العدد 18A-1 ايلول ٢٠٢٥ المجلة العراقية للبحوث الانسانية والاجتماعية والعلمية
No. 18A-1 – Sept 2025 Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN2790-1254

مراقبة الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية في مدينة الموصل

م. د. إقبال محمد رشيد صالح الحمداني
المديرية العامة لتربية محافظة نينوى
Akbal.mohammad2019@gmail.com

الملخص:-

هدف البحث الى التعرف على مستوى المراقبة الذاتية لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، وفقاً لمتغيري الفرع الدراسي والصف. وقد تكونت عينة البحث (٧٠٠) طالبة ،ولأجل تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس المراقبة الذاتية ، وتم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس ، حيث تم التأكد من الصدق الظاهري والصدق البنائي للفقرات ، أما الثبات فقد تم حسابه بطريقتي التجزئة النصفية والاتساق الداخلي، وقد عولجت البيانات إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (Spss) ، وأظهرت النتائج الى أن طالبات المرحلة الإعدادية لديهنَّ مراقبةً ذاتيةً عالية ، وعدم وجود فرق في المراقبة الذاتية تبعاً لمتغير الفرع (علمي– أدبي) ، وعدم وجود فرق في المراقبة الذاتية تبعاً لمتغير الصف (رابع – خامس) ، وأوصت الباحثة بتضمين مناهج التعليم العام بمفاهيم وقيم وانشطة ذات صلة بالمراقبة الذاتية ، وتفعيل دور النوادي الشبابية التي توظف الطلبة فترة العطلة الصيفية ، والاستفادة من دور وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي في نشر مبادرات الشباب حول قضايا تخص المراقبة الذاتية .

الكلمات المفتاحية: المراقبة **الذاتية، طالبات المرحلة الاعدادية.**

Self-monitoring among middle school female students in Mosul

Iqbal Mohammed Rashid Saleh Al-Hamdani
General Directorate of Education in Nineveh Governorate
Akbal.mohammad2019@gmail.com

Abstract:

The aim of this study was to identify the level of self-monitoring among middle school female students, based on the variables of academic branch and grade. The research sample consisted of (700) female students. To achieve the research objectives, the researcher constructed a self-monitoring scale, and the psychometric properties of the scale were extracted. The apparent validity and construct validity of the items were confirmed, while reliability was calculated using the split-half and internal consistency methods. The data were statistically processed using the statistical program (SPSS). The results showed that middle school students have high self-monitoring, and there was no difference in self-monitoring according to the branch variable (scientific - literary), nor was there a difference in self-monitoring according to the grade variable (fourth - fifth). The researcher recommended including general education curricula with concepts, values, and activities related to self-monitoring, activating the role of youth clubs that employ students during the summer vacation, and utilizing the role of the media and social networking sites in disseminating youth initiatives on issues related to self-monitoring.

.Keywords: Self-monitoring, middle school students

مشكلة البحث:-

تواجه طالبات المرحلة الإعدادية مواقفاً ومشكلاتٍ وضغوطاً متعددة ناجمة عن تغيرات المراهقة الجسمية ،العقلية، الانفعالية والاجتماعية، التي قد تؤدي إلى التوتر والقلق وعدم الاستقرار النفسي من جهة ، وانتشار التكنولوجيا الرقمية الواسع والقلق بشأن تأثيرها على الصحة النفسية، مثل الاكتئاب والشعور بالوحدة من جهة أُخرى، إلى جانب خطر التقليد الأعمى للموضات التي لا تتوافق مع القيم الدينية والتقاليد ، بالإضافة إلى المؤثرات الاجتماعية كالتسويق للموضات التي تتعارض مع القيم الدينية والاجتماعية مما يؤدي إلى انحراف الذات وفقدان الهوية الأمر الذي قد يؤدي الى ضعف مراقبة الذات لديهنَّ، ولكي يجتزنَّ الطالبات هذه المرحلة بنجاح وتفوق من منطلق أنهنَّ أُمهات المستقبل وتربية الأجيال القادمة من مسؤوليتهنّ ، فإنهنَّ يحتجنَّ إلى مراقبة الذات التي تعتبر أسلوبا فعالاً لإدارة السلوك، وكونها الرقيب على أفعال الفرد وسلوكه وأنماط تفكيره وكل ما يصدر عنه وهي بمدلولها العام تعني الضبط الذاتي في أوسع أبوابه ومعانيه (الفطافطة، ٢٠١٠: ١٥٠) ، وعليه جاء هذا البحث للإجابة على السؤال التالي : -

ما درجة المراقبة الذاتية لدى طالبات المرحلة الاعدادية؟

أهمية البحث والحاجة اليه :-

توغل التطور التكنولوجي بكافة اشكاله ووسائلهِ مجتمعات العصر الحالي وتسرب إلى مناحي الحياة كافة حيث تستخدم التكنولوجيا في مختلف الأماكن كالبيوت والمكاتب والمؤسسات الرسمية وغير الرسمية في الريف والمدينة وبان من الطبيعي تعامل الأفراد معها مهما على مستواهم الحضاري أو قل ، مهما كانت فئتهم العمرية، ولقد إستطاعت التكنولوجيا بفضل إنتشارها أن تغير في أنماط الحياة اليومية للشعوب سواء من الجانب الاقتصادي والثقافي والاجتماعي .(التميمي ، ٢٠٢٠ : ٣) ، وما يلفت النظر في هذه الإنجازات أن تأثيرها لا يقتصر على توفير معلومات وخدمات وتسهيلات حياتية مختلفة، وأنماط جديدة من المهن ووسائل التعليم والتسلية والقتال.... وغيرها، بل يتعدى ذلك إلى تأثيرها في الاتجاهات والقيم والأخلاق .(مصطفى والنفسية ، ٢٠١٨ :٧١٨)

وقد غيّرت التكنولوجيا طريقة عمل الأفراد ، وتفكيرهم، وسلوكهم، وتواصلهم، وعملهم في مختلف أماكن العمل، ولطالما ارتبطت التكنولوجيا بالتغيير في العالم لاسيما بين فئة المراهقين والشباب الذين لم يحصنوا أنفسهم ثقافياً ودينياً مما جعلهم أكثر عرضة للتأثير والجذب وخاصةً أدوات الإعلام الحديث ووسائل التواصل الاجتماعي (الفيس بوك، تويتر، يتيوب) ، التي شغلتهم عن واجباتهم الرسمية وواجباتهم الدينية والإجتماعية . (التميمي، ٢٠٢٠ : ٨)

ولم تكن الفتاة وخاصةً التي في سن المراهقة بمنأى عن تغيير المجتمع المستمر فقد أصبحت تشارك وتساهم في بناء مجتمعها دون ملل أو إحساس بالعجز، بل بالعكس لقد أصبحت الفتاة اليوم تشكل إحدى الحصون القوية بالمجتمع كما أن المجتمع لم يغفل أو يتجاهل دورها في التعمير والبناء ومشاركتها في ازدهار البلاد ورفعتها وتقدمها المستمر .(الجوهري، ٢٠٠٦ : ٦) وبدأت تواجهه تحديات العصر، والانفتاح الإعلامي، واختلاط الثقافات، وما يترتب على ذلك من انقلاب كبير في القيم وتغيراً في المفاهيم وانعكست آثار ذلك على المجتمع بصورة عامة والأسرة خاصةً، وتوجب عليها التحلي بالمراقبة الذاتية التي تعتبر مسؤولة عن هداية الفرد والمجتمع من الوقوع في الفساد والمحافظة على القيم والأخلاق والروابط الاجتماعية.

حيث تعد المراقبة الذاتية تقنية يراقب الافراد بواسطتها سلوكهم من أجل زيادة قدرتهم على تنظيم سلوكهم والتسجيل الذاتي (قزازة، ٢٠٠٥: ٣٤).

وتعتبرها (القرني ، ٢٠١٦ :٩) قوة ضابطة للفتاة، نابعة من إيمانها بالله تعالى ومراقبته في السر والعلن، تدعوها هذه القوة إلى عمل ما فيه الخير والصلاح لها ولمجتمعها، واجتناب ما يضر بها وبمجتمعها .فالمراقبة الذاتية تنمو وتتطور مع تقدم المراهق في العمر فمن المتوقع أن يؤثر هذا التطور على تشكيل شخصية المراهق ، وهي تمثل وعي الفرد بهويته النفسية خلال تقييمهِ لذاتهِ في المواقف التي تواجهه، وهي تمكن الفرد من تعديل سلوكه اليومي وتكيفيه ليتلاءم مع متطلبات المواقف الحياتية المتعددة التي يتفاعل معها بهدف تحقيق التكيف مع الآخرين (Snyder ,1979: 181-201) .

كما أن المراقبة الذاتية تتأثر وتؤثر بمفهوم الفرد لذاته ، وكلاهما يساهمان الى حد كبير في تشكيل السلوك الناتج عن الفرد بحسب نمط شخصيته المتأثر بمفهومه لذاته ونوعية مراقبته لذاته (العبيدي ، ٢٠١٢: ٣٣٧)

وعليه فالمراقبة الذاتية كما يشير (بن عمران، ٢٠٢١ : ٢٨٦ - ٢٨٧)عبارة عن سلوك مكتسب يتم صقلهُ في شخصية الفرد عبر مشوار طويل من التربية والتوجيه والقدوة والحث والتشجيع والتقدير، بحيث تصبح صفة المراقبة الذاتية صفة لها حضور اجتماعي فاعل ومؤثر في السلوك التنظيمي لهذا الفرد.

وتشير(القرني ، ٢٠١٨ : ٢٤-٢٥) إلى أنه عندما يصبح المراهق مراقباً لنفسه فيكون محاسباً لها دون الحاجة لمحاسبة الكبار، ويكون مسؤولاً عن نفسه واعمالهِ، ويتطلع لثواب الله تعالى، حيث ان مراقبة السلوك وتسجيله وسيلة فعالة لتغييره.

وترى الين (١٩٨٦) أن المراهقين قد يصلون الى مستوى عال من المراقبة الذاتية ولكن في مرحلة متأخرة من العمر، وتلعب جماعة الرفاق دوراً مهما في ذلك ، فتوقعات العائلة يستبدلها المراهق بتوقعات جماعة الرفاق ، ويكتسب المراهق سلوك جديد، ثم يعمل على احداث توافق وانسجام بينها وبين ما يقوم به رفاقه، وأُسرته، الأمر الذي يطور لديه استراتيجيات تواصل ذات مستوى عالٍ من الفعاليات تمكنه من رؤية الأشياء كما يراها الآخرون ، كما أن هذه الاستراتيجيات تمكنه من ضبط تقديمه لذاته، وذلك بتركيزه على السلوك المقبول (Allen, 1986: 28- 36).

ويوجد مصدرين اساسيين للمعلومات المتاحة للفرد تؤثر على ما يسلكه وما يقوم به من أنشطة : الاول هو السياق الموقفي والعلاقات البينشخصية بين الافراد، والثاني هو ذاتية الفرد وميوله واتجاهاتهِ، ويختلف الافراد فيما بينهم في المدى الذي يعتمدون فيه على أي من هذين المصدرين وفقاً لاختلافهم في المراقبة الذاتية ، وعليه فإن (Sander& Gangested 1982) يريان أن الأفراد في المواقف الاجتماعية يحاولون تكوين نموذجاً للسلوك الاجتماعي يتلاءم مع السياق الاجتماعي ولكنه يختلف بإختلاف أنماط مصادر المعلومات التي توجه سلوك الفرد سواء أكانت موقفية أو ذاتية (Sander& Gangested :١٢٣ 1986) .

ويرى روك (٢٠٠٦) الى أن المراقبة الذاتية تمثل عملية ملاحظة الفرد لسلوكه الذي يقوم به خلال تفاعله مع السياق المحيط به والعمل على تقييم هذا السلوك بناء على اهدافه المحددة مسبقاً (Rock, 2006 : 38- 412). حيث تشير المراقبة الذاتية الى تقييم مدى الاقتراب النسبي من الأهداف الموضوعية للأداء وتوليد التغذية المرتدة التي ترشد السلوكيات التالية، والانتباه المعتمد الى أشكال السلوك المختلفة التي تصدر من المتعلم لغرض مراقبة التقدم الحادث نحو الاهداف. (الدمرداش وآخرون، ٢٠١٦: ١٢١- ١٥١).

ويؤكد دوبش (٢٠٠٥) أن الافراد وخلال عملية المراقبة الذاتية يمارسون كميات مختلفة من الانتباه للسلوك الصادر عن النماذج ، مركزين على السلوك الصادر عن النماذج ، ومركزين على السلوك المناسب اجتماعيا وعلى اعتبار ان هذا السلوك هو نموذج للتعبير المناسب ، وبإمكانهم استعماله في حالات مستقلة أو متغيرة حسب الموقف(أبو فارة، ٢٠١٠: ٥) .

ويجد شانك (١٩٩١) الى ان المراقبة تشير الى الانتباه المركز لبعض مظاهر السلوك من حيث الشدة والتكرار ، فالأفراد لا يستطيعون أن ينظموا أفعالهم الا أذا كانوا مدركين لما يقمون به، وقادرين على تقدير مدى مناسبتهِ اجتماعياً (قزاقزه، ٢٠٠٥: ٣٤).

فالمراقبة الذاتية تستخدم لتفسير طريقة الافراد لرصد سلوكياتهم ، ومتابعة هذه السلوكيات وسيطرتهم عليها والتحكم بها، وهناك فئتان من الافراد ضمن مستويات المراقبة الذاتية :

فئة الافراد ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة ،وفئة الافراد ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة، ولكل فئة خصائصها التي تميزها عن الأخرى ، فمن خصائص الافراد الذين يمتازون المراقبة الذاتية مرتفعة انهم اكثر حساسية للمواقف الاجتماعية، ويهتمون بالآخرين و آرائهم ، كما انهم يهتمون بالمعايير الاجتماعية ويسعون نحو الظهور بمظهر لائق امام الاخرين، ويتميزون بالقدرة على التفاعل الاجتماعي مع المحيطين بهم(صفية ، ٢٠١٢: ١٥) .

ورغم حداثة موضوع المراقبة الذاتية ، فقد تناوله الباحثين في بحوثهم ودروسهم مع متغيرات كثيرة، فقد بينت دراسة فيرنها (١٩٨٩) الى وجود علاقة وثيقة بين نمط الشخصية (A) والقيام بمراقبة الذات، وان الانبساطية والعصابية هي أكثر المؤشرات قوة في حدوث مراقبة الذات ، في حين توصلت دراسة نجم (٢٠٠١) الى وجود علاقة إيجابية بين مراقبة الذات والإداء المدرسي ، في حين توصلت دراسة لي ومكورميل(٢٠٠٦) عن العلاقة بين مراقبة الذات والرفاهية الاجتماعية، الى أن الرفاهية الاجتماعية تؤثر بشكل كبير في جودة لحياة للأفراد الذين يمتازون بمراقبة الذات عالية، في حين ان الأفراد الذين لديهم مراقبة الذات منخفضة فان الرفاهية الاجتماعية تؤثر بشكل أقل في جودة الحياة لديهم، أما دراسة أبو فارة (٢٠١٠) توصلت الى وجود فرق ذات دلالة إحصائية على بعد التمثيل كأحد أبعاد سلوك المراقبة الذات تعزى لحالات الهوية النفسية ، في حين اشارت دراسة إبراهيم (٢٠١٢) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء، اما دراسة كريم (٢٠١٦) بين المراقبة الذات وعلاقتها بأنماط الشخصية (A,B)، بينت اسهام نمطي الشخصية (A,B) في مراقبة الذات، في حين دلت دراسة مسير(٢٠٢١) الى وجود علاقة عكسية بين الابتزاز العاطفي ومراقبة الذات.

وتبرز أهمية البحث من أن أي مجتمع أو تجمع بشري لن يصل نحو الأقرب للحالة المثالية دون ان يكون كل فرد فيه يتحمل مسؤولية عمله ويراقب ذاته بصورة مستمرة من الزلل أو الخلل، وأن هذا المجتمع لن يتقدم ويتطور وتسود فيه قيم الأخلاق والعطاء والإنجاز دون تعزيز المراقبة الذاتية للأفراد والمجتمع بأكمله ، لتخفيف حالات الشر والضرر على المجتمع وعلى الناس أو السلوكيات المضطربة أو المنحرفة أو اللامبالية في العمل والدراسة والفشل في التحصيل الدراسي والاستمرارية، واي ممارسة مخلة بالنظم والقوانين والعادات المجتمعية (عداي،٢٠١٩: ١٦٧٨).

وبناءً على ما سبق فان اهمية البحث الحالي يمكن ان تتجلى بالنقاط التالية:

١- الشريحة التي يتناولها البحث الحالي فهم طالبات الاعدادية التي تعد اساس المجتمع وعصبه. وبهن تبنى الامم، حيث وانهن امهات المستقبل سوف يقع على عاتقهن مهمة تربية اجيال المستقبل وتشكيل شخصياتهم وتعليمهم مسؤولياتهم تجاه المجتمع والآخرين.

٢- الأهمية التي تحظى بها مراقبة الذات والتي تعد من التحديات الهادفة التي يواجهها المجتمع العراقي، فهي ترتبط بعلاقات ومتغيرات متعددة سواء داخل المجتمع أم خارجه ، وتعتبر مراقبة الذات مركز اهتمام في المجتمعات المتقدمة لاسيما في ظل التطور التكنولوجي ، حيث ان ادراك المجتمعات لأهمية تحقيق التوازن بين القيم والتقاليد والعادات وبين ماهو جديد يمثل عاملاً اساسياً في نموها وبقاءها على المدى الطويل .

٣- دراسة مراقبة الذات يمثل اضافة علمية متواضعة في مجال البحث العلمي، وتفتح الآفاق لبحوث علمية أخرى.

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على :

١- مراقبة الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

٢- الفروق في مراقبة الذات وفقاً لمتغيرات :-

الفرع (احيائي – علمي - ادبي) ، الصف الدراسي (الرابع- الخامس) .

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على طالبات المرحلة الإعدادية والثانوية للدراسة الصباحية للمدارس الحكومية وللصفين الرابع والخامس في مدينة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) .

تحديد المصطلحات :-

المراقبة الذاتية Self- Monitoring عرفها كل من:-

١- **سنايدر (١٩٧٤) Snyder :** قدرة الفرد على التحكم بسلوكه التعبيري (لفظي وغير لفظي) كي يناسب مختلف المواقف (Snyder,1974: 516)

٢- **كيرشنباوم (١٩٨٤) Kirschenbaum :**عملية تمييز السلوكيات المستهدفة والأحداث ذات الصلة (Kirschenbaum, 1984:165)

٣- **الدرمان (١٩٩٢)Alderman :** قدرة الافراد على التحكم في سلوكيات التعبير عن الذات سواء كانت لغوية أم غير لغوية (Alderman, 1992: 1085) .

٤- **مارتينز (٢٠٠٣) Martinez :** ميل الفرد لان يسترشد في سلوكه أما وفقاً لمعلومات السياق المعرفي أو للمعلومات الذاتية أو الشخصية (Martinez, 2003 :14)

٥- **سويبل وآخرون (٢٠١٢) Soibel et al :**القدرة على إدارة الغرض الذاتي عن طريق السيطرة على السلوك التعبيري في استجابة البيئة (Soibel et al :2012, 193) .

أما الباحثة فتعرف المراقبة الذاتية :-

قدرة الفرد على ضبط سلوكهِ لجعله مناسباً لمختلف المواقف الإجتماعية .

التعريف الاجرائي لمراقبة الذات :-

الدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس مراقبة الذات المعد في هذا البحث .

الاطار النظري: المراقبة الذاتية Self- Monitoring :

هي مفهوم تم تقديمه خلال السبعينات من القرن الماضي من قبل مارك سنايدر (MarkSnyder,1970)، والذي يوضح مدى مراقبة الاشخاص للعروض التقديمية الذاتية، والسلوك التعبيري، والعروض العاطفية غير اللفظية (Ajzen,1985: 11-39)، وقد أثار جدلاً بين الباحثين حيث وصف البعض منهم بأنها صفة فطرية، في حين وصفها البعض الاخر منهم على أنها نتيجة التفاعل مع البيئة، واتفق أغلب العلماء على أنها تنمو نتيجة التفاعل مع البيئة، ويمكن تدريب الأفراد على استراتيجياتها. (صفية، ٢٠١٢: ١٣). والمراقبة الذاتية من المكونات الأساس في فهم الشخصية ودراستها والتعرف عليها، لذا فهي متغير هام من متغيرات الشخصية تؤثر وتتأثر بمفهوم الفرد لذاته وتقديرهُ لها، وكلاهما يسهمان بشكل كبير في تشكيل السلوك الانساني المتأثر بمفهومه عن ذاتهِ ونوعية ومستوى المراقبة لذاتهِ (الحارثي، ١٩٩١: ٣٨).

ومن معايير المراقبة الذاتية :

١- **الانتظام:** تشمل ملاحظة السلوك بشكل مستمر ومنظم بدلاً من أن تكون بشكل متقطع

٢- **القرب:** ويشير القرب الى ملاحظة السلوك وقت حدوثه بدلاً من الانتظار وقتاً أطول بعد حدوثهِ .

٣- **التفاعلية:** أن استجابات الذاتية هي استجابات سلوكية تؤثر على الاستجابات المستقبلية، والتسجيل الذاتي هو عبارة عن استجابات وسطية، تتوسط بين السلوك السابق بنتائج أطول من مداها (قزازة، ٢٠٠٥: ٣٩) .

النظريات التي فسرت المراقبة الذاتية:

اولاً : نظرية سنايدر: لقد توصل سنايدر الى نظرية المراقبة الذاتية التي تسلم بوجود سلوكيات ثابتة ومتسقة لدى الأفراد، رغم اختلافهم في درجة إدارتهم لذواتهم، وتعبيرهم عنها في السياقات الاجتماعية المتعددة ، فالأفراد وخلال تفاعلاتهم مع هذه السياقات يقومون بنشاطات مختلفة بهدف بناء أنماط سلوكية متسقة مع هذه المواقف والتكيف معها، وبما أن هؤلاء الأفراد يتفاعلون في درجة ادارتهم لذواتهم، وطريقة تعبيرهم عنها، فإن الثاني هذه الاختلافات سوف تساعدنا في فهم السلوك الاجتماعي ، وذلك اذا تمكنا من قياسها بدقة(Snyder,1974: 526- 542)، وعليه فنظرية المراقبة الذاتية ل سنايدر تقوم على افتراضين رئيسيين:

الاول : أن الافراد لديهم القدرة على ممارسة الضبط على سلوكهم الخارجي وعلى أنفسهم ومشاعرهم الوجدانية.

أما : فيشير الى أن هذا الضبط له تأثير على السلوك الاجتماعي للأفراد وعلى تفاعلاتهم الاجتماعية وتوجهاتهم الفكرية (سعيد، ٢٠١٥: ٢٥). ويعتبر سنايدر المراقبة الذاتية بمثابة الطوق الذي يضبط ويراقب ويسيطر الفرد من خلالها على سلوكياتهِ وجميع استجاباته نحو الاخرين والاعمال التي يقوم بها والواجبات المكلف بإنجازها، وهم حريصون على تحقيق أهدافها برغبة وحماسة شديدين (Barrich at el, 2005: 746)، وينظر سنايدر الى المراقبة الذاتية بوصفها قدرة الفرد على ملاحظة سلوكياته وتعديلها بطريقة تتمشى مع المعايير الاجتماعية، وادارة الطرق التي يستطيع من خلالها تقييم ذاته في المواقف الاجتماعية المختلفة (عبد الخالق، ٢٠١٧: ٣٥)

ثانياً: نظرية العلاج السلوكي المعرفي لـ ميكنبوم : اعتبرت المراقبة الذاتية عند ميكنبوم أحدى تقنيات تعديل السلوك المعرفي وضبط سلوك الافراد ، وتتضمن هذه التقنيات : أساليب ضبط الذات، النمذجة، الممارسة، توجيه الذات، الحديث الذاتي، تعليم الذات ، المراقبة الذاتية، تقييم الذات، تسجيل الذات ، تعزيز الذات. فالمراقبة الذاتية في العلاج السلوكي المعرفي المرحلة الاولى من مراحل العلاج الثلاثة وهي: المراقبة، السلوكات والافكار غير المتكافئة، المعرفة المرتبطة بالتغيير. ففي مرحلة المراقبة تحدث عملية احلال افكار جديدة متكيفة محل أفكار قديمة غير متكيفة ، إن إعادة بناء تكوين المفاهيم هذه تؤدي الى إعادة تعريف مشكلات الفرد بطريقة تعطيه الثقة والتفهم والقدرة على الضبط ، وهذه جميعا من مستلزمات عملية التغيير(العزة وعبد الهادي، ١٩٩٩: ١٥٣).

ثالثاً: نظرية التعلم الاجتماعي لـ باندورا: تتلخص فكرة التعلم الاجتماعي بأن البيئة الخارجية تقدم للفرد نماذج كثيرة من السلوك ، والتي يقوم الفرد بدوره بتقليدها ، أي أن جزءاً كبيراً من التعلم يتم في البيئة الاجتماعية للفرد ومن خلال (المراقبة) سلوك الاخرين (أبو حماد، ٢٠٠٨: ٨١)، وبمعنى آخر أن أجزاء من اكتساب المعرفة للفرد يمكن أن تكون مرتبطة بشكل مباشر بمراقبة الآخرين في سياق التفاعلات الاجتماعية والتجارب وتأثيرات ووسائل الاعلام الخارجية، ويمكن أن تؤدي مراقبة نموذج أيضاً الى حث المشاهد على الانخراط في سلوك تعلموه بالفعل. وعليه تؤكد نظرية التعلم الاجتماعي على أهمية المراقبة

والنمذجة وتقليد السلوكيات والمواقف وردود الفعل العاطفية للآخرين(Bandura, 2008: 94 and 124). ويعتقد باندورا (Bandura 1986) أن الفاعلية الذاتية والتنظيم الذاتي يلعبان دوراً مهماً في عملية المراقبة الذاتية، وقد وضع نموذجهُ (الحتمية المتبادلة)، أهمية التفاعل بين الفرد والبيئة والمعرفة ، من أجل اختيار السلوك المناسب ، فالبيئة بما فيها من نماذج، ومصادر للمعلومات قد تؤثر على المتعلم وتدفعه لملاحظة هذه النماذج وذلك بمراقبة سلوكياته أثناء فترة حدوثها ومراقبة ردود فعل الآخرين نحوه، والعمل على اجراء التعديلات اللازمة بناءاً على التغذية الراجعة الناتجة عن ردود فعل الآخرين(Rock,2006: 389-412). وتستخدم مهارات المراقبة من أجل تطوير الذات ، التي يطلب فيها من الاعضاء مراقبة أنفسهم لمعرفة ما يحدث قبل سلوكياتهم أو بعده من مثيرات سابقة أو لاحقة ولها علاقة بسلوكهم ، وتساهم في استمراره من أجل ضبطها والسيطرة عليها، ولمعرفة تكرار سلوكهم ومدة حدوثه حتى يتم تحديد أهداف أكثر واقعية ومقبولة وتناسبهم (أبو أسعد، ٢٠٠٩: ١٤٥).

الدراسات السابقة: الدراسات العربية:

١- دراسة نجم (٢٠٠١) :المراقبة الذاتية لدى طلاب صف السادس الاعدادي والقلق وعلاقتهما بالأداء المدرسي لدى طلاب صف السادس الاعدادي" هدفت الدراسة التعرف على مراقبة الذات والقلق والاداء المدرسي لدى طلاب الصف السادس الاعدادي، والعلاقة بينهم، وبلغت العينة من (٢٧٨) طالباً في الصف السادس الاعدادي في مدينة بغداد، وقد أعد الباحث مقياس مراقبة الذات ومقياس القلق المدرسي، ودلت النتائج أن مستوى مراقبة الذات لدى العينة عالية، ووجود ارتباط بين درجات الطلبة في مراقبة الذات ومعدلات ادائهم في الامتحانات العامة (نجم ، ٢٠٠١) .

٢- دراسة أبو فارة (٢٠١٠): " تطور سلوك المراقبة الذاتية وعلاقتها بحالات الهوية النفسية لدى الطلبة المراهقين في محافظة الخليل" هدفت الدراسة التعرف على مستوى تطور سلوك المراقبة الذاتية، اضافة الى التعرف على علاقة سلوك المراقبة الذاتية بحالات الهوية النفسية (المحققة، المؤجلة، المرتهنة، المضطربة) لدى مراهقين في محافظة الخليل، وبلغت العينة من (٤٢٨) مراهقاً ومراهقة بأعمار (١٢-١٤) ،(١٨-١٩) سنة، وقد اعتمد الباحث على مقياس حالات الهوية النفسية الذي وضعهُ آدمز بينيون وهه (١٩٨٩)، ومقياس سنايدر (١٩٧٤) للمراقبة الذاتية، ودلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة في تطور سلوك المراقبة الذاتية تعزى لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية (١٨-١٩) سنة ، عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في تطور سلوك المرقبة تعزى للجنس، ووجود فروق ذات دلالة على بعد التمثيل كأحد أبعاد سلوك المراقبة الذاتية تعزى لحالات الهوية النفسية (أبو فارة ، ٢٠١٠) .

٣- دراسة عداي (٢٠١٩): " ما مدى تحقق المراقبة الذاتية لتحسين الاداء الدراسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية " هدفت الدراسة التحقق من توافر المراقبة الذاتية لتحسين الاداء الدراسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية، وقد اعد الباحث مقياس المراقبة الذاتية واستخراج خصائصها السيكوسومترية، بلغت عينة البحث (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية وللفرعين العلمي والادبي، وقد اظهرت النتائج عدم تحقق المراقبة الذاتية لدى افراد العينة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير النوع (ذكور- إناث) ووجود فروق ذات دلالة احصائية في المراقبة الذاتية لتحسن الاداء الدراسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية حسب فرع الدراسة ولصالح الفرع العلمي (عداي، ٢٠١٩: ١٦٧٨- ١٦٩٣).

٤- دراسة صالح وجبر (٢٠٢١) : المراقبة الذاتية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المراهقين هدف البحث التعرف على المراقبة الذاتية والوحدة النفسية لدى المراهقين، كما هدف البحث التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الوحدة النفسية والمراقبة الذاتية تبعا للجنس ذكور - اناث)، والتخصص (علمي - إنساني) ، إضافة إلى التعرف على الفروق في العلاقة الارتباطية بين الوحدة النفسية والمراقبة

الذاتية تبعا للجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني) ، ولتحقيق أهداف البحث تم اعداد مقياسي المراقبة الذاتية والوحدة النفسية.

اقتصر البحث على الطلبة المراهقين من الذكور والإناث في مدارس بغداد التابعة للمديريات السنة، طبق المقياس على (٤٠٠) طالباً وطالبة، اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي وبعد التحليل الاحصائي توصلت النتائج إلى أن الطلبة المراهقين في مدارس بغداد يتمتعون بالمراقبة الذاتية، ويعانون من الوحدة النفسية، ووجود علاقة عكسية بين المراقبة الذاتية والوحدة النفسية تبعا للجنس والتخصص ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الوحدة النفسية والمراقبة الذاتية تبعا للجنس والتخصص. (صالح وجبر، ٢٠٢١: ٣٣٢)

ب-الدراسات الاجنبية

١- دراسة باري ودوكلاس (Pary & Douglas,1983):" المراقبة الذاتية في مرحلة الطفولة : مصداقية مقياس المراقبة الذاتية للمبتدئين " هدف الدراسة التعرف على مستوى تطور مهارة المراقبة الذاتية لدى طلبة المدارس الثانوية في هولندا، والتعرف على دلالة الفروق في تطور المراقبة الذاتية حسب متغير الجنس، وبلغت عينة الدراسة (٢٧٨) طالباً وطالبة، منهم (١٤٥) من الذكور و(١٣٣) من الاناث، اعتمدت الدراسة مقياس سنايدر للمراقبة الذاتية ، ودلت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تطور سلوك المراقبة لدى طلبة المدارس الثانوية تعزى لمتغير الجنس ، والى تمتع افراد العينة بمستوى عالي من المراقبة الذاتية (Pary & Douglas, 1983: 170- 179).

٢-دراسة بلدجر (Pledger 1992): "تطور سلوك المراقبة الذاتية خلال فترتي المراهقة المنكرة والمراهقة المتأخرة " هدفت الدراسة الكشف عن تطور سلوك المراقبة الذاتية خلال فترتي المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة، وبلغت عينة الدراسية (٤٩٠) مراهقاً تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٨) سنة، اعتمد ت الدراسة على مقياس المراقبة الذاتية لسنايدر، ودلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطور سلوك المراقبة الذاتية تعزى لمتغير العمر، اذ احرز مراهقي الفترة المتأخرة درجات أعلى من مراهقي الفترة المبكرة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في تطور سلوك المراقبة الذاتية تعزى لمتغير الجنس (Pledger, 1992 : 329-338) .

دراسة كمورو وثومبسون (Kumru & Thompson 2003) "سلوك المراقبة الذاتية وعلاقتها بحالات الهوية النفسية في مرحلة المراهقة" هدفت الدراسة استقصاء العلاقة بين سلوك المراقبة الذاتية وحالات الهوية النفسية (المحققة، المؤجلة، المرتهنة، المضطربة) في مرحلة المراهقة تبعاً لمتغيري العمر والجنس، بلغت عينة الدراسة من (٤٧٦) طالباً وطالبة ممن هم في مرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة تراوحت أعمارهم ما بين (١٥- ٢٢) سنة، استخدم الباحثان مقياسي حالات الهوية النفسية، ومقياس المراقبة الذاتية لـ سنايدر ١٩٧٤ ، ودلت النتائج الى وجود علاقة ايجابية بين العمر وحالة تحقق الهوية وحالة تأجيل الهوية ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين حالات الهوية (المحققة والمؤجلة والمرتهنة والمضطربة) والجنس وأحرز المراهقون الذكور درجات أعلى من الاناث على مقياس المراقبة الذاتية، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على مقياس المراقبة الذاتية تعزى لمتغير العمر . (Kumru & Thompson, 2003 : 1- 16) .

٢- دراسة كاونتو وويمر (Coutinho & Weimer 2005): "أثر المراقبة الذاتية على اداء الطلبة "

هدفت الدراسة الاجابة على الاسئلة التالية : هل المستوى الاعلى من المراقبة الذاتية يتيح المستوى الاعلى من الاداء ،وهل لعمية التغذية الراجعة تأثير على تطور سلوك المراقبة الذاتية بالمقارنة مع العمليات

المعرفية الأخرى ؟ وبلغت عينة الدراسة (٣٢٠) من طلبة المرحلة الثانوية (١٦٠) من الذكور ، و(١٦٠) من الاناث، تتراوح أعمارهم ما بين (١٦- ١٨) سنة، واعتمدت الدراسة على مقياس المراقبة الذاتية لـ سنايدر Snyder ، ودلت النتائج الى أن الطلبة الاكثر درجات في مجال المراقبة الذاتية ، هم الطلبة الاكبر عمراً ، حيث أظهروا قدرة على تزويد أنفسهم بتقييم أفضل ، وبالتالي ظهروا على أنهم أفضل اداء وأكثر نجاحاً ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين وتعزى لمتغير الجنس. (Coutinho & Weimer 2005 :3-17).

ولقد أفادَ اطلاع الباحثة على النظريات والدراسات السابقة الخاصة بمتغير المراقبة الذاتية بصياغة فقرات المقياس وخطوات بناء مقياس المراقبة الذاتية لطالبات المرحلة الثانوية ،إضافة إلى استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة، وتحليل ومناقشة النتائج.

إجراءات البحث:-

اولاً: مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث الحالي بطالبات المرحلة الاعدادية (الرابع ، الخامس) في المدارس الحكومية النهارية في مركز محافظة نينوى والبالغ عددهن (١٤٠٣٦)[1]* طالبة موزعين على (٤٦) مدرسة بين ثانوية وإعدادية ، منها (٢٧) مدرسة اعدادية و(١٩) مدرسة ثانوية وللفروع علمي – أدبي –أحيائي[2]** للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١)

ثانياً : عينة البحث: تم اختيار عينة البحث على مرحلتين :

الاولى : اختيار عينة المدارس بعد تحديد مجتمع البحث ثم اختيار عينة عشوائية من قائمة بأسماء المدارس ، وقد بلغ عدد المدارس المسحوبة (١٠) مدارس تمثل نسبة (٢١,٧٣%) من مجموع مدارس مجتمع البحث .

الثانية: اختيار عينة الطالبات : في هذه المرحلة تم اختيار عينة الطالبات من المدارس المسحوبة وقد بلغت (٧٠٠) طالبة، موزعين بين (٣٥٠) طالبة من طالبات الصف الخامس الإعدادي و(٣٥٠) طالبة من طالبات الصف الرابع ، و(٣٥٠) طالبة من الفرع العلمي (أحيائي) و(٣٥٠) طالبة من الفرع الادبي ، يمثلون نسبة (٤.٩) من مجتمع البحث الحالي جدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١): عينة البحث حسب الصف الدراسي والفرع

ت	المدرسة	الصف الرابع		الصف الخامس		
		علمي	ادبي	احيائي	ادبي	المجموع
١	ث/شهدة بنت الابري	١٧	١٨	١٧	١٨	٧٠
٢	ع / الشهيدة نجوى عبد الاله	١٨	١٧	١٧	١٨	٧٠
٣	ث / فاطمة الزهراء	١٩	١٨	١٦	١٧	٧٠
٤	ع اليقظة	١٧	١٨	١٧	١٨	٧٠
٥	ع / ميسلون	١٧	١٧	١٩	١٧	٧٠
٦	ع / الرسالة	١٨	١٨	١٨	١٦	٧٠
٧	ع/ خديجة الكبرى	١٦	١٨	١٨	١٨	٧٠
٨	ع/ الاندلس	١٨	١٧	١٧	١٨	٧٠

* تم الحصول على المعلومات من المديرية العامة لتربية نينوى اشعبة الإحصاء

** تم استبعاد الفرع التطبيقي من المدارس لقلة اعداد الطالبات فيه، ولعدم وجوده في جميع المدارس.

ت	المدرسة	الصف الرابع		الصف الخامس		
		علمي	ادبي	احيائي	ادبي	المجموع
٩	ع/الكفاح	١٧	١٦	١٩	١٨	٧٠
١٠	ع/ صفية	١٨	١٨	١٧	١٧	٧٠
	المجموع	١٧٥	١٧٥	١٧٥	١٧٥	٧٠٠

ثالثاً: أداة البحث: تطلب تحقيق أهداف البحث استخدام مقياس، لقياس متغير البحث وهو:

مقياس مراقبة الذات: نظراً لان متغير مراقبة الذات من المتغيرات الحديثة ، لم تجد الباحثة مقياساً معد لطالبات المرحلة الإعدادية ويناسب البيئة العراقية ، لذلك قامت ببناء مقياس مراقبة الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية وبعد الاطلاع على الدراسات التي تناولت مراقبة الذات وبعد أن تم تعريف مراقبة الذات نظرياً والاطلاع على النظريات التي تناولت متغير مراقبة الذات ولاسيما نظرية سنايدر، تم الحصول على عدد من الفقرات التي تعبر عن مراقبة الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية بشكل أولي ،بلغت (٣٠) فقرة ، (٢٠) فقرة منها ايجابية ، (١٠) فقرة منها سلبية تمثل فقرات المقياس ، وللتحقق من الخصائص السيكومترية للأداة ، تم إتباع الخطوات التالية :-

اولاً: صدق المقياس

أ- الصدق الظاهري: عرض المقياس بصيغته الاولية على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس ، وفي ضوء أراء الخبراء تم قبول جميع فقرات المقياس ، وعليه بقى المقياس مكون من (٣٠) فقرة ، (٢٠) فقرة إيجابيةً ، (١٠) فقرة سلبيةً.

ب- صدق البناء: يعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق كما ويطلق عليه صدق المفهوم أو التكوين الفرضي لآنه يعتمد على التحقيق تجريبياً في مدى تطابق درجات المقياس مع الخاصية (صفوت، ١٩٨١: ٣١٣) وتعد أساليب تحليل الفقرات من مؤشرات هذا النوع من الصدق (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١: ٤٣)، وقد تحقق صدق البناء اولاً باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس، فقد طبق مقياس المراقبة الذاتية على عينة التحليل الإحصائي (التمييز) والبالغ عددها (٦٠٠) طالبة اختيرت من (٨) مدارس، كما في الجدول(٢)

جدول(٢): حجم عينة التمييز والمدارس التي طبقت عليه*[٣]

ت	المدرسة	الصف الرابع		الصف الخامس		
		علمي	ادبي	احيائي	ادبي	المجموع
١	ع/ قرطبة للبنات	٢٠	١٧	٢٠	١٨	٧٥
٢	ع/ المربد للبنات	٢٠	١٨	١٩	١٨	٧٥
٣	ع/ الزهور للبنات	١٩	٢٠	١٨	١٨	٧٥
٤	ث/ الفضيلة للبنات	١٨	١٨	٢٠	١٩	٧٥
٥	ث/ القادسية للبنات	١٧	٢٠	١٩	١٩	٧٥

* قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي عينة التمييز، وبدأت التطبيق بتاريخ (٢٠٢١/٥/٣) وانتهى بتاريخ (٣١/ ٥/ ٢٠٢١).

٦	ع/ مؤتة للبنات	٢٠	١٩	١٩	١٧	٧٥
٧	ع/ موصل الجديدة للبنات	٢٠	١٦	١٩	٢٠	٧٥
٨	ع/ الخنساء للبنات	١٨	٢٠	١٨	١٩	٧٥
	المجموع	١٥٢	١٤٨	١٥٢	١٤٨	٦٠٠

وبعد تصحيح الإجابات، وترتيب الاستمارات حسب المجموع تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة، وتحديد المجموعتان المتطرفتان أخذت ٢٧% من درجات افراد المجموعة العليا وعددها (١٦٢) استمارة وتراوحت درجاتهم بين (١٣٥- ٩٤)، كما أخذت ٢٧% من درجات أفراد المجموعة الدنيا وعددها (١٦٢) استمارة، وقد تراوحت درجات المجموعة الدنيا بين (٥٤- ٧٦) وقد اتبع هذا الاجراء على اساس ان هذه النسبة تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن أن تكون عليه من حجم وتباين (Anastas & Urbina, 1997: 180)، إضافة الى ان معامل التمييز يكون اكثر استقراراً في حالة اعتماد هذه النسبة اذا كانت عينة البناء اكبر من (١٠٠) فرد ، وتم حساب القوة التمييزية لكل فقرة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين باستعمال البرنامج الإحصائي SPSS لمعرفة الفروق بين المجموعتين (العليا والدنيا) (النبهان، ٢٠٠٤: ١٩٦)، واعتبرت القيمة التائية المحسوبة مؤشر لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٢٢)، وقد تبين أن جميع القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية أي تعتبر مميزة حيث تراوحت القيم التائية المحسوبة بين (١٧.٩٩١-٢.٦٤٣) ، كما في جدول (٣).

جدول (٣)القوة التميزية لفقرات مقياس المراقبة الذاتية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة(ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س -	+ - ع	س -	+ - ع		
١.	٢.٣٩٥٤	١.٠٧	١.٦٠١٨	١.٠٣٤	٦.٧٨٨	معنوي
٢.	٢.١١٧٦	١.١٥٨	١.٨٠٧٦	٠.٩٤٢	٢.٦٤٣	معنوي
٣.	٢.٥٦٢٢	١.٠٧٦	١.٥٩٧	٠.٩٤٥	٨.٥٧٩	معنوي
٤.	٢.٣٢٣٤	١.٠٢٥	١.٣٤٠٨	٠.٩٨	٨.٨١٩	معنوي
٥.	٢.١٦٢	١.١٣٣	١.٢٥٢	٠.٨٣٩	٨.٢١٥	معنوي
٦.	٢.٣٠١٢	١.٠٦	١.٣٣	٠.٧٣٣	٩.٥٩٢	معنوي
٧.	٢.١٤٥٢	٠.٩٤٩	١.٣٨٥٢	٠.٧٥٦	٧.٩٧٣	معنوي
٨.	٢.٢٥٦٨	٠.٨٩١	١.٨٥٢٤	٠.٦٣	٤.٧١٧	معنوي
٩.	٢.٠٣٩	١.١٤	١.٣٧٤٤	٠.٦٨٩	٦.٣٥٠	معنوي
١٠.	٢.٢١٢٤	١.٠٧٥	١.٤٠٧٤	٠.٧٨٨	٧.٦٨٧	معنوي
١١.	٢.١٧٨٨	٠.٨٠٣	١.٣٧٩٨	٠.٧٩٩	٨.٩٧٨	معنوي
١٢.	٢.١٢٩	١.٠٢٩	١.٤٠٧٤	٠.٨١٩	٦.٩٨٤	معنوي
١٣.	٢.٠٣٤٢	٠.٩٣٢	١.٣١٣٢	٠.٧٧٥	٧.٥٧١	معنوي
١٤.	٢.٢٦٢٢	٠.٩١٨	١.٤٤١	٠.٨٤	٨.٤٠٠	معنوي
١٥.	٢.٠٠٦٦	٠.٩٦٨	١.٧٠٧٤	٠.٦٣٧	٣.٢٨٦	معنوي
١٦.	٢.٨٦٢٢	٠.٨٩٥	٢.٣٤٤	٠.٧٣٩	٥.٦٨٣	معنوي

.١١	٢.٣٨٤٦	١.١٢	١.٥٤١٢	٠.٩٩٢	٧.١٧٥	معنوي
.١٨	٢.٣٣٤٢	٠.٨٧٥	١.٥٦٣	٠.٤٦٨	٩.٨٩٢	معنوي
.١٩	١.٨٩٠٢	٠.٨٢٣	١.٥٢٣	٠.٥٩١	٤.٦١٣	معنوي
.٢٠	٢.٠٩٥٢	١.٠٧٥	١.٥٠٧٦	٠.٧٣٤	٥.٧٤٦	معنوي
.٢١	٣.٠٧٣٢	٠.٨٠٣	١.٢٨٥٦	٠.٩٧٧	١٧.٩٩١	معنوي
.٢١	٢.٠٩٥٦	١.٠٢٩	١.٦٨٥٢	١.٠٤٣	٣.٥٦٥	معنوي
.٢١	٢.٢٤٥٤	٠.٩٣٢	١.٦٥٢٢	٠.٤١	٧.٤١٥	معنوي
.٢٤	٢.٨٨٩٨	٠.٩١٨	٢.٠٠٧٨	٠.٣٦٣	١١.٣٧٢	معنوي
.٢٥	٢.٨٠١٢	٠.٩٦٨	١.٢٥٢	٠.٨٠٨	١٥.٦٣٨	معنوي
.٢٦	٢.٣١٧٤	٠.٨٩٥	١.٦٥١٢	٠.٥٥٢	٨.٠٦٤	معنوي
.٢٧	٢.٢٩٣٤	١.١٢	١.٣٦٢	٠.٥٨١	٩.٣٩٦	معنوي
.٢٨	٢.٨٧٥٢	٠.٨٧٥	١.٦٢٧٦	٠.٧٦٤	١٣.٦٧٠	معنوي
.٢٩	٣.٠١٣٢	٠.٨٢٣	١.٤٦٥٦	٠.٩١٧	١٥.٩٨٦	معنوي
.٣٠	٢.٦٣٩	٠.٩٥٦	١.٥٤٧	٠.٩٣٥	١٠.٣٩٨	معنوي

***ت جدولية : ١.٩٦٠ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٣٢٢**

ثانياً : ثبات المقياس :طريقة التجزئة النصفية Split – Half : وتتمثل هذه الطريقة في تجزئة نتائج الأداء على فقرات الأداة الى مجموعتين تضم المجموعة الأولى الأداء على الفقرات الفردية والثانية الأداء على الفقرات الزوجية، ومن ثم إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين المجموعتين (عدس، ٢٠٠٤: ٨٥)، ويشير كيوبس زين وبورج (Kubiszyn& Borich) الى أن هذه الطريقة تفيد عندما يقيس الاختبار موضوعاً واحداً وعليه فأن التذكر هنا لا يؤثر في العملية ، والأكثر من ذلك فإن هذه العملية لا تتطلب أن يطبق الاختبار مرتين (Kubiszyn & Borich, 2000: 314)، ولحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية تم سحب عينة عشوائية من إستمارات عينة تحليل الفقرات عددها (٢٠٠) استمارة، ثم وزعت فقرات المقياس البالغة (٣٠) فقرة الى مجموعتين تبعاً لتسلسلها الى مجموعة الفقرات الفردية ومجموعة الفقرات الزوجية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) ، فبلغ معامل الارتباط (٠,٨٥)، ثم طبقت معادلة سيبرمان – براون التصحيحية (Spearman Brown Formula)، وبعد التصحيح بلغ (٠,٩٢) وهو مؤشر عال على ثبات المقياس.

ب- طريقة الاتساق الداخلي: يشير ننلي (Nunnally, 1978) الى ان معامل إلفا يزود الباحثين بتقدير جيد للثبات في اغلب المواقف (Nunnally,1978: 230)، وبعد تطبيق معادلة الفا كرونباخ تبين أن قيمة معامل الثبات (٠,٨٩٢).

وصف المقياس : يتألف المقياس من (٣٠) لكل فقرة ثلاث بدائل حيث تعطي ثلاث درجات للبديل ينطبق علي كثيراً، ودجتان للبديل تنطبق علي قليلاً ودرجة واحدة للبديل لا ينطبق ، بالنسبة للفقرات الإيجابية ، وبالعكس للفقرات السلبية جدول (٤)

جدول (٤) : تسلسل الفقرات الايجابية والسلبية وطريقة تصحيحها

اتجاه الفقرة	التسلسل	طريقة التصحيح
الفقرات الايجابية (مع	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١١-١٣-١٤- ١٦-١٨-	٣-٢-١

الموضوع)	٣٠-٢٦-٢٥-٢٣-٢١-٢٠	
الفقرات السلبية	٢٩-٢٨-٢٧-٢٤-٢٢-١٩-١٧-١٥-١٢-١٠	١- ٢- ٣

رابعاً : التطبيق النهائي: قامت الباحثة بتطبيق مقياس البحث على عينة البحث والموجودة في جدول (١)، الكترونياً بسبب ظروف جائحة كورونا، من تاريخ ٢٠٢١/٦/١٠ ولغاية ٢٠٢١/٦/٢٧

عرض نتائج البحث ومناقشتها: سيتم عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل اليها وكما موضح في ادناه:

١- الهدف الاول: التعرف على مستوى المراقبة الذاتية لدى طالبات المرحلة الإعدادية. لغرض التعرف على مستوى المراقبة الذاتية لدى طالبات المرحلة الإعدادية وبعد تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة البحث والبالغ عددها (٧٠٠) طالبة، وبعد تحليل استجابات الطالبات، فقد تبين أن المتوسط الحسابي المحقق قد بلغ (٧٨.٣٨١٤) بانحراف معياري (٥.٦٩٢٣٠) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (٦٠) باستخدام الإختبار التائي لعينة واحدة One sample T-test ، والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥): نتائج الإختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى المراقبة الذاتية لعينة البحث الأساسية

العدد	المتوسط الحسابي المحقق	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة الاحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
٧٠٠	٧٨.٣٨١٤	٦٠	٥.٦٩٢٣٠	١٨.٢٢٨	١.٩٦٠ (٦٩٩)(٠,٠٥)	يوجد فرق دال

من خلال الجدول (٥) توضح أن القيمة التائية المحسوبة (١٨.٢٢٨) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٦٩٩)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي المحقق. وتشير هذه النتيجة إلى ان طالبات المرحلة الإعدادية لديهنَّ مستوى عالٍ من المراقبة الذاتية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بإن طالبات المرحلة الإعدادية أصبحنَّ أكثر نضجاً ويتحملنَّ المسؤولية الإجتماعية ويدركنها ويلتزمنَّ بالقيم والمعايير الإجتماعية السائدة، وقادرات على فهم وتقييم سلوكياتهنَّ في المواقف المختلفة، فيضبطنَّ إنفعالتهنَّ ،اضافة الى انه من الممكن ان تكون الطالبات من الأفراد ذوي المراقبة الذاتية العالية حسب وصف سنايدر بناءً على هذه الاختلافات سلوك المراقبة الذاتي في مستويين هما:

المستوى العالي للمراقبة الذاتية وفيه يظهر الأفراد سلوك أكثر اتساقاً وتوافقاً مع المواقف الاجتماعية، والمستوى المنخفض للمراقبة الذاتية، وفيه يكون سلوك الأفراد غير متسقاً مع المواقف الاجتماعية (صفية ،٢٠١٢ : ١٥) . وترى الباحثة إن المراقبة الذاتية بمثابة صمام الأمان عند طالبات المرحلة الإعدادية للحد من القيام بالسلوك المنافي لما تربينَّ عليه، من خلال تقييم مواقفهنَّ وتعديل سلوكياتهنَّ لتتماشى مع المعايير الاجتماعية ، تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من نجم (٢٠٠١) ، صالح وجبر(٢٠٢١) ، باري ودوكلاص .Pary & Douglas(1983) ، ولا تتفق هذه النتيجة مع دراسة عداي (٢٠١٩).

٢- الهدف الثاني: التعرف على الفروق في مستوى المراقبة الذاتية وفق متغيري الفرع (علمي ، ادبي) والمرحلة الدراسية (الرابع ، الخامس)

أ- متغير الفرع (علمي، ادبي).

للتعرف على الفروق في مستوى مراقبة الذات وفقاً لمتغير الفرع (علمي، ادبي) إستخدمت الباحثة الإختبار التائي لعينتين مستقلتين، فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الفرع العلمي (٧٨.٣٤٢٩) بإنحراف معياري (٥.٦٥٥٠٤)، أما المتوسط الحسابي لدرجات الفرع الادبي فقد بلغ (٧٨.٤٢٠٠) بإنحراف معياري (٥.٧٣٧١٤)، والجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق في مستوى المراقبة الذاتية وفقاً لمتغير الفرع (علمي، ادبي).

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
العلمي	٣٥٠	٧٨.٣٤٢٩	٥.٦٥٥٠٤	٠.١٧٩	١.٩٦٠ (٠,٠٥)(٦٩٨)	غير دال
الادبي	٣٥٠	٧٨.٤٢٠٠	٥.٧٣٧١٤			

من خلال الجدول (٦) أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (٠.١٧٩) اصغر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦٠) عند مستوى (٠.٠٥) درجة حرية (٦٩٨)، مما يدل على عدم وجود فرق ذي دلالة احصائية بين المتوسطين الحسابيين بين طلبة الفرعين (علمي، ادبي).

وتعزى هذه النتيجة إلى أن الظروف الاجتماعية والقيم العادات ومعايير الخطأ والصواب والقوانين والضوابط التي تحكم السلوك والتي يعشنها الطالبات هي نفسها، اضافة إلى أنهن تربين على نفس اساليب التنشئة الاجتماعية السائدة في المجتمع، الأمر الذي دفعهنَّ إلى تعزيز وتقوية الجانب الذاتي لديهنَّ من خلال المراقبة الذاتية على تصرفاتهنَّ وأعمالهنَّ وما يصدر عنهنَّ من أقوال وأفعال. ، ولم تتناول الدراسات السابقة التي ذكرت في الدراسات السابقة الفرع (علمي – أدبي).

ب ـ المرحلة الدراسية (الرابع- الخامس)

للتعرف على الفروق في مستوى المراقبة الذاتية وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية (الرابع- الخامس) إستخدمت الباحثة الإختبار التائي لعينتين مستقلتين، فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الصف الرابع (٧٨.٣٧١٤) بانحراف معياري (٥.٦٥٩٣١)، أما المتوسط الحسابي لدرجات الصف الخامس فقد بلغ (٧٨.٣٩١٤) بانحراف معياري (٥.٧٣٣١٧)، والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق في مستوى المراقبة الذاتية وفقاً المرحلة الدراسية (الرابع -الخامس)

المرحلة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
الرابع	٣٥٠	٧٨.٣٧١٤	٥.٦٥٩٣١	٠.٠٤٦	١.٩٦٠ (٠,٠٥)(٦٩٨)	غير دال
الخامس	٣٥٠	٧٨.٣٩١٤	٥.٧٣٣١٧			

وقد أظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (٠.٠٤٦) أصغر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦٠) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦٩٨)، مما يدل على عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسطين

الحسابيين وفق متغير المرحلة الدراسية . ويعزى سبب هذه النتيجة إلى أن طالبات الصفين الرابع والخامس إعدادي يتعرضنَّ لنفس الخبرات الحياتية والظروف الشخصية والاجتماعية التي يعبرنَّ فيها عن السلوك المقبول اجتماعيا، أضف إلى أنه من الممكن أنّ يقمنَّ بمراقبة سلوك الأفراد الآخرين في المجتمع ويميزنَّ بين السلوك المقبول اجتماعيا عن غيرهِ، كما أن التنشئة الاجتماعية تلعب دوراً لا يمكن إغفاله في تطور المراقبة الذاتية لدى المراهقين من الجنسين، وتصبح المراقبة الذاتية اكثر نضجاً وتطوراً في مرحلة المراهقة المتأخرة ، حيث يصبح المراهقون أكثر وعياً بذواتهم ويركزون على المناسب من السلوك الاجتماعي من خلال ميلهم لمعرفة ما يحتاجون وهم يتصرفون وفق سلوك موجه وهادف، ولم تتناول الدراسات السابقة هذا الهدف.

الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

١- إن طالبات المرحلة الإعدادية يتمتعنَّ بمراقبة ذاتية عالية.

٢- لا يؤثر الفرع (علمي – أدبي) ، والمرحلة الدراسية (الرابع – الخامس) على المراقبة الذاتية.

التوصيات:-

١- تضمين مناهج التعليم العام بمفاهيم وقيم وأنشطة ذات صلة لمراقبة الذات .

٢- الاستفادة من دور وسائل الاعلام ومواقع التواصل الإجتماعي في نشر مبادرات الشباب والوعي حول القضايا التي تخص مراقبة الذات .

٣- الإكثار من الندوات والبرامج والأنشطة الاجتماعية التي تشجع الطالبات على المراقبة الذاتية ، والفائدة المترتبة على ممارستها .

٤- تفعيل دور المدرسة لحث الطالبات على تطوير مستوى المراقبة الذاتية لديهنَّ.

المقترحات :-

١- إجراء دراسات مماثلة على طالبات المتوسطة ومعاهد الفنون والجامعة .

٢- إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين المراقبة الذاتية ومتغيرات مثل (أساليب المعاملة الوالدية، التوافق النفسي والاجتماعي، الثقة بالنفس، حيوية الضمير، أساليب التنشئة الاجتماعية ، الذكاء).

٣- أجراء دراسات مقارنة للمراقبة الذاتية بين طالبات المدارس الاعدادية في مركز محافظة نينوى وبين طالبات المدارس في الأقضية والنواحي .

المصادر والمراجع:

١- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف(٢٠٠٩): **الارشاد الجمعي**، ط١، عالم الكتب الحديث، أربد، الاردن.

٢- أبو فارة ، ثروة محمود اسماعيل (٢٠١٠)، **تطور سلوك المراقبة الذاتية وعلاقتهِ بحالات الهوية النفسية لدى طلبة المراهقين في محافظة الخليل** ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية ، عمان ، الإردن.

٣- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم (٢٠٠٨): **الارشاد النفسي والتوجيه المهني**، ط١، عالم الكتب الحديث ، أربد، الإردن.

٤- بن عمران ، بوبكر (٢٠٢١) : الرقابة الذاتية وأثرها على أداء الأفراد في المؤسسات العمال الصينيون العاملون بورشات البناء التابعة للوكالة الوطنية لتطوير السكن وتحسينهُ – عدل – بخنشلة أنموذجا، **مجلة علوم الإنسان والمجتمع** ، المجلد ١٠، العدد ٤ ، جامعة بسكرة، الجزائر.

٥- التميمي، علي جاسم محمد (٢٠٢٠) : تأثير التكنو معلوماتية على القيم الإجتماعية والسياسية في العراق ، **مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والإجتماع**، العدد ٥٧ ، كلية الإمارات للعلوم التربوية والنفسية ، الإمارات العربية المتحدة.

٦- الجوهري ، أميمة بنت محمد نور (٢٠٠٦) : **أنتِ .. وبناتكِ المراهقات أيتها الأم الغالية** ، ط٣، موسوعة الأسرة العربية ، مكتبة العبيكان ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .

٧- الحارثي ، زايد عقيل (١٩٩١): **مراقبة الذات تعريب وتقنين** ، مجلة علم النفس، عدد١٧، سنة ٥، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر .

٨- الدمرداش، يارا محمد ومحمد، محمد عبد السميع رزق وإسماعيل، ابراهيم السيد ابراهيم (٢٠١٦): استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب التعليم المفتوح في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، **مجلة بحوث التربية النوعية** ، المجلد ٥، العدد ٤٢، كلية التربية النوعية بالمنصورة، جامعة المنصورة، مصر.

٩- سعيد ، سروة كريم (٢٠١٥) : **المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A, B) لدى طلبة الجامعة** ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ، أبن الهيثم ، بغداد، العراق.

١٠- صالح، آصاد خضير محمد وجير، نيران يوسف (٢٠٢١) : المراقبة الذاتية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المراهقين ، **مجلة كلية التربية** ، العدد الرابع ، الجامعة المستنصرية ، بغداد ، العراق .

١١- صفية ،محمد كمال حسن (٢٠١٢): **المراقبة الذاتية وعلاقتها بالدافعة الداخلية والخارجية لدى طلبة جامعة اليرموك**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية التربية، الاردن .

١٢- عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠١٧) :الذات الايجابية وعلاقتها بالعصابية ، **مجلة علم النفس دراسات وبحوث** ، العدد (١١٣) ، السنة الثلاثون ، كلية الآداب ، جامعة الأسكندرية ، مصر .

١٣- العبيدي، عفراء ابراهيم خليل (٢٠١٢) : الرقابة الذاتية والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي القابلية للإستهواء، **مجلة كلية التربية الأساسية**، المجلد ١٨، ملحق العدد٧٥ ، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.

١٤- عداي، عبد الزهرة لفته(٢٠١٩) : **ما مدى تحقق المراقبة الذاتية لتحسين الاداء الدراسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية** ،مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد ٤٢، جامعة بابل.

١٥- عدس، عبد الرحمن(٢٠٠٤): **أساسيات البحث التربوي**، ط٣، كلية التربية، الجامعة الأردنية ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، عمان ، الإردن .

١٦- العزة، سعيد حسني وعبد الهادي، جودت عزت(١٩٩٩): **نظريات الارشاد والعلاج النفسي**، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

١٧- الفطافطة، بدر محمود(٢٠١٠): **تأثير الإنتهاكات على الرقابة الذاتية لدى الإعلاميين الفلسطينيين**، المركز الفلسطيني للتنمية والحريات الاعلامية ، مدى.

١٨- القرني ، نورة بنت مسفر سعد (٢٠١٨) : **تعزيز الرقابة الذاتية للأطفال في عصر الأجهزة الذكية** "دليل عملي للمربين وأنشطة تفاعلية للأطفال" ، ط١ ، مركز دلائل ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.

١٩- ــــــــــــــــــــــــــــــــ (٢٠١٦) : **الرقابة الذاتية وعلاقتها بالقيم الإجتماعية لدى عينة من تلميذات المرحلة الإبتدائية والمتوسطة بجدة**، رسالة ماجستير منشورة، معهد الدراسات العليا التربوية ، جامعة عبد العزيز، جدة، المملكة العربية السعودية.

٢٠- قزازة، أحمد محمد يونس(٢٠٠٥): **فاعلية التدريب على المراقبة الذاتية في مستوى الانتباه لدى الاطفال الذين لديهم قصور فيه**، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم التربوية والنفسية ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

٢١- مصطفى ، مصطفى حسن والنفيسة ، صالح بن إبراهيم (٢٠١٨) : الأبعاد الأخلاقية والإنسانية للتقدم العلمي والتكنولوجي، **مجلة العلوم الإجتماعية والإنسانية** ، المجلد ٧، العدد ١٤، جامعة محمد بوضياف مسيلة، الجزائر.

٢٢- النبهان ، موسى محمد (٢٠٠٤) : **أساسيات القياس في العلوم السلوكية** ، ط١، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الإردن.

٢٣- نجم، نادية خليف(٢٠٠١): **مراقبة الذات والقلق وعلاقتهما بالأداء المدرسي لدى طلاب الصف السادس الاعدادي**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.

المراجع الاجنبية

24- Ajzen, I. (1985) : From intention to actions: A Theory of Planned behavior. In: kuh, J. and Beckmann, J. , Eds , Action control :from Cognition to Behavior, Springer- verlag, Heidelberg.

25- Alderman, T.A.,(1992): Self- Monitoring: a new paradingm examining motivations for and origins of Self- Monitoring, Ph. D., California school of professional psychology Dissertation Abstracts Intenational, 54- 02B.

26- Allen, W., (1986) : A developmental approach to Self – monitoring Behavior, Communication Monograph, Vol (53) .

27- Anastasi , A., Urbina, S. (1997) :Psychological testing , 7th prentice , Hill International , Inc. V, U. S. A.

28- Bandura, A. (2008): Social cognitive theory of mass communication. In J. Bryant & M.B.Oliver (Eds.) Media Effects Advsnces in Theory and Research. New York, NY Routledge.

29- Barrich, M. & Parks, R. L. & Michale, K. M. (2005). Self –monitoring as a moderator of the relation- ships betweem personality traits and performance personality psychology, No(58.)

30- Coutinho, T & Weimer, O. (2005): The Effect of Self- Monitoring on Childrem Performance, Journal of Educational Research, Vol.(1) .

31- Golombok, S. & Fivash, R. (1994): Gender Development. Camridge University Press.

32- Kirschenbaum, D. S.(1984) : Self-Regulation and Sport Psychology: Nurturing an Emerging Sym-biosis." Journal of Sport Psychology, Vol (6) .

33- Kubiszyn , T. & Borich , G. (2000) :Educational Testing and Measurement , 6th Ed ,Johonwiley & Wiley, Inc New York.

34- Kumru, A., Thompson, R., (2003): Ego ldentity status and self-monitoring Behavior in Adolescets, Journal of Adolescent Research, Vol(1).

35- Martinez, J. A., (2003): Predictors of psychological well-being: stress, coping strategy, and self- monitoring, M. S., California stat University.

36- Pary, P., & Douglas, V., (1983): Using self- monitoring skills of . an Adolescent at secondary school. Adolescence Vol. (15) , Issue (1) .

37- Pledger, L.,M. (1992). Development of self- monitoring Behavior from Early to late adolescence, Psychology and Behavioral sciences collection , Adolescence.

38- Rock, M. (2006). The Effects of Self- Monitoring on Students Academic and Productivity, Behavior Education , VOL(16).

39- Snyder, M. (1974): Self- Monitoring of expressive behavior , Journal of Personality and Social Psychology. Vol (30), No(4).

40- Snyder, M., & Gangestad, S. (1986). On the nature of self-monitoring: Matters of assessment, matters of validity. Journal of personality and social psychology, Vol (51) , No(1).

41- Soibel, A., Fong, K., Mullin, J. B., Jenkins, G.,& Mar, R. A. (2012) : Is Self- monitoring related to social comparison? It depend how you ask. Individual Differences Research Vol (10) , No (4).

الصيغة النهائية لمقياس المراقبة الذاتية المقدم لعينة التطبيق النهائي

ت		تنطبق علي كثيراً	تنطبـــق علـــي أحياناً	تنطبـق علـي أحياناً
١-	أراجع نفسي باستمرار قبل النوم .			
٢-	أقيم إجاباتي بعد كل امتحان			
٣-	أجد مساعدة صديقاتي في الامتحان خطأ .			
٤-	أحرص على إتمام واجباتي الدراسية .			
٥-	أستغل وقت الفراغ بشكل جيد .			
٦-	أتجنب التغيب عن المدرسة .			
٧-	أفكر كثيراً قبل قيامي بأي عمل .			
٨-	أمتنع عن الضحك والكلام بصوت عالي في الطريق			

٩-	أهتم لانتقادات الآخرين حول تصرفاتي .			
١٠-	ألجأ الى الكذب أذا حدثت مشكلة معي في المدرسة .			
١١-	ألتزم بإرتداء الزي الموحد وعدم المخالفة .			
١٢-	أرسل صوري الخاصة عبر جهاز الموبايل الى صديقاتي .			
١٣-	أبحث أسباب رسوبي في المواد الدراسية .			
١٤-	أشعر بتأنيب الضمير عندما أخفق في أعمالي .			
١٥-	أتحاشى المناقشة الحادة مع الطالبات .			
١٦-	أحرص على أداء صلواتي في أوقاتها .			
١٧-	أعتمد على الغش لكي أنجح في بعض المواد .			
١٨-	أقيم الأعمال التي أقوم بها في حياتي .			
١٩-	أشاهد مقاطع مخلة للآداب من الهاتف النقال .			
٢٠-	أتجنب الألفاظ الغير لائقة والنابية مع الطالبات .			
٢١-	أحرص على أن تكون ملابسي محتشمة.			
٢٢-	أعتمد على الآخرين في حل واجباتي الدراسية .			
٢٣-	أحزن عند تأخري عن أداء صلاة الفجر .			
٢٤-	أفعل ما يحلو لي ويبعث السعادة حتى لو كان غلط .			
٢٥-	أحترم الأنظمة والقوانين في المدرسة والمجتمع .			
٢٨-	أضبط نفسي عندما تواجهني مشكلة .			
٢٦-	أضطر لأخذ المال من بعض أفراد عائلتي بدون علمهم عند الحاجة .			
٢٨-	أتبادل الصور المخلة بالآداب مع صديقاتي .			
٢٩-	أفقد أعصابي عندما أواجه بعض المشكلات الدراسية			
٣٠-	أبحث عن النصيحة من أجل تغيير سلوكي .			