



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 8 ماي 1945 قالمة
كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية
قسم علم النفس



الوعي الذاتي وعلاقته بالصحة النفسية

لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط

دراسة ميدانية بمتوسطة "مالك بن النبي-قالمة"

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

تحت إشراف الاستاذ:

د. مكناسي محمد

من إعداد الطالبتين:

عميري لمياء

عبداوي عزيزة

لجنة المناقشة

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	مؤسسة الانتماء	الصفة
1	عربي سعيدة	أستاذ محاضر "ب"	جامعة 08 ماي 1945 قالمة	رئيسا
2	مكناسي محمد	أستاذ محاضر "أ"	جامعة 08 ماي 1945 قالمة	مشرفا مقرا
3	حمري فاطمة الزهراء	أستاذ مساعد	جامعة 08 ماي 1945 قالمة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2024-2025

﴿وَأَخِرُّ وَغَوَّاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ﴾

رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾

شكر وتقدير

قال الله تعالى: (لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) سورة إبراهيم - الآية 07-

بعد شكر الله تعالى وحمده على نعمه وفضله ودوام الصحة والعافية والحمد لله الذي انعم علينا بنعمة الصحة والعافية والحمد لله الذي أنعم علينا بنعمة العقل وأرشدنا إلى طريق العلم وهدانا دوماً إلى ما فيه الصلاح والثبات وجعل من الصعب هين وأمدنا بتوفيق منه لإتمام هذا العمل له وحده جل جلاله حمداً يليق بجلال وجهه وفضله علينا وعلى الناس أجمعين، أتقدم بالشكر إلى كل من ساندني وقدم لي يد العون لإتمام هذا العمل بصفة عامة

وإلى الأستاذ المشرف ..

"مكناسي محمد" الذي نكن له فائق التقدير والاحترام ونتمنى له دوام الصحة والعافية

ومزيداً من النجاحات، كما أتقدم بالشكر لكل من مد لنا يد العون

على بذل الجهود المقدمة وباقة إمتنان وعرفان إلى كل من ساعدنا في إعداد الدراسة ولو

بكلمة طيبة كل الشكر والتقدير والاحترام

تهدف الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط، وقد تم إجرائها بمتوسطة مالك بن النبي بقالمة، حيث اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي على عينة تكونت من 95 تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة المتوسطة و قدر عدد الإناث بـ (42) في حين قدر عدد الذكور (53) وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم تطبيق كل من مقياس الوعي الذاتي للقرعة (2011) ومقياس الصحة النفسية لصالح فؤاد محمد مكاوي (2002)، و تمثلت فرضيات الدراسة في الآتي:

- مستوى الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط مرتفع.
- مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط مرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

وبعد تطبيق الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- مستوى الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط في حدود المتوسط.
- مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط مرتفع
- توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الوعي الذاتي، الصحة النفسية، تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط.

Abstract:

The current study aimed to reveal the relationship between self-awareness and mental health among students of the second year of intermediate education, and the current study was conducted at Melik Ben Na-bi Middle School in Guelma. where the researchers adopted the descriptive method on a sample of 95 male and female students of the intermediate stage, the number of females was estimated at (42) while the number of males was estimated at (53) and they were selected in a random stratified manner, and to achieve the research objectives, both the self-awareness scale (2011) and the mental health scale (2002) were applied. the study hypotheses were as follows:

- The level of mental health among students in the second year of intermediate education is high.
- There is a correlation between self-awareness and mental health among students in the second year of intermediate education.
- There are statistically significant differences in the self-awareness of students in the second year of intermediate education due to the gender variable.
- There are statistically significant differences in the mental health of students in the second year of intermediate education due to the gender variable.

After applying the appropriate statistical methods, the results of the study revealed the

Following :

- The level of self-awareness among second-year middle school students is within the average range.
- The level of mental health among students in the second year of intermediate education is High.
- There is a correlation between self-awareness and mental health among students in the second year of intermediate education
- There are no statistically significant differences in the self-awareness of students in the second year of intermediate education due to the gender variable.
- There are no statistically significant differences in the mental health of students in the second year of intermediate education due to gender variable.

Keywords: Self-awareness, mental health, second year students of intermediate education

فهرس المحتويات

شكر وعران

إهداءات

مقدمة أ-ب

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: الاطار العام للدراسة

5..... تمهيد:

6..... 1. الإشكالية:

7..... 2. الفرضيات:

8..... 3. دوافع اختيار الموضوع:

8..... 4. أهداف الدراسة:

8..... 5. أهمية الدراسة:

9..... 6. حدود الدراسة:

9..... 7. مصطلحات الدراسة:

10..... 8. الدراسات السابقة:

16..... 9. تعقيب على الدراسات السابقة:

17..... خلاصة الفصل:

الفصل الثاني: الوعي الذاتي

19..... تمهيد:

20	<u>1.</u> تعريف الوعي الذاتي
21	<u>2.</u> عناصر الوعي الذاتي
22	<u>3.</u> أبعاد الوعي الذاتي
22	<u>4.</u> أهمية الوعي الذاتي
23	<u>5.</u> أنواع الوعي الذاتي
24	<u>6.</u> النظريات المفسرة للوعي الذاتي:
27	<u>7.</u> العوامل التي تساعد على تشكل الوعي الذاتي
28	<u>8.</u> فوائد الوعي الذاتي
28	<u>9.</u> قياس الوعي الذاتي
32	خلاصة الفصل:

الفصل الثالث: الصحة النفسية

34	تمهيد
35	<u>1.</u> الصحة النفسية
35	<u>2.</u> علامات الصحة النفسية
36	<u>3.</u> أهمية الصحة النفسية
37	<u>4.</u> أهداف الصحة النفسية
37	<u>5.</u> مناهج الصحة النفسية
38	<u>6.</u> النظريات المفسرة للصحة النفسية
40	<u>7.</u> قياس الصحة النفسية
41	<u>8.</u> نسبية الصحة النفسية

42..... 9 معايير الصحة النفسية

42..... 10 علامات الصحة النفسية عند المراهق المتمدرس:

43..... الخلاصة:

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

45..... تمهيد:

46..... 1 الدراسة الاستطلاعية

47..... 2 منهج الدراسة

47..... 3 مجتمع الدراسة

48..... 4 عينة الدراسة

49..... 5 حدود الدراسة الحالية

49..... 6 أدوات الدراسة

56..... 7 إجراءات الدراسة الحالية

57..... 8 أساليب المعالجة الإحصائية

59..... خلاصة الفصل:

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشة الفرضيات

61..... تمهيد

62..... 1 وصف عينة الدراسة:

63..... 2 الوصف الإحصائي لاستجابات افراد عينة الدراسة التي تم جمعها بأدوات القياس....

65..... 3 الإحصاء الاستدلالي واختبار الفرضيات

69..... 4 مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة

73.....5. الاستنتاج العام

74..... خلاصة الفصل:

76 خاتمة

..... قائمة المراجع

..... الملحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول
1	جدول رقم () يمثل توزيع مجتمع الدراسة.
2	جدول رقم () يمثل توزيع عينة الدراسة.
3	جدول رقم () يمثل معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمتغير الوعي الذاتي.
4	جدول رقم () يمثل معاملات ألفا كرو نباخ في حالة حذف العبارة وقيمة معامل ألفا كرو ونباخ متغير الوعي الذاتي.
5	جدول رقم () يمثل معاملات الثبات متغير الوعي الذاتي
6	جدول رقم () يمثل معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمتغير الصحة النفسية
7	جدول رقم () يمثل معاملات ألفا كرو نباخ في حالة حذف العبارة وقيمة معامل ألفا كرو نباخ متغير الصحة النفسية
8	جدول رقم () يمثل معاملات الثبات متغير الصحة النفسية
9	جدول رقم () يمثل جدول توزيع الأفراد حسب الجنس:
10	جدول رقم () يمثل الوصف الإحصائي لاستجابات الأفراد نحو متغير الوعي الذاتي
11	جدول رقم () يمثل الوصف الإحصائي لاستجابات الأفراد نحو مقياس الصحة النفسية
12	جدول رقم () يمثل الوصف الإحصائي للعلاقة بين متغير الوعي الذاتي والصحة النفسية
13	جدول رقم () يمثل الوصف الإحصائي للفروق في استجابات الأفراد نحو متغير الوعي الذاتي حسب الجنس
14	جدول رقم () يمثل الوصف الإحصائي للفروق في استجابات الأفراد نحو متغير الصحة النفسية حسب الجنس
15	جدول رقم () يمثل طبيعة توزيع البيانات في متغير الوعي الذاتي.
16	جدول رقم () يمثل طبيعة التوزيع للبيانات في متغير الصحة النفسية
17	جدول رقم () يمثل نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة في استجابات الأفراد نحو متغير الوعي الذاتي
18	جدول رقم () يمثل نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لاستجابات الأفراد نحو متغير الصحة النفسية

67	جدول رقم () يمثل نتائج الارتباط لمعامل بيرسون نحو متغير الوعي الذاتي والصحة النفسية	19
68	جدول رقم () يمثل نتائج اختبار(ت) لعينتين مستقلتين للفروق في استجابات الأفراد نحو متغير الوعي الذاتي في متغير الجنس	20
68	جدول رقم () يمثل نتائج اختبار(ت) لعينتين مستقلتين للفروق في استجابات الأفراد نحو الصحة النفسية في متغير الجنس	21

فهرس الأشكال

	فهرس الأشكال	
62	النسب المئوية للأفراد حسب الجنس	01

مقدمة

يعيش الأفراد اليوم في ظل الضغوطات والتحديات النفسية المتزايدة والمتسارعة التي ألقت بظلالها على صحتهم النفسية إذ أصبحت المشكلات النفسية، والانفعالية من أكثر القضايا إنتشارا بين مختلف الفئات من المجتمع وخاصة فئة المراهقين الذين يجدون أنفسهم في مواجهة تغيرات داخلية وخارجية تتطلب توازنا نفسيا، واستقرارا وجدانيا لاسيما في مرحلة بداية المراهقة وفي هذا السياق تبرز الحاجة إلى تنمية قدرات داخلية تساعد على التوازن والتكيف الإيجابي مع هذه التغيرات، وهي مطالب أساسية في وقتنا الحالي.

الوعي الذاتي أحد أهم مكونات الذكاء العاطفي وهو قدرة الفرد على فهم ذاته ومشاعره وأفكاره، وسلوكياته والتفاعل مع هذه العناصر بشكل متزن، ويعتبر هذا المفهوم محوريا خلال مرحلة المراهقة المبكرة، حيث يبدأ التلميذ في الانتقال من التفكير الطفولي إلى التفكير المنطقي والتأملي، مما يجعله أكثر حساسية إتجاه صورته الذاتية ونظرته لنفسه ففي المدرسة تبرز أهمية الوعي الذاتي في كيفية تفاعل التلاميذ مع زملائهم ومدرسيهم ومع البيئة الذي يدرسون فيها عموما، فالتلميذ الذي يمتلك وعيا ذاتيا مرتفعا يكون أكثر قدرة على تنظيم سلوكياته وتحديد أهدافه ومواجهة التحديات النفسية والاجتماعية، وهو ما قد يجعله أكثر تكيفا ونجاحا وأما ضعف هذا الوعي قد يؤدي إلى مشاكل عديدة مثل التوتر وتدني احترام الذات والانسحاب الاجتماعي.

وقد ظهر مفهوم الوعي الذاتي بوصفه موضوعا للبحوث العلمية نظرا لأهميته الكبيرة في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس، وقد أشار بندرا في مقاله 1977 بأنه كلما تمتع الفرد بدرجة عالية من الوعي كلما ازدادت فعاليته لذاته والتي يعتبرها مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة أثناء مواجهته للمواقف الصعبة المعقدة وتحديه لها، وهكذا فإن الفرد الواعي بذاته فهو يتسم بقدرته على ادراك حالته النفسية أثناء معاشتها مع امتلاكه الوعي فيما يخص حياته الانفعالية ويتمتع باستقلالية والثقة بالنفس وفي إمكانياته وكل هذا يساعده على التمتع بصحة نفسية جيدة.

ومن خلال دراستنا حاولنا الكشف عن العلاقة بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط نظرا لان هذه المرحلة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد باعتبارها مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى المراهقة.

وقد تم تقسيم موضوع دراستنا المشار إليه سابقا المتمثل في العلاقة بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط إلى جانبين.

أولا: الجانب النظري: ويتكون من ثلاثة فصول وهي كالآتي:

الفصل الأول: عبارة عن الفصل التمهيدي أي الاطار العام للدراسة الذي قمنا فيه بطرح إشكالية الدراسة وتساؤلاتها ووضع فرضيتها وتطرقنا أيضا إلى دوافع الدراسة وأهميتها وأهدافها، وحدود الدراسة والتذكير بمصطلحاتها وتطرقنا إلى الدراسات السابقة وكذلك التعقيب عنها

الفصل الثاني: في هذا الفصل تطرقنا إلى متغير الوعي الذاتي حيث قمنا بتعريفه وعناصر الوعي الذاتي وتطرقنا لأبعاده، وأهميته، وأنواعه، والنظريات المفسرة للوعي الذاتي والعوامل المشكلة له وكيفية قياسه وخلاصة للفصل

الفصل الثالث: وفي هذا الفصل تم التطرق إلى متغير الصحة النفسية من تعريفها وعلامات الصحة النفسية واهدافها وأهميتها ومناهجها والنظريات المفسرة لها وقياسها ونسبيتها ومعاييرها وكذلك تطرقنا إلى علامات الصحة النفسية وخلاصة الفصل.

ثانيا: الجانب التطبيقي: ويتكون من فصلين

الفصل الرابع: وفيه تم تناول الإجراءات المنهجية من حيث الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة ومجتمع الدراسة، عينة الدراسة وحدودها وأدواتها وإجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية وخلاصة الفصل.

الفصل الخامس: وهو آخر فصل وفيه تم تناول عرض النتائج المتوصل إليها من الدراسة وقد تناولنا فيه كل من وصف عينة الدراسة والوصف الإحصائي والإحصاء الاستدلالي واختبار الفرضيات ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات ومناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة وفي الأخير أنهينا الفصل بخلاصة الفصل واستنتاج عام وخاتمة واقتراحات.

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: الاطار العام للدراسة

تمهيد

1. الاشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. دوافع اختيار الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. حدود الدراسة
7. مصطلحات الاجرائية للدراسة
8. الدراسات السابقة
9. التعقيب على الدراسات السابقة

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد البحوث العلمية من أبرز الوسائل والادوات المعتمدة في دراسة وفهم الظواهر الاجتماعية والنفسية والتربوية ونظرا لأهمية الدراسة المنهجية في معالجة المشكلات النفسية المختلفة جاء هذا البحث للمساهمة في تسليط الضوء على موضوع دراستنا الحالية، التي تشغل حيزا هاما في مجال علم النفس الايجابي و الصحة النفسية، انطلاقا من الحاجة التي إلى تحديد الاطار العام للدراسة بشكل واضح وممنهج، و التي يبدأ بتحديد المشكلة وتساؤلاتها مروراً الى تحديد فرضياتها والدوافع التي أدت للبحث فيها وتحديد أهدافها، وأهميتها وحدود الدراسة ومفاهيمها الإجرائية.

ويمثل هذا الفصل الأساس التي تبنى عليه بقية الفصول الأخرى، حيث يتضمن الخلفية الاولية التي يتم إعطاء تصور شامل عن الدراسة، والسياق العام التي تنتهي إليه، مما يساعد الباحث على فهم نتائجها في ضوء معطياتها الأولية.

1. الإشكالية:

تعتبر شخصية الفرد وسماته من أهم المجالات التي أثارت إهتمام علماء النفس والباحثين، حيث شكلت محورا للعديد من البحوث والدراسات العلمية، التي سعت إلى فهم مكونات الشخصية من جوانبها المختلفة المعرفية منها والسلوكية والانفعالية، وقد ركزت لعقود على الاضطرابات ولم تولي الاهتمام إلى البحث في جوانبها الايجابية الا مع ظهور علم النفس الايجابي من بين هذه العلاقات الذي ساعد الباحثين في اعطاء نظرة جديدة على بعض المفاهيم التي نجد من بينها التكيف الايجابي الرضا عن الذات والوعي الذاتي باعتبارها مرتكزات اساسية في نمو الفرد نفسيا واجتماعيا.

ولذا سوف نتناول كل من الوعي الذاتي وعلاقته بالصحة النفسية، ويعد الوعي الذاتي من المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي لما يترتب عليه من آثار إيجابية عديدة كالثقة بالنفس، ومعرفة نقاط القوة والضعف لديه وعندما تكون لدى الفرد صورة واضحة عن نفسه يكون مدركا لمشاعره وأفكاره وحالته المزاجية، فعندها يصبح أكثر قدرة على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بطريقة صحية وهي ضرورية للتمتع بالصحة النفسية، وفي هذا الصدد نجد دراسة الخالدي (2014) التي وجدت أن الأفراد الذين يتمتعون بوعي ذاتي مرتفع يتمتعون بتوافق نفسي جيد.

وتعتبر الصحة النفسية مفهوما نال اهتمام الكثير من علماء النفس، والإرشاد النفسي، والصحة النفسية في جوهرها حالة نسبية وليست مطلقة لدى الفرد، ولا يمكن تحقيقها كليا فالإنسان المتمتع بالصحة هو القادر على مواجهة مصاعب ومشاكل الحياة والتكيف مع مختلف المواقف الحياتية المعاشة يعتبر تكيفا معقولا، والتمتع بالصحة الجيدة وهذا والتمتع بالصحة النفسية جيدة تمكنه من تغيير مزاجه السيء إلى مزاج جيد وهذا ما توصلت إليه دراسة مجذوب أحمد محمد أحمد قمر والتي كان الهدف منها الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتهم ببعض متغيرات والتي خلصت نتائجها بأن مستوى الصحة النفسية والذكاء الوجداني لدى طلاب مرتفعا

و في مجال علم النفس تناولت العديد من النظريات الوعي الذاتي باعتباره موضوعا يرتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الذات ومن بين هذه النظريات نجد نظرية فرويد حول الشعور واللاشعور والذي أشار بأن الوعي يكون في اللاشعور ويصعب الوصول إليه مؤكدا على تأثير العالم الداخلي للفرد في محاولاته لفهم ذاته ومن جانب آخر نجد نظرية Buss التي قسم الوعي الذاتي إلى نوعين وهما الوعي الذاتي الخاص أي أن الفرد في هذه الحالة يركز إنتباهه على الجوانب الداخلية والتي تشكل لديه الذات الخاصة، والتي تساعد من فهم مشاعره الداخلية وبشكل معرفة عن ذاته تمكنه من اختبارها في بعض المواقف الاجتماعية، في حين الوعي الذاتي العام ويعني الانتباه التي يتركه الفرد لدى الآخرين عندما يكون هو موضوعا اجتماعيا في مكان عام يراه فيه الآخرون وينتبه إليهم. (مجذوب، 2022، ص 115)

وبالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الوعي الذاتي وعلاقته بمختلف الجوانب النفسية نلاحظ تباينا في معالجتها للمشكلة من حيث الفئة المستهدفة والمتغيرات المدروسة، والسياقات التي تمت فيها البحوث، فقد تناولت دراسة إيمان جمعة ساسي ونعيمة أبو خزام (2022) الصحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طالبة الجامعة وركزت على الفروق حسب الجنس والفصل الدراسي، مؤكدة على وجود علاقة إرتباطية قوية بين المتغيريين، لكن مع محدودية في تعميم النتائج على المراحل التعليمية الأدنى لا سيما مرحلة التعليم المتوسط، من جهة أخرى دراسة النجار

(2017) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق المهني لدى المعلمين، مما يجعلها بعيدة نسبياً عن موضوع الصحة النفسية لدى المراهقين، رغم قيمتها في إبراز مكونات الوعي الذاتي مثل تقييم الذات والإفصاح عن المشاعر، وفي حين نجد دراسة خليفي (2019) الهدف منها هو العلاقة بين الصحة النفسية والضغط النفسية لدى طلاب الجامعة.

ومن خلال هذا الاستعراض يمكن القول أن معظم الدراسات ركزت على فئات عمرية متقدمة (ثانوي، جامعي، ومعلمين) ولم تولي الاهتمام الكافي لتلاميذ المرحلة المتوسطة وخصوصاً السنة الثانية منها، رغم خصوصية هذه المرحلة في النمو النفسي والانفعالي ولم تكن الصحة النفسية متغيراً رئيسياً في معظم الدراسات السابقة الخاصة بمتغير الوعي الذاتي، وفي حين لم يكن الوعي الذاتي متغيراً رئيسياً في الدراسات السابقة الخاصة بمتغير الصحة النفسية مما يفتح المجال أمام رؤية جديدة تبحث عن العلاقة بين الوعي الذاتي والصحة النفسية في هذه الفئة العمرية المبكرة، وتتمثل هذه الرؤية في بناء تصور تكاملي يربط بين مستوى الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط ومؤشرات الصحة النفسية مع مراعاة الفروق الفردية للجنس واقتراح تدخلات وقائية تربوية تعزز الصحة النفسية من خلال تنمية الوعي الذاتي. وفي ضوء العرض السابق والتناول النظري يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ما مستوى الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط؟
- هل توجد علاقة بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنسي؟

وللإجابة على التساؤلات السابقة نم صياغة الفرضيات التالية:

2. الفرضيات:

- مستوى الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط مرتفع.
- مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط مرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

3. دوافع اختيار الموضوع

إن دوافع اختيارنا للموضوع تكمن في دوافع ذاتية وأخرى موضوعية وهي كالتالي:

أ. دوافع ذاتية:

الاهتمام الشخصي بهذه الفئة، ورغبة ذاتية في دراسة موضوع الوعي الذاتي والصحة النفسية.

ب. دوافع الموضوعية:

انعدام وقلة الدراسات المحلية التي تطرقت إلى موضوع الوعي الذاتي وعلاقته بالصحة النفسية في حدود علم الطالبان..

4. أهداف الدراسة:

أي دراسة حتى تجسد على أرض الواقع لابد أن تستند على أهداف من أجل دراستها وأهداف هذه الدراسة تمثل

فيما يلي:

- معرفة مستوى الوعي الذاتي لدى تلاميذ المستوى سنة ثانية متوسط.
- معرفة مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المستوى سنة ثانية متوسط.
- التحقق من طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي والصحة النفسية.
- معرفة إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى تلاميذ المستوى السنة الثانية من التعليم المتوسط في متغير الجنس.
- معرفة إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في الصحة النفسية لدى تلاميذ المستوى السنة الثانية من التعليم المتوسط في متغير الجنس.

5. أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي: تبرز أهمية الدراسة في كونها جزء من الحاجة إلى دراسات متخصصة تتناول الوعي الذاتي كأحد مكونات الشخصية وعلاقته بالصحة النفسية وتنقسم الأهمية إلى أهمية نظرية وأخرى تطبيقية.

- الأهمية النظرية: أثراء المكتبة الجامعية بدراسة جديدة عن الوعي الذاتي وعلاقته بالصحة النفسية.
- الأهمية التطبيقية: تبرز أهميتها من خلال توجيهها إلى الاهتمام بهذه الفئة تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط باعتبارها فئة مهمة من المجتمع وهي مرحلة بداية المراهقة.

إمكانية مساعدة التربويين في الاستفادة من مقياسي الوعي الذاتي والصحة النفسية وكذلك يمكن ان تساعد كل من المرشدين والمعلمين في إيجاد برامج من خلال تشخيص الوعي الذاتي والصحة النفسية للتلاميذ من أجل رفع درجة الوعي الذاتي والصحة النفسية.

6. حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة في الحدود الموضوعية والحدود المكانية والبشرية والزمانية.

- حدود الموضوعية: تمثلت في كل من متغير الوعي الذاتي والصحة النفسية.
- حدود مكانية: متوسطة مالك بن النبي -قالمة-
- حدود بشرية: تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط.
- حدود زمنية: نهاية الفصل الثاني من سنة 2025.

7. مصطلحات الدراسة

7.1. الوعي الذاتي:

حسب تعريف باس (1980) هو قدرة الفرد على توجيه الانتباه إما نحو الذات أو خارج الذات _ البيئية _ وهذا التوجيه الانتباهي يسبب حالة من التقويم الذاتي .

إجرائياً:

الوعي الذاتي هو الدرجة الكلية التي يحصل عليه التلاميذ من خلال إجابتهم على مقياس الوعي الذاتي. تتمثل مؤشرات الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط في قدرتهم على إدراك مشاعرهم والتعبير عنها بشكل واضح، وفهمهم لنقاط القوة والضعف لديهم إلى جانب وعيهم بدوافعهم الداخلية التي تؤثر على سلوكياتهم اليومية، كما يظهر الوعي الذاتي من خلال ممارسة التلميذ للتفكير التأملي، أي تأمله في تصرفاته وردود أفعاله ومحاوله تقييم ذاته بموضوعية دون تهويل أو تبخيس،

2.7. الصحة النفسية:

هي حالة عقلية إنفعالية إيجابية مستقرة نسبياً تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة وتوازن القوى الداخلية والخارجية لسلوكه في المجتمع وفي وقت مرحلة نمو معينة وتمتعته بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية. (عبد الغني، 2001، ص 23).

إجرائياً:

هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلاميذ من خلال إجابتهم على مقياس الصحة النفسية. وتظهر مؤشرات الصحة النفسية في قدرة التلميذ على التكيف مع المواقف الضاغطة، ومستوى شعوره بالرضا عن الذات والحياة، إلى جانب انخفاض مشاعر القلق والتوتر، وكما يمكن ملاحظة الصحة النفسية من خلال امتلاكه لعلاقات اجتماعية مستقرة وإيجابية التي تسهم في تنمية احترام الذات والشعور بالكفاءة الشخصية.

8. الدراسات السابقة:

1.8. دراسة تناولت المتغيرين معا:

- دراسة إيمان جمعة ساسي ونعيمة أبو خزام (2022) تحت عنوان "الصحة النفسية والوعي الذاتي لدى طلاب الجامعة طرابلس"، الهدف من الدراسة هو معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية وفقا لمتغيري النوع والفصل الدراسي.

معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي وفقا لمتغيري النوع والفصل الدراسي، وتحديد العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين الصحة النفسية والوعي الذاتي لدى طلاب الجامعة، فيما يخص المنهج المستخدم الوصفي الارتباطي، العينات المستخدمة هما عينة استطلاعية من 20 طالب وطالبة من أجل التأكد من صلاحية أدوات الدراسة، وعينة تطبيقية تضمنت 100 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية منهم 48 طالبة و52 طالب، أما أدوات الدراسة فتمثلت في مقياس الصحة النفسية عرب من طرف أبو هين (2007) وتم تقنينه على البيئة الفلسطينية ومقياس الوعي الذاتي للقرعة غولي (2011).

وخلصت نتائج الدراسة إلى مايلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الصحة النفسية وأبعادها حسب متغير النوع بين الطلاب والطالبات وتعود الفروق إلى وجود فروق فردية في الحالة المزاجية الانفعالية.

- وجود فروق بين الطلاب والطالبات في أبعاد مقياس الوعي الذاتي ووجود علاقة ارتباطية قوية بين أبعاد مقياس الصحة النفسية وأبعاد مقياس الوعي الذاتي لدى أفراد العينة.

2.8. الدراسات السابقة الخاصة بالوعي الذاتي:

دراسة الخالدي عبد الرحمان بن منيف لسنة (2014): تحت عنوان "الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية" مذكرة لنيل شهادة الماجستير.

الهدف من الدراسة هو:

- التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية
- التعرف على مستوى الوعي الذاتي لدى عينة من طالبة المرحلة الثانوية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، أما عينة الدراسة فتمثلت في 200 طالب وطالبة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في منطقة الجوف تم اختيارها بطريقة عشوائية، أما المنهج المستخدم من طرف الباحث هو المنهج الوصفي الارتباطي ملائمة لتحقيق أهداف البحث، أما في ما يخص الأدوات المستخدمة فهما كل من مقياس الوعي الذاتي الذي اعده الباحث نفسه ومقياس التوافق النفسي من إعداد (شاكرا، 2003) وطوره (عائش، 2010) أسفرت نتائج

الدراسة وجود مستوى الوعي الذاتي لدى طالبة المرحلة الثانوية، وتبين النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والتكيف النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.

- دراسة عزيز تقى بدري (2015): تحت عنوان "الوعي الذاتي وعلاقته بالإقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة من طلاب جامعة بغداد".

الهدف من الدراسة هو:

- التعرف على الوعي الذاتي والإقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على الفروق في الوعي الذاتي لدى طلبة وفقا لمتغير الجنس (ذكور- إناث) والتخصص (علمي- إنساني) والمرحلة الدراسية (الأولى- الرابعة).
- التعرف على الفروق في الإقناع الاجتماعي وفقا لمتغير الجنس والتخصص (علمي-إنساني) والمرحلة الدراسية (الأولى-الرابعة).
- معرفة العلاقة بين الوعي الذاتي والإقناع الاجتماعي.

شملت عينة الدراسة (400) طالب وطالبة من طلاب الجامعة للعام الدراسي (2014-2015) بواقع (200) طالب وطالبة من طلاب الاختصاص الإنساني منهم (70) طالب و(130) طالبة و(200) من طلاب الاختصاص العلمي بواقع (79) طالب و(111) طالبة واستخدمت مقياس الوعي الذاتي (للقرعة غولي 2011) ومقياس الإقناع الاجتماعي .

كما توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- لدى الطلاب وعي ذاتي وأيضا لدى الطلاب الإقناع الاجتماعي.
- لا توجد فروق في الوعي الذاتي بين طلاب الجامعة في الوعي حسب متغيرات الدراسة ولا توجد فروق في الإقناع الاجتماعي حسب متغيرات الدراسة.
- دراسة النجار يحي محمود (2017): تحت عنوان "الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمي المدارس الخاصة بمحافظة قطاع غزة".

الهدف من الدراسة معرفة العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق المهني لدى معلمي المدارس الخاصة، والتعرف على مستوى الوعي الذاتي والتوافق المهني، ومعرفة دلالة الفروق في مستوى الوعي الذاتي والتوافق المهني لدى معلمي المدارس الخاصة بمحافظة قطاع غزة تبعاً لمتغيرات (الجنس المؤهل العلمي والخبرة والمرحلة التعليمية).

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم عينتين العينة الأولى تمثلت في عينة الدراسة الاستطلاعية تتكون من 30 معلماً ومعلمة، من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة والعينة التطبيقية 105 معلماً ومعلمة من معلمي مدارس خان يوسف منهم 57 معلماً و48 معلمة من مدارس الأقصى، والمهاجرين والعثيمين، والأدوات المستخدمة في الدراسة: مقياس الوعي بالذات أبو غالي (2016) ومقياس التوافق المهني.

أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر مجالات مقياس الوعي الذاتي هو مجال تقييم الذات ، حيث بلغ وزنه 87 % ثم إدراك الأفكار والوعي بالأخرين ، الإفصاح عن المشاعر ، توجيه السلوك وأكثر مجالات التوافق المهني شيوعاً هو مجال العلاقات الاجتماعية مع الطلبة ، ثم يليه هو مجال العلاقات مع الزملاء والترقية والتقبل الذاتي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجالات مقياس الوعي الذاتي والدرجة الكلية ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الوعي الذاتي والتوافق المهني يعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي ، الخبرة والمرحلة التعليمية .

- دراسة أمنة عطا الله مسلم البطوش (2019): بعنوان "مستوى الوعي الذاتي لدى عينة من الطالبة المتنمرين وعلاقته بضبط الذات لديهم في لواء قصبه عمان".

الهدف من الدراسة هو التعرف على طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي وضبط الذات لدى عينة من الطالبة المتنمرين في لواء قصبه عمان في المملكة الأردنية الهاشمية ، والتحقق من مقدار العلاقة بين الوعي الذاتي لدى عينة من الطالبة المتنمرين وضبطهم الذاتي ، وكذلك الكشف عن وجود اختلافات في الوعي الذاتي والضبط الذاتي لدى الطالبة المتنمرين باختلاف الجنس .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وعينة الدراسة تتكون من 84 طالبا و 51 طالبة وأدوات الدراسة تمثلت في مقياس الوعي الذاتي والآخر مقياس الضبط الذاتي .

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن الطالبة المتنمرين لديهم مستوى متوسط من الوعي الذاتي والضبط الذاتي ، ووجود علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي وضبط الذات تبعاً لمتغير الجنس .

- دراسة إيناس محمد سليمان علي منصور لسنة (2022): تحت عنوان "الوعي الذاتي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة".

الهدف من الدراسة دراسة العلاقة بين الوعي الذاتي والتوجه نحو الحياة ، ومعرفة مستوى الوعي الذاتي والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة ، والكشف عن الفروق بين استجابة عينة الدراسة حول الوعي الذاتي والتوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي .

إعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة وأهداف البحث وعلى عينة للدراسة تكونت من 247 مقسمين إلى 113 طالبة من كلية العلوم و 61 طالبة من كلية الفنون الجميلة و 73 طالبة من كلية الآداب إلى جانب تطبيق أداتين من أدوات الدراسة مقياس الوعي الذاتي من إعداد حسون ردام ومقياس التوجه نحو الحياة من إعداد صفراء سعدون أحمد (2012) ، أسفرت النتائج للدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الوعي الذاتي والتوجه نحو الحياة ، وإمكانية التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من خلال الوعي الذاتي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطلبة حول الوعي الذاتي والتوجه نحو الحياة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي .

- دراسة موسى عطية الله عطية الرفاعي (2022): "مقدمة لإكمال درجة الماجستير تحت عنوان الوعي الذاتي وعلاقته بالقلق في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية ينبع".

الهدف من الدراسة هو معرفة العلاقة بين الوعي الذاتي والقلق في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، ومعرفة السمة العامة للوعي الذاتي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، ومعرفة السمة العامة للقلق لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

تحديد الفروق في الوعي الذاتي بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة ينبع وفقا لمتغير الجنس والعمر والمستوى الدراسي، وتحديد الفروق في القلق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة ينبع وفقا لمتغير الجنس والعمر والمستوى الدراسي، التحقق من وجود تفاعل دال إحصائياً بين الجنس والوعي الذاتي على القلق لدى طالبة المرحلة الثانوية بمحافظة ينبع.

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وعينة الدراسة تتكون من 300 طالباً و208 طالبة من المرحلة الثانوية بمجموع 508، أما فيما يخص أدوات الدراسة استخدم مقياس الوعي الذاتي لفهيد 2017، ومقياس القلق لجمال الليل 2005.

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود دلالة إحصائية تشير إلى وجود علاقة عكسية بين الوعي الذاتي والقلق لدى عينة الدراسة، ووجود مستوى مرتفع من الوعي الذاتي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود مستوى منخفض من القلق لدى عينة الدراسة يشير إلى فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية تعزى لمتغير العمر والصف الدراسي.

— دراسات أجنبية:

- دراسة (Edannur, 2010) تناولت الدراسة الذكاء الوجداني للمعلمين في الجنسين المستندة على كفاءات (Boyatzis & Goleman) وشملت الدراسة على (21) معلماً (11 ذكور، 10 إناث).

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الاختلاف في الوعي الذاتي بين المعلمين الذكور والإناث غير دال إحصائياً وعلى العموم فهو لصالح الإناث لكن بلا دلالة إحصائية، وبالمثل الفروق في باقي أبعاد الذكاء الوجداني غير دالة إحصائياً مما يؤكد فروض الباحث بعدم وجود فروق بين المعلمين الذكور والإناث في أبعاد الذكاء الوجداني.

3.8. دراسات تناولت الصحة النفسية:

- دراسة مجذوب أحمد محمد أحمد قمر (2015): تحت عنوان "الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتهما ببعض المتغيرات (دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية مروي التقنية)".

الهدف من الدراسة: هو الكشف عن درجة الصحة النفسية من جهة، والذكاء الوجداني من جهة أخرى لدى طلبة كلية مروى التقنية، والتحقق من طبيعة العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية، والذكاء الوجداني، ومعرفة ما إذا كانت فروق دالة إحصائية في الذكاء الوجداني والصحة النفسية لدى طلبة كلية مروى التقنية تعزى إلى متغيرات (النوع، التخصص، المستوى الدراسي).

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، تكونت عينة الدراسة من (100) طالبا وطالبة للعام الدراسي(2014-2015)، وعينة الدراسة تم اختيارها عن طريق العينة العشوائية الطبقية، وطبق الباحث مقياس الصحة النفسية ومقياس الذكاء الوجداني وأظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية والذكاء الوجداني جاء بدرجة مرتفعة، وهناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي)، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص) بينما ظهرت فروق في متغير المستوى الدراسي، وكانت لمستوى الدراسي الثاني.

- دراسة خليفي نادية (2017): بعنوان "الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الجزائر.

استخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية الذي اعده "سيد عبد الحميد مرسي"، ومقياس الضغوط النفسية الذي اعده عبد الحق لبوازدة" عينة الدراسة قوامها (200) طالبا وطالبة والتي تم سحبها عشوائيا من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة "مولود معمور بتيزي وزو، استخدم المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي لمأتمه لطبيعة الدراسة، وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين درجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويج قيم ومبادئ وأهداف) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسة، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة بالجزائر.

- دراسة عائشة محمد عجوة (2019): بعنوان "مستوي الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة السلطان قابوس".

الهدف من الدراسة: التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، بالإضافة إلى التعرف إلى الفروق التي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، العينة الإجمالية للدراسة بلغت (183) طالب وطالبة وتمثلت عينة الذكور (98) طالبا، وعينة الإناث في (93) طالبة، وظفت الباحثة المنهج الوصفي، إلى جانب استخدام مقياس الصحة النفسية لأحمد عبد الخالق مكون من (40) بندا ذات اتجاه إيجابي، كما توصلت الدراسة إلى أن مستوى الصحة النفسية متوسط على درجات المقياس الكلي ولجميع بنوده، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لصالح الطلبة الذكور، وتؤكد نتائج الدراسة إلى أهمية إجراء مزيدا من الدراسات تتناول الصحة النفسية ومتغيرات شخصية وأخرى ثقافية لزيادة الفهم التي يمكن أن يعزز الصحة النفسية الإيجابي وتقديم خدمات وكذلك برامج.

- دراسة هلال بن خلفان بن ناصر بني عرابة وسامر جميل رضون لسنة (2022) تحت عنوان "مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بمدارس محافظة شمال الشرقية وعلاقتها ببعض المتغيرات".

الهدف من الدراسة: التعرف على مستوى الصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بمدارس محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وكذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بنسبة (14%) لتطبيق أدوات الدراسة عليهم البالغ عددهم (1000) طالب وطالبة من طلبة الصفين العاشر والحادي عشر حيث بلغ عدد الإناث (570) وعدد الذكور بلغ (430) واستخدمت الدراسة مقياس الصحة النفسية (المقياس العربي للصحة النفسية) من إعداد أحمد عبد الخالق (2016).

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر بمدارس محافظة شمال الشرقية جاء مرتفعاً، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بمدارس محافظة شمال الشرقية تعزى إلى المتغيرات الآتية (الجنس، والصف الدراسي، والترتيب الولادي، والعلاقة بين الوالدين، والاستقرار السكني للطالب).

— الدراسات الأجنبية:

- دراسة (Adla.2001 :M :F): هدفت هذه الدراسة إلى قياس مستوى الصحة النفسية من خلال انتشار التعاسة لدى الطالبة الكنديين من (16) جامعة وقياس مختلف الفروق وفق التغيرات الفرعية التالية: الجنس، المستوى الدراسي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع)، نوعية الإقامة، مقيمين داخل الحي الجامعي / خارج الحي الجامعي، النشاطات الترفيهية، النشاطات الأكاديمية والجامعة، بلغت عينة الدراسة ن=7622 ذكور و(2613) إناث، و(4809) ما يمثل 51% من المجتمع العام للبحث توزعت هذه العينة كالتالي 46% من الذكور و54.4% من الإناث، واستخدم لأغراض الدراسة استبيان الصحة العامة (G.H.Q.12) الذي يتضمن قياس بعد التعاسة النفسية psychological distress والقلق anxiety والوظيفة الاجتماعية social functioning، ويعد هذا المقياس من المقاييس الأكثر استخداماً في مختلف الثقافات، فقد أظهر درجة جيدة من الصدق والثبات، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

يعاني 30% من عينة البحث من مستوى مرتفع من التعاسة النفسية ووجود فروق دالة إحصائية ضمن هؤلاء في متغير الجنس حيث تعاني النساء من مستوى أعلى من الذكور من التعاسة النفسية، وسجلوا مستوى أقل مقارنة بالطلبة من المناطق الأخرى ولم تسجل فروق في مستوى الصحة النفسية ما بين الطلبة بحسب متغير نوعية الإقامة (مقيمين داخل الحي الجامعي أو خارجه)، بينما توصلت الدراسة إلى أن هناك فروقاً في مستوى الصحة النفسية ما بين الطلبة بحسب المستوى الدراسي، حيث سجل الطلبة الجدد أقل مستوى لها وتوصلت كذلك إلى أن مستوى

الصحة النفسية قد تحسن في غياب بعض الأعراض المرضية الخطيرة مع ممارسة النشاطات الاجتماعية، وانخفاضه مع ممارسة النشاطات الأكاديمية .

9. تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة ومنه: يتضح تنوع وتعدد أهدافها، كما أن معظمها تبنت المنهج الوصفي ذات الأسلوب الارتباطي، ماعدا دراسة واحدة استخدمت المنهج الوصفي ذات الأسلوب المقارن كما سعت جل الدراسات إلى الكشف عن وجود علاقات ارتباطية وفروق على أساس المتغيرات الديمغرافية (السن، النوع، التخصص، الترتيب الميلادي.....الخ) وكذلك تنوعت الفئات المدروسة من طلاب ومرشدين ومعلمين، أما من حيث حجم العينة فكان متفاوتة هناك من استخدم عينات كبيرة وهناك من استخدم عينات متوسطة، كما تنوعت أدوات الدراسة حسب المتغيرات التي تم قياسها مثل (الوعي الذاتي، الصحة النفسية، التوافق النفسي.....الخ).

أما فيما يخص النتائج المتحصل عليها في الوعي الذاتي فهناك دراسات أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية قوية بين متغيرات الدراسة وهناك من أسفرت عن وجود علاقة عكسية بين متغيرات الدراسة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية وكذلك مستوى متوسط من الوعي الذاتي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية يعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي أو استجابات الطلبة على المقاييس.

أما فيما يخص متغير الصحة النفسية فقد دلت النتائج المتحصل عليها توجد دراسة خلصت النتائج فيها مستوى متوسط للصحة النفسية على درجات المقياس الكلي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة لصالح الطلبة الذكور، في حين توصلت دراسة إلى وجود علاقة عكسية ارتباطية بين درجات أبعاد الصحة النفسية وأخرى خلصت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة تعزى للمتغيرات الديمغرافية.

و من أوجه الاستفادة من هذه الدراسات السابقة في دراستنا الحالية انها ساعدتنا في جمع المادة العلمية والبيانات عن الموضوع ومعرفة الجانب الأدبي للمتغيرات ومعرفة المصادر والمراجع التي سوف استند إليها من اجل إثراء البحث بالمعلومات، ومعرفة المنهج، والأسلوب المناسب وكذلك المقاييس المناسبة لدراسة والاطلاع على الطرق العلمية المنهجية لاختيار الأساليب الإحصائية المناسبة وكذلك في كيفية اختيار العينة المناسبة. وكذلك الاستعانة بها لمناقشة فرضيات الدراسة. ومعرفة الدراسات التي تناولت المتغيرين معا

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل قمنا بتناول الإطار العام للدراسة، والتي من خلاله تم عرض المشكلة البحثية وفي ضوء هذه الخلفية النظرية والتي تساعد على الفهم النظري لموضوع الدراسة المتمثل في الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية متوسط، حيث تم تحديد نساؤولاتها، أهدافها، وصياغة فرضياتها، مروراً إلى إبراز أهميتها النظرية والتطبيقية، مع تحديد حدودها الموضوعية ومجالاتها الزمانية والمكانية والبشرية، مع إعطاء تعريفات إجرائية تتوافق مع سياقها البحثي، ويمثل هذا الفصل أرضية أساسية لفهم باقي الفصول البحثية وبنائها حيث يتم تناول الدراسات السابقة والتي تتعلق بمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: الوعي الذاتي

تمهيد

1. تعريف الوعي الذاتي
2. عناصر الوعي الذاتي
3. أبعاد الوعي الذاتي
4. أهمية الوعي الذاتي
5. أنواع الوعي الذاتي
6. النظريات المفسرة للوعي الذاتي
7. العوامل التي تساعد على تشكل الوعي الذاتي
8. فوائد الوعي الذاتي
9. قياس الوعي الذاتي

خلاصة الفصل

تمهيد:

رغم تعدد الدراسات و الابحاث العلمية التي تسعى لفهم الذات الانسانية من مختلف جوانبها، فلا يزال البحث في جوانبها الايجابية محدوداً نسبياً ومن بين هذه المفاهيم نجد مفهوم الوعي الذاتي ، رغم أنه من المسائل المألوفة والأكثر تعقيداً وغموضاً لم ينل ما يستحقه من اهتمام الا في الاونة الاخيرة. حيث كانت النظرة السائدة بان العلم الذي يستند إلى المناهج الموضوعية لا يستطيع استيعابه بهذه الدرجة من الذاتية.

ومع التغيرات السريعة التي شهدتها الفكر الانساني، وخاصة في مجال علم النفس ، مما أدى إلى مراجعة النظرة التقليدية لهذه المفاهيم ، من بينها الوعي الذاتي لم يعد ينظر إليه كظاهرة غامضة خارج مجال الدراسة العلمية، بل أصبح من الابعاد الجوهرية المبرتيطة بذات الفرد التي تساهم في القدرة على ادراك المشاعر وتنظيم السلوك و اتخاذ القرارات، ومع ظهور التوجهات الحديثة في كل من علم النفس الانساني والوجودي، وعلم النفس الايجابي، فقد اصبح هذا المفهوم ذات أهمية كبيرة كونه مرتبطاً بمفاهيم اخرى مثل تقدير الذات، وتحقيق الذات ، وقدرة الفرد على اتخاذ القرارات الجيدة والواعية ومن هذا المنطلق من الضروري التطرق إلى هذا المفهوم ومعرفة عناصره وابعاده النفسية والعوامل التي تسهم في تشكله و آليات قياسه ومدى تأثيره على حياة الفرد من جميع جوانبها.

ويحتاج هذا المفهوم إلى العديد من الدراسات والتي تكون شاملة وهو من المفاهيم المهمة خاصة في علم النفس الإكلينيكي، كما يجب التركيز على دراسته وإجراء العديد من البحوث عليه.

1. تعريف الوعي الذاتي

1.1. الوعي الذاتي لغة: الحفظ والتقدير والفهم وسلامة الإدراك، أما في علم النفس: شعور الكائن الحي بما في نفسه وما يحيط به (المعجم الوسيط، 1972، ص 1044-1045). ينظر إلى الوعي بأنه حالة من الإدراك تتيح للفرد فهم نفسه وبيئته، ومع ذلك لا يميز بين مستويات الوعي المختلفة. كما عرفه ابن منظور في معجم لسان العرب وجاءت تحت مادة وعى الوعي: حفظ القلب الشيء. وعى الشيء والحديث يعيه وعياً ووعاه حفظه وفهمه وقبله، فهو واع، وفلان أوعى من فلان أي أحفظ وأفهم (ابن منظور، 1981، ص 4876). هذا التعريف يربط الوعي بالحفظ والفهم، وهو عبارة عن مفهوم يرتبط بالذاكرة والفهم المعرفي، والوعي لا يعني فقط القدرة على التذكر بل يشمل أيضاً العمليات العقلية الأوسع مثل التفكير النقدي والانتباه وميز كذلك بين الأفراد من حيث الوعي. أما حسب (Aradila، 2016، p1) فإن الوعي مفهوم معقد لم يتم تعريفه بسهولة، فمصطلح الوعي مشتق من الكلمة اللاتينية: conscientia وcon تعني (مع) scientia تعني (معرفة) والوعي يعني لدي معرفة (عبود، 2022، ص 279). وهنا الوعي عبارة عن مفهوم صعب ولا يمكن تعريفه بسهولة، وهذا المصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية والتي تعني لدي معرفة .

أما الوعي الذاتي اصطلاحاً: فقد عرفه باس (Buss، 1980) على انه قدرة الفرد على توجيه الانتباه أما نحو ذاته أو خارجها (البيئة الخارجية) وهذا التوجيه الانتباهي يسبب حالة من التقويم الذاتي الأني (المرشيد وجنجون، 2017، ص 1198). حسب هذا التعريف الوعي الذاتي عبارة عن حالة أنية يوجه الفرد انتباهه نحو نفسه أو نحو البيئة المحيطة به، أما سالوفي وماير وكاربوسو فقد عرف الوعي الذاتي بأنه القدرة على مراقبة المشاعر والانفعالات الذاتية. وحسب هذا التعريف فإن الفرد يكون قادراً على تحديد مشاعره بدقة وأكثر قدرة على ادارتها بشكل بناء وتجنب ردود الفعل السلبية كما عرفه الأعسر وكفاي (2002) بأنه الخبرة الحية لدى المتلقي التي ينغمس فيها فيتخللها وتخلله، ليخرج منها بخبرة جديدة تعدل خبراته ورؤيته كما هو يعدل فيها ويتبع في ذلك منهجاً واضحاً (سعيد، 2007، ص 115). يتضح من هذا التعريف بان الوعي الذاتي ليس مجرد مفهوم نظري بل عبارة عن تجربة فعلية يمر بها الفرد وينغمس فيها بحيث يدرك مشاعره وأفكاره بشكل أعمق مما يؤدي إلى تغيير في رؤيته وخبراته.

وهناك من يعرف الوعي الذاتي بأنه التعرف على الشعور وقت حدوثه ورصد المشاعر والانفعالات وفهمها، وهو مراقبة الفرد لنفسه من خلال أفعاله ومحاولة التأثير بنتائج أفعاله لتصبح أكثر فعالية (سعيد، 2007، ص 116). فالفرد يكون قادراً على تحديد مشاعره في اللحظة التي تنشأ فيها، ويكون لديه انتباهها داخلياً وقدرة على التمييز بين المشاعر المختلفة ولا يكفي مجرد التعرف على الشعور بل يجب أن تكون قادراً على فهم كيف تؤثر مشاعرك على أفكارك وسلوكياتك. ويعرفه ميشوت (Musholt، 2012) أنه القدرة على التفكير، وهذه القدرة للتفكير في الأفكار التي تخص الفرد نفسه، وتكون هذه الافكار معروفة بالنسبة للفرد ومجرد تسلية له، ويعد الوعي الذاتي ظاهرة تدريجية على مستويات مختلفة (عبود، 2022، ص 280). كما يعرف جولمان الوعي الذاتي هو القدرة على إدراك المشاعر في وقتها على نحو صحيح وفهم الميول عبر المواقف، ويشمل الوعي الذاتي إدراك ردود أفعالك لأحداث وتحديات وأشخاص محددین (الدلاي، 2013، ص 25). من جهة أخرى الوعي الذاتي: يعتبر البعد الأساسي في نظرية جولمان، وهو قدرة الفرد على

إدراك مشاعره وانفعالاته وفهمها وتسميتها، وقدرته على معرفة الحالة المزاجية لديه، وفهم الفرد للتأثيرات والأسباب... ولا يمكن للفرد إدراك مشاعر الآخرين ودون وعيه بذاته وبنفعالاته (أبو أسعد، 2015، ص 165-166). كما نستنتج من التعريف السابق بأنه يعتبر الوعي الذاتي بعدا جوهريا في الذكاء الانفعالي وهو عبارة عن قدرة الفرد على إدراك مشاعره وانفعالاته الانية وهي ماتساعده على إدراك الآخرين أي لا بد من وعيه بذاته حتى يستطيع أن يدرك مشاعر وانفعالات الآخرين. ونجد أن أبو غالي: عرفه على انه تصور واضح عن الشخصية بما في ذلك نقاط القوة والضعف والأفكار والمعتقدات والدوافع والعواطف مما يسمح في فهم الآخرين. وحسب هذا التعريف يتضح بان الوعي الذاتي هو ادراك واضح ومتكامل لشخصية الفرد وكذلك فهمه لنقاط القوة والضعف وكذلك معرفته بأفكاره ومعتقداته ودوافعه وفهمه لمشاعره وان الوعي لا يقتصر على معرفة الذات بل يتعدى ذلك عندما الفرد واعى بذاته يستطيع فهم وادراك مشاعر الآخرين بشكل افضل ويكون أكثر وضوحا فبإدراكنا لذاتنا نستطيع ادراك الآخرين، ويمكنه أيضا من إدراك كيفية تأثير مشاعره على سلوكياته وتفاعلاته من خلال فهمه هذا يصبح أكثر قدرة على إدارة علاقاته واتخاذ القرارات بشكل مدروس وتحقيق توازن بين مشاعره وأفكاره ما يساهم في تطويره الشخصي. اما الخالدي يعرف الوعي الذاتي بأنه التعرف على المشاعر عن طريق مراقبة النفس، والقدرة على تسميتها، ومعرفة العلاقات بين هذه المشاعر مع الأفكار، واتخاذ القرارات الشخصية رصد أفعالك والتعرف على عواقبها، وتحديد ما الذي يحكم القرار الفكر أم المشاعر (الخالدي، 2014، ص 22). ومن خلال ما ورد في تعريف الخالدي نستنتج أن الوعي الذاتي يبدأ بمراقبة النفس والتعرف على المشاعر وتسميتها بوضوح، من هنا يتضح بأنه عبارة عن عملية إدراكية تتضمن رصد للمشاعر الداخلية وتحديدتها بدقة ويعتمد الوعي على آليات المراقبة الذاتية التي تتيح للفرد تقييم تأثير انفعالاته في اتخاذ القرارات مما يساعد على تعزيز التنظيم الذاتي للسلوك والذي يساعد على تحسين القدرة على ضبط الاستجابات الانفعالية وهذه العملية تساهم في تعزيز التكيف النفسي.

نستنتج من خلال التعاريف السابقة أن الوعي الذاتي يعتبر بعدا جوهريا في الذكاء العاطفي حسب ما اعتبره جولمان ويعني إدراك الفرد لمشاعره وردود أفعاله وقت حدوثها وكذلك معرفة نقاط القوة والضعف لديه مما يسح له باستغلال قدراته وإمكانياته بشكل أفضل والعمل على تطويرها، فالشخص المتمتع بوعي ذاتي عال يكون أكثر قدرة على اتخاذ قرارات مناسبة ويكون أكثر انسجاما مع ذاته ومع الآخرين.

2. عناصر الوعي الذاتي

يحتاج الفرد إلى عنصرين مهمين من اجل اكتسابه الوعي الذاتي يتمثلان في العنصر الاول وهو معرفة الفرد للبيئة الخارجية التي تحيط به إلى جانب استخدامه منهج مكون من المعرفة والاستبصار والمثابرة على فهم العلاقات والظروف والتأثيرات الناتجة عنها من أجل الوصول إلى حالة توافق معها، في حين يتمثل العنصر الثاني في معرفة الفرد لذاته من حيث الأفكار والمشاعر والصفات والسمات (محمد البسطي، 2023، ص 484).

كما أن الوعي الذاتي هو عبارة عن خاصية يكتسبها الفرد من خلال تنشئته الاجتماعية وحسب نموذج جولمان فهو يعتبر البعد الأساسي في الذكاء الانفعالي أما حسب بارواون فهو أحد الكفايات لمكونات الشخصية الداخلية.

3. أبعاد الوعي الذاتي

حسب جولمان ان الوعي الذاتي يشمل ثلاث أبعاد أو نماذج وهي كالتالي:

1.3. بعد الوعي الانفعالي: ويشمل معرفة الفرد لحالته الانفعالية، وعلاقتها بالأفكار التي تدور بذهنه ومدى الارتباط الوثيق بين المشاعر والأهداف في الحياة (منصور، 2022، ص 110).

يرتكز مفهوم الوعي الذاتي بالأساس على وعي الفرد الذاتي لانفعالاته وهذا يتطلب أن يكون الدماغ في حالة نشاط بحيث يمكن تسمية وتحديد الانفعالات المستثارة، والانفعال خبرة شعورية تشترك فيها الاستثارة البدنية مع الوسائل التعبيرية، ويتكون من مكونات أساسية هم المكون المعرفي المتمثل في الوعي والمكون الجسدي المتمثل في الاستجابة للتغيرات الهرمونية، والمكون السلوكي المتمثل في الوسائل التعبيرية (هادي، 2022، ص 400).

2.3. بعد التقييم الدقيق للذات: يتضمن وعي الفرد وإدراكه لنقاط القوة ونقاط الضعف لديه، وهذا مفتاح النجاح في الحياة، فالدقة في تقييم الذات تعطي الفرصة الحقيقية لاستكشاف الفرد لذاته وقدراته وإمكانياته التي يتمتع بها، ويعتمد التقييم الذاتي على المقارنة التي يعقدها الفرد بين سلوكه، والمعايير الداخلية والخارجية لصحة هذا السلوك، ويختلف الأفراد في درجة تقييمهم لذواتهم فالبعض لديه مستويات عالية من الإبداع والإنجاز (منصور، 2022، ص 111).

3.3. بعد الثقة بالنفس: تعد أمر ضروري لكل فرد ولا يستغني عنها في أي مجال من مجالات الحياة الاجتماعية، والثقة بالنفس وهي إحدى الصفات التي تلعب دور كبير في القيادة وقدرة الفرد على اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب، فالأفراد الذين يمتلكون الوعي العالي لديهم القدرة على مواجهة المشكلات، ورصد الأفعال والتعرف على نتائجها (منصور، 2022، ص 111).

4. أهمية الوعي الذاتي

تتضح أهمية الوعي بالذات حسب ما أشار إليه ماير من خلال ما ذكره بان المعلم يزرع في ثلاث نماذج وهي كالآتي:

1.4. الوعي بالنفس: ويتسم الأفراد الواعون بذواتهم وبقدراتهم على إدراك حالتهم النفسية أثناء معاشتها يملكون بعض الحنكة فيما يخص حياتهم الانفعالية، وإدراكهم الواضح لانفعالاتهم يمثل أساساً لسماحتهم الشخصية، هم شخصيات ذات استقلالية، واثقة من إمكانياتها ويتمتعون بصحة نفسية جيدة، لديهم نظرة إيجابية للحياة، قادرين على الخروج من مزاجهم السيء في أسرع وقت ممكن تساعدهم عقلانيتهم على إدارة عواطفهم وانفعالاتهم (سعيد، 2008، ص 117).

أي الواعون بحالتهم المزاجية مهما كانت كيفية حدوثها مع ذلك فهم يتمتعون برؤية واضحة عن انفعالاتهم ويكونوا قادرين على الخروج من الحالات المزاجية السلبية التي تجتثهم ورغم ذلك فهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة.

2.4. المنجرفون والغارقون: هؤلاء الذين تطغى عليهم عواطفهم وانفعالاتهم وهم عاجزون عن تفاديها وليس لديهم وعي بمشاعرهم، فهم مستغرقون فيها أكثر من أن يكونوا مدركين لها، فهم لا يبدلون أي جهد للخروج من المزاج السيء ويشعرون بأنهم ليس لديهم تحكم في حياتهم الوجدانية (سليمان، 2005، ص 65-66).

المنجرفون هم الغارقون والعاجزون عن فهم مشاعرهم ولا يقومون بأي ردة فعل للخروج من مزاجهم السيء وعدم قدرتهم على التحكم في حياتهم الوجدانية

3.4. المتقبلون لمشاعرهم: على الرغم من وضوح رؤيتهم بالنسبة لمشاعرهم، فانهم يميلون لتقبل حالتهم النفسية دون محاولة تغييرها وهناك مجموعتين من المتقبلين لمشاعرهم تتمثل الأولى في المجموعة التي تشمل من هم عادة في حالة مزاجية جيدة، ومن ثم لديهم دافع لتغييرها، أما المجموعة الثانية: فتشمل من لهم رؤية واضحة لحالتهم النفسية ومع ذلك حين يتعرضون إلى حالة نفسية سيئة يتقبلونها كامر واقع، ولا يفعلون أي شيء لتغييرها وهذا النوع أو النموذج فهم من يندرجون ضمن إطار المكتئبين الذين استكانوا لليأس (جولمان، 2000، ص 76).

نستنتج أن المتقبلون لمشاعرهم هم تلك الأفراد الذين يكونون على خلفية لتقبل مشاعرهم سواء كانت سلبية أو إيجابية دون أدنى محاولة من تغييرها وهناك صنفين الأول وهم الذين في حالة مزاجية جيدة ولثانية الذين لديهم رؤية واضحة عن حالتهم النفسية ومع ذلك فهم يتقبلون الحالة النفسية السيئة التي يتعرضون لها ولا يسعون لتغييرها وهم من يندرجون ضمن فئات المكتئبين.

نستنتج مما سبق أنه تبرز أهمية الوعي الذاتي في حياة الأفراد بأنها أساسا في فهم الذات، فالمعلم يزرع في ثلاث نماذج من المتعلمين حسب ما برر وهم الواعون بأنفسهم الذين لديهم القدرة على فهم، واستيعاب مشاعرهم والمنجرفون(الغارقون)، وهم أولئك الأفراد الذين يفتقرون للوعي بذواتهم هم الذين تطغى عليهم عواطفهم، ومشاعرهم السلبية وأما المتقبلون لمشاعرهم، فهم أولئك الأفراد الذين لديهم قدرة على التكيف رغم ما يواجهونه من الم، فالوعي الذاتي هو عنصرا محوريا في الصحة النفسية للفرد، فكلما كان وعي الفرد عال زاد إدراكه لمشاعره، والتعرف وفهم نقاط القوة والضعف لديه، وهذا ما يساعدهم على التقبل، والتكيف، والتوازن النفسي، والقدرة على تخطي الضغوط التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد.

5. أنواع الوعي الذاتي

إن الوعي الذاتي بصفة خاصة فهو يندرج ضمن المتغيرات النفسية الداخلية وما يرتبط به من أحداث ومثيرات تنعكس بدرجة مرتفعة أو منخفضة على بنية الفرد العقلية والفكرية، ويتضمن ذلك نوعين وظيفيين متحدين معاً في الوقت نفسه أحدهما خارجي قائم على الإحساس والثاني داخلي قائم على الذاكرة (جلوال والمسلاتي، 2024، ص 403).

كما أشار باس إلى وجود نوعين من الوعي الذاتي في نظريته (1980) وهما الوعي الذاتي الخاص والوعي الذاتي العام وهما كالآتي:

1.5. الوعي الذاتي الخاص: ويقصد به الحالة العابرة من الانتباه إلى الجوانب الداخلية والخارجية التي تشكل الذات الخاصة، وهذا يعني أن الفرد يكون مركزاً انتباهه وشعوره على الجوانب الداخلية والخارجية وغير مشتركة (ناجي وعزيز، 2016، ص 163).

2.5. الوعي الذاتي العام: وما يطلق عليه أيضاً بالوعي الذاتي الخارجي أو البيئي كما يقصد به أن الانتباه للفرد يكون مركزاً نحو الذات بوصفه موضوعاً اجتماعياً أو الانتباه الذي يتركه الفرد لدى الآخرين حينما يكون هو موضوعاً اجتماعياً في مكان عام يراه فيه الآخرون وينتبه إليهم، إذ تسهم تأملاته وانفعالاته ومشاعره في تكوين الذات واختبارها المواقف الاجتماعية (عزیز، 2015، ص 17).

ويتضح هنا بان الوعي الذاتي يتكون من نوعين يتمثل الأول في الوعي الذاتي الخاص بانه حالة عابرة وتعني بان هذا الوعي ليس دائماً، وقد يحدث في أوقات أو لحظات معينة ويكون الانتباه متوجهاً نحو الجوانب الداخلية مثل (الأفكار والمشاعر) والخارجية مثل (البيئة والتفاعلات الاجتماعية) حيث يكون الفرد مدركاً لما يدور بداخله ولما يحدث خارجه أي كيف ينظر إليه الآخرون وفي هذا النوع فان ادراك الفرد يكون بناءً على جوانبه الداخلية مثل (الأفكار، المشاعر، القيم...الح) وتركيزه هنا يكون كيف يرى الفرد نفسه وليس كيف يراه الآخرون وقد يشمل الانتباه أحياناً العوامل الخارجية لكن بطريقة تؤثر على طريقة إدراكه ووعيه بذاته ولكن ليس على صورته أمام الآخرين.

أما الوعي الذاتي العام فيعني إدراك الفرد لذاته بناءً على كيفية رؤية الآخرين له وكيف يتم تقييمه من قبل الآخرين والمحيطين به والتركيز هنا يكون على الصورة الاجتماعية والانطباع الذي يتركه على الآخرين وفي هذه الحالة يكون الفرد أكثر حساسية اتجاه المعايير الاجتماعية وقد يتصرف بناءً على توقعات الآخرين.

6. النظريات المفسرة للوعي الذاتي:

1.6. نظرية التحليل النفسي: الطفل منذ ولادته إلى غاية الشهر الخامس تقريباً يستجيب لحاجاته وبداية من الشهر السادس يصبح الطفل يميز بين وجه امه والغرباء، أما في الشهر التاسع يبدأ وعيه بذاته وإدراك نفسه ككيان مستقل وذو صفات خاصة، وأن الوعي بالذات هو ظاهرة نفسية يتفرد بها الإنسان عن باقي الكائنات الحية. كما عرفه علماء النفس في الماضي بانه شعور الكائن الحي بنفسه وما يحيط به، ومع التطور العلمي اخذ هذا المفهوم في التوسع ليدخل إلى المجالات النفسية والاجتماعية والفكرية (محمد جاد وعبد الله قنديل، 2023، ص 81).

ولقد أعطى فرويد ثلاث تقسيمات افتراضية للشخصية وهي الهو (Id) وهي المنطقة اللاشعورية وتكون غير واعية وتتألف من الرغبات والغرائز والدوافع والخبرات الغير شعورية، أما الأنا (Ego) هي التي تمثل المنطقة الواعية أي العقل الواعي ويمثل الواقع والمحيط للفرد أو المؤثرات الخارجية وهي الجزء الذي يحدد السلوك أما الأنا الأعلى (Super-Ego) و التي تمثل الضمير والقيم الدينية والمعايير الاجتماعية وتأخذ دور الرقيب النفسي (هادي، 2022، ص 400).

ويرى فرويد أن هناك جانباً يقع خارج نطاق وعي الفرد يطلق عليه اللاشعور ولذا يصعب الوصول إليه مؤكداً على أهمية العالم الداخلي للفرد، في محاولاته لفهم ذاته وقد مثل فرويد ذلك بشكل الجليد الذي يختفي معظمه تحت الماء وبذلك يؤكد بأن الفرد ليس لديه الوعي التام بدأته من حيث معرفته بعالمه الداخلي (عطية الرفاعي، 2022، ص 5). ويختلف ادلر مع فرويد، حيث يرى أن الوعي الذاتي يحتاج إلى إنتقال الأفكار من اللاشعور إلى الشعور وأن الوعي بالذات عملية تطويرية مستمرة بالتعلم والتحليل النفسي ويركز على اللاوعي بوصفه عنصراً فاعلاً ومؤثراً في الوعي، وتواجده في الأنا التي ترتبط بالواقع وبحقائق الحاضر، ويكون له دور أساسي في سلوك الفرد ويعد أساس ما هو نفسي وشخصي، وهو مكبوت بفعل الرقابة من الوعي المرتبط بالواقع والمحيط وثقافة الفرد وقيمه ومعايير مجتمعه، وحسب وجهة نظر فروم فإن درجة وعي الفرد بنفسه تتوقف على مدى تطوره في عملية التفرد (جاد وقنديل، 2022، ص 81-82).

2.6. النظرية السلوكية: يرى رواد هذه النظرية أن ما يحرك الوعي للفرد يعود إلى الفترات التي تأتي بين المثيرات والاستجابات التي تمت قبل تنفيذ هذه الاستجابات أو مجموعة ردود الأفعال لها، واعتبروا أن الوعي عملية آلية تربط مجموعة الاستجابات بالمثيرات لكي تشكل لدى الفرد الخبرات التي تعد الآلية التفكيرية لعملية الوعي ومن بينهم سكينر يرى أن الوعي شكل من أشكال الاستجابة وتكون ظاهرة أو غير ظاهرة كما حاول معرفة أنماط الوعي بلغة المثير التي يكون السبب وراء حدوث الاستجابة كلها وهو يتضمن الوعي الذي يؤدي إلى أسلوب التعامل مع حل المشكلات (هادي، 2022، ص 401).

وبشكل عام تقول هذه النظريات إن الوعي ناتج عن الخبرات التي تكونت نتيجة للمثيرات التي يمر بها الفرد فيتكون لديه الفهم الواعي التي يتضمن زيادة واضحة في سلوكه من حيث دقة الملاحظة والوعي بالمثيرات الداخلية والخارجية في اللحظة الراهنة، وكذلك تبني اتجاهات منفتحة لتقبل الواقع وليس التقييم والحكم على الموقف الحاضر. (عطية الرفاعي، 2022، ص 5-6).

نستنتج أن النظرية السلوكية تفسر الوعي الذاتي بأنه عملية آلية وانه ناتج عما نتعلمه من استجابات وسلوكيات بسبب ما نواجهه من مثيرات في البيئة وترى بان السلوك الظاهر هو الأساس في دراسة الظواهر النفسية دون الحاجة إلى العمليات العقلية الداخلية التي تعتبرها غير قابلة للملاحظة ولهذا واجهت هذه النظرية العديد من الانتقادات لأن هناك من يرى بان ما يحدث داخل العقل من تفكير وإدراك له دور مهم في فهم سلوك الإنسان ولهذا ظهرت النظرية المعرفية التي تهتم بما يحدث في عقل الفرد واعتبرت بان الوعي الذاتي يعتمد على العمليات الذهنية لا يمكن ملاحظتها مباشرة لكنها ضرورية لفهم السلوك والمشاعر بشكل أعمق.

3.6. النظرية المعرفية: يشير أصحابها بأن لكل فرد ذاتا مستقلة ومختلفة عن الآخرين، ويقسم الوعي الذاتي إلى قسمين هما: الوعي الذاتي الخاص والوعي الذاتي العام فالوعي الذاتي الخاص: يكون تركيز الفرد على الجوانب الداخلية من حيث الأفكار والمشاعر المختلفة والغير مشتركة مع الآخرين، وفيما يخص الوعي الذاتي العام: فهو يركز على الموضوعات الاجتماعية عن طريق الاتصال والتفاعل مع الآخرين والوعي المعرفي هو معرفة الفرد بنظام الإدراك الخاص به والأفكار

ومهاراته الأساسية في تعلم كيفية التعلم، فالوعي المعرفي هو تزويد المتعلم بالدافع حول الموضوع المراد تعلمه، وإعطاء اهتمامه ووضع نهج تفصيلي، باستخدام مهارات التأمل التي تعلمها واعتمادها كأسلوب حياة (جاد وقنديل، 2022، ص 82).

ويفسر دانيال كانمان الوعي الذاتي بأنه وصول الفرد إلى مرحلة إدراك الإدراك بالمعنى الواسع وهي الأفكار التي يمتلكها الفرد عن أفكاره الخاصة، أو بدقة أكبر يتضمن إدراك الإدراك أمور مثل فعالية مراقبة الشخص لأدائه في مهمة معينة (التنظيم الذاتي) وفهم الشخص لأدائه في مهمة عقلية، القدرة على تطبيق الخطط الإدراكية (عطية الرفاعي، 2022، ص 6).

حسب ماورد في هذه النظرية افتراضها أن لكل فرد ذاتا معرفية وقسمت الوعي الذاتي إلى نوعين خاص وعام فالوعي الذاتي الخاص يركز على الجوانب الداخلية للفرد، مثل المشاعر والأفكار الذاتية، والوعي الذاتي العام يركز على المواضيع الاجتماعية وطريقة تفاعل الفرد مع الآخرين، كما يعد الوعي الذاتي ضروريا للتعلم حيث يمكن المتعلم من إدراك المعرفة بطريقة منهجية وتحديد التفاصيل المهمة، وتطبيق مهارات التفكير الشامل، ويعزز القدرة على اتخاذ القرارات واعية وتنظيم المعرفة بشكل فعال.

4.6. نظرية باص Buss: تستند هذه النظرية إلى فكرة أن الوعي الذاتي والعمليات المرتبطة به تختلف تبعاً لما إذا كان يتعلق بالوعي الذاتي الخاص أو الوعي الذاتي العام.

ويُفرق بوس بين نوعين من الوعي بالذات: الوعي الذاتي كسمة (sc) وهو استقرار الوعي بالذات عبر الزمن والمواقف، أما الوعي الذاتي كحالة (SA): هو إدراك الذات في لحظة معينة بناءً على الموقف أو السياق، كما أن بوس لا يتبنى مفهوم "الذات المثالية" كعنصر أساسي في التنظيم الذاتي، على عكس ما طرحه فرانزوي وديفيس (1999) وبالتالي لا يشير إلى مفهوم التباين.

وعندما يتم تحفيز الوعي الذاتي الخاص فإن ذلك يؤدي من جهة إلى تكثيف المشاعر المرتبطة بالمحفزات الجسدية والحالات المزاجية والدوافع والأوهام وتقدير الذات ومن جهة أخرى إلى توضيح المعرفة الذاتية إذا يساعد على فهم أدق للأفكار والقيم والأدوار الشخصية، كلما كان مستوى الوعي الذاتي الخاص مرتفعاً في الوقت نفسه فإن تحفيز الوعي بالذات الخاص يجعلنا نشعر بشكل أكثر وضوحاً بالأمن الجسدية.

أما فيما يتعلق بالوعي الذاتي العام (Public self-consciousness) فيشير باس إلى أن الملاحظة من قبل الآخرين هي عبارة عن تجربة غير مريحة، وإن إدراك صورتنا يمكن أن يكون مصدرًا للإزعاج والذي يكون غير سار في معظم الحالات، ويؤدي هذا النوع من التجارب إلى إضعاف مؤقت لتقدير الذات (Self-Esteem) ويسبب فقدان الراحة وقلقاً وكبحاً سلوكياً واضطراب في السلوك مؤقتاً (Auzoult، 2012، p 25).

فبالرغم من تقديم باس إطارًا نظريًا لفهم كيفية تفاعل الأفراد مع أنفسهم ومع الآخرين، ولكنه أهمل دور الذات المثالية والمعايير الاجتماعية مما يحد دورها في تفسير دوافع الأفراد وسلوكياتهم بشكل كامل، وكذلك إهمال النظرية تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية التي تجعل أحد البعدين أكثر بروزًا من الآخر في سياقات معينة

7. العوامل التي تساعد على تشكل الوعي الذاتي

تتعدد العوامل التي تساهم في تكوين وتشكيل الوعي الذاتي للفرد ومن بين هذه عوامل نذكر ما يلي:

1.7. **العوامل الجسمية:** وهي تركز على العديد من الاعتبارات التي تؤثر على صورة الجسم منها المخ والذكاء وإفرازات الغدد من الهرمونات والشكل الخارجي للجسم والتي تساهم في بناء المفاهيم والمعاني المتعلقة بالذات فالعيوب الجسمية والإعاقات قد تنمي مشاعر النقص وتمنع إمكانية القيام ببعض المهام والأدوار والأعمال اليومية (سعيد الكحالي وسالم الكحالي، 2024، ص 434)

2.7. **العوامل الأسرية:** هي كل الخبرات التي يتعلمها الطفل من أسرته المتمثلة في كل من الأساليب التربوية التي يستخدمها الآباء في تربية أبنائهم والتي يكون لها الأثر الكبير في تكوين الوعي الذاتي لديهم إما أن يكون بالإيجاب أو السلب فمثلا فأسلوب المبالغة في الدلال والاهتمام من قبل الأسرة للطفل قد يؤدي به إلى أن يكتسب مشاعر العجز والعناد والتسلط وعدم مقدرته على الاستقلالية وفي المقابل أيضا فان الإهمال في التربية يكون له أثار سلبية وكلا الأسلوبين يؤدي لشعور الطفل بالنقص والدونية ما يؤثر على نمو الوعي الذاتي لديه، أما اذا كانت المعاملة الأسرية جيدة كاحترام رغبته في التحرر والاستقلالية ولكن دون إهمال رعايته وتوجيهه فهذه المعاملة تساعد على خلق جو من الثقة بين الآباء والأبناء وهذا ما يساعد على تعزيز ثقتهم بأنفسهم فهذا يساعد على بناء نفسي متميز ويؤدي إلى تنمية الوعي الذاتي لدى المراهق (فهبي، 1995، ص 109).

3.7. **جماعة الرفاق والأقران:** تساعد جماعة الرفاق في تنمية مفهوم الذات ويكون ذلك من خلال قيام الطفل أو المراهق بمقارنة نفسه مع الآخرين ويرى انه أكثر قدرة منهم فذلك يزيد من قيمة الذات لديه في المقابل فان مقارنته لنفسه من جماعة تكون قدرتهم تفوق قدرته ينعكس ذلك عليه ما يجعله يقلل من قيمة نفسه، فمثلا عند ارتباطه بجماعة من الرفاق ذات مستوى عالي بكثير من مستواه مثل المستوى الاجتماعي أو العلمي أو الاقتصادي فهذا يجعله يشعر بالدونية ونجده في المقابل من خلال الأدوار الاجتماعية المسندة إليه والتي من خلالها يتحرك ضمن إطار البناء الاجتماعي يكون لها الأثر الكبير في نمو مفهوم صورة الذات لديه.

من خلال ما سبق نلاحظ أن الوعي الذاتي تساهم في تشكيله العديد من العوامل منها ما هو شخصي، ومنها ما هو خارجي هذا ما يدل على أنه مكتسب بحيث تساعد التنشئة الوالدية خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة من خلال محاكاته خاصة في اتباعه لأوامر الضبط والنهي من طرف والديه وأفكارهم عن الصح أو الخطأ وكل هذا يكون بمثابة تشكل سلطة ضبط لديه تحل محل السلطة الوالدية في مراحل الأخرى اللاحقة وخاصة مرحلة المراهقة، فقد تساهم في ذلك جماعة

الرفاق وكذلك المؤسسات التربوية من خلال عملية التعلم التي يتلقها وعن طريق المعاملة فاذا كانت جيدة فهي تساعد في زيادة ثقته بنفسه أما اذا كانت سيئة فينمي المراهق وعي ذاتي سلبي وهذا ما يؤثر على ثقته بنفسه.

8. فوائد الوعي الذاتي

للووعي الذاتي العديد من الفوائد تتمثل في الآتي:

- يمنحنا القوة التي تساعد على التأثير على النتائج.
- يساعدنا على أن نصبح صناع القرار بشكل أفضل وتعطينا المزيد من الثقة بالنفس ونتيجة لذلك نتواصل بشكل واضح.
- يساعدنا على التحرر من تحيزاتنا وافترضاتنا.
- يسمح لنا بفهم الأشياء من وجهات نظر متعددة.
- يعطينا ويمنحنا قدرة أكبر على التحكم وتنظيم عواطفنا .
- يساعدنا على بناء علاقات بشكل أفضل .
- يساعد على تقليل من التوتر ويجعلنا أكثر سعادة .

نستنتج بأن للوعي الذاتي العديد من الفوائد التي تمنحنا القوة والقدرة للتعرف على نقاط القوة والضعف لدينا وهذا ما يساهم في منحنا قدرة على التحكم في ردود أفعالنا وتنظيم عواطفنا ومشاعرنا، ويؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس ويعزز في بناء علاقات اجتماعية بشكل جيد وأفضل ومساعدة الفرد على النمو حيث يصبح قادراً على اتخاذ القرارات الصائبة التي تساعد في تحقيق الأهداف.

9. قياس الوعي الذاتي

ويشير إلى الأدوات التي تستخدم لقياسه وبمأن الوعي الذاتي يعني قدرة الفرد على إدراك حالته الداخلية والخارجية ووعيه بمدى تأثير حالته هذه على ذاته والآخرين ولذا فان هذه الأدوات تستخدم لمعرفة وتحديد مستوى الوعي للفرد بذاته من الناحية الشعورية والادراكية او السلوكية و يهدف إلى معرفة قدرة الفرد على مراقبة ذاته ومدى وعيه بعلاقته وسلوكياته الجسدية و التنبؤ بكفاءته في التنظيم الذاتي و الاجتماعي ولهذا وجدت العديد من المقاييس العلمية للوعي الذاتي: ونذكر من بينها هذه المقاييس كالآتي:

1.9. مقياس الوعي الذاتي: من اعداد (شاير وكافر 1975) وتم إعادة دراسة النسخة لتناسب كل الفئات (2013) وعدد فقراته (22) فقرة مقسمة إلى ثلاثة أبعاد (الوعي العام، الوعي الخاص، القلق الاجتماعي)، وتتم الاجابة عليه بخمسة خيارات (ينطبق تماماً (4)، ينطبق غالباً (3)، تنطبق أحيانا (2)، ينطبق قليلاً(1)، لا تنطبق (0) ويمكن استخدام المقياس درجة كلية، و حساب ثلاثة أبعاد ويمكن استخدام بعد الوعي الذاتي الخاص والعام مقياساً منفصلاً عن

المقياس الكلي ويتم إهمال كل من بعد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية في المعالجات الاحصائية لاتؤخذ بعين الإعتبار في حال حساب الوعي الذاتي العام والخاص فقط، وفي حال حساب الدرجة الكلية للوعي الذاتي يحذف بعد القلق الاجتماعي لأنه وضع للكشف عن الإجابات المبالغ فيها و المتناقضة بالنسبة للوعي الذاتي العام، اما الدرجات المرتفعة فيه فهذا يدل على عدم مصداقية المفحوص وفي هذه الحالة يتم إهمال ورقة المفحوص (عبود، 2022، ص ص 288-289).

2.9. مقياس الوعي الذاتي لهدى حسن رأفت الخواص:

استعانت الباحثة بمقياس الوعي الذاتي من إعداد: (Ashle، 2007، G) وقامت الباحثة بترجمته ، و تكون المقياس في صورته النهائية من (37) عبارة مقسمين الي أربعة أبعاد وهي (النقد الذاتي، و الوعي الواقعي، و إهمال الاشارات الخارجية).

و التأمل الذاتي والتي تم تعريفهم كالآتي:

- النقد الذاتي: ويعرف بأنه شكل من أشكال تقييم الفرد لذاته
- الوعي الواقعي: ويعرف بأنه الادراك الدقيق لنقاط القوة و الضعف بالنظر للشخصية
- إهمال الاشارات الخارجية: وتعرف بإهمال المعلومات ذات الصلة بالبيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد.
- التأمل الذاتي: ويعرف بأنه قضاء الفرد قدراً كبيراً من الوقت في التفكير في الأحداث اليومية

وتندرج الإجابة من خلال ثلاث خيارات (موافق - أحيانا - غير موافق) وتعطى الدرجات كالآتي:

— موافق: 3 درجات.

— أحيانا: درجتين.

— غير موافق: درجة واحدة.

مع مراعاة أرقام العبارات العكسية وهي: (5. 7. 8. 13. 15. 16. 18. 20. 22. 25. 32. 33. 36) (الخواص، 2025، ص 367).

3.9. مقياس الوعي الذاتي لقرعة غولي:

يتكون من (25) فقرة وكانت بدائل الاجابة تنطبق علي دائما ، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً، ودرجات التصحيح كالتالي: (5. 4. 3. 2. 1) و صيغت جميع عبارات المقياس في الاتجاه الايجابي. (الزبيدي، 2017، ص 162).

4.9. مقياس الوعي الذاتي لـ (الخالدي، 2014):

صمم لقياس الوعي الذاتي من طرف الخالدي، ذ إعتد في صياغة عباراته على مقاييس كل من (عبد الله، 2012، و (غولي وآخرون، 2013) ويتكون المقياس في صورته النهائية من (25) عبارة يتم الاجابة عليها من خلال مقياس ثلاثي (نعم) (1)، وأحياناً (2)، و لا (1)) تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (25-75) درجة، وصيغت معظم عباراته في الاتجاه الايجابي ماعدا العبارات رقم (8، 17، 22، 25)، التي صيغت في الاتجاه السلبي ويراعي عكس الدرجات في التصحيح، كما تدل الرجة العالية في المقياس ككل، على وجود درجة عالية من الوعي الذاتي للمستجيب. (الخالدي، 2014، ص30).

5.9. مقياس الوعي الذاتي لـ (فهيد: 2017):

صمم لقياس الوعي الذاتي من طرف فهيد والذي يتكون في صورته النهائية من (30) عبارة موزعة على الابعاد التالية: الوعي الانفعالي، وفهم الذات، و الثقة بالنفس، ويتم الاجابة عنها وفق مقياس خماسي (دائماً=5، وغالباً=4، وأحياناً=3، و نادراً=2، وأبداً=1)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (30 و150) درجة وصيغت جميع عبارات المقياس في الاتجاه الايجابي، وتدلل الدرجة المرتفعة للمقياس ككل على وجود درجة عالية من الوعي الذاتي للمستجيب وتوزيع العبارات على الابعاد كالتالي:

- الوعي الانفعالي: (1، 5، 8، 9، 15، 18، 21، 25، 28، 29) ما يعادل 10 عبارات.
- فهم الذات: (2، 3، 6، 10، 11، 12، 13، 14، 20، 22، 24، 27)، ما يعادل 12 عبارة.
- الثقة بالنفس: (4، 7، 16، 17، 19، 23، 26، 30)، ما يعادل 8 عبارات. (الرفاعي، 2022، ص12).

6.9. مقياس الوعي الذاتي لـ (ناجي أحمد رميوض):

صمم هذا المقياس لقياس الوعي الذاتي والذي ينكون من (34) فقرة و قد تم تقسيمه على مجالين هما: الوعي الذاتي الخاص بواقع (19) فقرة، اما الوعي الذاتي العام بواقع (15) فقرة، و تم إعطاء البدائل وزناً موزعاً من (1-5) على مقياس خماسي وفق التالي: (تنطبق عليا تماماً) (5)، و تنطبق عليا غالباً (4)، و تنطبق عليا أحياناً (3)، و تنطبق عليا نادراً (2)، و لا تنطبق مطلقاً (1). أما إذا أصبحت الفقرة سلبية فتكون العكس، وبعد عرضه على المحكمين فأصبح يتكون من (31) فقرة بعد حذف الفقرة رقم (4 و 18) من مجال الوعي الذاتي الخاص والفقرة رقم (15) من مجال الوعي الذاتي العام. (رميوض، 2022، ص351)

ومن خلال ماتقدم في عنصر قياس الوعي الذاتي لقد اختلفت المقاييس في تحديد أبعاد الوعي فمنهم من اعطى اربعة ابعاد للوعي الذاتي مثل مقياس الوعي الذاتي (Achely) التي ترجمته هدى الخواص وهذه الابعاد (النقد الذاتي، الوعي الواقعي، إهمال الاشارات الخارجية، التأمل الذاتي)، و اما مقياس الوعي الذاتي لشاير وكافر (1975) يتكون من ثلاث أبعاد متمثلة في (الوعي الذاتي الخاص و الوعي الذاتي العام والقلق الاجتماعي) وكذلك مقياس الوعي الذاتي (فهيد) يتكون من (الوعي الانفعالي، فهم الذات، والثقة بالنفس)، وفي حين مقياس الوعي الذاتي (لناجي أحمد رميوض) يتكون من بعدين هما (الوعي الذاتي الخاص والوعي الذاتي العام)، واتفق كل من مقياس (القرة غولي) الذي جاء في دراسة (الزبيدي)

ومقياس الوعي الذاتي (للخالدي، 2014) كما تدل الدرجة مرتفعة على المقياس ككل وجود درجة عالية من الوعي الذاتي للمستجيب .

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل نستنتج بأن هذا المصطلح نال اهتمام العديد من العلماء والباحثين في جميع المجالات واعطوا له العديد من التعاريف إذن الوعي الذاتي عبارة عن قدرة الفرد على توجيه انتباهه نحو ذاته أو نحو البيئة الخارجية وكذلك قدرته على تحديد مشاعره وإدارتها وتجنب ردود الأفعال السلبية وتم تفسيره من طرف العديد من النظريات وتتدخل العديد من العوامل في تشكيله من بينها العوامل الشخصية والأسرية وجماعة الرفاق إلى جانب المؤسسات التربوية وتوجد لديه العديد من الفوائد التي تساعد في بناء وزيادة الثقة بالنفس التي تعتبر ميزة مهمة في الوعي الذاتي لأنها تساهم في معرفة نقاط القوة والضعف لدى الأفراد والذي يتمتع بالوعي الذاتي الإيجابي يكون قادر على تنظيم والتحكم في عواطفه والتقليل من التوتر والعيش بسعادة وكذلك وجدت العديد من المقاييس التي تستخدم في قياسه وتنوعت من حيث الابعاد التي تقيسها.

الفصل الثالث: الصحة النفسية

تمهيد

1. تعريف الصحة النفسية
2. علامات الصحة النفسية
3. أهمية الصحة النفسية
4. أهداف الصحة النفسية
5. مناهج الصحة النفسية
6. النظريات المفسرة لصحة النفسية
7. قياس الصحة النفسية
8. نسبة الصحة النفسية
9. معايير الصحة النفسية
10. علامات الصحة النفسية لدى المراهق المتمدرس

خلاصة الفصل

تمهيد

لقد أصبحت الصحة النفسية من أكثر العلوم الإنسانية إثارة الاهتمام وتعتبر عنصر هام في حياة ناس عامة، فتحقيقها يساعد في تحقيق أهداف الحياة وغايتها فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على مواجهة مصاعب ومشاكل الحياة، وكذا التكيف مع مواقف الحياتية المعاشة وسنعرض أهم عناصر الصحة النفسية بداية بتعريفها وانتهاءها بحاجات المراهق.

1. الصحة النفسية

1.1. تعريف الصحة النفسية:

يوجد للصحة النفسية تعاريف كثيرة منها:

الصحة النفسية " تعني قدرة الفرد على التوافق مع ذاته وقبولها كما كنا تتضمن انسجامه مع البيئة المحيطة به اجتماعيا ونفسيا، مما يساعده على مواجهة متغيرات الحياة البيئية والاجتماعية بنجاح " (منسي، 2010، ص 20).

الصحة النفسية "وهي حالة من التوازن الانفعالي تمكن الفرد من التفاعل الإيجابي مع محيطه والقيام بوظائفه بكفاءة مع مراعاة متطلبات الحياة ومتغيراتها المختلفة".

الصحة النفسية "تتجلى في التفاعل السليم بين الفرد والبيئة مما ينعكس على سلوكه الاجتماعي والقدرة على التكيف والتوافق مع المتغيرات ومواجهة الضغوط المختلفة بطريقة فعالة".

الصحة النفسية "تعني المرونة والتوافق والتكيف الجيد من جانب الأفراد والانفعالات المتزنة".

الصحة النفسية "هي وجود الإرادة لدى الفرد وقدرته على التوفيق بين مطالب الجماعات التي ينتهي إليها ومتطلباته وحاجاته الذاتية". (منسي، 2010، ص 21)

كما يعرفها ماد فليد 1952:

"هي التوازن والانسجام الكامل بين الوظائف النفسية المختلفة بحيث يتمكن الفرد من مواجهة الضغوط والأزمات النفسية التي تعترضه ويشعر في الوقت ذاته بالإيجابية والرضا والاكتماء الذاتي".

• تعريف المنظمة الصحية العالمية:

بأنها حالة من اكتمال الصحة العقلية والنفسية والاجتماعية ولا تقتصر على غياب الاضطرابات أو الأمراض النفسية فقط. (عبد اللطيف وأبوسعد، 2011، ص 21-23)

إذن: يمكن القول بأن الصحة النفسية هي حالة ديناميكية من التوازن النفسي والعقلي والاجتماعي تمكن الفرد من التوافق مع ذاته والآخرين والتعامل مع الضغوط والتحديات اليومية بفعالية، وتشمل قدرة الفرد على التفكير الإيجابي والشعور بالرضا والإنتاجية كما تعد الصحة النفسية أساسا الشامل للفرد وتكامل شخصيته.

2. علامات الصحة النفسية

تعني تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعده على حسن التوافق مع نفسه وبيئته والتحرر من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعيق هذا التوافق ويمكن إجمال هذه المؤشرات فيما يلي:

1.2 الشعور بالكفاءة والثقة في النفس: ويتمثل في شعور الفرد بقيمته، وقدرته على توظيف كل إمكانياته وقدراته، ومواجهة الصعاب والتحديات التي تعترضه.

2.2 القدرة على التفاعل الاجتماعي: وهي أن يكون الفرد القدرة على تكوين صداقات وتبادل الزيارات، وأن يقوم بإقامة علاقات إنسانية تكون مليئة بالتعاون، ويساهم بالإيجابية في جميع الأنشطة والممارسات.

3.2 النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس: وهي أن يكون الفرد قادرا على أن يواجه الصعوبات والنزاعات النفسية التي تعترضه ويستطيع أن يضبط ويتحكم في انفعالاته تجاه أمر ما، وذلك بسلوك سوي ومقبول في المجتمع

4.2 إشباع حاجاته والرضا عن نفسه: وتعني أن يقوم الفرد بعمل ما يريد تحقيقه بالطاقة التي لديه، ويستفيد ما عندهما عنده من إمكانيات وقدرات، وذلك في عمل إيجابي وليكون معارض لمصالح الآخرين وأن يكون مشبع وراضي

5.2 البعد الإنساني والقيمي: وفي هذا البعد أن يكون للمرء متبني الإطار القيمي وهي أن يوجه سلوكه توجيه سليم، ومراعاة مشاعر الآخرين واحترام كل حقوقهم ومصالحهم

6.2 التحرر من الأعراض العصبية: وهي لتحرر من كل سلوك مرضي الذي يؤدي إلى الاضطرابات النفسية ويعتبر عائق في حياته اليومية وتفاعله مع الآخرين. (الركيبي، 2019، ص 13-14)

ما يمكن استنتاجه بان الصحة النفسية لا تعني فقط غياب الاضطرابات والأعراض المرضية بل هي أيضا قدرة الفرد على الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس ومواجهة صعوبات الحياة بإيجابية وقدرته على التفاعل الاجتماعي السليم.

3. أهمية الصحة النفسية

1.3. أهمية الصحة النفسية للفرد:

— مساعدة الفرد على أن يعيش حياة خالية من كل توترات ونزاعات وهذا ما يؤدي به إلى الشعور بالهدوء والسكينة.

— تزداد له القدرة على أن يواجه الصعوبات والعراقيل والمشاكل وأن يتعامل معها بإنتاجية بدلا من أن يهرب منها.

— تساعد الفرد على أن يزيد من حياته وتكون له القدرة على الإنتاج (التميمي، 2018، ص 21).

— تساعد على اتخاذ القرار الذي في مكانه دون أي صعوبة.

— أبعاده عن كل تناقض في سلوكه الذي يفعله.

— تعمل في أن يكون الفرد قادرا على السيطرة على ردود فعله ومولاته بما يحقق له التوازن وسلوك سويا.

من هنا نستنتج بان الصحة النفسية لها أهمية للفرد أي أنها تحقق توازنه الشخصي والاجتماعي وكذلك تمكنه

من التكيف مع ضغوطه اليومية ليستطيع الإنجاز والعمل أحسن.

2.3. أهمية الصحة النفسية للمجتمع:

- الصحة النفسية هي عنصر هام في تحقيق الاستقرار في المجتمع.
- تجعل الفرد له القدرة على أن يتقبل واقعه بعلاقات التي ينسأها مع المحيطين به.
- المساهمة بإيجابية في الحياة التي يعيشها بكل جوانبها المتعددة سواء في التعلم والصحة الاقتصادية، فكل من العامل في هذا المجال يتمتع بصحة نفسية سليمة يكون أدائه إيجابي.
- تقوم على بناء أسرة مستقرة الذي تعتبر هي الأهم التي يبني عليه المجتمع. (التميمي، 2018 ص 22)
- تعتبر الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها كلما كانت الصحة مرتفعة ازداد تماسك المجتمع ونتاجيته بذلك يؤثر على تطوره.

4. أهداف الصحة النفسية

للصحة النفسية أهداف إيجابية منها:

- تساعد الفرد على أن يكون متوافق مع ذاته ومع الآخر ومع المحيط الذي يعيش فيه.
- تساعد الإنسان على أن يكون فرد معافي من الاضطرابات ومتمتع بصحته النفسية.
- أن يكون شخص له المقدرة على التحكم في كل المواقف التي تعترضه.
- أن تكون له المقدرة على كل موقف صراع وخاصة إذا كان هذا الصراع بين الهو والأنا الأعلى. (سمير، 2015، ص7).

من هذه الأهداف يمكن القول بان الصحة النفسية هدفها مساعدة الفرد على التوافق مع ذاته ومجتمعه أي تمكينه من العيش بسلام وحياء مستقرة خالية من أي مشاكل.

5. مناهج الصحة النفسية

1.5. المنهج الإنمائي: أي تأسيسي ويتضمن إضافة السرور والاكتفاء والتوافق لأفراد العاديين والأسوياء خلال مراحل حياتهم حتى يكون لهم الاكتفاء النفسي وهذا يتحقق من خلال الدراسة القائمة على القدرات والإمكانات وتوجيهها توجيه صحيح ومقبول منها (نفسيا وتربويا وعمليا) ومن خلال رعاية كل مظاهر النمو الجسدي والعقلي والاجتماعي وحتى الانفعالي وذلك يضمن الفرص أمام الأشخاص الآخرين للنمو العادي وضمان للنضج والتوافق الصحة النفسية (زهرا، 2005، ص12).

2.5. المنهج الوقائي: يشمل هذا المنهج على الحماية والوقاية الأفراد من الإصابة من الأمراض والاضطرابات النفسية وحتى المشاكل التي تعترضهم ويهتم بالأسوياء الذين ليس لهم أي مرض قبل اهتمامه بالمرضى، وذلك ليحميهم من أي سبب يكون فيه المرض النفسي بتعريفه به وإزالة كل ما تحتويها من بدايته ويرعى نموهم من عافيتهم قبل حدوث أي إصابة، وللمنهج

الوقائي ثلاثة مستويات وهي أولا البدا بمحاولة حماية من أي إصابة وثانيا وهي التكفل في مرحلته الأولى، بقدر المستطاع وثالثا وهي التخفيف من أثره في الإعاقة (الزبيدي، 2009، ص 18).

3.5. المنهج العلاجي: يقوم هذا المنهج على العلاج كل اضطراب ومرض نفسي ومشاكل، وبالإضافة انه يهتم بأسباب حدوث هذا المرض وأعراضه وأيضا تشخيصه وكيفية علاجه وتوفير معالجات ومستشفيات نفسية الخاصة بهذه الاضطرابات. (زهران، 2005، ص 12)

وأي أن الهدف من العلاج هو أن نوظف المعرفة النفسية في أن نقوم بتشخيص وعلاج وان نرعى المرضى النفسيين وحتى العقليين ومحاولة التقليل من الاضطراب إلى حد ممكن (الزبيدي، 2009، ص 19).

وما نستنتجه من هذا العنصر بان ليس التركيز على الأفراد الأسوياء وكيفية الوقاية من المرض والعلاج منه فقط وإنما التركيز أيضا على الأساس وهو المرض النفسي.

6. النظريات المفسرة للصحة النفسية

1.6. النظرية التحليلية:

فسر مؤسس النظرية التحليلية على أن القدرة على الحب والحياة هما معيار الصحة النفسية فالفرد المتمتع بهذه الصحة هو الذي قادر على أداء الجيد لانا وكذلك له القدرة على أن يؤثر على الهو وأيضا القيم الأخلاقية تكون عالية في حالة الصحة النفسية (غالي، 2014، ص 25).

على عكس في حالة العصاب تكون القيم مثارة وهذا راجع إلى تصورات أخلاقية متعبة.

أي أن التحليل النفسي اخذ القيم بعين الاعتبار لي يحدد قيم معينة من ضمن الكفاءات النفسية التي يجب على الفرد تحقيقها أي الوصول إليها (غالي، 2014، ص 26).

بالإضافة أن المضربين يكونوا مرهقين في الكبت والإسقاط إلى أن تقل فرصتهم في الحياة أي أن حياة العصابي لا يعد أمرا مرضيا بل هو نتيجة النقص في الأداء أو التقييد لمجال من مجالات حياته بهذا لا يمكن اعتباره أمرا صحيا سليما.

نستنتج بأن القدرة على توازن الأنا بين رغبات الهو قيم الأنا الأعلى تؤدي إلى الصحة النفسية.

2.6. النظرية العضوية:

ترى هذه النظرية أن أساس الاضطرابات النفسية يكمن في وجود خلل عضوي أو وظيفي في الدماغ، وقد كان وليم سنجر (1817 - 1868) من أوائل من طرح هذا الرأي وتبعه تلميذه إميل كرايبلن وتعد هذه النظرية بمثابة النواة الأساسية لفهم الأمراض النفسية على أنها حالات عضوية قابلة لتفسير من خلال اعتلالات جسدية. (الأسدي وسعيد، 2012، ص 28)

ومع إكتشاف الأسباب العضوية لبعض الاضطرابات النفسية تطور فرع متخصص في إجراء البحوث التجريبية ومجالات التشريح والفيزيولوجيا الحيوية، والكيمياء الحيوية بهدف دراسة الأمراض النفسية وتصنيفها بناء على أسس علمية، وقد واجهت محاولات التصنيف الأولية بعض الصعوبات خاصة في التفسير الدقيق لبعض أنواع المختلفة للاضطرابات، حيث اعتمدت بشكل كبير على الملاحظة ويعد هذا أمر مهم في البحث عن الأسباب العضوية للأمراض العقلية.

ومنه القول بأن الأسباب الداخلية النفسية تلعب دور في نشوء المرض.

3.6. النظرية السلوكية:

تتمحور النظرية السلوكية على عملية التعلم، وتعتبر المادة بمثابة المفهوم الأساسي في نظريتهم عن السلوك وهي محور الشخصية ولذلك السلوكيون يعتبرون كل سلوك صادر عن الفرد ما هو إلا مكتسب ويؤكدون في نظريتهم على أهم العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد في أثناء نموه والإضراب الانفعالي الاجتماعي عند السلوكيين هو نتيجة عامل من العوامل. (غالي، 2014، ص 27)

أما الصحة النفسية السليمة عند السلوكيين فهي اكتساب الفرد لعادات مناسبة ويقصد بها تلك التي تناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وهي العادات التي يتقبلها أفراد المجتمع واستحسنوا إكسابها لا بنائم لأنها تساعد الفرد على أن يحيا حياة فعالة ناجحة مع الآخرين من خلال مواجهة مختلف المواقف وفي هذه الحالة فهو ذو صحة نفسية سليمة. من هنا يمكن القول كل سلوك مكتسب يتلاءم مع المحيط الذي يعيش فيه ينتج صحة نفسية جيدة.

3.6. النظرية الوراثية:

لا يوجد إجماع حول مدى دور الوراثة في إحداث الاضطرابات النفسية والعقلية ومع ذلك بدأت الدراسات الحديثة تدرس الوراثة بطرق مختلفة، بدلا من التركيز على جين واحد، تبحث عن مجموعة جينات وتفاعلاتها مع البيئة حيث أرجعت أحد الأمراض تعود إلى عوامل وراثية الأمراض المنقولة مثل مرض "رقصة تنتكتون" وأفادت دراسات أن الأمراض المنقولة وراثيا تحدث بصورة أكبر لدى 70% من التوائم المتطابقة، بينما تنخفض هذه النسبة كثيرا في الناس الاعتياديين، وأخذت دراسات الفصام تميل إلى تأكيد وجود استعداد وراثي الفصامين (الزبيدي، 2009، ص 27).

غير أن الرأي السليم في الوقت الحاضر يميل إلى عزل الوراثة عن البيئة في تحديد أسباب الاضطرابات السلوكية، بل يرى أن هناك علاقة متبادلة ومعتمدة الواحدة على الأخرى بين كل من الوراثة والسلوك والبيئة. وهذا ما أسهم في ظهور فرضية الاستعداد التكويني الضغط التي تعني أن الاضطلاع يكون موروثا بشكل مباشر بل أن الشخصية يمكن أن تكون لديها نزعة نحو ذلك الاضطراب وأن هذه النزعة لا تستثار إذا لم يتعرض الفرد إلى الضغط (الزبيدي، 2009، ص 28).

ومنه يمكن القول بأن الوراثة لا تكون عند كل الأفراد أي قد يرثها فرد ويصيب بالأمراض والآخر لا يصيب.

7. قياس الصحة النفسية

المقياس العلمي للصحة النفسية هو التوافق الداخلي المصحوب بحسن التكيف مع البيئة ليؤدي بذلك إلى درجة تمكن من الرضا والسعادة أي أن الصحة النفسية تكون غير قابلة للملاحظة وإنما تظهر على شكل سلوكيات صادرة عن الفرد من خلال مقاييس الصحة النفسية هي التي تشير إلى وجود الصحة النفسية أو عدم وجودها وستتناول فيما يلي بعض هذه المقاييس:

❖ مقياس الصحة النفسية لحسن مصطفى عبد المعطي:

صمم هذا المقياس للتشخيص الإكلينيكي الذاتي لأعراض المرضية يتكون من 110 سؤالاً تكشف عن الأعراض السيكوسوماتية مثل القلق العام الاكتئاب، العصاب القهري، الأعراض الهيسترية توهم المرض وبالنظر إلى الأمراض النفسية التي عددها حسن مصطفى يمكننا القول إن وجود الأعراض المرضية يعني أن الفرد مريض وغيابها يعني تمتع الفرد بالصحة النفسية. (شيجي ودايلي، 2023، ص 138 - 139)

❖ مقياس الشعور بالأمن ماسلو:

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على مشاعر الأمن النفسي وقياسها أي تلك المشاعر التي يجعلها ماسلو أحد العوامل الأساسية التي تتوقف عليها الصحة النفسية للفرد أي هنا ركز ماسلو على الشعور بالأمن واعتبره أساس الصحة النفسية وتعتمد هذه الأخيرة على عدة مؤشرات وليس مؤشر واحدًا.

❖ مقياس جودة الحياة النفسية لهيئة متولي السيد:

ويهدف هذا المقياس إلى قياس جودة الحياة النفسية لأفراد وذلك من خلال أربعة أبعاد أساسية ودرجة الكلية للملائمة والرضا والفاعلية والتفاعل، وتدل مؤشرات الصحة النفسية وجودها إلى تمتع الفرد بالصحة النفسية على عكس غيابها (شيجي ودايلي، 2023، ص 140 - 141)

❖ مقياس التكيف النفسي والاجتماعي لزياد بركات:

حيث يقيس قدرة الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي ومكون من 30 فقرة على شكل صيغة سؤال تكون عليها الإجابة أوافق، لا أوافق، يحصل الفرد على درجة في حالة عدم الموافقة وعلى درجتين في حالة الموافقة وبذلك تتراوح درجة الفرد على هذا المقياس بين (30 - 60) درجة حيث تعتبر الدرجة 40 فما فوق مؤشر على التكيف النفسي والاجتماعي.

❖ مقياس الصحة النفسية لإبتسام أحمد أبو العمرين:

ويتكون الاستبيان في صورته الأولية من 96 فقرة موزعة على أربعة أبعاد:

— البعد الأول: البعد الشخصي (36 موقف)

- البعد الثاني: البعد الاجتماعي (19 موقف)
- البعد الثالث: البعد المهني (14 موقف)
- البعد الرابع: البعد الروحي (27 موقف)

أي أن المقياس حدد أربعة أبعاد للصحة النفسية التي تشير وجودها إلى تمتع الفرد بالصحة النفسية وغيابها العكس.

وعليه ما يمكن القول بأن لا يوجد مقياس شامل يحتوي على جميع مؤشرات الصحة النفسية وموجه لجميع الفئات العمرية حيث أنه لكل فئة عمرية خصائص نفسية ومعرفية واجتماعية تختلف عن فئة عمرية أخرى، فالطفل يختلف عن المراهق كذلك الأمر بالنسبة للمقاييس التي تم تناولها.

8. نسبة الصحة النفسية

عند الأخذ بالصحة النفسية وما فيها من اختلال نجد أن الأمر غير ثابت كما هو الحال في المرضي أي أن لا يمكن الفصل بين الشاذ والمرضي وأيضا يكون نفس الشيء بين الصحة النفسية والاضطراب النفسي، وتعد الصحة النفسية شبيهة بالصحة الجسمية، فائن التوافق الكامل بين كل وظيفة جسمية ووظيفة أخرى مختلفة عنها لا يكاد لها أساس لأن إذا حدث اختلال في هذا التوافق يؤدي إلى مرض اختل، كذلك الأمر بالنسبة للفرد ما في التوافق الكامل بين وظائفه النفسية المختلفة تمس صحته النفسية. (القوصي، 1952، ص 10)

ومن أركان الصحة النفسية التي توصل إليها وبالإضافة إلى انعدام الصراع الداخلي أن يكون نجاح التكيف مع البيئة المحيطة ونجاح هذا التكيف يعد أمر متغير أي انه نسبي، وكذلك لا يوجد حد نفصل به الفرق بين الحالتين تحقق الاستقرار مع محيطنا وانعدام تحققه.

وكما يمكن القول إن التكيف مع البيئة نسبي من ناحية أخرى وهي الناحية المتوقفة على النمو.

فمثلا: الرضيع الذي يرضع من أمه يعتبر هذا أمر عادي وحالته الصحية سليمة، إلى أن وصل إلى سنتين لكن إذا استمر إلى سن السادسة هنا لا يعتبر أمر عادي.

وكذلك المولات الجنسية للفرد الناضج تعتبر عادية بعد المراهقة وغير عادية إذا كانت في الطفولة (القوصي،

1952، ص 11)

ونسنتج من هذا العنصر بان الصحة النفسية نسبية وذلك لعوامل متعددة كالبيئة وحالة الفرد أي تختلف باختلاف الأفراد.

9. معايير الصحة النفسية

برزت اتجاهات مختلفة لوضع معايير لتحديد السلوك السوي أو السلوك الغير سوي في الصحة النفسية وذلك نتيجة لتعدد النظريات النفسية ومن هذه المعايير:

- الاتجاه الذاتي: ويتم في هذا الاتجاه اتخاذ الفرد من نفسه إطارا يعود إليه وذلك ليعود إليه في الحكم على السلوك إذا كان سوي أو غير سوي (الركيبيين، 2019، ص10).
- الاتجاه المثالي: ويتمثل في أن الشخصية العادية الغير مرضية التي تتميز بالمثالية، وما يكون مقرب بها وإن لا عادية أي لا سوية هي التي تكون فيها انحراف عن المثل العليا، ويتميز هذا المعيار بالجودة حيث أنه يطلق أحكاما معينة على سلوك ويكون مقدار هذا الحكم حسب هذا المعيار هو المدى المتمثل في أن يبتعد أو يقترب الفرد عن الكمال التام.
- الاتجاه الاجتماعي: يتمحور الاتجاه الاجتماعي في أن يقوم بتحديد السواء والغير والسواء وذلك إذا كانت مناسبة ومتوافقة مع المعايير الاجتماعية والثقافية والدينية، ويعطي الاهتمام الكامل والأول لأسس الاجتماعية أي أن إذا قام ألف رد بأي سلوك خارج عن تلك المعايير السائدة في المجتمع، يعتبر هذا سلوك خاطئ وغير ومقبول .
- الاتجاه الإحصائي: ويكون فيه ما يحصل عليه في توزيع السوي ولا سوي من خلال انحراف عن المتوسط اذ تتركز معظم التشابه الذي بين الأفراد في منتصف هذا التوزيع أي أن الفرد السوي والعادي هو لا ينحرف بكثرة عن المتوسط..
- الاتجاه الطبي: يشير الأطباء في العلاج النفسي بأن الأسواء يعود إلى الصراعات النفسية اللاشعورية وفي حين السواء هو الخلو الحلو من الأمراض. (الركيبيين، 2019، ص 11)

10. علامات الصحة النفسية عند المراهق المتمدرس:

- تقبل الذات والإحساس بالهوية.
- السعي للنمو والتطور في الشخصية.
- إدراك القدرات والإمكانات الذاتية.
- التعامل مع المواقف الضاغطة وتجاوزها.
- إشباع الحاجات بطريقة سليمة ومقبولة اجتماعيا ضمن نطاق الإمكانيات المتاحة.
- القدرة على التفاعل الاجتماعي وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين.
- تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.

الخلاصة:

عالجنا في الفصل تعريف الصحة النفسية وحاولنا فهم مختلف المناهج المفسرة لها وكذلك النظريات المفسرة لها وغيرها من العناصر وتناولنا أيضا المراهقة وما يمكن استخلاصه في النهاية أن الصحة النفسية أهمية كبرى في حياة الإنسان وضرورية في كل مرحلة من مراحل العمر فهي تساعد على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي في شتى مجالات حياته وبالتالي إذا توافق الفرد مع ذاته.

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. منهج الدراسة

3. مجتمع الدراسة

4. عينة الدراسة

5. حدود الدراسة

6. أدوات الدراسة

7. إجراءات الدراسة

8. أساليب الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني أو التطبيقي الجزء الأساسي من الدراسة والتي يأتي بعد الجانب النظري التي تحدد فيه المشكلة ومتغيراتها ولهذا فقد خصصنا هذا الفصل الذي يتضمن الإجراءات المنهجية التي سوف نتبعها في الدراسة الحالية بحيث تم تطبيق المنهج الوصفي والتي تطرقنا من خلاله في اتباع الخطوات الآتية من الدراسة الاستطلاعية وما يتم إجرائه خلالها ذهابا إلى الدراسة الأساسية منهج الدراسة ومجتمع الدراسة وعينة الدراسة وأدوات الدراسة التي قمنا بتطبيقها المتمثلة في كل من مقياس الوعي الذاتي للقرعة غولي (2011) ومقياس الصحة النفسية لصلاح فؤاد محمد مكاوي (2002) وكذلك إجراءات تطبيقها وأهم الأساليب الإحصائية التي تم استخدامه.

1. الدراسة الاستطلاعية

1.1. تعريف الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية بمثابة الخطوة الأولى وهي نقطة البداية في البحث العلمي، وهي أهم خطواته إذ يتوقف على نجاحها استمرار عملية البحث ومهما بلغت دقة المناهج والإجراءات التي يصطنعها الباحث في مراحل لاحقة فسوف تكون عديمة القيمة إذا كانت البداية غير صحيحة أو ليست ملائمة للدراسة (بوحوش والذنيبات، 2007، ص 142)

2.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية التأكد من إمكانية إجراء الدراسة ومساعدة الباحث على بلورة موضوع البحث وصياغته بطريقة أكثر إحكاما والتعرف على الجوانب المختلفة لموضوع الدراسة وتطبيق أدوات جمع البيانات وتطبيق المقاييس وتحديد الصعوبات ومحاولة حلها وتحديد مدة الدراسة الميدانية (<https://blog.ajsrp.com>)

3.1. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية في (20) تلميذ و تلميذة من تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط متمثلة في (10) من الذكور و(10) من الإناث .

4.1. مراحل إجراء الدراسة الاستطلاعية: تمت الدراسة الاستطلاعية على عدة مراحل:

- مرحلة الأولى: بعد تحديد مؤسسة التي سوف نقوم بإجراء الدراسة بها، قمنا بإجراء مقابلة أولية مع مدير المؤسسة متوسطة مالك بن النبي وبعد أخذ الموافقة المبدئية قمنا بالإجراءات الإدارية اللازمة من أجل أخذ تصريح من مديرية التربية من بعد تحديد الفترة الواجب احترامها في إجراء دراستنا، من ثم عدنا إلى مدير المؤسسة قام بتوجيهنا إلى مستشارة التوجيه من أجل طرح إشكالية قدومنا لهم والتي تدور حول النقاط التالي: معرفة عدد تلاميذ السنة الثانية ومعرفة عدد التلاميذ من الذكور والإناث.
- مرحلة الثانية: ثم عدنا إلى مستشار التوجيه من أجل تحديد العينة التي سوف نجري عليها الدراسة الاستطلاعية قامت المشرفة بتوجيهنا إلى الأقسام وساعدتنا على معرفة التلاميذ الحاضرين من أفراد العينة من ثم قمنا بتطبيق المقاييس الوعي الذاتي في اليوم الأول أما اليوم الثاني فطبقتنا مقياس الصحة النفسية، بعد تقديم شرح لهم على كيفية الإجابة والهدف من تطبيق هذه المقاييس مع إعطاء الوعد بأن الدراسة هي من أجل بحث علمي فقط

5.1. حدود الدراسة الاستطلاعية:

- الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة بمتوسطة مالك بن النبي بولاية قلمة

– الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة يومي 26 و 27 فيفري في الفصل الثاني من العام الدراسي (2024 – 2025)

– الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة على العينة الاستطلاعية المتمثلة في 20 تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم المتوسط

6.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت نتائج الدراسة الاستطلاعية في الآتي: تحديد المنهج المناسب للدراسة، وتحديد عينة الدراسة و فحص الخصائص السيكو مترية للمقاييس من صدق والثبات،

2. منهج الدراسة

من الطبيعي أنه في كل دراسة من الدراسات العلمية لا تستطيع الوصول إلى الهدف المرجو منها بدقة وموضوعية إلا من خلال استخدام مجموعة من القواعد العامة والتي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى هدفه الصحيح بأسلوب علمي يضمن له دقة النتائج وسلامتها وهذا ما يسمى بالمنهج وهو الطريقة العلمية التي يتبعها الباحث لدراسة مشكلة ما وكما يشير أيضا إلى التفكير المنظم والكيفية التي يصل بها الباحث إلى أهدافه (مكناسي، 2007، ص 166).

ونظرا لموضوع دراستنا الحالية الذي يدرس العلاقة بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لقد استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي والذي يعتبر أسلوب من أساليب التحليل المركز على المعلومات الدقيقة لموضوع أو لظاهرة ما

3. مجتمع الدراسة

يقصد بمجتمع الدراسة جميع الوحدات أو العناصر التي يتألف منه المجتمع الذي سيقوم الباحث بدراسته قد يكون أشياء أو أفراد، ويعد خطوة مهمة في البحث العلمي إذن فمجتمع الدراسة هو المجتمع الأصلي التي تأخذ منه عينة الدراسة لتكون ممثلة أحسن تمثيل لكل تلك المكونات وتتماشى وطبيعة المجتمع (التائب، 2018، ص 162-164).

والمجتمع الأصلي للدراسة الحالية يتمثل في تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط بمتوسطة مالك بن النبي بمدينة قالمة والتي يبلغ عددهم من 126 تلميذ و تلميذة مقسمين إلى (70) تلميذ و (56) تلميذة كما سوف نوضحه في الجدول التالي:

الجدول رقم (1): يمثل توزيع أفرادمجتمع الدراسة

المجموع	الإناث	الذكور	مجتمع اصلي
126	56	70	عدد تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط
%100	%44.44	%55.55	النسبة المئوية

الجدول رقم (1) يمثل النسبة المئوية من المجتمع الأصلي للدراسة يمثلها الذكور بنسبة أكبر مقارنة بالإناث حيث قدرت نسبة الذكور %55.55 في حين قدرت نسبة الإناث بـ %44.44.

4. عينة الدراسة

هي مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة، وإجراء الدراسة عليها ومن ثم إستخدام تلك النتائج وتعميمها على المجتمع الأصلي للدراسة. (المحمودي، 2019، ص 160)

تحديد حجم عينة الدراسة: بمأن المجتمع الأصلي للدراسة يتمثل في جميع تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط الذي يساوي عددهم 126 تلميذ وتلميذة وتم تحديد حجم العينة الأدنى من المعادلة الإحصائية التالية:

$$n_0 = \frac{t^2}{m^2} \cdot p(1 - p)$$

n_0 هو حجم العينة إذا كان المجتمع مجهول.

$p = 0.5$: نسبة الاختلاف.

$m = 0.05$: نسبة الخطأ المسموح به وتمثل أكبر خطأ للتقدير يسمح به عند تقدير معالم المجتمع.

$t = 1.96$: هي القيمة الحرجة المأخوذة من جدول التوزيع الطبيعي بمستوى ثقة 95%

نجد أن n_0

$$n_0 = \frac{1.96^2}{0.05^2} \cdot 0.5(1 - 0.5) = 384.16$$

بما أن مجتمع n معلوم=126 فيتم تعديل حجم العينة بالمعادلة الآتية:

n_0 : حجم العينة إذا كان المجتمع مجهول N : حجم المجتمع.

$$n = \frac{n_0}{\frac{n_0-1}{N} + 1}$$

نعوض في المعادلة التالية لنجد حجم

$$n = \frac{384.16}{\frac{384.16 - 1}{126} + 1} = 95.065 \approx 95$$

وبما أن حجم العينة يجب أن يكون حجم صحيح فإن حجم العينة هو 95 تلميذ و تلميذة من تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم المتوسط وهو ما يمثل نسبة 75% من مجتمع الدراسة. يتوزعون كالتالي:

الجدول رقم (2): يمثل توزيع افراد عينة الدراسة

المجموع	الإناث	الذكور	عينة
95	42	53	تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم المتوسط
%100	%44,2	%55,8	النسبة المئوية

الجدول رقم (2) يبين أن النسبة الأكبر من عينة الدراسة يمثلها الذكور مقارنة بالإناث. وقد قدرت نسبة الذكور 55,80% أما نسبة الإناث فقد قدرت 44,2%.

5. حدود الدراسة الحالية

- الحدود المكانية: أجريت الدراسة بمتوسطة مالك بن النبي الواقعة بباب السوق - قالمة.-
- الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة في المدة الزمنية التي تتراوح بين 16 و20 مارس أثناء الفصل الدراسي الثاني من السنة الدراسية (2024-2025).
- الحدود البشرية: تم إجراء هذه الدراسة على تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط بمتوسطة مالك بن النبي-قالمة .

6. أدوات الدراسة

تعد أداة الدراسة أو البحث طريقة موضوعية مقننة لقياس عينة من السلوك وإن اختيار الأداة لها أهمية كبيرة في التعرف على الخاصية المراد قياسها (عزيز، 2016، ص53). ولغرض التحقق من أهداف البحث تم استخدام المقياسين التاليين وهما مقياس الوعي الذاتي للقرعة غولي (2011)، ومقياس الصحة النفسية لصالح فؤاد محمد مكاوي (2002).

1.6. مقياس الوعي الذاتي:

1.1.6. وصف المقياس: يتكون مقياس الوعي الذاتي الذي أعد من طرف القرة غولي (2011) من (25) عبارة وذات عبارات موزعة على بعدين وهما الوعي الذاتي الخاص والوعي الذاتي العام، وقد اعتمد الباحث أسلوب (لكرت- Likart) في القياس بوضع سلم خماسي لبدائل الإجابة على المقياس والتي تتراوح من أقصى انطباق العبارة بحسب الأوزان التي توالت (5، 4، 3، 2، 1) حينما تكون العبارة مع موضوع المقياس، بينما تراوحت البدائل من عدم انطباق العبارة مع موضوع المقياس بحسب الأوزان التالية (1، 2، 3، 4، 5) مع العلم أن بدائل الإجابة وهي كالاتي: (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً).

2.1.6. الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الذاتي في الدراسة الأصلية: استخدم مصمم ومقنن المقياس (حسن أحمد القرة غولي) (2011) الخصائص السيكومترية التالية والمتمثلة في صدق المحتوى والصدق الظاهري، وصدق البناء أما لاستخراج ثبات المقياس فلقد اعتمد الباحث طريقة إعادة الاختبار وقد بلغ فيها معامل الثبات (0.81)، ومعادلة ألفا كرو نباخ بلغ الثبات (0.74) وطريقة التجزئة النصفية فان ثباتها قدر ب (75.0)

3.1.6. فحص الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الذاتي للدراسة: من شروط صلاحية أدوات الدراسة في البحث العلمي هو التأكد من توفر الخصائص السيكومترية وهي الصدق والثبات وقد تم حسابهما على عينة قوامها عشرون تلميذاً.

الصدق: الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها عند إجراء أي دراسة، حيث أن الأداة تعتبر صادقة عندما تقيس ما افترضت أن تقيسه، ويعد من العوامل المهمة التي يجب أن يتأكد منها الباحث عند وضع إختباراته (عبد المجيد، 2000، ص 44). وقد تم التحقق من صدق الأداة كما يلي :

التحقق من مدى الصدق الظاهري: لأدوات الدراسة قمنا بعرض مقياس الوعي الذاتي على بعض اساتذة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية بكليتنا، وكما هو موضح في الملحق رقم (1).

الصدق البنائي والاتساق الداخلي لكرونباخ بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة قام الباحث بتحديد مدى التجانس الداخلي لأداة الدراسة من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وحساب معامل ألفا كرونباخ إذا حذف العنصر ومقارنته بمعامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل. انظر الجدولين رقم (3) و(4)

متغير الوعي الذاتي

الجدول رقم (3): معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة العبارة والدرجة الكلية متغير الوعي الذاتي

متغير الوعي الذاتي									
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0,858	6	0,756	11	0,691	16	0,679	21	0,677
2	0,636	7	0,565	12	0,602	17	0,769	22	0,684
3	0,822	8	0,668	13	0,800	18	0,655	23	0,531
4	0,530	9	0,505	14	0,732	19	0,619	24	0,668
5	0,680	10	0,718	15	0,718	20	0,671	25	0,770

يبين الجدول رقم (3) أن معاملات الارتباط (بيرسون) لمتغير الوعي الذاتي تتراوح بين (505.0) و(858.0) ما يدل أن معظم عباراته ذات درجات تتراوح بين متوسطة وقوية موجبة ما يشير إلى مدى تجانس درجة كل عبارة ودرجات المقياس الكلي:

الجدول رقم (4): معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة وقيمة معامل ألفا كرونباخ للأداة ككل.

متغير الوعي الذاتي									
رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذف العبارة
1	0.901	6	0.833	11	0.913	16	0.825	21	0.770
2	0.913	7	0.828	12	0.910	17	0.814	22	0.804
3	0.910	8	0.818	13	0.914	18	0.805	23	0.913
4	0.914	9	0.829	14	0.770	19	0.821	24	0.910
5	0.885	10	0.826	15	0.804	20	0.825	25	0.914
معامل ألفا=0.941									

من الجدول أعلاه يتبين أن قيمة معامل ألفا كرونباخ = (941,0) ذات درجة قوية ما يشير إلى اتساق داخلي وأنه في حالة حذف أي عبارة من عبارات المقياس فإن معامل ألفا ينخفض عن (941,0) ما يدل على مدى أهمية العبارة في الاتساق الداخلي للمقياس وهذا ما يدل على مدى صدق المقياس وأنه صالح لتطبيقه في الدراسة الحالية.

ثبات أداة الدراسة: يشير الثبات إلى إمكانية الحصول على النتائج نفسها لو أعيد تطبيق الأداة على نفس الأفراد كما يقصد به إلى أي درجة يعطي المقياس قراءات متقاربة عند كل مرة يستخدم فيها أو ماهي درجة انسجامه واستمراره عند تكرار استخدامه في أوقات مختلفة. ومن أشهر المعادلات المستخدمة لقياس الثبات طريقة التجزئة النصفية (Guttman و Spearman-Brown) ومعامل كرونباخ's Cronbach وللوقوف على ثبات أداة الدراسة تم استخدام

عينة استطلاعية عشوائية ذات الحجم 20 تلميذ من مجتمع الدراسة . وتم الحصول على النتائج الآتية (انظر الجدول رقم(5)).

الجدول رقم(5): معاملات الثبات لمتغير الوعي الذاتي

			المتغير
0,804	القيمة	الجزء 1	متغير الوعي الذاتي
13 ^a	عدد العبارات		
0,810	القيمة	الجزء 2	
12 ^b	عدد العبارات		
25		عدد العبارات	
		الاجمالي	
0,871		الارتباط بين الجزئيين	
0,865		سيبرمان براون	
0,863		جتمان	
0,941		كرو نباخ الفا	

من الجدول السابق نجد ما يلي: ان معاملات الثبات لمتغير الوعي الذاتي حسب طريقة التجزئة النصفية نجد معامل ألفا كرونباخ بلغت قيمته (804,0) بالنسبة للعبارات الفردية والتي تساوي (13)عبارة، أما بالنسبة للعبارات الزوجية (12)عبارة ولقد قدرت قيمته ب (810,0)، أما الارتباط بين الجزئين فلقد قدرت قيمته بـ (871,0) وبمأن القيم مرتفعة وموجبة هذا ما يدل على أن بنود المقياس تتمتع بدرجة عالية من الارتباط . أما معاملات الارتباط حسب معامل سيبرمان- براون فلقد بلغت قيمته (0.865) ومعامل Guttman split-Half فلقد بلغت قيمته (863,0) وكلاهما يستخدم لتعزيز الثقة في ثبات المقياس ومعامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل قدر قيمته بـ (0.941) كلها تؤكد على أن معامل الثبات مرتفع وهذا يدل على مستوى مرتفع من الارتباط للمقياس ومن هنا نستخلص أن مقياس الوعي الذاتي على درجة عالية من الثبات

مما سبق يتضح لنا أن الأداة صادقة وثابتة وصالحة للاستخدام في الدراسة الحالية..

2.6. مقياس الصحة النفسية:

1.2.6. وصف مقياس الصحة النفسية: لصالح فؤاد محمد مكاوي (2002)

يقع المقياس في 56 عبارة موزعة على أبعاد مختلفة تمس الصحة النفسية للفرد كالشعور بالسعادة الرضا في مختلف مجالات الحياة الراحة النفسية المعاناة من بعض الاضطرابات من عدمها تصور نظرة الآخرين النظرة إلى المستقبل.

ويجب المفحوص على عبارات المقياس باختيار ما يقدر أنها الإجابة ويجب الأنسب من البدائل الثلاثة المقترحة كاحتمالات متوقعة للإجابة: أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق.

تقدير الدرجات: يتم تقدير الدرجات بالطريقة التالية:

أو افاق: 3 أوافق إلى حد ما: 2 لا أوافق: 1

وهذا في حالة العبارات الموجبة والمتمثلة في العبارات التالية:

(1, 2, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 20, 21, 24, 25, 26, 30, 28, 31, 48, 52, 44, 45, 47, 39, 38)

أما في حالة العبارات السالبة فيتم تقدير الدرجات بالطريقة التالية: أوافق: 1 أوافق إلى حد ما: 2 لا أوافق: 3

والعبارات السالبة هي:

(4, 7, 8, 10, 11, 15, 17, 18, 19, 22, 23, 27, 29, 32, 34, 35, 36, 37, 40, 41, 42, 43, 46, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 56).

تفسير النتائج: تقدر الدرجة الكلية عند جمع درجات الإجابة على عبارات المقياس بـ 168 وهي أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد، حيث تعتبر 56 أقل درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد ويكون التقرير كما يلي: إذا حصل الفرد على درجة تتراوح بين 84 - 168 فإن الشخص ذو صحة نفسية وإذا حصل على درجة تتراوح بين 56 - 83 فالفرد لا يتصف بالصحة النفسية (بوكايس، 2018، ص 208 - 209)

2.2.6. الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية الأصلي:

أ. الصدق: للتحقق من صدق المقياس في صورته الأصلية تم استخدام طريقة الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) وذلك بترتيب النتائج الأفراد في الدراسة الاستطلاعية تنازلياً ثم أخذ 27% من القيم العليا في الصحة النفسية و 27% من القيم الدنيا في الصحة النفسية وباستخدام T test للمقارنة بين متوسطي المجموعتين تم التوصل إلى النتائج التالية:

المتوسط الحسابي لكل من العينة العليا هو (148.04) والانحراف المعياري تمثل في (3.22) و المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (116.70) والانحراف المعياري (29,9) وقيمة T test هي (54,16) والدلالة الإحصائية هي (0,01).

ب. الثبات: للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقتين:

- طريقة معامل التناسق ألفا كرونباخ: بعد جمع البيانات من العينة الاستطلاعية والتي قوامها 100 فرد من ذوي المستوى الجامعي وتم استخدام معامل ألفا كرونباخ للتحقق من تجانس البنود والتي تمثلت عدد البنود 56 وكانت النتيجة كالاتي: ألفا كرونباخ هي: (0,875). ومما يتضح من هذا أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس

الصحة النفسية (875,0) وهي قيمة مرتفعة تدل على تجانس مرتفع لبنود المقياس أي أن المقياس يتمتع بخاصية التجانس بين بنوده وهذا تطمئن لاستخدامه في الدراسة الحالية.

- طريقة التجزئة النصفية: بعد الحصول على نتائج الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها 100 فرد من ذوي المستوى الجامعي وتم تقسيم الأفراد إلى نتائج تتعلق بالنصف الأول ونتائج متعلقة بالنصف الثاني لاختبار وباستخدام معامل الارتباط بيرسون تم التوصل إلى النتائج التالية: مجموع البنود هي 56 بند والنصف الأول هي 28 والنصف الثاني 28 ومعامل الارتباط بيرسون (776,0) والدلالة الإحصائية هي (01,0). ويتضح من هذه النتائج أن معامل الارتباط بيرسون بين النصفين الأول والثاني لمقياس الصحة النفسية بلغ (0,776) وهي قيمة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (01,0) وباستخدام معادلة لسبر مان براون تم الحصول على معامل ثبات كلي يقدر (0.86) وهي قيمة ثبات مرتفعة تطمئن لاستخدام المقياس في الدراسة الحالية.

3.2.6. فحص الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية للدراسة: من شروط صلاحية أدوات الدراسة في البحث العلمي هو التأكد من توفر الخصائص السيكومترية وهي الصدق والثبات وقد تم حسابهما على عينة قوامها عشرون تلميذاً.

الصدق: وقد تم التحقق من صدق الأداة كما يلي:

- التحقق من مدى الصدق الظاهري: لأدوات الدراسة لقد تم عرض مقياس الصحة النفسية على بعض أساتذة قسم علم النفس على مستوى كليتنا كما هو موضح في الاسفل في الملحق رقم (1)

الصدق البنائي والاتساق الداخلي لكرونباخ بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة قام الباحث بتحديد مدى التجانس الداخلي لأداة الدراسة من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وحساب معامل ألفا كرونباخ إذا حذف العنصر ومقارنته بمعامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل. انظر الجدولين رقم (6) و(7).

متغير الصحة النفسية:

الجدول رقم (6): معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمتغير الصحة النفسية.

متغير الصحة النفسية									
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.650	13	0.660	25	0.655	37	0.664	49	0.728
2	0.524	14	0.631	26	0.691	38	0.560	50	0.587
3	0.636	15	0.597	27	0.620	39	0.892	51	0.664
4	0.629	16	0.617	28	0.800	40	0.728	52	0.560
5	0.732	17	0.671	29	0.664	41	0.587	53	0.592
6	0.735	18	0.578	30	0.560	42	0.655	54	0.658
7	0.589	19	0.714	31	0.592	43	0.691	55	0.655
8	0.510	20	0.739	32	0.762	44	0.620	56	0.691
9	0.668	21	0.660	33	0.530	45	0.800		
10	0.600	22	0.631	34	0.680	46	0.554		
11	0.624	23	0.697	35	0.627	47	0.728		
12	0.536	24	0.617	36	0.685	48	0.587		

الجدول رقم (6) يبين معاملات الارتباط (بيرسون) لمتغير الصحة النفسية تتراوح ما بين (510,0) و(892,0) وأن معظم عباراته ذات درجة متوسطة وقوية موجبة ما يدل على مدى ارتباط كل عبارة ودرجات المقياس الكلية.

الجدول رقم (7): معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة وقيمة معامل ألفا كرونباخ للأداة ككل.

متغير الصحة النفسية									
رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذفت العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذفت العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذفت العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذفت العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذفت العبارة
1	0.801	13	0.697	25	0.780	37	0.650	49	0.818
2	0.789	14	0.764	26	0.784	38	0.524	50	0.810
3	0.791	15	0.804	27	0.807	39	0.636	51	0.800
4	0.802	16	0.814	28	0.810	40	0.629	52	0.771
5	0.779	17	0.827	29	0.798	41	0.732	53	0.770
6	0.793	18	0.807	30	0.806	42	0.735	54	0.801
7	0.754	19	0.811	31	0.773	43	0.589	55	0.669
8	0.800	20	0.779	32	0.770	44	0.510	56	0.779
9	0.795	21	0.808	33	0.804	45	0.668		
10	0.768	22	0.799	34	0.796	46	0.600		
11	0.627	23	0.783	35	0.782	47	0.624		
12	0.699	24	0.805	36	0.768	48	0.536		

جدول رقم (7) يبين أن قيمة معامل ألفا كرونباخ = (827,0) ذات درجة قوية وموجبة وفي حالة حذف أي عبارة من عبارات المقياس فإن قيمة معامل ألفا تنخفض ما يدل على مدى أهمية العبارة في الاتساق الداخلي للمقياس وهذا ما يدل على صدق مقياس الصحة النفسية وأنه صالح لتطبيقه في الدراسة الحالية. من خلال كل ما سبق نستنتج أن الأداة صادقة لمقياس الصحة النفسية.

ثبات أداة الدراسة: أما بالنسبة لثبات الأداة . فقد تم الحصول على النتائج الآتية (انظر الجدول رقم 8)

الجدول رقم(8): معاملات الثبات متغير الصحة النفسية

القيم			المتغير
0,836	القيمة	الجزء 1	متغير الصحة النفسية
28 ^a	عدد العبارات		
0,802	القيمة	الجزء 2	
28 ^b	عدد العبارات		
56		عدد العبارات	
0,799		الارتباط بين الجزئيين	
0,847		سييرمان براون	
0,846		جتمان	
0,827		كرو نباخ الفا	

التعليق: الجدول رقم (8) يبين أن معاملات الثبات لمتغير الصحة النفسية حسب طريقة التجزئة النصفية نجد قيمة معامل ألفا كرونباخ (836,0) بالنسبة للعبارات الفردية التي تساوي 28 عبارة، أما بالنسبة للعبارات الزوجية 28 عبارة لقد قدرت قيمته (802,0) أما معامل الارتباط بين الجزئيين فلقد قدر بـ: (0,799) وذات درجات موجبة ومتوسطة وأما معاملات الارتباط حسب معامل سييرمان-براون فلقد قدرت قيمته ب (847,0) و معامل Guttman split-Half قدرت قيمته (846,0) وكلاهما يستخدم لتعزيز الثقة في ثبات مقياس الصحة النفسية أما معامل ألفا كرونباخ قدر ب (0,827) للمقياس ككل وارتباط ذات درجة مرتفع بين جزئي المقياس وما يزيد من الثقة في المقياس وانه صالح لاستخدامه في الدراسة الحالية.

- مما سبق يتضح لنا أن الأداة صادقة وثابتة إذن هي صالحة للاستخدام في الدراسة الحالية

7. إجراءات الدراسة الحالية

قبل الشروع في تطبيق أدوات الدراسة قمنا بالاتصال مرة ثانية بمدير متوسطة مالك بن النبي وتقديم طلب شفوي من أجل الموافقة على تطبيق أدوات الدراسة على تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم المتوسط الذين تم اختيارهم،

بعد الموافقة وجهنا لمستشارة التوجيه من أجل معرفة الساعات الاستدراكية للأقسام وتسهيل الاتصال بالتلاميذ من أجل تطبيق أدوات الدراسة، وقد قمنا بالدراسة ضمن الحدود المتفق عليها من إحترام قانون المؤسسة.

ومن بعد ذلك قمنا بزيارة الأقسام وبمساعدة أستاذ المادة وزعنا المقاييس الوعي الذاتي والصحة النفسية مع توضيح كيفية الإجابة عليها وقرأتها على التلاميذ الذين تم اختيارهم ضمن العينة للدراسة وتوضيح البنود التي لم يتم استيعابها من طرفهم ومن ثم تسلم مباشرة إلينا بعد الإجابة عليها من أجل ضمان استرجاع جميع المقاييس وعدم فقدانها وقد تم توزيع 95 إستمارة وبعد إسترجاع جميع الإستمارات قمنا بمراجعتها والتأكد بأن جميعها صالحة وقابلة للمعالجة الإحصائية والتحليلية.

8. أساليب المعالجة الإحصائية

يعتبر استخدام الأساليب الإحصائية في البحوث العلمية ذات أهمية كبيرة في مساعدة الباحث على فهم المشكلات فهماً موضوعياً، وهي الوسيلة الوحيدة التي من خلالها يستطيع الباحث تحليل البيانات والتأكد من صحة الفرضيات.

1.8. أساليب الإحصاء الوصفي:

- التكرارات والنسب المئوية: الوصف الإحصائي لمتغيرات العينة.
- العرض الجدولي والبياني: يستخدم من أجل تنظيم البيانات.
- المتوسط الحسابي: يستخدم لمعرفة تقدير مستوى الوعي الذاتي والصحة النفسية.
- الانحراف المعياري: يتم استخدامه لمعرفة مدى إنسجام العينة.

2.8. أساليب الإحصاء الإستدلالي:

- اختبار كولموغوروف سميرونوف: يستخدم لمعرفة إذا كانت البيانات تتوزع طبيعياً.
- معامل الارتباط بيرسون: يستخدم لتقدير معاملات الارتباط بين البند والبعد التي تنتهي إليه ومعرفة إرتباط العلاقات.
- معامل الارتباط سبيرمان براون: يستخدم لمعرفة قوة العلاقة بين الدرجات و الفقرات.
- معامل جتمان: يستخدم لقياس ثبات الاتساق الداخلي.
- معامل ألفا كرونباخ: يستخدم لقياس الاتساق الداخلي بين الفقرات.
- اختبار T لعينة واحدة: يستخدم من أجل إختبار الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والقيمة الاحتمالية.
- اختبار التجانس: ليفين لمعرفة مدى التجانس بين العينتين.
- اختبار T لعينتين مستقلتين: يستخدم من أجل التعرف على الفروق في مستويات كل من الوعي الذاتي والصحة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.

3.8. معايير الحكم على مستوى الوعي الذاتي:

1 ← 1,8 ضعيف جدا

1,9 ← 2,6 ضعيف

2,7 ← 3,4 متوسط

3,5 ← 4,2 مرتفع

4,3 ← 5 مرتفع جدا

4.8. معايير الحكم على مستوى الصحة النفسية:

1 ← 1,67 ضعيف

68,1 ← 33,2 متوسط

34,2 ← 3 مرتفع

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل تم التطرق إلى أهم الإجراءات المنهجية لتحقيق الأغراض المرجوة من دراستنا الحالية حيث تناولنا فيها الدراسة الاستطلاعية التي ساعدتنا في الكشف عن خصائص المجتمع الأصلي للدراسة الخصائص السيكومترية للمقياس والتأكد من صلاحيته في التطبيق على عينة الدراسة وضبط متغيرات الدراسة والمنهج الذي سوف نتبعه و ماهي الأساليب الإحصائية المعتمدة في التحليل للبيانات.

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشة الفرضيات

تمهيد

1. وصف عينة الدراسة
2. الوصف الإحصائي لاستجابات الأفراد
3. الإحصاء الاستدلالي واختبار الفرضيات
4. مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة
5. الاستنتاج العام

خلاصة الفصل

الاقتراحات

الخاتمة

تمهيد

بعد ما تطرقنا في الفصل السابق إلى تحديد الإجراءات المنهجية من خلال مجالات البحث المكانية والبشرية والزمانية وتحديد كل من المنهج المستخدم وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات والتطرق إلى الأساليب الإحصائية أما هذا الفصل الذي يعتبر خطوة أساسية في تفسير النتائج المتحصل عليها في الدراسة فسوف نتطرق إلى وصف عينة الدراسة والإحصاء الوصفي. والإحصاء الاستدلالي ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة.

1. وصف عينة الدراسة:

عينة الدراسة تتكون من 95 تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم المتوسط وتنقسم إلى فئتين الذكور بعدد 53 والإناث بعدد 42.

• جدول توزيع الأفراد حسب الجنس:

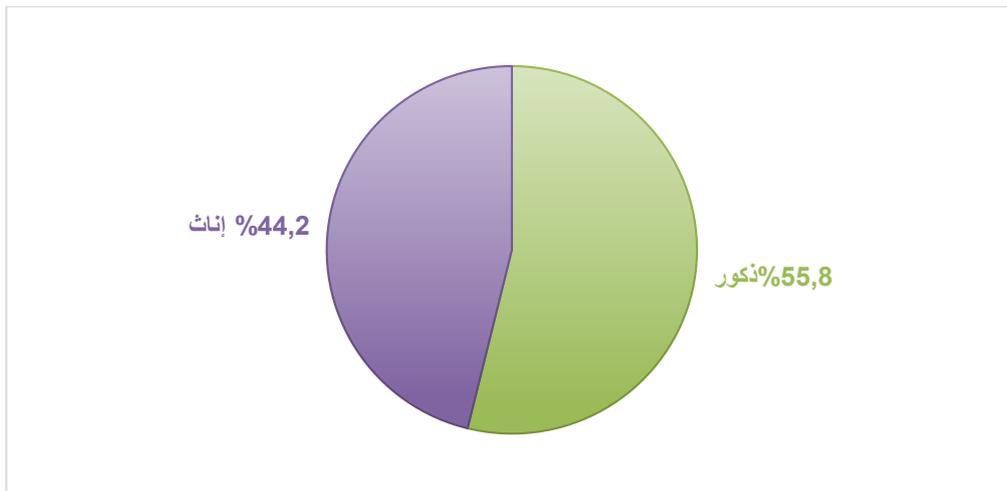
جدول رقم (9): يبين توزيع الأفراد حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
44,20%	42	إناث
55,80%	53	ذكور
100%	95	المجموع

من خلال الجدول رقم (9) أعلاه نلاحظ أن عدد التكرارات للإناث يساوي 42 بنسبة تساوي (44.20%)

حين التكرار للذكور فقدرت ب 53 وبنسبة قد قدرت ب (55.80%) كما نلاحظ نسبة الذكور أكبر من نسبة الإناث بنسبة (11.6%).

الدائرة النسبية توضح النسب المئوية للأفراد حسب الجنس



والدائرة النسبية توضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس حيث بلغت نسبة الذكور بـ (55.80%) في حين قدرت نسبة الإناث بـ (44.20%) من إجمالي عينة الدراسة، ونلاحظ أن نسبة الذكور تزيد عن نسبة الإناث بفارق قدر بـ (11.60%).

2. الوصف الإحصائي لاستجابات افراد عينة الدراسة التي تم جمعها بأدوات القياس

1.2. الوصف الإحصائي لاستجابات افراد عينة الدراسة نحو متغير الوعي الذاتي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المتغير
0,41986	3,4295	95	متغير الوعي الذاتي

الجدول رقم (10) يبين الوصف الإحصائي لاستجابات الأفراد نحو مقياس الوعي الذاتي.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) الوصف الإحصائي لاستجابات أفراد العينة نحو متغير الوعي الذاتي حيث بلغ المتوسط الحسابي ب (4295.3) وهي قيمة تقع ضمن مجال من معايير الحكم على مستوى الوعي الذاتي {3.4-4.2} ومنه نجد أن الوعي الذاتي لدى أفراد العينة مرتفع.

2.2. الوصف الإحصائي لاستجابات افراد عينة الدراسة نحو متغير الصحة النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المتغير
0,22440	2,4154	95	متغير الصحة النفسية

الجدول رقم (11) يبين الوصف الإحصائي لاستجابات افراد عينة الدراسة نحو مقياس الصحة النفسية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) الوصف الإحصائي لاستجابات أفراد العينة نحو متغير الصحة النفسية في مقياس الصحة النفسية حيث بلغ المتوسط الحسابي ب (4154.2) وهي قيمة تقع ضمن مجال من معايير الحكم على مستوى الصحة النفسية {3-34.2} ومنه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية .

3.2. الوصف الإحصائي للعلاقة بين متغير الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

الجدول رقم (12): يبين الوصف الإحصائي للعلاقة بين متغير الوعي الذاتي والصحة النفسية

العينة	معامل الارتباط بيرسون	المتغيرات
95	0,331	الوعي الذاتي
		الصحة النفسية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن معامل الارتباط بيرسون عند افراد عينة الدراسة قد ر ب (331.0) وهو يشير إلى وجود علاقة إرتباطية طردية متوسطة بين متغير الوعي الذاتي والصحة النفسية.

4.2. الوصف الإحصائي للفروق في استجابات افراد العينة نحو متغير الوعي الذاتي حسب الجنس

الجدول رقم (13): يبين الوصف الإحصائي للفروق في استجابات الأفراد نحو متغير الوعي الذاتي حسب الجنس

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الجنس	المتغير
0,41783	3,4943	42	إناث	متغير الوعي الذاتي
0,41824	3,3781	53	ذكور	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) وجود فروق بسيطة بين متوسطات استجابات الإناث والذكور نحو متغير الوعي الذاتي حيث قدر عدد الإناث (42) وقد بلغ المتوسط الحسابي لديهم ب (3.4943)، وأما الذكور عددهم (53) حيث قدر المتوسط الحسابي لديهم (3781.3)

5.2. الوصف الإحصائي للفروق في استجابات افراد عينة الدراسة نحو متغير الصحة النفسية حسب الجنس

الجدول رقم (14): يبين الوصف الإحصائي للفروق في استجابات الأفراد نحو متغير الصحة النفسية حسب الجنس

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الجنس	المتغير
0,20624	2,4094	42	إناث	متغير الصحة النفسية
0,23967	2,4201	53	ذكور	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) المتوسط الحسابي للإناث قدر بقيمة (2.4094) والانحراف المعياري بقيمة (0.20624) في حين بلغ المتوسط الحسابي للذكور بقيمة (2.4201) وانحراف معياري قدر ب (0.23967).

6.2. الكشف عن طبيعة التوزيع للبيانات في متغير الوعي الذاتي:

لاختبار اعتدالية التوزيع للبيانات في متغير الوعي الذاتي استخدمنا إختبار كولموروف سميرونوف والنتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (15)

الجدول رقم (15): يبين طبيعة توزيع البيانات في متغير الوعي الذاتي

الوعي الذاتي	المتغير
95	حجم العينة
0,877	إختبار كولموروف سميرونوف
0,425	مستوى الدلالة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن قيمة إختبار كولموجوروف-سمير نوف قدرت بـ (877.0) عند مستوى الدلالة تساوي (0,425) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05) وهذا يعني عدم وجود فروق بين توزيع بيانات متغير الوعي الذاتي و التوزيع الاعتدالي ومنه نقبل الفرضية الصفرية التي تقر بأن التوزيع لدرجات متغير الوعي الذاتي تتوزع وفق التوزيع طبيعي

7.2. الكشف عن طبيعة التوزيع للبيانات في متغير الصحة النفسية:

لإختبار اعتدالية التوزيع للبيانات في متغير الصحة النفسية استخدمنا اختبار كولموروف سمير نوف والنتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (16).

الجدول رقم (16): يوضح نتائج طبيعة التوزيع للبيانات في متغير الوعي الذاتي

المتغير	الصحة النفسية
حجم العينة	95
اختبار كولموروف سمير نوف	0,792
مستوى الدلالة	0,557

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة إختبار كولموروف سمير نوف قدرت بـ (792,0) ومستوى الدلالة قدرت بـ (557,0) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق بين توزيع بيانات متغير الصحة النفسية والتوزيع الاعتدالي ومنه نقبل الفرضية الصفرية التي تقر بأن التوزيع لدرجات متغير الصحة النفسية يتوافق مع التوزيع الطبيعي.

من خلال ما سبق نستنتج مايلي :

- حجم العينة = 95، وهو أكبر من 30 وإختيار مفرداتها تمت بطريقة عشوائية،
- وطبيعة البيانات: متغير الوعي الذاتي عبارة عن درجات وبالتالي فالبيانات كمية من المستوى الفئوي، ومتغير الصحة النفسية عبارة عن درجات وبالتالي فهو كمي من المستوى الفئوي ، التوزيع للبيانات اعتدالي .
- ومنه الإحصاء المناسب هو الإحصاء البارامتري.

3. الإحصاء الاستدلالي واختبار الفرضيات

1.3. الفرضية الأولى: نصت على: مستوى الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط مرتفع بما أن الأسلوب المناسب هو أسلوب الإحصاء البارامتري ومنه لإختبار الفرضية نقوم باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة.

جدول رقم (17): يوضح نتائج إختبار ت لعينة واحدة في استجابات الأفراد نحو متغير الوعي الذاتي

قيمة الاختبار=3,4									المتغير
مستوى الوعي الذاتي لمجتمع الدراسة عند مستوى الثقة=95%		الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
الحد الأعلى	الحد الأدنى								الوعي الذاتي
3,515	3,3439	0,02947	0,496	94	0,684	0,41986	3,4295	95	

من الجدول اعلاه نلاحظ أن قيمة (ت) قدرت ب (0,684) وعند درجة الحرية (94) ومستوى الدلالة (0,496) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05) ومنه متوسط الوعي الذاتي لدى مجتمع الدراسة والقيمة النظرية (3,4) غير دالة إحصائياً. ومن جهة أخرى نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لمجتمع الدراسة عند مستوى الثقة 95% تنحصر في المجال (3,3439,3) و (3,515) وهي ليست دائماً اكبر من (3,4) وبالتالي الفرضية غير محققة.

2.3. اختبار الفرضية الثانية: نصت على مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط مرتفع. بما أن الأسلوب الإحصائي المناسب هو أسلوب الإحصاء البارامتري واختبار الفرضية نقوم بإستخدام إختبار (ت) لعينة واحدة نحو متغير الصحة النفسية

جدول رقم (18): يوضح نتائج اختبار ت لعينة واحدة لاستجابات الأفراد نحو متغير الصحة النفسية

قيمة الاختبار=2,33									المتغير
مستوى الصحة النفسية لمجتمع الدراسة عند مستوى الثقة=95%		الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
الحد الأعلى	الحد الأدنى								الصحة النفسية
2,4611	2,3697	0,08541	0,000	94	3,710	0,2244	2,4154	95	

ومن الجدول نلاحظ أن قيمة الإختبار (ت) قدرت ب (710,3) ودرجة الحرية (94) ومستوى الدلالة ب (0,000) وهو أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة (0,05) و الفرق بين متوسط الصحة النفسية لدى مجتمع الدراسة والقيمة النظرية = (2,33) وهي دالة إحصائياً. ومن جهة أخرى نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للصحة النفسية لمجتمع الدراسة عند مستوى الثقة 95% تنحصر بين الحد الأدنى (2.3697) والحد الأعلى (4611,2) وهي دائماً أكبر من قيمة (2,33) ومنه يمكننا تعميم نتائج الدراسة الحالية على مجتمع الدراسة التي سحبت منه العينة، وعليه فالفرضية محققة

3.3. إختبار الفرضية 3: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط، ولإختبار الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل الارتباط بيرسون.

الجدول رقم (19): يوضح نتائج معامل الارتباط لبيرسون بين متغير الوعي الذاتي و متغير الصحة النفسية

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	حجم العينة
الوعي الذاتي	0,331	0,001	95
الصحة النفسية			

نلاحظ من الجدول رقم (19) إن قيمة معامل الارتباط بيرسون قدرت ب (0,331) عند مستوى الدلالة (0,001) وهو أقل من (0,05) وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متغير الوعي الذاتي والصحة النفسية. بمعنى انه كلما ارتفع الوعي الذاتي صاحبه ارتفاعاً في الصحة النفسية بنسبة 33.1%. وبالتالي يمكن التعميم على مجتمع الدراسة الذي سحبت منه العينة. ومنه الفرضية محققة.

4.3. إختبار الفرضية 4: تنص الفرضية توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس:

لإختبار هذه الفرضية تم اللجوء إلى إختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

الجدول رقم (20): يوضح نتائج إختبارات لعينتين مستقلتين للفروق في استجابات الأفراد نحو متغير الوعي الذاتي وفقا للجنس

اختبار(ت) لعينتين مستقلتين متجانستين				اختبار التجانس ليفين		الذكور		الإناث		المتغير
الفرق بين القميتين	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار (ت)	مستوى الدلالة	ف	n=53		n=42		
						الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,11	0,1	93	1,3	0,	0,	0,41	3,37	0,41	3,49	الوعي الذاتي
617	82		45	962	002	824	81	783	43	

من الجدول اعلاه يتضح أن بيانات العينتين متجانستين ومنه الاعتماد على نتائج إختبار(ت) لعينتين مستقلتين متجانستين وقد قدرت قيمة (ت) ب (354,1) عند مستوى الدلالة (0,182) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05) ومنه الفروق غير دالة احصائيا و لا يمكننا التعميم على المجتمع التي سحبت منه العينتين للدراسة وعليه فالفرضية غير محققة. بمعنى أن الفروق الملاحظة في العينة ليست جوهرية ولا ترجع إلى متغير الجنس وإنما ترجع إلى عوامل أخرى.

5.3. اختبار الفرضية 5: التي تنص توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط وفقا لمتغير الجنس ذكور إناث

الجدول رقم (21): يوضح نتائج إختبار لعينتين مستقلتين للفروق في استجابات الأفراد نحو الصحة النفسية في متغير الجنس

اختبار(ت) لعينتين مستقلتين متجانستين				اختبار التجانس ليفين		الذكور		الإناث		المتغير
الفرق بين القميتين	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار (ت)	مستوى الدلالة	ف	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	الصحة النفسية
						ن=53		ن=42		
-	0,8	9	-	0,353	00,87	0,2	2,420	0,206	2,4	
0,01071	19	3	0,230			3967	1	24	094	

من الجدول رقم (21) يتضح أن بيانات العينتين متجانستين ومنه الاعتماد على نتائج إختبار (ت) لعينتين مستقلتين متجانستين وقد قدرت قيمة (ت) ب (-0,230) عند مستوى الدلالة (819,0) هي قيمة أكبر من (05.0) ومنه الفروق غير دالة إحصائيا ولا يمكن التعميم على المجتمع التي سحبت منه العينتين وعليه فالفرضية غير محققة. بمعنى أن الفروق الملاحظة في العينة ليست جوهرية ولا ترجع إلى متغير الجنس وإنما ترجع إلى عوامل أخرى.

4. مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة

1.4. مناقشة الفرضية الأولى: لقد كان مضمون الفرضية الآتي:

مستوى الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط مرتفع.

وبما أن الفرضية غير محققة وهذا ما أظهرته النتائج حسب الجدول رقم (17)، بان الفرضية الأولى غير دالة إحصائيا مما يشير إلى أن مستوى الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط جاء مرتفعا بمحض الصدفة فقط ولقد جاءت نتائجها فريدة من نوعها ولا توجد دراسات سابقة توصلت إلى نفس هذه النتيجة، ولقد اختلفت نتائج هذه الدراسة الحالية مع دراسة الخالدي (2014) و التي جاءت نتائجها بان تلاميذ المرحلة الثانوية يتمتعون بدرجة عالية من الوعي الذاتي، ولقد ايدتها دراسة كل من تقى عزيز (2015) التي أظهرت نتائجها بان مستوى الوعي الذاتي مرتفع لدى طلبة الجامعة، وايدتهم دراسة عطية الرفاعي (2022) بان مستوى الوعي الذاتي مرتفع لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وكما يمكن ارجاع هذا الاختلاف في النتائج إلى العينة المدروسة الا وهم " تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط " في حين معظم الدراسات استخدمت عينات ذات مراحل عمرية متقدمة مثل (طلبة الجامعة، تلاميذ المرحلة الثانوية).

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقا للجانب النظري لمفهوم الوعي الذاتي الذي يعني تركيز الفرد انتباهه نحو ذاته والبيئة الخارجية وهذا الانتباه يكون أنيا وفي اللحظة الراهنة، فالتلاميذ في هذه المرحلة العمرية، وهي السنة الثانية من التعليم المتوسط والتي تتزامن مع مرحلة المراهقة المبكرة يمتلكون استعداد اوليا لهذا الوعي الانى واللحظي و مع ذلك لم يتبلور بطريقة واضحة وهذا راجع إلى قلة الخبرات لديهم، فان هذه النتائج تعكس مرحلة نمو لم يكتمل فيها بعد تشكيل هذا النوع من الوعي الذاتي، وهذا راجع لغياب المحفزات البيئة التي تساعد على تنمية هذا الانتباه الواعي بشكل جيد، أما تفسير هذه النتائج وفقا لنظرية (buss) يمكن أن يكون الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط لايزال في مرحلة التطور، ولم يصل بعد إلى مستوى الوعي الذي تفترضه الفرضية وهذا ما يتماشى مع هذه النظرية التي تؤكد بان الوعي الذاتي عملية معقدة ومتدرجة تتطلب عوامل متعددة للنمو من البيئة المدرسية والاجتماعية المتشابهة التي ينتهي إليها التلاميذ في هذه المرحلة المتوسطة مرحلة المراهقة المبكرة تؤدي إلى هذه النتيجة، أين تقدم نفس المناهج والاساليب التربوية، ويتفق هذا التفسير مع تأكيد باس بان الوعي الذاتي سمة غير ثابتة ، بل هو نتاج لتفاعل معقد بين الفرد و البيئة التي يعيش فيها.

2.4. مناقشة الفرضية الثانية: لقد كان مضمون الفرضية

مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط: مرتفع

وبالرجوع إلى نتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (18) فقد أشارت إلى وجود دلالة إحصائية وهذا ما ثبت ان الفرضية محققة، ما يدل على تمتع تلاميذ السنة الثانية متوسط بمستوى جيد من الصحة النفسية، ومنه نجد أن نتائج دراستنا توافقت مع بعض الدراسات السابقة، من بينها دراسة مجدوب محمد احمد قمر (2015) الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات والتي أقرت بأن مستوى الصحة مرتفع لدى عينة الدراسة وهذا ما أكدته دراسة خلفان بن ناصر وسامر رضوان لسنه (2022) تحت عنوان مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بمدارس محافظة شمال الشرقية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

في حين اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة عائشة محمد عجوه سنة (2019) بعنوان مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة سلطان قابوس حيث بينت نتائجها بان مستوى الصحة النفسية متوسط.

و يمكن ارجاع النتيجة المتحصل عليها بان مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط، إلى مجموعة من العوامل مثل فعالية البرامج التربوية المطبقة من طرف المؤسسات التعليمية، والتي تلعب دورا مهما في تعزيز الصحة النفسية لديهم ، والدعم المقدم من طرف الطاقم التربوي، فهذه العلاقات بين التلاميذ والمعلمين قد تلعب دورا في تعزيز تقدير الذات والشعور بالقبول ولا يمكن أن ننسى الدعم المقدم من طرف الاسرة التي توفر بيئة أسرية مستقرة، و إلى جانب معاملة إيجابية إتجاه الابناء، مما يسهم في استقرارهم النفسي ما يؤدي إلى توافق النفسي ويجعل الافراد يتمتعون بصحة نفسية جيدة، ومنه فإن تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط والتي تتزامن مع مرحلة بداية المراهقة التي يكون فيها التلميذ في هذه المرحلة يتعرض لنفس التغيرات الهرمونية والجسدية وكذلك يتلقى نفس البرامج التعليمية وهذا ما يساعد على تعزيز الصحة النفسية لديهم.

3.4. مناقشة الفرضية الثالثة: فيما يخص هذه الفرضية المتعلقة بالعلاقة بين الوعي الذاتي والصحة النفسية والتي كان مفادها توجد علاقة إرتباطية بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط وبما أن الفرضية محققة يمكن تفسير ذلك بأن أي تغير في الوعي الذاتي يصاحبه تغير في الصحة النفسية، فقد يرجع ذلك للبيئة المحفزة على ذلك التي يعيش فيها التلميذ المتمدرس في السنة الثانية من التعليم المتوسط أي في مرحلة بداية المراهقة، وقد تفرض عليه تحديات تستدعي توظيف مهارة الوعي الذاتي من أجل التعامل مع المزاج السيء وتحويله إلى مزاج معتدل من أجل التكيف، ويعد الوعي الذاتي أساسا مهما في الصحة النفسية، ومن أجل هذا فإن مستوى الصحة النفسية ليس مستقر في غيره عن مستوى الوعي الذاتي لدى أفراد مجتمع الدراسة ويمكن ان تكون هناك عناصر أخرى هي المسؤولة بدرجة كبيرة عن الصحة النفسية، فالتمكن من ضبط الانفعالات الصادرة عن الآخرين وعدم تركها تؤثر على النفس وبالتالي التمتع بالصحة النفسية. وحسب نظرية باس وهذا ما نؤيده بان وعي الفرد بذاته، وبما يفكر فيه وثقته بنفسه وقناعاته القوية قد تولد لديه إعتقاد بأن جميع ما يمر به من مشاكل سوف يتجاوزها ويتغلب عليها.

ولقد إتفقت نتائج دراستنا الحالية مع دراسة (إيمان جمعة سامي ونعيمة خزام) الصحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلاب الجامعة والتي اظهرت علاقة إرتباطية موجبة بين الصحة النفسية والوعي الذاتي لدى طالبة الجامعة وحسب تفسيرها للنتيجة فإنه كلما ارتفع مستوى الوعي الذاتي كلما حقق الفرد مستويات عليا من الصحة النفسية وهذا راجع إلى سبب القدرة على الإدراك الإيجابي للمواقف السلبية التي تمر به. فالأفراد الذين يتمتعون بالوعي الذاتي مرتفع يكونون لديهم القدرة على إدراك حالتهم النفسية أثناء معاشتها، والتعامل ببعض المرونة النفسية مع الضغوط النفسية التي تصيبهم، وتعتبر سمة من سماتهم الشخصية فيكونون أكثر ثقة بأنفسهم ومنه فالتلميذ في بداية المراهقة المبكرة الذي يتمتع بالثقة بنفسه يكون أكثر استقلالية، وتوافقا مع ذاته و المحيط التي يعيش فيه وكل هذا يجعله يتمتع بصحة نفسية جيدة.

4.4. مناقشة الفرضية الرابعة: فيما يخص هذه الفرضية المتعلقة بالفروق في استجابات الأفراد في متغير الوعي الذاتي تعزى لمتغير الجنس والذي كان مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

وبالرجوع إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(20) يتبين لنا عدم وجود فروق بين متوسطات كل من الذكور والإناث على مقياس الوعي الذاتي وقد ترجع نتائج الدراسة الحالية إلى أن أفراد العينة ينتمون إلى نفس مجتمع الدراسة حيث يتعرضون إلى خبرات متشابهة ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الجنس ليس له علاقة بمستوى الوعي الذاتي فكل منهم يتعرضون لنفس الظروف الاجتماعية ويشتركون نفس الاهتمامات في هذه المرحلة الدراسية والتي تتزامن مع مرحلة المراهقة المبكرة، ويكون التركيز فيها على الذات اذ تظهر لديه نزعة إلى التأكيد الذاتي بأناه الخاصة بوصفها شخصية .

مستقلة وتدل على التطور اللاحق للوعي الذاتي ومعرفية، فقد ينتقل من التفكير الطفولي إلى التفكير المنطقي، ومن خلال النتيجة المتحصل عليها في هذه الدراسة فلقد تشابهت نتائج دراساتنا مع نتائج دراسة كل من تقى عزيز(2015) والتي هدفت إلى معرفة علاقة الوعي الذاتي والإقناع الاجتماعي ودراسة يحي محمود النجار(2017) بعنوان الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق المهني ودراسة إيناس محمد سليمان علي منصور (2022) بعنوان الوعي الذاتي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والتي كانت نتائجهم لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي تعزى لمتغير الجنس ومن ناحية اخرى اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة كل من إيمان جمعة سامي ونعيمة خزام بعنوان الصحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي وأظهرت هذه الدراسة بوجود فروق في الوعي الذاتي لصالح الطلاب وأيدتها في ذلك دراسة أمنة البطوش (2019) بعنوان الوعي الذاتي لدى الطلبة المتنمرين وعلاقته بضبط الذات وكانت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور و أيدتها دراسة موسى عطية الله عطية الرفاعي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور وكذلك الدراسة الاجنبية (Edannur 2010) بعنوان الذكاء الوجداني للمعلمين حسب نظرية جولمان وبوايتز وكانت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المعلمين الذكور ويرجع الاختلاف في النتائج

من حيث اختلاف البيئة الثقافية وكذلك عينة الدراسة اعتمدت الدراسة الحالية على تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط في حين اعتمدت معظم الدراسات السابقة على طلاب الجامعة والمعلمين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة المتحصل عليها من الدراسة وفقا للجانب النظري لمفهوم الوعي الذاتي التي يرتبط بمفهوم الذات التي قد تؤثر على طريقة استجابات الأفراد لمواقف الحياة اليومية التي يكون لها دور حاسم في كيفية وعيمهم بذواتهم وإدراكهم في هذه المرحلة الدراسية والتي تتزامن مع مرحلة أكثر حساسية مرحلة التعليم المتوسط أين يتعرض كل منهما إلى نفس الظروف سواء في البيئة المدرسية من حيث تساوي الفرص في الاندماج و المشاركة في الأنشطة الترفيهية المختلفة سواء كانت علمية أو رياضية، وكذلك في هذه المرحلة المتوسطة يكون للاقران دور كبير في التأثير على تطور الوعي الذاتي فمثلا إذا وجد التحفيز على المساواة واحترام الذات بغض النظر إلى الاختلاف الموجود بينهم فهذا يساعد على وجود تقارب بين الجنسين، و حسب جولمان فان الوعي الذاتي يتأثر بعدة عوامل يمكن أن تكون داخلية وليست بالضرورة في المتغيرات الديمغرافية مثل الجنس، ويمكن أن يكون تقارب مستوى الوعي الذاتي لدى أفراد العينة هو الذي أدى إلى هذه النتيجة.

5.4. مناقشة الفرضية الخامسة: فيما يخص هذه الفرضية المتعلقة بالفروق في إستجابات الأفراد نحو الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس والتي تنص توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس وبالرجوع إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (21) يتبين لنا عدم وجود فروق بين متوسطات كل من الذكور والاناث في مقياس الصحة النفسية وقد ترجع نتائج الدراسة الحالية في أن الصحة النفسية لا تختلف باختلاف الجنس قد يعود ذلك بان نفس الأوضاع التي يعيشها التلاميذ في هذه المرحلة الدراسية إلا وهي مرحلة التعليم المتوسط والتي تتزامن مع بداية مرحلة المراهقة والتي تعتبر مرحلة أزمة لما يحدث للمراهق فيها حسب نظرية التحليل النفسي فان الفرد الذي يحل صراعات اللاوعية بشكل سليم و يلقي اشباعا كافيا لحاجاته النفسية في المراحل المبكرة للطفولة فهم الذين يتمتعون في المراحل اللاحقة من صحة نفسية.

وقد اتفقت دراستنا الحالية من حيث النتائج مع نتائج دراسة كل من مجذوب أحمد محمد أحمد قمر (2015) الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات ودراسة عائشة محمد عجوة (2019) مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ودراسة هلال بن خلفان بن عرابة وسامر جميل راضون (2022) مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بمدارس محافظة شمال الشرقية وعلاقتها ببعض المتغيرات والتي ايدت نتائج الدراسة الحالية بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

اختلفت نتائج دراستنا الحالية عن نتائج دراسة كل من إيمان جمعة ساسي (2022) الصحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الحالة المزاجية والانفعالية وكذلك دراسة F.M.adla بعنوان قياس الصحة النفسية من خلال إنتشار مستوى التعاسة لدى الطالبة أو أسفرت النتائج في وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس وترجع الفروق في اختلاف البيئة الثقافي.

5. الاستنتاج العام

جاءت دراستنا بعنوان "الوعي الذاتي وعلاقته بالصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط من متوسطة مالك بن النبي بقالملة كعينة للدراسة اعتمدنا على عينة تتكون من 95 تلميذ وتلميذة وعليه تأسست خمسة فرضيات وهي كالآتي:

الفرضية الأولى التي تنص مستوى الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط مرتفع، في حين الفرضية الثانية التي أفادت ان مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط مرتفع، أما الفرضية الثالثة فلقد أفادت بأنه توجد علاقة إرتباطية بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط، وفيما يخص الفرضية الرابعة التي أفادت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط، أما الفرضية الخامسة التي أفادت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط.

وبعد تطبيق الاجراءات اللازمة من جانب نظري والتطبيقي للدراسة حيث جاءت نتائج دراستنا طبيعية في مجملها وكان ذلك منسجما مع الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة حيث إتفقت مع بعضها واختلفت مع البعض الآخر حيث إختلفت مع الدراسات السابقة في مستوى إرتفاع الوعي الذاتي حيث خلصت نتيجة الدراسة الحالية مستوى الوعي الذاتي مرتفع وغير دال احصائيا، وفي حين أن الدراسات السابقة جاءت النتائج بين المتوسط والمرتفع في مستوى الوعي الذاتي، بينما مستوى الصحة النفسية مرتفع فقد تشابهت مع البعض واختلفت مع البعض الآخر، والدراسة الحالية تشابهت مع الدراسة الوحيدة التي شملت المتغيرين مع بعض من حيث اقربت بوجود علاقة أرتباطية طردية موجبة وفيما يخص الفروق لقد تشابهت مع البعض واختلفت مع البعض الآخر ويمكن إرجاع الاختلاف في النتائج يرجع إلى العينة والظروف التي أقيمت فيها الدراسة ونتائج الدراسة الحالية هي كالآتي:

- مستوى الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط في حدود المتوسط
- مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط مرتفع.
- وجود علاقة أرتباطية طردية متوسطة بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط بحيث تبقى هذه النتائج تخص أفراد مجتمع الدراسة الحالية فقط.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل تم التطرق الي وصف عينة الدراسة والوصف الإحصائي في استجابات الأفراد نحو متغيرات الدراسة والتي تخص كل من متغير الوعي الذاتي والصحة النفسية والوصف الاستدلالي واختبار الفرضيات ومناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة والاستنتاج العام للدراسة

خاتمة

يعد الوعي الذاتي أساساً لبناء صحة نفسية سليمة، إذ يساعد الفرد على فهم أفكاره و مشاعره و سلوكياته و كما يعزز القدرة على اتخاذ القرارات بشكل افضل و المساعدة على التكيف مع الضغوط الحياتية بشكل أكثر فاعلية ، و تعد المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان أي أنها تشهد تحولات نفسية و جسدية و فكرية تشكل الأساس لشخصية الفرد لذلك من الضروري أن تقابل هذه المرحلة بالتفهم و الدعم و التوجيه السليم من الأسرة و المجتمع من أجل نمو المراهق بثقة و استقرار، حيث تمثلت مشكلة الدراسة الحالية في قلة الدراسات التي اهتمت بالوعي الذاتي و علاقته بالصحة النفسية لدى المراهق سواء في البيئة العربية أو الجزائرية و أتت هذه الدراسة بهدف معرفة العلاقة بين الوعي الذاتي و الصحة النفسية لدى المراهق. و تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط في حدود المتوسط.
- مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط مرتفع.
- وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين الوعي الذاتي و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغي الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

الإقتراحات و التوصيات:

من خلال ماتم عرضه في الدراسة الحالية و النتائج المتحصلة عليها يمكننا وضع جملة من الاقتراحات و التوصيات التالية:

الإقتراحات:

- وضع تعريف لصحة النفسية لغويا و اجرائيا ليتضح المتغير أكثر.
- إجراء برامج حول الوعي الذاتي في المناهج الدراسية.
- القيام بجلسات توعوية لأولياء تتناول أمور حول دورهم في تعزيز الوعي الذاتي لدى أبنائهم و كيفية التواصل معهم.
- إجراء بحوث مماثلة للبحث الحالي على شريحة المراهقين ذات مستوى أعلى من التعليم و كذلك في بيئات مختلفة.

التوصيات:

- الحرص على زيادة الوعي الذاتي من خلال تعديل المشاعر و الأفكار.

- الوقاية من أي إصابة قبل حدوث أي مرض نفسي.
- تعزيز البيئة الداعمة داخل المدارس وذلك بالتوصية خلق بيئة مدرسية تشجع للحديث عن الذات .
- توفير خدمات الدعم النفسي المدرسي، من خلال توصيات من طرف الأخصائيين النفسانيين.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

ابن منظور. (1981). لسان العرب

الأسدي، سعيد جاسم وعطاري، محمد السعيد. (2012). الصحة النفسية للفرد والمجتمع. عمان دار الرضوان للنشر والتوزيع.

البسطي، أيمن محمد محمد. (2023). الوعي الذاتي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية المتأخرين دراسيا (بحث مستل من رسالة دكتوراه). مجلة كلية التربية. المجلد38، العدد87، . (508-476).

بوحوش، عمار والذنيبات، محمد محمود. (2007). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. (ط4). الجزائر. الديوان للمطبوعات الجامعية.

بوكايس، أمال. (2018). أساليب التفكير وعلاقتها بالصحة النفسية. أطروحة دكتوراه. الجزائر. جامعة الجزائر.

التائب، مسعود حسين. (2018). البحث العلمي-قواعده-إجراءاته-مناهجه. (ط1). مصر. القاهرة. المكتب العربي للمعارف.

توهامي، سفيان. (2011). دراسة العبارات الكلامية في لغة المراهقين. مذكرة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة وهران.

جلوال، أسماء محمد و المسلاتي، بثينة صالح. (2024). الوعي الذاتي لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة مصراته. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراته، المجلد1، العدد 24.

جولمان، دانيال. (2000) الذكاء العاطفي- عالم المعرفة. تر: الجبالي ليلى. الكويت. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

الخالدي، عبد الرحمان بن منيف. (2014). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوي - مذكرة ماجستير- جامعة الملك عبد العزيز. المملكة العربية السعودية.

الخواص، هدى حسن رأفت. (2025). اضطراب الاكتناز وعلاقته بالوعي الذاتي لدى عينة من الشباب الجامعي. كلية التربية. جامعة عين شمس.

الركيبي، محمد فهد. (2019). درجة توافر ابعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت. مذكرة ماجستير. جامعة ال البيت الكويت.

رميض، ناجي أحمد. (2022). الوعي الذاتي وعلاقته بالاسلوب المعرفي (المجاوفة-الحذر) لدى طلبة الدراسات. الانبار. مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية. ع4، مج2، (369-334).

الزبيدي، رحيم عبد الله جبر. (2017). الراحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية. ع، (174-149)2.

قائمة المراجع

- الزيدي، كامل علوان. (2002). الصحة النفسية. (ط1). سوريا. دار علاء الدين للنشر والتوزيع.
- زهران، حامد عبد السلام. الصحة النفسية والعلاج النفسي. (ط4). القاهرة. عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- سطحواوي، منى. (2022). أساليب إدارة وقت الفراغ لدى المراهق المتمدرس وعلاقتها بكل من مستوى الطموح وبعض سمات الشخصية أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة باتنة.
- سعيد، الكحالي وسالم، الكحالي. (2024). مستوى الوعي الذاتي وعلاقته بمتغيري النوع الاجتماعي والمستوى الدراسي لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كورونا بسلطنة عمان.
- سعيد، سعاد. (2007). سيكولوجية التفكير والوعي بالذات. عمان. عالم الكتب.
- سلوم، شيرين يحيى. (2024). التفكير الإيجابي وعلاقته بالوعي الذاتي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي بجامعة دمشق. مجلة جامعة حماة. المجلد 7، العدد 9.
- سليمان، سناء محمد. (2005). تحسين مفهوم الذات وتنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة. الطبعة 1. القاهرة. عالم الكتب.
- سمير، السد حنان. (2015). الصحة النفسية الارشاد والتوجيه النفسي، مكتبة المعرفة للنشر والتوزيع.
- شيعي سلمى ودائلي ناحية، (2023)، قوائم مؤشرات الصحة النفسية وطرق قياسها حسب بعض الباحثين، المجلد رقم (24)، العدد (01).
- عبد الغني، أشرف محمد. (2001). المدخل إلى الصحة النفسية. (ط4). الاسكندرية. المكتب الجامعي الحديث.
- عبد المجيد، مروان إبراهيم. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. (ط1). الأردن. مؤسسة الوراق.
- عبود، ضحى. (2022). مستوى النرجسية وعلاقتها بالوعي الذاتي الخاص والعام لدى عينة من طلبة الإرشاد النفسي في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات.
- عزيز، تقي بدري. (2015). الوعي الذاتي وعلاقته بالاقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. جامعة بغداد. كلية التربية للعلوم الصرفة. ابن الهيثم.
- عطية الرفاعي، موسى عطية الله. (2022). الوعي الذاتي وعلاقته بالقلق في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة المرحلة الثانوية بحافظة ينبع. دراسة مقدمة لإكمال درجة الماجستير. جامعة الملك عبد العزيز. كلية الآداب والعلوم الإنسانية. قسم علم النفس. المجلة العربية للنشر العلمي. العدد 47.
- غالي، مريم. (2014). الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. مذكرة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية جامعة وهران.

قائمة المراجع

فهي، مصطفى. (1995). الصحة النفسية- دراسات في سيكولوجية التكيف. الطبعة 3. مصر. القاهرة. مكتبة ومطبعة الخافجي.

القوصي، عبد العزيز. (1952). أسس الصحة النفسية. (ط). القاهرة. دار المكتبة النهضة المصرية للنشر والتوزيع.

كاظم محمود، التميمي محمود. (2018). الصحة النفسية مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية. الطبعة 1. عمان. دار الصفاء للنشر والتوزيع .

محمد جادو، بوسي عصام وعبد الله قنديل، هدى عنتر. (2022). الإسهام النسبي للوعي الذاتي والإنتحاح العقلي المعرفي في التنبؤ بالمناعة الفكرية لدى طلاب الجامعة. جامعة عين شمس. كلية البنات. مجلة البحث العلمي في الآداب (علوم الاجتماعية والإنسانية). المجلد 24، عدد 6.

المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). مناهج البحث العلمي. (ط3). الجمهورية اليمنية. صنعاء. دار الكتب.

المرشدي، عماد حسين عبيد و جنجون، محمد زهير. (2017). الوعي الذاتي لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين في المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. جامعة بابل. العدد 35 المعجم الوسيط. (1972).

مكناسي، محمد الطاهر. (2007). التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية. رسالة الماجستير. كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية. جامعة منتوري. قسنطينة.

منسي، حسن. (2001)، الصحة النفسية. (ط2). الاردن. دار مكتبة النهضة المصرية للنشر والتوزيع.

منصور، إيناس محمد سليمان علي. (2022). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية. المجلد 23، العدد 8.

ناجي، محمود ناجي وعزيز، تقى بدري. (2016). الوعي الذاتي لدى الطلبة. مجلة كلية التربية. بغداد. العدد 4.

النجار، يحي محمود. (2018). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمي المدارس الخاصة بمحافظة قطاع غزة - مجلة جامعة الاقصى (سلسلة العلوم الإنسانية). المجلد 21.

هادي، إكرام كاظم. (2022). علاقة الوعي الذاتي في جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال. جامعة واسط. مجلة كلية التربية. (46)(3).

Auzouht, Laurent., individuelles et sociales, Université de burgundy-. (2012). Consience de soi et régulations paris, dunod.www.dunod.com

الملاحق

الاسم واللقب	التخصص	الرتبة	جامعة الانتماء
أ.د. ابراهيم تواتي	علم النفس العيادي	استاذ محاضراً	جامعة 8 ماي 1945 قالمة
أ.د. حسين مشطر	علم النفس التربوي	استاذ التعليم العالي	كلية العلوم الانسانية والاجتماعية- قالمة
أ.د. سميرة براهيمية	علم النفس العيادي	استاذ التعليم العالي	كلية العلوم الانسانية والاجتماعية- قالمة

ملحق رقم (2) مقياس الوعي الذاتي;

عزيزي التلميذ.....

عزيزتي التلميذة.....

بين يديك مجموعة من العبارات تعبر عن رأيك اتجاه إتجاه بعض المواقف التي تصادقك في حياتك اليومية, قد تنطبق عليك أو لا تنطبق , يرجى منك قراءة جميع العبارات بدقة والإجابة عنها بوضع علامة (x) تحت البديل الذي يناسبك, حيث ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة, مع عدم ترك أي عبارة دون إجابة. لاجابة لذكر الاسم, علما أن هذه الاجابات تكون لأغراض البحث العلمي فقط.

ملاحظة: يرجى تدوين المعلومات الآتية:

النوع: ذكر: () , أنثى: ()

المستوى التعليمي:

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي أبدا
1	أجد صعوبة في ربط مشاعري بما أفكر فيه					
2	أقدر انفعالاتي وعواطفني تقديرا دقيقا					
3	أعي بما أقوم به من أعمال يومية					
4	أشعر بحالة من عدم الارتياح عندما أتحدث لنفسي					
5	يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على عاداتي السيئة					

الملاحق

					أتمكن من تحديد أخطائي	6
					اهتم بمظهري الخارجي باستمرار	7
					أشعر بالثقة في نفسي معظم الوقت	8
					تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي المهمة	9
					اهتم بأسلوبي الخاص في عمل الأشياء التي أقوم بها	10
					ينقصني التعامل مع المواقف غير المتوقعة	11
					عندما اشعر بالانزعاج فأني أجهل سببه	12
					تنقصني الشجاعة في نقد سلوكياتي	13
					أتمكن من إيجاد حلول لمشكلاتي الخاصة	14
					اشعر بالحرج عندما أكون مع أشخاص أجهل معرفتهم	15
					أقدر أسوأ العقبات قبل الشروع في أي عمل مع زملائي	16
					أتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف عند الآخرين	17
					اعتقد أن أفكاري محددة في تعاملي مع مشكلات الحياة	18
					أسعى الى تحقيق أهدافي الاجتماعية بأي وسيلة	19
					أتردد في المبادرة في القيام بأي نشاط جماعي	20
					أحاول التغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي	21
					أتمكن من تحديد ما يفكر به الآخرين	22
					أهتم بالطريقة التي تجعلني شخصا مميزا	23
					أحاول أن أكون مقبولا لدى الأشخاص	24
					أعي القيم والمعايير الأخلاقية	25

مقياس الصحة النفسية

أجب عن كل عبارة بوضع علامة (X) في المكان الذي يناسب إجابتك

أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق	العبارات	
			معاملة الآخرين تجعلني راض عن نفسي	1
			أشعر بالسعادة لأن حياتي جديرة بأن تعاش	2
			أشعر أن الآخرين راضيين عني	3
			منذ الصغر وانا اعاني من بعض الأمراض المزمنة	4
			اشعر بالسعادة لأنني قادر على حل مشاكلي	5
			اشعر بأن تخصصي له مستقبل	6
			رغم بذل مجهود لإنجاز أعمالي الا أني غير راض عن نفسي	7
			اشعر أن اعاني من بعض المشكلات النفسية	8
			أشعر ان معظم أصدقائي راضيين عني	9
			أشعر باليأس عندما اجد الآخرين غير سعداء	10
			تخصص دراستي له قيمة، لكن ليس في بلدي	11
			أشعر أني واش عن نفسي رغم الضغوط الحياة	12
			منذ صغري والآخرين يتقبلونني	13
			اود الذهاب إلى طبيب نفسي لكن الظروف تحول دون ذلك	14
			ليس لدي عزيمة وإرادة لإيجاد معنى في حياتي	15
			أكون سعيدا عندما أكون راض عن حياتي	16
			اود أن أغير من تخصص دراستي لأن قيمة له	17
			منذ فترة واليأس يملأ حياتي	18

			رغم تصرفاتي الجيدة الا أن الآخرين غير راضين عني	19
			الحب هو الأساس الذي يجعل حياتي معنى	20
			اقتراي من الله يجعلني راض عن نفسي	21
			أشعر بالخوف من المستقبل	22
			أشعر أن مستقبلي المادي غير مستقر	23
			أشعر بالراحة عندما أجد الآخرين سعداء	24
			عندما ألتزم بقضاء الشعائر الدينية، تكون حياتي ذات قيمة	25
			أشعر أن الله راض عني	26
			الشعور باليأس يقلل من همتي	27
			رغم أن الآخرين لا يقبلون نوع دراستي الا أنني أحبه	28
			بعض أقاربي يعانون من بعض الأمراض النفسية	29
			اشعر بالأمان عندما أكون مع الآخرين	30
			أحاول أن اتصرف بطريقة من خلالها يقبلني اقربائي	31
			رغم محاولاتي لحل مشاكلي، الا انني أشعر بعدم الأمان	32
			الأمور المادية تستدعي اهتمامي أكثر من أي شيء آخر	33
			لا أشعر بالسعادة رغم اني راض عن نفسي	34
			أشعر بالقلق تجاه مستقبلي	35
			الآخرون ينظرون لنوع دراستي بغير اهتمام	36
			اشعر أنني اعاني من بعض الاضطرابات النفسية	37
			رغم أن حياتي مليئة بالضغط إلا ان السعادة تلازمي	38
			معنوياتي المرتفعة لها دور في ايجاد معنى في حياتي	39
			اظهر لآخرين أنني سعيد ولكنني غير ذلك	40
			أشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر	41
			منذ فترة وانا اعاني من الأرق	42

الملاحق

			حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل بها	43
			أرى أن مهنتي في المستقبل لها قيمة	44
			اتعمد أن احسن من افعالي كي يتقبلني الآخرون	45
			الإحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى	46
			رغم أن الحزن لا يفارقني، إلا اني اعمل بجدية	47
			لا أجد صعوبة من الناحية المادية في حياتي	48
			أشعر بالرضا عن ذاتي لعدم التزامي بواجباتي الدينية	49
			أشعر ان السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي	50
			أشعر بالقلق لعدم اطمئناني على مستقبلي المادي	51
			أشعر بالرضا لأنني اعمل بجدية	52
			رغم أن نوع دراستي له قيمة الا أنني أشعر بأنه غير مريح ماديا	53
			أشعر باليأس سريعا عندما أقع في اي مشكلة	54
			لا أتقبل ذاتي لقصوري في القيام بواجباتي	55
			مهما اربح من أموال، إلا أنني أشعر بالعجز المادي	56