث على (400) طالبة من المدارس الثانوية الحكومية في قضاء المقدادية التابع لمديرية تربية محافظة ديالى للعام الدراسي (2025- 2026) تم اختيارهن بأسلوب العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع النسبي, ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس المراقبة الذاتية المكون من (24) فقرة وفقاً لنظرية سنايدر (Snyder) , وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات , وأظهرت نتائج التحليل الاحصائي باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) أن المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات بلغ (46.31) بانحراف معياري قدره (10.92) , إذ أشارت هذه النتائج الى تمتع افراد العينة بمستوى محدد من المراقبة الذاتية يتسق مع طبيعة المرحلة العمرية والبيئة التعليمية.

الكلمات المفتاحية : المراقبة الذاتية , نظرية سنايدر

Self-Monitoring among Secondary School Female Students

Maryam Ghadhban Mohammed Al-Zahou

University of Diyala / College of Basic Education

Corresponding author: mrymzhw0@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-4389-0888>

Janan Salih Mohammed

University of Diyala / College of Basic Education

Corresponding author: janansalih47@gmail.com

Date of research submission : 1 /6/2026

Date of publication acceptance : 29/7/2026

Date of publication : 29/8/2026



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

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

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

Abstract

The present study aims to identify the level of self-monitoring among secondary school female students. The researcher adopted the descriptive approach due to its suitability to the nature of the study. The research sample consisted of 400 female students selected from governmental secondary schools in Al-Muqdadiyah District, affiliated with the Directorate of Education of Diyala Governorate, during the academic year (2025–2026). The participants were selected using a stratified random sampling method with proportional allocation. To achieve the objectives of the study, the researcher constructed a Self-Monitoring Scale consisting of 24 items based on Mark Snyder's theory of self-monitoring. The psychometric properties of the scale, including validity and reliability, were verified. The results of the statistical analysis, conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), revealed that the mean score of the students was 46.31 with a standard deviation of 10.92. These findings indicate that the participants possess a moderate level of self-monitoring that is consistent with the characteristics of their developmental stage and educational environment.

Keywords: Self-monitoring; Snyder's theory

أولاً: مشكلة البحث: تُعد المرحلة الثانوية انعطافاً نمائياً جوهرياً، حيث يبرز فيها تطور اجتماعي ملموس لدى الطالبات؛ إذ تنفتح آفاق علاقاتهن لتتجاوز المحيط الضيق وتصل إلى الزميلات والمجتمع المدرسي بأكمله. وفي هذه الفترة، يتعاظم تأثرهن بانتظارات الجماعة ومعاييرها، مما يدفع الطالبات للسعي الحثيث نحو كسب القبول المجتمعي ورسم صورة ذاتية مثالية أمام الآخرين، وهو ما ينعكس بصورة مباشرة على أنماط سلوكهن وتفاعلاتهن اليومية.

إن تطلعات المؤسسات التعليمية المعاصرة تتركز حول تدعيم المرتكزات النفسية والتكيفية لطلبتها؛ فمع انتقال الطالبة بين المستويات الدراسية، تواجه سلسلة من التحولات الذاتية المرتبطة بالنضج، مما يجعلها عرضة لضغوط نفسية واجتماعية ناتجة عن التواجد في بيئات غير مألوفة (محمد، 2013: 21). ولأن هذه التغيرات تمس جوانب الانضباط والتحصيل الدراسي، أصبحت المراقبة الذاتية تمثل ضرورة قصوى؛ لكونها الأداة التي تمكنهن من ضبط ذواتهن وتساعدن على الاندماج الفعال مع المواقف الاجتماعية المتغيرة (بولص، 2023: 287). وفي غياب آليات المراقبة الذاتية تقع الكثير من الطالبات في فخ الاندفاعية السلوكية وعدم القدرة على تقييم وتعديل سلوكياتهن بما يتناسب مع المواقف المختلفة، مما يؤدي إلى ظهور فجوة واضحة بين السلوك الفعلي للطالبة والمعايير الاجتماعية أو الأكاديمية المطلوبة (Zimmerman, 2000: 22). وتشير دراسة الامام (2006) إلى أن الأفراد الذين يتسمون بمستويات متدنية من المراقبة الذاتية يواجهون عقبات في إدارة علاقاتهم خلال فترات التغيير؛ لشعورهم بأن الضغوط تتجاوز طاقتهم الاستيعابية، مما يدفعهم إلى القلق والصراع النفسي، ويؤدي في النهاية إلى تراجع الثقة بالذات والشعور بالاغتراب، وهو ما يُعزى غالباً لضعف الوعي والارشاد الأسري (صالح وجبر، 2021: 333). وأكدت الأدبيات و الدراسات الحديثة مثل دراسة (Schunk & Greene, 2018)، أن الطلبة الذين يعانون من عجز في التنظيم الذاتي والرصد السلوكي يظهر لديهم مستويات مرتفعة من التشتت و الاندفاعية، وذلك ينعكس سلباً على تكيفهم الأكاديمي والاجتماعي و يجعلهم بحاجة ماسة إلى برامج منظمة تعيد لآلياتهم النفسية توازنها وضبطها، (Schunk & Greene, 2018: 36). و تؤكد الدراسات النفسية أن الاناث في هذه المرحلة العمرية يظهرن حساسية اعلى تجاه هذه الاضطرابات مقارنة بالذكور، إذ ترتبط الوحدة النفسية بارتفاع مؤشرات القلق والاكتئاب و الشد الانفعالي لديهن نتيجة لضعف القدرة على تعديل السلوك و مواجهة المواقف الضاغطة داخل البيئة المدرسية والاجتماعية، (Weeks, 1990: 94). ومن هنا تنبثق مشكلة البحث الحالي للإجابة عن السؤال: هل لدى طالبات المرحلة الثانوية مراقبة ذاتية؟

ثانياً: أهمية البحث: يُعد مفهوم الذات من الركائز التاريخية في حقل علم النفس والارشاد النفسي لفهم الطبيعة البشرية؛ إذ يُنظر إليه بوصفه المكون الجوهري للشخصية والمحرك الأساسي للسلوك الفردي. وفي هذا الإطار، تمثل المراقبة الذاتية متغيراً حيويًا ضمن متغيرات الشخصية، حيث تتبادل التأثير مع مفهوم الفرد لذاته، ويسهمان معاً في صياغة وتوجيه سلوكيات الأفراد (خليل، 2012: 337). وفي

الجانب التطويري، يرى (Zimmerman 2004) أن قدرة الفرد على الارتقاء بمراقبة ذاته تتبلور عندما يشرع في صياغة أهداف حياتية واضحة، والعمل الجاد على بلوغها من خلال التخطيط المستقبلي، والتحفيز الذاتي المستمر، وتركيز الانتباه نحو الغايات المحددة. وقد صنف (Snyder 1974) الأفراد وفق هذا المتغير إلى فئتين؛ ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة الذين يظهرون حساسية عالية للإشارات الاجتماعية، وحرصاً على الظهور بمظهر لائق والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وبين ذوي المراقبة المنخفضة الذين يفتقرون لهذه السمات (Snyder, 1974).

وتتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي:
أولاً : الجانب النظري:

1. ان البحث الحالي تناول شريحة مهمة وهي طالبات المرحلة الثانوية بوصفها شريحة عمرية مهمة , اذ تعد هذه المرحلة مرحلة التغيرات النفسية والجسمية والاجتماعية المتسارعة.

2. رفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تتعلق بالمراقبة الذاتية.
ثانياً: الجانب التطبيقي:

1. تزويد المرشدين التربويين في المدارس الثانوية بمقياس المراقبة الذاتية والذي يمكن تطبيقه على طلاب المرحلة الثانوية.

ثالثاً: هدف البحث: يهدف البحث الحالي التعرف على المراقبة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

رابعاً: حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الثانوية في المدارس الصباحية في محافظة ديالى - قضاء المقدادية للعام الدراسي (2025-2026).

خامساً: تحديد المصطلحات

1. المراقبة الذاتية: عرفها كل من:

سنايدر (Snyder, 1987): ملاحظة الفرد لذاته وموازنة سلوكه وتعبيراته مع الآخرين في المواقف الاجتماعية بهدف تعديل وضبط سلوكه اللفظي وغير اللفظي. (Snyder, 1987: 65).

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف سنايدر (Snyder, 1987) للمراقبة الذاتية تعريفاً نظرياً.

لتعريف الإجرائي للمراقبة الذاتية : الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبة المرحلة الثانوية من خلال اجابتها على فقرات مقياس المراقبة الذاتية الذي تبنته الباحثة واستخدمته في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: الإطار النظري و الدراسات السابقة

المحور الأول : الاطار النظري

1. مفهوم المراقبة الذاتية: يُعد الفضل في بلورة مفهوم المراقبة الذاتية للمرة الأولى إلى العالم (Snyder 1974)، الذي أوضح أن الأفراد يمتلكون طاقة وقدرة على الإفصاح عن انفعالاتهم ومشاعرهم المتباينة عبر بوسائل لفظية وغير لفظية؛ وتشمل هذه الوسائل آليات متعددة ، مثل الإشارات الجسدية ، والتحكم في نبرات الصوت ، والملبس . ويؤكد سنايدر أن الفرد تمكن من ضبط سلوكه وتوجيهه سلوكاً تعبيرياً

بوصفه ركيزة جوهرية لتحقيق التفاعل الاجتماعي السليم والمقبول ضمن السياقات المختلفة (Snyder, 1974: 526). وفي سياق متصل، يذهب Kanfer إلى أن آلية مراقبة الذات تستوجب من الفرد القيام بعمليات رصد دقيقة لتصرفاته، مع تحليل المواقف التي تبرز فيها، واستقصاء الدوافع الكامنة وراءها. إذ تؤكد هذه العملية على ضرورة تتبع المخرجات والنتائج المترتبة على السلوك، والتمييز بين الأحداث التي يتقبلها الفرد وتلك الخارجية التي تسهم في تشكيل صورة قبول الذات. ويستخلص من ذلك أن استبصار الذات لا يتوقف عند حدود الإدراك الحسي للأحداث، بل يستلزم تركيزاً انتباهياً موجهاً من قبل الفرد نحو أنماط معينة من المواقف، ومدى امتلاكه للقدرة على تمييز تلك الأحداث وضبطها (سعيد، 2015: 17). يؤكد (Snyder 1987) وجود نمطين أساسيين للمراقبة الذاتية: الأول يتمثل في الشخص ذي المراقبة الذاتية العالية، وهو الذي يبذل جهداً ملموساً لمواءمة سلوكه وتكييفه مع مقتضيات المواقف المتباينة. أما النمط الثاني فهو الشخص ذو المراقبة الذاتية المنخفضة، والذي ينبثق سلوكه التعبيري عن حالاته العاطفية الوجدانية والداخلية الصرفة. وبالموازنة مع النمط المنخفض، يسعى الأفراد ذوو المراقبة الذاتية العالية إلى ضمان نجاح تفاعلاتهم الاجتماعية من خلال أخذ زمام المبادرة في الحديث، واستخدام مهارات استهلال المحادثات لتبديد حاجز الصمت، فضلاً عن قدرتهم على تنظيم وتيرة الحوارات وإدارتها بشكل ملائم ولس (Kilduff, 3).

2. **نظرية سنايدر (Snyder) في المراقبة الذاتية :** تُمثل نظرية المراقبة الذاتية، التي وضع ركانزها الأولى مارك سنايدر (Mark Snyder) قبل ما يزيد عن ثلاثة عقود، صرحاً فكرياً متكاملًا؛ يركز على مسلمات وافتراسات جوهرية مؤداها وجود تباين جذري بين الأفراد في مستوى قدراتهم وممارساتهم المرتبطة بالتحكم في التعبير عن الذات. فبينما يبدي بعض الأفراد حرصاً بالغاً على مواءمة صورتهم الخارجية مع مقتضيات السياقات الاجتماعية، فإنهم يعمدون إلى رصد سلوكهم التعبيري وإدارته بدقة؛ بغية الظهور بهيئة لائقة ومقبولة اجتماعياً أمام الآخرين (Snyder & Gangestad, 2000: 530). إذ تتمحور نظرية المراقبة الذاتية التي صاغها العالم سنايدر (Snyder) حول ركيزتين أساسيتين؛ تتجسد الأولى في إمكانية الفرد وقدرته على ضبط مسارات سلوكه الخارجي، والتحكم الواعي في تدفق مشاعره وانفعالاته الوجدانية. في حين تؤكد الثانية على أن هذا الانضباط الذاتي يلقي بظلاله مباشرة على ماهية السلوك الاجتماعي للفرد، وصيغ تفاعلاته مع محيطه، فضلاً عن تأثيره في توجهاته الفكرية ومنظومته التصورية (Snyder, 1984: 14). يُصنف (Snyder & Gangestad 2000) الأفراد إلى مستويين ضمن متغير المراقبة الذاتية؛ تضم الفئة الأولى ذوي المراقبة الذاتية العالية، والذين يوصفون بأنهم "براغماتيون اجتماعيون" يمتلكون المهارة والدافعية لرسم صور ذهنية تهدف إلى ترك انطباعات مؤثرة لدى الآخرين. وفي المقابل، تبرز الفئة الثانية المتمثلة في ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة، إذ يظهر هؤلاء الأفراد عدم رغبة أو قدرة على تقمص أدوار لا تعبر عن حقيقتهم؛ حيث ينظرون إلى التكيف مع المواقف الاجتماعية نوعاً من الزيف والادعاء، ويؤمنون بمبدأ جوهرى مفاده أن المظهر الخارجي يجب أن

يكون مرآة صادقة تعكس الذات والجوهر الداخلي فحسب (Snyder & Gangestad, 2000: 531). يشدد سنايدر (Snyder) على وجود تباين جوهري بين الأفراد استناداً إلى مستويات المراقبة الذاتية لديهم؛ إذ يظهر هذا الاختلاف في مدى ارتهان السلوك للمحددات الموقفية والاجتماعية في مقابل الانقياد للميول والاعتبارات الذاتية الصرفة. ويتسم الفرد ذو المراقبة الذاتية العالية بحرص شديد على مواءمة أفعاله مع مقتضيات السياق الاجتماعي، مما يجعله فائق الحساسية للإشارات التي تحدد مدى القبول المجتمعي لتصرفاته، إذ يوظف هذه الإشارات ببراعة لتوجيه أساليب عرضه لذاته — سواءً بالقول أو الحركة — بما يضمن انسجامه مع المحيط. وعلى النقيض من ذلك، فإن السلوك التعبيري لدى الفرد ذي المراقبة الذاتية المنخفضة ينبثق أساساً من منظومة قناعاته الراسخة وحالته الوجدانية الآنية؛ فهو لا ينشد تعديل سلوكياته لتوافق الظرف الاجتماعي، بل ينزع إلى الإفصاح عن ذاته بصدق وعفوية كما يختبرها داخلياً، دون أي محاولة لتأطيرها أو تكييفها لتلائم المتغيرات الخارجية (سعيد، 2015: 27).

المحور الثاني : الدراسات السابقة

دراسة عربية

دراسة بولص والدليمي (2023): المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل والكشف عن الفروق فيها تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي. تكونت العينة من (740) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان مقياساً للمراقبة الذاتية مكوناً من (46) فقرة. أظهرت النتائج أن طلبة جامعة الموصل يتمتعون بمستوى متوسط من المراقبة الذاتية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للتخصص الدراسي ولصالح طلبة التخصصات الإنسانية.

دراسة اجنبية

دراسة (Zhao & Ling 2022): العلاقة بين المراقبة الذاتية والدافعية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المراقبة الذاتية والدافعية والاندماج الأكاديمي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة. تكونت العينة من (142) طالباً جامعياً في الصين، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المراقبة الذاتية والدافعية والاندماج الأكاديمي والرفاهية النفسية.

الفصل الثالث: منهجية البحث

أولاً: منهج البحث: للوصول الى الأهداف المرسومة للبحث الحالي اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي وذلك لكونه المنهج الأكثر ملائمة واستجابة لمتطلبات دراسة الظواهر الإنسانية والتربوية , من خلال تحديد مجتمع البحث , واختيار العينة الممثلة وبناء المقياس , وتحليل النتائج.

ثانياً: مجتمع البحث:

مجتمع المدارس: تمثل مجتمع البحث الحالي من المدارس الثانوية الصباحية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى / مركز قضاء المقدادية , للعام الدراسي(2025-2026) إذ بلغ عدد المدارس (17) مدرسة والجدول (1) يوضح ذلك.

مجتمع الطالبات: أشتمل البحث الحالي على طالبات المرحلة الثانية في محافظة ديالى في مركز قضاء المقدادية و للعام الدراسي (2025-2026) والبالغ عددهن (6607) طالبة موزعين على المدارس المذكورة , والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول(1) مجتمع البحث موزع بحسب مدارس مركز قضاء المقدادية موقعاً وعدداً

ت	اسم المدرسة	موقعها	عدد الطالبات
1	ث/ تل الزعتر	حي السلام	657
2	ث/ شقائق النعمان	شارع الاطفاء	438
3	ث/ الشجرة الطيبة	قرية البيكاناني	405
4	ث/ تطوان	حي اشور	456
5	ث/ الذهب الاسود	الهارونية	745
6	ث/ الاماني	الاحمر	306
7	ث/ العقيلة زينب	النجاح	451
8	ث/ الفتاة	الاحمر	641
9	ث/ الطاهرة	حي العسكري	294
10	ث/ زها حديد	حي الفلسطينيين	131
11	ث/ رياحين الجنة	حي الكندي	494
12	ث/ اوراق الزيتون	العبارة الصدرانية	277
13	ث/ اعلام الهدى	مياح	146
14	ث/ الاعتزاز	قرية ضباب	142
15	ث/ العظمة	ذبابه	185
16	ث/ الطائف	الوجيهية	631
17	ث/ الدر المنثور	العمرانية	208
	المجموع	6607	

ثالثاً: عينة البحث: أستخدمت الباحثة عدد من العينات في البحث الحالي والجدول (2) يوضح ذلك

جدول(2) العينات المستخدمة في البحث الحالي

ت	هدف التطبيق	عدد الافراد
1	العينة الاستطلاعية الاولى (للكشف عن المشكلة)	60
2	عينة استطلاعية الثانية (وضوح تعليمات المقياس وفهم)	30

العبارات		
عينة التحليل الاحصائي	400	3
عينة الثبات (طريقة اعادة الاختبار)	30	4
المجموع	520	

رابعاً: أداة البحث : لتحقيق هدف البحث ينبغي توافر مقياس يتلاءم مع طبيعة السمة المراد قياسها وخصائص مجتمع البحث, فضلاً عن تمتعها بخصائص سيكومترية مناسبة لذلك قامت الباحثة ببناء مقياس المراقبة الذاتية.

ولغرض بناء مقياس المراقبة الذاتية مرت عملية البناء بعدد من الخطوات وهي كالآتي :

1. تحديد مفهوم المراقبة الذاتية: تبنت الباحثة تعريف مارك سنايدر (Mark Snyder 1987) للمراقبة الذاتية أذ عرفها بأنها : (عملية ملاحظة الفرد لذاته, ومقارنة تعبيراته وسلوكياته مع الآخرين في المواقف الاجتماعية وذلك بهدف تعديل وضبط سلوكه اللفظي وغير اللفظي), (Snyder, 1987: 65).

2. صياغة فقرات المقياس: قامت الباحثة بصياغة فقرات المقياس و ذلك بالاعتماد على التعريف النظري والخلفية النظرية للمراقبة الذاتية , اذ قامت الباحثة بإعداد (24) فقرة تغطي أغلب المواقف التي تؤدي الى مراقبة الذات عن الطالبات , وكذلك لم تهمل الباحثة الأدبيات السابقة.

3. تعليمات المقياس: قامت الباحثة بوضع تعليمات الاجابة على المقياس إذ حرصت على أن تكون التعليمات واضحة وبسيطة ومناسبة لمستوى طالبات المرحلة الثانوية , كذلك تضمنت حث الطالبات على الاجابة بمصادقية وموضوعية , وأن الغرض من المقياس لأغراض البحث العلمي وأن الاجابة سوف تكون بسرية تامة ولا داعي لذكر الاسم.

4. تحديد اوزان البدائل وطريقة التصحيح: اعتمدت الباحثة سلماً ثلاثي التدرج لتصحيح فقرات المقياس , إذ منحت الاستجابات اوزاناً رقمية تتراوح بين (1- 3) , وذلك بإعطاء (3) درجات اذا احتارت المستجيبة البديل (تتطبق عليه دائماً) و (2) للبديل تنطبق علي احياناً و درجة (1) للبديل (لا تنطبق علي ابدأ) , وبذلك تنحصر الدرجة الكلية للمقياس بين حد ادني (24) درجة و حد اعلى يصل الى (72) درجة .

5. استطلاع آراء الخبراء والمحكمين: بعد الانتهاء من صياغة تعليمات المقياس وبناء فقراته وتحديد أوزان البدائل للإجابة , قامت الباحثة بعرض الاداة (المقياس) بصورتها الاولى على مجموعة من المحكمين والمختصين في ميادين (علم النفس, و الارشاد النفسي والتوجيه التربوي, و القياس والتقويم) وذلك بغية التحقق من صلاحية الظاهرية للفقرات ومدى ملائمة البدائل المطروحة لبنية المقياس, وبعد مراجعة آرائهم و توصياتهم في التعديل والحذف والإضافة تم إجراء التعديلات والحذف كما موضح في ملحق (4).

6. وضوح فقرات وتعليمات المقياس : بهدف التحقق من مستوى وضوح تعليمات المقياس وبدائله وحساب المدى الزمني المستغرق للاستجابة, فضلاً عن تشخيص أي غموض قد يشوب الفقرات , لذا قامت الباحثة بتطبيق المقياس استطلاعياً على عينة

بلغت (30) في مدرسة (الطاهرة) وفق أسلوب الاختيار العشوائي البسيط , وقد أظهرت النتائج أن فقرات المقياس كافة اتسمت بالوضوح والمفهومية لدى جميع الطالبات, كما تبين أن المتوسط الحسابي للوقت المستغرق في الإجابة قد بلغ (15) دقيقة.

7. التحليل الإحصائي لفقرات المقياس: وقد اتبعت الباحثة أسلوبين لغرض إجراء التحليل الإحصائي لفقرات مقياس المراقبة الذاتية وهي كما يأتي:
الأسلوب الأول: القوة التمييزية لفقرات المقياس بـ(أسلوب المجموعتان المتطرفتان): تشير القوة التمييزية إلى قدرة الفقرات على التمييز بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة , أي قدرته على التمييز بين الفروق الفردية بين الحاصلين على درجات عالية ومنخفضة في الاختبار , وهذا يساهم في تحسين جودة المقياس من خلال تحديد الفقرات الغير تمييزية التي ينبغي حذفها أو تعديلها (الكبيسي, 2010: 27).

ولكي يتم حساب القدرة التمييزية لكل فقرة في مقياس المراقبة الذاتية استخدمت الباحثة منهجية المجموعتين المتطرفتين كما يلي:
(1) طبق مقياس المراقبة الذاتية بعد أن حصل على الصدق الظاهري والمكون من (24) فقرة على عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات الأسلوب المتناسب والبالغ عددها 400 طالبة , وبعد تطبيق المقياس وتصحيح الاستمارات على وفق الأوزان المعطاة (1-3) تم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيب.
(2) قامت الباحثة بترتيب الدرجات الكلية التي حصلن عليها الطالبات من الإجابة على المقياس ترتيباً تنازلياً من الأعلى الى الأدنى.
(3) قامت الباحثة بتحديد (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى درجات المقياس (المجموعة الدنيا) و (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى درجات المقياس (المجموعة العليا) , أذ بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (108) استبانة ومجموعهم كلياً (216) استبانة التي خضعت للتحليل الإحصائي, إذ استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين وذلك لإيجاد تمييز فقرات مقياس المراقبة الذاتية وتبين أن جميع فقرات المقياس كانت مميزة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة الحرية (214) وقد تبين ان قيمة الاختبار التائي المحسوبة اكبر من الجدولية (1.96) وكما موضح في الجدول (3).

جدول (3) القوة المميزة لفقرات مقياس المراقبة الذاتية باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	2.555	0.5853	1.277	0.5084	17.125	دالة
2	2.259	0.6609	1.222	0.4394	13.578	دالة
3	2.527	0.6621	1.324	0.5084	14.984	دالة

دالة	16.081	0.5198	1.361	0.6105	2.601	4
دالة	14.715	0.5063	1.379	0.6333	2.527	5
دالة	16.226	0.4801	1.222	0.6627	2.500	6
دالة	10.497	0.5707	1.463	0.7637	2.425	7
دالة	14.938	0.4602	1.222	0.6840	2.407	8
دالة	14.482	0.4929	1.333	0.6767	2.500	9
دالة	14.732	0.4587	1.296	0.6595	2.435	10
دالة	14.403	0.6002	1.435	0.5806	2.592	11
دالة	14.142	0.5265	1.277	0.6240	2.388	12
دالة	15.970	0.5043	1.268	0.6611	2.546	13
دالة	13.944	0.5718	1.490	0.6458	2.648	14
دالة	15.063	0.4801	1.222	0.7164	2.472	15
دالة	11.144	0.5643	1.592	0.6189	2.490	16
دالة	14.948	0.5264	1.324	0.6338	2.509	17
دالة	9.323	0.6011	1.555	0.7082	2.388	18
دالة	13.453	0.6726	1.425	0.6105	2.601	19
دالة	14.887	0.5692	1.444	0.5914	2.620	20
دالة	12.515	0.5879	1.490	0.6604	2.555	21
دالة	11.571	0.6008	1.648	0.6105	2.601	22
دالة	12.218	0.6145	1.574	0.5534	2.546	23
دالة	13.342	0,5692	1.555	0.5933	2.611	24

الأسلوب الثاني : طريقة الاتساق الداخلي: أن هذه الطريقة من الوسائل الإحصائية التي تعرف بدقتها لحساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس , أذ انها تهتم بالدرجة الأساس لمعرفة اذا ما كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس (النعمي, 2014: 285). وقد قامت الباحثة بإيجاد الاتساق الداخلي من خلال استخراج علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس, وذلك من خلال استخراج (معامل ارتباط بيرسون) على عينة التحليل الإحصائي ذاتها للفقرات والبالغة (400) طالبة , وتبين أن جميع فقرات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) إذ تم موازنة القيم المحسوبة مع القيم الجدولية البالغة (0.17) وكانت جميع الفقرات دالة والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
1	0.571	9	0.605	17	0.562

0.461	18	0.579	10	0.569	2
0.534	19	0.566	11	0.627	3
0.540	20	0.555	12	0.595	4
0.564	21	0.595	13	0.603	5
0.530	22	0.570	14	0.617	6
0.555	23	0.565	15	0.561	7
0.564	24	0.491	16	0.592	8

8. الخصائص السايكومترية للمقياس : وقد تحققت الباحثة من الخصائص السايكومترية لمقياس المراقبة الذاتية من خلال حساب صدق وثبات المقياس وكما يأتي:

اولاً: صدق المقياس: والهدف منه التأكيد من ان المقياس يقيس فعلاً ما وضع لأجله , حيث استخدمت الباحثة نوعين من الصدق هما :

1.الصدق الظاهري: عرض المقياس على(30) محكماً مختصاً في علم النفس والارشاد النفسي والتوجيه التربوي و القياس والتقويم للتأكد من صياغة الفقرات ومناسبتها , اذ استقر المقياس في صيغته النهائية على (24) فقرة.

2.صدق البناء: وقد تم التحقق من صدق المقياس من اخلاص ايجاد القوة التمييزية للفقرة وقد تم ذلك بأسلوبين (المجموعتين المتطرفتين, طريقة الاتساق الداخلي .
ثانياً : ثبات المقياس: والهدف منه التأكد من استقرار النتائج عند اعادة تطبيق المقياس وذلك وفق طريقتين:

1.طريقة الاختبار و إعادة الاختبار : قامت الباحثة بتطبيق المقياس على افراد العينة المكونة من (30) طالبة وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول للمقياس تم تطبيق المقياس على العينة نفسها مرة اخرى , وتم احتساب معامل ارتباط بيرسون بين درجان التطبيق الاول ودرجاتهم في التطبيق الثانية اذ بلغت معامل الارتباط (0.81) وهذا يعني ان المقياس يتمتع بثبات جيد.

2.طريقة الفا كرونباخ: استخدم لقياس الاتساق الداخلي لفقرات المقياس على عينة التحليل الاحصائي نفسها البالغة (400) طالبة , وبلغت قيمتها (0.77) وهو معامل اتساق جيد.

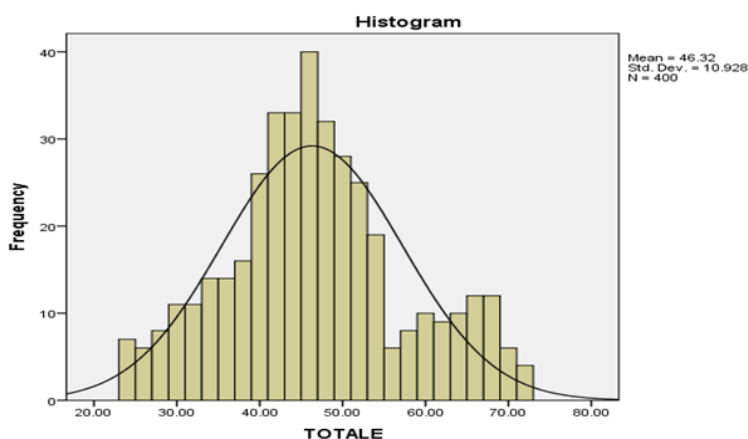
9. المؤشرات الاحصائية لمقياس المراقبة الذاتية:

جدول (5)المؤشرات الاحصائية لمقياس المراقبة الذاتية

المؤشرات الإحصائية	القيمة الإحصائية
الوسط الحسابي Mean	49.3150
الخطأ المعياري Std. Error of Mean	0.54641
الوسيط Median	46.000
المنوال Mode	46.00
الانحراف المعياري Std. Dev	10.928
التباين Variance	119.424

0.245	الالتواء Skewness
0.122	الخطأ المعياري للالتواء Std. Error of Skewness
0.312-	التفرطح Kurtosis
0.243	الخطأ المعياري للتفرطح
48.00	المدى Range
24.00	أقل درجة Minimum
72.00	أعلى درجة Maximum

إذ تشير المؤشرات الاحصائية التي تم الحصول عليها أن درجات افراد العينة البالغة (400) طالبة على مقياس المراقبة الذاتية تقع ضمن المدى المطلوب , وذلك لقربها من التوزيع الاعتدالي , لذا يكون هذا التوزيع معياراً للحكم على مدى تمثيل العينة للمجتمع الأصلي وايضاً الدقة في تعميم النتائج والجدول اعلاه (5) والشكل (1) يبين ذلك بيانياً:



شكل (1)

الرسم البياني ومنحنى التوزيع الاعتدالي للعينة
10. وصف المقياس بالصورة النهائية: أذ أصبح مقياس المراقبة الذاتية بصيغته النهائية يتكون من (24) فقرة , وحددت الدرجة التي يمكن ان تحصل عليها الطالبة ما بين (24- 72) درجة , والوسط الفرضي (48) درجة حيث عد هذا الوسط هو درجة الحكم أذا ما كان لدى الطالبات مراقبة ذاتية ام لا, وقد تم الاعتماد على المدرج الثلاثي للتقدير مقابل كل فقرة , اذ اعطيت كل فقرة تتراوح من (3- 1) فقد اعطي الدرجة (3) للبديل (تنطبق عليه دائماً) والدرجة (2) للبديل (تنطبق عليه احياناً) والدرجة (1) للبديل (لا تنطبق عليه أبداً) وبموجب كتاب تسهيل المهمة تم تطبيق المقياس.

❖ عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

اولاً: عرض النتائج: تضمن هذا الفصل عرضاً شاملاً للنتائج التي توصلت اليها الباحثة , وتفسيرها , ومناقشتها , وكذلك يتضمن العديد من الاستنتاجات التوصيات

والمقترحات التي يمكن طرحها في ضوء هذه النتائج وبما يتسق مع هدف البحث الآتي:

1. يستهدف البحث الحالي التعرف الى :

المراقبة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية

تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (one sample T-Test) للتعرف على مستوى المراقبة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية , إذ بلغ المتوسط الحسابي (49.31) والانحراف المعياري (10.92) لعينة البحث البالغة (400) طالبة , وعند مقارنتها بالمتوسط الفرضي البالغ (48) و أن القيمة التائية المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) , مما يدل على وجود فرق دال احصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي , وهذا يشير الى أن مستوى المراقبة الذاتية لدى الطالبات مرتفع.

جدول (6) الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على المراقبة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية

المتغير	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدالة
المراقبة الذاتية	400	214	49.31	10.69	48	7.75	1.96	دالة

ثانياً: تفسير النتائج:

1. أظهرت نتائج البحث أن طالبات المرحلة الثانوية لديهن مراقبة ذاتية , إذ يمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية سنايدر وتعديلاته (Snyder, 1987), والتي تفترض أن المراقبة الذاتية المرتفعة تحدث من خلال كفاءة الفرد في تعديل وضبط سلوكياته التعبيرية واللفظية لتناسب مع مقتضيات المواقف المختلفة, وهو سلوك يبرز بشكل جلي في البيئات التعليمية و الاجتماعية التي تتطلب من الطالبات حساسية عالية للإشارات الاجتماعية لضمان الظهور بصورة لائقة ومقبولة أمام الاقران المحيطين بهن.

2. يتوافق هذا مع نظرية سنايدر (Snyder, 1987), التي تؤكد أن الافراد ذوي المراقبة الذاتية الجيدة يسعون الى تحقيق تفاعلات اجتماعية ناجحة و إدارة انطباع متميزة , فوجود المهارات التفاعلية النشطة يساهم في تعزيز قدرتهم على تبديل الادوار الاجتماعية بسلاسة , مما يحد من الضغوط النفسية ويساعدهم على التوافق السلوكي التام مع المتغيرات الخارجية في البيئة المدرسية.

ثالثاً: التوصيات

1. ضرورة قيام المرشدين التربويين في المدارس الثانوية باستثمار المستوى الجيد للمراقبة الذاتية لدى الطالبات , وتوظيفه في بناء برامج إرشادية تدعمهن في مجالات القيادة الطلابية وإدارة الأزمات والتفاعل الاجتماعي الايجابي داخل المدرسة.

2. توجيه الهيئات التدريسية و الإدارات المدرسية بضرورة مراعاة التباين في مستويات المراقبة الذاتية بين الطالبات , وإتاحة الفرص لهن للتعبير عن ذواتهن وعرض أفكارهن بمرونة وعفوية دون حصر التقييم في المظاهر السلوكية الخارجية فقط.

3. إعداد ورش عمل ومحاضرات توعوية دورية من قبل المديرية العامة لتربية ديالى , تسلط الضوء على أهمية المراقبة الذاتية كآلية تفاعلية تسهم في حماية مخرجات الصحة النفسية و التوافق السلوكي لطالبات هذه المرحلة الحرجة.

4. تضمين المناهج والأنشطة التربوية تدريبات عملية تركز على مهارات التواصل الذكي , وإدارة الانطباع وفهم الإشارات الاجتماعية , لتمكين الطالبات ذوات المراقبة الذاتية المنخفضة من تطوير ادواتهن التفاعلية مع المحيطين بهن بصورة متسقة مع ذواتهن الداخلية.

رابعاً: المقترحات:

1. بناء برنامج إرشادي مستند الى نظرية المراقبة الذاتية (لسنايدر) وقياس أثره في تعزيز التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الطالبات.
2. إجراء دراسة ارتباطية للكشف عن العلاقة بين المراقبة الذاتية ومتغيرات نفسية أخرى كـ(مهارات إدارة الانطباع أو التفاؤل و التشاؤم)
3. إجراء دراسة موازنة في مستوى المراقبة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس(ذكور / أناث) او التخصص الدراسي(علمي/ أدبي).

المصادر

المصادر العربية:

1. الامام, كمال احمد (2006): *فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية*, مؤتمر التعليم النوعي ودورة التنمية البشرية في عصر العولمة, كلية التربية النوعية, جامعة المنصورة.
2. بولص , رونق سعيد حبيب , (2023) : *المراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة* , مجلة ديالى للبحوث الانسانية , المجلد الثاني العدد 96 لسنة 2023.
3. خليل, عبدالله جلال (2024): *المراقبة الذاتية لدى المرشدين التربويين*, مجلة كلية التربية الاساسية, قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي, كلية التربية الاساسية, الجامعة المستنصرية.
4. خليل, عفراء ابراهيم (2012): *المراقبة الذاتية والوجود النفسي الافضل لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء*, مجلة كلية الاساسية, ملحق العدد الخامس والسبعون.
5. سعيد, سروة كريم (2015): *المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A-B) لدى طلبة الجامعة* , رسالة ماجستير , كلية التربية للعلوم الصرفة, ابن الهيثم , جامعة بغداد.

6. شلبي, هناء اسماعيل اسماعيل, (2022) : *المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط التفاعل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية*, جامعة حلوان, مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية العدد 58 الجزء الثاني.
7. صالح و جبر , آصاد خضير محمد, نيران يوسف (2021): *المراقبة الذاتية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المراهقين*, مجلة كلية التربية, قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي, الجامعة المستنصرية.
8. الكبيسي, وهيب المجيد (2010): *الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية ط(1)*, لبنان , جمعية الباحثين و الاكاديميين العرب.
9. محمد, حسين خزل (2013): *الخوف الاجتماعي وعلاقته بنمطي الشخصية (A) و (B)* , دار الكتب العلمية للطباعة والنشر والتوزيع.
10. مقابلة وبني يونس, نصر يوسف, عمران محمد (2015): *التفكير الناقد وعلاقته بالمراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الريموك في ضوء بعض المتغيرات*, مجلة جامعة القدس المفتوحة لبحاث والدراسات التربوية والنفسية , مجلد الرابع - ع 15, تشرين الاول 2016.

ترجمة المصادر العربية الى اللغة الانكليزية

1. Al-'Ubaidi, N. J. M. (1995). *Moral development among Iraqi adolescents and its relationship to religious orientation, self-monitoring, age, and gender* (Unpublished doctoral dissertation). College of Education (Ibn Rushd), University of Baghdad.
2. Al-Imam, K. A. (2006). *Self-efficacy and its relationship to certain personality traits among students of the Faculty of Specific Education*. In Proceedings of the Conference on Specific Education and Human Development in the Age of Globalization. Faculty of Specific Education, Mansoura University.
3. Al-Kubaisi, W. A.-M. (2010). *Applied statistics in the social sciences* (1st ed.). Lebanon: Association of Arab Researchers and Academics.
4. Bolus, R. S. H. (2023). *Self-monitoring among university students*. Diyala Journal for Human Research, 2(96).
5. Khalil, A. I. (2012). *Self-monitoring and optimal psychological existence among university students with high and low suggestibility*. Journal of the College of Basic Education, Supplement to Issue 75.
6. Khalil, A. J. (2024). *Self-monitoring among educational counselors*. Journal of the College of Basic Education,

Department of Psychological Counseling and Educational Guidance, College of Basic Education, Al-Mustansiriyah University.

7. Muqabalah, N. Y., & Bani Younis, I. M. (2016). *Critical thinking and its relationship to self-monitoring among Yarmouk University students in light of certain variables*. Al-Quds Open University Journal for Educational and Psychological Research and Studies, 4(15).

8. Muhammad, H. K. (2013). *Social anxiety and its relationship to personality types (A) and (B)*. Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah for Printing, Publishing, and Distribution.

9. Saeed, S. K. (2015). *Self-monitoring and its relationship to personality patterns (A-B) among university students* (Master's thesis). College of Education for Pure Sciences (Ibn Al-Haytham), University of Baghdad.

10. Salih, A. K. M., & Jabr, N. Y. (2021). *Self-monitoring and its relationship to psychological loneliness among adolescents*. Journal of the College of Education, Department of Psychological Counseling and Educational Guidance, Al-Mustansiriyah University.

References

1. Kauffman, J. M. (2000). *Characteristics of emotional and behavioral disorders of children and youth* (7th ed.). Prentice-Hall.

2. Kjedal, Sue-Ellen (2003): *Self-Monitoring and Consumer Behavior Qualitative Report* Volume 8 Number 3 September , pp.353-376.

3. Snyder, M & Gangsted. S (1986): *the nature of Self-Monitoring Matters of Assessment and, Validity Journal personality and social psychology*. vol (5). No (1) .PP. 125 – 139.

4. Snyder, M & Gangsted. S (2000): *Self-Monitoring, appraisal and Reappraisal, psychological Bulletin* , Vol (126) No (4) 530-555.

5. Snyder, M. (1974) *Self- monitoring of expressive behavior*, Vol.30, Journal of Personality and Social Psychology.

6. Snyder, M. (1984): *self-monitoring of expressive behavior*, J.personal, Soc. Psychol . 30, No (7).
7. Snyder, M. (1987): *Public appearances /private realities: The psychology of Self-Monitoring*. New York: Freeman.
8. Worth, N. (2007). *Psychopathy and self –monitoring : additive and interactive effects on self-presentation tactics*.
9. Zimmerman B.J (2004): *Sociocultural influence and student's development of academic Self- regulation: A social- cognitive perspective*.
10. Zimmerman J, Barry (2000): *Handbook of Self- Regulation asocial*, Academic press, New York.