Digital drugs and their relationship to self-monitoring in adolescents

Neran Youssef Gabir, PHD
neranyousf@gmail.com
Aussad Khudier Muhammed Salih
aussadkhudier25@gmail.com
Al-Mustansiriya University/College of Education

DOI: https://doi.org/10.31973/aj.v3i141.3720

Abstract:

The current research aims to identify:
1- Digital drugs in adolescents
2- Self-monitoring of adolescents.
3- The nature of the correlation between self-monitoring and digital drugs according to gender (male - female), and specialization (scientific – human).
4- The differences in the correlation between self-monitoring and digital drugs 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 have digital drugs.
2- Adolescent students in Baghdad schools enjoy self-monitoring.
3 -There is an inverse negative function relationship between self-monitoring and digital drugs.
4 -There are no statistically significant differences between self-monitoring and digital drugs according to gender (male - female), and specialization (scientific - human).
Keywords: adolescents, digital drugs, self-monitoring.

المخدرات الرقمية وعلاقتها بالمراقبة الذاتية لدى المراهقين

أ.م.د. نيران يوسف جبر
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

م.م آصاد خضير محمد صالح
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

(مُلَخَّصُ البَحث)

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

١-المخدرات الرقمية لدى المراهقين.

٢- المراقبة الذاتية لدى المراهقين.

٣- طبيعة العلاقة الارتباطية بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية تبعًا للجنس (ذكور- إناث)، والتخصص (علمي- إنساني).

٤- الفروق في العلاقة الارتباطية بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية 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 (٤٠٠) طالب وطالبَة، اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي. وبعد التحليل الاحصائي توصلت النتائج إلى ما يأتي:

١- إن الطلبة المراهقين في مدارس بغداد توجد عندهم المخدرات الرقمية.

٢- إن الطلبة المراهقين في مدارس بغداد يتمتعون بالمراقبة الذاتية.

٣- هناك علاقة دالة سالبة عكسية بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية.

٤- لا توجد فروق دالة احصائيًا بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية تبعًا للجنس (ذكور- إناث)، والتخصص (علمي- إنساني).

الكلمات المفتاحية: المراهقين، المخدرات الرقمية، المراقبة الذاتية.

الفصل الأول

مشكلة البحث

تعد المراهقة هي المرحلة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد وتحدث فيها التغيرات الأساسية، والاضطرابات الشديدة في جميع جوانب نموه الجسمي، والعقلي، والاجتماعي والانفعالي. وينتج عن هذه التغيرات مشكلات كثيرة تحتاج إلى توجيه الكبار المحيطين بالمراهق وإرشاده حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات (العيسوي،١٩٩٢: ٢٦٧).

فضلا عن تغييرات أساسية في النمو الاجتماعي للمراهق وفي علاقاته الاجتماعية بصفة عامة، تجعله يأخذ صورة جديدة. فالمراهق لا يرغب في السبب ،ولا في صحبة الأهل 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، ١٩٨١: ١٥).

يشكو المراهق في معظم الأحيان من سوء فهم الكبار لهم، وكثيراً ما يعبرون عن الشعور بالظلم وعدم نيلهم لحقوقهم ،و يشكو الآباء والأمهات من السلوكيات التي تصدر من ابنائهم المراهقين؛ لذلك فالمراهق يحاول أن يجد عالما خاصا به فيجد الانترنت هو المتنفس الوحيد له وحب الاستطلاع ،واكتشاف كل ما هو جديد (بكار، ٢٠١٠: ١٣).

لذلك يحاول المراهق إثبات ذاته، والتنفيس الانفعالي فيلجأ عبر بحثه على المواقع الترفيهية على شبكات التواصل على النت فيكتشف هذه المخدرات الرقمية أو الملفات الموسيقية، ويقوم بتخزينها وهي من (Mp3)، وتحميلها على جهاز الموبايل أو الحاسبة؛ لصغر سعتها التخزينية ورخصها فيسهل الحصول عليها فيسعى المراهق إليه، ويرى فيه تأكيداً لذاته ويصل المراهق إلى نوع من المتعة والنشوة (موسى، ٢٠٠٩: ٦).

لذلك فالمراهق يولد لديه نوع من الصراع بين القيم الأصلية والقيم المعاصرة، لتولد مشكلات كبيرة منها :الحيرة ،والقلق، وسوء التكيف الاجتماعي ،والتمرد على قيم المجتمع عاداته وتقاليده، فكان لابد من وجود رقابة ذاتية لدى المراهق ترشده لما فيه الخير، وتبعده عن الشر(القرني، ١٤٣٠، ٢٣)، وتكمن مشكلة البحث في المخدرات الرقمية وعلاقتها بالمراقبة الذاتية لدى المراهقين .

أهمية البحث

تستمد هذه الدراسة أهميتها في التعرف على المتغيرات في البحث، وظهور اضطراب سلوكي جديد وهو المخدرات الرقمية ولمعرفة عدد إحصائيات مستعمليه أو استعمال هذا النوع من المخدر؛ ولتوجيه النصح والإرشاد للتوصل إلى الحلول لهذه المشكلة عن طريق معرفة أسباب المشكلة.

وقد جاء (عبد العظيم،٢٠١٣) نحو معرفة الأسباب الحقيقية لمشكلة المخدرات الرقمية وهل أصبحت ظاهرة في المجتمعات العربية؟ ولاسيما لدى المراهقين كون هذه المرحلة هم اكثر فئة يتأثرون برفاق السوء ،والتقليد، ورغبتهم في التطلع والتصفح كثيراً على مواقع ترفيهية، فلابد من وجود برامج توعية للتقليل من اضرار هذا الاضطراب (عبد العظيم،٢٠١٣ :١٠٩).

كما في دراسة المعيني (٢٠١٢) ،إذ أكدت ان أسباب المخدرات الرقمية هي قلة حملات التوعية، وعدم معرفة تأثير المخدرات الرقمية ومقارنتها بالمخدرات التقليدية، وانشغال الوالدين عن الابناء (المعيني، ٢٠١٢:١٤١).

لذلك لابد من المراقبة الذاتية في ظل الانفجار التقني والتقدم التكنولوجي، ومع سيطرة وسائل الاعلام التي أدت إلى صراع الأفراد ، وقلقهم ،واحباطهم ؛ نتيجة المساومة بين التخلي عن القيم الاسلامية والمحافظة عليها، وبسبب سوء الاستعمال تظهر الآثار النفسية، والسلوكية والاجتماعية على المراهقين. ومن هنا على كل مربِ الاهتمام بغرس قيمة المراقبة الذاتية وتعزيزها منذ السنوات الأولى من حياة الأطفال فهي المرحلة الحاسمة في تكوين البصيرة الاخلاقية التي تجعله قادراً على التمييز بين ما هو نافع وما هو له تأثير سلبي (القرني،١٤٣٩ :٢٥- ٢٤).

لذا تأتي أهمية البحث كونها الدراسة الاولى في العراق، وتسعى الباحثة إلى لفت الانتباه حول المخدرات الرقمية، ووضع الأساليب الوقائية للحد من هذه المشكلة.

أهداف البحث يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

١- المخدرات الرقمية لدى المراهقين.

٢- المراقبة الذاتية لدى المراهقين.

٣- طبيعة العلاقة الارتباطية بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية تبعًا للجنس (ذكور- إناث)، والتخصص (علمي- إنساني).

٤- الفروق في العلاقة الارتباطية بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية تبعًا للجنس (ذكور- إناث)، والتخصص (علمي- إنساني).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي لطلبة المرحلة الاعدادية (الرابعة- الخامسة) لمحافظة بغداد في المديريات الست ، وللعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١)، بحسب متغيرات (الجنس- التخصص).

تحديد المصطلحات:

المخدرات الرقمية (Digital Drugs)

بوصفها (نوعاً جديداً من المخدرات يتجسد في شكل ملفات صوتية تستهدف موجات الدماغ مباشرةً والذي لا ينطوي على مادة مخدرة) (young, 1996, 899 Kimberly).

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف كيمبرلي يونغ (young, 1996 Kimberly) للمخدرات الرقمية.

التعريف الاجرائي: هي الدرجات الكلية التي يحصل عليها طلبة الاعدادية في ضوء إجابتهم على فقرات مقياس المخدرات الرقمية الذي سيتم بناؤه في البحث الحالي.

المراقبة الذاتية **(Self- Monitoring)**

(هو سيطرة الأفراد على التفكير المسبق والتحكم الاختياري والتفكير الذاتي التي تم إنشاؤها ذاتيا والتي يتم التخطيط لها ،وتكييفها للوصول إلى أهداف الفرد) (Zimmerman،٢٠٠٠,١٤).

وقد حدد زيمرمان ثلاثة أبعاد للمراقبة الذاتية هي:

١- التفكير المسبق -:**Forethought** يشير إلى العمليات المؤثرة التي تسبق الجهود المبذولة للعمل، وتمهيد الطريق لها.

٢- الأداء أو التحكم الاختياري **Performance** : هي العمليات التي تحدث في أثناء الجهود الحركية ،وتؤثر على الانتباه والعمل.

٣- التفكير الذاتي **Self- Reflection** :- هي العمليات التي تحدث بعد جهود الأداء، وتؤثر على استجابة الشخص لتلك التجربة. (Zimmerman،٢٠٠٠,١٦)

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف زيمرمان (Zimmerman،٢٠٠٠) تعريفًا نظريًا للمراقبة الذاتية.

اما التعريفات الاجرائية لكل بعد من هذه الابعاد فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة عن طريق الاجابة على فقرات كل بعد من الأبعاد الثلاث لمقياس المراقبة الذاتية الذي سيتم بناؤه في البحث الحالي.

الفصل الثاني

الإطار النظري

المخدرات الرقمية:

مصطلح الموسيقى الرقمية أو المخدرات الرقمية ظهرت لأول مرة على يد العالم " هاينريش فيلهام دوف" Heinrich Wilhlem Doveهو مكتشف فكرة القرع على الأذنين Binural Beats، وذلك في عام ١٨٣٩م، وزاد الاهتمام بفكرته هذه في أواخر القرن العشرين، باعتبارها شكلا من أشكال الطب البديل،إذ قام باعتماد الموسيقى ؛لحث الدماغ على الاسترخاء، والصفاء الذهني. ويتم التأثير على الموجات الدماغية باعتماد الفرق في الترددات الخاصة بكل أذن (فؤاد،٢٠١٩:٦٣-٦٢).

استعملت هذه الآلية لأول مرة عام (١٩٧٠) من أجل علاج بعض المرضى النفسيين ولا سيما الاكتئاب الخفيف، والقلق وذلك عند رفضهم العلاج الدوائي، إذ كان يتم تعريض الدماغ إلى ذبذبات كهرومغناطيسية تؤدي إلى فرز مواد منشطة كالدوبامين، وبيتا اندروفين

ومن ثم تسريع معدلات التعلم ،وتحسين دورة النوم، وتخفيف الالآم ،واعطاء احساسا بالراحة، والتحسن (الجبوري،٢٠٠٩: ٢١).

واستعملت موسيقى "المخدرات" في مستشفيات الصحة النفسية ؛لان هناك خللًا ونقصًا في المادة المنشطة للمزاج لدى بعض المرضى النفسيين؛ ولذلك يحتاجون إلى استحداث الخلايا العصبية لإفرازها، تحت الإشراف الطبي ،إذ لا تتعدى ثوان عدة ، أو جزء من الثانية ولا تستعمل اكثر من مرتين يوميًا (الملاح وعبد الحميد، ٢٠١٧: ١٨).

فالمخدرات الرقمية هي ملفات صوتية تحتوي على نغمات أحادية أو ثنائية يستمع إليها المستهلك فتصل إلى الدماغ عن طريق موجات تتلاعب بكهرباء المخ ،وتجعله في حالة من الخدر شبيهة بالمخدرات الحقيقية. فهي نغمات صوتية تحتوي على ذبذبات يستمع إليها المستخدم، فتعطي تأثيرًا أشبه بالتنويم المغناطيسي؛ ليحاكي تأثير الهيروين والكوكايين وغيرهما من المخدرات الكيميائية بل وتصل إلى حالات انتشاء وهلوسة كالتي تصاحب التعاطي (الملاح وعبد الحميد، :٢٠١٧ ٢٠-١٩).

وهو عبارة عن إعطاء أحد الاذنين أصواتا بتردد (٣٠٠هرتز)، والاذن الاخرى اصواتا بتردد (٣١٠ هرتز)، ومن ثم تستقبل منطقة المخ الخاصة بتمييز الترددات الفرق بين الأصوات في الأذنين (١٠هرتز)، ويستمر المستمع في تكرار هذه الأصوات، مما يحفز منطقة المخ المتخصصة هذه بالتردد نفسه، إلى ان يصل المستمع إلى حالة وهي ان تبدأ الأعصاب المخية المرتبطة بهذه المنطقة بإصدار موجات كهربائية عصبية بالتردد نفسه و تنتشر لباقي أجزاء المخ، ثم يصبح هذا التردد (١٠ هرتز) المنتشر لباقي أجزاء المخ هو الشعور الزائف للمدمن بالإحساس بالسعادة، أو الاسترخاء، أو اللذة والنشوة وهذا السبب وراء الإدمان (شحاتة، ٢٠١: ٣).

فيحاول الدماغ جاهدًا ان يوحد بين الترددين في الأذن اليمنى واليسرى للحصول على مستوى واحد للصوتين، الأمر الذي يترك الدماغ في حالة غير مستقرة على مستوى الإشارات الكهربائية التي يرسلها ومن هنا يختار الأشخاص الذين يبيعون هذه المخدرات، وكذلك نوع العقار الذي تريده عبر دراسة حالة الدماغ ،وطبيعة الإشارات الكهربائية التي تصدر عن الدماغ بعد تعاطي نوع محدد من المخدرات يعمل على تحديد حالة النشوة المرغوبة (فؤاد،٢٠١٩: ٧٢-٧١).

إذ تمت دراسة الإدمان التكنولوجي والمخدرات لأول مرة عام (١٩٩٦) من قبل عالمة النفس الامريكية (كيمبرلي يونغ Kimberly young)، وضحت العالمة ان للإنترنت فوائد وهي: نوع من التقدم التكنولوجي وليست وسيلة توجه لها النقد، إذ تتراوح هذه الفوائد من الاجراءات العلمية وتقديم البحوث ،وإجراء المعاملات التجارية ،والتواصل مع الزملاء لوضع

الخطط، وغيرها من الفوائد الكثيرة لكن حذرت يونغ في الوقت نفسه من الإدمان على هذه الوسيلة والعزلة ،والابتعاد عن الناس ولاسيما مرحلة المراهقة ،إذ تعد هذه المرحلة خطرة كونها تحب الاستطلاع، والاكتشاف، والانجذاب لكل شيء جديد في العالم التكنولوجي (Young، ٢٠٠٤: ٤٠٤).

من المعروف أن العقول النامية للأطفال والمراهقين أكثر عرضة للإدمان على الأنشطة المجزية والمخدرات. فمرحلة المراهقة هي مرحلة المرونة العصبية المتزايدة التي تجعل هذا العمر أكثر عرضة لتأثيرات العقاقير التي تسبب الإدمان. يمكن القول إن إدمان الإنترنت والسلوكيات الأخرى التي تسبب الإدمان لها تأثير المخدرات نفسه على هذه العقول الضعيفة (young & Abreu، ٢٠١١: ٢٢٣).

إن المراهقين أو الأطفال المعرضين للخطر وراثيًا هم الذين يفتقرون إلى رعاية الحب والعاطفة من البالغين المهمين في حياته أو حياتها مما يؤدي إلى عدم تفعيل مسارات المتعة أو الحد الأدنى من تفعيلها. فيُترك الأطفال وحدهم لملء الفراغ من الملذات الخارجية مثل: الإنترنت. لذلك يوفر الإنترنت تعزيزًا قويًا للإدمان مثل أي إدمان آخر، وإن اقتران النشاط عبر الإنترنت بالموضوعات التي تولد المتعة (الجنس ، والشعور بالاتصال عبر الشبكات الاجتماعية، وما إلى ذلك) سيزيد من التعزيز الذي يؤدي إلى إدمان أكثر شدة (young & Abreu، ٢٠١١: ٢٢٤).

ويبدو أن الإشراف الضعيف للبالغين عنصر أساس في المراهقين المعرضين لمخاطر عالية بالإدمان على الانترنت ،والدخول على المواقع، وشراء الالعاب الالكترونية؛ لذلك انتشر على مختلف وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي نوع جديد من المخدرات يسمى ب(المخدرات الرقمية)، مما أدى إلى استنفار كل الاجهزة المعنية من أجل اتخاذ الاجراءات اللازمة لدرء هذا الخطر عن شبابنا. وتتمثل المخدرات الرقمية بناء على اسمها في الرنين الأذني وذلك عن طريق سماع أصواتا بكثافة ثابتة ،وترددات مختلفة من أجل خداع الدماغ، واستهداف نمطا معينا من النشاط الدماغي، للوصول إلى احساس معين يحاكي أحد أنواع المخدرات كالارتخاء، أو النعاس أو اليقظة الشديدة (الشريف، ١٤٣٧: ٣-٢). الأسباب التي تؤدي إلى اللجوء للمخدرات الرقمية وهي:

١- **العولمة** Globalisation:

أصبح العالم اليوم عصر التكنولوجيا، والانفتاح، والتطور في عالم الانترنت وحقا من حقوق أي فرد فله الحق في استعماله وعلى وفق القوانين، وإن تعطيل تلك الشبكات المعلوماتية يعد تعديا على الحريات العامة؛ لذلك من السهولة الوصول إلى المواقع الاباحية، والمروجة لهذه الظواهر (المخدرات الرقمية) (ياسين، ٢٠١٠: ٥٨١).

٢- ضعف الرقابة والوازع الديني **Weak religious oversight and propagation:**

عدم تمسك بعض الشباب ولاسيما سن المراهقة من حيث اتباع أوامر الله، واجتناب نواهيه؛ لذلك أنساهم الله سبحانه أنفسهم فانحرفوا عن طريق الحق والخير إلى طريق الفساد، والضلال (ياسين، ٢٠١٠: ٥٨١).

٣- مخالطة رفقاء السوء **Socialize with bad companions:**

إن أغلب الشباب بصورة عامة والمراهقين بصورة خاصة يتأثرو بعضهم ببعض، ويمتازون بحب الاستطلاع ،والفضول سواء بشكل ايجابي أم سلبي (فيفري، ١٩٨٦: ٢٠٩-٢٠٨).

٤- الشعور بالفراغ **Feeling of emptiness:**

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تفتح القابليات ،والاستعدادات المختلفة، ويعملون استنادا إلى ذلك على توظيف طاقاتهم كل بما يناسبه في المجالات والاتجاهات الصحيحة (رزق، ٢٠٠٨: ٩٨). فالتصرف بخلاف ذلك من شأنه ان يعرضهم للفشل ومن ثم يؤدي بهم إلى الاحباط ،وفقدان الثقة بالنفس، فالإحساس بالفراغ يجعل الفرد يلجأ إلى سماع هذا النوع من الموسيقى (ياسين، ٢٠١٠: ٥٨٣).

٦- المشكلات الأسرية والاجتماعية **Family and social problems:-**

بسبب الخلافات في الأسرة بين الوالدين انفسهما أو الوالدين مع الاولاد احيانًا مما يجعل الفرد المراهق يشعر بغياب القدوة في حياته ،وعدم الاهتمام، وعدم القدرة على التوافق مع زملائه فيلجأ إلى المخدرات الرقمية كوسيلة للتسلية (عبد الكريم، ٢٠٠٤: ٦٢).

المراقبة الذاتية

يعد زيمرمان (Barry Zimmerman) أحد علماء علم النفس الاجتماعي المعرفي ،إذ تطرق إلى المراقبة الذاتية على انها التفاعل بين العمليات الشخصية، والسلوكية، والبيئية، وبشكل أكثر دقة فأنه لا يستلزم فقط مهارة سلوكية في إدارة الطوارئ البيئية ذاتياً، ولكن يتطلب المعرفة والشعور بالمسؤولية الشخصية ؛لتفعيل هذه المهارة في سياقات الحياة اليومية. وتشير المراقبة الذاتية إلى الأفكار، والمشاعر ،والافعال التي يتم تكوينها ذاتياً والتي يتم التخطيط لها، وتكييفها دورياً لتحقيق الأهداف الشخصية (Zimmerman، ٢٠٠٠: ١٣) وقد قسم **Zimmerman** المراقبة الذاتية إلى:

١- التفكير المسبق **Forethought:**

يتمكن الأفراد في هذه المرحلة بتقويم قدراتهم ،وتشكيلها بنجاح، ووضع الأهداف والخطط المتعلقة بكيفية اكمالها، إذ يقوم الأفراد بتحليل المهام وتجزئتها إلى اجزاء أصغر

ويتم اختيار الاستراتيجيات الشخصية للأداء بناءً على المعرفة أو الخبرة السابقة ،و تعد من الشروط الأساسية للمراقبة الذاتية. يأخذ الأفراد متغيرين حاسمين عند تحديد أهدافهم، معايير التقويم ،ومستوى الأداء الذي يريدون تحقيقه، فمعايير التقويم هي تحليل المهمة التي يتم تقويم الأداء وفقا لها فعندما يواجه الفرد مشكلة معينة ولا توجد لديه معرفة بكيفية تحليل المهمة فإنه سيواجه عددا من الصعوبات (Zimmerman، ٢٠٠٩: ٢٩٩).

فتحليل المهمة تتطلب التخطيط الاستراتيجي وهي عمليات وإجراءات شخصية هادفة ،وموجهة إلى اكتساب أو اظهار المهارات، ويذكر Zimmerman ان هذا التخطيط يحتاج إلى تعديلات دورية بسبب التقلبات في المكونات الشخصية ،والسلوكية، والبيئية فالاستراتيجيات هي التحفيز الذاتي لتحسين الأداء عبر مساعدة الإدراك ،والسيطرة على التأثير، والتنفيذ الحركي، كذلك من الاستراتيجيات الاخرى هي الكفاءة الذاتية، والاهتمام الجوهري، وتوجيه الهدف، وتوقعات النتائج والتي تشير إلى توقعات الشخص بأنه في اثناء المراقبة الذاتية الجيدة سيحصل على مستوى عالٍ من القبول ،والايجابية. (Zimmerman، ٢٠٠٠: ١٧-١٨). اما العامل الثاني فهو مستوى الاداء :على الفرد معرفة انه لتحقيق مستوى اداء مهم عليه ان يبذل الكثير من الجهد بتحليل المشكلة أو المهمة للوصول إلى الأداء المميز (Zimmerman، ٢٠٠٩: ٢٩٩).

٢- مرحلة الأداء أو التحكم الاختياري **Performance**:-

في هذه المرحلة على الافراد ان يحافظوا على تركيزهم في اثناء التعامل مع المشكلات أو الصعوبات التي تواجههم ؛لتحقيق اهدافهم وذلك باعتماد العمليتين الرئيستين في اثناء الاداء هما: المراقبة الذاتية ،وضبط النفس (Ernesto & Tapia، ٢٠١٤: ٤٥٤).

فالمراقبة الذاتية: هي تتبع الشخص لجوانب محددة من ادائه والظروف المحيطة به، والآثار التي ينتجها، على ان هذه المهارة أساسية، إلا أنها ليست كذلك؛ لان كمية المعلومات المتضمنة في العروض المعقدة يمكن ان تغمر المراقبين الساذجين أو تؤدي إلى مراقبة ذاتية غير منظمة. يمكن للخبراء تتبع أنفسهم بشكل انتقائي وبشكل تفصيلي عند الضرورة (Zimmerman، ٢٠٠٠: ١٩).

أما ضبط النفس فهو التركيز على الانتباه لتحسين تركيز الفرد على العمليات السرية أو الاحداث الخارجية باستعمال الاساليب الارادية للتحكم مثل :تجاهل الانحرافات ،وتجنب اخطاء الماضي، وتحليل المهمة إلى اجزائها الأساسية ،وإعادة تنظيم الأجزاء بشكل هادف (Ernesto & Tapia، ٢٠١٤: ٣٠١).

٣- التفكير الذاتي **Self- Reflection:**

هي العمليات التي تحدث بعد جهود الأداء، وتؤثر على استجابة الشخص لتلك التجربة، وهناك فئتان رئيستان للتفكير الذاتي هما :التقويم الذاتي وردود الفعل الذاتي. أما التقويم الذاتي فيشير إلى المقارنات بين العروض التي تتم مراقبتها ذاتياً مقابل بعض المعايير أو هدف معين مثل :الأداء السابق للفرد، أو أداء شخص آخر، أو مستوى الأداء المطلق. (Zimmerman، ٢٠٠٠: ٢١).

إن عمليات التفكير المسبق تؤثر على أحكام الإسناد، من المرجح ان يعزو الاشخاص الذين يخططون لاستعمال استراتيجية معينة في اثناء التفكير المسبق بأن الفشل يعود إلى تلك الاستراتيجية وليس القدرة المنخفضة في ادائهم كون الاستراتيجية تعود إلى أسباب قابلة للتصحيح فهذا يحمي من ردود الفعل الذاتية السلبية ويعزو مساراً تكيفياً استراتيجياً للعمل اللاحق، يرتبط التقويم الذاتي والأحكام الذاتية ارتباطاً وثيقاً بنوعين رئيسين من ردود الفعل الذاتية، الرضا والاستدلالات التكيفية، فعندما يكون الرضا عن النفس مشروطاً بالوصول إلى الأهداف يقوم الناس بتوجيه أفعالهم، ومراقبتها ،وخلق حوافز للاستمرار في تلك الجهود؛ لذلك فأن دافع الشخص لا ينبع من الأهداف وإنما من ردود الفعل الذاتية (Ernesto & Tapia، ٢٠١٤: ٤٥٧).

ويقدم (Zimmerman، ٢٠٠٠) أنموذجاً ثلاثياً للمراقبة الذاتية وهو: (الشخص، والسلوك، والبيئة)، ويوضح عبر هذه النماذج الثلاثية أن الشخص ذات المراقبة الذاتية العالية يكون لديه وعي بإدائه الشخصي في اثناء التعامل مع البيئة فيتوصل إلى استنتاجات فيما يخص سلوكه، بناءً على عواقب تلك السلوكيات داخل البيئة ،ويمكنه تغيير السلوك اللاحق وفقاً لتلك العواقب، والحفاظ عليها أو تعديلها بناءً على ردود الفعل البناءة (Zimmerman، ٢٠٠٠: ١٥).

لذلك يقول زيمرمان: إن المراقبة الذاتية الاقوى يتنبأ بدخول اعلى، وتخطيط مالي أفضل، وسلوكيات أقل خطورة مثل :تعاطي المخدرات والعنف. وتعتمد المراقبة الذاتية العالية والمنخفضة البيئة التي يعيش فيها الفرد، وتوفير الدعم والمهارات والاستراتيجيات لهم، والمناخ الايجابي في اثناء مرحلة الطفولة ،ويصل إلى المراهقة قادرا على توجيه ذاته، ومراقبتها وكذلك توقعاتهم للمستقبل ناجحة والعكس في حالة الأفراد الذين يعانون من تأخر في تطوير التنظيم الذاتي مما يسبب صعوبات في الحفاظ على العلاقات الايجابية مع الآخرين (Murray and Rosanbalm، ٢٠١٧: ٣).

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

أولا : منهجية البحث

اعتمد البحث الحالي منهج البحث الوصفي، كونه أكثر ملاءمة لتحقيق أهداف البحث، إذ يعتمد دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفًا دقيقًا (عبيدات وآخرون،١٩٨٤: ١٨٧).

ثانيا : مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة المرحلة الاعدادية الدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين في محافظة بغداد في المدارس الحكومية، للعام الدراسي (٢٠٢٠- ٢٠٢١)، إذ بلغ المجموع الكلي لمجتمع الدراسة (١٤٧٠٢٨٨) طالبًا وطالبة، موزعين على المديريات الست في بغداد.

ثالثا : عينة البحث

تم اختيار العينة على وفق معيار إيبل (Ebel،١٩٧٢) الذي يشير إلى أن سعة العينة هي الخيار الأفضل؛ لتقليل احتمال الخطأ المعياري (Ebel،١٩٧٢: ٢٩٠)، وبناءً على ذلك اشتملت عينة البحث على (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة المدارس في بغداد، تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي، بلغت نسبتهم (١.٣%) من مجتمع البحث بحسب متغيرات الجنس (ذكور- اناث) والتخصص (علمي- انساني).

رابعًا: أدوات البحث

أولًا- مقياس المخدرات الرقمية

إعداد فقرات المقياس بصيغته الأولية:

بعد اطلاع الباحثة على أنموذج كيمبرلي يونغ (Kimberly young, 1996) ، تمت صياغة (45) فقرة لقياس المخدرات الرقمية لدى طلبة المدارس في بغداد، و تمت صياغة الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية، ولكل فقرة ثلاثة بدائل متدرجة للإجابة (تنطبق علي تمامًا، تنطبق علي احيانًا، لا تنطبق علي ابدًا)، يعطى لها عند التصحيح (١,٢,٣) على التوالي وجميعها باتجاه واحد. عرضت الباحثة مقياس المخدرات الرقمية بصيغته الأولية على (15)محكمًا من المتخصصين في الإرشاد النفسي ،وعلم النفس ،والقياس النفسي ؛لإبداء آرائهم في فقراته، ومدى ملاءمة كل فقرة وبدائل الإجابة وأوزانها، وما يرونه مناسبا من تعديل، وبناءً على مقترحاتهم عدلت صياغة (١١) فقرة ولم تستبعد أية فقرة من المقياس، إذ اعتمدت الباحثة موافقة (١٢) من المحكمين في أكثر معيارا لصلاحية الفقرة، وقد بلغت نسبة عدد الموافقين (٨٠%)،تمت الموافقة بنسبة (١٠٠%).

الاجراءات الإحصائية لتحليل فقرات مقياس المخدرات الرقمية:

١- تمييز الفقرات (**Itemes Discrimination**):

يجب التحقق من الخصائص السيكومترية باستعمال القوة التمييزية لانتقاء الفقرات المناسبة التي تميز بين المجيبين ، وتعديل الفقرات غير المناسبة أو استبعادها والتي لا تميز بين المجيبين، ويشير جيزل وآخرون (Ghiselli,et al، ١٩٨١) إلى فقرة مهمة وهي اختيار الفقرات ذات القوة التمييزية العالية وتضمينها أو إدراجها في المقياس بصيغته النهائية (Ghiselli,et al، ١٩٨١: ٤٣٤)، ولتحقيق هذا الشرط اعتمدت الباحثة أسلوب المجموعتين المتطرفتين في عملية تحليل الفقرات ولإجراء هذا التحليل ينبغي اتباع الخطوات الاتية:

١- ترتيب الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على المقياس والبالغ عددها (٤٠٠) تنازليًا من أعلى درجة الى أوطأ درجة.

٢-إختارت الباحثة نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات، و (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أوطى الدرجات التي تمثل المجموعتين المتطرفتين في كل مجموعة (١٠٨) طلاب، إذ تراوحت حدود الدرجات للمجموعة العليا ما بين (١٣٥-٩٦)، وحدود الدرجات للمجموعة الدنيا ما بين (٨٢- ٤٥)، وبذلك تكون لدينا مجموعتان بأكبر حجم، وبأقصى تباين ممكن.

٣- حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس، وتطبيق الاختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، ظهر أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لان القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (٢١٤)، (والجدول ٣).

ثبات المقياس **Reliability of Scale**

تحققت الباحثة من الثبات بطريقتين هما:

١- طريقة إعادة الاختبار **Test-Restest Method**:

طبقت الباحثة على عينة الثبات البالغة عددها (١٠٠)، وبعد مرور مدة (٢١) يوما أُعيد تطبيق المقياس مرة أخرى على الأفراد أنفسهم، واستعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني فكان معامل الثبات (٠.٨٤)، وتعد هذه القيمة مؤشرًا جيدًا على استقرار المقياس (غنيم،٢٠٠٤: ٧١).

معادلة الفا كرونباخ **Alpha Gronback**:

يشير معامل الفا كرونباخ إلى الاتساق الداخلي للمقياس (Travers، ١٩٦٩:١٥)، قد بلغ معامل الفا كرونباخ لمقياس المخدرات الرقمية (٠.٨٦).

ثانيًا- مقياس المراقبة الذاتية **Self-Monitoring:**

بعد اطلاع الباحثة على أنموذج زيمرمان، تمت صياغة (46) فقرة لقياس المراقبة الذاتية لدى طلبة المدارس في مديريات بغداد الست، موزعة على الاستراتيجيات الثلاث بواقع (15) فقرة لاستراتيجية التفكير المسبق، و(١٥) فقرة للأداء أو التحكم الاختياري، و(١٦) فقرة للتفكير الذاتي، و تمت صياغة الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية، ولكل فقرة ثلاثة بدائل متدرجة للإجابة (تنطبق علي تمامًا، تنطبق علي احيانًا، لا تنطبق علي ابدًا)، منها (٣٦) فقرة مصاغة باتجاه ايجابي (اي اتجاه المراقبة الذاتية) وهي الفقرات ذات التسلسل (١,٢,٣,٤,٥,٦,٧,٨,٩,١٠,١٢,١٣,١٤,١٥,١٦,١٧,١٨,١٩,٢٠,٢٢,٢٣,٢٤,٢٥,٢٦,٢٧)، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٤٠، ٤٢، ٤٣، ٤٤,٤٥,٤٦) تعطى لها عند التصحيح لبدائل الاجابة (تمامًا، احيانًا، ابدًا) الدرجات (٣,٢,١) على التوالي، وهناك (١٠) فقرات مصاغة باتجاه سلبي (اي يعكس قياس المراقبة الذاتية) وهي الفقرات ذات التسلسل (١١,٢١,٢٨,٣٣,٣٥,٣٦,٣٧,٣٨,٣٩,٤١) تعطى لها عند التصحيح لبدائل الاجابة (تمامًا، احيانًا، ابدًا) الدرجات (١,٢,٣) على التوالي.

ولحساب القوة التمييزية لفقرات كل بعد من أبعاد مقياس المراقبة الذاتية تم تطبيق المقياس المؤلف من (٤٦) فقرة على عينة مؤلفة من (٤٠٠) طالب وطالبة، ظهر أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) لأن القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية.(214)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليها:

يتم استعمال معامل ارتباط بيرسون person لحساب العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال السلوكي الذي تنتمي إليه،إذ تبين ان جميع الفقرات لها علاقة بمجالاتها؛ لان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٠.٠٩٨).

ثبات مقياس المراقبة الذاتية:

١- **طريقة إعادة الاختبار** Test-Restest Method:

طبقت الباحثة على عينة الثبات البالغة عددها (١٠٠)، وبعد مرور مدة (٢١) يوما اعيد تطبيق المقياس مرة أخرى على الأفراد أنفسهم، واستعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني فكان معامل الثبات (٠.٨٥)، وتعد هذه القيمة مؤشرًا جيدًا على استقرار المقياس (غنيم،٢٠٠٤: ٧١).

٢-معادلة الفا كرونباخ **Alpha Gronback**:

وبلغ معامل الفا كرونباخ لمقياس المراقبة الذاتية (٠.٨٧).

الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:

استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS) وعلى النحو الآتي:

١- معامل الارتباط بيرسون person ؛لاستخراج معاملات الارتباط في البحث الحالي منها (الثبات بطريقة إعادة الاختبار، والعلاقة بين المخدرات الرقمية والمراقبة الذاتية) (ابو النيل، ١٩٨٧: ١٨٣-١٦٩).

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: لحساب القوة التمييزية مقياسا للبحث (عوض،١٩٩٩: ١٤٨-١٤١).

٣- معادلة ألفا كرونباخCronbach Alfa : استعملت لحساب معاملات ثبات كل من مقياس المخدرات الرقمية والمراقبة الذاتية.

٤ -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

ستقوم الباحثة بعرض النتائج وتفسيرها وعلى النحو الآتي:

نتائج الهدف الأول:

خصص الهدف الأول للتعرف على المخدرات الرقمية لدى المراهقين، وأظهرت نتائج إجابات عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة، إن جميع المتوسطات الحسابية للمخدرات الرقمية كانت أكبر من المتوسطات النظرية، و للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط النظري لمقياس المخدرات الرقمية، استعمل الاختبار التائي T- test لعينة واحدة، وأظهرت النتائج أن جميع القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٣٩٩) ، والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس المخدرات الرقمية

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية*		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
المخدرات الرقمية	**400**	**88.692**	**14.188**	**90**	**1.843**	**1.96**	غير دالة

أظهرت نتائج الهدف الأول ان طلبة المدارس في بغداد عندهم المخدرات الرقمية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (الخالدي، ٢٠١٩) ودراسة (عتمان، ٢٠١٧)، وقد يعزى ذلك الى ان المخدرات الرقمية ظهرت مع تطور العالم وانغماسه في عالم التقنية إلى حد بعيد، وتحقق الدور المتعاظم للشبكة العنكبوتية، بدأت مع بعض المنظمات في ترويج كل شيء عن طريقها ومواكبة هذا التطور التقني بتطور مماثل ولكنه سلبي، (الملاح وعبد الحميد، ٢٠١٧، ٢٠). ووضحت "كيمبرلي يونغ" أن المراهقين الذين يفتقرون إلى الرعاية الكافية وعلاقات مجزية ويعانون من ضعف المهارات الاجتماعية، وعدم القدرة على التأقلم مع الآخرين يكونون أكثر عرضة في تطوير العادات غير المناسبة ومن ثم تطوير أفكارهم نحو استعمال شبكات الانترنت لتعاطي المخدرات الرقمية المفرطة على النت (Young،٢٠١٨,١٩).

نتائج الهدف الثاني:

للتحقق من الهدف الثاني التعرف على المراقبة الذاتية لدى المراهقين، وأظهرت نتائج إجابات عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة أن جميع المتوسطات الحسابية للمراقبة الذاتية كانت أكبر من المتوسطات النظرية، و للتعرف 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 (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٣٩٩) ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢) 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 أي ان العينة لديها مراقبة ذاتية ،إذ تتفق هذه النتيجة مع دراسة (أبو فأرة، ٢٠١٠)، ودراسة (الفقي، ٢٠١٣) والتي يمكن تفسيرها بحسب 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 في اثناء أداء المهام المطلوبة وبإمكانهم اكتساب المهارات الشخصية ،ومعايير الأداء، والتوجهات التحفيزية، والقيم التي يمكن للمراقبين استعمالها في المراحل العمرية اللاحقة (Zimmerman،٢٠٠٠,٢٩).

نتائج الهدف الثالث

للتحقق من نتائج الهدف الرابع التعرف على العلاقة بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية تبعًا للجنس والتخصص، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، أظهرت النتائج وجود علاقة دالة سالبة عكسية، والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣) معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لدلالة معاملا الارتباط

العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠.٠٥
			المحسوبة	الجدولية	
الذكور	**200**	**0.212 -**	**3.052**	**1.96**	دالة
الاناث	**200**	**0.207 -**	**2.977**	**1.96**	دالة
العلمي	**200**	**0.222 -**	**3.203**	**1.96**	دالة
الانساني	**200**	**0.319 -**	**4.736**	**1.96**	دالة

أظهرت النتائج وجود علاقة دالة سالبة عكسية بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية أي كلما زادت المراقبة كلما يقل ميل المراهق نحو المخدرات الرقمية والعكس صحيح، كلما تنخفض المراقبة الذاتية يزيد استعمالهم لهذا النوع من المخدرات، فغياب المراقبة للذات يؤدي إلى تحول السلوك السوي إلى سلوك غير سوي مما يجعل الفرد يقوم بسلوكيات عدوانية وخطيرة تتفاوت في درجاتها كالاعتداء أو العنف أو الجرائم أو اللجوء إلى السلوكيات الشاذة منها: المخدرات الرقمية (سمية وسي يوسف،٢٠١٥،٩٣)، فمرحلة المراهقة هي مرحلة تفتح القابليات، والاستعدادات المختلفة ومعرفة الذات ،وتوظيف طاقاتهم بالاتجاه الصحيح. الا أنه ينبغي الانتباه إلى ضرورة تناسب طاقاتهم ،وقابلياتهم مع الأعمال، والمسؤوليات التي توكل إليهم (رزق،٢٠٠٨: ٩٨).

نتائج الهدف الرابع

لمعرفة دلالة الفروق في العلاقة بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية تبعًا لمتغيري (الجنس والتخصص)، تم استعمال الاختبار الزائي لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط، و اتضح من الجدول (٢٠) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية تبعًا للجنس، إذ بلغت القيمة الزائية المحسوبة (٠.٠٤٩) أصغر من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، اما متغير التخصص فقد ظهرت عن طريق النتائج غير دالة احصائيًا لان القيمة الزائية المحسوبة (١.٠٤٢) أصغر من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤) القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية تبعًا للجنس والتخصص

المقارنة	الجنس والتخصص	العدد	قيمة معامل الارتباط بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية	قيمة فيشر المعيارية	القيمة الزائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
1	الذكور	200	0.212 -	0.215	0.049	1.96	غير دالة
	الاناث	200	0.207 -	0.210			
2	العلمي	200	0.222 -	0.226	1.042	1.96	غير دالة
	الانساني	200	0.319 -	0.331			

يمكن ان تعزا هذه النتيجة إلى انه لا توجد فروق دالة احصائيًا بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية وفقًا للجنس والتخصص، إذ إن الطلبة المراهقين ذو المراقبة الذاتية الاقوى يتميزون بتخطيط مالي أفضل، وسلوكيات أقل خطورة مثل :تعاطي المخدرات والعنف. وتعتمد المراقبة الذاتية العالية والمنخفضة البيئة التي يعيش فيها الفرد سواء من الأسرة أو الزملاء أو المدرسة وتوفير الدعم والمهارات لهم ؛لذلك فالمناخ غير الايجابي في اثناء مرحلة الطفولة و المراهقة تجعلهم غير قادرين على توجيه ذاتهم ،ويزيد ميلهم نحو المخدرات الرقمية ((Zimmerman and Kovach, ،Murray and Rosanbalm, 2017: 3) 1996: 201).

المقترحات : استكمالا للبحث الحالي تقترح الباحثة اجراء دراسات لاحقة مثل:

١. إعداد دراسة مشابهة لدى عينات من مراحل دراسية مختلفة كطلبة الجامعة.
٢. إجراء دراسة للمخدرات الرقمية مع متغيرات اخرى مثل :المواقع الالكترونية.
٣. إجراء برامج ارشادية لتعزيز المراقبة الذاتية لدى المراهقين.

المصادر

- أبو فأرة، ثروة محمود اسماعيل (٢٠١٠): تطور سلوك المراقبة الذاتية وعلاقتها بحالات الهوية النفسية لدى طلبة المراهقين في محافظة الخليل، اطروحة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، جامعة الاردنية.
- بكار، عبد الكريم (٢٠١٠): المراهق، كيف نفهمه، وكيف نوجهه؟، دار السلام للطباعة والنشر، ط١، القاهرة.
- الجبوري، عبد الحسين (٢٠٠٩): المخدرات التقليدية والرقمية، كلية الصيدلة، جامعة بابل.
- الخالدي، عبير نجم عبدالله احمد (٢٠١٩): المخدرات الرقمية وتداعياتها على المراهق وسبل الوقاية والعلاج، مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية، العدد (٤)، المجلد (٤٤).

- رزق، هيام محمد (٢٠٠٨): المراهق اوقات الفراغ، دار القلم للطباعة والنشر، بيروت- لبنان.
- شحاتة، محمد سيد احمد (٢٠١٦): المخدرات الرقمية بين الهالة الاعلامية- الحقيقة العلمية- الشريعة الاسلامية، كلية اصول الدين- جامعة الازهر، وكلية التربية الزلفي- جامعة المجمعة.
- عبد العظيم، حمدي عبدالله (٢٠١٣): البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها (مجموعة برامج عملية ونماذج تطبيقية)، مكتبة اولاد الشيخ للتراث، ط١، الجيزة.
- العبد الكريم، خولة بنت عبدالله السبتي (٢٠٠٤): مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية (دراسة وصفية على عينة من الطالبات السعوديات في المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية في مدينة الرياض)، رسالة ماجستير، المملكة العربية السعودية.
- عبيدات، ذوقان وعدس، عبد الرحمن وعبد الحق، كايد (١٩٨٤): البحث العلمي (مفهومه، وادواته، واساليبه)، دار الفكر للنشر، بغداد.
- عتمان، مروة محمد فؤاد (٢٠١٧): تصور مقترح لاستخدام المدخل الوقائي من منظور الممارسة العامة لوقاية المراهقات من مخاطر إدمان المخدرات الرقمية، الجمعية المصرية للاخصائين الاجتماعين للنشر، دار المنظومة، العدد ٥٧، المجلد٥.
- عوض، عباس محمود (١٩٩٩): الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- العيسوي، عبد الرحمن (١٩٩٢): في الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت.
- غنيم، محمد عبد السلام (٢٠٠٤): مبادئ القياس والتقويم النفسي والتربوي، جامعة حلوان.
- الفقي، امال ابراهيم (٢٠١٣): التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء٢، العدد٣٨، مصر.
- فؤاد، تقي (٢٠١٩): المخدرات الرقمية، ط١، الدار الاكاديمية للعلوم، جامعة عين شمس.
- فيفري (١٩٨٦): المجلس الاعلى للشؤون الاسلامية- اضرار المخدرات، عدد (٧)، القاهرة

- القرني، نورة بنت مسفر، تقديم علي الشبيلي والجوهرة السليم (١٤٣٩هـ): تعزيز الرقابة الذاتية للأطفال في عصر الأجهزة الذكية، مركز دلائل للنشر، ط١، الرياض، السعودية.
- محمود، ابراهيم وجيه (١٩٨١): المراهقة خصائصها ومشكلاتها، دار المعارف للنشر، الإسكندرية.
- المعيني، سرحان حسن (٢٠١٢): المخدرات الرقمية وآثارها "دراسة استطلاعية على طلاب الجامعات والمدارس" مجلة العلوم الشرطية والقانونية، المجلد الثالث، العدد الأول .
- الملاح، تامر المغاوري و عبد الحميد، فاطمة محمد (٢٠١٧): المخدرات الرقمية (حقيقة ام اوهام)، دار السحاب للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة.
- موسى، محمود علي (٢٠٠٩): المخدرات الرقمية والادمان الرقمي، كلية التربية الاسماعيلية، جامعة قناة السويس، مصر.
- ياسين، جبيري (٢٠١٠): المخدرات الرقمية، جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية، قسنطينة.
- 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
- Ebel, R.L (1972): **essentials of educational measurement**, prentichall, New York.
- Ghiselli, E. , Campbell, J. , & Zedeck, S. (1981). **Measurement Theory for Behavioral Scinces. San** 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.
- Panadero, Ernesto and Tapia, Jesus Alonso (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.
- Travers, R.M.W (1969): **Anintriduction to educational research**, mac Millan company, New York.
- Young, K. (1996): **Internet Addiction : The Emergence of a New Clinical Disorder**. University of Pittsburgh at Bradford. Paper Presented at the 104 Th annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August 15, 1 (3).

- Young, Kimberly S & Cristiano Nabuco de Abreu (2011): **Internet Addiction (A hand book and Guide to Evaluation and treatment**, John wiley and Sons, Inc, Canada.
- Young, Kimberly S (2004): **Internet Addiction (A new clinical phenomenon and Its consequences**, sage publication, New york.
- Zimmerman, B.J, Bonner, S and Kovach, R (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.
- Young, Kimberly S. (2018): **Parenting in the Digital Age: Strategies and Prevention**, New York