# الضغوط التعليمية وعلاقتها بالوعي الذاتي
## عند طلبة قسم اللغة العربية – جامعة بابل

**Educational pressures and their relationship to self-awareness among students of the Department of Arabic Language, University of Babylon**

**بحث تقدم به الدكتور**:

**علي طلال علي**

Research presented by:

Dr. Ali Talal Ali

**مكان العمل** :**مديرية تربية بابل**

**Work Place :Directorate of Education of Babylon**

**البريد الالكتروني: mly793164@gmail.com**

**مستخلص البحث**

استهدف البحث الحالي التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط التعليميه وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلبة قسم اللغة العربية ، إذ اشتمل البحث على أربعة فصول ، تضمن الفصل الأول مشكلة البحث واهمية البحث واهداف البحث وحدود البحث ومصطلحات البحث لكلا المتغيرين . وتضمن الفصل الثاني الاطار النظري حيث تضمن توضيح لكلا المتغيرين وأهم النظريات المفسرة له والدراسات السابقه أما الفصل الثالث تضمن إجراءات البحث متمثلا مجتمع البحث اي طلبه قسم اللغة العربية ومن ثم اختار الباحث عينه عشوائية بلغت (٤٠) طالب وطالبة كما أنه اتبع المنهج الوصفي في هذه الدراسة ، أما أداتا البحث فقد تبنى الباحث مقياس (**Sources educational pressure** الضغوط التعليميه ومقياس( ميشيل وكارلس **Michael &Charless**, 1985 ) الوعي الذاتي ، وتحقق الباحث من ثبات صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري كما تم استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية المتغيرين باستخدام معاملي الارتباط بيرسون وسبيرمان بروان ومن ثم كتابة اهم القوانين الاحصائية في هذا البحث

اما الفصل الرابع فقد تضمن عرض النتائج التي توصلنا إليها باستخدام مجموعة من القوانين الاحصائية وقد توصل الباحث إلى وجود مستوى جيد من الضغوط التعليميه لدى هذه العينة ومستوى جيد من الوعي الذاتي اي العلاقة الارتباطية بين المتغيرين ذات دلالة احصائية طردية

قام الباحث بكتابة مجموعة من الاستنتاجات التي توصل اليها :

١-بالرغم من أن أفراد عينة البحث يعانون من الضغوط التعليمية فإنّ هذا لا يمنعهم من التجاوب مع مفردات الحياة.

٢-توجد فروق بين الضغوط التعليميه والوعي الذاتي لدى طلبه قسم اللغة العربية جامعه بابل

٣-توجد فروق في مظاهر الضغوط لدى طلبة الجامعه وكان أكثر المظاهر تأثيراً على الطلبة هو المظهر الانفعالي.

٤- هنالك فرق في الوعي الذاتي تبعا لمتغير نوع العينة والجنس والمرحلة , وذلك لطبيعة الاختلاف في شخصية الطلبة وتوجهاتهم فضلا عن طبيعة البحث ومنهجه .

٥- هنالك علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط التعليميه وعلاقتها بالوعي الذاتي

الكلمات المفتاحية : الضغوط التعليمية – الوعي الذاتي .

د.علي طلال علي

**Abstract**

The current research aimed to identify the correlation between educational pressures and their relationship to self-awareness among students of the Arabic Language Department. The research included four chapters. The first chapter included the research problem, the importance of the research, the objectives of the research, the limits of the research, and the research terms for both variables. The second chapter included the theoretical framework, which included an explanation of both variables and the most important theories explaining them and previous studies. The third chapter included the research procedures represented by the research community, i.e. students from the Arabic Language Department. Then the researcher chose a random sample of (40) male and female students. He also followed the descriptive approach in this study. As for the two research tools, the researcher adopted the "Sources educational pressure" scale and the self-awareness scale (Michael & Charless, 1985). The researcher verified the stability of the scale's validity using virtual validity. The stability was also extracted by splitting the variables by half using the Pearson and Spearman-Brown correlation coefficients. Then write the most important statistical laws in this research

The fourth chapter included a presentation of the results we reached using a set of statistical laws. The researcher concluded that there is a good level of educational pressures among this sample and a good level of self-awareness, that is, the correlation between the two variables is of direct statistical significance .

The researcher wrote a set of conclusions that he reached :

1. Although the members of the research sample suffer from educational pressures, this does not prevent them from responding to the vocabulary of life.
2. There are differences between educational pressures and self-awareness among students of the Arabic Language Department at the University of Babylon
3. There are differences in the manifestations of stress among university students, and the most influential manifestation on the students is the emotional manifestation.
4. There is a difference in self-awareness depending on the variable type of sample, gender, and stage, due to the nature of the difference in the students' personalities and orientations, as well as the nature of the research and its methodology.
5. There is a statistically significant relationship between educational pressures and their relationship to self-awareness

**Keywords**: educational pressures - self-awareness.

## الفصل الأول

## التعريف بالبحث

**أولا: مشكلة البحث.**

لم يشهد عصر من العصور الماضية تغيرات سريعة في مختلف مجالات الحياة مثلما شهد عصرنا الحالي اذ يحفل عالم اليوم بالكثير من التغيرات والتحولات التي فرضتها الإنجازات في شتى حقول المعرفة وبقدر ما كان لتلك التحولات والتغيرات في المجتمع من اثار إيجابية في مسيرة البشرية فأن لها مساوئ وتحديات طالت العالم اجمع وقد كان للفرد العراقي النصيب الاوفر منها نتيجة لمرور العراق ولمدة طويلة بظروف عصيبة خلفتها الحروب المتتالية اذ تركت ورائها فقراً ودماراً وجهلاً وانتشاراً للاضطرابات السلوكية والانفعالية فضلاً عن غياب السلطة والرقابة والقانون وخاصة في الفترة الحالية التي كان لها اثراً سلبياً في نفسية الفرد وخاصةً الطالب، فعندما لا تتحقق الأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها ولا تشبع الحاجات المادية والمعنوية تضارب القيم من حوله ويؤدي ذلك إلى أنْ تضطرب النفس البشرية وتحدث لدى الفرد صراعات ، وعدم تكيف ، وأزمة هوية، وإحباط من شأنها ان تترك بصماتها على الفرد إنَّ التقدم العلمي والتكنولوجي في مختلف مجالات الحياة منذ نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين جعل إنسان العصر الحالي يعيش ظروفا حياتية قاسية تنوعت وسائلها وتعقدت أساليب العيش فيها وأصبح التغير السريع سمة أساسية من سمات هذا العصر ونتيجة لهذا التغير السريع قد يصاب الفرد بالعجز والشعور بخيبة الأمل وأنَّ عجزه عن مواجهة المتغيرات السريعة والمتصارعة جعله يعاني من الضغوط وأصبح مغتربا عن نفسه وعن الآخرين وعن عمله (شرابي ،1977: 67).

فالضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي الى افراز الانحرافات التي تشكل عبئاً على قدرة الافراد ومقاومتهم في التحمل، فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية، وزيادة التطور تحّمل الفرد أعباء فوق طاقته وينتج عنها زيادة في الضغط (الامارة،2001:3).

يتطلب موضوع مفهوم الوعي الذاتي لدى الافراد اهتماماً واعياً في المجتمعات البشرية المختلفة وذلك لآن فهم الافراد لذواتهم وذوات الاخرين يحدد الى مدى بعيد السلوك المقبول منهم اجتماعياً ,فالفرد يعيش منذ البداية متأثراً بما يحيط به من البيئة الخارجية ومؤثراً فيها ، وقد ينتج عن هذا التأثر والتأثير نمط من التفاعل المتبادل الذي تتفاوت تأثيراته في صياغة الجوانب المختلفة من شخصيته كماً ونوعاً ومن هذه الجوانب وعي الفرد بذاته وذات الاخرين .

فمحاولات الفرد للتعرف على ذاته وذات الاخرين وتحديد معالمها تبدأ بشكل ملح في مرحلة المراهقة وتستمر كذلك طوال حياته تبعاً لما قد يحل على البيئة او من حوله من تغيرات او تعديل , فبعضنا قد ينجح في تحديد ذاته في وقت مبكر بينما بعضنا الاخر يحتاج الى وقت اطول (القرغولي, 2011: 2).

وتشير نتائج الدراسات والبحوث مثل دراسة (الشمري ، 2000 ، العبيدي ، 2008 ، القرغولي ، 2011) الى أجراء المزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال للتعرف على وعي الفرد بذاته وذات الأخرين .

ويرى الباحث انه على الرغم من الابحاث والدراسات الكثيرة التي تناولت مفهوم الوعي الذاتي الا انه لا تزال تحتاج الى المزيد من البحث والتدقيق لاسيما مع تزايد التعقد في مظاهر الحياة الاجتماعية والعلاقات البشرية وقضايا التنشئة والتكوين المتعلقة بالكائن البشري. فضلاً عن ذلك ان عدم وعي الطالب لذاته وذات الاخرين قد يؤدي الى ارباك في فهم الذات وضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على اداء دوره الاكاديمي والاجتماعي داخل المدرسة والاسرة والمجتمع وتنبثق مشكله البحث من السؤال الاتي :- هل للضغوط التعليميه علاقة بالوعي الذاتي عند طلبة جامعه بابل؟

**ثانيا: أهمية البحث :**

ان الاهتمام بموضوع الضغوط يعود الى هيبوقراط الا انه لم يبحث في العصر الحديث إلاعلى يد العالم كانون الذي يعد اول باحث يهتم بدراسة الضغوط حيث قادته دراسته الى التوصل الى ان الضغوط عندما تكون طويلة الأمد تترك اثاراً قاسية على شخصية الفرد وتؤدي بالنهاية الى اضطراب النظام البيولوجي لديه، وقد بينت نتائج الدراسات التي قام بها (لازورس وزملائه 1985) الى ان هناك علاقة طردية بين درجة الضغوط التي يخبرها الفرد بسبب الاحداث اليومية المزعجة وبين المصاعب النفسية والصحية التي يمر بها (**Lazarus,1985:175**). فالفرد في عملية نموه بحسب نظرية (ليفين) يكون معرضاً للضغوط المتنوعة من الخارج فضلاً عن ضغوط التوترات من الداخل والتي تنجم عن عدم التوازن بين الفرد والبيئة الفيزيقية والسيكولوجية (داود والعبيدي،1990: 209).

ويرى ماسلو ان شعور الفرد بأنه غير مسيطر وليست لديه القدرة على معالجة الموقف تشكل ضغطا كبيرا وان هذا الضغط قد يزول بإيمان الفرد المتزايد بقوته الذاتية، وقدرته على التغلب على الضغوط (محمد،2004: 99).

ويؤكد سيلي ان الضغوط لها دور في ظهور الامراض النفسية وتكون احدى العوامل المسببة للأمراض الجسمية ولاسيما المزمنة منها، وغالباً ما يتعرض الافراد بشكل عام والمراهقين بشكل خاص الى أزمات وضغوط نفسية من جراء مواجهتهم لمطالب متلاحقة تتجاوز امكاناتهم وقدراتهم (الاميري،1998: 4).

وهذا يعني أنَّ الضغوط ليست مجرد حالة مرتبطة بمجتمع معين وإنما هي ظاهرة إنسانية موجودة في مختلف أنماط الحياة الاجتماعية وفي كل الثقافات نتيجة للظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، وبما أنَّ الإنسان وليد مجتمعه ومرحلته التي يعيشها فأنَّ متغيراته النفسية ترتبط بتلك المعطيات الحياتية التي يعيشها في تلك المرحلة وقد تظهر بصورة أكثر وضوحا لدى طلبة المرحلة الإعدادية كونهم فئة تمثل من الناحية السيكولوجية مرحلة حساسة من مراحل التطور الإنمائي، يكون الطلبة فيها

**د.علي طلال علي**

في حالة من عدم الاستقرار والاتزان، وهذا يشكل جانبا جوهريا من جوانب المشكلات التي يواجها الطالب، ويمكن أنْ تظهر على شكل مؤثرات معينة تهدد صحة الطالب أو تتعرض لسوء فهمهم لذواتهم . اذ يعتبر التعليم ظاهرة متعددة الجوانب يشارك فيها المدرسون والطلاب والمواد الدراسية في تفاعل دينامي داخل المدرسة وعلى ذلك تعتبر المدرسة بيئة اجتماعية نفسية ذات اثر كبير على حياه الطالب النفسية والاجتماعية، حيث قد تؤدي الى نجاح الطالب في التعامل مع زملائه ومدرسيه او الى فشله، ان مصادر الضغوط التعليمية ترتبط عادةً بتدني مستوى التحصيل في مواد معينة وبالعلاقة مع المدرسين والاقران والتركيز الزائد على التفوق الاكاديمي والتقييم بناءً على نتائج الاختبارات، فالرغبة في الحصول على درجات عالية تعد ايضاً مصدراً من الضغوط التعليمية لدى الطلاب (**Seth. 2000:850** )

ان المقياس العام لتقدم الشعوب في كل عصر من العصور انما هو بمقدار ما يتهيأ للأفراد من الفرص التعليمية, فالتعليم يجب ان يستهدف نشر الوعي الذاتي المبني على ادراك الفرد للظروف المحيطة به وقدرته على تحسن تلك الظروف (القريشي,2007: 118).

ويعد الوعي في حقيقته مصطلحاً متداخلاً مع مصطلح الشعور, إذ ان الشعور يتضمن الوعي ووعي الفرد قد يكون مستمراً للبيئة او لما في داخل الفرد وقد يكون وعيا بالأحداث العقلية أما المعرفة بالنفس فهي جزء من الشعور وغالباً ما يشار اليها بالوعي الذاتي وبناء على ذلك يعرف الشعور على انهُ عملية عقلية (خليل, 1989: 74-75).

وفي هذا الصدد أكد وينر(**1980,Wegner**) ان حالة تركيز انتباه الفرد لذاته تجعله ينشغل في اختبار الذات وتقويته, فالانتباه ربما يركز خارج الذات او عليها كموضوع اجتماعي فضلا عن ذلك ان وعي الفرد بذاته يزيد من تمسكه بمعايير السلوك الصحيحة لان الفرد الذي لديه وعي عال بذاته يكون واعياً لأي تغير في سلوكه (**Wegner, 1980:184**).

ويتفق مع هذا الرأي ما ذهب اليه كولدمان (**Goldmen, 1995**) الى ان وعي الفرد بذاته وذوات الاخرين يساعده في التحكم في الاندفاعات والمواجهات المتنوعة التي تعد هذه من أهم المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تميز الافراد الاكثر نجاحاً في الحياة الاجتماعية وان الافراد قد يختلفون في تلك المهارات أو القدرات أو المواجهات في المجالات المختلفة (**43, 1995: Goldmen**).

فالافراد الواعون بذواتهم يتسمون بقدراتهم على ادراك حالاتهم النفسية اثناء معايشتها ويمتلكون الوعي فيما يخص حياتهم الانفعالية وهم شخصيات استقلالية واثقة من امكاناتها ويتمتعون بصحه جسمية ونفسية جيده ويمتلكون مهارة الخروج من حالة المزاج السيء الى المزاج الجيد اذ تساعدهم عقلانيتهم في ادارة انفعالاتهم بشكل صحيح (سعيد , 2008: 117).

وبناء على ما سبق تعد الذات واجهة الشخصية لأنها الجزء الواعي الذي يتعامل مع العالم الخارجي فهي التي تتولى عملية التفاعل الاجتماعي ومهمتها هي الادراك والتفكير والارادة والتلاؤم والتكامل الشخصي والاجتماعي وبعبارة اخرى وظيفة الذات هي :

تدرك وتفكر في الاعمال والنتائج.

قدرتها على التفكير تمكنها من التنبؤ بأحداث تقع فعلا.

تضع الحلول المختلفة لمشكلات التكيف مع تجنب الالم قدر الاستطاعة.

ولما كانت الذات هي القوة المنظمة لنشاط الفرد والموفقة بين شتى الرغبات المتضاربة للقوى الخفية من الشخصية وقوى العالم الخارجي الواقعي بما فيه من قيود وضغوط صادرة من تعاليم واحكام ومستويات الثقافة والمجتمع فأن مستوياتها تصبح على درجة من الاهمية والحساسية في الوقت نفسه (الحاروني, 1969: 273).

**ثالثاً:- أهداف البحث:-**

يهدف البحث الحالي الى تعرف:-

١-مقاييس الضغوط التعليميه لدى طلبه جامعه بابل.

٢-الوعي الذاتي لدى طلبه جامعه بابل.

٣-العلاقه الارتباطيه بين الضغوط التعليميه وعلاقها بالوعي الذاتي لدى طلبه جامعه بابل.

**رابعا: حدود البحث:**

يتحدد البحث الحالي على عينه طلبه جامعه بابل قسم اللغة العربية للعام الدراسي (2023-2024) ولكلا الجنسين الذكور والإناث قسم اللغة العربية للدراسه الصباحيه .

**خامسا : تحديد المصطلحات :**

١-هلمز(1982)

الظروف البيئية التي تتطلب من الفرد التغير والتوافق( هلمر,1984:163).

٢-السلطاني(1994)

المواقف او المشاكل التي يتعرض لها المراهق في المدرسة وتسبب له الضيق والتوتر (السلطاني،1994: 101).

٣-الأميري(2001)

مجمل الاحداث والظروف التي تواجه الفرد في حياته الدراسية وتسبب له ضيقاً وعدم راحة (الأميري،2001: 230).

ريبينو (**1977,Rubino**) : "حاله يدرك فيها الفرد ذاته وبيئته المحيطة به" (**45 Rubino : 1977,**).

التعريف النظري : وهي حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل نفسية واجتماعية وبيولوجية.
التعريف الاجرائي لمصادر الضغوط التعليمية: هو عينة ممثلة لمحتوى السلوكيات التي تمثل هذا المفهوم منظمة في أداة يعبر عنها بدرجة لهذا البحث.
١-ابو جادو (2000) : "تسرب الخبرات والتجارب المتصلة بذات الفرد وتعرف خصائصه النوعية التي تميزه عن الاخرين" (ابو جادو,2000: 483).
٢-سعيد (2008) : "معرفة الفرد بمشاعره ومنظومة مفرداتها ورصدها واستخلاص نتائج ذاتية تقيم ذاته من خلالها, فضلا عن مراقبة الفرد لنفسه من خلال افعاله ومحاوله التأثير بنتائج افعاله لتصبح اكثر فعالية" (سعيد, 2008: 115).
٣-ليندجرن (**Lindgren,2013**) : "عبارة عن خبرة الفرد لادراك كل ما يحيط به وبالعالم الخارجي من افكار ومشاعر ويكون على مستويات مختلفة تتسم بالوضوح او الغموض" (**Lindgren156 :2013**).
التعريف النظري :الوعي الذاتي تعريفاً نظرياً على أنه:-(معرفة الفرد توجيه الانتباه نحو سماته او صفاته الخاصة به و بالأخرين واستبصاره وفهمه لسلوكه ولدوافعه الخاصة به وبالأخرين).
التعريف الاجرائي للوعي الذاتي بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها كل فرد من أفراد عينة البحث الحالي من خلال استجاباتهم على فقرات مقياس الوعي الذاتي المعد لهذا الغرض .

## الفصل الثاني
## أطار نظري ودراسات سابقه

### المحور الأول: الاطار نظري
### اولا: الضغوط التعليمية:
نبذة تاريخية عن الضغوط التعليمية
ان دراسة تاريخ الضغوط هو امر ليس باليسير لان كلمة ضغوط (**Stress**) في حد ذاتها سابقة لتاريخها فبعض الادبيات تشير الى انها جاءت من الكلمة اللاتينية (**Sringere**) التي تعني (سحبه بشدة) وان هذه الكلمة استعملت لأول مرة خلال القرن الرابع عشر (ثابت،2003: 42). وشاع استعمالها في القرن السابع عشر بمعنى الشدة والحزن والقوة ،وفي القرنين الثامن عشر والتاسع عشر استعملت لتشير الى القوة والضغط والاجهاد .(**Coopen 6: 1981,** ) وقد اشار ديفونتانا (**1993Devid Fontana**) الى ان مصطلح الضغوط قد اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة (**Destresses**) التي تشير الى معنى الاختناق والشعور بالضيق والظلم وقد تحولت في الانكليزية الى (**Stress**) لان الحاجة كانت ملحة لوجود مصطلح يعطي معنى الضغط (**Pressure**) ،وفي ادبيات اخرى اشار سمث (**Smith**) الى ان مصطلح التوتر (**Stress**) اشتق من الاسم اللاتيني (**Stricus**) بمعنى الشدة او الضيق (جودة،1998: 15).ويرى لازورس ( **1966 Lazarus**) ان الادبيات المعنية بهذا المصطلح ترى ان نشأة مفهوم الضغط يرتبط تاريخيا بميدان الهندسة وهي تعني في الاستعمال العلمي (قوة خاصة) (الموسوي،1998: 102).ويرى لازورس (**1993Lazarus**) ان مصطلح الضغط يجمع بين مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد وطبيعة الاستجابة المرتبة عليها عن طريق تقدير الفرد للمواقف (**1993,: Lazarus 21**).وهذا المفهوم الذي يستعمل في علم النفس والطب النفسي تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفزيائية حينما كان يشير الى الاجهاد **Strain** والضغط **Press** والعبئ**Load** في بداية القرن العشرين عندما استقل علم النفس عن الفلسفة واثبت استقلاليته بوصفه علم خاص له منهجه الخاص (عسكر،1988: 54).
اما في ادبيات علم النفس فيدل هذا المصطلح على الموقف الذي يكون فيه الشخص واقعا تحت اجهاد انفعالي او جسمي. (**Macmillan :1986,165**)
واستعمل مصطلح الضغط في علم البايولوجي من قبل عالم الغدد الصم سيليي**Selye 1956** الذي يعد بمثابة الاب لدراسة الضغوط لمعرفة التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناجمة عن الضغوط (العلواني ،1991: 22).وقد فرق سيلي **Selye(1966)** بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط السلبية والايجابية فستعمل مصطلح (**Disress**) للتعبير عن الضغوط السلبية ومصطلح (**Eustress**) للضغوط الايجابية وتوصل ايضاً الى وجود ثلاث حالات للضغوط هي:
- الضغط بوصفه قوة مادية او طبيعية.
- الضغط بوصفه توتر موضوعي.
- الضغط بوصفه أثارة جسدية. (**Rice :1977,174**).

بسبب أهمية موضوع الضغوط قسمها المهتمون بها الى عدة تقسيمات وهي فقد قسمها(موريMoore **1975** ) ان الضغوط تتكون من ثلاث اقسام هي:
- التوترات الناشئة من الحياة اليومية: وهي نتيجة للمشكلات الصغيرة التي يواجهها الفرد في حياته.
- الضغوط النمائية: وهي الضغوط التي تكون نتيجة تغيرات مؤقتة في أسلوب حياة الفرد.

الازمات الحياتية: التي تكون قوية وتستمر لفترة قصيرة كفقدان شخص عزيز او الانتقال الى مدرسة جديدة. ( **73 ,1975**: **Moore**).
النظريات التي تناولت الضغوط التعليمية:
توجد عدة نظريات فسرت الضغوط منها نظريات فسيولوجية، نظريات نفسية واجتماعية وهي على النحو الاتي:

**الضغوط التعليمية وعلاقتها بالوعي الذاتي**

**عند طلبة قسم اللغة العربية – جامعة بابل**

**د.علي طلال علي**

**اولا: نظرية المواجه والهرب لولتر كانون** Walter cannon1932

يعد كانون من أوائل الذين درسوا الضغوط النفسية يعني بها ردة الفعل في حاله الطوارئ واستخدم مفهوم الضغوط وربطها بتجاربه المختبرية في الهرب وردة فعل الهرب فوصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت الضغط وذلك من خلال ملاحظة ردود فعل الغدة الكظريه والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد والحاجة الى الاوكسجين (السلطاني،1994: 18).

وتستند هذه النظرية الى مفهوم الاتزان (**Homestsis**) الذي يعبر عن فاعلية الجسم من اجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية ويمثل مفهوم الاتزان العامل الرئيسي في قدرة الانسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة، ووفقاً لكانون فأن الجسم يمتلك اليات داخلية للحفاظ على استقرار أداء الجسم وللحفاظ على توازنه فعندما يواجه الكائن الحي تحديات من البيئة من حوله فأن الجسم يقوم بالاستجابة لهذه التحديات من خلال تعديل أنظمة فسيولوجية ويرى كانون ان فشل الجسم في الاستجابة للتحديات البيئية من خلال الحفاظ على التوازن الجسمي يؤدي الى معاناة الجسم من الضغوط والى الحاق الاضرار في الأعضاء المستهدفة والتي قد تؤدي في نهاية المطاف الى الموت وقد ركز كانون في اعمالة على الجانب النفسي من أنشطة الجسم وحاول تفسير الضغوط من خلال استجابة الكائن الحي للمثيرات البيئية فأذا كانت استجابة الكائن الحي لتهديد كبير يتضمن الاثارة الانفعالية من الجهاز العصبي فأن معدل التنفس ومعدل ضربات القلب تزداد بشكل ملحوظ وينبغي ان تكون هنالك استجابة تعويضيه من الجسم للاستجابة للضغوط ، وقد بين كانون في دراسته ان مصادر الضغط الانفعالية كالالم والخوف والغضب بسبب تغير في الوظائف الفسيولوجيه للكائن الحي يرجع الى التغيرات في افراز عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الادرينالين (**Adrenaline**) الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة (حسن ،2002: 33).

**ثانيا: نظرية التكيف العام لسيلي** Seyle1956

تنطلق نظرية سيلي من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص على أساس استجابته للبيئة الضاغطة (عثمان،2001: 98). سيلي درس مفهوم الضغوط النفسية وعلاقتها بفسيولوجيا الجسم من خلال تركيزه على عدد كبير من الهرمونات ودورها في إصابة الفرد بالعديد من الامراض الخطيرة بما في ذلك انسداد الشرايين ونزف الدماغ وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم(**Selye,1981:3**).ويرى سيلي انه مع اختلاف مصادر الضغوط فأنه ينتج عنه أنماط متشابه من التغيرات الجسمية التي اطلق عليها مفهوم زملة اعراض التكيف العام التي تمثل العنصر الأساسي في موضوع الضغوط النفسية .( **Barry , 2002,179):Taylor,1995: 220)** . فزملة اعراض التكيف العام هي مفهوم قدمه سيلي اثناء وضعه نظريته التي أطلق عليها نظرية الضغط للامراض والتي تتلخص في الدفاعات الهرمونية التي يقوم بها الجسم عند تعرضة للضغط وذلك من خلال الجهاز العصبي اللاارادي والتي يحدث لها نوع من سوء التعويض الفسيولوجي للنظام الهرموني الرابط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية وذلك عند التعرض المستمر لموقف ضاغط فهو ميكانزم دفاعي لدى جسم الفرد لمواجه المثيرات التي تهدد الاتزان (فايد،2005: 14).

**ثانيا: الوعي الذاتي :**

هنالك الكثير من النظريات العلمية والنفسية التي تضع العديد من المبادئ والمفاهيم الاساس التي تفسر بعض الظواهر النفسية المرتبطة بالمنظومة النفسية من جهة والمنظومة الاجتماعية من جهة اخرى والماماً يتعلق بالذات ومفاهيمها فلعلها تشد انتباهنا نحو ذواتنا وما يحيط بنا او توجه افكارنا ومشاعرنا او تحدد سلوكياتنا عند مواجهتنا للمواقف الحياتية المختلفة( **13, 2008**: **Barchard, et. Al**).

ويعد مفهوم الوعي الذاتي من الموضوعات ذات الاهمية الكبيرة في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية , فقد اشارت اليه بعض البحوث والدراسات (لوك 1690وجيمس 1902وهوليت وميد 1934) واخذت من جهودهم الفكرية الشيء الكثير لذا لا غرابه في تنوع الرؤية لهذا المفهوم من جهة واتجاهاتها من جهة اخرى , فهنالك من يرى هذا المفهوم في اطارها الفردي من خلال عمق الاحساس بالذات والوعي بمشاعرها وهناك من يراه في الامة والهوية الجمعية والحضارة التي ينتسب اليها وفي إطار الثقافة, فماهية الذات في اعماقها الفردية متنوعة ومتعددة الرؤى بين الفلسفة وعلم النفس (سعيد,2008 :115).

وقد تعددت الآراء المتباينة لمدارس علم النفس المختلفة في طبيعة مفهوم الوعي ووظائفه, فيرى الوظيفيون بوجود اجهزة وظيفية على غرار ما هو معروف في ميادين علمية اخرى تتحقق معها عملية التلاؤم فهم يتحدثون عن جهاز للتفكير وللتذكر وللأدراك وهم لا يتوقفون عند حدود التعرف على الاجهزة البنيوية بل يتعدون ذلك الى الكشف عما يقوم به كل جهاز نفسي من وظائف داخل الاطار العام لسلوك الفرد وان مهمة البحث كما حددها (فونت) تحدد بالإجابة عن مركبات الوعي وكيف تعمل وكيف تتحول الاجابة الى ماذا نفعل بالوعي ؟ ولماذا ؟ فضلاً عن ان اجهزة النفس والوعي ليس هدفا في حد ذاته وانما هي خطوة على طريق التعرف على النشاط النفسي واقامة الارتباط بين البيئة الداخلية والخارجية للفرد (عامود , 2001 :172).

ولقد سادت في الولايات المتحدة الامريكية وجهة نظر (واطسن) التي ترى انه لا يوجد طريق علمي لدراسة العمليات العقلية لأنه من الصعب ملاحظتها بشكل موضوعي غير انه لم يكن هناك حاجة لدراسة الوعي الذاتي, وقد اختلفت العديد من المفاهيم مثل (الوعي والادراك والعقل) في البحث السيكولوجي من سنة (1920-1950) . الا انه كان من الصعب انكار الحقيقة

السيكولوجية للوعي وكانت المشكلة عبارة عن كيفيه دراسة الوعي بشكل موضوعي وكانت اول خطوة تجاه هذا المفهوم على يد ابحاث النوم المعملية بجامعه شيكاغو (1953) الا ان هذه الابحاث وجدت صعوبة في كشف قابلية الوعي للقياس وكذلك صعوبة تسجيل الموجات من فروة الراس اثناء النوم مما ادى بالأبحاث الاخرى الى دراسات تفكك الوعي واثارتها بالعقاقير مثل (المارجوانا والـ**LSD**) سنه (1960)ومن خلال ادمان الكحول والكوكائين والتي كانت من اكبر المشاكل السائدة بالعالم( **Goldstein :1994 ,176** ).

ويعد عالم النفس والفيلسوف الامريكي ويليام جيمس (**William James: 1842-1910**, ) ابرز مؤسسي الاتجاه الوظيفي من خلال دراسة الظواهر النفسية فقد بدا بسؤال عن علاقه الذات بالموضوع واوضح إن العلاقة متجلية للملاحظة المباشرة من خلال الفعل العملي الخارجي للفرد لا من خلال تركيب الوعي,واقترح انموذجا لتقييم الذات على أساس مكوناتها وعملياتها التكوينية وميز بين الجزء العام ((**Public** والجزء الخاص ((**Private** من الذات, إذا أكد أن المفهوم الاول يمكن أداركه عن طريق تلقي الفرد لتقويمات الاخرين أما الثاني فيتضمن إدراك الفرد لعملياته الداخلية والذاتية (**1, 2002**: **Cheek et at**).

وقد عد روجرز (**1959,Rogers**) الوعي بالذات بأنه فكرة الفرد عن نفسة (**200 Rogers:1959,**). واما (جون ديوي) فقد رفض الى حد ما ان يقسم الوعي الى عناصره او وحداته الاساسية, فقد تعقب الوظائف التي يؤديها الوعي بوصفه مصدرا لتلك الفاعلية واداتها وانه يؤلف وحدة متكاملة على الرغم من انه اخذ بمبدأ وحده العضوية والبيئة الخارجية (**Dewey:1957,71** )ويعد كولي (**1902,Cooley**) من أوائل علماء النفس الاجتماعي الذين تعرضوا لمفهوم الوعي بالذات ،فهو صاحب القول الشهير "ان المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسهُ", فقد ذكر ان ما يعتبره الفرد من ذاته يؤدي الى إنفعالات أقوى مما يعتبره الفرد بعيدا عنها ولا يمكن تحديد الذات الا من الشعور الذاتي للفرد وان الحالة الوجدانية تنتج من الاعتقاد ان المرء له سيطرة على الاحداث او التمييز المعرفي كما هو الحال في معرفه الشخص بان جسمه يختلف عن اجسام الاخرين (جلال, 1985: 318).

**النظريات التي تناولت الوعي الذاتي:**

**اولا : نظرية باس (**1980,Buss**) :**

لقد صاغ باس (**1980,Buss**) نظرية في الوعي بالذات لدى الافراد, اذ ينظر إليها من محورين أساسين هما:

1. الذات الحسية مقابل الذات المعرفية.
2. الذات الخاصة مقابل الذات العامة.

وقد أكد على مدى أهمية التمييز بين الذات الحسية المبكرة ، وبين الذات المعرفية المتقدمة،و بين الجوانب العامة والجوانب الخاصة للذات (**Self**)، فهو يؤكد أنَّ لكل فرد ذاتاً مستقلة عن غيره، وان ما يحدث للفرد ليس أكثر أهمية من الذي يحدث للآخرين ، فضلاً عن تأكيده على الخلفية العلمية للاستدلال على الذات أكثر من الأفكار والتخمينات الشخصية، ويرى أنَّ المجموعة الأولى من الحقائق تشير إلى مفهوم الذات من الأحداث الحسية، وان كل فرد على معرفة تامة ووعي ((**Aware** بحدود جسمه(**Body boundaries**) وبإمكانه التمييز بين الأحداث التي تقع داخل الجسم أو خارجه، بحيث يكون جزءاً فعّالاً من الفرد، والجزء الآخر منه غير فعّال,ويستطيع الفرد أن يمايز بين (أنا**Me**) و(لست أنا**Not me**)،وهو أساس للاستدلال على الذات.

ويمكن الاستدلال على الذات من خلال المرآة (**Mirror –image**) وهذه الذات الحسية (**Self-sensory**) أما الذات المعرفية (**Self-cognitive**) فهي ذات متطورة ومتقدمة , ويرى أن هناك ثلاثة أنواع من السلوك يدل عليها وتشمل تقدير الذات((**self-esteem**، والتخفي (**covertness**) وفيه يستطيع الفرد أن يميز بين ما هو باطني وظاهر ، والنوع الأخير ، هو الاستدلال على الذات بوصفه ان الفرد عارفا بالذات من خلال اكتشاف أن الآخرين ينظرون إلى العالم بشكل مختلف عن الطريقة التي ينظر اليها ، وان منظور الفرد الذي يمتلكه هو واحد من الأشياء التي تجعله متفرد من إحساسه بالذات (**Buss 5-4: 1980** ,)أما الذات الخاصة مقابل الذات العامة فيعني بها باس (**1980,Buss**) أحاسيس الأفراد الأكثر حده نحو البيئة التي تحيط بهم، ويقضون كثيراً في فهم هذه البيئة وإدراكها، وذلك عندما يوُجه الانتباه إلى ذواتهم, فالعناصر المختلفة للذات تقسم إلى جانبين هما الخاص والعام، فالجوانب الخاصة (**private**) يمكن ملاحظتها من قبل الفرد الذي يمر بخبراتها وحده ، وهذا لا ينكر أحتمالية استدلال الآخرين على ما يمر به الفرد من خبرة داخلية إلا انه الوحيد الذي يستطيع أن يُعبر عن تجربته والإخبار عنها، بينما تكون الجوانب العامة (**public**) ظاهرة تماماً لأنه بإمكان الآخرين ملاحظتها بسهولة من خلال الطريقة التي يظهر بها الفرد للآخرين، وبإمكانه ملاحظة هذه الأشياء نفسها، وكأنها من منظوره الخاص الذي يمتلكه.

ان الأفراد الذين لديهم استعداد عالٍ للانتباه إلى الجوانب الداخلية وغير المشتركة لذواتهم ، فانهم يكونون شاعرين بشكل خاص بذواتهم، ويتفحصون على نحوٍ منتظم عملياتهم الجسمية وأمزجتهم، ويستنبطون دوافعهم وأهدافهم ، ويتصفون بأنهم كثيرو التخيل بخصوص ذواتهم ، ونتيجة لهذا الاستبطان المتكرر فإنهم يعرفون أنفسهم بشكل دقيق، وإذا ما طُلِب منهم وصف ذواتهم فإنهم سوف يقدمون وصفاً تاماً مع تساوي الأشياء الأخرى فإنهم يقدمون الوصف الدقيق لشخصياتهم .

وأما الأفراد الذين لديهم ميل ضعيف للانتباه إلى الجوانب الداخلية وغير المشتركة لذواتهم فهم نادراً ما يختبرون ذواتهم وقليلاً ما يستنبطون دوافعهم أو تخيلاتهم المتعلقة بذواتهم، وهم بالنتيجة لا يعرفون سوى القليل عن شخصياتهم ، وتكون تقريراتهم

الذاتية عن شخصياتهم ربما مستندة إلى حدٍ كبير على الجهل ، ولا يُحتمل أن تكون غير صحيحة، ولا يوجد تضخيم للتعبيرات الانفعالية أو الدوافع بسبب عدم الانتباه إلى هذه الجوانب الداخلية.

ثانيا :نظرية برنتس- دن وروجرز( **prentice-Dunn&Rogers ,1982):**

قدم كل من برنتس دن وروجرز (**prentice-Dunn&Rogers, 1982**) نوعين من الوعي الذاتي وعلى النحو الاتي:

1. النوع الأول : الوعي الذاتي المعلن (الذات المعلنة) **public Self- awareness** اذ يشير هذا النوع من الوعي الذاتي للفرد إلى الانتباه الذي يستطيع أن يتركه لدى الآخرين، وقد ينخفض الوعي الذاتي المعلن عند وجود الفرد داخل الجماعة، اذ يصعب التعرف عليه بوصفه فرداً يشعر بأنه مجهول للآخرين ، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تشتت المسؤولية عند وقوع الأفعال الاجتماعية التي قد تتصف بالعدائية والفوضوية، بحيث يقدم أعضاء الجماعة الذين يقومون بهذه السلوكيات أنموذجات يحتذى بها الآخرون ، وقد تصبح هذه الأفعال معايير سلوكية مقبولة في مثل هذه المواقف .

2.النوع الثاني : الوعي الذاتي المضمر(الذات المضمرة) **private Self- awareness**، ويشير إلى تركيز الانتباه في الأفكار والمشاعر الذاتية، التي قد نوليها نحن لأفكارنا ومشاعرنا وعواطفنا،وقد ينخفض الوعي الذاتي المضمر كذلك عند وجود الفرد داخل الجماعة فينسى الفرد نفسه ويستخف بالمواقف الانفعالية،فعلى سبيل المثال عند حضور الفرد لحفلة موسيقية صاخبة فانه قد لا يَعِي نفسه فيستخفه الطرب وتشغله أنغام الموسيقى

**(,1982, 513-503 prentice.Dunn&Rogers )** ، وترى هذه النظرية إن هناك ثلاثة عوامل يمكن أن تقلل من الوعي الذاتي المعلن ، وهي :

أ- شعورنا بجهل الآخرين بنا بوصفنا أفراداً ، فعندما يكون الأفراد وسط مجموعة من الناس فانه من الصعب التعرف على أنفسهم ، الأمر الذي قد يؤدي إلى غياب الشعور أو الإحساس بالهوية الفردية (الشخصية).

ب- توزيع المسؤولية : عندما يلجأ بعض الأفراد إلى القيام بالسلوكيات غير المرغوبة اجتماعياً فالشعور بالمسؤولية أو الإحساس بها قد ينزاح من الفرد، مما يضع ذلك على كاهل الآخرين داخل الجماعة.

ت-الانسياق للمعايير السلوكية التي تنبثق عن المواقف والاقتداء بالآخرين وتقليد بعض السلوكيات أو الانصياع لضغوط الجماعة وإغراءاتها والعمل مثل ما يقوم به الآخرون من سلوكيات ، وهذا قد يقلل من الوعي الذاتي لكل فرد من أفراد الجماعة إذا كانوا مجتمعين سويةً،فضلاً عن بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تقلل من الشعور أو الوعي الذاتي المضمر منها : تسليط الانتباه **Attention** على المحيط الخارجي. والانغماس التام بالأحداث الجارية فيه والتي تكوّن حديث الساعة لدى الأفراد مما يجعلهم يخوضون في مواضيع أو تفاصيل أو أشياء جانبية تبعدهم عن الوعي الذاتي فضلاً عن ذلك إن الأشياء الجانبية المضمرة وغير المعلنة قد تكون لها أهمية كبيرة على شخصية الفرد موازنةً مع الأحداث الجارية في المجتمع ويعتقد كل من (برنتس ودن وروجرز) أن السلوكيات التي تبتعد عن معايير الجماعة داخل المجتمع قد تنشأ نتيجة انخفاض الانتباه للذات أو انخفاض احتمال اللوم والمحاسبة ، وان انخفاض الوعي الذاتي المعلن أو الوعي الذاتي المضمر قد يؤدي كل منهما مباشرةً إلى السلوك المخالف لمعايير الجماعة،إلا أن انخفاض أي منهما يجعل الأفراد عرضةً للتأثير بالموجهات السلوكية الموقفية وقلة القدرة على المواجهة الاجتماعية لتصرفات الآخرين عندما يكونون ضمن الجماعة , (مكلفين وغروس، 2002 :101-103).

**ثالثا: نظرية بوبر وأكلس**(Popper .C & Eccles. G 1983)

تعد هذه النظرية من النظريات التي لها أهمية كبيرةً في تفسير الوعي الذاتي للفرد اذ توضح أثر الوعي (**Awareness**)الذي يكون فعّالاً في عودته للعمل على الدماغ لتوليد الحركات الإرادية , فالعقل الواعي لذاته بوصفه كينونة مستقلة مشغولة بصورة فعّالة في قراءة زخم المراكز الفاعلة في المساحة المتصلة والموجودة في نصف الدماغ السائد،وان العقل الواعي لذاته يختار من هذه المراكز حسب انتباهه واهتمامه – عملية الانتباه – ويعمل على التكامل لاختياراته،ليكوّن وحدة الوعي(**Awareness Unity**) من لحظة إلى أخرى ثم يعود ليعمل على المراكز العصبية(بوبر وأكلس،1983: 1).

وتفترض هذه النظرية أن وحدة الوعي(**Awareness Unity**) لا تتأتى من التأليف والتركيب النهائي الذي تنجزه المراكز العصبية ، بل تتأتى بالعمل التكاملي الذي يجريه العقل الواعي لذاته على ما يقرؤه من تنوع هائل للفعاليات العصبية المتصلة بالدماغ .

ويرى أصحاب هذه النظرية أن بإمكان العقل الواعي أن يبقى موجوداً بحيث يكون مستمراً في قيامه بأداء وظيفته (مسح وقراءة) الدماغ المتصل أثناء النوم وحالات اللاوعي (**Unconsciousness**)) الأخرى، مثل (حالات التخدير العام والغيبوبة) ، أي إن العقل الواعي لذاته يقوم بمسح الدماغ بصورة دائمة في جميع الأحوال، لكن الدماغ لا يكون مفتوحاً على الدوام للاتصال به،ولهذا فان للنظرية جانبا مهما هو الإدراك الحسي) (بوبر وأكلس،1983: 2).

**المحور الثاني: الدراسات السابقة**

**اولا: الدراسات السابقه التي تناولت الضغوط التعليمية:**

**اولا:دراسة الحجار والدخان (2005)**

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرة لدى الطلبة فضلاً عن تأثير استخدام بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية وجدت ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط تعزى الى متغير الجنس ولصالح الذكور (الحجار والدخان،2005).

**ثانيا : دراسة العمر والدغيم (2007 (**

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مظاهر الضغوط النفسية ومصادرها سواء الشخصية او الاسرية او التعليمية وكانت عينة الدراسة قد بلغت (572) طالباً وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية ان البيئة المدرسية لها تأثيرات غير مباشرة على مظاهر الضغوط النفسية (العمر والدغيم،2007).

**ثالثا: دراسة البيرقدار(2010)**

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرها لدى طلبة كلية التربية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم واستخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة (843) طالباً وطالبة وتوصلت هذه الدراسة الى نتائج وهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب الذكور اعلى من الاناث وان هناك روق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لصالح التخصص العلمي (البيرقدار،2010).

**ثانيا: الدراسات السابقة التي تناولت الوعي الذاتي:**

**اولا: دراسة العبيدي (2008) :**

ستهدف الدراسة التحقق من الفرضية القائلة ان هناك فرقا في تقبل الرسالة الاقناعية بين مجموعتي الشعور بالذات الخاصة(العالي والواطئ),وتكونت عينة الدراسة من (200) من الطلبة ذكورا واناث من طلبة الجامعة من المراحل الاولية والعليا في الاقسام الانسانية والعلمية و لتحقيق اهداف البحث فقد استخدم الباحث الادوات الاتية:

**أ-مقياس الشعور بالذات الخاصة (اعداد الباحث).**

ب-داة الرسالة الاقناعيه لقياس شدة نكهة الشراب المقدم في التجربة وتقديره (اعداد الباحث), وكان التصميم التجريبي المعد 2×2 العاملي من حيث متغير الشعور بالذات الخاصة (واطئ – عال) والاقناع (وجود الاقناع- لا اقناع) , وقد اشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مدى تأثير المجموعتين التجريبيتين بالرسالة الاقناعية من الاشخاص ذوي الشعور العالي بالذات الخاصة اقل تأثيرا بالرسالة الاقناعية من الاشخاص ذوي الشعور الواطئ بالذات الخاصة, وان هؤلاء الاشخاص من السهل التأثير فيهم والتلاعب بمدركاتهم الحسية من خلال عملية الاقناع (العبيدي , 2008: 312).

**ثانيا: دراسة (القره غولي, 2011) :**

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي وعلاقته بالمواجهة الاجتماعية ومقاومة الاغراء لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس والتخصص وتألفت العينة من (300) من طلبة جامعه بابل من الاقسام العلمية والانسانية ذكوراً واناث اختيروا بطريقة عشوائية ثم بنى الباحث مقياس الوعي الذاتي ثم حللت البيانات بالاستعانة ببرنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية في معالجة البيانات (**SPSS**) وكانت النتائج ان الطلبة يتصفون بالوعي الذاتي, لايوجد فرق دال احصائيا على متغير النوع(ذكوراً واناثاً) ولكن توجد فروق دالة احصائياً على وفق متغير التخصص (علمي وانساني) ولصالح التخصص العلمي في الوعي الذاتي (القرغولي, 2011).

* الافادة من الدراسات السابقة

1- في مجال الاهداف

2- في مجال عينة البحث

3- في مجال زمان ومكان اجراء الدراسة

4- في مجال وسائل الاحصائية

## الفصل الثالث
## منهجية البحث وإجراءاته

**منهجية البحث والاجراءات:**

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي، كان لابد من تحديد مجتمع البحث، واختيارعينة ممثلة له، واعداد الأدوات المناسبة للقياس، والتأكد من صلاحيتها، وقدرة فقراتها على التمييز وصدقها وثباتها، ومن ثم تطبيقها على عينة البحث المختارة، واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها وفيما يأتي وصف لإجراءات البحث:

**اولا:منهج البحث :** Research Methodology

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي فان ذلك يتطلب وصف كمي للضغوط التعليميه وعلاقتها بالوعي الذاتي والعلاقة الارتباطية فيما بينهم لدى طلبة الدراسات الاوليه في جامعه (بابل ) كليه التربيه للعلوم الانسانيه وان انسب المناهج استخداما في هذا البحث هو المنهج الارتباطي حيث ان اتباعه في هذا البحث يمكن من تحديد الحقائق المتعلقة بالمواقف الراهنة ووصفها وصفا تفصيريا بدلالة الحقائق المتوافرة وطبيعة العلاقة بين المتغيرات ، فالبحث الوصفي هو أكثر من مجرد وصف البيانات (عبيدات واخرون ،1996: 286) إذ تعمل الباحث بمتابعة هذه البيانات بعناية واكتشاف العلاقات الخاصة بها .

**ثانيا: مجتمع البحث** Population of the Research

يقصد به جميع وحدات الظاهرة التي يشملها البحث في جميع الأفراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي في متناول الدراسات (الجبوري،2013: 128) يتمثل مجتمع البحث الحالي بطلبة الدراسات الاوليه في جامعه بابل والتي يسعى الباحث الى تعميم النتائج ذات الصلة بالمشكلة وتشمل جامعة (بابل) للعام (2023-2024) وبلغ مجموع الطلبة في كلية التربيه للعلوم الانسانيه ولجميع الاقسام ( ٢٢٤٦ ) طالب وطالبة . كما موضح في جدول رقم (١)

الجدول رقم (1) يبين مجتمع البحث

| الرقم | المرحلة | اللغة الانكليزية | اللغة العربية | الجغرافية | التاريخ | قسم اللغة العربية | المجموع |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | الاولى | ٩٨ | ١٥٠ | ١٤٦ | ٧٨ | ٩٦ | ٧٠٤ |
| 2 | الثانية | ٢٥٦ | ١٣٥ | ١١٧ | ٩١ | ١٠٩ | ٤٢٧ |
| 3 | الثالثة | ١٦٥ | ٥٧ | ٧٢ | ٦١ | ٥٨ | ٤٢٦ |
| 4 | الرابعة | ١٨٥ | ٨٥ | ٩١ | ٧٠ | ١٢٦ | ٣٨٩ |
| | المجموع | ٧٠٤ | ٤٢٧ | ٤٢٦ | ٣٠٠ | ٣٨٩ | ٢٢٤٦ |

تم الحصول على هذه المعلومات من مكتب التسجيل في كلية التربية للعلوم الانسانية

**رابعا: عينة البحث :**

هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة , يختارها الباحث لأجراء دراسته عليها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ويتم هذا الاختيار بسبب صعوبة اجزائه على جميع افراد المجتمع بسبب صعوبات عملية واقتصادية (عبد الرحيم ,1990, 83) . وقد أخذ الباحث عينة عشوائية ، تحددت ب(٤٠) طالب وطالبة في كلية التربية للعلوم الانسانية كما هو مبين في الجدول رقم (2) للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ وان الباحث ة اخذ قسم من اقسام المجتمع (اللغة العربية)

جدول رقم (2) يبين عينة البحث

| الرقم | القسم | الذكور | الاناث | المجموع |
|---|---|---|---|---|
| ١ | قسم اللغة العربية | ٢٠ | ٢٠ | ٤٠ |
| ٢ | المجموع | ٢٠ | ٢٠ | ٤٠ |

**خامسا: أداتا البحث :**

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي في الكشف عن العلاقة بين الضغوط التعليميه وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلبة جامعة بابل قام الباحث بما يأتي:

**١-مقياس الضغوط التعليميه**

تبنى الباحث مقياس( **Helms&Gable1989**.) الضغوط التعليميه حيث يتكون المقياس من (٢٥) فقره ومن (5) بدائل وهي (تنطبق علي تماما ،تنطبق علي غالبا،تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي نادرا،لا تنطبق علي ابدا)

**أ-الصدق الظاهري:**

أن الصدق واحد من الخصائص ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في قسم قسم اللغة العربية .
أذ طلب الباحث من كل واحد منهم ان يؤشر ازاء كل فقرة أذ كونها صالحة أو غير صالحة أو بحاجة الى تعديل مع ذكر التعديل المقترح.
هذا وقد اعتمد الباحث نسبة الاتفاق بين محكمين على صلاحية الفقرة ، فاذا كانت ٨٠% فاكثر تعتمد واذا كانت اقل منها ترفض الفقرة على وفق ملاحظات لجنة المحكمين المنوه عنها فيما تقدم وفي ضوء اراء المحكمين ، استبقيت جميع الفقرات لأنها حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠%).

**ب-ثبات المقياس:**

بعد الثبات من الخصائص الاساسيه التي ينبغي توافرها في المقاييس والاختبارات النفسيه إذ ينبغي أن تتسم بالثبات فيما نقيسه (أبو حطب,1976: 78). لان المقياس الصادق بعد ثابتا بينما قدلايكون الاختبار الثابت صادقا بمعنى كل اختبار صادق هو ثابت (ملحم,2002: 307).وان الهدف الأساس للثبات هو تقدير اخطاء القياس فهو يشير إلى درجه الاستقرار وبعد تطبيق معادلة بيرسون وجد ان معامل الارتباط قد بلغ ( ٠.٤٢٩٢٠.٤٢٩٢٧١ )، وهذه الدرجة تمثل معامل نصفي الاختبار ، وباستعمال المعادلة التصحيحية سبيرمان- براون فقد بلغ معامل الثبات ( ٢.٠٠٠٦٩٤١ ) وهذا يؤكد ان معامل الثبات على قدر مرتفع من الاستقرار وبذلك توفر المقياس شرط الثبات بالإضافة الى شرط الصدق وهكذا فان المقياس صالح للتطبيق

**ج: الصيغة النهائية للأداة :**

بعد الانتهاء من إجراءات الصدق والثبات تم إعداد الصيغة النهائية للأداة التي تكونت من (٢٠) فقرة فقد وضع الباحث أمام كل فقرة خمس بدائل بعد أن أعطت اوزان من (5-1)درجات فكانت البدائل (تنطبق علي تماما, تنطبق علي غالبا, تنطبق علي احيانا , تنطبق علي نادرا, لا تنطبق علي أبدا )ومن أجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لذا فإن أعلى درجة هي ( 37 ) وأقل درجة كانت ( 35 ) والتي تمت الإجابة عليها من خلال وضع إشارة (√) في المكان المناسب

**د: تصحيح الأداة :**

يقصد بتصحيح الأداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وعلى وفق الأوزان المحددة أمام كل بديل من البدائل . وبلغ الوسط الفرضي المقياس( ٩٠ ) درجة وبلغت أعلى درجة فرضية (37) درجة وأدنى درجة فرضية ( 35 ) درجة

**٢- مقياس الوعي الذاتي :**

تبنى الباحث مقياس( ميشيل وكارلس )**Michael &Charless**, ) والمؤلف من (٣٠) فقرة
امام كل فقره (٥ ) بدائل وهي(تنطبق علي تماما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا ،لا تنطبق علي ابدا ).

**أ-الصدق الظاهري :(Face Validity :**

يطلق على الاختبار صفة الصدق أحياناً اذا كان يبدو ظاهرياً انه صادق, او اذا كان سهل الاستعمال (عيسوي, 1999: 50) يشير إلى ما يبدو ظاهريا انه يقيس ما صمم لقياسه فهو يعني ان الاختبار يبدو صادقا بالنسبة لمستعملي الاختبار والفاحصين والمفحوصين،فهو نوع من القبول الاجتماعي للاختبار وليس صدقا حقيقيا بالمعنى وفيه تبدر مفردات الاختبار قرية الصلة بما يفترض أن يقيسه ( (عيسوي, 1999: 39), وقد تحقق الباحث من الصدق الظاهري للمقياس عن طريق عرض فقراته على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في العلوم التربوية والنفسيه ، استبقيت جميع الفقرات لأنها حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠%).

**ب-ثبات المقياس:(Reliability)**

يعرف ثبات أداة المقياس بأنه مدى قدرتها على إعطاء نتائج مماثلة اذا ما طبقت مرة أخرى تحت نفس الظروف والشروط ، وهو يعد خاصية ضروريه لوجود الاداء(عيسوي, 1999: 39),
ولغرض استخراج ثبات المقياس ، فقد استخدم الباحث التجزئة النصفية، حيث تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب الى فقرات فردية وفقرات زوجية
وبعد تطبيق معادلة بيرسون وجد ان معامل الارتباط وجد معامل الارتباط قد بلغ(٠.٣٣٠٠٨ )
، وهذه الدرجة تمثل معامل نصفي الاختبار ، وباستعمال المعادلة التصحيحية سبيرمان- براون فقد بلغ معامل الثبات( ١.٩٩٩٩٣٩٤ )، وهذا يؤكد ان معامل الثبات على قدر مرتفع من الاستقرار .
وبذلك توفر المقياس شرط الثبات بالإضافة الى شرط الصدق وهكذا فان المقياس صالح للتطبيق

**ج: الصيغة النهائية للأداة :**

بعد الانتهاء من إجراءات الصدق والثبات تم إعداد الصيغة النهائية للأداة التي تكونت من (٣٠) فقرة فقد وضع الباحث أمام كل فقرة خمس بدائل بعد أن أعطت اوزان من (5-1)درجات فكانت البدائل (تنطبق علي تماما, تنطبق علي غالبا , تنطبق علي احيانا , تنطبق علي نادرا , لا تنطبق علي أبدا )ومن أجل الحصول على الدرجة الكلية المقياس تجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لذا فإن أعلى درجة هي (٣٧) وأقل درجة كانت(٣٥) والتي تمت الإجابة عليها من خلال وضع إشارة (√) في المكان المناسب

**د: تصحيح الأداة :**
يقصد بتصحيح الأداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وعلى وفق الأوزان المحددة أمام كل بديل من البدائل . وبلغ الوسط الفرضي المقياس (٩٥) درجة وبلغت أعلى درجة فرضيه (٣٧ ) درجة وأدنى درجة فرضية ( ٣٥ ) درجة

**خامسا : التطبيق النهائي :**
بعد أن تم التحقق من الصدق والثبات للمقياسين قام الباحث بتطبيقهما على عينة والبالغة (٤٥) طالب وطالبة من المرحلة الرابعة لقسم اللغة العربية في كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٤/2023)وتم توزيع الاستبيانات في أثناء الدوام الرسمي وجرت العملية بانسيابية دون أي مشاكل تذكر

**سادساً:- الوسائل الاحصائية**
من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي فقد تمت معالجة بياناته بالوسائل الاحصائية التالية:-

1. **الاختبار التائي t-test لعينة** واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياسي البحث.

$$T = \frac{\text{سَ} - \text{أ}}{\frac{\text{ع}}{\sqrt{\text{ن}}}}$$

2. **معامل ارتباط بيرسون** أستعمل في استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

$$\text{ر} = \frac{\text{ن مجـ س.ص} - (\text{مجـ س})\ (\text{مجـ ص})}{\sqrt{[\text{ن مج س}^2 - (\text{مج س})^2]\ [\text{ن مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2]}}$$

3. **معادلة سبيرمان – براون** استعملت لتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياسي البحث.

$$\text{بـرو} = \frac{2 \times \text{ر}}{1 + \text{ر}}$$

4. **الانحراف المعياري.**

$$\text{ع} = \sqrt{\frac{\text{ن} - \text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2}{\text{ن}^2}}$$

5. **الاختبار التائي لمعـ** ذا الاختبار لمعرفة دلالية قيمة الارتباط بين مقياسي البحث.

$$\frac{R}{\sqrt{\frac{1 - R^2}{N - 2}}}$$

## الفصل الرابع
## عرض النتائج ومناقشتها

**أولا : عرض النتائج وتفسيرها**

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصل إليها هذا البحث على وفق أهدافه المرسومة ومناقشه النتائج ومن ثم بيان التوصيات والمقترحات في ضوء هذه النتائج .

نتيجة الهدف الاول (الضغوط التعليميه لدى طلبة جامعة بابل )ولغرض تحقيق هذا الهدف من خلال تطبيق الباحث لمقياس الضغوط التعليميه الذي اعده لغرض البحث وبعد المعالجة الاحصائية ظهر ان الوسط الحسابي لأفراد عينة البحث (٥٩٣٥) وبأنحراف معياري ( ٥٦٤٦٨٩ ) ، وبلغ الوسط الحسابي الفرضي (٩٠) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة ( ٦.٥٥ ) اذا انها اعلى من القيمة ( ١.٩٦ ) وهي ذات دلاله احصائية عند مستوى دلاله ( ٠.٠٥ ) ودرجة حرية (٣٩ )

جدول (٣) يوضح نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الضغوط التعليميه

| العينة | الوسط الحسابي | الوسط الفرضي | الانحراف المعياري | القيمة التائية | القيمة الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٤٠ | ٥.٩٣٥ | ٩٠ | ٥.٦٤٦٨٩ | ٦.٥٥ | ١.٩٦ | ٣٩ | ٠.٠٥ |

وتشير نتائج جدول (3) وتعزى هذه النتيجة إلى حسب رأي الباحث الى البيئة المدرسية حيث تشكل البيئه المدرسية بقوانينها الصارمة ضغوطا واعباء على الطلبة من كلا الجنسين والظروف الحالية التي يمر بها البلد لها تأثير على انتشار الضغوط التعليمية لدى الطلبة اذ يتعرض الطلبة في العراق الى العديد من الظروف التي تؤدي الى انتشار الضغوط التعلمية ومن هذه الظروف كثرة التفجرات وفقدان اشخاص اعزاء وجاءت نتيجة الدراسة الحالية مشابه لنتيجة دراسة كل من (المطارنة٢٠٠٠)، (النعامي،٢٠٠٥)، (**Folkman&lazarus1980**) حيث بينت أن الذكور أكثر نسبة من الضغوط لديهم وكانت مختلفة مع ما توصلت دراسة (**Magaya et al2005**) حيث توصلت دراسة الى ان الاناث لكثر إصابة بالضغوط التعليمية اكثر من الذكور.

نتيجة الهدف الثاني (الوعي الذاتي لدى طلبة جامعة بابل )

ولغرض تحقيق هذا الهدف من خلال تطبيق الباحث لمقياس الوعي الذاتي الذي أعده لغرض البحث وبعد المعالجة الاحصائية ظهر ان الوسط الحسابي لأفراد عينة البحث (٣٤) وبأنحراف معياري (,١٩٩٩٩) ، وبلغ الوسط الحسابي الفرضي(٥٤ )وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة ( ٦.٤٥) اذا انها اعلى من القيمة الجدولية (1،96) وهي ذات دلاله احصائية عند مستوى دلاله (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩)

جدول رقم (٤) يوضح نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الوعي الذاتي

| العينة | الوسط الحسابي | الوسط الفرضي | الانحراف المعياري | القيمة التائية | القيمة الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٤٠ | **٣٤** | **٥٤** | ١.٩٩٩٩ | ٦.٤٥ | ١.٩٦ | **٣٩** | ٠.٠٥ |

تشير نتائج جدول (4) الى ان لدى الطلبة مستوى عال من الوعي الذاتي وقد يعود ذلك إلى طبيعة أفراد عينة البحث التي تتمتع بالوعي الذاتي وانتباههم لذواتهم ولما يحيطهم من مؤثرات , فضلا عن مستواهم الادراكي والثقافي الذي يكون مرتبط بتحصيلهم العلمي, مما يجعلهم يمتلكون المعلومات المتنوعة عن ذواتهم الخاصة والعامة ، إذ يرى (**Buss, 1980**) بأن شعور الطلبة بذواتهم يمثل سمة تتضح بأحداث المسببات الخاصة, واما الذات العامة فأنها تتمثل بالصفات والسمات الملاحظة عند الأفراد وكيفية تقديمهم لأنفسهم للآخرين، وان التركيز على الذات يقوم لمدة وجيزة نتيجة للمثيرات الخارجية (البينية) والمحيطة بهم والتي تؤثر على انتباههم

. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (الشمري, ٢٠٠٠ ومنصور، ٢٠٠١ والعبيدي, ٢٠٠٨ والقرد غولي,٢٠١١ **Tuner, et,al Ickes, 1978 Froming, 1978 Scheier,1976 Buss,et,al**,1972 **1978 ,1979** و **E.W.M.Verhoven, 2012 Diener**,) التي أظهرت نتائجها عن وجود وعي ذاتي عال لدى الأفراد.

نتيجة الهدف الثالث للبحث (معرفة العلاقة بين الضغوط التعليميه وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلبة جامعة بابل )

لغرض تحقيق هذا البحث طبق الباحث معادلة بيرسون للكشف عن العلاقة بين الضغوط التعليميه وعلاقتها بالوعي الذاتي أذ بلغت قيمة معامل الارتباط ( ٠.٠٠١ ) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط التعليميه والوعي الذاتي مما يعني أن هذه المظاهر تظهر على الطلبه

وتكون مؤثره عليهم فتظهر بعض السلوكيات غير الصحيحه على الطلاب مثل العنف والغضب

وهذا يعني أن الضغوط التعليميه له ارتباط مع الوعي الذاتي . والقيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (٣٨) وهذا يدل على ان العلاقة الارتباطية بين الضغوط التعليميه وعلاقتها بالوعي الذاتي ذا دلاله احصائية

جدول رقم(٥) يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث

| العينة | قيمةمعامل الارتباط | القيمة الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|
| ٤٠ | ٠.٠٠١ | ١.٩٦ | ٣٨ | ٠.٠٥ |

**ثانيا :الاستنتاجات :**

في ضوء نتائج البحث يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية .

١-بالرغم من أن أفراد عينة البحث يعانون من الضغوط التعليمية فإنّ هذا لا يمنعهم من التجاوب مع مفردات الحياة.

٢-توجد فروق بين الضغوط التعليميه والوعي الذاتي لدى طلبه جامعه بابل

٣-توجد فروق في مظاهر الضغوط لدى طلبة الجامعه وكان أكثر المظاهر تأثيراً على الطلبة هو المظهر الانفعالي.

٤- هنالك فرق في الوعي الذاتي تبعا لمتغير نوع العينة والجنس والمرحلة , وذلك لطبيعة الاختلاف في شخصية الطلبة وتوجهاتهم فضلا عن طبيعة البحث ومنهجه .

٥- هنالك علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط التعليميه وعلاقتها بالوعي الذاتي

**ثالثا :التوصيات :**

واستكمالا لإجراءات البحث ، يوصي الباحث بالاتي

١-تنظيم دورات تدريبية للمدرسين لتعريفهم بالضغوط التعليميه والوعي الذاتي وكيفية استثمارها في عملية التعلم

٢- توجيه المرشدين التربويين لمساعدة الطلبة على تنمية الوعي الذاتي لديهم عن طريق عملية الارشاد التربوي (الفردي, الجمعي) .

٣- تضمين المناهج الدراسية بما ينمي الوعي الذاتي لدى الطلبة, وزيادة قدرتهم لاستخدام الابعاد المتنوعة في الوصول الى المفاهيم العلمية .

٤- العمل على إقامة الندوات العلمية والثقافية لتوعية الطلبة عن العلاقة التفاعلية بينهم وبين المدرسين بين الحين والآخر .

٥- العمل على القيام بفعاليات مختلفة يشترك فيها كل من الطالب والأستاذ للكشف عن الضغوط التعليميه التي يعانون منا

رابعا : المقترحات :بناءا على نتائج البحث ،

يقترح الباحث إجراء بحوث في الموضوعات الآتية :

1. الوعي الذاتي على وفق التفكير عالي الرتبة لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين

٢-مصادر الضغوط التعليمية وعلاقتها بتدمير الذات.

٣-مظاهر الضغوط التعليمية وعلاقتها بالسلوك العدواني

٤- مصادر الضغوط التعليمية وعلاقتها بتقدير الذات.

**المصادر والمراجع**

1. السلطاني ، ناجح كريم ( ١٩٩٤ ) : الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي ، ومفهوم الذات ، ومركز السيطرة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة.
2. ( ٢٠٠١ ) : فعالية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز ، أطروحة دكتوراة غير منشورة كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
3. أبو حطب ، ( ١٩٩٠ ) القدرات العقلية طل مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة

4. عيسوي , عبد الرحمن محمد ( ١٩٨٥ ) القياس والتجريب في علم النفس والتربية , دار المعرفة الجامعية , الاسكندرية .
5. اسعد ، ميخائيل ابراهيم ( ١٩٧٧ ) : علم الاضطرابات السلوكية ، الاهلية للنشر والتوزيع 1. الامارة ، اسعد ( ٢٠٠١ ) الضغوط النفسية مجلة النبأ العدد( 54)
6. الاميري ، احمد علي ( ١٩٩٨ ) : الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية رسالة ماجستير غير منشورة.
7. بداري ، علي حسين علي ( ١٩٩٠ ) : الضغوط الدراسية وتحليل المسار في علاقتها ببعض المتغيرات المؤثرة في التحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية ، جامعة المنيا ، في مجلة البحوث التربوية وعلم النفس ، العدد ( 4 )
8. البرعاوي ، أنور ( ٢٠٠١ ) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، فلسطين . 6
9. جودة ، آمل ( ١٩٩٨ ) : مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الحكومية ، فلسطين
10. الحاروني , فاطمة مصطفى ( ١٩٦٩ ) خدمة الفرد في محيط الخدمات الاجتماعية , مطبعة السعادة , ط 3 , مصر .
11. حسين ، الباهي مصطفى ( ٢٠٠٢ ) علم النفس الفيزيولوجي نظريات تحليلات تطبيقات - ط ١ مكتبة الانجلو ، مصر
12. حسين ، طه عبد العظيم ( ٢٠٠٦ ) : استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .
13. الحليبي ، خالد بن سعود ( ٢٠٠٧ ) : حقيبة الاضطرابات النفسية ، مركز التنمية بالاحساء السعودية
14. الحنفي ، عبد المنعم ( ١٩٩٥ ) : موسوعة الطب النفسي ، مكتبة مدبولي ، القاهرة .
15. خليل , الهام عبد الرحمن ( ١٩٨٩ ) تطور ادخال المعلومات تحت العتبة الادراكية في صدور استجابات مرغوبة عند المرضى الفصاميين , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الآداب ، جامعه طنطا .
16. داود , عزيز حنا , عبد الرحمن , انور حسين ( ١٩٩٠ ) مناهج البحث التربوي , مطبعة جامعة بغداد
17. داود ، عزيز حنا والعبيدي ، ناظم هاشم ( ١٩٩٩ ) : علم النفس الشخصية ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، العراق
18. الزغبي ، احمد محمد ( ٢٠٠٥ ) : مشكلات الأطفال الدراسية والنفسية أسبابها وسبل علاجها ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الأردن .
19. زهران ، محمد حامد ( ٢٠٠٠ ) : الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية ، عالم الكتاب ، القاهرة .
20. الزوبعي ، عبد الجليل ابراهيم وآخرون ( ١٩٨١ ) : الاختبارات والمقاييس ، جامعة الموصل ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .
21. سعيد , سعاد جبر ( ٢٠٠٨ ) سيكولوجية التفكير والوعي بالذات , عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع , ط 1 , عمان
22. شرابي ، هشام ( ١٩٧٧ ) : مقدمات لدراسة المجتمع العربي ، بيروت الاهلية للنشر والتوزيع
23. الشمري , كريم عبد ساجر ( ٢٠٠٠ ) وعي الذات وعلاقته بالتوافق المهني لدى الموظفين في المؤسسات المهنية , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الآداب جامعة بغدا
24. شيخاني ، سميرة ( ٢٠٠٣ ) الضغوط النفسية ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، بيروت .
25. عباس ، محمود خليل واخرون ( ٢٠٠٩ ) : مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ٢ ، دار المسيرة عمان ، الأردن .
26. عبد العظيم ، طه حسين ( ٢٠٠٦ ) : إدارة الضغوط النفسية والتربوية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، عمان .
27. عبد الغني ، سعاد ( ١٩٨٥ ) : الضغوط النفسية المدرسية كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ..
28. العبيدي , هيثم ضياء ( ٢٠٠٨ ) الشعور بالذات الخاصة واثره في عملية الاقناع , مجلة اداب المستنصرية , العدد 46 , مكتب الاثير للطباعة والنشر ، بغداد ..
29. القرة غولي , حسن احمد سهيل ( ٢٠١١ ) الوعي الذاتي وعلاقته بالمواجهة الاجتماعية ومقاومة الاغراء لدى طلبة الجامعه , اطروحة دكتوارة غير منشورة , الجامعة المستنصرية , بغداد .
30. القريشي , باقر شريف ( ٢٠٠٧ ) النظام التربوي في الاسلام , مكتبة الامام الحسن علية السلام العامة , النجف الاشرف , العراق , مطبعة شريعت .

31.منصور , محمد السيد ابراهيم ( ٢٠٠١ ) التفاعل بين المكونات العاملية للوعي وعاقتها بالذكاء وبعض العمليات المعرفية , اطروحة دكتوارة غير منشورة , كلية الآداب جامعة

**References**

1. Al-Sultani, Najeh Karim (1994): The psychological pressures that the Iraqi teenager is exposed to, the self-concept, and the locus of control, Ibn Rushd College of Education, University of Baghdad, unpublished doctoral thesis.
2. The effectiveness of a counseling program in confronting psychological stress among secondary school students in Taiz, unpublished doctoral thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University.
3. Abu Hatab, (1990) Mental Abilities, published by the Anglo-Egyptian Library, Cairo.
4. Issawi, Abdel Rahman Muhammad (1985) Measurement and Experimentation in Psychology and Education, University Knowledge House, Alexandria.
5. Asaad, Mikhail Ibrahim (1977): Science of Behavioral Disorders, Al-Ahlya for Publishing and Distribution 1. Al-Imarah, Asaad (2001) Psychological Stress, Al-Naba' Magazine, Issue**(54)**
6. Al-Amiri, Ahmed Ali (1998): The psychological pressures that students at Taiz University are exposed to and their relationship to their academic achievement, College of Education, Al-Mustansiriya University, unpublished master's thesis.
7. Badari, Ali Hussein Ali (1990): Academic pressures and path analysis in their relationship to some variables affecting academic achievement among students of the Faculty of Education, Minya University, in the Journal of Educational Research and Psychology, Issue**(4)**
8. Al-Barawi, Anwar (2001): Psychological stress among university students and its relationship to some variables, unpublished master's thesis, College of Education, Islamic University, Palestine. 6
9. Judeh, Amal (1998): The level of psychological stress and its relationship to some psychological variables among secondary school teachers in the Gaza Governorate, unpublished master's thesis, Government College of Education, Palestine.
10. Al-Harouni, Fatima Mustafa (1969), Serving the Individual in the Social Services Environment, Al-Saada Press, 3rd edition, Egypt.
11. Hussein, Al-Bahi Mustafa (2002) Physiological Psychology, Theories, Analysis, Applications - 1st edition, Anglo Library, Egypt

12. Hussein, Taha Abdel Azim (2006): Strategies for Managing Educational and Psychological Stress, Dar Al-Fikr for Printing and Publishing, Amman.
13. Al-Halabi, Khalid bin Saud (2007): Mental Disorders Portfolio, Development Center in Al-Ahsa, Saudi Arabia
14. Al-Hanafi, Abdel Moneim (1995): Encyclopedia of Psychiatry, Madbouly Library, Cairo.
15. Khalil, Elham Abdel Rahman (1989) The development of introducing information below the perceptual threshold in producing desired responses in schizophrenic patients, unpublished master's thesis, Faculty of Arts, Tanta University.
16. Dawoud, Aziz Hanna, Abdul Rahman, Anwar Hussein (1990) Educational Research Methods, Baghdad University Press
17. Daoud, Aziz Hanna and Al-Obaidi, Nazim Hashem (1999): Personality Psychology, Higher Education Press, Mosul, Iraq.
18. Al-Zoghbi, Ahmed Muhammad (2005): Children's academic and psychological problems, their causes and ways to treat them, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, Jordan.
19. Zahran, Muhammad Hamed (2000): Mini-psychological counseling for dealing with academic problems, World of the Book, Cairo.
20. Al-Zubaie, Abdul Jalil Ibrahim and others (1981): Tests and Measures, University of Mosul, Ministry of Higher Education and Scientific Research.
21. Saeed, Souad Jabr (2008), The Psychology of Thinking and Self-Awareness, Modern World of Books for Publishing and Distribution, 1st edition, Amman.
22. Sharabi, Hisham (1977): Introductions to the Study of Arab Society, Beirut, Al-Ahliyya Publishing and Distribution.
23. Al-Shammari, Karim Abd Sajer (2000) Self-awareness and its relationship to professional compatibility among employees in professional institutions, unpublished master's thesis, College of Arts, University of Baghda
24. Sheikhani, Samira (2003) Psychological Pressures, 3rd edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Beirut.
25. Abbas, Mahmoud Khalil and others (2009): An introduction to research methods in education and psychology, 2nd edition, Dar Al-Masirah, Amman, Jordan.
26. Abdel Azim, Taha Hussein (2006): Managing psychological and educational stress, 1st edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Amman.
27. Abdel-Ghani, Souad (1985): School psychological pressures as perceived by primary school students, unpublished master's thesis, Faculty of Education, Ain Shams University..
28. Al-Obaidi, Haitham Zia (2008) The feeling of the private self and its impact on the persuasion process, Al-Mustansiriya Literature Magazine, No. 46, Al-Atheer Printing and Publishing Office, Baghdad..
29. Al-Qara Ghouli, Hassan Ahmed Suhail (2011) Self-awareness and its relationship to social confrontation and resistance to temptation among university students, unpublished doctoral thesis, Al-Mustansiriya University, Baghdad.
30. Al-Qurayshi, Baqir Sharif (2007) The Educational System in Islam, Imam Hassan, peace be upon him, Public Library, Al-Najaf Al-Ashraf, Iraq, Shariat Press.
31. Mansour, Muhammad Al-Sayyid Ibrahim (2001) The interaction between the global components of consciousness and their relationship to intelligence and some cognitive processes, unpublished doctoral thesis, Faculty of Arts, University