

## المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل

### The Self-monitoring among the University of Mosul's Students

رونق سعيد حبيب بولص | ا.م.د ياسر محفوظ حامد الدليمي

#### Author Information

Rawnaq saeed habeel Dr.yasir Mahfoodh  
Hamid AL-DULAIMI

University of Mosul  
College of Education for Humanities  
Dept. of Educational and  
Psychological  
Sciences

#### Author info

[rawnaq.saeedsaqat@gmail.com](mailto:rawnaq.saeedsaqat@gmail.com) [Dr.yasirmahfoodh@uomosul.edu.iq](mailto:Dr.yasirmahfoodh@uomosul.edu.iq)

#### Article History

Received:  
April 02, 2023

Accepted:  
May 04, 2023

Keyword: Self, monitoring, Students

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

#### Abstract

The aim of the current research is to measure the level of self-monitoring among students of the University of Mosul, and to identify the significance of the difference in self-monitoring among the research sample according to the gender variable (males, females) and the variable of the type of specialization (scientific, human). As the basic research sample consisted of (740) male and female students who were chosen by Randomly stratified method from the third grade in the faculties of the University of Mosul during the academic year (2020-2021). To achieve the objectives of the research, a scale was adopted to measure self-monitoring, where the number of its paragraphs reached (46) items distributed over three areas, and the standard characteristics of the scale were verified, where the face validity was found. as well as extracting the stability of the scale By re-testing the value of the reliability coefficient was (0.82) The results showed that the third grade students from the colleges of the University of Mosul have a medium level of self-monitoring, and the results also showed and the absence of a statistically significant difference for the in the level of self-monitoring among the sample members according to the gender variable (males, females) and in and the results showed a statistically significant difference in the level of self-monitoring according to the variable of the type of academic specialization (scientific, humanistic) and in favor of the humanistic specialization (that is, students of scientific specializations have a medium level of self-monitoring, but to a lesser extent).

### مشكلة البحث

يشهد مجتمعنا المعاصر تغيرات كبيرة واسعة من حيث العمق والاتجاه والنتائج، وتطوراً مذهلاً لوسائل الاتصال الحديثة تعدت حدود الزمان والمكان والثقافة، وجاءت بتحديات جديدة صارخة، هذه التكنولوجيا بضخامتها العملاقة حملت معها ما حملت من أنظمة ثقافية ومعرفية وفكرية وسياسية واقتصادية، والتي كان لها أثر كبير في تولد الصراعات بين القيم الأصيلة والقيم المعاصرة، لتولد معها مشاكل كبيرة منها الخيرة والقلق، واختلال الموازين، وسوء التكيف الاجتماعي، والتمرد على قيم المجتمع وعاداته وتقاليده والانحلال الأخلاقي، والانحراف السلوكي، فكان لابد من وجود رقابة ذاتية لدى الطلبة ترشدهم لما فيه الخير، وتبعده عن الشر، وتكون قوة داخلية تغنيه عن الكثير من النظم والتوجيهات والمحاسبة (القرني، 2017: 23) إن اهم ما تهدف اليه المؤسسات التربوية في عصرنا هذا تعميق الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لطلبتها، فعندما ينتقل الطالب من مستوى تعليمي الى مستوى تعليمي آخر يكون عرضة الى جملة من التغيرات الشخصية والنفسية بسبب عامل العمر، والنضج الفسيولوجي، ويواجه انماطا متعددة من الشد الاجتماعي والنفسي نتيجة انتقاله الى بيئة اجتماعية جديدة غير مألفة لديه (محمد، 2013: 21). أن الطلبة الذين يتسمون بمراقبة الذات المنخفضة يعتقدون أنهم في ظل هذه التطورات السريعة والتكنولوجيا والتغيرات انها اقوى منهم مما يؤدي بهم الى الشعور بالقلق والضغطات النفسية والصراع في كيفية التوافق والتكيف مع هذه التغيرات وتكون لديهم رؤية ضعيفة في التعامل مع مشكلات العصر (الامام، 2006: 472-480).

إن الطلبة يتعرضون للعديد من التغيرات النفسية والتربوية والتي تؤثر بشكل كبير على أدائهم الأكاديمي والتعليمي والشخصي وتفقدهم السيطرة على ذواتهم ولذلك تعد آلية المراقبة الذاتية وسيلة مهمة للطلبة لكي يتمكنوا من السيطرة وضبط ذواتهم والتكيف مع المواقف الاجتماعية التي يواجهونها بطريقة إيجابية يسعى البحث للإجابة على التساؤلات الآتية:

- هل يتمتع طلبة الجامعة بالمراقبة الذاتية؟
- هل هنالك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً لمتغير نوع الجنس (ذكور - اناث)؟
- هل هنالك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً لمتغير نوع التخصص (علمي - انساني)؟

### اهمية البحث

تعد الذات المكون الأساسي للشخصية والموجه للسلوك الفردي، فعليه نستطيع أن نقول إن مراقبة الذات كمتغير مهم من متغيرات الشخصية تتأثر وتؤثر بمفهوم الفرد لذاته، وكلاهما يسهمان إلى حد كبير في تشكيل السلوك الناتج عن الفرد بحسب نمط شخصيته المتأثر بمفهومه ونوعية مراقبته لذاته (الحارثي، 1991: 38). ويشير زيمرمان (Zimmerman 2004) الى أن الفرد يتمكن من مراقبة تقدمه ذاتياً عندما يصنع أهدافاً لحياته ويعمل على تحقيق هذه الأهداف والتخطيط للمستقبل، وتحفيز انفسهم دائماً وتركيز انتباههم على ما تم تحديده ويقول زيمرمان (Zimmerman) أن تشجيع المراقبة الذاتية يجعل الفرد يحتفظ بعدد من الأهداف الإيجابية ومقدار الوقت الذي يقضيه لتحقيق هذه الأهداف" (Zimmerman, 2004: 60) افترض سنايدر (Snyder, 1984) أن المراقبة الذاتية مرتبطة بالوعي الذاتي والهوية النفسية، وأن الأفراد

ذوي المراقبة الذاتية قادرون على التعبير عن أنفسهم بشكل فعال ، وإثبات هويتهم ، ولديهم القدرة على تبديل الأدوار بشكل مناسب في المواقف الاجتماعية. اما الافراد ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة إنهم قلقون بشأن التعبير عن أفكارهم، لذلك يتركون العديد من المواقف التي يجب أن يشاركوا فيها من أجل بناء شخصيتهم (Snyder, 1984:14)

ويرى دوراتي وكودسون (Durate & Goodson) أن المراقبة الذاتية تزودنا بمؤشرات عديدة تدل على أن الذين يقومون بالمراقبة الذاتية هم حساسون جداً لبيئتهم الاجتماعية، وبالنتيجة فهم مدركون بشكل كامل عن السلوك الاجتماعي الملائم، وسماتهم الشخصية، وكيفية قيام الآخرين بأدوارهم، ونوع السلوك الذي يرغب الآخرون به، وبشكل خاص أن الذي يراقب ذاته يدرك الحاجة الى نوع السلوك التي سوف تولد تأثيراً مرغوباً في الآخرين، فهو يمتلك المهارات الاجتماعية اللازمة للقيام بالسلوك المطلوب في موقف ما (Durate, 2005:1 & Goodson)

ويؤكد باريك وآخرون (Barrick, Et..Al, 2005) أن الأفراد المتمتعين بمراقبة ذاتية طموحين اجتماعياً، ولديهم رغبة قوية جداً لإظهار صورة ايجابية عنهم في المواقف الاجتماعية المختلفة مع قدرتهم في التأثير على الآخرين، إذ أنهم يبدون اهتماماً نفسياً كبيراً بتلك الصورة، من خلال عملية التغذية الراجعة المستمرة بين المراقبة الذاتية العالية والمواقف الاجتماعية. فهم يقومون وبشكل مستمر بتقويم المحيط الاجتماعي ويتبنون سلوكهم بشكل يتلاءم مع هذه المواقف (Barrick, et. Al, 2005: 746)

ويقدم زيمرمان (Zimmerman 2000) نموذجاً ثلاثياً للمراقبة الذاتية وهو (الشخص، السلوك، والبيئة)، من خلال هذه النماذج الثلاثية ان الشخص ذو المراقبة الذاتية يكون لديه وعي بإدائه الشخصي اثناء التعامل مع البيئة فيتوصل الى استنتاجات فيما يخص سلوكه، بناء على عواقب تلك السلوكيات داخل البيئة ويمكنه تغيير السلوك اللاحق وفقاً لتلك العواقب، والحفاظ عليها او تعديلها بناء على ردود الفعل البناءة (Zimmerman, 2000: 15) وبين أن الأفراد الذين يتمتعون بمراقبة بأنهم قادرون على مراقبة تقدمهم ووضع الاهداف المهمة وتوجيهها بشكل منهجي لأنهم مثابرون ومستمررون بالتقييم الذاتي والمراقبة وتحديد الأهداف والتخطيط لها ووضع خطة ومراقبتها ومراقبة نتائجها (Zimmerman and Kovach, 1996: 201)

ويؤكد كجيدال (Kjedal, 2003) ان المراقبة الذاتية تؤثر على اتجاهات وسلوك الطلبة في جوانبها الأكاديمية والشخصية، فالذين يتمتعون بالمراقبة الذاتية هم الذين يعلمون كيف يتصرفون وفق مؤشرات سلوك أقرانهم، أما ذو المراقبة الذاتية المنخفضة فهم يستخدمون معتقداتهم الداخلية ، وقيمهم ومواقفهم، وسماتهم الشخصية للتصرف مع الآخرين. لذا فإن أهمية المراقبة الذاتية تنبثق في وجود علاقات ارتباطية بينه وبين العديد من المتغيرات النفسية، فهي من الأبعاد المهمة في قياس الفروق الفردية المميزة لشخصية الفرد (Kjedal, 2003: 354)

#### اهداف البحث

يهدف البحث التعرف على :

1. قياس مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل.
2. التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً لمتغير نوع الجنس (ذكور – اناث).
3. التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة

جامعة الموصل تبعاً لمتغير نوع التخصص (علمي – انساني).

### حدود البحث

- الحدود المكانية: جامعة الموصل.
- الحدود الزمانية: (2021-2022).
- الحدود البشرية: طلبة جامعة الموصل.
- الحدود المعرفية: متغير المراقبة الذاتية

### تحديد المصطلحات

المراقبة الذاتية (Self-Monitoring): عرفه كلا من:

1. Zimmerman (2000) زيمرمان:- هي " سيطرة الفرد على التفكير المسبق والتحكم الاختياري والتفكير الذاتي التي تم إنشاؤها ذاتيا و تكييفها للوصول إلى أهداف الفرد " ( Zimmerman,2000:14)
2. اما بيرون (peron,2001):- " فتعرف الشخص المرتفع في المراقبة الذاتية بأنه ذلك الشخص الذي يحاول دائما ان يكون نمط الشخص الذي يتطلبه الموقف " ( Peron, 2001:19)
3. تعرفها مارتينيز (Martinez, 2003):- هي " ميل الفرد لان يسترشد في سلوكه اما وفقا لمعلومات السياق المعرفي او للمعلومات الذاتية او الشخصية". (Martine,2003:14) ,  
التعريف النظري: تم تبني تعريف زيمرمان (Zimmerman 2000) للمراقبة الذاتية  
التعريف الاجرائي: مجموعة من الفقرات تم اعدادها لغرض قياس مستوى المراقبة الذاتية من خلال الدرجة التي يحصل عليها طلبة الصف الثالث من كليات جامعة الموصل عند اجابتهم عن فقرات المقياس، والتي تخصص لهم وفق طريقة التصحيح المتفق عليها والمعمول بها.

### الأطار النظري:

#### مفهوم المراقبة الذاتية

طرح مفهوم المراقبة الذاتية للمرة الأولى من قبل العالم سنايدر عام (Snyder 1974) اذ انه يرى أن الأفراد يستطيعون أن يعبروا عن مشاعرهم المختلفة من خلال طرق متعددة لفظية وغير لفظية وان الطرق غير اللفظية تشمل عدة أمور مثل التحكم بالصوت والتعبير الجسدي والمس ، وان قدرة الفرد على التحكم في سلوكه التعبيري شرط أساسي للتفاعل بطرق اجتماعية مناسبة ( Snyder, 1974 :526 ) وجوهر المراقبة الذاتية هي في قدرة الفرد على تعديل سلوكه لجعله مناسب لمختلف المواقف الاجتماعية هناك نوعان من المصادر الرئيسية للمعلومات المتاحة للفرد والتي تؤثر على سلوكه وأنشطته. الأول هو السياق الظرفية والعلاقات الشخصية بين الأفراد، والثاني هو الذاتية الفردية، والميل والميلول يختلف الأفراد في اعتمادهم على أي من هذين المصدرين بناءً على اختلافاتهم في المراقبة الذاتية.( Peron, 2001:19)

يعرفها (القرني) على انها شعور داخلي، وقوة ضابطة للفرد، نابعة من إيمانهم بمراقبة الله، واطلاعه على أعماله، تدعوه إلى الحرص على فعل الخير، والبعد عن الشر خوفا من عقابه، وبالتالي يلتزم الطلبة بمحاسبة أنفسهم على أفعالهم بشكل دائم فينتساوى لديه السر والعلن بما يكون متوافقا مع القيم الأخلاقية والمعايير الاجتماعية. (القرني، 2017: 24)

يستخدم مصطلح المراقبة الذاتية في مجال علم النفس الإكلينيكي للإشارة إلى عمليات التفكير التي تحدث أثناء التفكير الذاتي. وفي أدبيات علم النفس الاجتماعي والشخصية يذكر الفروق الفردية في الطريقة التي يرى بها

الأفراد أنفسهم والحقائق والمواقف الاجتماعية (Leone,2006:2) ويرى ريفرتي (Rafferty, 2010) : أن تعمل المراقبة الذاتية على زيادة وعي الطالب بالسلوكيات الموجودة لديه، وتقديرها، وتقويمها ثم تحسينها، كما أنها تساعد الطالب على تحسين مستوى تحصيله الأكاديمي، وذلك من خلال وعيه ومتابعته للطريقة التي يفكر من خلالها (مقابلة وآخرون،2015: 185) ويرى كل من ( Snyder & Ickes, 1985) : ان مفهوم المراقبة الذاتية هو متغير وسيط يتفاعل مع المتغيرات الشخصية الموقفية، وهذا الموقف هو الذي يساعدنا على التنبؤ بالسلوك الاجتماعي ، والمنظور التفاعلي يجعل ذلك ممكناً وفقاً لخصائص ومتطلبات مواجهة المواقف الاجتماعية لتحديد أنماط الأفراد التي يمكن أن تنتبأ بسلوكهم الاجتماعي وفق الموقف الاجتماعي الذي يواجهونه (Snyder & Lckes,1985:30) معايير المراقبة الذاتية

حدد شانك (Schunk (1983) معايير المراقبة الذاتية على النحو الآتي :

1. الانتظام: هو عملية مراقبة السلوك بشكل مستمر ومنظم ، وليس بشكل متقطع ، ويجب تسجيله بشكل يومي ، لأن الملاحظات غير المنتظمة قد تؤدي إلى نتائج سيئة.
2. الاقتراب: يقصد به مراقبة السلوك عند حدوثه ، بدلاً من الانتظار بعد حدوثه ، حيث أن طرق المراقبة الذاتية تخضع لمسؤولية تقييم سلوك الطالب نفسه ، وغالباً ما تؤدي هذه الأساليب إلى تحسن كبير في السلوك (schunk , 1983 :90)
3. التفاعلية :- ان استجابات الطلبة للمراقبة الذاتية هي استجابات سلوكية تؤثر على استجاباتهم المستقبلية ، والتسجيل الذاتي هو عبارة عن استجابة وسيطة ، تتوسط بين السلوك السابق والنتائج المستهدفة ، مثال ذلك: الطلاب الذين يتمتعون بمراقبة ذاتهم يزودون أنفسهم بمعززات وسيطة ، تتوسط بين الدراسة والنتائج المتوقعة ، وهذا يشبه إلى حد كبير تعزيز المعلم للطلاب بمدحه والثناء عليه وتقدير أدائه بما يليق به (قزاقرة، 2006:43)

العوامل المؤثرة في المراقبة الذاتية

1. سيطرة السلوك المستهدف: تؤثر على شعور الطلبة تجاه السلوك المستهدف ومدى تفاعلهم مع السلوك المستهدف.
2. وجود أدوات التسجيل: ويتم ذلك من خلال تتبع ومراقبة وتسجيل سلوك الطلاب.
3. الدافع لتغيير السلوك: ويرتبط بدرجة تحفيز الطلاب لتغيير السلوك المستهدف
4. هدف التعزيز: يشير إلى المعززات والمكافآت التي يجب استخدامها، والغرض من التعزيز
5. توقيت المراقبة الذاتية: يتعلق بطبيعة مراقبة السلوك المستهدف الذي يتم رصده.
6. تدريب الدقيق على المراقبة الذاتية: يتعلق بقدرة الطلاب على امتلاك المراقبة الذاتية ويتطلب الكثير من

التدريب (Gardener,Cole,1988:89)

النظريات المفسرة للمراقبة الذاتية

نظرية باري زيمرمان (Barry Zimmerman (2000): (النظرية المعتمدة)

باري زيمرمان ( Barry Zimmerman ) هو أحد علماء النفس الاجتماعي الإدراكي الذين يرون أن المراقبة الذاتية هي تفاعل بين العمليات الشخصية والسلوكية والبيئية ، وبصورة أدق ، فهي لا تتطلب مهاراتنا السلوكية لإدارة الموقف البيئية فحسب ، بل تتطلب أيضاً معرفة ووعي الفرد. ومسؤولية تفعيل هذه المهارات في البيئات

اليومية. تشير المراقبة الذاتية إلى الأفكار والمشاعر والأفعال التي يتم تكوينها ذاتياً والتي تخطط وتتكيف بانتظام لتحقيق الأهداف الشخصية (Zimmerman, 2000: 13) فإن زيمرمان (Zimmerman 2002) استند إلى نظرية بندورا الاجتماعية المعرفية للتعلم المنظم ذاتياً، ونموذجه للحتمية التبادلية الثلاثية، واقترح نموذج زيمرمان ثلاثي المراحل، الذي يطلق عليه النموذج الاجتماعي المعرفي وهو النموذج الذي تستند إليه الدراسة الحالية في فهم التعلم المنظم ذاتياً وعملياته. ويميز هذا النموذج ثلاثة مراحل للتعلم المنظم ذاتياً، وهي: 1- الإعداد أو التفكير المسبق، 2- مرحلة الأداء، 3- مرحلة التأمل الذاتي، وخلال هذه المراحل يدخل المتعلم في حلقة من التغذية الراجعة حتى يحقق أهدافه، وفيما يلي شرح لهذه المراحل الثلاث، وعملياتها الفرعية وفق نموذج زيمرمان الاجتماعي المعرفي (الزيات، 2004: 362)

#### 1. الإعداد أو التفكير المسبق Forethought:

حيث يتمكن الأفراد في هذه المرحلة بتقييم قدراتهم وتشكيلها بنجاح ووضع الأهداف والخطط المتعلقة بكيفية اكمالها، حيث يقوم الأفراد بتحليل المهام وتجزئتها إلى أجزاء أصغر ويتم اختيار الاستراتيجيات الشخصية للإداء بناء على المعرفة أو الخبرة السابقة وهي تعتبر من الشروط الأساسية للتنظيم والمراقبة الذاتية بأخذ الأفراد متغيرين حاسمين عند تحديد أهدافهم، معايير التقييم ومستوى الأداء الذي يريدون تحقيقه، فمعايير التقييم هي تحليل المهمة التي يتم تقييم الأداء وفقاً عليها فعندما يواجه الفرد مشكلة معينة ولا توجد لديه معرفة بكيفية تحليل المهمة فإنه سيواجه العديد من الصعوبات (Zimmerman, 2009: 299) وهي مرحلة تسبق القيام بالمهمة؛ حيث يقوم المتعلم بتحليل هذه المهمة، ويضع الأهداف، ويختار الاستراتيجيات اللازمة لإنجازها. (محمد، 2018: 51)

يتطلب تحليل المهام تخطيطاً استراتيجياً، وهي عمليات وإجراءات فردية هادفة مصممة لاكتساب المهارات أو إظهارها. وأشار زيمرمان (Zimmerman) أن مثل هذا التخطيط يحتاج إلى تعديل بانتظام بسبب التقلبات في العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية. لأنها لا تنطبق بالتساوي على جميع الأفراد باستثناء قلة قليلة منهم. وان الاستراتيجية هي الدافع الذاتي، أي تحفيز الفرد نفسه، وتحسين الأداء من خلال المساعدة في الإدراك والتحكم في التأثير والتنفيذ الحركي من بين الاستراتيجيات الأخرى والكفاءة الذاتية، والاهتمام الجوهري، وتوجيه الهدف، وتوقعات النتائج، والتي تشير إلى توقع الفرد أنه من خلال المراقبة الذاتية الجيدة، سيكتسب مستويات عالية من القبول والتحفيز، فزيادة الكفاءة الذاتية تؤثر على تحديد الأهداف وانه كلما زادت الكفاءة الذاتية زادت قدرتهم على تحديد أكبر عدد من الأهداف وتحقيقها وزيادة جهودهم (Zimmerman, 2009: 299) العامل الثاني هو مستوى الأداء، يجب على الفرد أن يعرف أن لتحقيق مستوى أعلى من الأداء، يجب عليه بذل الكثير من الجهد لتحليل المشكلة أو المهمة من أجل تحقيق أداء متفوق (Zimmerman, 2009: 299)

2. مرحلة الاداء او التحكم الاختياري Performance :- ويشتمل العمليات التي تحدث أثناء التعلم أو التنفيذ. (رشوان، 2006، 17-16)

في هذه المرحلة، يجب أن يبقى الطلبة منتبهون أثناء تعاملهم مع المشكلات أو الصعوبات التي يواجهونها من أجل تحقيق أهدافهم، بالاعتماد على عمليتين رئيسيتين في عملية الأداء: المراقبة الذاتية وضبط النفس -18 (Zimmerman, 2000: 19) يتم فيه الإجابة عن التساؤلات الذاتية وتنظيم الأبعاد المختلفة للمعرفة والمهمة والسياق بشكل منظم ذاتياً كما يركز فيها الطالب على التنظيم والتحكم في المعرفة والدافعية والسلوك (Zimmerman, 2002: 64) اما ضبط النفس هو محور الاهتمام لزيادة انتباه الفرد إلى الإجراءات السرية أو

الأحداث الخارجية ، وذلك باستخدام أساليب التحكم الطوعية مثل تجاهل الانحرافات ، وتجنب أخطاء الماضي ، وتحليل المهام إلى أجزاء مهمة أساسية ، وإعادة تنظيم الأجزاء بشكل هادف (Panadero & Tapla, 2014:301)

وفي هذه المرحلة يقوم المتعلم بأداء المهمة حتى يحقق أهدافه، وتستخدم فيها استراتيجيات تهدف إلى تحقيق الأداء الأمثل، مثل: (التلخيص، وتدوين الملاحظات، وتركيز الانتباه، والتعليمات الذاتية)، ويكون المراقبة وراء المعرفة دور مهم في إنجاز هذه المرحلة، فمن خلال مقارنة المعرفة الحالية بالهدف من مهمة التعلم تنشأ تغذية راجعة داخلية، تمكن المتعلم من التنظيم والتحكم في أدائه للمهمة، فهي مرحلة تتضمن المراقبة الذاتية، والتحكم الذاتي لضمان الأداء الفعال. (محمد، 2018: 52)

### 3. التأمل الذاتي Self-Reflection:

هي عملية تحدث بعد جهد الأداء وتؤثر على استجابة الشخص للتجربة، وهناك فئتان رئيسيتان من التأمل الذاتي وهو التقييم الذاتي ورد الفعل الذاتي، يشير التقييم الذاتي إلى مقارنة بين الأداء الذاتي من أجل تتم مراقبة بعض المعايير أو الأهداف المحددة (مثل الأداء السابق للفرد، أو أداء شخص آخر، أو مستويات الأداء المطلقة (Zimmerman, 2000: 21)

يمكن أن تؤثر عمليات التفكير السابقة على أحكام الإسناد ، وقد يعزو الأشخاص الذين يخططون لاستخدام استراتيجية معينة أثناء التفكير المسبق بان الفشل يعود الى تلك الاستراتيجية ، بدلاً من ضعف أدائهم لأن الاستراتيجية ناتجة عن أسباب قابلة للتصحيح ، فهذا يحمي من ردود الفعل الذاتية السلبية ويعزوا مساراً تكيفياً استراتيجياً للعمل اللاحق، أن التقييم الذاتي والاحكام الذاتية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنوعين رئيسيين من ردود الفعل الذاتية، والاستدلالات التكيفية، عندما يكون الرضا الذاتي مشروطاً بالوصول إلى أهداف الطلبة ، من خلال توجيه سلوكهم والتحكم فيه وخلق حوافز لمواصلة تلك الجهود ، فإن دافع الفرد ينبع من الأهداف ، وليس من التعليقات الذاتية (Zimmerman, 2000: 22). وتعد مرحلة بعدية يتم فيها تقييم المتعلم لنتائج مجهوده ورضاه عن الأداء. (رشوان، 2006: 16-17)

الدراسات السابقة

دراسة صالح (2021)

"المخدرات الرقمية وعلاقتها بالمراقبة الذاتية والوحدة النفسية لدى المراهقين"

هدفت الدراسة الى التعرف على المخدرات الرقمية والمراقبة الذاتية والوحدة النفسية لدى المراهقين وايجاد طبيعة العلاقة الارتباطية بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية تبعاً للجنس والتخصص وايجاد طبيعة العلاقة الارتباطية بين الوحدة النفسية والمراقبة الذاتية للجنس، والتخصص وايجاد الفروق في العلاقة الارتباطية بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية تبعاً للجنس، و الفروق في العلاقة الارتباطية بين الوحدة النفسية والمراقبة الذاتية تبعاً للجنس والتخصص ومدى اسهام المراقبة الذاتية والوحدة النفسية في التباين الكلي للمخدرات الرقمية لدى المراهقين . وتكونت عينة الدراسة من طلبة المرحلة الاعدادية (الرابعة-الخامسة) لمحافظة بغداد. وقد قامت الباحثة ببناء مقياس والمراقبة الذاتية وتم استخراج الخصائص القياسية ومن بين أهم الوسائل الاحصائية التي استعملت لمعالجة البيانات الفاكرونباخ، الاختبار التائي T-Test لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. وكانت النتائج ان الطلبة ان الطلبة المراهقين في مدارس بغداد يتمتعون بالمراقبة الذاتية ولا توجد فروق ذات الدلالة الاحصائية بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية وفقاً للجنس، ولا توجد فروق ذات الدلالة الاحصائية

بين المراقبة الذاتية والوحدة النفسية وفقا للجنس، والتخصص ويسهم متغير المراقبة الذاتية إسهاما عكسيا في متغير المخدرات الرقمية

دراسة كمورو و تومبسون (Kumru & Thompson 2003)

Ego Identity Status and self-monitoring Behavior in Adolescents

تطور سلوك المراقبة الذاتية في علاقته بحالات الهوية الانا النفسية.

هدفت الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين سلوك المراقبة الذاتية وحالات الهوية النفسية في مرحلة المراهقة، وفقا لمتغيرات العمر والجنس، وتكونت عينة الدراسة من (476) طالبا وطالبة هم في المراهقة المتوسطة. وقد استخدم الباحثان أداتان هما: مقياس حالات الهوية النفسية، ومقياس سنايدر (1974) للمراقبة الذاتية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة ايجابية بين العمر وحالة تحقيق الهوية، وحالة تأجيل الهوية. في حين لم تظهر الدراسة في نتائجها أي فروق ذات دلالة إحصائية بين حالات الهوية النفسية (المحقق، والمؤجلة، والمرتهنة، المضطربة)، والجنس، كما أحرز المراهقون الذكور درجات أعلى من الإناث على مقياس المراقبة الذاتية، في حين لم تظهر أية فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المراقبة الذاتية تعزى لمتغير العمر.

(Kumru & Thompson, 2003:1)

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

1. تفيد في صياغة المشكلة وتفسير النتائج ومناقشتها وايضاح أهمية واهداف البحث الحالي
2. تساعد على تجنب الوقوع بالأخطاء التي وقع بها الباحثون السابقين
3. توفر مجموعة من المصادر والمراجع المتعلقة بالبحث الحالي

### إجراءات البحث

وتشمل المنهج الوصفي المعتمد ومجتمع البحث وعيناته والأدوات المستخدمة والوسائل الإحصائية المستخدمة ومعالجة البيانات احصائيا وعلى النحو الآتي:

### أولاً: منهجية البحث

ويعرف المنهج الوصفي بأنه: أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات ومعلومات معينة عن ظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. ومن أهم أهداف البحث الوصفي هو فهم الحاضر والتنبؤ بالمستقبل وتوجيهه، فهو يوفر بياناته وحقائقه واستنتاجاته بوصفها خطوات تمهيدية للتحويل نحو الأفضل. (عبد السلام، 2020: 163)

### ثانياً: مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث هو المجموع الكلي من المفردات المحدودة او غير المحدودة، اما مفردات البحث التي تعرف ايضا لدى الباحثين بعناصر البحث او وحدات البحث فهي الاجزاء المكونة لمجتمع البحث. (العامري وعبد الرازق، 2019: 94). ويتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة الموصل للدراسة الصباحية و للعلم الدراسي ( 2021-2022 ) والبالغ عددهم (45853) طالبا وطالبة وانسجاما مع حدود البحث فقد بلغ عدد طلبة الصف الثالث(11735) طالبا وطالبة وبواقع (5371) طالبا و(6364) طالبة

### ثالثاً: عينة البحث

تعد من الخطوات المهمة في اجراء البحوث والتي تتضمن اختيار مجموعة من المفحوصين يمثلون مجتمع الدراسة تمثيلا صحيحا واختارهم الباحث لإجراء دراسته وفق قواعد خاصة. ( خالد والتح، 2012 : 51 )

ولأجل تحقيق اهداف البحث الحالي تم سحب عينة التطبيق النهائي من مجتمع البحث التي تعرف بالعينة الأساسية، فبعد تحديد مجتمع البحث المتمثل بطلبة الكليات العلمية والإنسانية في جامعه الموصل والبالغ عددها (24) كلية، تم اختيار عدد من الكليات العلمية والإنسانية بلغ عددها (11) كليات موزعة على (7) علمية و (4) إنسانية في جامعة الموصل وبالطريقة التطبيقية التناسبية من العدد الكلي، وبعد تحديد الكليات والاقسام تم اختيار العينة التطبيقية على اساس ان يكون فيها لكل فرد من افراد المجتمع الفرصة نفسها لان يكون احد افراد العينة ويكون جميع افراد البحث معروفين و من الكليات الحادية عشر والبالغ عددهم (8761) التي تم اختيارها وفق متغير ( الجنس ، التخصص) وبلغ عددهم(740) بواقع (378) ذكور و(362) اناث و(369) من التخصص العلمي و (371) من التخصص الإنساني وبنسبة (8.5%) من حجم المجتمع البحث الكلي من طلبة الصف الثالث، والجدول(1) يبين ذلك

جدول رقم (1)  
عينة التطبيق النهائية حسب الكلية والتخصص والجنس

التخصص	الكلية	ذكور	اناث	المجموع
علمي	التربية للعلوم الصرفة	60	60	120
	العلوم	18	18	36
	الهندسة	33	30	63
	الادارة واقتصاد	35	30	65
	طب الاسنان	13	13	26
	التمريض	12	10	22
	علوم الحاسوب	18	19	37
انساني	التربية للعلوم الانسانية	37	37	74
	الأداب	27	25	52
	الحقوق	17	16	33
	كلية التربية الاساسية	108	104	212
مجموع العينة		378	362	740

#### رابعاً. اداة البحث:

تعرف أداة البحث هي الطريقة او الاسلوب التي تقاس به صفة او ظاهرة ما او موضوع ما.( البياتي، 270: 2018)

تم تبني مقياس المراقبة الذاتية التي قامت بتعريبه صالح (2021) معتمدا على نظرية زيمرمان (2000) التطبيق الاولي لفقرات المقياس

ان الهدف من التطبيق الاولي هو التعرف على مدى وضوح التعليمات والفقرات وملاءمتها لمستوى طلبة

الجامعة وتحديد الزمن اللازم لإكمال الإجابة على المقياس ولتحقيق هذا الهدف طبق المقياس على عينة مكونة من (40) طالب وطالبة خارج عينة البحث الأساسية وقد طلب منهم قراءة التعليمات والفقرات والاستشارة عن أي غموض أو صعوبة تواجههم أثناء الاستجابة وقد تبين ان فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة ما عدا عدد من الكلمات القليلة كانت مبهمه من قبل عدد من الطلبة اذ تم تصحيحها اما متوسط الزمن الذي استغرقه الطلبة على الإجابة عن فقرات المقياس كانت (18) دقيقة تقريبا

### الخصائص القياسية للمقياس

#### اولا: صدق المقياس

يقصد بصدق المقياس ما إذ كان المقياس يقيس فعلا ما اعد لقياسه او ما أردنا ان يقيمه. ويعرف على انه درجة قدرة المقياس على ما وضع لقياسه، كما يعرف على انه مدى تلبية المقياس للأغراض والاستعمالات الخاصة التي صمم من أجله (ميخائيل، 2015: 86). ويشير (NollDale) ان الصدق هو درجة قياس الاختبار لما ينوي قياسه (Noll&Dale,1972:253)

#### الصدق الظاهري Face Validity:

يقصد بالصدق الظاهري ما يبدو أن الاختبار يقيسه ولا يعني بالضرورة ما يقيسه الاختبار إذ من الممكن أن الاختبار يقيس شيئا لكن الاختبار في واقعه يقيس خلاف ما يبدو أن يقيسه. من اهمية الصدق الظاهري تكمن في الكيفية التي يبدو فيها الاختبار لمن سيطبق عليهم وكذلك لمن سيقوم بتطبيقه ذلك من المهم ان يبدو الاختبار صادق لكل هؤلاء الافراد (الطرييري، 2014: 269)

ولأجل التحقق من صدق الاداة ظاهريا تم عرض اداة مقياس ( المراقبة الذاتية) بصورته الأولية على المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (20) ، إذ طلب منهم التحقق من مدى صلاحية فقرات المقياس و بصيغته الأولية والبالغ عددها (46) فقرة ، وذلك من حيث ومدى ملاءمتها لعينة البحث و اجراء تعديلات على فقرات المقياس ومدى ملاءمتها للعمر الزمني أو حذف الفقرات غير المناسبة أو إضافة فقرات، وقد أبدوا آرائهم و توصياتهم وكما مبين في الجدول رقم (3)

#### جدول رقم (2)

#### صياغة فقرات مقياس المراقبة الذاتية قبل التعديل وبعده

ت	مضمون الفقرة قبل التعديل	مضمون الفقرة بعد التعديل
2	اقوم بتسجيل اسباب المشكلة	أسجل اسباب المشكلة لسهولة الرجوع اليها عند الحاجة
5	استخدم طرق في حل المشكلة ثبت فعاليتها في الماضي	استخدم طرائق في حل المشكلة ثبت فعاليتها في الماضي
25	اتغلب على المشاعر السيئة التي تصاحب الفشل	اتغلب على المشاعر السيئة التي تصاحب الفشل
36	بانها ليست كارثة وباستطاعتي عمل شيء نحو ذلك	يكون ليس ذو اهمية رأي الاخرين بالنسبة لي
39	أفكر لو انني استخدم الانترنت ثلاث ساعات يومية فمن المحتمل ان احتاج الى مساعدة خارجية للتخفيف من هذه العادة	أفكر في تقليل استخدام الانترنت في اليوم
43	التفكير في ان حالتي تمام وعلى ما يرام هو الذي يجعلني احاول الاستمرار في حياتي	التفكير الايجابي يجعلني استمر في حياتي وبكفاءة

وبعد الاخذ بآراء المحكمين أصبح المقياس مكون من (46) فقرة.

#### خامسا: تصحيح المقياس

بعد الانتهاء من إجراءات الصدق أصبح مقياس مهارات المراقبة الذاتية بصيغته النهائية مكون من (46) فقرة ايجابية وسلبية اعطيت الاوزان الاتية لل فقرات الإيجابية (1,2,3) واعطيت الاوزان الاتية لل فقرات السلبية (3,2,1)

#### سادسا: التطبيق النهائي للمقياس

تم تطبيق ادوات البحث على عينة البحث الاساسية البالغة (740) طالب وطالبة من الصف الثالث في كليات جامعة الموصل ، إذ بدأ التطبيق بتاريخ (2022-1-9) وانتهى بتاريخ (2022-1-20) وكان يوضح في بداية اللقاء مع كل مجموعة من افراد العينة الغرض من تطبيق هذا المقياس وانها لأغراض البحث العلمي حصرا وضرورة الاجابة على فقرات كلها وعدم ترك اي فقرة دون اجابة واهمية تثبيت المعلومات المتعلقة بالمتغيرات ( الجنس ، التخصص ) مع التأكيد على سرية المعلومات المستخرجة من اجابة المفحوصين على الاداة وعدم الاطلاع عليها من قبل اي شخص، كما يطلب منهم عدم ذكر الاسم لمنح المستجيب حرية التعبير بدقة وموضوعية وبعد الانتهاء من التطبيق تم فحص الاستمارات جميعها وتبين انها كاملة وان الطلبة اكملوا الاجابة على الفقرات كلها ولم تستبعد اي استمارة.

#### عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول: "قياس مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل"

بعد ان تم تطبيق مقياس البحث المستخدم لقياس المراقبة الذاتية على عينة البحث من طلبة جامعة الموصل والبالغ عددهم (740) طالباً وطالبة من طلبة الصف الثالث ولأجل قياس مستوى المراقبة الذاتية لدى افراد عينة البحث تم إدخال البيانات الى الحاسبة مستعيناً ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، فأظهرت النتائج ان درجات افراد العينة تتراوح بين ( 92-46) درجة، وبمتوسط قدره (104.861) درجة ، وبانحراف معياري يبلغ (13.358) درجة، وعند مقارنة المتوسط المحسوب للبيانات التي تم الحصول عليها من العينة مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (92) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة الثانية المحسوبة تساوي (26.190) وهي أكبر من القيمة الثانية الجدولية البالغة ( 1.96) عند درجة حرية (739) ومستوى دلالة ( 0.05)، ويشير ذلك إلى وجود فروق ذي دلالة إحصائية ولصالح المتوسط الحسابي لإجابات العينة من طلبة الجامعة، وهذا يعني ان طلبة جامعة الموصل لديهم مستوى متوسط من المراقبة الذاتية، والجدول (3) يبين ذلك :

#### جدول (3)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمتغير المراقبة الذاتية

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	t-Test	
				المحسوبة	الجدولية
740	1104.86	92	5813.3	0926.1	1.96

وتشير هذه النتيجة الى تمتع طلبة جامعة الموصل من المرحلة الثالثة بمختلف تخصصاتهم العلمية والانسانية بقدر مناسب من المراقبة الذاتية يرجع ذلك إلى امتلاك القدرة المعرفية التي تمكنها من التعامل مع مراقبة الذاتية واستراتيجياتها ومجالاتها وتتفق مع افتراضات نظرية المراقبة الذاتية ل ( Zimmerman زيمرمان ) التي إشارة إلى أن الأفراد يتمتعون بالمراقبة الذاتية ويستطيعون تنظيم ذاتهم وتنظيم معلوماتهم معرفيا وسلوكيا فيتمكنوا من توجيه سلوكهم ومراقبته حيث يتميزون بالتفكير المسبق اي وضع الأهداف المسبقة والقدرة على تحقيقها والتعامل مع الصعوبات والمشكلات التي تواجههم كذلك يكون لديهم وعي بمشاعرهم وسلوكياتهم وافكارهم وقدرتهم على مساعدة الآخرين. وبشكل عام، يمكن تفسير امتلاك الطلبة للمراقبة الذاتية الى ارتفاع معدل السلوك المسيطر في المواقف المختلفة، ووجود الضبط الذاتي والقدرة على الاهتمام بالمعلومات الاجتماعية، وهو أمر مقبول اجتماعياً في مختلف الأوضاع الاجتماعية.

الهدف الثاني: "التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً لمتغير نوع الجنس (ذكور - اناث)".

بما أن عينة الدراسة تكونت من كلا الجنسين، لقد تم حساب مستوى المراقبة الذاتية حسب متغير الجنس، إذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (104.873) وبانحراف معياري قدره (15.104)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (104.848) وبانحراف معياري قدر (11.271)، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان قيمة التائية المحسوبة (0.025) وهي أصغر من القيمة الثانية الجدولية البالغة (1.960) عند درجة حرية (739) ومستوى دلالة (0.050)، وهذا يعني لا يوجد فرقاً دالاً إحصائياً، أي بمعنى لا يوجد فرقاً يمكن ان يعزى لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة الموصل في مستوى المراقبة الذاتية والجدول (4) يبين ذلك

جدول (4) نتائج الاختبار التائي لمستوى المراقبة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس

الدلالة	Sig.	t-Test		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
		الجدولية	المحسوبة				
لا يوجد فرق دال	0080.	1.960	0.025	15.104	104.873	378	ذكور
				11.271	104.848	362	اناث

ترجع هذه النتيجة الى طبيعة التنشئة الاجتماعية التي يتعرض لها كل من الذكور الإناث أصبحت متماثلة وأصبحت الفرص متكافئة لكل من الطرفين سواء في الحياة الاجتماعية أو في الحياة الدراسية، وهم يشاركون في نفس المناسبات، وان الفرصة متاحة لكلا الجنسين للخروج إلى المكتبات والمؤسسات المجتمعية وغيرها كذلك التقارب الفكري بين للذكور والإناث واهتمام كلا للجنسين بمجالات المراقبة الذاتية وأن الطلبة تعرضوا إلى خبرات مماثلة وان المعلومات والمعارف التي تلقاها كانت متقاربة وأن كلاهما يراقبون سلوكهم ويعبرون عنه بطريقة إيجابية وانهم يهتمون بمعايير السلوكية في مسايرة الاخرين والامتنان والقبول ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي

الهدف الثالث: "التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً لمتغير نوع التخصص (علمي - انساني)".

لكي تتم الاجابة عن هذا السؤال تم حساب مستوى المراقبة الذاتية التخصص (علمي / إنساني)، إذ بلغ المتوسط الحسابي لذوي التخصص العلمي (103.192) وبانحراف معياري قدره (10.737) في حين بلغ المتوسط الحسابي لذوي التخصص الإنساني (106.520) وبانحراف معياري قدره (15.369)، وباستخدام الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة الثانية المحسوبة (3.413) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1.960) عند درجة حرية (739) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يوحي الى وجود فرق دال إحصائياً، بمعنى ذلك أنه يوجد فرق يمكن ان يعزى لمتغير التخصص لدى طلبة جامعة الموصل في مستوى المراقبة الذاتية من ولصالح التخصص الإنساني ، والجدول ( 5 ) يبين ذلك

جدول (5) نتائج الاختبار الثاني لمستوى المراقبة الذاتية تبعاً لمتغير التخصص

الدلالة	Sig.	t-Test		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص
		الجدولية	المحسوبة				
يوجد فرق دال	0.001	1.960	3.413	10.737	103.192	369	علمي
				15.369	106.520	371	انساني

ان هذه النتيجة هي نتيجة منطقية وذلك لان طبيعة المواد التي تدرس في الكليات العلمية تختلف عن المواد التي تدرس في الكليات الإنسانية حيث أن الكليات العلمية تعتمد في منهجها على التجريب في حين أن الكليات الإنسانية تعتمد في منهجها على الدراسة النظرية البعيدة عن التجريب  
اولاً: الاستنتاجات:

1. يتمتع الطلبة بالمراقبة الذاتية
2. لم تظهر أي فروق في متغير الجنس في حين تبين ان هنالك اختلاف في المراقبة الذاتية بين التخصصات العلمية والإنسانية.  
ثانياً: التوصيات:
1. تقديم وسائل واستراتيجيات للطلبة لمراقبة أنفسهم بأنفسهم والاستفادة من الدورات الارشادية التي تساهم في التحكم الذاتي
2. التوسع في مجال البحوث والمؤلفات العربية الخاصة بالمراقبة الذاتية والاستعانة بالبحوث والدراسات الأجنبية وترجمتها حيث لاحظ الباحثان قصوراً في المؤلفات والدراسات والبحوث العربية في هذا مجال  
ثالثاً: المقترحات:
1. اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية لشرائح عمرية مختلفة ومقارنة النتائج
2. أثر برنامج مستند على نظرية زيمرمان (Zimmerman) في تنمية المراقبة الذاتية لدى طلبة الإعدادية

ملحق رقم (1)  
مقياس المراقبة الذاتية

ت	الفقرة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي ابدا
1	اعمل على اكتشاف المشكلات وتحديد ما بدقة قبل البدء بحلها.			
2	أسجل اسباب المشكلة لسهولة الرجوع اليها عند الحاجة.			
3	اضع اهدا فامحددة قبل البدء بالمهمة.			
4	اتمكن من تنظيم المعلومات قبل البدء باتخاذ القرارات المهمة الخاصة بي.			
5	استخدم طرائق في حل المشكلة ثبت فاعليتها في الماضي.			
6	احدد ما احتاج تعلمه قبل ان ابدأ بمهمة ما.			
7	اسأل نفسي اسئلة حول العمليات التي اقوم بها مستقبلا.			
8	أفكر جيدا واجزأ العمل الى مهام صغيرة ليسهل التعامل معه.			
9	اعيد قراءتي عندما لا أجد المعلومات الجيدة.			
10	أستطيع وصف ما يدور في عقلي وتفكيري اثناء اداء مهمة ما.			
11	أفكر بتناول المهدنات لتخفيف الشعور بالتوتر.			
12	اضع خطة للعمل عادة عندما اكون في مواجهة عدد من الاعمال اقوم بها.			
13	اتجنب التفكير فيما يحدث لي مستقبلا من نكبات أيا كانت			
14	اكافئ نفسي باستمرار لإنجاز اهدافي كي اظل محتفظا بطاقتي.			
15	احصل على نتائج جيدة من خلال ملاحظتي لما أقوم به كي اقرر ما احتاج فعله بعد ذلك			
16	اتحكم بنبرة صوتي لتتماشى مع ما اطرحه من موضوعات.			
17	احرص على الظهور بمظهر لائق امام الآخرين.			
18	اتحكم بتعابير وجهي (فرحا او حزنا وفقا لما اسمع من الآخرين).			
19	املك القدرة على ان اكون لطيفا مع اشخاص أكرههم.			
20	اتحكم بمشاعري الداخلية تجاه تصرفاتي.			

21	أستطيع ان أخفى مشاعري الحقيقية عن اي شخص يتعامل معي.
22	ابحث عن طرائق تساعدني على زيادة التركيز عندما أجد صعوبة في مواجهة بعض الامور.
23	احاول التفكير في اي شيء يدعو للسرور عندما تضايقتني افكار غير سارة.
24	أفضل او لا الانتهاء من الاعمال التي يتحتم علي ان افعلها ثم بعد ذلك ابدأ في عمل ما احبه.
25	اتغلب على المشاعر السينة التي تصاحب الفشل
26	اهمس الى نفسي قاتلا :أفكر قبل عمل شيء ما عندما اشعر بأنني شديد الاندفاع.
27	أشجع نفسي على التحسن في اي وقت احقق فيه التقدم.
28	أفضل حصر انتباهي على السلبيات التي حدثت لي عندما اشعر بالكآبة.
29	اقوم بمراجعة دورية لفهم بعض العلاقات التي تساعدني في حل المشكلة.
30	لدي طرق متعددة لحل المشكلة ثم اتخاذ الأفضل.
31	أفكر في كل شيء يصدر عني من سلوك.
32	اتجنب حدوث مشكلات مع الآخرين.
33	سلوكي هو نتيجة مشاعري الداخلية ومواقفي ومعتقداتي.
34	أستطيع ان اعبر عن نفسي بوضوح امام الآخرين.
35	يتحدد سلوكي باتجاهاتي وميولي نحو موضوع ما.
36	راي الاخرين ليس مهم بالنسبة لي
37	يصعب علي السيطرة على عصبيتي دون مساعدة الآخرين.
38	ارتكبتُ اخطاء في الماضي لا أستطيع ان اتجنب التفكير فيها.

			أفكر من تقليل استخدام الانترنت في اليوم	39
			احاول ان ابعد تفكيري عن الاحساس بالألم الذي اشعر به في جسمي.	40
			تضايقتني الأفكار غير السارة في كثير من الاحيان ولا أستطيع التغلب عليها.	41
			أعي لما اقوم به من اعمال كل يوم.	42
			التفكير الإيجابي يجعلني استمر في حياتي وبكفاءة	43
			أقيم قدراتي الجسمية والعقلية بعد كل موقف امر به	44
			أسأل نفسي عن مدى انجازي للأهداف عندما انهي أعمالي	45
			أصنع قراراتي عن طريق قدرتي الجيدة على التفكير	46

## المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل

الباحثين	
رؤف سعيد حبيب بولص	د.م. ياسر محفوظ حامد
جامعة الموصل	جامعة الموصل
كلية التربية للعلوم الانسانية	كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية	قسم العلوم التربوية والنفسية
الكلمات المفتاحية : المراقبة، الذاتية، الطلبة .	

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

### المخلص:

يهدف البحث إلى قياس مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً لمتغير نوع الجنس، وكذلك التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً لمتغير نوع التخصص. تألفت عينة البحث الأساسية من (740) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية التناسبية من الصف الثالث في كليات جامعة الموصل للعام الدراسي (2021-2022)، ولتحقيق اهداف البحث فقد تم تبني مقياس (صالح (2021) لقياس المراقبة الذاتية الذي بلغت عدد فقراته (46) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، وقد تم التحقق من الخصائص القياسية للمقياس حيث تم ايجاد الصدق الظاهري عن طريق عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين وظهرت النتائج ان طلبة الصف الثالث من كليات جامعة الموصل لديهم مستوى متوسط من المراقبة الذاتية، كما اظهرت النتائج عدم وجود فرق دالاً احصائياً في مستوى المراقبة الذاتية لدى افراد العينة تبعاً لمتغير نوع الجنس، كما وظهرت النتائج وجود فرق ذو دلالة احصائية في مستوى المراقبة الذاتية تبعاً لمتغير نوع التخصص الدراسي ولصالح التخصص الإنساني (أي ان طلبة التخصصات العلمية يمتلكون مستوى متوسط أيضاً من المراقبة الذاتية ولكن بشكل اقل نسبياً من التخصصات الإنسانية).

11.القرني، نورة بنت مسفر(2017): تعزيز الرقابة الذاتية للأطفال في عصر الأجهزة الذكية، دليل علمي المربين وانشطة تفاعلية للأطفال، الطبعة الاولى، مركز دلائل، الرياض-المملكة العربية السعودية

12.قزاقرة، أحمد محمد (2006): علاج مشكلة الانتباه لدى الاطفال، دار المنتبى للنشر والتوزيع، الأردن

13.محمد، أحمد عمر (2018): استراتيجية مقترحة قائمة على التعلم النقال المنظم ذاتيا وفق نموذج زيمرمان الاجتماعي المعرفي في تدريس الاحياء لتنمية مهارات التنظيم الذاتي للتعلم وأبعاد قبول التعلم النقال مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 42 الجزء الأول

14.محمد، حسين خزعل (2013): الخوف الاجتماعي وعلاقته بنمطي الشخصية A وB، دار الكتب العلمية لطباعة والنشر والتوزيع

15.مقابلة، نصر يوسف، عمران محمد (2015): التفكير الناقد وعلاقته بالمراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة لأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مجلد الرابع -ع 15، تشرين الأول 2016

16.ميخائيل، امطانيوس نايف (2015): القياس والتفويم النفسي والتربوي للاسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، الأردن، عمان

17. *Barrick, Murray. R, Laura Parks, Michael K. (2005): Self-monitoring as a moderator of the relationships between personality traits and performance. Personality psychology (N58), 745–767*

18. *Duarte & Goodson, Neville, T Jane R. (2005): The Compensatory Role of Self-Monitoring in Performance Appraisal, Auburn University at psychology. Montgomery, personal*

19. *Gardner & Cole, W., C. (1988): Self-monitoring procedures In E.S. Shapiro & T. R. Kratochwill (Eds.) Behavioral assessment in*

## المصادر

1.الامام، كمال احمد(2006): فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طالب كلية التربية النوعية، مؤتمر التعليم النوعي ودورة التنمية البشرية في عصر العولمة، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.

2.البياتي، فارس رشيد (2018): الحاوي في مناهج البحث العلمي خطط، مناهج، أدوات وتحليل، اقتباس وتوثيق، خرائط ذهنية، نماذج، مصطلحات عربي، انكليزي، دار السواقي العلمية، عمان-المملكة الاردنية الهاشمية

3.الحارثي، زايد عجيل (1991): مراقبة الذات، مجلة علم النفس، مجلة فيصلية تصدر عن الهيئة المصرية العامة لمكاتب، العدد السابع عشر – يناير/فبراير/ مارس 1991

4.خالد، محمد بني وزيد التح (2012): علم النفس التربوي المبادئ والتطبيقات. دار وائل للنشر، الطبعة الاولى، عمان، الاردن.

5.رشوان، ربيع عبدة احمد (2006): التعلم المنظم ذاتياً وتوجهات اهداف الإنجاز، نماذج ودراسات معاصرة، طبعة الأولى، عالم الكتاب، القاهرة

6.الزيات، فتحي مصطفى(2004): سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي، طبعة الأولى، دار النشر للجامعات، القاهرة

7.صالح، اصاد خضير (2021): المخدرات الرقمية وعلاقتها بالمراقبة الذاتية والوحدة النفسية لدى المراهقين، رسالة غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق

8.الطريري، عبد الرحمن الطريري (2014): القياس النفسي والتربوي، نظريته، اسسه، تطبيقاته، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع، الرياض-المملكة العربية السعودية

9.العامري، ماهر محمد عواد، وعبد الرزاق الماجدي (2019) الوافي في البحث العلمي، لطبعة الاولى، دار ومكتبة عدنان للطباعة والنشر والتوزيع، بغداد، جمهورية العراق

10.عبد السلام، محمد (2020): مناهج البحث في العلوم الاجتماعية والانسانية، مكتبة النور

- Snyder, M. (1974). *Self Monitoring of expressive behavior* *Journal of Personality and Social Psychology*.30,526-537
- Snyder, M. (1984): *self-monitoring of expressive behavior*, *J. personal, Soc. Psychol.* 30, No (7).
- Zimmerman B.J (2004): *Sociocultural influence and student's development of academic Self-regulation: A social- cognitive perspective*. In D. M. Inerney and S. van Etten (Eds.), *Big revisted Green which, CT: Information Age*
- Zimmerman J, Barry (2000): *Handbook of Self- Regulation asocial Academic press, New York*
- Zimmerman, B J & Moylan, A R (2009): *Self- Regulation. Where metacognition and motivation intersect*. In D.J. Hacker, J. Dunlosky and A.C. Graesser (Eds), *Handbook of Metacognition in Education ,New York*
- Zimmerman, B.J, Bonner, S and Kovach, R .34 (1996): *Psychology in the classroom: A series onapplied education psychology Developing Self-regulation learners: Beyond achievement to Self-efficacy* Washington, DC, US American psychological Association
- Zimmerman, B.J. & Martinez - Pons,M, .35 (2002): *Becoming Aself regulated learner :An overview Theory into practice*,4.2.64-71.
- schools: Conceptual foundations and practical applications*. Guilford press. New York.
- Kjedal, Sue-Ellen (2003): *Self-Monitoring and Consumer Behavior Qualitative Report Volume 8 Number 3 September*, pp.353-376
- kumru, A., Thompson, R., (2003):*Ego Identity Status and self-monitoring Behavior in Adolescents*, *Journal of Adolescent Research*, Vol. 1, P. 1-16
- Leone, Christopher (2006): *Self-Monitoring: Individual Differences in Orientations to the Social World*, *Journal of Personality* 74:3.
- Martinez, J. A., (2003): *Predictors of psychological well-being: Stress, coping strategy, and .self-monitoring* , M.S., California State University
- Noll, Victor H&Dale p.scannell (1972) .24 *Introduction to Educational measurement. 3rd Ed Houghton Mifflin company, New York, OECD publishing, Pari*
- Panadero, Ernesto and Tapia, Jesus Alonso .25 (2014): *How do students self- regulation? Review of Zimmerman's cyclical model of self- regulated learning*, *servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia, Espana*
- Peron, C., (2001): *Expatriate selection: Are high self-monitors better expatriates*, M.S .(Concordia University (Canada)
- Schunk. H (1983): *Self-Monitoring progress effects onchildren's self-efficacy and achievement* *Journal of experimental education*, NO 51. 89 – 93
- Snyder, M. & Ickes, W. (1985): *Personality and social Behavior*. In G. Linzey and E. Aronson. *Hand Book of Social Psychology*. New York, Random House