



قسم علم النفس التربوي  
والصحة النفسية

### عنوان البحث

الوعي الذاتي وعلاقته بإدارة الضغوط المدرسية  
لدى طلاب التعليم الثانوي الفني  
( بحث مسئل من رسالة ماجستير )

اعداد

رضا سعيد أحمد شحمه

للحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية

### اشراف

الأستاذ الدكتور

فاطمة محمود الزيات

أستاذ مساعد بقسم علم النفس

كلية التربية - جامعة دمياط

الأستاذ الدكتور

كوثر إبراهيم رزق

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة دمياط

**مستخلص البحث:**

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الوعي الذاتي وإدارة الضغوط المدرسية لدى طلاب التعليم الثانوي الفني واستخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين الوعي الذاتي وإدارة الضغوط المدرسية لدى طلاب التعليم الثانوي الفني وتكونت العينة من (٣٥) طالب من طلاب الصف الثاني من التعليم الثانوي الفني بالمدرسة الثانوية الفنية المتقدمة بكفر الشيخ تخصص سيارات بمتوسط أعمارهم (١٦-١٨) سنة واستخدم الباحث مقياس الوعي الذاتي بأبعاده (إعداد الباحث) ومقياس إدارة الضغوط المدرسية (إعداد الباحث) أسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الوعي الذاتي ودرجاتهم على مقياس إدارة الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب التعليم الثانوي الفني وأوصى الباحث إجراء دراسات مرة أخرى للباحثين في المستقبل عن العلاقة بين الوعي الذاتي والمشكلات السلوكية لدى طلاب المدارس المهنية.

**الكلمات المفتاحية:** الوعي الذاتي، إدارة الضغوط المدرسية، طلاب التعليم الثانوي الفني.

**Abstract:** The research aim to reveal the relationship between self-awareness and school stress management among technical secondary education students, and the researchers used the descriptive correlative approach to study the relationship between self-awareness and school stress management among technical secondary education students, and the sample consisted of (35) second-grade students from Technical secondary education at the advanced technical secondary school in Kafr El-Sheikh specializing in cars with an average age of (16-18) years, and the researcher used the scale of self-awareness with its dimensions (prepared by the researcher), and the scale of school stress management (prepared by the researcher). Students' scores on the self-awareness scale and their scores on the school psychological stress management scale among technical secondary education students, and the researcher recommended conducting studies again for future researchers on the relationship between self-awareness and behavioral problems among vocational school students.

**Keywords:** self-awareness, school stress management, technical secondary education students

## مقدمة:

يُشير محمد عبد المقصود (٢٠١٥، ٨٣) إلى أن طالب التعليم الفني يشعر بأنه يسير في نفق مُظلم لا يرى نهايته بخلاف طالب الثانوي العام الذي يسير في نفق في نهايته الالتحاق بالتعليم الجامعي والحصول على فرص عمل أفضل ووجاهة اجتماعية وألقاب مثل مهندس أو دكتور، وأن طالب التعليم الفني يعيش ويُعيش بيئة تعلم تُعاني من مُشكلات شبابية منها الإحباط والشعور بالنقص وأنه يلتحق بالتعليم الفني في غير رغبته نظراً لتدني درجاته أو للظروف المادية بالأسرة أو غيرها مما يُسبب عنده حاجز نفسي تجاه هذا المجتمع الذي أُجبر عليه فينعكس ذلك على سلوكه ويُصبح أكثر عُرضة للضغوط النفسية المدرسية، حيث يشعر بأن المجتمع ينظر إليه نظرة دونية باعتباره أقل من نظيره في التعليم الثانوي العام وأنه مجرد صبي أو أسطى مما يُسبب له ضغوطاً نفسية كثيرة

ويؤكد مظهر العبيدي (٢٠١٢، ٤٥) أن الطلاب الذين يتمتعون بالوعي الذاتي يمتلكون من المهارات ما يُساعدهم في التحكم في اندفاعاتهم وموجهاتهم المتنوعة وهو ما يُميز الطلاب الأكثر نجاحاً من غيرهم في البيئة المدرسية لأن ذلك الوعي يجعلهم يختلفون في المهارات والقدرات والمواجهات في المجالات المُختلفة، ومن ثم فالواعون بذواتهم يتسمون بقدرتهم على فهم وإدراك حالتهم النفسية أثناء مُعاشتها ويمتلكون البصيرة فيما يخص حياتهم الانفعالية كونهم شخصيات واثقة من نفسها وإمكانياتها، وأن لوظيفة العقل في إدارة انفعالاتهم يجعلهم يمتلكون مهارة إدارة الضغوط النفسية المدرسية والتي تُساعدهم هذه المهارات علي التدرج الوعي والمرونة في تحليل المواقف مما تُؤكد لديهم اعتقاداتهم بأن كل المشاكل يمكن التغلب عليها وهو ما يهدف إليه الوعي الذاتي، ومن هنا كان لدراسة الوعي الذاتي أهمية بالغة في بناء شخصية قوية لدى هؤلاء الطلاب لأنه أساس البصيرة النفسية حيث ينشأ من النظرة الموضوعية للذات التي تُساعده على امتلاك القدرة على إدارة المواقف الضاغطة النفسية التي تواجههم خلال مراحل تعليمهم في المدرسة.

ويؤكد مارو Moro (2012,5) أنه لا بد من التركيز علي برامج التدريب والتدخلات التي تؤدي إلي نتائج أفضل من خلال الوعي الذاتي ولا بد من دعم الحاجة إلي تلك البرامج والتي كونها أكثر فاعلية ومساعدة علي النجاح والتغلب علي المُشكلات الدراسية التي تواجههم.

ويُفسر إبراهيم معالي (٢٠١٣، ١٤٣) أن الوعي الذاتي من الموضوعات ذات الأهمية الكبيرة في فهم النفس والوعي بها وتقييمها وتقبلها وتقبل الحقائق المُتعلّقة بقدرات هؤلاء الطلاب ، فالوعي الذاتي يلعب دوراً هاماً في حياة الإنسان فهو يمثل أولي خطوات تعرف نشاط الفرد، ومن ثم التعرف علي أهدافه وتحسين ارتباطه ببيئته مما يُساعده علي التغلب علي الضغوط المدرسية والمواقف التي تتوّقه في المدرسة خلال مراحل التعليم الفني.

ويؤكد عبد الرحمن بديوي (٢٠١٧، ٤) أن من أهم مزايا التدريب علي مهارات الوعي الذاتي أنها تُعد الطلاب علي مواجهة مشاكل الدراسة ومنها الضغوط المدرسية فهي تتطور بمرور الوقت ويُمكن تعلّمها للطلاب في أي وقت من خلال البرامج التدريبية مما تُساعدهم علي القدرة علي الإدارة السليمة لها، ومن هنا ظهرت مُشكلة البحث الحالي.

ويبين سامر عبد الهادي (٢٠١٥، ٦١٩) أن الوعي بالذات وإدارتها مُفتاحاً لبناء مجتمع تعليمي فعّال ،فقدرة الطالب وتعلمه مهارة إدراك الانفعالات وتنمية جوانب القوة والقدرة على إدارة الانفعالات، ومع الوعي بالذات يُصبح الفرد أكثر وعياً بمشاعره ووبالتالي سلوكه، وأكثر وعياً بمُعتقداته وافترضاته وقيمه التي تشكلت مُبكراً في الحياة فهي قوى مؤثرة في كيفية تفسير الأحداث ودرجة الاختيار التي يشعر بأنه يمتلكها، ومعرفة ما يفكر فيه وما يشعر به.

ويؤكد يحيي النجار (٢٠١٨، ٢) أن الوعي الذاتي يُساعد بشكل واضح في تحقيق النجاح والتقدم والرقي والتميز في حياته وتجعله مُدرك لقدراته وإمكانياته ومواطن القوة والضعف ومعرفة اتجاهاته وميوله ومقدرته علي اتخاذ قراراته بشكل

سليم ومن ثم الوصول إلي التميز في حياته ويُسهل عليه التواصل السليم مع الآخرين في شتي مجالات الحياة وكذلك الوصول إلي حالة من الانسجام والتفاعل والقدرة علي تطور الذات مما يُتاح له من فرص دراسية وتدريبية وفقاً للتطورات، ومن هنا نشأت فكره البحث التالي تعرف العلاقة بين الوعي الذاتي وإدارة الضغوط المدرسية.

الضغوط النفسية للطلاب تأتي من عدم التوافق بين ذاته والبيئة وأن التغييرات الداخلية والخارجية، فالضغوط التي تؤدي إلي استجابة حادة ومُستمرة وخاصة في مرحلة المراهقة مرحلة المدرسة الثانوية الفنية سواءً كانت نفسية أو اجتماعية تقود بشكل أو بآخر إلي الضغوط النفسية لأن مصادر الضغوط تكثر في هذه المرحلة فالأحداث التي يمر بها الفرد يومياً تهدد أمنه النفسي وكثير من الأحيان لا يستطيع الفرد أن يُبعد مصادر الضغوط أو يسلك سلوكاً إيجابياً تجاهها مثل الخوف من المستقبل، وصعوبة الاتصال مع الآخرين، والمُطالبة المُستمرة بالنجاح والتفوق الدراسي والاجتماعي من الأهل والمجتمع (دعاء العدوي، ٢٠١٨، ١).

ويُشير يوسف الطاهات (٣، ٢٠٠٤) أنه مازال التعليم الفني متأثراً بالنظرة السلبية باعتباره أقل قيمة من التعليم العام مما يجعله أقل قيمة من أنواع التعليم الأخرى، وأن هذه النظرة تُسبب للطلاب إحباطاً وضغوطاً نفسية مما يجعلها تنعكس سلباً علي أداء هؤلاء الطلاب وعلي توافقهم الأكاديمي.

وتُشير سها متولي (٢٠١٦، ٦٩٦) إلي أن وعي الطلاب بأنفسهم ومعرفة ما يمتلكونه من قدرات تُتيح لهم الفرصة لاكتشاف ذواتهم وإدارة انفعالاتهم ومن ثم إدارة الضغوط النفسية التي تمر بهم ومُعالجة أفكارهم وتوجهاتهم.

وتُشير بثينة علي (٢٠١٠، ٢٩٤) أن طلاب التعليم المهني يمرون بمرحلة حرجة في مراحل النمو من سن المراهقة حتي البلوغ (١٦-٢٢) حيث تظهر العديد من المشاكل والميول والاتجاهات والرغبة والحاجات وإذا لم يتم توجيههم بشكل

صحيح من الأسرة والمدرسة فإن ذلك يُعرضهم للعديد من ضغوط نفسية ومُشكلات نفسية وسلوكية واجتماعية.

ويؤكد رأفت خطاب (٣، ٢٠١٤) أن تزايد الضغوط النفسية وخصوصاً في البيئة المدرسية والتي بها الكثير من الضغوط التي يُعاني منها الطلاب وهذا يدفعنا علي التصدي لها ومحاولة التوافق معها وهو ما يسمي بإدارة الضغوط. كما يُشير مرزوق العمري (٥، ٢٠١٢) إلي أن الضغوط الدراسية تُعد أمراً صعباً وشديداً علي طالب المدرسة في مُختلف المراحل الدراسية لأنه يعتبر بمثابة رد الجميل لأسرته لذلك يكون الطالب مُطالب بتحقيق النجاح لإرضائهم وكذلك لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي.

كما توضح إيمان ابراهيم (٣١، ٢٠٢٠) أن الطلاب الذين يتمتعون بالوعي الذاتي يُساعدهم علي التوافق مع ذاتهم ومع الآخرين ومنها القدرة علي فهم وجهه نظر الآخرين ونقاط القوة ونقاط الضعف والتوافق مع الانفعالات المؤدية للضغوط النفسية المدرسية.

ويشير ديكير (Decker, 2, 2015) في دراسته إلي ضرورة الحاجة إلي التطوير المُستمر للإرشاد المدرسي المهني لإدارة الضغوط النفسية وهذا ما تهدف إليه الدراسة الحالية.

ومما سبق يتضح وفقاً للدراسات السابقة أن الوعي الذاتي يمكن أن يقلل من حجم الضغوط النفسية لدي طلاب التعليم الثانوي الفني، وهو ما أثار مشكلة البحث الحالي.

### مشكلة البحث:

ومن خلال ما تقدم تتلخص مُشكلة البحث في السؤال التالي:

- ما طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي وإدارة الضغوط المدرسية لدى طلاب التعليم الثانوي الفني الصناعي؟

**الهدف من البحث:**

يهدف البحث الحالي إلي:

الكشف عن العلاقة بين الوعي الذاتي وإدارة الضغوط المدرسية لدى طلاب التعليم الثانوي الفني.

**أهمية الدراسة:****الأهمية النظرية:**

تتمثل في أهمية الموضوع المطروح لكون الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة التعليم الفني تتزايد ولا بد من زيادة وعيهم الذاتي لإدارتها.

**الأهمية التطبيقية:**

يمكن بلورة أهمية الدراسة في النقاط التالية:

(١) إمداد المكتبة بمقياس الوعي الذاتي لمرحلة التعليم الثانوي الفني القائم علي المواقف المشكّلة.

(٢) كما تستمد أهميتها من تناولها مرحلة التعليم الثانوي الفني الصناعي وأهميتها في المجتمع الذي يُعاني من نقص الكفاءات العملية الماهرة مما يتطلب إعداداً جيداً للمجتمع من خلال تنمية مهارة إدارة الضغوط النفسية المدرسية.

**المُصطلحات الأساسية للدراسة:****الوعي الذاتي Self-awareness:**

يُعرف مظهر العبيدي (٢٠١٢، ٤٦١) الوعي الذاتي بأنه حالة يكون فيها تركيز الفرد العقلي نحو الأفكار التي تُهاجمه بحيث تُساعده على التقليل من الضغوط بواسطة توجيه العقل لأنماط معرفية يستطيع من خلالها التحكم في تفكيره ومشاعره وعواطفه وانفعالاته وكذلك الانتباه للمثيرات الخارجية وإعادة التقييم لها الذي يضمن له السعادة والاستقرار.

## إدارة الضغوط المدرسية management of school pressure يُعرف

مرزوق العمري (٢٠١٢، ٧) الضغوط المدرسية بأنها التوترات والصعوبات التي يواجهها ويدركها الطالب في المواقف المدرسية، والتي تؤدي إلى عدم توافقه مع البيئة المدرسية وإلى اضطراب علاقته بأفراد المجتمع المدرسي، وذلك نتيجة لزيادة الأعباء المُلقاة عليه وصعوبة كل من الاختبارات والمناهج الدراسية، وتُقاس الضغوط النفسية المدرسية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغوط النفسية المدرسية المستخدم في الدراسة الحالية.

## الإطار النظري

## المحور الأول: الوعي الذاتي: Self –Awareness

يُشير كل من أيمن عبد الله، وعبد المهدي صوالحة (٢٠١٨، ٣٩) أن الوعي الذاتي هو جزء من الذكاء الانفعالي الذي يُمكن الفرد من مراقبة مشاعر وانفعالات الذات والآخرين والتعبير عنها والتمييز بينها واستخدامها في توجيه التفكير والتقييم الذاتي، وأن (Golman) قسم الذكاء الانفعالي إلى خمسة أبعاد هي: الوعي بالذات، وإدارة الانفعالات، ودفاعية الذات (حفر الذات)، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية).

ويوضح كل من بينار، وسيلهان، وماليك Melike, Selhan, Pinar (2017,179) أن الوعي الذاتي يُعبر عن المشاعر الشخصية للفرد وكذلك الأفكار والرغبات بشكل وصورة واقعية وبالتالي تُساعده علي معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف في الفرد نفسه ومعرفة الخصائص التي تُميزه وتُمكنه من الوصول إلي النجاح والقيادة، وإن الشخص الذي يمتلك الوعي الذاتي يُصبح دقيقاً في اختياراته ومن ثم قراراته مع الحفاظ علي عواطفه وأفكاره والسيطرة عليها.

ويشير نادر قاسم (٢٠١٧، ٣٣٤) أن الوعي الذاتي ليس انتباهاً يحدث له تشتت أو تحريف مع الحالات الوجدانية المُختلفة لأنه حاله مُحايدة تظل علي حيادها وتأملها حتي في حالة التوتر والاكنتاب، وأنه إذا أحسن الفرد توظيف مهارات الوعي



الذاتي فإنها تُساعده علي ملاحظته شخصيته والخبرة الموجودة فيها من جوانب عديدة مما يُساعده علي الخبرة في التعامل مع كثير من المواقف .

كما تُوضح رحاب السعدي (٢٠١٨، ٤٣٢) بأنه الحالة التي يُدرك بها الأفراد صفاتهم ومشاعرهم وسلوكهم وفهمهم لذواتهم وتقييمهم للآخرين ناتجة عن وعيهم الذاتي لأنفسهم وارتفاع مستوي الوعي الذاتي لديهم حيث يُساعدهم علي تجنب الوقوع في الأخطاء ومواجهه التحديات والضغوط والمشكلات التي تواجههم ويُعطيهم قدرة علي إدارة ردود الأفعال والتحكم في الضغوط الناتجة من المواقف الضاغطة.

### مهارات الوعي الذاتي:

يتفق كل من سُها متولي (٢٠١٦، ٧٠٥)، عبد الرحمن بديوي (٢٠١٧، ٩) أن مهارات الوعي الذاتي تُعبر عن أفكار وآراء الفرد كما أنها تسهم في تمكينه من القدرة علي التعبير عن مشاعره تجاه الآخرين دون تجاوز أو اعتداء مما يجعله أكثر توفيقاً وتوافقاً في مواقف التعامل المُختلفة لأن تلك المهارات تتمثل في القدرة علي إدراك الانفعالات والتميز بينها.

وتُشير مروة عبد الواحد (٢٠١٨، ١٠) علي أن مجالات ومهارات الوعي الذاتي هي الوعي الانفعالي، والتقييم الدقيق للذات، والثقة بالنفس وهو ما يدرسه البحث الحالي وعلاقته بإدارة الضغوط المدرسية.

### مهارة الوعي الانفعالي:

وهي قدره الفرد على معرفه انفعالاته ومدى تأثيرها عليه وكذلك مشاعره التي يشعر بها وعلاقتها بما يفكر فيه وما يُدركه وما يفعله وما يقوله وكيفيه أن تؤثر هذه المشاعر على أدائه وكذلك تنمية الوعي بقيمه وأهدافه.

**مهارة التقييم الدقيق للذات (تقدير الذات).**

وهي قدرة الفرد على معرفه نقاط قوته ونقاط ضعفه وكذلك انفتاحه على الآخرين وعلاقته بهم وتقبله لوجهات نظرهم النقدية تجاهه وتطويره لذاته في ضوء تلك وجهات النظر.

**مهارة الثقة بالنفس:**

وهي قدرة الفرد على تقديم نفسه للآخرين بثقة وقدرته على توصيل رأيه غير المرغوب فيه والدفاع عنه بقوة والقدرة على اتخاذ القرارات رغم كل الضغوط التي تواجهه.

**نماذج الوعي الذاتي**

اتفق كل من عبد الرحمن الخالدي (٢٠١٤، ١١-١٢)، و نادر قاسم (٢٠١٧، ٣٣٥)، و مروة عبد الواحد (٢٠١٨، ١٠) علي تصنيف الأفراد وفقاً لثلاثة نماذج كالتالي:

**١. الواعون بذواتهم Self-awareness:**

وهم الواعون بذواتهم وكذلك حالتهم المزاجية كما تحدث لهم ولديه رؤية واضحة لانفعالاتهم وهم من يتمتعون بصحة نفسية وجسمية جيدة وكذلك هم قادرون علي الخروج من حالة المزاج السالبة والسيئة حيث لا يستسلمون حينما تقابلهم ضغوط نفسية أو عند التعرض لمواقف ضاغطة.

**٢. الغارقون في انفعالاتهم Engulfed:**

هؤلاء تغلب عليهم انفعالاتهم وليس عندهم وعي بمشاعرهم وغير مدركون بها بل مُستغرقون فيها أكثر من إدراكهم بها وهم لا يبذلون أي جهد للخروج من المزاج السيئ.

**٣. المتقبلون لمشاعرهم Accepting:**

وهم من لهم رؤية واضحة عن مشاعرهم وهم مُتقبلون المشاعر ولا يحاولون تغييرها وينقسم هؤلاء إلي نوعين:

**الأول:** ويشمل من هم في حالة مزاجية جيدة ومن ثم ليس لديهم دافع لتغييرها.  
**الثاني:** ويشمل من لديهم رؤية واضحة لحالتهم النفسية ومع ذلك فحين يتعرضون لحالة نفسية سيئة يتقبلونها كأمر واقع ولا يفعلون شيء لتغييرها علي الرغم من اكتتابهم ويعمل الباحث علي مساعده طلاب الثانوي الفني الصناعي للوصول للنموذج الأول في دراسته..

### خصائص الأفراد الواعون ذاتيًا:

يؤكد عبد العال عجوة (٢٠٠٢ ، ٤) علي ضرورة تنمية مهارات الوعي الذاتي لكونها تمكن الأفراد من الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات و كذلك فهم المعلومات الانفعالية و كيفية مُعالجتها واستخدامها والتي تجعلهم لديهم الأمل والتفاؤل الذي يُساعدهم علي النجاح في التعامل مع المُتطلبات البيئية والمواقف الضاغطة وكذلك الضغوط النفسية التي تواجههم.

كما يُشير عبد العظيم المصدر (٢٠٠٧ ، ٥٨٩) أن الوعي الذاتي لدي الطلبة من الضروريات التربوية المهمة ومن ثم لا بد من تقويه وعيهم بذاتهم لتمكينهم من القدرة علي إدارة الضغوط النفسية التي تواجههم ، وأنه علي المؤسسات التربوية والتعليمية مسئولية التصدي لجميع مشاكل الطلاب والمُتعلمين والعمل على مُعالجتها وتنمية الجوانب الايجابية للطلاب وتطوير قدراتهم وتزويدهم بالخبرات والمعلومات التي تزيد من فاعليتهم الذاتية ووعيهم الذاتي.

ويوضح أحمد المالكي (٢٠١١ ، ٢) أن الأفراد الذين يتمتعون بالوعي الذاتي هم القادرون علي الوعي بانفعالاتهم والتعبير عنها بشكل سليم وكذلك فهم انفعالات الآخرين وتكوين علاقات قوية معهم وهم يتسمون بالسعادة والمرونة والواقعية والنجاح في حل المُشكلات والتعامل مع الضغوط دون أن يفقدوا السيطرة علي أنفسهم كما أن الوعي الذاتي هو المسئول عن العواطف وإدارتها وتوجيهها ويؤثر

بشكل فعال على السلوك الصادر من الفرد في كل مواقفه الحياتية ويعزز توجه الأفراد للاستقلال والاعتماد على النفس ويُنظم علاقتهم مع الآخرين .

ويوضح مظهر العبيدي (٢٠١٢، ٤٥) خصائص وسمات الأفراد اللذين يتمتعون بالوعي الذاتي، فهم يملكون من المهارات ما يُساعدهم في التحكم في اندفاعاتهم وضغوطهم المتنوعة وهو ما يُميز الأفراد الأكثر نجاحًا منهم في الحياة الاجتماعية، لأن الوعي الذاتي يجعلهم يختلفون في المهارات والقدرات والمواجهات في المجالات المختلفة، ومن ثم فهم يتسمون بقدرتهم على فهم وإدراك حالتهم النفسية أثناء مُعايشتها ويمتلكون البصيرة فيما يخص حياتهم الانفعالية لكونهم شخصيات واثقة من نفسها وإمكاناتها وأن من خلال عقلانيتهم في إدارة انفعالاتهم يجعلهم يمتلكون مهارة إدارة الضغوط النفسية و التي تُساعدهم هذه المهارات علي التدرج الواعي والمرونة في تحليل المواقف مما تؤكد لديهم اعتقاداتهم بأن كل المشاكل يمكن التغلب عليها وهو ما يهدف إليه الوعي الذاتي، ومما سبق يتضح أن لدراسة الوعي الذاتي أهمية بالغة في بناء شخصية قوية لدى الأفراد ومنهم طلاب التعليم الثانوي الفني الصناعي لأنه أساس البصيرة النفسية حيث ينشأ من النظرة الموضوعية للذات التي تُساعده على امتلاك القدرة على إدارة المواقف الضاغطة النفسية من مُختلف الجوانب التي تواجههم خلال مراحل تعليمهم وهو ما تتبناه الدراسة الحالية في إيجاد العلاقة بين الوعي الذاتي وإدارة الضغوط النفسية المدرسية لدي طلاب التعليم الثانوي الفني الصناعي.

#### المحور الثاني: إدارة الضغوط المدرسية management of school pressure

يري مرزوق العمري (٢٠١٢، ٢١) أن الضغوط المدرسية تُعني ذلك الإحساس الناتج عن تفاعل الطالب مع الصعوبات التي يواجهها في بعض المواقف الضاغطة ويكون مصدرها الأسرة، العلاقة مع الزملاء، المُذاكرة والتحصيل، الإدارة المدرسية والمدرسين، الحالة الصحية، المتاعب التي يتعرض لها الطالب في مجال الدراسة والتي تتعلق بكثرة الأعباء الدراسية، صعوبات فهم واستذكار المقررات

الدراسية، نقص الدافعية للعمل، القلق من الامتحانات والحصول على الدرجات والتقديرية والتي تؤدي إلى عدم توافقه مع البيئة المدرسية وإلى اضطراب علاقته بأفراد المجتمع المدرسي.

ويشير أحمد عرافي (٢٠١٤، ٣٠) أن ما يتعرض له الطلاب من ضغوط نفسية وما يواجهه من صعاب ومشكلات في مختلف المجالات يتطلب طرق تفكير جديدة وأساليب تعامل يتم استخدامها لتحقيق التوافق وإدارة هذه الضغوط، وإنما في حاجة إلى برامج لوقاية هؤلاء الطلاب من الضغوط النفسية وإكسابهم الآليات والأساليب اللازمة لمواجهة كافة الضغوط والأزمات التي تقابلهم في حياتهم.

ويؤكد رأفت خطاب (٢٠١٤، ٣) أن تزايد الضغوط النفسية وخصوصاً في البيئة المدرسية والتي بها الكثير من الضغوط التي يعاني منها الطلاب وهذا يدفعنا علي التصدي لها ومحاولة التوافق معها وهو ما يسمى بإدارة الضغوط المدرسية.

#### مصادر الضغوط المدرسية لدي طلبة التعليم الثانوي الفني الصناعي

ويوضح جمعة يوسف (٢٠٠٧، ١٦) أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة و متعددة، فهناك الكثير من المواقف والأحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادر للضغوط والتي يدركها الفرد ويشعر بتهديدها له وقد تؤدي إلى حدوث استجابات نفسية أو جسمية أو سلوكية، وظهور نتائج سلبية أو ايجابية لدى الفرد بناء على درجة وعييه واستجابته للتعرض لهذه المصادر الضاغطة، وأن الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف باختلاف مصادر الضغوط النفسية وطبيعة الأفراد وسماتهم الشخصية ووعيهم، فنجد الكثير من الطلاب يميلون إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب فيلجؤون إلى ممارسة سلوكيات سلبية تؤدي إلى التعب الشديد وبالتالي لتدهور الحالة الصحية لهم ، ويتمثل سلوكهم بالثورة والعوان والتمرد على الآخرين لذا كان لابد من تدريب الطلاب علي عملية إدارة الضغوط من خلال الوعي بها والمرور بكل مراحلها وكيفية إدارتها.

ويؤكد كل من عبد الله شراب، وأكرم وادي (٢٠١٥، ١٩) في نتائج دراستهم إلي أن أكثر مصادر الضغوط النفسية شيوعاً عند الطلاب تتمثل في ضغوط الامتحانات ثم يليها ضغوط المناهج الدراسية ثم ضغوط البيئة المدرسية وعلاقة المعلمين بالطلاب وبالإدارة المدرسية ثم العلاقة مع الزملاء، كما أوصت هذه الدراسة بضرورة إعداد البرامج الإرشادية والبرامج التدريبية المناسبة لمعالجة مصادر هذه الضغوط بما يكفل تجنبها داخل المجال المدرسي وهو ما تؤكد علي أهمية هذه الدراسة .

كما يؤكد كيني Kenny (2016,41) إلي أن الوعي الذاتي والوصول إلي الدعم الاجتماعي أمر حيوي أيضاً لتعزيز القدرة على التكيف والقدرة على التحكم في التوتر والضغوط النفسية وأعراضه واستعادة الشعور بالكفاءة والسيطرة على مواقفهم. كما تشير سلاف مشري (٢٠١٦، ١) إلي أن الضغوط النفسية تنشأ نتاج المواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته اليومية، وأن هذه المصادر تنقسم إلي نوعين:

النوع الأول: يتمثل في مصادر داخلية، وهي عبارة عن المتغيرات النفسية الداخلية التي يدركها الأفراد والتي تُسبب لهم توتراً وقلقاً مثل مدي قدرتهم المعرفية، وكذلك مهاراتهم ومعتقداتهم وتوقعاتهم وأهدافهم المستقبلية ومدي حاجتهم إلي المساندة والدعم الاجتماعي مما يؤثر علي أدائهم وسلوكهم.

وأما النوع الثاني: الذي يتمثل في مصادر خارجية: وتتمثل في المتغيرات البيئية التي تحيط بالأفراد وتفاعلم معها وكيف يدركونها وتؤثر علي حالتهم الانفعالية والمعرفية مثل البيئة الاجتماعية والبيئة المدرسية.

ويري ألبرت حبيب (٢٠١٤، ٤١) أن هناك ضغوط أكاديمية كثيرة يُعاني منها طلاب التعليم الفني منها ضعف مستوي التحصيل، والذي يرجع سببها لأن معظمهم لا يجيد القراءة والكتابة، وكذلك زيادة عدد الطلاب في أقسام معينة دون الأخرى لأن المُحدد للالتحاق بالأقسام المميزة هو مجموع المرحلة الإعدادية وليس

رغبات الطلاب أنفسهم وهوأياتهم ومواهبهم العملية مما يُسبب حدوث ضغوط نفسية مُتنوعة لهؤلاء الطلاب.

وينفق مع اتجاه ديفيس Davies (2016, 32-52) في كتاباته عن وجهة نظر المجتمع للتعليم الفني الذي جعله مقتصرًا علي المهمشين والفقراء وهذا ما يُسبب للمُلتحقين به ضغوطًا نفسية.

ويُشير كل من كوي، ومحمد Kuwi& Mohamed (٢٠١٢ ، ٢٥) أنه لابد من تنمية الوَعْي الذاتي لدى الطلاب لمُساعدتهم علي التكيف مع بيئتهم الحالية، والتحكم في ردودهم وقدرتهم على معرفة أنفسهم التطور في بيئتهم التعليمية، وكذلك إصدار أحكام أفضل، وتقييم أفضل لكيفية اتخاذ الخطوة التالية في مُستقبلهم، فالطلاب اللذين لديهم وعْي ذاتي عن أنفسهم يستطيعون إعادة تقييم الموقف مما وقاهم من الوقوع تحت سيطرة الضغوط المدرسية.

#### أسباب الضغوط المدرسية.

وتُشير كل من إنصاف وقادي ، ودلال بن خليفة (٢٠٢٠ ، ٣٦) إلي أسباب الضغوط النفسية لدى الطلاب ومن أهمها ما يلي:

سوء الحالة النفسية وعدم قدرته على تنظيم وقته، والشعور بالإحباط والملل وعدم القدرة على التركيز، والانشغال بمُتابعة التلفاز والانترنت وألعاب الفيديو، والخوف والقلق المُصاحب للامتحانات، وتأثير الزملاء وقضاء الوقت معهم دون دراسة، وعدم توفر الجو الأسري الملائم للدراسة، وكثرة الغياب من الحصص الأساسية والتي تُساهم معظمها في خلق نوع من التوتر والضغوط للطلاب داخل المدرسة أو خارجها.

#### الدراسات السابقة:

وتتقسم إلي ثلاث محاور وهذه المحاور كالاتي:

- ١- المحور الأول دراسات سابقة تتعلق بالوعْي الذاتي.
- ٢- المحور الثاني دراسات سابقة تتعلق بإدارة الضغوط المدرسية.

٣- المحور الثالث دراسات سابقة تناولت العلاقة بين الوعى الذاتى وإدارة الضغوط النفسية.

وسيتم عرض الدراسات السابقة الخاصة بكل محور مرتبة زمنياً على النحو التالي:  
١- المحور الأول دراسات سابقة تتعلق بالوعى الذاتى وبعض المتغيرات الأخرى مثل.

#### دراسة زيد القواقزة (٢٠١٥):

بعنوان الوعى الذاتى وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الصف العاشر في محافظة جرش، وهدفت الدراسة الى التعرف على الوعى الذاتى وعلاقته بالكفاية الاجتماعية لدى طلاب الصف العاشر في محافظة جرش، واستخدم (زيد القواقزة) مقياس للوعى الذاتى، ومقياس الكفاية الاجتماعية من إعدادة، وتكونت العينة من (٢٥٢) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر من محافظة جرش (٥٥ طالباً)، (١٥٣ طالبة)، وأسفرت النتائج ان مستوى الوعى الذاتى لدى طلبة الصف العاشر جاء ضمن متوسط، والقدرة على مواجهة المشكلات جاء ضمن المرتفع، وجاءت الكفاية الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر مرتفع، وأكدت النتائج على عدم وجود علاقة داله احصائية بين الوعى الذاتى والكفاية الاجتماعية.

#### دراسة سها متولى (٢٠١٦):

بعنوان الذكاء الوجدانى وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى طلاب التعليم الثانوي الفنى، وهدفت الدراسة الى معرفة العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجدانى ومنها الوعى الذاتى والدافعية للتعلم لدى طلاب التعليم الثانوي الفنى، وكذلك الكشف عن فاعلية برنامج قائم على مهارات الذكاء الوجدانى وأثره في تنمية الدافعية للتعلم لدى طلاب التعليم الثانوي الفنى، وتحديد القيمة التنبؤية للتعلم من خلال درجات الذكاء الوجدانى، وتكونت العينة من (٢٩) طالب من الذكور كمجموعة تجريبية، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي على المجموعة الوحده في القياس القبلي والبعدي والمنهج الوصفي الارتباطي من صحة الفردين الأول والرابع، وأسفرت



النتائج إلى أنه لا توجد علاقة داله إحصائية بين الذكاء الوجداني والدافعية للتعليم لدى طلاب التعليم الثانوي الفني، وكذلك لا يمكن التنبؤ بالدافعية للتعلم من خلال الدرجة الكلية للذكاء الوجداني لكن يمكن التنبؤ للفاعلية للتعلم من خلال الوعي الذاتي وإدارة الانفعالات.

## ٢- المحور الثاني دراسات سابقة تتعلق بإدارة الضغوط المدرسية.

دراسة: شافير Schafer (٢٠٠٦):

وكان الهدف منها تعرف عدد من الاستراتيجيات الأساسية التي تُساعد الطلاب على إدارة الضغط النفسي ومن ضمن هذه الاستراتيجيات استراتيجية الضبط الذاتي Self-Control، المُساندة الاجتماعية، والمُواجهة الفعّالة، وحل المُشكلات، والتفكير الإيجابي، حيث تقوم هذه الاستراتيجيات على أسلوب معرّفِي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم في سلوكياته وانفعالاته وتوظيف هذه الاستراتيجيات في مواقف مُختلفة لمُواجهة الكثير من المُشكلات مثل الاندفاع والخوف، ومُشكلات أخرى، وكانت عينة الدراسة عبارة عن مجموعة مكونة من (٣٠) طالبًا من المراهقين، وتم تطبيق مقياس استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية، وأُكدت نتائج الدراسة على وجود فنيات مُهمة لإدارة الضغوط غير الاستراتيجيات التي استُخدمت في الدراسة وهي مُهمة جدًا لخفض الضغوط النفسية وتحسين أداء الطلاب في الدراسة.

دراسة عمرو النيل (٢٠٢٠):

هدفت الدراسة إلى تحديد علاقة ضغوط البيئة المدرسية بمستوي الصحة النفسية لدي طلاب الصف الأول الثانوي، وكذلك التعرف علي الفروق بين الذكور والاناث في ضغوط البيئة المدرسية والصحة النفسية لدي طلاب الصف الأول الثانوي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة (٢١٣) طالبة، (١٨٧) طالب من طلاب الصف الأول الثانوي من مدرسة القنايات الثانوية المشتركة، واستخدم مقياس ضغوط البيئة المدرسية بأبعاده، ومقياس الصحة النفسية للشباب،

وأُسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ، مما يُؤكد وجود ارتباط عكسي بين ارتفاع مستوي الضغوط المدرسية مُقابلة انخفاض في الشعور بالصحة النفسية.

٣- المحور الثالث دراسات سابقة تناولت العلاقة بين الوعي الذاتي وإدارة الضغوط النفسية.

### دراسة يجوجي Ugoji (٢٠١٢):

بعنوان العلاقة بين الذكاء الوجداني ومن مهاراته الوعي الذاتي وإدارة الضغوط النفسية، وكان الهدف من هذه الدراسة التعرف علي درجة العلاقة بين الذكاء الوجداني وإدارة الضغوط النفسية، وكذلك التعرف علي مُستوي إدارة الضغوط النفسية لدي مُرتفعي الذكاء الوجداني ومنخفض الذكاء الوجداني، وتكونت العينة من (٣٥٠) طالبًا بالمرحلة قبل الجامعية، وأسفرت النتائج على أن الطلبة ذوي الذكاء الوجداني المُرتفع أكثر قدرة على إدارة الضغوط النفسية مُقارنه بذوي الذكاء الوجداني المنخفض، كما أوضحت النتائج أنه يمكن التنبؤ بمستوى إدارة الضغوط النفسية من خلال مكونات الذكاء الوجداني وأبعاده المُختلفة حيث كانت نسبة إسهام مُعظم أبعاد الذكاء الوجداني واضحة ومؤثرة في التنبؤ بالقدرة على إدارة الضغوط النفسية لدى عيّنه الدراسة.

### تعقيب علي الدراسات السابقة.

باستعراض الدراسات السابقة يتضح أنها تختلف فيما بينها من حيث الهدف والمنهج والأدوات المُستخدمة والعينة وبشكل عام فقد ساعدت هذه الدراسات الباحث علي مما يلي:

- ١) التحديد الدقيق لمُشكلة الدراسات والإطار العام للبحث.
- ٢) اختيار عينة الدراسة التجريبية التي ركزت علي:
- ٣) طلبة التعليم الثانوي الفني بمُتوسط عمري (١٦-١٨) سنة.
- ٤) صياغة تساؤلات وفروض الدراسة بشكل علمي لتحقيق أهداف الدراسة.

٥) تحديد المناهج والأساليب المستخدمة في الدراسة.

٦) مثلت الدراسات السابقة العربية والأجنبية بالنسبة لمحاور الدراسة رصيذاً علمياً زاحراً استخدمه الباحث في تحديد الرؤية العلمية السليمة للدراسة في وضع الخطوط الأساسية لهذه الدراسة حيث ساعدت هذه الدراسات الباحث في تحديد المشكلة والاطار العام للدراسة.

### فروض البحث:

توجد علاقة دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي وإدارة الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب التعليم الثانوي الفني.

### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

استخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين الوعي الذاتي وإدارة الضغوط المدرسية لدى طلاب التعليم الثانوي الفني

#### ثانياً: مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من طلاب الصف الثاني من طلاب المدرسة الثانوية الفنية المتقدمة بكفر الشيخ - تخصص سيارات بمتوسط أعمارهم (١٦-١٨) سنة.

#### عينة البحث:

عبارة عن (٣٥) طالب من الصف الثاني من التعليم الثانوي الفني وتم اختيار العينة من طلاب الصف الثاني من طلاب المدرسة الثانوية الفنية المتقدمة بكفر الشيخ تخصص سيارات بمتوسط أعمارهم (١٦-١٨) سنة.

#### أدوات البحث:

١- مقياس إدارة الضغوط النفسية المدرسية من (إعداد الباحث).

وصف مقياس إدارة الضغوط النفسية لطلاب التعليم الثانوي الفني الصناعي:

### إجراءات إعداد المقياس:

١- الاطلاع علي الدراسات السابقة لتعرف مفاهيم إدارة الضغوط النفسية كدراسة صبحي الكفوري، (٢٠٠٠)، ودراسة رجاء مريم (٢٠٠٦)، ودراسة أيمن غريب (٢٠١١)، ودراسة رأفت خطاب. (٢٠١٢)، ودراسة سميرة العبدلي (٢٠١٧) ، ودراسة شيرين الشيباب (٢٠١٧)، ودراسة محمد شلبي. (٢٠١٧)، Decker ديكير (20 15) ودراسة، Henry هنري (2007) .

٢- إعداد الصورة الأولية لمقياس إدارة الضغوط النفسية لطلاب التعليم الثانوي الفني الصناعي:

تم إعداد الصورة الأولية لمقياس إدارة الضغوط النفسية لطلاب التعليم الثانوي الفني بحيث يُراعى:

- أ. بساطة المُفردات في ألفاظها و معناها.
- ب. احتواء المُفردة الواحدة على فكرة واحدة فقط، والابتعاد عن المُفردات مزدوجة الفكرة.
- ج. أن تكون الاختيارات لكل مُفردة واضحة لا تحتاج إلى تأويل؛ أي بعيدة عن الغموض.
- د. أن تكون صيغة المُفردات مُحددة مع تجنب استخدام الإطلاق مثل "دائمًا"، "أبدًا"، "مُطلقًا".

تم إعداد تعليمات المقياس والتي كانت كالتالي:

- أ. كتابة البيانات الشخصية للطالب.

ب. ضع دائرة على الحرف المُختار (أ أم ب أم ج أم د) والتأكيد على أنه ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، والتبنيه بألا يضع أكثر من دائرة أمام كل عبارة.

#### حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الضغوط النفسية وبعديه (الضغوط الأسرية، والضغوط المدرسية) وفقاً للتعريف الإجرائي لإدارة الضغوط النفسية، والدرجة الكلية، قام الباحث بما يلي:

إجراء دراسة سيكومترية لمقياس إدارة الضغوط النفسية لطلاب الصف الثاني من التعليم الثانوي الفني الصناعي. في صورته الأولية على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٣٥) بالصف الثاني من التعليم الثانوي الفني الصناعي بمواصفات العينة الكلية نفسها بهدف قياس الثبات، والصدق وتحديد زمن الإجابة المناسب له، والتعرف على مدى ملاءمة صياغة مُفردات مقياس إدارة الضغوط النفسية وتعليماته، بهدف التأكد من مدى ارتباطها بمكوناته وأسفرت عن الاطمئنان إلى سلامة بناء المقياس وصياغة مُفرداته، وحساب زمن المقياس بإيجاد الفرق بين متوسطي زمن الطالب الذي أنهاه أولاً، وزمن الطالب الذي أنهاه أخيراً وهو يساوي (٢٠) دقيقة.

#### حساب الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب مؤشرات الإحصاء الوصفي للمُفردات (المُتوسطات، والانحرافات المعيارية)، ومُعاملات التمييز، ومُعاملات ارتباط درجة كل مُفردة من مُفردات المقياس بالدرجة الكلية للبعْد الذي تنتمي إليه، وكذلك مُعامل ارتباط درجة كل بُعْد من بُعدي المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، ومُستويات دلالتها الإحصائية. ورصدت النتائج في الجداول التالية.

## جدول (١)

المتوسطات، والانحرافات المعيارية، ومُعَامَلَات التمييز، وقيمة مُعَامَلَات الارتباط بين درجة كل مُفْرَدَة من مُفْرَدَات بُعْدِي مقياس إدارة الضغوط النفسية (الضغوط الأسرية، والضغوط المدرسية) والدرجة الكلية للبعْد الذي تنتمي إليها، ومستويات دلالتها الإحصائية (ن=٣٥)

المتوسط	الانحراف المعياري	مُعَامَل التمييز	مُعَامَل الارتباط بالدرجة الكلية للبعْد	المُفْرَدَة	البعْد
٢.١١	١.١٣٢	٠.٦٦٩	٠.٧٣٧**	١	إدارة الضغوط الأسرية
٢.١١	١.١٣٢	٠.٥٧٠	٠.٦٥٤**	٣	
٢.١١	١.١٠٥	٠.٥٠٦	٠.٥٩٧**	٤	
٢.٣١	١.٣٠١	٠.٦٧١	٠.٧٤٩**	٧	
١.٩٤	١.٢١١	٠.٦٧٨	٠.٧٤٩**	٨	
٢.٤٠	١.١١٧	٠.٦٧٠	٠.٧٣٧**	٩	
٢.٣٧	١.٢١٥	٠.٧١٥	٠.٧٧٩**	١٠	
٢.٠٣	١.١٧٥	٠.٨٠١	٠.٨٤٧**	١١	
٢.٢٦	١.٢٤٥	٠.٧٣٨	٠.٧٩٩**	١٣	
١.٩٧	١.١٢٤	٠.٧٢٧	٠.٧٨٤**	١٦	
٢.٩١	١.١٧٣	٠.٥٦٣	٠.٧٢٦**	٢	إدارة الضغوط المدرسية
٢.٣٧	١.٢٣٩	٠.٥٦٢	٠.٥٧٢**	٥	
٢.٠٣	١.١٥٠	٠.٥٩١	٠.٥٨٥**	٦	
٢.٣٧	١.٠٣١	٠.٦٤٨	٠.٦٩٦**	١٢	
٢.٠٦	١.١٦٢	٠.٥٨٨	٠.٥٢٨**	١٤	
٢.٤٦	٠.٩٨٠	٠.٦٧٢	٠.٦٣٠**	١٥	
٢.٠٦	١.٠٨٣	٠.٥٦٣	٠.٦٨٤**	١٧	
١.٩٦	٠.٨٦٧	٠.٤٠٩	٠.٣٩٥**	١٨	
٢.٠٩	١.٢٢٢	٠.٦٨١	٠.٧٤٢**	١٩	
٢.٣٧	١.٠٠٣	٠.٥٨٥	٠.٦٣٩**	٢٠	

\* دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥). \*\* دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (١) أن جميع قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية للمُفْرَدَات تقع ضمن المدى الواقعي والمقبول للتوزيع الاعتدالي لدرجات المُفْرَدَات؛ حيث أن جميع قيم مُعَامَلَات التمييز للمُفْرَدَات تتراوح ما بين (٠.٤٠٩، ٠.٨٠١)

وأغلبها قيم مُرتفعة وأكبر من الحد الأدنى المقبول لمُعامل التمييز (٠.٣٠٠). ومن ناحية أخرى نجد أن جميع قيم مُعاملات ارتباط مُفردات المقياس بالدرجة الكلية للْبُعد التي تنتمي إليه تراوحت بين (٠.٣٩٥ - ٠.٨٤٧) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) (صفوت فرج، ٢٠٠٧، ٢).

. أما ارتباط بُعدي المقياس بالدرجة الكلية فهي كما بالجدول (٢) كما يلي:

### جدول (٢)

قيم مُعاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس إدارة الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس (ن=٣٥)، مستويات دلالتها

م	البُعد	مُعامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	إدارة الضغوط الأسرية	٠,٩٧٩**
٢	إدارة الضغوط المدرسية	٠,٩٧١**

\* دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥). \*\* دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

ويتبين من جدول (٢) أن قيم مُعاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٩٧١ - ٠,٩٧٩) وجميعها مُرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١). مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والتماسك بين المُفردات والبُعد التي تنتمي إليه، وكذلك تماسك البُعدين الفرعيين مع المقياس ككل (صلاح علام ، ٢٠٠٠، ١٩٣).

### صدق التكوين الفرضي:

بالإضافة للعرض على المُحكّمين واجراء التعديلات المطلوبة. فقد تم تقدير صدق المقياس بتقدير صدق التكوين الفرضي له؛ وذلك بحساب قيم ومُستويات الدلالة الاحصائية لمُعاملات الارتباط بين أداء الطلاب عينة تقدير الخصائص السيكومترية (ن=٣٥) على بُعدي المقياس الفرعية؛ فكانت النتائج كما بجدول (٣) كما يلي:

## جدول (٣)

قيم مُعاملات الارتباط بين درجات بُعدي مقياس إدارة الضغوط النفسية وبعضها البعض، وبين

الدرجة الكلية للمقياس (ن=٣٥)، مستويات دلالتها

البيانات	البُعد	إدارة الضغوط المدرسية	مقياس إدارة الضغوط النفسية (الدرجة الكلية)
١	إدارة الضغوط الأسرية	**٠,٩٠١	**٠,٩٧٩
٢	إدارة الضغوط المدرسية	—	**٠,٩٧١

\* دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) \*\* دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

الجدول (٣) يتضح أن جميع قيم مُعاملات الارتباط بين البُعدين الفرعيين وبعضها البعض من ناحية، وبين البُعدين والدرجة الكلية قيم موجبة ومُرتفعة؛ حيث تراوحت ما بين (٠,٩٠١، ٠,٩٧٩)، وجميعها قيم مُرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يعني أن المقياس ببُعديه الفرعيين له بناء يتماشى مع الافتراض النظري الذي بُني عليه؛ والذي اعتبر أن إدارة الضغوط النفسية له بُعدين هما (إدارة الضغوط الأسرية، وإدارة الضغوط المدرسية). أي أن إدارة الضغوط النفسية تتمتع بصدق تكوين فرضي مرتفع (خيري حجاج، ٢٠٠٨، ٤٤).

## صدق المحكمين:

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بعرضه على مجموعة من السادة المُحكمين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية، والتربية الخاصة بلغ عددهم (١٦) مُحكمًا بجامعة دمياط، والمنصورة، وبورسعيد وكفر الشيخ؛ للتأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس وصحة مُحتواه، وأن مفردات المقياس تقيس الجوانب المُستهدفة، وقد وافق (٨٠%) فأكثر من المُحكمين على كل مُفردة من مُفردات المقياس مما يُشير إلى صدق المقياس.



## ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب مُعامل ثبات المقياس وُبُعديهِ الفرعيين على نفس عينة تقدير الخصائص السيكومترية (ن=٣٥) طالب بالفرقة الثانية بالمدرسة الفنية المتقدمة بكفر الشيخ - تخصص سيارات وباستخدام مُعادلة ألفا كرو نباخ كما يبينها الجدول (٤) التالي:

جدول (٤)

مُعاملات ثبات مقياس إدارة الضغوط النفسية وُبُعديهِ المُختلفة باستخدام مُعادلة ألفا كرونباخ (ن=٣٥)

م	الأبعاد	مُعامل الثبات
١	إدارة الضغوط الأسرية	٠,٩١٠
٢	إدارة الضغوط المدرسية	٠,٨٦٩
	مُعامل ثبات مقياس إدارة الضغوط النفسية ككل	٠,٩٤٣

يتبين من جدول (٤) أن مُعاملات الثبات الخاصة بمقياس إدارة الضغوط النفسية مُرتفعة؛ حيث تراوحت بين (٠,٨٦٩ - ٠,٩١٠) للُبُعدين، بينما كانت للدرجة الكلية (٠,٩٤٣) وهي مُعاملات ثبات مُرتفعة؛ مما يُشير إلى استقرار وثبات مُفردات كل بُعد في تمثيله للسلوك المراد قياسه، والاختبار ككل، مما يعطي الثقة في استخدام المقياس في الدراسة الحالية (أحمد غنيم ، نصر صبري ، ٢٠٠٠ ، ٢٦١).

## ١- حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الذاتي:

لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الذاتي بأبعاده الفرعية (الوعي الانفعالي، و التقييم الدقيق للذات، والثقة بالنفس)، والدرجة الكلية. قام الباحث بما يلي:

إجراء دراسة سيكومترية لمقياس الوعي الذاتي لطلاب الصف الثاني من التعليم الثانوي الفني الصناعي. في صورته الأولية على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٣٥) طالبًا بالصف الثاني من التعليم الثانوي الفني الصناعي بمواصفات العينة الكلية نفسها بهدف قياس الثبات، والصدق وتحديد زمن الإجابة المُناسب له، والتعرّف على

مدى ملاءمة صياغة مُفردات مقياس الوعي الذاتي وتعليماته، بهدف التأكد من مدى ارتباطها بمكوناته وأسفرت عن الاطمئنان إلى سلامة بناء المقياس وصياغة مُفرداته، وحساب زمن المقياس بإيجاد الفرق بين متوسطي زمن الطالب الذي أنهاه أولاً، وزمن الطالب الذي أنهاه أخيراً وهو يساوى (٢٠) دقيقة.

### الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لمقياس الوعي الذاتي عن طريق حساب مؤشرات الإحصاء الوصفي للمُفردات (المتوسطات، والانحرافات المعيارية)، ومُعاملات التمييز، ومُعاملات ارتباط درجة كل مُفردة من مُفردات المقياس بالدرجة الكلية للبعُد الذي تنتمي إليه، وكذلك مُعامل ارتباط درجة كل بُعُد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، ورصدت النتائج في الجداول التالية.

### جدول (٥)

المتوسطات، والانحرافات المعيارية، ومُعاملات التمييز، وقيمة مُعاملات الارتباط بين درجة كل مُفردة من مُفردات أبعاد مقياس الوعي الذاتي (الوعي الانفعالي، والتقييم الدقيق للذات، و الثقة بالنفس) والدرجة الكلية للبعُد الذي تنتمي إليها ومستويات دلالتها الإحصائية (ن=٣٥)

البعُد	المفردة	المتوسط	الانحراف المعياري	مُعامل التمييز	مُعامل الارتباط بدرجة البُعُد
الوعي الانفعالي	١	٢.٤٠	٠.٧٣٦	٠.٥٥٩	**٠.٦٨٨
	٢	٣.١٤	١.٢٤٠	٠.٥٤٩	**٠.٧٦٢
	٣	٣.٤٦	٠.٩١٩	٠.٥٦٩	**٠.٧٢٥
	٤	٢.٠٠	١.١٨٨	٠.٦٢٩	**٠.٨٠٣
	٥	٢.٤٦	٠.٩٥٠	٠.٤٧١	**٠.٦٥٩
التقييم الدقيق للذات	٦	٢.٢٠	١.١٣٢	٠.٦٢٠	**٠.٧٦٣
	٧	٢.١١	١.٤٠٩	٠.٨٣٥	**٠.٩١٨
	٨	٢.٦٠	١.٠٦٣	٠.٧٠٤	**٠.٨١٣
	٩	١.٨٣	٠.٩٨٥	٠.٥١٤	**٠.٦٦٦
	١٠	٢.١١	٠.٩٦٣	٠.٧٦٥	**٠.٨٤٧
الثقة بالنفس	١١	٢.٠٠	١.٢٣٧	٠.٧٣٠	**٠.٨٨١
	١٢	٢.١٤	١.١٤١	٠.٧٧٧	**٠.٨٩٥

## جدول (٥)

المُتوسّطات، والانحرافات المعيارية، ومُعَاملات التمييز، وقيمة مُعَاملات الارتباط بين درجة كل مُفردة من مُفردات أبعَاد مقياس الوَعْي الذاتي (الوَعْي الانفعالي، والتقييم الدقيق للذات، و الثقة بالنفس) والدرجة الكلية للبعْد الذي تنتمي إليها ومُسْتويات دلالتها الإحصائية (ن=٣٥)

المُعَاملات الارتباط بدرجة البُعْد	مُعَامل التمييز	الانحراف المعياري	المُتوسط	المُفردة	البُعْد
**٠.٨٥٢	٠.٧٥٢	٠.٨٢٣	٢.١١	١٣	
**٠.٧٤٠	٠.٦٣١	٠.٦٣٩	١.٦٦	١٤	

\* دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥). \*\* دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (٥) أن جميع قيم المُتوسّطات والانحرافات المعيارية للمُفردات تقع ضمن المدى الواقعي والمقبول للتوزيع الاعتدالي لدرجات المُفردات؛ والذي يؤكد ذلك أن جميع قيم مُعَاملات التمييز تتراوح ما بين (٠.٨٣٥، ٠.٤٧١) وكلها قيم مُرتفعة وأكبر من الحد الأدنى المقبول لمُعَامل التمييز (٠.٣٠٠). ومن ناحية أخرى نجد أن جميع قيم مُعَاملات ارتباط مُفردات المقياس بالدرجة الكلية للبعْد التي تنتمي إليه تراوحت بين (٠.٦٥٩ - ٠,٩١٨) وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، والاتساق الداخلي يؤكد علي أن المقياس علي قدر من الصدق والثبات ليُستخدم في قياس ما وضع لقياسه، ولا يقيس أي منهما. (خيري حجاج، ٢٠٠٨، ٤٤).

أما ارتباط أبعَاد المقياس بالدرجة الكلية فهي كما بالجدول (٦) كما يلي:

## جدول(٦):

قيم مُعَاملات الارتباط بين درجة كل بُعْد من أبعَاد مقياس الوَعْي الذاتي والدرجة الكلية للمقياس (ن=٣٥)، مستويات دلالتها

م	البُعْد	مُعَامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	الوَعْي الانفعالي	**٠,٨٧١
٢	التقييم الدقيق للذات	**٠,٩٤٦
٣	الثقة بالنفس	**٠,٩٠٦

\* دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥). \*\* دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

ويتبين من جدول (٦) أن مُعَامَلَات الارتباط بين درجة كل بُعْد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٨٧١ - ٠,٩٤٦) وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١). مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والتماسك بين المُفردات والبُعْد التي تنتمي إليه، وكذلك تماسك الأبعاد مع المقياس ككل (صلاح مراد، ٢٠٠٠، ٤٣).

### صدق المحكمين:

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بعرضه على مجموعة من السادة المُحكمين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية، والتربية الخاصة بلغ عددهم (١٦) مُحكمًا بجامعة دمياط، والمنصورة، وبورسعيد وكفر الشيخ؛ للتأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس وصحة محتواه، وأن مُفردات المقياس تقيس الجوانب المُستهدفة، وقد وافق (٨٠%) فأكثر من المُحكمين على كل مُفردة من مُفردات المقياس مما يُشير إلى صدق المقياس.

### صدق التكوين الفرضي:

بالإضافة للعرض على السادة المُحكمين واجراء التعديلات المطلوبة. فقد تم تقدير صدق المقياس بتقدير صدق التكوين الفرضي له؛ وذلك بحساب قيم ومستويات الدلالة الاحصائية لمُعَامَلَات الارتباط بين أداء طلاب عينة تقدير الخصائص السيكومترية (ن=٣٥) على أبعاد المقياس الفرعية؛ فكانت النتائج كما بجدول (٧) كما يلي:

جدول (٧) قيم مُعَامَلَات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الوعي الذاتي وبعضها البعض، وبين الدرجة الكلية للمقياس (ن=٣٥)، مستويات دلالتها

م	البيانات	البُعْد	التقييم الدقيق للذات	الثقة بالنفس	مقياس الوعي الذاتي (الدرجة الكلية)
١	الوعي الانفعالي	٠,٧١٩	**٠,٦٦٠	٠,٨٧١	**٠,٩٤٦
٢	التقييم الدقيق للذات	_____	_____	_____	_____
٣	الثقة بالنفس	_____	_____	_____	_____

\* دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥). \* دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

من الجدول (٧) يتضح أن جميع قيم مُعاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض من ناحية، وبين الأبعاد والدرجة الكلية من ناحية أخرى قيم موجبة ومُرتفعة؛ حيث تراوحت ما بين (٠,٦٦٠، ٠,٩٤٦)، وجميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يعني أن المقياس بأبعاده الفرعية له بناء يتماشى مع الافتراض النظري الذي اعتبر أن الوعي الذاتي له ثلاثة أبعاد هي (الوعي الانفعالي، والتقييم الدقيق للذات، والثقة بالنفس). أي أن مقياس الوعي الذاتي يتمتع بصدق تكوين فرضي مُرتفع. (أحمد غنيم، نصر صبري ، ٢٠٠٠، ٢٦١).

#### ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب مُعامل ثبات المقياس وأبعاده الفرعية الثلاثة على نفس عينة تقدير الخصائص السيكومترية (ن=٣٥) طالب وطالبة باستخدام مُعادلة ألفا كرو نباخ كما يبينها الجدول (٨) التالي:

#### جدول (٨)

مُعاملات ثبات مقياس الوعي الذاتي وأبعاده المُختلفة باستخدام مُعادلة ألفا كرو نباخ (ن=٣٥)

م	الأبعاد	مُعامل الثبات
١	الوعي الانفعالي	٠,٧٧١
٢	التقييم الدقيق للذات	٠,٨٦٠
٣	الثقة بالنفس	٠,٨٥٠
	مُعامل ثبات مقياس الوعي الذاتي ككل	٠,٩٢٥

يتبين من جدول (٨) أن مُعاملات الثبات الخاصة بمقياس الوعي الذاتي مُرتفعة حيث تراوحت بين (٠,٧٧١ - ٠,٨٥٠) للأبعاد، بينما كانت للدرجة الكلية (٠,٩٢٥) وهي مُعاملات ثبات مُرتفعة؛ مما يُشير إلى استقرار وثبات مُفردات كل بُعد في تمثيله للسلوك المراد قياسه، والمقياس ككل (زكريا الشرييني ، ٢٠٠٧).

#### نتائج البحث:

أسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب علي مقياس الوعي الذاتي ودرجاتهم علي مقياس إدارة الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب التعليم الثانوي الفني.

## النتائج المتعلقة بالفرض:

توجد علاقة دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي وإدارة الضغوط المدرسية لدى طلاب التعليم الثانوي الفني. وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب علي مقياس إدارة الضغوط المدرسية ومقياس الوعي الذاتي بأبعاده الثلاث (الوعي الانفعالي، و التقييم الدقيق للذات، و الثقة بالنفس) فكانت النتائج كما في الجدول (٩).

جدول (٩)

المتغير	الوعي الذاتي بأبعاده	إدارة الضغوط المدرسية
الوعي الانفعالي	"٧٢٥"	"٧٦٥"
التقييم الدقيق للذات	"٩٢٩"	"٨٨٢"
الثقة بالنفس	"٨٩٣"	"٩٢٧"
الدرجة الكلية	"٩٣٧"	"٩٥٦"

يتضح من الجدول (٩) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات الدراسة عند مستوي ٠.٠٠١\*\*

## تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرض.

ويُمكن تفسير تلك النتائج في ضوء خصائص عينة الدراسة ووفقاً للإطار النظري الذي تناول الوعي الذاتي ومهاراته الوعي الانفعالي و التقييم الدقيق للذات والثقة بالنفس من حيث أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الطلاب علي مقياس إدارة الضغوط المدرسية و مقياس الوعي الذاتي بمكوناته الثلاثة(الوعي الانفعالي، التقييم الدقيق للذات، الثقة بالنفس) دالة إحصائياً، مما يُشير إلي أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الانفعالي وإدارة الضغوط المدرسية، وكذلك هناك علاقة ارتباطية موجبة بين التقييم الدقيق للذات وبين إدارة الضغوط المدرسية ، وهناك علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس وإدارة الضغوط المدرسية.

وتتفق النتائج مع ما ذكره جمعة يوسف (٢٠٠٧) لآبد من تدريب الطلاب علي عملية إدارة الضغوط من خلال الوعي بها و المرور بكل مراحلها وكيفية

إدارتها، وكذلك عبد العظيم المصدر (٢٠٠٧) الذي أشار أن الوعي الذاتي لدي الطلبة من الضروريات التربوية المهمة ومن ثم لابد من تقويه وعيهم بذاتهم لتتمكنهم من القدرة علي إدارة الضغوط النفسية.

وهذا يؤكد بأنه كلما زاد وعي الفرد بذاته كلما كان إدارته للضغوط المدرسية مرتفع وهو ما يتفق كل من (مظهر العبيدي) (٢٠١٢)، عبد الرحمن بديوي (٢٠١٧)، وإبراهيم معالي (٢٠١٣)، سامر عبد الهادي (٢٠١٥)، يحيي النجار (٢٠١٨) علي أن الوعي الذاتي مفتاحاً لبناء مجتمع تعليمي فعّال وكذلك كلما زاد الوعي الذاتي زادت الإدارة السليمة للضغوط المدرسية لأن مهارات الوعي الذاتي تُساعد الطلاب علي تنمية جوانب القوة والتغلب علي جوانب الضعف والفهم والإدراك الجيد للانفعالات تجعلهم قادرين علي إدارة تلك الضغوط المدرسية، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كل من إنصاف وقادي، ودلال بن خليفة (٢٠٢٠)، عمرو النيل (٢٠٢٠)، والنتائج تتفق مع دراسة يجوجي Ugoji (٢٠١٢) والتي أسفرت النتائج علي أن الطلبة ذوى الذكاء الوجداني المرتفع أكثر قدرة علي إدارة الضغوط النفسية مقارنة بذوي الذكاء الوجداني المنخفض وأن هناك علاقة بين الذكاء الوجداني وإدارة الضغوط النفسية والذي يُعد الوعي الذاتي بعداً من أبعاد الذكاء الوجداني، ومن هنا يكون قد تم تحقيق الفرض بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي بمهاراته وإدارة الضغوط المدرسية لدي طلاب التعليم الثانوي الفني الصناعي ومن تتفق النتائج مع نتائج دراسة يجوجي Ugoji (٢٠١٢) بأن هناك علاقة موجبة بين الذكاء الوجداني وإدارة الضغوط النفسية.

### التوصيات

١- إجراء دراسات مرة أخرى للباحثين في المستقبل عن العلاقة بين الوعي الذاتي والمشكلات السلوكية لدي طلاب المدارس المهنية.

## أولا :المراجع العربية

معالي ، إبراهيم (٢٠١٣).فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدي الطلبة المتميزين. مجلة البلقاء للبحوث والدراسات بجامعة عمان الأهلية،١٧(١)،١٣٩-١٦٤.

المالكي، أحمد (٢٠١١). الذكاء الانفعالي والأسلوب المعرفي وعلاقتها بإدارة الضغوط الصفية لدي معلمي المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير بكلية التربية، جامعة الطائف.

عرافي، أحمد (٢٠١٤).أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب .رسالة ماجستير بكلية التربية ، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

حبيب، ألبرت (٢٠١٤). التعليم الفني في مصر: المشاكل والحلول. مجلة الإدارة بمصر ،٥١، (١)،٤٠-٤٧.

قادي، إنصاف ، خليفة، دلال (٢٠٢٠). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. رسالة ماجستير بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.

ابراهيم، إيمان (٢٠٢٠). فاعلية برنامج ارشادي باستخدام الأنشطة المدرسية التعاونية في تنمية الذكاء الوجداني لدي ذوي الاعاقة السمعية في مستوى المرحلة الابتدائية بمدارس الأمل. رسالة ماجستير بكلية التربية ، جامعة دمياط.

عبد الله، أيمن و صوالحة، عبد المهدي (٢٠١٨). الذكاء الانفعالي لدي ذوي الاضطرابات السلوكية من الأحداث الجانحين مقارنة بالعاديين في ضوء بعض المتغيرات . مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية بغزة ،٢٦(١)،٣٧-٥٦.

علي، بثينة (٢٠١٠). المُشكلات التربوية والنفسية والاجتماعية لطلبة التعليم المهني في محافظة بابل للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨.مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية بالعراق،١٨، (١)،٢٩٤-٣١٢.

يوسف، جمعة (٢٠٠٧) . إدارة الضغوط. جامعة القاهرة ،مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية بكلية الهندسة.



العدوي، دعاء (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية. رسالة ماجستير بمعهد البيئة قسم العلوم الإنسانية والبيئية، جامعة عين شمس.

خطاب، رأفت (٢٠١٤). أثر إدارة الضغوط علي جودة الحياة لدي الأطفال ذوي صعوبات التعلم ، مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس ،٣٩(١) ، ٧٢-١.

السعدي، رحاب (٢٠١٨). التمكين النفسي وعلاقته بالوعي الذاتي لدي عينة من الأخصائيين في وزارة التنمية الاجتماعية في فلسطين. مجلة العلوم التربوية والنفسية بجامعة البحرين، ١٩(٤)، ٤٢٥-٤٥٦.

الشربيني، زكريا (٢٠٠٧). الإحصاء وتصميم التجارب والبحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، (ط٢).

القواقرزة، زيد (٢٠١٥). الوعي الذاتي وعلاقته بالكفاية الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة جرش. رسالة ماجستير بكلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية .

عبد الهادي، سامر (٢٠١٥). الوعي بالذات لدي أعضاء هيئة التدريس من جامعة أبو ظبي في ضوء متغيرات النوع (ذكر/أنثي) والمؤهل العلمي والتخصص والخبرة مجلة العلوم التربوية والنفسية بالبحرين ، ١٦ (٢) ، ٦٠٧- ٦٣٨.

مشري، سلاف (٢٠١٦). الضغط النفسي في المجال المدرسي : المفهوم و المصادر واستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية بجامعة بابل، ٢٩(١)، ٣-١٦.

متولي، سها (٢٠١٦). الذكاء الوجداني وعلاقته بالدافعية للتعلم لدي طلاب التعليم الثانوي الفني. رسالة ماجستير بكلية التربية ، جامعة حلوان.

الخالدي ،عبد الرحمن (٢٠١٤). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية .رسالة ماجستير بجامعة الملك عبد العزيز .

بديوي، عبد الرحمن (٢٠١٧). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوعي الذاتي لدى ذوى صعوبات التعلم للقراءة للمرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية الخاصة والتأهيل بمؤسسة التربية الخاصة والتأهيل بمصر، ١٦ (٤) ، ٨-٩.

عجوة، عبد العال (٢٠٠٢). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي والعمر والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي لدي طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية بجامعة الإسكندرية، ١٣ (١) ، ٢٥٠-٣٤٤.

المصدر، عبد العظيم (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين. مجلة الجامعة الإسلامية بغزة، سلسلة الدراسات الإنسانية، ١٦(١)، ٥٨٧-٦٣٢.

شراب، عبد الله و وادي، أكرم (٢٠١٥). مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات. المؤتمر الدولي العالمي الثاني، تحديات العصر وآفاق المستقبل في فلسطين.

النيل، عمرو (٢٠٢٠). ضغوط البيئة المدرسية وعلاقتها بمستوي الشعور بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية بمصر، ١٨(٤)، ١٣٣-١٥٨.

عبد المقصود، محمد (٢٠١٥). واقع أزمة القيم في التعليم الفني قبل الجامعي (الطلاب). المؤتمر السنوي التاسع عشر لمركز تطوير التعليم الجامعي بجامعة عين شمس، ٣٠(١٩)، ٨٣.

عبد الواحد، مروة (٢٠١٨). فاعلية التحليل بالمعني في تنمية الوعي بالذات عند طالبات مرحلة الدراسة الإعدادية. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية بجامعة البصرة، ٤٣(١)، ١-٢١.

العمرى، مرزوق (٢٠١٢). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوي الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث. رسالة ماجستير بكلية التربية، جامعة أم القرى.

العبيدي، مظهر (٢٠١٢). أثر برنامج إرشادي مقترح في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين، المؤتمر العلمي العربي التاسع لرعاية الموهبين والمتفوقين. المجلس العرب للموهبون والمتفوقين بالأردن، ٩(١)، ٤٥.

قاسم، نادر (٢٠١٧). الخصائص السيكو مترية لمقياس الوعي بالذات. مجلة البحث العلمي في التربية بجامعة عين شمس، ٨(١)، ٣٣١-٣٤٥.

النجار، يحيى (٢٠١٨). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمي المدارس الخاصة بمحافظات قطاع غزة. مجلة جامعة الأقصى للعلوم التربوية والنفسية، ١(١)، ١-٣٢.

الطاهات، يوسف (٢٠٠٤). المشكلات التي تواجه طلبة التعليم المهني (الصناعي) من وجهة نظر المعلمين والطلبة أنفسهم في محافظة أرييد. رسالة ماجستير بكلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية.

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Davies, I. (2016). Wicked problems: How complexity science helps direct education responses to preventing violent extremism, *Journal of strategic security*, 9 (4), 32-53
- Decker .M. (20 15). Stress and coping in female high school students, university of North Carolina at Pembroke. *Journal of School counseling*, 2.
- Kenny ,K.(2016) .Understanding work-related stress and practice of professional self-care – an Innovative pedagogical approach. *International Journal of Higher Education*. 5 ( 4).41-51.
- Kuwi, H.& Mohamed ,N .(2012). Self-Awareness and social change in higher Education, *World Journal of Education*, 2 (1) . 25-38 .
- Melike E, Selhan Ö, Pinar G. (2017).Self-Awareness and Leadership Skills Female Students in Outdoor Camp. *Journal of Education and Training Studies*. 10,( 5)197-206
- Schafer, W. (2006): Stress management for Wellness. *American Journal of Psychotherapy*, 35(4). 76- 587

