



جامعة المنصورة

كلية الآداب

—

# الوعي بالذات والقلق لدى عينة من طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف

إعداد

الدكتور/ سعد رياض البيومي

أستاذ مشارك - علم النفس الاكلينيكي

قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة الطائف.

مجلة كلية الآداب - جامعة المنصورة

العدد السادس والستون - يناير ٢٠٢٠

# الوعي بالذات والقلق لدى عينة من طلاب

## قسم علم النفس بجامعة الطائف

د. سعد رياض البيومي

أستاذ مشارك - علم النفس الاكلينيكي

قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة الطائف.

### ملخص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى كل من الوعي بالذات والقلق لدى عينة من طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف، وكذلك العلاقة الارتباطية بين الوعي بالذات والقلق. تكونت عينة البحث من (91) طالباً بالمستويين الثاني والرابع من طلاب قسم علم النفس - كلية الآداب. وللتحقق من صحة الفروض تم استخدام مقياس الوعي بالذات من إعداد الباحث، ومقياس "تيلور" للقلق، ترجمة وتقنين مصطفى فهمي، ومحمد أحمد غالي.

وأشارت النتائج إلى وجود مستوى من الوعي بالذات لدى الطلاب يتراوح بين المتوسط والمرتفع، ومستوى من القلق يتراوح بين المتوسط والمنخفض. ولم يوجد فروق دالة احصائياً بين الطلاب في المستويين الدراسيين الثاني والرابع في درجة الوعي بالذات ودرجة القلق. ويوجد علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائياً بين درجات الوعي بالذات ودرجات القلق لدى الطلاب. مما يوصي بأهمية الحرص على زيادة مستوى الوعي بالذات حتى يتغلب الشخص على الكثير من اضطرابات الشخصية. وخاصة لدى الطلاب الذين في مرحلة التأهيل لأن يكونوا أخصائيين نفسيين.

**الكلمات المفتاحية:** الوعي بالذات - القلق - طلاب قسم علم النفس.

### Abstract

Current research aims to identify the level of Self-awareness and anxiety for a sample of students from the Department of Psychology, Taif University. As well as the correlation between self-awareness and anxiety. The research sample consisted of (91) students at the second and fourth levels from the students of the Psychology Department- faculty of arts. Have used the scale of self-awareness to verify hypotheses, prepared by the researcher, and Taylor's anxiety scale, Translated and standardization by Mostafa Fahmy and Mohamed Ahmed Ghali.

The results indicated that there is a level of self-awareness among students ranging from medium to high, And the level of anxiety between medium and low. There were no statistically significant differences between students at the second academic level and students at the fourth academic level in the degree of self-awareness and the degree of anxiety. There is a statistically significant negative correlation between students' degrees of self-awareness and students' degrees of anxiety. And this recommends the importance of taking care to increase the level of self-awareness so that a person can overcome many personality disorders. Especially among students who are under qualification to be a psychologist.

**Keywords:** Self-awareness – Anxiety - Psychology Department Students

الذات (Jack & Smith, 2007, p.48).

Topuz & Arason 2014, p.641) ويساعد الفرد على ادراك القيم الخاصة به وميوله واحتياجاته ومراكز القوة والضعف لديه (Fung, 2011, p.65). حيث أن معرفته لمراكز القوة والضعف وادراكه لمشاعره يؤثر على طبيعة سلوكه ويعمل على تدعيم علاقاته الإنسانية مع الآخرين.

### المقدمة:

تعد حياة الانسان سلسلة من الخبرات والمهارات والممارسات يمكن أن يكون لها التأثير السلبي أو الإيجابي على سلوكه أو انفعالاته أو أفكاره وتشكل لديه ما يسمى الوعي بالذات.

ويشتمل الوعي بالذات على جوانب عديدة ومترابطة منها الادراك والمشاعر والسلوك ومراقبة

ولكن هل يكون لهذه الدراسة تأثيراً إيجابياً أم سلبياً على شخصية الطالب؟ وهل هذا يحقق حالة من الوعي بالذات أم يسبب قدر من القلق؟ وهل مستوى الوعي بالذات يزيد أم ينقص من مستوى القلق لدى الطلاب؟.

وهنا تتحدد مشكلة البحث في تحديد مستوى الوعي بالذات والقلق لدى عينة من طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف. وسوف يتحقق ذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ما مستوى الوعي بالذات لدى عينة من طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف؟
- ما مستوى القلق لدى عينة من طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف؟
- هل يوجد فروق في درجة الوعي بالذات ودرجة القلق بين طلاب المستويين الثاني والرابع؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الوعي بالذات والقلق لدى طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف؟

#### أهداف البحث:

يعد الوعي بالذات من أهم مقومات الصحة النفسية ومن أوجب أهداف الإرشاد النفسي. ومن هذا المنطلق ينبغي على الطالب الذي يعد نفسه كأخصائي نفسي في المستقبل أن يفهم نفسه أولاً، ويعرف مواطن قوته وضعفه وصحته النفسية. ولذا يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- التعرف على مستوى الوعي بالذات والقلق لدى طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف.

ويكتسب الفرد الكثير من الخبرات إما من خلال المواقف الحياتية أو من الممارسات التعليمية التي تسبب له تغير في مستوى الوعي بالذات. وبالنسبة لطلاب قسم علم النفس يمكن أن يكون لدراسة سلوك المضطربين أو المرضى أو المنحرفين التأثير الفعال على البعض دون الآخر، فيحدث لدى البعض حالة من القلق أو التوتر أو عدم اتزان انفعالي.

والقلق هو انفعال قوامه الخوف حيث يتجلى في هذا العصاب المظاهر النفسية والجسمية لانفعال الخوف، ويعد حالة دائمة من الضيق والتوجس الهائم الطليق. ومن أعراض القلق الجسمية انقباض القلب وخفقانه وفقدان الشهية للطعام، وارتفاع ضغط الدم (راجح، ١٩٩٩، ٥٩١).

الخبرات والمعارف يمكن أن تؤثر في مستوى الوعي والذي بدوره يمكن أن يؤثر في مستوى القلق. ولذا ينبغي تحديد مدى تأثير المعارف والدراسات النفسية على درجة الوعي بالذات، وأيضاً مدى تأثير زيادة أو نقص الوعي بالذات على اضطراب الشخصية أو استقرارها وخاصة القلق لدى طلاب قسم علم النفس.

#### مشكلة البحث:

يقوم طلاب علم النفس بالدراسة العلمية لسلوك الانسان من حيث هو كائن حي يرغب ويحس وينفعل ويتذكر ويتخيل ويفكر ويعبر ويريد وينفعل وكذلك دراسة عملية التوافق بين الفرد وبيئته (أبو النور ومحمد وخطاطبة، ٢٠١٩، ١٢).

### مصطلحات البحث:

**الوعي بالذات: Self-awareness.**

**تعريف "Warmerdam".**

الوعي بالذات هو تصور الفرد الواضح عن شخصيته بما فيها من مراكز القوة والضعف والمعتقدات والأفكار والعواطف والدوافع بما يساعده على فهم الآخرين (Warmerdam, 1994, p. 56).

**يعرف الباحث الوعي بالذات:** بأنه ادراك الفرد لأفكاره وانفعالاته وتفسيره لسلوكه وتحديد مواطن القوة والضعف في شخصيته. **واجرائياً:** بالدرجة التي يسجلها الطالب على مقياس الوعي الذاتي.

**القلق: Anxiety.**

**تعريف "Riskind" وآخرون القلق:** هو شعور الفرد بالخوف والتوتر وإدراك متزايد بوجود تهديدات غامضة موجودة في المستقبل (Riskind, Alloy, & Manos, 2005).

**يعرف الباحث القلق:** بأنه الخلل في الوعي بالذات أو الوعي الاجتماعي الخارجي مما تحدث لدى الفرد حالة من التوتر والخوف وعدم الاستقرار.

**واجرائياً:** بالدرجة التي يسجلها الطالب على مقياس القلق.

**الاطار النظري والدراسات السابقة:**

**الوعي بالذات.**

يعد موضوع الوعي بالذات من الموضوعات الهامة في مجال علم النفس حيث أن

- قياس مدى تأثير الوعي بالذات على مستوى القلق لدى طلاب الجامعة.

- تحديد مدى تأثير دراسة مقررات علم النفس على الوعي بالذات والقلق على الطلاب.

### أهمية البحث:

يسعى طلاب علم النفس لدراسة السلوك الإنساني وما يؤثر فيه. فيحدث لديهم درجة من درجات الوعي بالذات الانسانية من الناحية النظرية. ولكن هل ينعكس ذلك الوعي بالذات النظري عليهم من الناحية العملية؟ أم يتحول إلى حالة من القلق الظاهري أو قلق المستقبل. وهنا تتحدد أهمية البحث فيما يلي:

**الأهمية النظرية:** جمع تراثاً نظرياً يساعد الباحثين وطلاب الجامعة وخاصة طلاب علم النفس على فهم طبيعة القلق ومدى ارتباطه بمستوى الوعي بالذات. وكيف يحدث القلق وما أهمية الوعي بالذات في تحديد مستوى القلق؟ وما علاقة الوعي بالذات باضطرابات الشخصية وخاصة القلق.

**الأهمية التطبيقية:** تتمثل الأهمية التطبيقية في مساعدة طلاب الجامعة على تفسير بعض الظواهر النفسية لديهم، وكذلك التغيرات السلوكية والانفعالية التي تحدث لهم. وتقديم العون للمؤسسات الجامعية، والقائمين بالإرشاد الطلابي في تقديم الدعم النفسي والتربوي للطلاب. بالإضافة لتقديم مقياساً للوعي بالذات يضاف إلى مقياس علم النفس المقننة، مع اعادة تقنين مقياس القلق بعد الضبط والتعديل.

إعادة تشكيلها في الذاكرة (الزيات، ٢٠٠١، ٤٩١).

ولذلك فالوعي بالذات هو قدرة الفرد علي مراقبة نفسه، والتعرف على مشاعره، ومعرفة العلاقات بين الأفكار والمشاعر والانفعالات، واتخاذ القرارات الشخصية ورصد أفعاله وتحديد عواقبها.

ومن الدراسات التي تناولت موضوع الوعي الذاتي دراسة (ناجي، وعزيز، ٢٠١٦) والتي هدفت إلى الكشف عن مدى تحقق الوعي بالذات لدى طلاب الجامعة. وأشارت النتائج إلى أن طلاب الجامعة يتمتعوا بدرجة من الوعي بالذات. في حين لم يوجد فروق دالة احصائياً بين طلاب الجامعة تبعاً لمتغير الجنس والتخصص والمرحلة. ودراسة (الخالدي، ٢٠١٤) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الوعي بالذات والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجوف. وأشارت النتائج إلى وجود درجة من الوعي بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة ايجابياً بين الوعي بالذات والتوافق النفسي.

ودراسة (Fung, 2011) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الوعي بالذات ودرجة قبول الفرد لذاته وعلاقته مع الآخرين. وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الوعي بالذات وقبول الذات ونوعية العلاقات مع الآخرين. كما أشارت النتائج إلى أن الخبرة في الحياة الشخصية والعائلية أكثر من الخبرة في بيئة العمل.

هناك أهمية كبيرة لفهم النفس البشرية والوعي بالذات، وتقييمها موضوعياً، وفهم الحقائق المتعلقة بقدرات الانسان واحترامه لمبدأ الفروق الفردية بين الأفراد (الزبيدي، ٢٠٠٥، ٤).

والوعي بالذات هو قدرة الفرد على توجيه الانتباه إما نحو ذاته أو خارجها (Buss,1980,p.54). وعرف "Goleman" الوعي بالذات بأنه معرفة الفرد لذاته وأن يكون على وعي بانفعالاته عندما تظهر ومن خلال هذه المعرفة يصبح قادراً على أن يمتلك مهارة التمثيل العاطفي (Goleman,1995, p.48).

ويرى "Hippe" أن الوعي بالذات يتضمن معرفة الفرد لنقاط قوته وكذلك المناطق التي تمثل التحدي بالنسبة له والقبول بالواقع والعمل على احتمالات المستقبل (Hippe, 2004, p. 241).

والفرد الواعي بذاته يتسم بقدراته على فهم حالته النفسية أثناء التعامل مع الآخرين، ويمتلك الادراك لحياته الانفعالية وادارتها بأسلوب عقلائي لكونها شخصية استقلالية واثقة من نفسها ويتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة (سعيد، ٢٠٠٨، ١١٧).

ويتوقف المدى المحدد لاستقرار الوعي بالذات لدى الفرد على بعض المقومات منها فكرة الفرد المسبقة عن نفسه وعن قدرته ومعلوماته وامكانياته التي يمتلكها. ووعيه بمشاعره وأفكاره ووعيه بحجم المهام المكلف بها، ومدى صعوبة المشكلات التي تعترضه وطبيعة الضغوط والظروف التي تقابله. وهذا يعتمد على خبراته السابقة وأسلوب الوعي بهذه الخبرات والقدرة على

ودراسة (Nezlek, 2002) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقات اليومية بين الوعي بالذات والأحداث اليومية والقلق لمدة ٣ أسابيع، حيث قدم ٤١ مشاركاً واقع حالتهم الخاصة والعامّة على الوعي الذاتي، والقلق، ووصفوا الأحداث التي وقعت كل يوم. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأحداث اليومية والقلق اليومي بمستوى الوعي.

ودراسة (منصور، ٢٠٠١) والتي هدفت إلى الكشف عن التفاعل بين المكونات العاملية للوعي وعلاقته بالذكاء وبعض العمليات المعرفية على عينة من طلاب الجامعة من قسم علم النفس - جامعة طنطا. وأشارت النتائج إلى وجود وعي عام بالعلاقات المتغيرة والجديدة داخليا وخارجيا، وكذلك وعي بالواقع. ويوجد تفاعل بين المكونات العاملية للوعي دال احصائياً. وكذلك يوجد تفاعل بين المكونات العاملية للوعي وبعض العمليات المعرفية.

ودراسة (هاشم، ١٩٩٤) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الوعي بالذات وعلاقته بالقلق المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالرياض. وأشارت النتائج إلى فروق دالة احصائياً بين طلاب القسم العلمي عن طلاب القسم الأدبي من حيث مستوى القلق لصالح طلاب القسم الأدبي. ولم توجد فرق بين طلاب القسمين من حيث مستوى الوعي. كما وجد علاقة ارتباطية دالة بين مستوى الوعي والقلق المدرسي لدى أفراد العينة.

والوعي بالذات من المتغيرات النفسية الهامة والتي ترتبط بالعديد من المتغيرات الأخرى في الشخصية. ولذا فهو يعد عاملاً مستقلاً يؤثر في كثير من العوامل، وفي نفس الوقت عاملاً تابعاً يتأثر بالعديد من الممارسات السلوكية والمعرفية والانفعالية.

**القلق:**

القلق هو القاسم المشترك في الاضطرابات النفسية، والقلق هو الحالة التي يشعر بها الفرد إذا تهدد أمنه أو تعرض للخطر أو لقي إهانة أو أحبط مسعاه أو وجد نفسه في موقف صراعي حاد (كفاي، وسالم، ٢٠٠٧، ٢٦٢).

والقلق حقيقة من حقائق الوجود الانساني ويعد جانباً دينامياً في بناء الشخصية ومتغيراً أصيلاً من متغيرات السلوك (الببلاوي، ١٩٨٧، ٥). ويعد حالة انفعالية غير سارة لدى الفرد تؤثر في مستوى أدائه، وعلاقاته الاجتماعية، وعلى مدى شعوره بالطمأنينة نتيجة تعرضه لأحداث نفسية ضاغطة خلال حياته سواء أكانت هذه الأحداث واضحة لديه أم غامضة. مما يؤدي إلى تغيرات داخلية وخارجية للفرد (أبو النور وخطاطبة وفارح، ٢٠١٨، ٣٣٦).

وقام "حامد زهران" بتعريف القلق بأنه حالة من التوتر الشامل والمستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي يمكن أن يحدث ويصاحبها أسباب غامضة. وأعراض نفسية وجسمية (زهران، ٢٠٠١، ٤٨٤). أو هو حالة تؤثر تأثيراً شاملاً ومستمرًا نتيجة وجود تهديد بالخطر، ويصاحبها خوف غامض وأعراض جسمية ونفسية (عز

وحيث أن طالب الجامعة ما زال في مرحلة المراهقة المتأخرة فإنه يعاني من العديد من الصراعات الداخلية التي يمكن أن تكون مصدراً للقلق، ومنها: الصراع بين الاستقلال عن الأسرة أو الاعتماد عليها، أو صراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق (رياض، ٢٠١٨، ٢٨٧).

والقلق يمكن أن يكون رد فعل طبيعي لأساليب المعاملة الوالدية أو أساليب التعليم والمتابعة في العملية التعليمية، ولكن يعد مؤشراً خطيراً، حيث يمكن أن يكون هو المدخل للعديد من الأمراض النفسية والعقلية في المستقبل (رياض، ٢٠٢٠، ٢٣٢).

ومن الدراسات التي تناولت موضوع القلق، دراسة (الحارثي، ٢٠١٩) والتي هدفت للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق لدى طلاب كلية التقنية ببيشة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وأعراض القلق، وكان مستوى اليقظة العقلية والقلق لديهم متوسطاً، ووجد فروق دالة احصائياً بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة العقلية.

ودراسة (القحطاني، ٢٠١٦) والتي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار غير العقلانية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة

الذين، ١٩٩٨، ٣٢٧). وهو عدم الاستقرار العام نتيجة الضغوط النفسية الذي تقع على عاتق الفرد مما تسبب الاضطراب في السلوك ويصاحبه مجموعة من الأعراض الجسمية والنفسية (عبد الفتاح، ٢٠٠٤، ٥٢).

ومن أعراض اضطراب القلق العام عدم القدرة على التركيز، والانهك والتعب وألم العضلات والأرق وصعوبة في التنفس وجفاف في الحلق والدوخة والغثيان والعرق المتزايد (فايد، ٢٠١٠، ٢٦٠). بجانب الأعراض النفسية ومنها سهولة الاستثارة والشعور بعدم الاستقرار والعصبية الزائدة والشك والارتياح والتشاؤم فيما يتعلق بالمستقبل (كفافي، ٢٠١٢، ٢٠٧).

ويوجد للقلق ثلاثة مظاهر وهي الجسدية والمتمثلة في تسارع دقات القلب وتوتر العضلات والتعرق. وانفعالية والمتمثلة في الخوف من فقدان السيطرة على النفس أو الخوف من الموت، وسلوكية والمتمثلة في تجنب المواقف المحرجة (رضوان، ٢٠٠٢، ١٠٥). ويؤثر القلق تأثيراً بالغاً على الأفراد، ويكون معوقاً لمعدلات الانتاج والانجاز، ويكون له تأثيراً سلبياً على طلاب الجامعة من حيث مستوى التحصيل والتكيف الأكاديمي (Uludag, 2014, P.504).

وما يميز الأفراد الذين يشخصون باعتبارهم يعانون من اضطراب القلق عن الأسوياء ذوي سمة القلق المرتفعة هو نمط المعلومات التي تؤدي إلى تقدير التهديد (Dagleish, 1994, p.154).

بالنسبة له والقبول بالواقع والعمل على احتمالات المستقبل. فإذا لم يكن هناك وعي موضعي للذات الانسانية يحدث للشخص حالة من التوتر والخوف مما يؤثر ذلك على سلوكه وتفكيره وانفعاله، وهذا ما يسمى القلق. وبالرغم من كون القلق خبرة غير سارة قد تؤدي إلى تصدع في بناء الشخصية، إلا أن وجوده بحدود معينة يعد ضرورة للتكامل النفسي للفرد فهو يخدم أهدافاً هامة في حياة الفرد أو يمكن أن يكون دافعاً للعديد من المهام.

وأشارت نتائج الدراسات إلى أن طلاب الجامعة يتمتعوا بدرجة من الوعي بالذات. مع وجود علاقة ارتباطية دالة ايجابية بين الوعي بالذات والتوافق النفسي. وكذلك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الوعي بالذات وقبول الذات ونوعية العلاقات مع الآخرين. ووجود علاقة ارتباطية دالة بين مستوى الوعي بالذات والقلق المدرسي، ووجود علاقة سلبية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وأعراض القلق، ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الأفكار غير العقلانية وقلق المستقبل. ولم توجد علاقة ارتباطية بين الوعي بالذات وقلق الكينونة. ووجود فروق ثقافية في ادراك الفرد لمراكز التحكم في دوافع الانجاز وعلاقته بالقلق وفقاً لاختلاف الوسط. ووجود علاقة ارتباطية بين الأحداث اليومية والقلق اليومي بمستوى الوعي بالذات.

ومن خلال هذا الاطار النظري والدراسات السابقة يتضح أن متغيري الوعي بالذات والقلق من المتغيرات التي تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة مع عينات متنوعة. ومن هذا المنطلق

ارتباطية دالة موجبة بين الأفكار غير العقلانية وقلق المستقبل. ووجد فروق دالة احصائياً بين العينات طبقاً للنوع والمستوى الدراسي في كل من القلق والأفكار غير العقلانية.

ودراسة (البديري، ٢٠١٤) والتي هدفت لقياس الوعي بالذات وقلق الكينونة لدى طلبة الجامعة، وأشارت النتائج إلى أن هناك فروق في الوعي بالذات بين الطلاب تبعاً لمتغير التخصص وذلك لصالح التخصص الانساني. وأن هناك فروق في قلق الكينونة تبعاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الاناث. ولم توجد علاقة ارتباطية بين الوعي بالذات وقلق الكينونة.

ودراسة (الضبع، ١٩٨٦) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين القلق وادراك الفرد لمركز التحكم في دوافع الانجاز لدى طلاب الجامعة. وأشارت النتائج إلى القلق يرتبط ارتباطاً وثيقاً بادراك الفرد لمركز التحكم في دافع الانجاز، وأشارت أيضاً إلى وجود فروق ثقافية في ادراك الفرد لمراكز التحكم في دوافع الانجاز وعلاقته بالقلق وفقاً لاختلاف الوسط.

والقلق يمكن أن يكون اضطراباً سلوكياً أو عرضاً من أعراض بعض الأمراض النفسية، أو يمكن أن يكون مرضاً نفسياً له أعراضه الخاصة. ولذا فالقلق يوجد له في التراث النفسي العديد من الدراسات لما له من تأثير فعال في الكثير من المتغيرات الأخرى.

**تعقيب على الاطار النظري والدراسات السابقة:**

الوعي بالذات يتضمن معرفة الفرد لنقاط قوته وضعفه، وكذلك المواقف التي تمثل التحدي



ودراسته الميدانية ثم تفسيرها والوقوف عند مؤشراتها.

### عينة البحث وحدوده:

تحددت عينة البحث من (٩١) طالباً بقسم علم النفس جامعة الطائف تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٢٠) سنة، ومن اجمالي الطلاب بالقسم (٩٤) في الفترة الزمنية بين شهري (٢-٣) / ٢٠٢٠.

### الأدوات:

لتفسير فروض الدراسة استخدم الباحث الأدوات التالية:

- مقياس الوعي بالذات، إعداد: الباحث.
- مقياس تايلور J.A. Taylor للقلق الصريح: ترجمة وتقنين مصطفى فهمي، جامعة عين شمس. ومحمد أحمد غالي، جامعة الأزهر.

### أولاً: مقياس الوعي بالذات. اعداد الباحث.

بعد الرجوع إلى التراث السيكولوجي والدراسات السابقة الخاصة بمتغير الوعي بالذات قام الباحث بتحديد الخصائص الفرعية الخاصة بالوعي بالذات ومن خلال احصاء تكرار وأهمية كل خاصية تم صياغة عبارات المقياس ومراجعتها لتلائم العينة المستهدفة. وأصبح المقياس في صورته النهائية يشتمل على (٢٨) عبارة.

طريقة تصحيح المقياس: يتم الاختيار بين أربع خيارات، والتصحيح على النحو التالي: من العبارة (١-٢٢) يكون بناء على نوعية

كانت مشكلة البحث الحالي والمتمثلة في تحديد مستوى الوعي بالذات والقلق عند طلاب قسم علم النفس. وبناء على هذه المشكلة تم صياغة فروض البحث.

### اجراءات البحث:

تشمل إجراءات البحث على الفروض، والمنهج، والعينة، والأدوات، والأساليب الإحصائية المستخدمة. وفيما يلي عرض لهذه الاجراءات.

### الفروض:

- مستوى الوعي بالذات لدى عينة من طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف أعلى من المستوى المتوسط.
- مستوى القلق لدى عينة من طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف أعلى من المستوى المتوسط.
- لا يوجد فروق دالة احصائياً في درجة الوعي بالذات وفي درجة القلق بين طلاب المستوى الثاني وطلاب المستوى الرابع.
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الوعي بالذات والقلق لدى طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف.

### منهج البحث:

البحث الحالي يهدف إلى قياس الوعي بالذات والقلق لدى عينة من طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف. وهذا يقتضي اعتماد المنهج الوصفي التحليلي لوصف متغيرات البحث وتحليل النتائج التي سيتوصل إليها الباحث

عبارة على (٧) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية. وبعد الاطلاع على الملاحظات اللغوية والأدائية للمحكّمين وضبط ما اتفق عليه. واستقر المقياس في صورته النهائية على (٢٨) عبارة دون تغيير.

#### - الصدق التمييزي:

تم اختيار أعلى ٢٧% وأقل ٢٧% من اجمالي عينة التقنين وهي (٩٠) وتم حساب الصدق التمييزي. وكانت النتائج كما في جدول ١

الاختيار. ففي حالة الاختيار (دائماً) يحصل على ٤ درجات. والاختيار (أحياناً) يحصل على ٣ درجات. والاختيار (نادراً) يحصل على درجتين. والاختيار (أبداً) يحصل على درجة واحدة. والعبارات من (٢٣ - ٢٨) يكون الاختيار العكس حيث (دائماً) يحصل على درجة واحدة، و(أبداً) على ٤ درجات.

- صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس استخدم الباحث طريقتين لحساب صدق مقياس الوعي بالذات، وهما صدق المحكّمين والصدق التمييزي، وذلك على النحو التالي:  
- صدق المحكّمين: قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية، والذي تكون من (٢٨)

#### جدول ١ الصدق التمييزي لمقياس الوعي بالذات.

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة ف	الدلالة
الدنيا	٢٥	٢.٢٣	٠.٢٦	٤٩.١٦	٢٤.٤	٠.٠١
العليا	٢٥	٣.٤١	٠.٣٨			

مما يعني صدق المقياس في التمييز بين أفراد العينة في درجة الوعي بالذات.

#### ثبات مقياس الوعي بالذات على عينة الدراسة:

قام الباحث بحساب ثبات مقياس الوعي بالذات على عينة الدراسة وكانت النتائج كما يوضحها جدول ٢.

#### جدول ٢ معاملات ثبات مقياس الوعي بالذات، العينة (٥٠).

المقياس	الطريقة	معامل الثبات	مستوى الدلالة
الوعي بالذات	سبيرمان براون	٠.٨٧	٠.٠١
	معامل ألفا-كرونباخ	٠.٨٩	٠.٠١

أحياناً) تحصل على درجة واحدة. (يحدث غالباً) تحصل على درجتان. (يحدث كثيراً) تحصل على ثلاثة درجات. (يحدث كثيراً جداً) تحصل على أربعة درجات.

**صدق مقياس القلق بعد التعديل:** للتحقق من صدق المقياس بعد التعديل استخدم الباحث طريقتين لحساب صدق مقياس القلق، وهما صدق المحكمين والصدق التمييزي، وذلك على النحو التالي:

- **صدق المحكمين:** قام الباحث بعرض المقياس في صورته بعد التعديل، والذي تكون من (٣٥) عبارة على (٧) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية. وبعد الاطلاع على ملاحظات المحكمين وضبط ما اتفق عليه. واستقر المقياس في صورته النهائية على (٣٥) عبارة.

- **الصدق التمييزي:** تم اختيار أعلى ٢٧% وأقل ٢٧% من اجمالي عينة التقنين وهي (٩٠) وتم حساب الصدق التمييزي. وكانت النتائج كما في جدول ٣

يعرض جدول ٢ معاملات الثبات سواء بطريقة التجزئة النصفية أو باستخدام معادلة ألفا - كرونباخ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، وهذا يشير إلى الثبات الداخلي لمقياس المسايرة - المغايرة على عينة الدراسة.

### ثانياً: مقياس القلق.

اقتبس اختبار "تايلور" للقلق الظاهر كل من مصطفى فهمي، ومحمد أحمد غالي، وهو يقيس مستوى القلق الذي يعانيه الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض ظاهرة وصریحة، وهو يصلح لجميع الأعمار والمستويات، المقياس مأخوذ ومترجم عن قياس القلق الصريح ، والذي قامت بتقنيه جانيت تايلور (J.A. Taylor). والمقياس مقتبس من مقياس منيسوتا للشخصية وهو في صورته الأولية (٥٠) عبارة (ياسين، ٢٠١٥). وقد قام مصطفى فهمي ومحمد أحمد غالي بترجمة المقياس، وإعداده وتقنيه في صورته العربية. والمقياس في صورته النهائية (٣٥) عبارة. وقام الباحث بضبط اللغة وطريقة التصحيح، ومن ثم قام بإعادة تقنين المقياس على العينة.

**طريقة تصحيح المقياس:** يتم الاختيار بين خمس خيارات، والتصحيح على النحو التالي: (لا يحدث) تحصل على صفر درجة. (يحدث

جدول ٣ الصدق التمييزي لمقياس القلق.

المجموعة	العدد المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة ف	الدلالة
الدنيا	٢٥	٠.٥٢	٣٧.٠٨	٢٤.٤	٠.٠١
العليا	٢٥	١.٤١	٠.٣٨		

المقياس في التمييز بين أفراد العينة في درجة القلق.

ثبات مقياس القلق على العينة:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس على عينة الدراسة وكانت النتائج كما في جدول ٤.

جدول ٤ معاملات ثبات مقياس القلق، العينة (٤٠).

المقياس	الطريقة	معامل الثبات	مستوى الدلالة
أساليب مواجهة الضغوط.	سيرمان براون	٠.٨٥	٠.٠١
معامل ألفا-كرونباخ		٠.٨٧	٠.٠١

النتائج وتفسيرها:

الفرض الأول والذي ينص على أن: مستوى الوعي بالذات لدى عينة من طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف أعلى من المستوى المتوسط.

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسط الوزني لكل عبارة من خلال حساب متوسط درجات العبارات والانحراف المعياري، ويتم تحديد مستوى الوعي وفقاً للمعيار التالي: من (١-٢) مستوى منخفض. ومن (٢-٣) مستوى متوسط. ومن (٣-٤) مستوى مرتفع.

وأشارت نتائج تحديد مستوى الوعي بالذات على عبارات مقياس الوعي بالذات كما يوضحها جدول ٥.

جدول ٥ مستوى عبارات مقياس الوعي بالذات على عينة الدراسة (٩١)

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	أعرف الأسباب التي تؤدي إلى غضبي.	٣.٣٣	٠.٥٨	المرتفع
٢	أحدد مشاعري المسؤولة عن تصرفاتي.	٢.٦٦	٠.٦١	المتوسط
٣	أقدر انفعالاتي وعواطفني تقديراً دقيقاً.	٣.١٦	٠.٥١	المرتفع
٤	أعي ما أقوم به من أعمال يومية.	٣.١٦	٠.٤٥	المرتفع
٥	استطيع أن أحدد نقاط قوتي ونقاط ضعفي.	٢.٨٣	٠.٤٤	المتوسط

وأشارت النتائج كما في جدول ٣ إلى دلالة قيمة ت وقيمة ف بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا. وهذا يبرهن على قدرة المقياس في التباين والتمييز بين أفراد المجموعة الدنيا وأفراد المجموعة العليا عند مستوى ٠.٠١، مما يعني صدق

يعرض جدول ٤ معاملات الثبات سواء بطريقة التجزئة النصفية أم باستخدام معادلة ألفا - كرونباخ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١. وهذا يشير إلى الثبات الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط على عينة الدراسة.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

استخدم الباحث برنامج SPSS في تحليل البيانات معتمداً على الأساليب التالية:

- معامل الثبات . Reliability coefficient
- معاملات الارتباط. The correlation coefficient
- اختبارات للعينات المستقلة. T.Test
- المتوسط الوزني، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

المرتفع	٠.٥٣	٣.٤٧	٦	أعرف الأسلوب الذي يعمل به عقلي.
المرتفع	٠.٤٤	٣.١٦	٧	أعرف قدراتي وأوجهها لتحقيق أهدافي.
المرتفع	٠.٣٨	٣.٤٦	٨	أعرف بالضبط ماذا أريد أن أفعل.
المتوسط	٠.٦٩	٢.٦٦	٩	أشعر بحالة من الارتياح عندما أتحدث لنفسي.
المرتفع	٠.٨٥	٣.٤٩	١٠	أتمكن من تحديد أخطائي.
المرتفع	٠.٩٥	٣.٤٨	١١	أشعر بالثقة في نفسي.
المرتفع	٠.٨٦	٣.٣٢	١٢	أتمكن من إيجاد حلول لمشكلاتي الخاصة.
المرتفع	٠.٨٢	٣.٣٣	١٣	أهتم بأسلوبي الخاص في عمل الأشياء التي أقوم بها.
المتوسط	٠.٧١	٢.٦٦	١٤	أستطيع التعامل مع المواقف غير المتوقعة.
المرتفع	٠.٦١	٣.١٦	١٥	أقدر أسوء العقبات قبل الشروع في أي عمل مع زملائي.
المتوسط	٠.٦٥	٢.٩٩	١٦	أسعى إلى تحقيق أهدافي الاجتماعية بأي وسيلة.
المرتفع	٠.٩٤	٣.٣١	١٧	أحاول التغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي.
المرتفع	٠.٨٣	٣.١٦	١٨	أتمكن من تحديد ما يفكر به الآخرين.
المتوسط	٠.٧٤	٢.٣٣	١٩	اعرف أنني مؤهلا لعمل أعمال متميزة.
المتوسط	٠.٦٨	٢.٦٥	٢٠	أتحكم في انفعالاتي بسهولة.
المتوسط	٠.٧٩	٢.٦٤	٢١	أعرف كيف أتعامل مع الآخرين.
المتوسط	٠.٥٥	٢.٢٣	٢٢	يمكن بمهاراتي التغلب على كل المعوقات.
المتوسط	٠.٣٥	٢.١٦	٢٣	أخاف من المهام الجديدة.
المتوسط	٠.٣٢	٢.٣٦	٢٤	تتقضي الشجاعة في نقد سلوكياتي.
المتوسط	٠.٤١	٢.٢٤	٢٥	أشعر بالحرج عندما أكون مع أشخاص أجهل معرفتهم.
المتوسط	٠.٣١	٢.٦٧	٢٦	أتردد في المبادرة بالقيام بأي نشاط جماعي.
المرتفع	٠.٤٥	٣.١١	٢٧	أعتقد أن أفكارى محدودة في تعاملتي مع مشكلات الحياة.
المتوسط	٠.٦٤	٢.٦٨	٢٨	عندما أشعر بالانزعاج فإنني أجهل سببه.

هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الوعي بالذات وقبول الذات.

ويمكن أن يرجع الوعي بالذات إلى طبيعة المقررات التي تدرس في قسم علم النفس أو ترجع إلى الخبرات الحياتية. ولكن ليست بدرجات مرتفعة في كل المجالات. فمن العبارات المرتفعة: أعرف الأسلوب الذي يعمل به عقلي. وأتمكن من تحديد أخطائي. وأشعر بالثقة في نفسي. ومن العبارات ذات الدرجات المتوسطة وتقترب من الضعيفة: أخاف من المهام الجديدة. وأشعر بالحرج عندما أكون مع أشخاص أجهل معرفتهم. ويمكن بمهاراتي التغلب على كل المعوقات. وهنا تحقق

يتضح من خلال جدول ٥ أن مستوى الوعي بالذات لدى العينة يتراوح بين المستوى المتوسط والمستوى المرتفع. وهذا يعني أن طلاب العينة لديهم درجة من الوعي بالذات. والذي يتضمن معرفة نقاط القوة والضعف كما أشار (Hippe, 2004, p. 241). وهذا يتفق مع دراسة (ناجي، وعزيز، ٢٠١٦) والتي أشارت إلى أن طلاب الجامعة يتمتعوا بالوعي الذاتي. ودراسة (الخالدي، ٢٠١٤) والتي أشارت إلى وجود درجة من الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية. ودراسة (Fung, 2011) والتي أشارت إلى أن

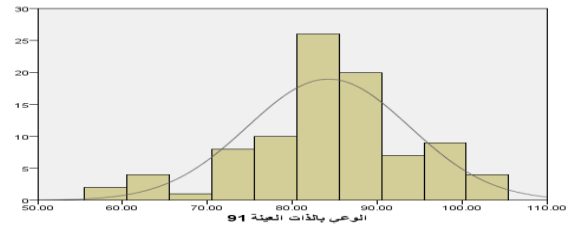
شكل ١ توزيع درجات العينة (٩١) على مقياس الوعي بالذات.

الفرض الثاني والذي ينص على أن: مستوى القلق لدى عينة من طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف أعلى من المستوى المتوسط.

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسط الوزني لكل عبارة من خلال حساب متوسط درجات العبارات والانحراف المعياري، ويتم تحديد مستوى القلق وفقاً للمعيار التالي: من (صفر - ١.٣٣) مستوى منخفض. ومن (١.٣٤ - ٢.٦٦) مستوى متوسط. ومن (٢.٦٧ - ٤) مستوى مرتفع. وأشارت نتائج تحديد مستوى القلق على عبارات مقياس القلق كما يوضحها جدول ٦.

الفرض بنسبة حيث تراوح مستوى الوعي عند طلاب قسم علم النفس بين المستوى المتوسط والمستوى المرتفع.

وشكل ١ يوضح توزيع درجات العينة على مقياس الوعي بالذات حيث قريب من الشكل الاعتدالي، وهذا يعني أنه يوجد شريحة من العينة تستطيع الوعي بالذات بدرجة عالية وتوجد شريحة أخرى يوجد لديها قدر من الوعي بالذات، وهذه الشريحة يمكن أن تكون لديها وعي بالذات ضعيف. لكن الشريحة العظمى تقع في درجات الوعي بالذات بالمستوى المتوسط.



جدول ٦. مستوى عبارات مقياس القلق على عينة الدراسة (٩١)

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	أشعر أنني متوتر.	١.٦٥	٠.٣٩	المتوسط
٢	ينتابني شعور بأن شيئاً فظيماً قد يحدث.	١.٦٤	٠.٤١	المتوسط
٣	أحس بالخوف لدرجة أن أوجاعاً تنتابني في البطن.	١.١٦	٠.٤١	المتوسط
٤	ينتابني شعور مفاجئ بالهلع والزعزعة.	٠.٥٢	٠.٤٥	المنخفض
٥	نومي قلق ومتقطع.	١.١٧	٠.٣٤	المنخفض
٦	لدي مخاوف أكثر من غيري.	١.٥٢	٠.٥٣	المتوسط
٧	أحلم أحلاماً مزعجة أثناء النوم.	٠.٣٨	٠.٤٤	المنخفض
٨	لا أستطيع الانتباه لحاجة واحدة فقط بسهولة.	٠.٦٧	٠.٣٨	المنخفض

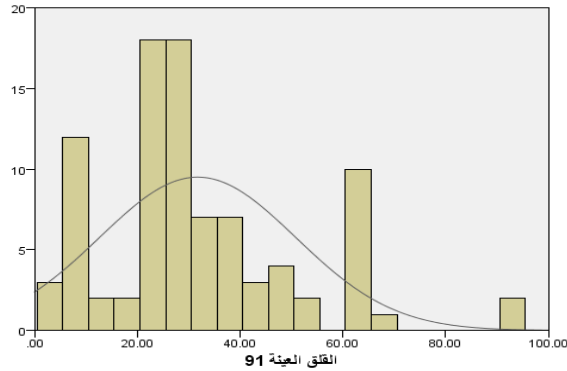
٩	أشعر بالانقباض والضييق.	١,٣٢	٠.٤٩	المنخفض
١٠	أشعر بالتعب.	١.٣٥	٠.٣٥	المتوسط
١١	الانتظار يجعلني عصبياً.	١.٥٣	٠.٣٥	المتوسط
١٢	أكون قلقاً لدرجة أنني لا أستطيع أن أستقر في مكان واحد.	١.٥٢	٠.٣٦	المتوسط
١٣	أتمنى أن أكون سعيداً مثل الآخرين.	١.١٧	٠.٣٢	المنخفض
١٤	لا أستطيع التركيز لوقت طويل.	٠.٨٣	٠.٦١	المنخفض
١٥	أشعر بأنني غضبان ومتوتر.	٠.٩٧	٠.٣١	المنخفض
١٦	أعرق كثيراً وبسهولة حتى أيام البرد.	٠.٦٨	٠.٤٥	المنخفض
١٧	الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقة.	١.٤٨	٠.٣٢	المتوسط
١٨	أخاف من شيء مجهول وأخشى أن يحدث لي مكروه.	٠.٦٧	٠.٤١	المنخفض
١٩	أشعر بالخجل من نفسي.	٠.٥٤	٠.٨١	المنخفض
٢٠	أشعر بزيادة ضربات وضيق في التنفس.	١.٣٥	٠.٤٥	المتوسط
٢١	أخاف من أشياء لا تستحق الخوف.	١.٦٥	٠.٣٤	المتوسط
٢٢	ينتابني الصداع كثيراً.	١.٥٢	٠.٣٢	المتوسط
٢٣	أرتبك بسهولة حينما أقوم بعمل ما.	١.١٢	٠.٤١	المنخفض
٢٤	أنا حساس أكثر من غيري.	١.١٧	٠.٣١	المنخفض
٢٥	دائماً أشعر بالدفء في الأيدي والأرجل.	٠.٥٢	٠.٤٥	المنخفض
٢٦	أضايق أثناء أدائي لأي عمل ما.	٠.٥٢	٠.٦٤	المنخفض
٢٧	ليس لدي ثقة في نفسي.	٠.٤٤	٠.٧٣	المنخفض
٢٨	أصاب بحالات إمساك تضايقي.	٠.٤١	٠.٢٤	المنخفض
٢٩	أشعر بأنني مشغول البال ومهموم.	١.٦٧	٠.٣٨	المتوسط
٣٠	لدي إحساس بالعصبية والاستثارة.	١.١٣	٠.٤٩	المنخفض
٣١	أشعر بتراكم المصاعب علي من كل ناحية.	١.١٨	٠.٣٥	المنخفض
٣٢	أقلق بشأن أمور بسيطة.	١.٣٤	٠.٣٥	المتوسط
٣٣	أشعر بالإجهاد وعدم الحيلة.	١.٥٦	٠.٣٢	المتوسط
٣٤	يدق قلبي وترتجش أطرافي عندما تكون لدي مشكلة.	١.٨٣	٠.٤١	المتوسط
٣٥	أشعر بالغثيان ومشكلات في المعدة.	٠.٦٧	٠.٣١	المنخفض

باعتبارهم يعانون من اضطراب القلق عن  
الأسوياء ذوي سمة القلق المرتفعة هو نمط  
المعلومات التي تؤدي إلى تقدير التهديد.  
(Dagleish,1994, p.154)

وتدل هذه النتائج على أن محتوى  
المعلومات لدى الطلاب في المستويين لم يسبب

يتضح من جدول ٦ أن مستوى القلق عند  
العينة على جميع العبارات يتراوح بين المستوى  
المنخفض والمستوى المتوسط. وهذا يعني  
الاختلاف بين أفراد العينة يمكن أن يرجع إلى كم  
المعلومات وطبيعتها، وهذا يتفق مع ما قاله "  
Dagleish: ما يميز الأفراد الذين يشخصون

أخرى يوجد لديها درجة متوسطة من القلق وأخرى قليلة يوجد لديها قلق مرتفع.



شكل ٢ توزيع درجات العينة (٩١) على مقياس القلق.

**الفرض الثالث والذي ينص على:** لا يوجد فروق دالة احصائياً في درجة الوعي بالذات وفي درجة القلق بين طلاب المستوى الثاني وطلاب المستوى الرابع.

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب قيمة "ت" بين طلاب المستويين الرابع والثاني على متغيري الوعي بالذات والقلق. والنتائج كما توضح في جدول ٧.

حالة من القلق بدرجة عالية. وأن من يتسم بدرجات متوسطة ومرتفعة هم من لديهم خبرات ومعلومات تجعلهم يقدروا الأمور والمواقف على أنها تهديد. ومن العبارات التي تنتمي للمستوى المتوسط: أشعر أنني متوتر. وينتابني شعور بأن شيئاً فظيماً قد يحدث. ويدق قلبي وترتعش أطرافي عندما تكون لدي مشكلة. ومن العبارات ذات المستوى المنخفض: ليس لدي ثقة في نفسي. وأحلم أحلاماً مزعجة أثناء النوم. وينتابني شعور مفاجئ بالهلع والزعزعة.

وهنا لم يتحقق الفرض الثاني حيث أن مستويات الطلاب على مقياس القلق كانت بين المنخفض والمتوسط ولم ترتفع عن المستوى المتوسط.

وشكل ٢ يوضح توزيع درجات العينة على مقياس القلق ملتوى إلى المستوى المنخفض، وهذا يعني أنه يوجد شريحة كبيرة من العينة يوجد عندها درجة منخفضة من القلق وتوجد شريحة

جدول ٧ قيمة اختبارات للعينات المستقلة على مقياس الوعي بالذات ومقياس القلق.

المتغير	المستوى الدراسي	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
الوعي بالذات	المستوى الرابع	٢	٨٢.٩٦	١١.٥٤	٠.٨٧٧	غير دالة
	المستوى الثاني	٦٢	٨٤.٨٥	٨.٥٣		
القلق	المستوى الرابع	٢٩	٣٣.٤٥	٢٠.٠١	٠.٥٧٨	غير دالة
	المستوى الثاني	٦٢	٣٠.٩٢	١٨.٧٣		



وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الوعي بالذات والقلق، وكانت النتائج كما يعرضها جدول ٨.

جدول ٨ معامل الارتباط بين درجات العينة على مقياس الوعي بالذات ومقياس القلق.

المقياس	العينة
معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الوعي بالذات	٠.٠١
القلق	٠.٠٦٨ - ٩١

واتضح من جدول ٨ وجود ارتباط سالب دال احصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين درجات الطلاب على مقياس الوعي بالذات ودرجاتهم على مقياس القلق. وهذا يعني أنه كلما زادت درجة الوعي بالذات انخفضت درجة القلق عند الطلاب. وهذا يتفق مع دراسة (هاشم، ١٩٩٤) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين مستوى الوعي والقلق المدرسي لدى أفراد العينة، ودراسة (الحارثي، ٢٠١٩) والتي أشارت إلى وجود علاقة سلبية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وأعراض القلق، ودراسة (القحطاني، ٢٠١٦) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الأفكار غير العقلانية وقلق المستقبل، ودراسة (البديري، ٢٠١٤) والتي أشارت إلى أنه لم توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي وقلق الكينونة. ودراسة (Nezlek, 2002) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأحداث اليومية والقلق اليومي بمستوى الوعي.

يتضح من جدول ٧ أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب المستويين الدراسين الثاني والرابع على مقياس الوعي بالذات والقلق. ويمكن أن يرجع ذلك إلى عدم وجود فروق معرفية كبيرة بين المستويين لقرب المستويين وقلة الفجوة بين المستويين من حيث الخبرات والمعلومات. حيث يقول " الزيات ": يتوقف المدى المحدد لاستقرار الوعي بالذات لدى الفرد على بعض المقومات منها فكرة الفرد المسبقة عن نفسه وعن قدرته ومعلوماته وامكاناته التي يمتلكها. (الزيات، ٢٠٠١، ٤٩١). وتتفق هذه النتائج مع دراسة (ناجي وعزيز، ٢٠١٦) التي أثبتت أنه لم يوجد فروق دالة احصائياً بين طلاب الجامعة تبعاً لمتغير الجنس والتخصص والمرحلة.

وبالرغم من أن دراسة (الضبع، ١٩٨٦) أشارت إلى وجود فروق ثقافية في ادراك الفرد لمراكز التحكم في دوافع الانجاز وعلاقته بالقلق وفقاً لاختلاف الوسط. ولكن لم تتضح هذه الفروق بدرجة دالة احصائياً لأن أفراد العينة حيث أنها من نفس الوسط الاجتماعي تقريباً، وتتشابه في التعليم إلى حد كبير ومع التقارب في المستوى الدراسي مما يجعل الفروق بينهم غير دالة احصائياً.

وهنا لم يتحقق الفرض الثالث حيث لم يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب المستويين الثاني والرابع على مقياس الوعي بالذات والقلق. الفرض الرابع والذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية بين الوعي بالذات والقلق عند طلاب قسم علم النفس بجامعة الطائف؟.

وهذا يفسر أهمية صفة الوعي بالذات كمؤشر لصحة نفسية جيدة، حيث تساعد خصائص الوعي بالذات الشخص على فهم نفسه وجوانب القوة والضعف لديه ومن ثم يتعامل مع ما يعترضه من مواقف وتهديدات بأسلوب مناسب، ويمتلك الثقة بالنفس التي تساعده على مقاومة المواقف الضاغطة.

وظلاب علم النفس يقومون بدراسات تهدف إلى فهم السلوك الانساني وتحليله ولذا ينبغي عليهم أولاً أن يفهموا أنفسهم ويعرفوا كيف يتعاملوا مع الآخرين، وكيف لا يكون دراسة اضطراب الآخر مصدر توتر وقلق بالنسبة لهم؟ حتى يستطيعوا تقديم العون لمن يحتاج.

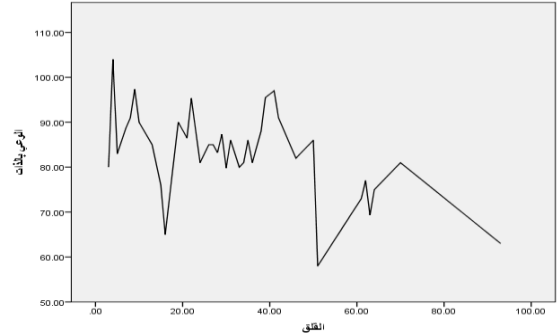
### توصيات البحث:

من خلال نتائج البحث يمكن التوصية بما يلي:

- المزيد من الاهتمام بعينات طلاب قسم علم النفس من خلال العديد من المتغيرات التي تكشف جوانب شخصياتهم.
- عمل دراسات للطالبات على هذه المتغيرات ومقارنة النتائج بالطلبة.
- عمل دراسات مقارنة بين الطلاب في أول أيام الدراسة بالقسم مع الطلاب في المستوى الدراسي الأخير. حتى يتم تحديد التأثير الفعلي لدراسة مقررات علم النفس على جوانب الشخصية.
- يمكن تعميم مثل هذه الدراسات على الأقسام العلمية الأخرى لتفسير التغيرات

وهنا تحقق الفرض الرابع حيث يوجد علاقة ارتباطية بين الوعي الذات والقلق لدى أفراد العينة وهذا يعني أن كلما ارتفع مستوى وعي الطالب بذاته وتنمو معارفه ومعلوماته يستطيع أن يتحكم في مواطن القلق أو مسبباته.

وشكل ٣ يوضح العلاقة الارتباطية السالبة بين مستوى الوعي بالذات والقلق حيث يوضح وجود علاقة ارتباطية دالة حيث كلما تزيد درجات الوعي تقل درجات القلق، مما يعني أنه يوجد ارتباط دال سالب بين الوعي بالذات والقلق.



شكل ٣ مستوى الارتباط بين درجات العينة (٩١) على مقياسي الوعي بالذات والقلق.

### تعقيب على النتائج.

يتضح من خلال نتائج البحث أن مستوى الوعي بالذات لدى العينة يتراوح بين المستوى المتوسط والمستوى المرتفع في حين مستوى القلق يتراوح بين المستوى المنخفض والمستوى المتوسط. وبالتالي أثبتت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الوعي بالذات والقلق. ولم تثبت النتائج فروق دالة احصائياً بين المستويين الدراسيين الثاني والرابع في كل من الوعي بالذات والقلق.

الخالدي، عبد الرحمن (٢٠١٤). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير في الإرشاد التربوي، جامعة الملك عبد العزيز، جدة.

راجح، أحمد عزت (١٩٩٩). أصول علم النفس، ط١١، القاهرة، دار المعارف.

رضوان، سامر جميل (٢٠٠٢). الصحة النفسية، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

رياض، سعد (٢٠٢٠). المشكلات السلوكية للأطفال والمراهقين، القاهرة، ابداع للإعلام والنشر.

رياض، سعد (٢٠١٨). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط٢، القاهرة، دار ابن الجوزي.

الزبيدي، كامل علوان (٢٠٠٥). دراسات بين الصحة النفسية، كلية الآداب، جامعة بغداد.

زهران، حامد (٢٠٠١) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٣، القاهرة، عالم الكتب.

الزيات، فتحي (٢٠٠١). البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، سلسلة علم النفس المعرفي، مدخل ونماذج ونظريات، (٦) ج (٢)، القاهرة، دار النشر للجامعات.

سعيد، سعاد جبر (٢٠٠٨). سيكولوجية التفكير والوعي الذاتي، ط١، عمان، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.

السلوكية التي تحدث للطلاب في الجامعة مع ضغوط التخصص وممارسات التعلم.

- عمل برامج ارشادية للطلاب ممن أظهرت النتائج لديهم ضعف في مستوى الوعي بالذات وارتفاع في مستوى القلق.

- تفعيل الارشاد الطلابي في الجامعة مستنداً على نتائج مثل هذه الأبحاث.

## المراجع

### المراجع العربية

أبو النور، محمد ومحمد، آمال وخطاطبة، يحي (٢٠١٩). التدريب الميداني في

مجالات علم النفس (بين النظرية والتطبيق)، الرياض، دار الزهراء.

أبو النور، محمد وخطاطبة، يحي وفارح، الوليد (٢٠١٨). علم النفس المرضي قراءة

نظرية وحالات تطبيقية في ضوء معايير الدليل الاحصائي والتشخيص

الخامس، دار الزهراء، الرياض.

البيلاوي، فيولا (١٩٨٧). مقياس القلق للأطفال، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

البيديري، هاني (٢٠١٤). الوعي الذاتي وعلاقته بقلق الكينونة لدى طلبة الجامعة

المستصرية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، الجامعة المستصرية.

الحارثي، سعد محمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب

الكلية التقنية بمحافظة بيشة، جامعة سوهاج، المجلة التربوية، عدد ٥٧.

- الضبع ، ثناء يوسف (١٩٨٦). العلاقة بين القلق وادراك الفرد لمراكز التحكم وال ضبط في دوافع الانجاز لدى الطلبة من الجنسين" دراسة حضارية مقارنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات جامعة عين شمس.
- عبد الفتاح، نيرة (٢٠٠٤). مدى فعالية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تخفيض القلق والاكتئاب والخوف من الموت لدى عينة من الأطفال مرضى القلب، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس. القاهرة.
- عز الدين، عادل (١٩٩٨). سيكولوجية الشخصية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- فايد ، حسين (٢٠١٠). علم الأمراض النفسية السيكوباتولوجي، الرياض، دار الزهراء.
- القحطاني، محمد مترك (٢٠١٦). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد ٤١، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.
- كفافي، علاء الدين وسالم، سهير (٢٠٠٧). مدخل إلى علم النفس، الرياض، دار النشر الدولي.
- كفافي، علاء الدين (٢٠١٢). الصحة النفسية والارشاد النفسي، الرياض، دار النشر الدولي.
- منصور، محمد السيد (٢٠٠١). التفاعل بين المكونات العاملة للوعي وعلاقته بالذكاء وبعض العمليات المعرفية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب ، جامعة طنطا.
- ناجي، محمود ناجي وعزيز، تقي (٢٠١٦). الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية ، الجامعة المستنصرية، العدد ٤.
- هاشم، سامي محمد (١٩٩٤). العلاقة بين الوعي بالذات وعلاقته بالقلق المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالرياض، مجلة كلية التربية، الزقازيق، عدد ٢١.
- ياسين، سهى (٢٠١٥) الكفاءة السيكومترية لمقياس بيك للقلق على عينات من الأسوياء والمرضى النفسيين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.

#### المراجع الأجنبية:

- Buss, A. (1980). Self Consciousness and Social Anxiety, University of Texas, W, H, Freeman and company.
- Dagleish,T.(1994). The appraisal of threat and the process of selective attention in clinical and sub-clinical anxiety states, Issues clinical psychology and psychotherapy,1,
- Fung, C.(2011). Exploring individual self-awareness as it relates to

- Riskind J., Alloy L. &Manos M. (2005). *Abnormal Psychology; Current Perspectives*, (5th ed). New York, MC Graw-Hill.
- Topuza ,C. &Arasan, Z. (2014). Self-awareness group counseling model for prospective counselors' procedia - Social and Behavioral Sciences, 143.
- Uludag, O. (2014). Fair and Square: How does Perceptions of Fairness is Associated to Aggression?. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 145(3).
- Warmerdam, G. (1994). Pathway to happiness (self-awareness) article, Mexico, <http://www.Pathway to happiness.com>
- self-acceptance and the quality of interpersonal relation , Unpublished Ph.D. dissertation, Pepperdine University, USA.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. New York, Bantam Books.
- Hippe, J. (2004). *Self-awareness: a precursor to resiliency, Reclaiming Children and Youth*, 2(4).
- Jack, K. & Smith, A. (2007). Promoting self-awareness in nurses to improve nursing practice. *Nursing Standard*, 21(32).
- Nezlek, J. (2002). *Day-to-Day Relationships Between Self-Awareness, Daily Events, and Anxiety*, *Journal of Personality*, Blackwell Publishers, USA ,70 (2).