المراقبة الذاتية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المراهقين

م.م. آصاد خضير محمد صالح[a] أ.م.د. نيران يوسف جبر[b]

الجامعة المستنصرية، كلية التربية، قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

[a)] aussadkhudier25@gmail.com

[b)] neranyousf@gmail.com

الملخص

يستهدف البحث الحالي تعرف على:

1- المراقبة الذاتية لدى المراهقين

2- الوحدة النفسية لدى المراهقين.

3- طبيعة العلاقة الارتباطية بين الوحدة النفسية والمراقبة الذاتية تبعًا للجنس (ذكور- إناث)، والتخصص (علمي- إنساني).

4- الفروق في العلاقة الارتباطية بين الوحدة النفسية والمراقبة الذاتية تبعًا للجنس (ذكور- إناث)، والتخصص (علمي- إنساني).

يقتصر البحث الحالي على الطلبة المراهقين من (الذكور- والإناث) في مدارس بغداد التابعة للمديريات الستة، طبق المقياس على (400) طالب وطالبًا، اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي. وبعد التحليل الاحصائي تصلت النتائج الى ما يأتي:

1-ان الطلبة المراهقين في مدارس بغداد يتمتعون بالمراقبة الذاتية.

2- أن الطلبة المراهقين في مدارس بغداد توجد عندهم الوحدة النفسية.

3- توجد علاقة بين المراقبة الذاتية والوحدة النفسية تبعًا للجنس والتخصص.

4- لا توجد فروق دالة احصائيًا بين الوحدة النفسية والمراقبة الذاتية تبعًا للجنس والتخصص.

الكلمات المفتاحية: مراقبة ذاتية، وحدة نفسية، انترنيت، النظريات المفسرة، المراهقين.

Self-Monitoring and its Relationship to Psychological Loneliness in Adolescents

Asad Khudair Muhammad Salih Dr. Neran Yousff Gaber

Mustansiriyah University, College of Education,

Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

Abstract

The current research aims to identify-

- Self-monitoring of adolescents

2- Psychological unit in adolescents.

3- The nature of the correlation between psychological loneliness and self-monitoring according to gender (male - female), and specialization (scientific – human).

4- The differences in the correlation between psychological loneliness and self-monitoring according to gender (male - female), and specialization (scientific – human).

The current research is limited to adolescent students (males and females) in Baghdad schools affiliated to the six districts. The scale was applied to (400) students, who were chosen by the stratified random method. After statistical analysis, the results came to the following:

1- Adolescent students in Baghdad schools enjoy self-monitoring.

2- Adolescent students in Baghdad schools have psychological unity.

3- There is a relationship between self-monitoring and psychological loneliness according to gender and specialization.

4- There are no statistically significant differences between psychological unit and self-monitoring according to gender and specialization.

Keywords: self-monitoring, psychological loneliness, Internet, explanatory theories, adolescent.

.

الفصل الاول

مشكلة البحث

تعتبر المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد وتحدث فيها التغيرات الاساسية والاضطرابات الشديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي. وينتج عن هذه التغيرات مشكلات كثيرة تحتاج الى توجيه وإرشاد الكبار المحيطين بالمراهق حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات (العيسوي،1992: 267).

وهناك ايضا تغييرات اساسية في النمو الاجتماعي للمراهق وفي علاقاته الاجتماعية بصفة عامة، تجعله يأخذ صورة جديدة عن نفسه. فالمراهق لا يرغب في السبب ولا في صحبة الاهل وإنما يرغب في علاقات جديدة ومجموعة من الشباب والخروج معهم وصحبتهم وغيرها من مظاهر التغيير الاجتماعي. وهناك تفتح جديد ايضا في قوى المراهق العقلية (محمود، 1981: 15).

لذلك فهم بحاجة الى تعليمهم بكيفية مراقبة ذاتهم، واكد (Bandura, 1986) ان ضعف المراقبة الذاتية لا تتحدد بالعمليات الشخصية فقط وإنما ايضا تأثير البيئة وتأثيرهم على المراهق ويرى باندورا ان التأثيرات البيئية لها تأثير اقوى من التأثيرات الشخصية ذاتها وذلك من خلال النمذجة. لذا فسلوك المراهق حسب رأي باندورا هي نتيجة التقليد سواء للآباء او رفاق السوء (Bandura, 1986: 454).

ففي دراسة الامام (2006) يؤكد على ان الاشخاص الذين يتسمون بمراقبة الذات المنخفضة يعتقدون انهم في ظل التغيرات ورغبتهم في تطور علاقاتهم انها اقوى منهم مما يؤدي بهم الى الشعور بالقلق والضغوطات النفسية والصراع في كيفية التوافق والتكيف مع هذه التغيرات وتكون لديهم رؤية ضيقة في التعامل مع مشكلات العصر. وعدم القدرة على تحقيق الانجاز والتنبؤ وصولاً الى عدم الثقة والروح المعنوية مما يؤدي بهم الى الشعور بالوحدة النفسية، وهذه تأتي من اسباب قلة الوعي والوازع الديني والارشاد والمتابعة من قبل اولياء الامور (الامام، 2006: 472–480).

ويرى (Perlman and Peplau, 1998) ان الوحدة النفسية تحدث عندما يكون هناك عدم تطابق بين العلاقات الاجتماعية الفعلية والعلاقات الاجتماعية المطلوبة وكذلك يرى ان اسباب الوحدة النفسية تأتي من الحالة السلبية الحزينة وعدم فعل اي شيء للنفع والفائدة (Perlman and Peplau, 1998: 571–572).

وان الافراد الذين يشعرون بالوحدة النفسية المرتفعة جاءت بسبب اهمال الآباء لهم وعدم قضاء الوقت الكافي معهم، وعدم فهم مشكلاتهم ومساعدتهم عند الحاجة اليهم والشعور بالبرود العاطفي والاهمال (زهران، 1994: 51).

ففي دراسة ويكس (Weeks, 1990) استهدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين الوحدة النفسية والاكتئاب والقلق الاجتماعي لدى المراهقين، وتراوحت العينة عددها (245) من المراهقين، إذ اظهرت النتائج الى وجود علاقة بين الوحدة النفسية والاكتئاب والقلق الاجتماعي، وان الوحدة النفسية لدى الاناث اكثر مما هو لدى الذكور (Weeks, 1990:94). وتكمن مشكلة البحث المخدرات الرقمية وعلاقتها بالمراقبة الذاتية لدى المراهقين.

اهمية البحث

تستمد هذه الدراسة اهميتها في التعرف على المتغيرات في البحث، فالمراقبة الذاتية تزداد اهمية في ظل سيطرة وسائل الاعلام والتغيرات في العصر الحالي التي ادت الى صراع وقلق واحباط للأفراد نتيجة المساومة بين التخلي عن القيم الاسلامية والمحافظة عليها، وبسبب غياب المُربي– فقد صاحبت هذا كله اعراض خطيرة وبالتالي تظهر الاثار النفسية والسلوكية والاجتماعية على المراهقين. ومن هنا على كل مربِ الاهتمام بغرس وتعزيز قيمة المراقبة الذاتية منذ السنوات الاولى من حياة الاطفال فهي الفترة الحاسمة في تكوين البصيرة الاخلاقية التي تجعله قادراً على التمييز بين ما هو نفع وما هو له تأثير سلبي. عندها يصبح المراهق

مراقباً لنفسه فيكون محاسباً لها دون الحاجة لمحاسبة الكبار ويكون مسؤولاً عن نفسه واعماله، ويتطلع لثواب الله تعالى (القرني،24 –1439:25).

وتوصلت دراسة (ابو فأرة، 2010) التي طبقت على عينة المراهقين (ذكور– إناث) مؤلفة من (428) واظهرت النتائج الى وجود فروق دالة إحصائيًا في تطور سلوك المراقبة الذاتية لصالح الفئة العمرية ولا توجد فروق لصالح الجنس (ابو فأرة،2010: –103 105).

بينما توصلت دراسة الفقي التي اجريت على عينة مؤلفة من (160) من المرحلة الثانوية (ذكور– إناث) وعدم وجود فروق بين درجات الإناث والذكور (الفقي،2013: 130–128).

وتبين ان الوحدة النفسية هي نتاج التغيرات السريعة التي تطرأ على حياة المراهقين وعدم قدرة الكبار والاسرة على فهم عالمهم الخاص، ويشعرون بصعوبة الاندماج مع الآخرين على الرغم من وجودهم مع زملائهم او اسرهم، وتجعل علاقاته الاجتماعية ضعيفة (شرارة، 1996: 5).

إذ اكدت دراسة هوجات (Hojat,1982) الى ان الافراد الذين لم يتصفوا بعلاقات ايجابية مع الوالدين ولا يقدمون المساعدة عند الحاجة لهم، ولا يفهمون مشكلاتهم يميلون الى الشعور بالوحدة النفسية في مرحلة المراهقة. واكدت هذه الدراسة على ان المراهقين الذين يشعرون بالوحدة النفسية انهم يعيشون في بيئة اسرية تتسم بالبرود العاطفي والاهمال والقسوة الشديدة (Hojat,1982: 130–129).

واشارت دراسة ديان (Dian, 1993) الى ان المراهقات يشعرن بالوحدة النفسية والاكتئاب وعدم تقدير الذات اكثر من الذكور نتيجة ضعف التماسك الاسري (Dian, 1993: 693–685).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي لطلبة المرحلة الاعدادية (الرابعة– الخامسة) لمحافظة بغداد في المديريات الستة، وللعام الدراسي (2020–2021)، حسب متغيرات (الجنس– التخصص).

تحديد المصطلحات:

المراقبة الذاتية (Self– Monitoring)

(هي سيطرة الافراد على التفكير المسبق والتحكم الاختياري والتفكير الذاتي التي تم إنشاؤها ذاتيا والتي يتم التخطيط لها وتكييفها للوصول إلى أهداف الفرد) (Zimmerman,2000,14).

وقد حدد زيمرمان ثلاث ابعاد للمراقبة الذاتية هي:

1– **التفكير المسبق Forethought:** يشير إلى العمليات المؤثرة التي تسبق الجهود المبذولة للعمل وتمهيد الطريق لها.

2– الأداء أو التحكم الاختياري Performance: هي العمليات التي تحدث أثناء الجهود الحركية وتؤثر على الانتباه والعمل.

3– التفكير الذاتي Self– Reflection: هي العمليات التي تحدث بعد جهود الأداء وتؤثر على استجابة الشخص لتلك التجربة. (Zimmerman, 2000,16)

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف زيمرمان (Zimmerman,2000) تعريفاً نظرياً للمراقبة الذاتية.

اما التعريفات الاجرائية لكل بعد من هذه الابعاد فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب او الطالبة من خلال الاجابة على فقرات كل بعد من الابعاد الثلاثة لمقياس المراقبة الذاتية الذي سيتم بناؤه في البحث الحالي.

الوحدة النفسية (Loneliness): (هي التجربة غير السارة التي تحدث نتيجة التناقض بين مستويات العلاقات الاجتماعية المرغوبة والمحققة، سواء من الناحية الكمية أو النوعية). (Peplau, L and Perlman, D., 1979, p:101)

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف بيبلاو وبيرلمان (Peplau, L and Perlman, D., 1979) تعريفًا نظريًا للوحدة النفسية.

التعريف الاجرائي: هي الدرجات الكلية التي يحصل عليها طلبة الاعدادية في ضوء اجابتهم على فقرات مقياس الوحدة النفسية الذي سيتم بناؤه في البحث الحالي.

الفصل الثاني

الاطار النظري

المراقبة الذاتية

يعتبر زيمرمان (Barry Zimmerman) احد علماء علم النفس الاجتماعي المعرفي إذ تطرق الى المراقبة الذاتية على انها التفاعل بين العمليات الشخصية والسلوكية والبيئية، وبشكل اكثر دقة فأنه لا يستلزم فقط مهارة سلوكية في إدارة الطوارئ البيئية ذاتياً، ولكن ايضا المعرفة والشعور بالمسؤولية الشخصية لتفعيل هذه المهارة في سياقات الحياة اليومية. وتشير المراقبة الذاتية الى الافكار والمشاعر والافعال التي يتم تكوينها ذاتياً والتي يتم التخطيط لها وتكييفها دورياً لتحقيق الاهداف الشخصية (Zimmerman, 2000: 13)

وقد قسم Zimmerman المراقبة الذاتية الى:

1- التفكير المسبق Forethought:

حيث يتمكن الافراد في هذه المرحلة بتقييم قدراتهم وتشكيلها بنجاح ووضع الاهداف والخطط المتعلقة بكيفية اكمالها، حيث يقوم الافراد بتحليل المهام وتجزئته الى اجزاء اصغر ويتم اختيار الاستراتيجيات الشخصية للإداء بناءً على المعرفة او الخبرة السابقة وهي تعتبر من الشروط الاساسية للتنظيم والمراقبة الذاتية يأخذ الافراد متغيرين حاسمين عند تحديد اهدافهم، معايير التقييم ومستوى الاداء الذي يريدون تحقيقه، فمعايير التقييم هي تحليل المهمة التي يتم تقييم الاداء وفقاً عليها فعندما يواجه الفرد مشكلة معينة ولا توجد لديه معرفة بكيفية تحليل المهمة فأنه سيواجه العديد من الصعوبات (Zimmerman, 2009: 299).

فتحليل المهمة تتطلب التخطيط الاستراتيجي وهي عمليات وإجراءات شخصية هادفة وموجهة لاكتساب او اظهار المهارات ويذكر Zimmerman ان هذا التخطيط يحتاج الى تعديلات دورية بسبب التقلبات في المكونات الشخصية والسلوكية والبيئية فلا يمكن ان تعمل لجميع الافراد بشكل متساوٍ إلا ما ندر فالاستراتيجيات هي التحفيز الذاتي اي تحفيز الفرد نفسه لتحسين الاداء من خلال مساعدة الإدراك والسيطرة على التأثير والتنفيذ الحركي، وكذلك من الاستراتيجيات الاخرى هي الكفاءة الذاتية، والاهتمام الجوهري، وتوجيه الهدف، وتوقعات النتائج والتي تشير الى توقعات الشخص بأنه خلال المراقبة الذاتية الجيدة سيحصل على مستوى عالٍ من القبول والايجابية. فزيادة الكفاءة الذاتية تؤثر على تحديد الاهداف فيعتقد الاشخاص انه كلما زادت الكفاءة الذاتية زادت قدرتهم على تحديد اكبر عدد من الاهداف وتحقيقها وزيادة جهودهم (Zimmerman, 2000: 17-18).

اما العامل الثاني هو مستوى الاداء على الفرد معرفة انه لتحقيق مستوى اداء مهم عليه ان يبذل الكثير من الجهد بتحليل المشكلة او المهمة للوصول الى الاداء المميز (Zimmerman, 2009: 299).

2- مرحلة الاداء او التحكم الاختياري Performance:

في هذه المرحلة على الافراد ان يحافظوا على تركيزهم اثناء التعامل مع المشكلات او الصعوبات التي تواجههم لتحقيق اهدافهم وذلك بالاعتماد على العمليتين الرئيسيتين اثناء الاداء هما: المراقبة الذاتية وضبط النفس (Ernesto and Tapia, 2014: 454).

فالمراقبة الذاتية هي تتبع الشخص لجوانب محددة من ادائه والظروف المحيطة به، والآثار التي ينتجها، على ان هذه المهارة اساسية، إلا انها ليست كذلك، لان كمية المعلومات المتضمنة في العروض المعقدة يمكن ان تغمر المراقبين الساذجين او تؤدي الى مراقبة ذاتية غير منظمة. يمكن للخبراء تتبع انفسهم بشكل انتقائي وبشكل تفصيلي عند الضرورة (Zimmerman, 2000: 19).

اما ضبط النفس هو التركيز على الانتباه لتحسين تركيز الفرد على العمليات السرية او الاحداث الخارجية باستخدام الاساليب الارادية للتحكم مثل تجاهل الانحرافات وتجنب اخطاء الماضي وتحليل المهمة الى اجزائها الاساسية وإعادة تنظيم الاجزاء بشكل هادف (Ernesto and Tapia, 2014: 301).

3- التفكير الذاتي Self- Reflection:

هي العمليات التي تحدث بعد جهود الاداء وتؤثر على استجابة الشخص لتلك التجربة، وهناك فئتان رئيسيتان للتفكير الذاتي وهو التقييم الذاتي وردود الفعل الذاتي. إما التقييم الذاتي تشير الى المقارنات بين العروض التي تتم مراقبتها ذاتياً مقابل بعض المعايير او هدف معين مثل الاداء السابق للفرد، او اداء شخص اخر، او مستوى الاداء المطلق. (Zimmerman, 2000: 21).

ان عمليات التفكير المسبق تؤثر على احكام الاسناد، من المرجح ان يعزو الاشخاص الذين يخططون لاستخدام استراتيجية معينة اثناء التفكير المسبق بأن الفشل يعود الى تلك الاستراتيجية وليس القدرة المنخفضة في إدائهم كون الاستراتيجية تعود الى اسباب قابلة للتصحيح فهذا يحمي من ردود الفعل الذاتية السلبية ويعزوا مساراً تكيفياً استراتيجياً للعمل اللاحق، يرتبط التقييم الذاتي والاحكام الذاتية ارتباطاً وثيقاً بنوعي رئيسين من ردود الفعل الذاتية، الرضا والاستدلالات التكيفية، فعندما يكون الرضا عن النفس مشروطاً بالوصول الى الاهداف يقوم الناس بتوجيه افعالهم ومراقبتها وخلق حوافز للاستمرار في تلك الجهود، لذلك فأن دافع الشخص لا ينبع من الهداف وإنما من ردود الفعل الذاتية (Ernesto and Tapia, 2014: 457).

ويقدم (Zimmerman, 2000) نموذجاً ثلاثياً للمراقبة الذاتية وهو (الشخص، السلوك، والبيئة)، ويوضح من خلال هذه النماذج الثلاثية ان الشخص ذو المراقبة الذاتية العالية يكون لديه وعي بإدائه الشخصي اثناء التعامل مع البيئة فيتوصل الى استنتاجات فيما يخص سلوكه، بناءً على عواقب تلك السلوكيات داخل البيئة ويمكنه تغير السلوك اللاحق وفقاً لتلك العواقب، والحفاظ عليها او تعديلها بناءً على ردود الفعل البناءة (Zimmerman, 2000: 15).

لذلك يقول زيمرمان ان المراقبة الذاتية الاقوى يتنبأ بدخل اعلى، وتخطيط مالي افضل، وسلوكيات اقل خطورة مثل تعاطي المخدرات والعنف. وتعتمد المراقبة الذاتية العالية والمنخفضة على البيئة التي يعيش فيها الفرد سواء من الاسرة او الزملاء او المدرسة وتوفير الدعم والمهارات والاستراتيجيات لهم والمناخ الايجابي اثناء مرحلة الطفولة ويصل الى المراهقة قادر على توجيه ذاته ومراقبتها وتكوين العلاقات الاجتماعية وكذلك توقعاتهم للمستقبل ناجحة والعكس في حالة الافراد الذين يعانون من تأخر في تطوير التنظيم الذاتي مما يسبب صعوبات في الحفاظ على العلاقات الايجابية مع الاخرين ويبالغون في ردود افعالهم في المواقف العصبية (Murray and Rosanbalm, 2017: 3).

الوحدة النفسية Loneliness

إذ يعتبر (Perlman and Peplau, 1981) احد علماء المدرسة المعرفية حيث اعطى تنظيراً عن الوحدة النفسية وركز على العوامل المعرفية التي تتوسط بين النقص في الاستجابة العاطفية والعلاقات الاجتماعية (Perlman and Peplau, 1981: 32).

وحسب وجهة نظر (Peplau and Perlman, 1979) ان الوحدة هي عندما تكون شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد اقل رضا مما يرغب فيه الفرد، يمكن التحقق من مستويات الاتصال الاجتماعي المنفصلة من خلال الاعتبارات منها مستويات الاتصال السابقة وكذلك توقعات الشخص للعلاقات الاجتماعية المستقبلية لذلك فالوحدة هي ليست مرادفاً للعزلة الاجتماعية، احياناً تكون المستويات المنخفضة من التواصل الاجتماعي مرغوبة، لكن لديهم خبرة ايجابية فعندما يكون الاتصال الاجتماعي دون المستوى المطلوب فيكون هذا التناقض دائماً غير مرغوب لذلك يوصف بالوحدة (Peolau and Perlman, 1979: 102).

وتختلف اسباب الوحدة النفسية منها تأتي نتيجة الاحداث المتسارعة مثل الانتقال لمكان جديد او الطلاق او مغادرة الطفل الاكبر سناً لمنزل الاسرة او البطالة او الفقر او الشيخوخة او الحالات التي يحتاج فيها الاشخاص دعم مثل الاعاقة والمخدرات او الادمان وغيرها، وكذلك تختلف اسباب الوحدة حسب الفروق الفردية واختلاف الثقافات من مجتمع الى آخر والاعراف والتقاليد في المجتمع، مثل استخدام التكنولوجيا العصرية قد تسمح بعض المجتمعات بها وبعضها تقيد اولادها فيشعرون بالوحدة في ظل هذه التطورات او شعورهم بالوحدة نتيجة القصور في الشخصية (Peplau and Perlman, 1998: 573).

ويقول (Perlman and Peplau, 1982) ايضا ان مرحلة المراهقة هي اكثر المراحل تظهر عليها الشعور بالوحدة تكون ناتجة عن الفجوة التي تظهر عندما يبتعد المراهق تدريجياً عن العلاقة الوثيقة مع الاسرة ويحاول تكوين وتقوية العلاقات الاجتماعية من الاصدقاء فاذا كانت علاقاته الاجتماعية ضعيفة نتيجة الظروف او الضغط من الوالدين بعدم الخروج من المنزل فيبدأ بالانعزال

وبالتالي يعيش مرحلة الشعور بالوحدة. وكذلك تزداد الوحدة للأشخاص لمن هم فوق الثمانين عاماً بسبب موت احبائهم وتأتي الوحدة ايضا للمراهقين نتيجة غياب الرعاية العاطفية او الدعم او التوجيه حيث المناخ بارد غير عقلاني وعنيف او عدم رضا الوالدين باختيار ابنائهم للأصدقاء وعدم السعي لتحقيق الشعبية (Peplau and Perlman, 1982: 238).

وايضا وضح (Perlman and Peplau, 1981) وجود العوامل الشخصية احدى الاسباب التي تساهم في الشعور بالوحدة منها الخجل وفشل في احترام الذات، صعوبة الفرد في اقامة علاقة مرضية والحفاظ عليها، وقلة المخاطرة الاجتماعية، وضعف الوعي الذاتي في المواقف الاجتماعية، وقلة الحزم، وتدني الثقة بالنفس، وضعف المهارات الاجتماعية والانطوائية بسبب المخاوف المختلفة لديهم بشأن انفسهم...الخ كل هذه العوامل تسبب الشعور بالوحدة، ويقول بيبلاو وبيرلمان يمكن ان تحدث الوحدة بأي عمر لكن تحدث بشكل كبير للمراهقين (اسلاف الطفولة)، إذ يعانون الاشخاص الذين ينفصلون والديهم او البعيدين عنهم (Perlman and Peplau, 1981: 41–44).

ويمكن تقسيم مظاهر الوحدة الى اربع فئات وهي المشاكل العاطفية والتحفيزية والسلوكية والاجتماعية. فالمظاهر العاطفية اوصف الوحدة على انها تجربة غير سارة ومؤلمة مثل الشعور بعدم الرضا والعداء الشخصي والملل ووضح بيرلمان (١٩٧٨) ان الافراد الذين لديهم نظرة سلبية يكونون وحيدون بأنهم متشائمين واقل رضا وسعادة عن الانشطة التي يقومون بها والوقت الذي يقضونه (Perlman and Peplau, 1981: 35).

إما المظهر الثاني هو المظاهر التحفيزية والمعرفية، إذ يمكن التعبير عن التناقض من وجهة نظر التحفيزية والمعرفية، اي ان الافراد الوحيدون يفتقرون الى النشاط، وبطبيعة الحال فأن اليأس الظاهر يتناقض مع النشاط المفرط الذي يولده القلق، اي قد تثير الوحدة دافعاً للتواصل مع الاخرين لكنها تقلل من الدافع للقيام بمهام ما، وبين Peplau and Perlman انه قد يتناوب الافراد الذين يشعرون بالوحدة بين فترات الاستثارة التحفيزية العالية والمنخفضة فبعض المظاهر التحفيزية للوحدة تؤكد على العمليات المعرفية ابرزها هو اليقظة بشأن العلاقات الشخصية (Perlman and Peplau, 1981: 36).

وعلق ويس (Weiss,1973) ايضًا على الوحدة بأنها الحساسية المفرطة للحد الادنى من الاشارات والميل الى اساءة تفسير المواقف او المبالغة في البنية العدائية او العاطفية للآخرين، فيلاحظ ان الافراد الوحيدون يواجهون صعوبة في التركيز على افعالهم وكذلك الانطباع الذي يتركونه على الآخرين، ولديهم تشتت في الانتباه (Weiss, 1973: 21–22).

المظهر الثالث هو (المظاهر السلوكية) اي النقص في المهارات الاجتماعية للأفراد الوحيدون الى الحد الذي يؤدي الى القلق والاكتئاب والنقص في الامور الحازمة، واضاف ان الافراد الوحيدون يجدون صعوبة في التحدث عن وحدتهم مع الآخرين.

إما المظهر الاخير هو المشكلات الاجتماعية إذ ربط الوحدة بمجموعة من المشكلات الاجتماعية مثل المرض، الانتحار، الادمان وكذلك الهروب من المنزل والمدرسة، والقيام بأعمال التخريب والسرقة وغيرها من الاعمال السلبية (Perlman and Peplau, 1981: 37).

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

أولا: منهجية البحث

اعتمد البحث الحالي على منهج البحث الوصفي، كونه أكثر ملاءمة لتحقيق أهداف البحث، إذ يعتمد دراسة الواقع او الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفًا دقيقًا (عبيدات وآخرون،1984: 187).

ثانيا: مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة المرحلة الاعدادية الدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين في محافظة بغداد في المدارس الحكومية، للعام الدراسي (2021 –2020)، إذ بلغ المجموع الكلي لمجتمع الدراسة (1470288) طالبًا وطالبة، موزعين على المديريات الستة في بغداد.

ثالثا: عينة البحث

تم اختيار العينة وفق معيار إيبل (Ebel,1972) الذي يشير الى ان سعة العينة هي الخيار الافضل لتقليل احتمال الخطأ المعياري (Ebel,1972: 290)، وبناءً على ذلك اشتملت عينة البحث على (400) طالب وطالبة من طلبة المدارس في بغداد، تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي، بلغت نسبتهم (1.3%) من مجتمع البحث بحسب متغيرات الجنس (ذكور– اناث) والتخصص (علمي– انساني).

رابعًا: ادوات البحث

اولًا/ مقياس المراقبة الذاتية Self-Monitoring:

إعداد فقرات المقياس بصيغته الاولية:

بعد اطلاع الباحثة على نظرية زيمرمان، تم صياغة (46) فقرة لقياس المراقبة الذاتية لدى طلبة المدارس في مديريات بغداد الستة، موزعة على الاستراتيجيات الثلاث بواقع (15) فقرة لاستراتيجية التفكير المسبق، و(15) فقرة للإداء او التحكم الاختياري، و(16) فقرة للتفكير الذاتي، وقد تمت صياغة الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية، ولكل فقرة ثلاث بدائل متدرجة للإجابة (تنطبق علي تمامًا، تنطبق علي احيانًا، لا تنطبق علي ابدًا)، منها (36) فقرة مصاغة باتجاه ايجابي (اي اتجاه المراقبة الذاتية) وهي الفقرات ذات التسلسل:

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13,14,,15,16,17,18,19,20,22,23,24,25,26,27,29,30,31,32,33, 34, 40, 42, 43, 44,45,46

تعطى لها عند التصحيح لبدائل الاجابة (تمامًا، احيانًا، ابدًا) الدرجات (3,2,1) على التوالي، وهناك (10) فقرات مصاغة باتجاه سلبي (اي يعكس قياس المراقبة الذاتية) وهي الفقرات ذات التسلسل (11,21,28,33,35,36,37,38,39,41) تعطى لها عند التصحيح لبدائل الاجابة (تمامًا، احيانًا، ابدًا) الدرجات (1,2,3) على التوالي، ولحساب القوة التمييزية لفقرات كل بعد من ابعاد مقياس المراقبة الذاتية تم تطبيق المقياس المؤلف من (46) فقرة على عينة مؤلفة من (400) طالب وطالبة، ظهر أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) لان القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) بدرجة حرية (214) والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

القوة التمييزية لفقرات مقياس المراقبة الذاتية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	مستوى
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الدلالة
1	2.796	0.468	1.787	0.749	11.865	0.05
2	2.564	0.645	1.916	0.565	7.849	0.05
3	2.851	0.382	2.009	0.729	10.629	0.05
4	2.768	0.485	1.879	0.637	11.533	0.05
5	2.537	0.617	1.898	0.640	7.461	0.05
6	2.814	0.435	1.851	0.623	13.155	0.05
7	2.787	0.454	1.759	0.681	13.035	0.05
8	2.722	0.470	1.842	0.582	12.208	0.05
9	2.740	0.518	1.870	0.711	10.275	0.05
10	2.620	0.506	1.972	0.618	8.428	0.05
11	2.564	0.764	1.879	0.769	6.562	0.05
12	2.601	0.594	1.796	0.637	9.598	0.05
13	2.277	0.818	1.694	0.662	5.758	0.05
14	2.620	0.575	1.916	0.685	8.172	0.05
15	2.583	0.549	1.935	0.687	7.657	0.05
16	2.537	0.675	1.963	0.696	6.150	0.05
17	2.824	0.406	1.796	0.720	12.916	0.05

18	2.666	0.580	1.972	0.676	8.101	0.05
19	2.583	0.628	2.027	0.676	6.255	0.05
20	2.731	0.504	1.990	0.662	9.244	0.05
21	2.287	0.875	1.925	0.732	3.287	0.05
22	2.675	0.543	1.944	0.681	8.720	0.05
23	2.648	0.552	1.953	0.753	7.725	0.05
24	2.638	0.571	2.009	0.703	7.219	0.05
25	2.694	0.554	1.935	0.713	8.727	0.05
26	2.611	0.560	2.009	0.662	7.204	0.05
27	2.851	0.405	1.824	0.734	12.733	0.05
28	2.277	0.783	1.907	0.690	3.685	0.05
29	2.564	0.630	1.888	0.631	7.871	0.05
30	2.703	0.497	1.879	0.622	10.746	0.05
31	2.731	0.557	1.796	0.758	10.329	0.05
32	2.713	0.580	1.916	0.613	9.796	0.05
33	2.194	0.858	1.703	0.687	4.637	0.05
34	2.509	0.648	2.074	0.651	4.920	0.05
35	2.333	0.723	1.592	0.580	8.299	0.05
36	2.296	0.687	1.648	0.701	6.860	0.05
37	2.314	0.793	1.953	0.765	3.404	0.05
38	2.342	0.738	1.750	0.786	5.708	0.05
39	2.361	0.716	1.898	0.796	4.491	0.05
40	2.314	0.769	1.953	0.715	3.573	0.05
41	2.231	0.815	1.685	0.692	5.306	0.05
42	2.518	0.587	1.861	0.647	7.810	0.05
43	2.703	0.551	1.851	0.694	9.983	0.05
44	2.620	0.591	1.944	0.667	7.877	0.05
45	2.546	0.586	1.777	0.660	9.044	0.05
46	2.629	0.573	1.777	0.601	10.656	0.05

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليها:

يتم استخدام معامل ارتباط بيرسون person لحساب العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال السلوكي الذي تنتمي اليه، حيث تبين ان جميع الفقرات لها علاقة بمجالاتها، لان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (0.098) والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لكل مجال من مجالات المراقبة الذاتية *

رقم المجال	المجال	عدد الفقرات	ارقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال
1	التفكير المسبق	15	1	0.523
			2	0.514
			3	0.535
			4	0.554
			5	0.478
			6	0.647
			7	0.587
			8	0.564
			9	0.541
			10	0.457
			11	0.371

0.490	12			
0.414	13			
0.504	14			
0.449	15			
0.428	16	15	الاداء او التحكم الاختياري	2
0.529	17			
0.503	18			
0.400	19			
0.457	20			
0.375	21			
0.486	22			
0.453	23			
0.456	24			
0.512	25			
0.426	26			
0.554	27			
0.295	28			
0.456	29			
0.530	30			
0.476	31	16	التفكير الذاتي	3
0.483	32			
0.461	33			
0.326	34			
0.584	35			
0.497	36			
0.424	37			
0.462	38			
0.416	39			
0.332	40			
0.479	41			
0.438	42			
0.473	43			
0.468	44			
0.481	45			
0.535	46			

ثبات مقياس المراقبة الذاتية:

1- طريقة إعادة الاختبار Test-Restest Method:-

طبقت الباحثة على عينة الثبات البالغة عددها (100)، وبعد مرور مدة (21) يوم اعيد تطبيق المقياس مرة اخرى على نفس الافراد واستخدم معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الاول والثاني فكان معامل الثبات (0.85)، وتعد هذه القيمة مؤشرًا جيدًا على استقرار المقياس (غنيم،2004: 71).

2- معادلة الفا كرونباخ Alpha Gronback:

يشير معامل الفا كرونباخ الى الاتساق الداخلي للمقياس، اي ان جميع فقرات المقياس تقيس متغيرًا عامًا واحدًا (Travers, 1969:15)، وقد بلغ معامل الفا كرونباخ لمقياس المراقبة الذاتية (0.87).

ثانيًا- مقياس الوحدة النفسية Loneliness Scale

بعد اطلاع الباحثة على نموذج بيبلاو وبيرلمان Peplau and Perlman، تم بناء (40) فقرة لقياس الوحدة النفسية لدى طلبة المدارس في بغداد، وقد تمت صياغة الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية، ولكل فقرة ثلاث بدائل متدرجة للإجابة (تنطبق علي

تمامًا، تنطبق علي احيانًا، لا تنطبق علي ابدًا)، منها (15) فقرة مصاغة باتجاه ايجابي (أي اتجاه الوحدة النفسية) وهي الفقرات ذات التسلسل (1,7,8,10,12,15,16,17,18,19,23,30,31,33,36)، تعطى لها عند التصحيح لبدائل الاجابة (تمامًا، احيانًا ابدًا) الدرجات (1,2,3) على التوالي، وهناك (25) فقرة مصاغة باتجاه سلبي (أي يعكس قياس الوحدة النفسية) وهي الفقرات ذات التسلسل (2,3,4,5,6,9,11,13,14,20,21,22,24,25,26,27,28,29,32,34,35,37,38,39,40) تعطى لها عند التصحيح لبدائل الاجابة (تمامًا، احيانًا ابدًا) الدرجات (3,2,1) على التوالي.

ولحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الوحدة النفسية تم تطبيق المقياس المؤلف من (40) فقرة على عينة مؤلفة من (400) طالب وطالبة، ظهر ان جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) لان القيم التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) بدرجة حرية (214) والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الوحدة النفسية

الرقم	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.379	0.719	2.129	0.887	2.274	0.05
2	2.351	0.674	1.583	0.628	8.666	0.05
3	2.453	0.715	1.527	0.603	10.284	0.05
4	2.388	0.638	1.648	0.701	8.115	0.05
5	2.425	0.686	1.527	0.603	10.216	0.05
6	2.416	0.698	1.657	0.685	8.059	0.05
7	2.379	0.693	2.083	0.810	2.887	0.05
8	2.592	0.670	1.990	0.767	6.139	0.05
9	2.213	0.724	1.629	0.664	6.170	0.05
10	2.527	0.703	2.120	0.769	4.060	0.05
11	2.500	0.676	1.722	0.667	8.504	0.05
12	2.259	0.740	1.925	0.781	3.216	0.05
13	2.342	0.699	1.777	0.688	5.983	0.05
14	2.611	0.638	1.694	0.676	10.241	0.05
15	2.453	0.753	1.805	0.814	6.072	0.05
16	2.444	0.631	2.166	0.729	2.991	0.05
17	2.472	0.689	2.129	0.737	3.526	0.05
18	2.259	0.789	1.425	0.658	8.422	0.05
19	2.601	0.625	2.175	0.667	4.839	0.05
20	2.129	0.774	1.518	0.662	6.231	0.05
21	2.583	0.628	1.583	0.643	11.558	0.05
22	2.074	0.757	1.648	0.740	4.179	0.05
23	2.555	0.646	1.944	0.795	6.198	0.05
24	2.379	0.706	1.537	0.617	9.328	0.05
25	2.611	0.608	1.777	0.701	9.323	0.05
26	2.518	0.703	1.629	0.677	9.454	0.05
27	2.490	0.662	1.694	0.729	8.398	0.05
28	2.583	0.613	1.638	0.662	10.874	0.05
29	2.268	0.827	1.759	0.734	4.784	0.05
30	2.388	0.681	1.768	0.792	6.169	0.05
31	2.361	0.778	1.851	0.806	4.720	0.05
32	2.305	0.647	1.648	0.647	7.307	0.05
33	2.342	0.750	2.027	0.754	3.074	0.05
34	2.324	0.771	1.481	0.648	8.691	0.05
35	2.361	0.603	1.620	0.575	9.235	0.05
36	2.407	0.797	1.963	0.747	4.224	0.05

37	2.537	0.647	1.694	0.676	9.354	0.05
38	2.120	0.793	1.583	0.671	5.367	0.05
39	2.509	0.587	1.657	0.699	9.690	0.05
40	2.009	0.791	1.601	0.668	4.086	0.05

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات):

وأتضح ان جميع الفقرات ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) لأن جميع القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (0.098) وبدرجة حرية (398)، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.337	13	0.358	25	0.504	37	0.523
2	0.453	14	0.505	26	0.523	38	0.265
3	0.527	15	0.483	27	0.478	39	0.526
4	0.490	16	0.228	28	0.516	40	0.254
5	0.494	17	0.293	29	0.414		
6	0.400	18	0.461	30	0.431		
7	0.179	19	0.323	31	0.406		
8	0.423	20	0.370	32	0.398		
9	0.337	21	0.511	33	0.214		
10	0.324	22	0.233	34	0.401		
11	0.454	23	0.489	35	0.500		
12	0.143	24	0.382	36	0.331		

ثبات مقياس الوحدة النفسية:

1- طريقة إعادة الاختبار Test-Restest Method:-

طبقت الباحثة على عينة الثبات البالغة عددها (100)، وبعد مرور مدة (21) يوم اعيد تطبيق المقياس مرة اخرى على نفس الافراد واستخدم معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الاول والثاني فكان معامل الثبات (0.81)، وتعد هذه القيمة مؤشرًا جيدًا على استقرار المقياس (غنيم،2004: 71).

2- معادلة الفا كرونباخ Alpha Gronback:

وقد بلغ معامل الفا كرونباخ لمقياس المراقبة الذاتية (0.83).

الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS) وكالاتي:

1- معامل الارتباط بيرسون person لاستخراج معاملات الارتباط في البحث الحالي منها (الثبات بطريقة إعادة الاختبار، والعلاقة بين المخدرات الرقمية والمراقبة الذاتية) (ابو النيل، 1987: 169-183).

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: لحساب القوة التمييزية لمقياسا البحث (عوض،1999: 141-148).

3- معادلة ألفا كرونباخ Alfa Cronbach: استعملت لحساب معاملات ثبات كل من مقياس المخدرات الرقمية والمراقبة الذاتية.

4- الاختبار الزائي Z لإيجاد دلالة الفرق في معامل الارتباط بين متغيرات المخدرات الرقمية والمراقبة الذاتية تبعًا لمتغيري الجنس (ذكور- اناث)، التخصص (علمي- انساني).

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

نتائج الهدف الأول:

للتحقق من الهدف الثاني التعرف على المراقبة الذاتية لدى المراهقين، وأظهرت نتائج إجابات عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة، أن جميع المتوسطات الحسابية للمراقبة الذاتية كانت أكبر من المتوسطات النظرية، وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط النظري لمقياس المراقبة الذاتية، استعمل الاختبار التائي T–test لعينة واحدة، وأظهرت النتائج أن جميع القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (399)، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس المراقبة الذاتية

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
المراقبة الذاتية	400	100.507	13.894	92	12.246	1.96	دالة

ظهرت نتائج الهدف الثاني دالة اي ان العينة لديها مراقبة ذاتية إذ تتفق هذه النتيجة مع دراسة (ابو فأرة، 2010) ودراسة (الفقي، 2013) والتي يمكن تفسيرها حسب نظرية زيمرمان Zimmerman إذ وضح ان الافراد الذين يتمتعون بالمراقبة الذاتية يستطيعون تنظيم ذاتهم وتنظيم معلوماتهم معرفيًا وسلوكيًا وتحفيزيًا، فيمكنهم توجيه تلك السلوكيات ومراقبتها واكتساب المعارف والمهارات المطلوبة ومعرفة العواقب الذاتية اثناء اداء المهام المطلوبة وبإمكانهم اكتساب المهارات الشخصية ومعايير الاداء والتوجهات التحفيزية والقيم التي يمكن للمراقبين استخدامها خلال المراحل العمرية اللاحقة (Zimmerman,2000,29).

نتائج الهدف الثاني:

خصص الهدف الثاني التعرف على الوحدة النفسية لدى المراهقين، وأظهرت نتائج إجابات عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة، أن جميع المتوسطات الحسابية للمراقبة الذاتية كانت أكبر من المتوسطات النظرية، وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط النظري لمقياس الوحدة النفسية، استعمل الاختبار التائي T–test لعينة واحدة، وأظهرت النتائج أن جميع القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (399)، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الوحدة النفسية

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الوحدة النفسية	400	81.757	11.732	80	2.996	1.96	دالة

وضحت النتائج بوجود الوحدة النفسية لدى الطلبة المراهقين في بغداد، وقد تعزى هذه النتيجة الى نظرية بيبلاو وبيرلمان Peplau & Perlman بأن المراهق يشعر بالوحدة النفسية نتيجة ضعف العلاقات الاجتماعية مع الآخرين او شعور المراهق بقلة الاهتمام من قبل الاسرة نتيجة الانشغال بأعباء الحياة في العصر الحالي مما يولد جو اسري فيه برود عاطفي، فيولد لدى المراهق الشعور بالإحباط والضغط النفسي، وكذلك لا يوجد الدعم والتشجيع له اثناء ابداء الرأي او اتخاذا القرارات فيولد لديه الشعور بالخجل وضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على تكوين صداقات جديدة (Peplau and Perlman, 1982: 238). فيلجأ اكثر الاحيان الى مواقع التواصل الاجتماعي للتنفيس والتعبير عن ما يدور في داخله (بعلي، 2007، 59–60).

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (مراكشي،2013) بانعزال الفرد بمفرده على شبكات التواصل نتيجة ضعف العلاقات الاجتماعية وضعف الرقابة الاسرية (مراكشي،98:2013).

نتائج الهدف الثالث

للتحقق من نتائج الهدف السادس التعرف على العلاقة بين المراقبة الذاتية والوحدة النفسية تبعًا للجنس والتخصص، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، اظهرت النتائج بوجود علاقة دالة سالبة اي توجد علاقة دالة عكسية، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7)

معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لدلالة معاملا الارتباط

العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط بين المراقبة الذاتية والوحدة النفسية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
			المحسوبة	الجدولية	
الذكور	200	0.3240 –	3.478	1.96	دالة
الاناث	200	0.230 –	3.325	1.96	دالة
العلمي	200	0.206 –	2.962	1.96	دالة
الانساني	200	0.258 –	3.757	1.96	دالة

إذ توصلت الباحثة من خلال نتائج البحث ان ضعف مراقبة الفرد لذاته يجعله يشعر بالوحدة النفسية، اي ان المراهقين الذين يتمتعون بمراقبة ذاتية عالية تكون لديهم الثقة بالنفس وادارة انفعالاتهم ومشاعرهم (Snyder and Gangested, 2000, 532).

اما الافراد ذو المراقبة الذاتية المنخفضة يهتمون بصورتهم عن ذاتهم ويتجاهلون صورة الاخرين عنهم ولا يميلون للتغيير بحسب ما تتطلب المواقف. لذلك يكونون اكثر عرضة للعصبية والقلق والشعور بالوحدة النفسية وغير قادرين على الانخراط في التفاعلات الاجتماعية (سعيد، 2015،18–19). واتفقت مع دراسة (شيرين وابراهيم، 2014) التي اكدت الى وجود علاقة سالبة بين الوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الطلبة، ضعف تقدير الذات يؤدي الى عدم قدرته على التوافق شعور الفرد بعدم التقبل والاهتمام وافتقاد الاحساس بالحب وبالتالي الشعور بالتعاسة والحزن والشقاء.

نتائج الهدف الرابع

لمعرفة دلالة الفروق في العلاقة بين المراقبة الذاتية والوحدة النفسية تبعًا لمتغيري (الجنس والتخصص)، تم استخدام الاختبار الزائي لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط، و اظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراقبة الذاتية والوحدة النفسية تبعًا للجنس، إذ بلغت القيمة الزائية المحسوبة (0.109) اصغر من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، اما متغير التخصص فقد ظهرت من خلال النتائج غير دالة احصائيًا لان القيمة الزائية المحسوبة (0.545) اصغر من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (8)

القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين المراقبة الذاتية والوحدة النفسية تبعًا للجنس والتخصص

المقارنة	الجنس والتخصص	العدد	قيمة معامل الارتباط بين المراقبة الذاتية والوحدة النفسية	قيمة فيشر المعيارية	القيمة الزائية		مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
1	الذكور	200	0.240 –	0.245	0.109	1.96	غير دالة
	الاناث	200	0.230 –	0.234			
2	العلمي	200	0.206 –	0.209	0.545	1.96	غير دالة
	الانساني	200	0.258 –	0.264			

تشير النتائج في الجدول اعلاه انه لا توجد فروق دالة احصائيًا تبعًا للجنس والتخصص بين الوحدة النفسية والمراقبة الذاتية اي بين المراهقين من الذكور والاناث، ويرجع ذلك الى كونهم يعيشون بنفس البيئة المدرسية ويتعرضون لنفس التأثيرات البيئية في تشكيل شخصيتهم، ويقول زيمرمان ان اتصاف المراهق بالمراقبة الذاتية العالية ترجع الى البيئة التي يعيش وكمية المعلومات التي يتلقاها في تلك البيئة مما تجعله يشعر بالثقة بالنفس والتوافق مع الاخرين والابتعاد عن الوحدة (Zimmerman,2000,19). واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (شيرين وابراهيم،2014) بعدم وجود فروق دالة احصائيًا تبعًا للجنس في متغير الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات.

المقترحات:

استكمالا للبحث الحالي تقترح الباحثة اجراء دراسات لاحقة مثل:

1. اعداد دراسة مشابهة لدى عينات من مراحل دراسية مختلفة كطلبة الجامعة.
2. اجراء برامج ارشادية لتعزيز المراقبة الذاتية لدى المراهقين.
3. اجراء برامج ارشادية للتخلص من الوحدة النفسية وآثارها.

المصادر

- عوض، عباس محمود (1999): الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- العيسوي، عبد الرحمن (1992): في الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت.
- غنيم، محمد عبد السلام (2004): مبادئ القياس والتقويم النفسي والتربوي، جامعة حلوان.
- عبيدات، ذوقان وعدس، عبد الرحمن وعبد الحق، كايد (١٩٨٤): البحث العلمي (مفهومه، وادواته، واساليبه)، دار الفكر للنشر، بغداد.
- الفقي، امال ابراهيم (2013): التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء٢، العدد٣٨، مصر.
- العيسوي، عبد الرحمن (1992): في الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت.
- محمود، ابراهيم وجيه (1981): المراهقة خصائصها ومشكلاتها، دار المعارف للنشر، الاسكندرية.
- مراكشي، مريم (2013): استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين (فايسبوك– انموذجًا) "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة –بسكرة، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- ابو فأرة، ثروة محمود اسماعيل (2010): تطور سلوك المراقبة الذاتية وعلاقتها بحالات الهوية النفسية لدى طلبة المراهقين في محافظة الخليل، اطروحة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، جامعة الاردنية.
- زهران، نيفين محمد (1994): دراسة الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين الايتام من الجنسين وعلاقته بأساليب الآباء في تنشئتهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- بعلي، مصطفى (2007): الرفض الوالدي كما يدركه الابناء وعلاقته بالوحدة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 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.
- شرارة، عبد اللطيف (1996): تغلب على الخجل، ط١، المجلد الاول، دار صادر، لبنان.

- القرني، نورة بنت مسفر، تقديم علي الشبيلي والجوهرة السليم (1439هـ): تعزيز الرقابة الذاتية للأطفال في عصر الاجهزة الذكية، مركز دلائل للنشر، ط١، الرياض، السعودية.
- سعيد، سروة كريم (2015): المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A,B) لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الصرفة– ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- Bandura A., (1986), Social foundation of thought and action: A social cognitive theory. Englewood cliffs, NJ, prentice- Hall.
- Dian, B., (1993), Correlates of Loneliness among Midwestern Adolescents, Adolescence, Vol. 28, (111).
- Ebel, R. L., (1972), essentials of educational measurement, prentichall, New York.
- Hojat, M., (1982), Loneliness, Afounction of Parent child peer relation, Journal of psychology, VoI, 112, (1).
- Peplau, L. A., and Perlman, D., (1982), Loneliness: A source book of current theory, research and therapy, New York.
- Peplau L. A. and Perlman D., (1979), Blueprint for A Social Psychological theory of loneliness, Oxford, England.
- Perlman D. and Peplau, L.A., (1998), Loneliness, Academic press, Encyclopedia of mental health Volume.
- Zimmerman J., Barry, (2000), Handbook of Self- Regulation asocial, Academic press, New York.
- Zimmerman, B. J. and Moylan, A. R., (2009), Self- Regulation. Where metacognition and motivation intersect. In D.J. Hacker, J. Dunlosky and A. C. Graesser
- Travers, R. M. W., (1969), Anintriduction to educational research, mac Millan company, New York.
- Weiss, R. S., (1973), Loneliness: The experience of emotional and social isolation, L.E. John Wiley, New York.
- Panadero E. and Tapia J. A., (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
- Weeks A., (1990), Loneliness as Related to self- disclosure, self- esteem and social anxiety in adolescent clients", Diss.abst.Inter.,Vol.50, (9).
- Murray, D. W. and Rosanbalm K., (2017), promoting Self-Regulation in Adolescents and young Adults: Apractice Brief. OPRE Report # 2015-82. Washington, DC: office of planning, Research and Evaluation, Administration for children and Families, V.S. Department of Health and Human services.
- Snyder M. and Gangested S., (2000), Self- Monitoring, appraisal and Reappraisal, psychological Bulletin, Vol. (129) No. (4).