

مستوى الوعي الذاتي لدى عينة من الطلبة المتنمرين
وعلاقته بضبط الذات لديهم في لواء قسبة عمان

إعداد

الدكتورة آمنه عطا الله مسلم البطوش

مشرفة تربوية - قسبة عمان

وزارة التربية والتعليم الأردنية

عمان - الأردن

0796026636

amenahalbtoush@yahoo.com

**The Level of Self-Awareness among a Sample of
Bullying Students and it's Relation with Self-Control
in Qasbet Amman District**

Dr. Amneh Atallah Musallam Al-Btoush

مستوى الوعي الذاتي لدى عينة من الطلبة المتتمرين وعلاقته بضبط الذات لديهم في لواء قصبه عمان

الملخص

هدفت الدراسة للتعرف إلى طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي وضبط الذات لدى عينة من الطلبة المتتمرين في لواء قصبه عمان في المملكة الأردنية الهاشمية، نُفذت الدراسة بالتعاون مع مرشدي المدارس الحكومية، حيث بلغ عدد الطلبة المتتمرين (125) طالبًا وطالبة، منهم (84) طالبًا، و(41) طالبة، وقد تم تطوير مقياسين أحدهما للوعي الذاتي والآخر لضبط الذات، والتحقق من خصائصهما السيكومترية، وتمت الدراسة خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2019/2018. توصلت الدراسة إلى أن الطلبة المتتمرين لديهم مستوى متوسط من الوعي بالذات وضبط الذات، وأن هناك علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي وضبط الذات، ولا يختلف الوعي الذاتي وضبط الذات تبعًا للجنس، وبناءً على نتائج الدراسة تم الخروج ببعض التوصيات، منها العمل على تحسين الوعي الذاتي وضبط الذات لدى الطلبة المتتمرين.

الكلمات المفتاحية: الوعي الذاتي، ضبط الذات، الطلبة المتتمرون

The Level of Self-Awareness among a Sample of Bullying Students and it's Relation with Self-Control in Qasbet Amman District

Abstract

The study aimed to identify the relationship between self-awareness and self-control among a sample of bullying students in Qasbet Amman district in Hashemite Kingdom of Jordan, the study was carried out in cooperation with the counselors of public schools, the number of students was (125) students, (84) boys and (41) girls, two measures were developed, one for self-awareness and the other for self-control, verification of their cytometric characteristics were examined, the study was conducted over two months in the academic year 2018/2019. The results of the study showed that the bullying students have a moderate level of self-awareness and self-control, and that there is a correlative relationship between self-awareness and self-control, and that there is no different in self-awareness and self-control according to gender. Based on the results of the study, some recommendations were made, including improving self-awareness and self-control of bullying students.

Keywords: Self-awareness, Self-control, Bullying Students

مقدمة الدراسة:

لقد أصبحت ظاهرة التنمر في تزايد مستمر رغم جهود التوعية على مستوى المدرسة أو المجتمع حول آثارها على الطلبة سواء المتنمرين أنفسهم، أو حتى الضحايا.

ويعدّ سلوك التنمر من أشكال العنف الأكثر انتشارًا بين طلبة المدارس في جميع أنحاء العالم، حيث يؤدي إلى حدوث العديد من المشكلات للطلبة ولأسرهم وللبيئات التي يتعلمون بها، وهذا يعني أن سلوك التنمر يحول دون تحقيق الأهداف، إذ أن العملية التعليمية لا يمكن أن تحدث في بيئة تعليمية غير آمنة للطلبة، وذلك من خلال حمايتهم من العنف والقلق والشعور بالتهديد، ويرتبط ذلك بمعرفة المعلم ووعيه ومهاراته الأدائية في إدارة عمليات التعلم، إذ يتأثر سلوك الطلبة بالنمط الإداري لتلك العمليات (Orpinas & Home, 2006).

ويعدّ التنمر من الظواهر واسعة الانتشار بين طلبة المدارس، فقد أشار سارازن (Sarazen, 2002) إلى أنه في كل دقيقتين في كل مدرسة يتعرض طالب لاعتداء جسدي، وحسب التقارير الدولية، فإن نسبة التنمر تتراوح من (9-54%) منها (3-20%) متنمرين و(5-20%) ضحايا و(1-20%) متنمرين- ضحايا (Shegiri, Lin, Avila & Flores, 2012).

وهناك طالب من سبعة طلاب هو متنمر أو ضحية، ويؤثر التنمر على خمسة ملايين طالب في المرحلة الأساسية والمتوسطة في الولايات المتحدة، ويتعرض ما نسبته (10%-15%) من جميع الأطفال في العالم للاستقواء، أو أنهم رأوا أفرادًا يتعرضون للتنمر في المجالات المختلفة (الجسمية أو اللفظية أو النفسية أو الجنسية)، وأن (25%) من الأطفال اعترفوا بأنهم ضحايا للاستقواء، وفي استراليا تعرض (50%) من الأطفال الذكور الذين تتراوح أعمارهم ما بين (11-15) سنة للتنمر (Wolke, Sarah, Stanford & Schulzs, 2002).

وأشار جرادات (2008) إلى أن عددًا كبيرًا من الأطفال والمراهقين في المدارس يقعون ضحايا للتنمر، حيث أوضحت دراسته أن (18%) من أفراد العينة صنفوا على أنهم متنمرون، و(2,10%) ضحايا و(1,5%) متنمرون-ضحايا، وقد استخدم اولويس (Olweus, 1993) مصطلح التنمر (Bullying) للدلالة على الإساءة الجسدية والنفسية المستمرة من طالب أو مجموعة طلاب ضد طالب غير قادر على الدفاع عن نفسه.

ويؤثر التنمر على البناء الأمني والنفسي والاجتماعي للمجتمع المدرسي، لذلك نجد أن الاصطدام جسديًا مع هؤلاء المتنمرين في المدارس يلحق الضرر بالطلاب في أي مستوى تعليمي، كما أنه يُشعر الطالب الضحية بأنه مرفوض وغير مرغوب به، وعلاوة على أنه يُشعره

بالخوف والقلق وعدم الارتياح كما أنه ينسحب من المشاركة في الأنشطة المدرسية، أو يهرب من المدرسة خوفاً من المتتمرين (Quiroz, Arnette & Stephens, 2006).

ويعدّ التتمر أحد أنواع السلوك العدواني الذي يحدث عندما يتعرض فرد أو طالب ما بشكل مستمر إلى سلوك سلبي يسبب له الألم، وينتج عن عدم التكافؤ في القوى بين فردين، يسمى الأول مستقو والآخر ضحية، والتي تنعكس على مستوى الثقة بالنفس والمركز والعدوانية (Rigby & Smith, 2011)، كما أن وجود مثل هذه الظاهرة داخل البيئة المدرسية تجعل من المدرسة مكاناً غير آمن للطلبة، إضافة إلى تأثيراتها السلبية على سير العملية التربوية وعلى النمو النفسي والتربوي للطلبة (الدبابي، 2010). ولذلك يجب أن تكون المدرسة مكاناً آمناً يتم فيه تبادل الأفكار والآراء المختلفة دون خوف، ولكن إذا وجد الخوف والعنف ينعدم الشعور بالأمن، وبالتالي لا تعدّ المدرسة مصدراً للأمن (حسين، 2007).

وقد حرصت المملكة الأردنية الهاشمية على تطبيق إجراءات السلامة العامة، وتوفير بيئة مدرسية آمنة في المدارس، من خلال ما نادت به وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع منظمة اليونيسف عندما أطلقت حملة (معاً نحو بيئة مدرسية آمنة)، للحد من ظاهرة العنف بين الطلبة في المدارس الحكومية، واستخدام وسائل تأديبية حديثة بدلاً من الضرب لتدريب الطالب على الانضباط، وحفظ هيبة المعلم وكرامته، إيماناً من أنه لا يمكن للتعلم أن يكون فاعلاً ما لم يتم توفير بيئة مدرسية آمنة خالية من التتمر والعنف (الفريحات، 2010).

كما حظي سلوك التتمر باهتمام الباحثين، ولهذا كان له ظهور واضح في الدراسات الأجنبية، ويعد دان اولويس (Dan Olweus) النرويجي أستاذ علم النفس في مركز البحوث في جامعة بيرغن أول من تحدث عن التتمر كمفهوم مستقل (Limper, 2004). وقد يتخذ التتمر شكلاً جسدياً كالضرب، أو الركل، أو العض، أو الخدش، أو البصق، أو تخريب ممتلكات وأشياء الفرد المعتدى عليه وهو أكثر الأشكال انتشاراً، والتتمر الانفعالي وهدفه التأثير نفسياً على الضحية والتقليل من شأنها ودرجة احساسها بالذات، والتتمر اللفظي من خلال السب والشتم واللعن، أو الإثارة، أو التهديد، أو التعنيف، أو الإشاعات الكاذبة، أو إعطاء ألقاب ومسميات للفرد، أو إعطائه تسمية عرقية، والتتمر الجنسي من خلال استخدام أسماء جنسية وينادي بها، أو كلمات قذرة، أو اللمس، أو التهديد بالممارسة، والتتمر العاطفي والنفسي من خلال المضايقة والتهديد والتخويف والإذلال والرفض من الجماعة، والتتمر في العلاقات الاجتماعية من خلال منع بعض الأفراد من ممارسة بعض الأنشطة، أو رفض صداقتهم، أو نشر شائعات عن آخرين، والتتمر على الممتلكات من خلال أخذ أشياء الآخرين والتصرف فيها عنهم أو عدم إرجاعها أو إتلافها (قطامي والصرايرة، 2009، Wolke, et al).

أما عن خصائص الطلاب ضحايا التمر فقد صنفهم وونج (Wong, 2009) إلى نمطين هما: الضحية السلبي، وهو الطالب المستسلم للعدوان الذي لا يدافع عن نفسه ولديه ميول انسحابية ويعاني من مشاعر الخوف والقلق والشك والحذر من الأقران، والضحية المستفز، وهو الطالب الذي يثير المستقوي من خلال سلوكيات استغزالية في الشكل أو الملبس أو الحركة أو سلوكيات التصنت والتلصص والفضول مما يدفع المستقوي لإيذائه.

ويلاحظ أن أشكال التمر تطورت بتطور التقنيات الحديثة وظهور وسائل التواصل الاجتماعي حيث أنه وإلى وقت قريب كان التمر في المدرسة يحدث بأساليب تقليدية مثل التمر اللفظي (كإطلاق الألقاب) وينتشر بين الإناث، والتمر البدني (كالضرب) ويكون شائعاً أكثر بين الذكور، وتمر العلاقات أو التمر الاجتماعي كعزل شخص أو استبعاده من دائرة الأصدقاء (Tharp-Taylor, Haviland & D'Amico, 2009).

الوعي الذاتي:

تطور الوعي الانساني عبر التاريخ، اذ انتقل الادراك من القصد اللاواعي الى القصد الواعي، وقامت الحضارة على مجموعة العلوم والتقنيات التي مهما كانت بدائية فإنها عكست محاولات الانسان الدؤوبة لاكتشاف الوجود والكون، وتأسست الثقافة على مجمل البنيات الفكرية والفلسفية التي يتناولها البشر في علاقاتهم الاجتماعية.

وقد ظهر الاهتمام بالوعي الذاتي (Self-Awareness) بوصفه موضوعاً للبحث، إذ يعد مفهوم الوعي الذاتي من الموضوعات ذات الأهمية الكبيرة في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي، بعد أن أشارت إليه بعض البحوث والدراسات التي كان لها درجة سبق في ذلك، منها بحوث "لوك" (1690) "وجيمس" (1902) "وهولت وميد" (1934) ومن ثم لحقت بهم بحوث "بلومر وار فنج هوفمان وجلاسر ودوفال وشاير وباس" وغيرهم (Cheek, & Smith & Troop, 2000).

إن مفهوم الوعي مرتبط بمدى إدراك الفرد لوجوده الذاتي واكتشافه لأفكاره وعواطفه التي فيه، وإن هذه العملية تتم عن طريق الاستبطان الذاتي، الذي يدل على أنه منهج يسمح بولوج العالم الداخلي في الإنسان، وفهم علاقة الذات الواعية بمحيطها الخارجي، لذلك فإن الوعي خاصة يتميز بها الإنسان، وإن الوعي الذاتي يمثل أحد مكونات الذكاء الشخصي intrapersonal intelligence (العبيدي، 2012).

وقد عرف جولمان (Goleman) الوعي الذاتي بأنه التعرف على المشاعر عن طريق مراقبة النفس والقدرة على تسميتها، ومعرفة العلاقات بين المشاعر مع الافكار واتخاذ القرارات الشخصية كرسد أفعالك والتعرف على عواقبها، وتحديد ما الذي يحكم القرار الفكر او المشاعر (الخالدي، 2014).

ويرى وكسر (Wegner, 1980) حالة تناقض ذاتي مميزة بالتركيز على الذات وهي إحدى حالات تقويم الذات، يقارن الفرد من خلالها أفكاره وتصرفاته مقابل معيار أو بعض الأهداف أو قيمة بحيث تكون مرتبطة بالفرد نفسه.(Wegner, 1980) "

ويرى باس (Buss, 1980) الوعي الذاتي "قدرة الفرد على توجيه الانتباه إما نحو ذاته أو خارجها- تجاه البيئة- وإن هذا التوجه الانتباهي يسبب حالة من التقويم الأنّي (Buss, 1980) " (1980)، ويعد الوعي الذاتي احد ابعاد الذكاء العاطفي، ويهتم بمعرفة الفرد لانفعالاته وعواطفه وادراكه لأثارها، حيث يشمل على تقييم الذات، وتحديد مواطن القوة والضعف فيها، إضافة الى الثقة بالنفس المتمثل في اعطاء الذات قدرها وقيمتها (بظاظو، 2010). كما يعرف الوعي بالذات هو القدرة على إدراك المشاعر بالضبط خلال المواقف ويشمل البقاء في قمة ردود الافعال لهذه المواقف والتحديات والاشخاص ومن جهة اخرى فان الوعي الذاتي المرتفع يتطلب استعدادا لتحمل انعكاس المشاعر التي قد تكون سلبية احيانا (Bradberry & Greaves, 2009).

وأشار دوفال وويكلاند (Duval, & Wichlund, 1972) إلى أن الوعي الذاتي لا يمكن ظهوره في غيبية تقويم الذات أو تقدير الذات مقابل محكات الصحة النفسية والأهداف العقلانية المناسبة، وأساليب السلوك، والسمات الشخصية .

وتعتبر مهارات الوعي بالذات عن الأفكار والآراء وعن المشاعر سواء كانت ايجابية أو سلبية، كما انها تسهم في تمكين الفرد من القدرة على التعبير عن مشاعره تجاه الآخرين دون اعتداء او تجاوز، وذلك يجعله أكثر توافقاً وأقل قلقاً في مواقف التعامل المختلفة (عبد الحميد، 2003). كما إن الأفراد المتميزون غالباً ما يكون لديهم وعي ذاتي بما يفكرون فيه، وتكون القناعة عندهم قوية، وثقتهم بأنفسهم عالية، إذا ما تولد لديهم الاعتقاد بأن جميع المشكلات يمكن تجاوزها والتغلب عليها، ومجابتها، والتدرج الواعي في تحليلهم للمواقف وتحديدها (السيد وعبد القادر، 2006).

والأفراد الذين يتمتعون بالوعي الذاتي لديهم إدراك لحالتهم النفسية ووعي بواقعهم الانفعالي بما ينعكس ايجابيا على سماتهم الشخصية وصحتهم النفسية، مما يجعلهم أكثر ادارة لعواطفهم

وانفعالاتهم، وفي هذا المجال فقد اشار الخالدي (2014) إلى أن الافراد الواعون بذاتهم لديهم ثقة عالية بالنفس ولديهم رغبة ودافع في تجاوز المشكلات والعقبات والتغلب على آثرها، اضافة الى قدرتهم على مراقبة الذات والتفاعل الايجابي مع ملاحظات الآخرين وردود أفعالهم.

ضبط الذات:

وهو استراتيجية معرفية سلوكية تعتمد على بعض مفاهيم نظريات التعلم، وتعديل السلوك (عبد الحميد، 2007) وتعرف استراتيجية الضبط الذاتي بأنها استراتيجية علاجية خاصة في المواقف التي يكون فيها الفرد نفسه أداة لتغيير سلوكه، حيث يتم انتقال الفرد من الضبط الخارجي لسلوكه إلى الضبط الداخلي لهذا السلوك (الحبشي، 2007)

ويعرف الضبط الذاتي بأنه إحدى فنيات العلاج المعرفي السلوكي، وهي فنية تهدف إلى تنمية مهارات معرفية وسلوكية بين الفرد والآخرين من ناحية، وبين الفرد والموضوعات المحيطة من ناحية أخرى، وهي فنية تعتمد على إدارة التغيير لدى الفرد وحفز دوافعه لمواجهة ذاته وأفكاره وتعديلها، وتعد التعليمات الذاتية واحدة من التدريبات الهامة لإعادة التوازن المعرفي السلوكي للفرد (أبو زيد، 2008).

كما يشير كل من ترينتاكوستا وشاو (Trentacosta & Shaw, 2009) إلى أن التنظيم الذاتي للانفعالات يشمل على العمليات الإدراكية والمعرفية والسلوكية لتنظيم الحالة الداخلية أو التعبيرات الخارجية للانفعال.

كما استخدم سيمونز - مورتون وهابن وسيلور وكرومب وجين (Simons-Morton, Haynie, Saylor, Crump, & Chen., 2005) الضبط الذاتي برنامج للتدخلات المدرسية لتحديد فاعلية البرنامج على سلوك التدخين، وتعاطي المخدرات، والسلوك المعادي للمجتمع، وتضمنت جلسات البرنامج فنيات حل المشكلات، والعلاقات مع الآخرين، وحل الصراع، بالإضافة إلى فنية الضبط الذاتي.

فالضبط الذاتي مهمة قمع أو كبح الميول للاستجابة للعادات أو الرغبات والتي قد تعوق تحقيق الأهداف المرغوب فيها، وفي غياب القمع والكبح الفعال فإن فشل ضبط الذات يحدث بسبب وجود مثيرات قوية تجذب الفرد إلى العادات السيئة مرة أخرى (Quinn 2005)
فالضبط الذاتي عملية يقوم بها الأفراد مباشرة بتغيير سلوكهم من خلال استخدام استراتيجية علاجية أو باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات المشتركة (Shelton, 2008).

كما يؤكد هايلهان (Houlihan) على أن الضبط الذاتي هو السيطرة على النفس بواسطة النفس، أي أنه محاولة لتنظيم أو تغيير الطريقة التي يفكر أو يشعر أو يتصرف بها الفرد. ويعد Skinner أسلوب الضبط الذاتي مستمدا من النظرية السلوكية الإجرائية (بيومي، 2014).
وتقوم استراتيجية الضبط الذاتي على مجموعة من الأسس وتتمثل في أن الكثير من السلوكيات لا يكون من السهل تعديلها من جانب أشخاص غير الفرد مثل الغضب أو العدوان وبعض هذه السلوكيات تؤدي إلى شعور المريض بعدم الارتياح رغم أن بعضها لا يلاحظه الآخرون (الشناوي، 1996).

كما يؤكد باندورا (Bandura) أن الأفراد يمتلكون القدرة على الضبط الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك (ال رشود، 2006) ويرى الشناوي (1996) أن الفائدة من برامج تعديل السلوك لا تكمن فقط في إزالة أعراض المشكلة، وإنما يجب أن يتعلم المسترشد في العلاج مجموعة من المهارات التي يمكن تعميمها مثل استجابات المواجهة وتقدير المواقف، ونتائج السلوك، وتنمية قواعد للسلوك تناسب مواقف المشكلات، والتي تساعد المسترشد على التعامل مع المشكلات في المستقبل بشكل أفضل مما اعتاد أن يتعامل به معها في الماضي.

وقد تناول كانفر (Kanfer) أساليب الضبط الذاتي ومنها: رؤية الذات: وهي عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه الخاص، والمواقف، والأسباب التي تؤدي إلى ظهور هذا السلوك، وكذلك إدراك الفرد لنتائج سلوكه، وتقييم الذات: وهي عملية تعتمد على قيام الفرد بالمقارنة بين سلوكه في موقف معين والمحك الداخلي الذي يرتضيه الفرد لهذا السلوك، وهذا المحك يشق من مصادر متنوعة، وتدعيم الذات: الذي يعد عملية لاحقة للتدعيم الخارجي وفي أحيانا أخرى بديلا له إذ أنه تنظيم مكافأة أو عقاب للذات سواء كان ذلك بصورة مادية أو معنوية والتي يقدمها الفرد لذاته ويمكن التسليم بأنها الميكانيزم الأساسي في التحكم الذاتي في السلوك (كامل، 1997)
وتبرز أهمية الضبط الذاتي كأحد الاستراتيجيات العلاجية في خفض الغضب وإدارته وذلك ما أكدت عليه بعض الدراسات مثل دراسة بيك التي أكدت على أن الضبط الذاتي له أثر كبير في خفض انفعال الغضب (Fernandez & Beck, 1998)

كما أكد بيير (Peoer) على أن استخدام استراتيجية الضبط الذاتي تؤدي إلى التحكم في انفعال الغضب وإدارته، وذلك لأن الفرد يستطيع أن يقيم نفسه بنفسه ويتعرف على مدى تقدمه في السيطرة على انفعاله (Peper, 2002) ويتفق معه روبنسون Robinson حيث يرى

أن ضبط النفس عن طريق تنظيم الأفكار وتأثيراتها على النواحي الانفعالية والفسولوجية يؤدي إلى تنظيم أفضل لانفعال الغضب (Robinson, 2010)

في حين اهتم كل من ترينيتاكوستا وشاو (Trentacosta & Shaw, 2009) بتنمية قدرة الطفل على الضبط الذاتي للانفعالات والتخلص من المواقف المحيطة، وإدارة الغضب في التخلص من السلوك المعادي للمجتمع والرفض من الأقران.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

نبعت مشكلة الدراسة من خلال عمل الباحثة في الاشراف على مدارس لواء قصبه عمان حيث التقت مع (15) من طلبة المدارس المتمرين، وقامت بإجراء مقابلة مفتوحة حول مدى وعيهم الذاتي وقدرتهم في ضبط الذات، وقد توصلت الباحثة إلى أن الطلبة المتمرون يعانون من نقص في الضبط الذاتي والوعي الذاتي. ويؤثر التمر في حياتهم الاجتماعية وسلوكهم وهذا ما اكدته دراسة ابو زيتون والشرعة (2017)، كما توصلت دراسة سكران وعلوان (2016) الى أن ظاهرة التمر ظاهرة احادية البعد، وتوجد مبررات لها وتقع اعلى نسبة انتشار لها بالمرحلة المتوسطة، كما اشارت دراسة علوان (2016) الى أن (32.6%) من أفراد العينة يرون ان التمر يحدث في مدارسهم. وبناء على ذلك فقد ارتأت الباحثة القيام بالدراسة الحالية للتعرف على مستوى ما يتبنى به الوعي الذاتي لدى عينة من الطلاب ذوي التمر في ضبط الذات لديهم. وتحاول الدراسة الاجابة عن الاسئلة التالية:

1. ما مستوى الوعي الذاتي لدى الطلبة المتمرون في لواء قصبه عمان؟
2. ما مستوى ضبط الذات لدى الطلبة المتمرون في لواء قصبه عمان؟
3. هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الذات وضبط الذات لدى عينة من الطلبة المتمرون؟
4. هل يختلف الوعي الذاتي والضبط الذاتي لدى الطلبة المتمرون باختلاف الجنس؟

اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى التحقق مما يلي:

- التعرف على مستوى الوعي الذاتي والضبط الذاتي لدى الطلبة المتمرون في لواء قصبه عمان.
- التحقق من مقدار العلاقة بين الوعي الذاتي لدى عينة من الطلبة المتمرون وضبطهم الذاتي.

- اكتشاف وجود اختلافات في الوعي الذاتي وال ضبط الذاتي لدى الطلبة المتمتمرون باختلاف الجنس.

أهمية الدراسة:

من المؤمل أن تفيد نتائج الدراسة الحالية في:

الأهمية النظرية:

إثراء للمكتبة العربية كمصدر مكمل لسلسلة الدراسات العلمية في مجال التتمر، والوعي الذاتي وال ضبط الذاتي، وبما ينعكس على اجراء مزيد من الدراسات في الحقل التربوي.
الأهمية التطبيقية:

1- تبرز أهمية الدراسة الحالية في تركيزها على فئة الطلاب التتمر، وتوجيه الاهتمام إلى هذه الفئة.

2- يمكن أن تساعد الدراسة الحالية التربويين في الاستفادة من مقياسي الوعي الذاتي وال ضبط الذاتي المطورات بالدراسة الحالية.

3- يمكن أن تفيد من هذه الدراسة كل من المرشدين والمعلمين والقائمين على إيجاد برامج للطلبة المتمتمرون لاحقاً من خلال تشخيص الوعي الذاتي وال ضبط الذاتي.

مصطلحات الدراسة:

التتمر: bullying

التتمر عبارة عن مجموعة من السلوكيات يمارسها فرد أو مجموعة أفراد تجاه فرد آخر يعتبر ضحية (Victim) بشكل متكرر تتسم بالعدائية الجسدية أو اللفظية أو استعمال أساليب استفزازية نفسية بهدف الازعاج والتهديد والتخويف ومحاولة جعل الآخر (ضحية) يذعن له، وعادة ما يشيع هذا السلوك في المدارس وخارجها، إلا ان انتشاره في المدارس أوسع، ويمارس في الساحات المدرسية والصفوف الدراسية ودورات المياه (Seals & Young, 2003).

الوعي الذاتي Self- Awareness :

عرف ميكنبوم (Miknbum) عام (1970) الوعي الذاتي بأنه: حالة يكون فيها تركيز الفرد العقلي نحو الأفكار بحيث يساعد على التقليل من الضغوط بوساطة توجيه العقل لأنماط معرفية يستطيع من خلالها الفرد التحكم بتفكيره ومشاعره وعواطفه وانفعالاته، وكذلك الانتباه للمثيرات الخارجية وإعادة التقييم الذي يضمن له السعادة والاستقرار (العبيدي، 2012). ويعرف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المطور لهذا الغرض.

الضبط الذاتي: Self-Control

يعرف كل من بيرترامس وديكهايسر (Bertrams & Dickhauser, 2009) "الضبط الذاتي بأنه (عمليات التغلب أو تعديل استجابات الفرد الداخلية بما تشمله من دوافع وأفكار، وانفعالات، أو نزعات سلوكية)، كما أشارا إلى أن الأفراد ذوي القدرة على الضبط الذاتي المرتفع يكونون أكثر نجاحاً في كبح نزواتهم، ويتحكمون في التعبير عن انفعال الغضب. ويعرف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المطور لهذا الغرض

محددات الدراسة:

المحددات الموضوعية: اشتملت الدراسة الحالية على المقاييس المطورة وهي مقياس الوعي الذاتي والضبط الذاتي.

الحدود المكانية: منطقة لواء قصبه عمان في المملكة الاردنية الهاشمية.

الحدود البشرية: اشتملت الدراسة الحالية جميع الطلاب الموسومين من قبل المرشدين من ناحية بأنهم متمرون، ويدرسوا في المدارس الحكومية، ويبلغ صفهم بين الصفوف السابع والثامن والتاسع.

الحدود الزمانية: طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول لعام 2019.

الدراسات السابقة:

خلال البحث الذي قامت به الباحثة حول الدراسات ذات الصلة لم تجد الباحثة ايا من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة بنفس الصيغة، ولكن هناك دراسات ذات متسقة بالدراسة الحالية وفيما يلي ابرز تلك الدراسات ذات الصلة:

المحور الأول دراسات تناولت الوعي الذاتي

فقد هدف دراسة عبد العزيز (2014) إلى تصميم نموذج لصنع القرار المهني بمجال الأعمال الإلكترونية، وقياس فاعليته في تنمية الاستعداد والوعي المهني لدى طلاب المدارس الفنية التجارية. لتحقيق الدراسة تم تطبيقها على عينة عشوائية من طلبة المدارس الثانوية التجارية، بلغ حجمها 140 طالبا وطالبة، وأظهرت نتائج البحث صلاحية النموذج المقترح في تنمية الاستعداد والوعي المهني اللازم لصنع القرار بمجال الأعمال الإلكترونية والافتراضية؛ حيث أظهرت نتائج التجريب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة

كما هدفت دراسة قطامي وصدر (2015) إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي مستند للنظرية المعرفية الاجتماعية والثقافية لتشكيل الهوية، وأثر ذلك في تنمية الوعي الذاتي، والمفاهيم السياسية لدى طالبات الصف الخامس في مدارس وكالة الغوث، ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء برنامج تدريبي ومقياسين: مقياس الوعي الذاتي ومقياس المفاهيم السياسية، وتكونت عينة الدراسة من (67) طالبة من طالبات الصف الخامس الأساسي في مدرسة إناث البقعة الإعدادية الثالثة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الوعي الذاتي ككل لصالح المجموعة التجريبية، وكشفت النتائج أيضاً عن وجود فروق ذات دلالة على مقياس المفاهيم السياسية ككل لصالح المجموعة التجريبية.

واستهدف دراسة غلاب والعرب (2015) تنمية الوعي ببعض قضايا التربية الصحية المرتبطة بالتربية الجنسية والقدرة على اتخاذ القرار المناسب نحوها لدى معلمات الاقتصاد المنزلي قبل الخدمة وذلك نظراً لحساسية تلك القضايا وخجل البعض من الاستفسار عنها، تم تطبيق الأدوات قبلها وبعدياً على عينة الدراسة التي تكونت من 38 معلمة اقتصاد منزلي قبل الخدمة، وتم تعلم البرنامج ذاتياً من قبل هؤلاء المعلمات. أثبتت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية كلا من الوعي ببعض قضايا التربية الصحية المتعلقة بالتربية الجنسية، وكذلك في تنمية القدرة على اتخاذ القرار المناسب نحوها.

واستهدفت دراسة عبد سلطان (2015) العلاقة بين الشعور بالذنب ووعي الذات وتألف مجتمع البحث من طلبة وطالبات الكلية السوية المفتوحة إذ تم اختيار طالبا وطالبة في قسم الارشاد النفسي وقسم العلوم واستخدم الباحث مقياس الشعور بالذنب الذي اعده (الانصاري، 2003)، ومقياس الوعي بالذات الذي أعده (الشمري، 2000)، وتوصل الباحث الى أن طلبة الكلية التربوية المفتوحة يتمتعون بمستوى عال من الشعور بالذنب ومستوى متوسط من الوعي بالذات، ووجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالذنب ووعي الذاتي.

وتناولت دراسة ناجي وعزيز (2016) الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة والفروق في الوعي الذاتي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني) والمرحلة (أول - رابع). يقتصر البحث الحالي على طلبة جامع بغداد، وقد تألفت العينة من (٤٠٠) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج تمتع طلبة الجامعة بالوعي الذاتي بدرجة مرتفعة، ولا توجد فروق في الوعي الذاتي بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمرحلة.

كما هدفت دراسة الغزاوي (2017) إلى التعرف على مستوى الوعي الذاتي، ومستوى التوافق الدراسي، والكشف عن العلاقة بينهما لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان. اتبعت

الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت مقياسي (الوعي الذاتي، والتوافق الدراسي)، على عينة بلغت (246) طالبا. وأظهرت النتائج أن مستوى الوعي الذاتي لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان جاء بدرجة متوسطة، وأن مستوى التوافق الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان جاء بدرجة متوسطة أيضا، كما كشفت النتائج وجود علاقة ارتباط (موجبة) وذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان.

وهدفت دراسة الهنائية (2018) إلى استقصاء فاعلية برنامج توجيهي مهني لتنمية الوعي المهني لدى طلبة الصف التاسع، وشملت عينة الدراسة 103 طالبا وطالبة، حيث قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، تكونت المجموعة التجريبية من 56 طالبا وطالبة، وتكونت المجموعة الضابطة من 47 طالبا وطالبة، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الوعي المهني في التطبيق البعدي، لصالح المجموعة التجريبية.

المحور الثاني: دراسات تناولت الضبط الذاتي

ففي دراسة قامت بها حداد وأبو سليمان (2003) هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغط النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. وقد احتوى برنامج الدراسة على أسلوب الضبط الذاتي. تكونت عينة الدراسة من (30) طالبا وزعوا عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي دراسة قام بها اوتان وجينك (Oaten & Cheng, 2005) لمعرفة تأثير الضغوط الناتجة عن الامتحانات الأكاديمية في خفض مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (57) طالبا وطالبة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض مستوى الضبط الذاتي لدى المجموعة التجريبية بسبب تعرضهم للضغوط الأكاديمية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للضغوط الأكاديمية.

وهدفت دراسة الرمادي (2006) إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي يستخدم التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (36) طالبا وطالبة من طلبة جامعة القاهرة فرع الفيوم من الذين يعانون من ضغط نفسي عال بناء على درجاتهم على مقياس الضغط النفسي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة ماكجوفرن وآخرون (Mcgover, et al., 2006) إلى تحديد العلاقة بين ضبط النفس وتدخين المراهقين. وتضمنت العينة 918 من طلاب المدارس المسجلين في إحدى المدارس الثانوية (52%) من الإناث (48%) من الذكور، وقد وجدت الدراسة أن ضبط النفس من المتغيرات التي لها تأثيرا مباشرا على تدخين المراهقين.

واستهدفت دراسة جلاسمان وويرج وجوبل (Glassman, Werch, & Jobll, 2007) الكشف عن العلاقة بين سلوك ضبط الذات وتناول المراهقين للكحوليات، وتكونت عينة الدراسة من 1284 طالب من المدرسة الثانوية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين سلوكيات ضبط الذات وتناول المراهقين للكحوليات، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الضبط الذاتي وتناول المراهقين للكحوليات.

وتسعى دراسة أوزباي (Ozbay, 2008) إلى الكشف عن أثر الضبط الذاتي على السلوك المنحرف لكل من الذكور والإناث. وتحديد العلاقة بين كل من (الالتزام المدرسي - الأصدقاء المنحرفين - العقاب المستخدم - الطبقة الاجتماعية - العمر) والسلوك المنحرف. وقد تم إجراء الدراسة على عينة من طلاب الجامعة عددها 974 بإحدى الجامعات بتركيا. وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين ضبط الذات المنخفض والسلوك المنحرف، كما توصلت الدراسة إلى أنه لم يكن هناك دور لعامل النوع في تأثيره على ضبط الذات وتساوي الذكور والإناث في القدرة على ضبط الذات.

وفي دراسة قام بها المنكوش (2011) هدفت إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة. وقد احتوى برنامج الدراسة على أسلوب الضبط الذاتي. تكونت عينة الدراسة من (20) طالبا قسموا إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة). وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة أبو سليمان وبلعاوي (2014) إلى الكشف عن أثر برنامج إرشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة السنة

التحضيرية في جامعة القصيم. وقد تكونت عينة الدراسة من (30) طالبا من طلبة السنة التحضيرية في جامعة القصيم هم الذين يعانون من ضغط نفسي عال بناء على درجاتهم على مقياس الضغط النفسي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي على مستوى الأداة ومجالاتها لصالح المجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة معالي (2015) إلى تعرف فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين. تألفت عينة الدراسة من (60) طالبا من الصف العاشر في مدرسة ثانوية في مدينة عمان، وأظهرت النتائج أن أفراد المجموعة التجريبية تحسنت بشكل دال إحصائياً مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة في تحسين الضبط الذاتي، ولم تظهر فروق بين المجموعتين في سلوك العزلة

وهدفت دراسة عبود (2018) إلى استقصاء أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الضبط الذاتي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة عجلون، تم اختيار عينة الدراسة. التي تكونت من (30) طالبا، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن برنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي قد أظهر فاعلية أكبر من عدم المعالجة في تخفيض التسويف الأكاديمي في القياس البعدي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ من استعراض الدراسات السابقة حول الوعي الذاتي والضبط الذاتي ان الدراسات تنوعت بين دراسات تجريبية ووصفية، وكانت معظم الدراسات التي تتناول الضبط الذاتي هي دراسات تجريبية، ولم تجد الباحثة أيا من الدراسات السابقة التي ربطت المتغيرين معا ومع فئة الطلبة المتممرون وهذا ما ستقوم به الدراسة الحالية، والتي تستفيد من الدراسات السابقة في منهجية الدراسة وعند تطوير المقاييس في ومناقشة النتائج.

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لهذه الدراسة.

أفراد الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (125) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الأساسية العليا ممن لديهم تنمر حسب وصف المرشد والمرشدة في المدرسة، توزعوا بين (84) طالبا، و(51) طالبة، وتم الوصول اليهم من خلال العودة الى احصائيات وملاحظات المرشدين في المدارس، وتم زيارة

(20) مدرسة بطريقة عشوائية في لواء قصبه عمان، بواقع (10) مدارس للذكور و(10) مدارس للإناث ، تم التوصل الى العدد الحالي خلال الفصل الدراسي الأول من البحث بالعام 2018-2019 .

أدوات الدراسة:

تم تطوير مقياسين للوعي الذاتي وضبط الذات على النحو التالي:

أولاً: مقياس الوعي الذاتي

تم العودة الى الادب النظري والدراسات السابقة حول الوعي الذاتي وخاصة عبد سلطان (2015)، والعبودي (2012)، والغزواني (2017)، وقطامي وصدر (2015) وقد تكون المقياس من 35 فقرة بالصورة الاولية تمثل بعد واحد. وللتحقق من مناسبة المقياس للدراسة الحالية تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس

تمّ التحقق من صدق المقياس من خلال:

1-الصدق الظاهري:

تمّ عرض فقرات مقياس الوعي الذاتي بصورته الأولى على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس من الجامعات الاردنية، وطُلب منهم إبداء الرأي ومراجعة فقرات المقياس، من حيث مدى وضوح الفقرات، ومناسبة الفقرات لقياس الوعي الذاتي، وتعديل أو حذف أيّ من الفقرات التي يرون أنها لا تحقق الهدف من المقياس، وقد تم اعتماد إجماع ثمانية من المحكمين لقبول الفقرات وذلك بنسبة اتفاق (80%) من المحكمين، وبناء على آراء المحكمين تم إجراء تعديلات على بعض الفقرات، كما تم حذف أربعة فقرات من فقرات المقياس واصبح عدد الفقرات (31) فقرة.

2-صدق البناء الداخلي:

للتحقق من الارتباط الداخلي لفقرات مقياس الوعي الذاتي، تمّ استخدام طريقة البناء الداخلي، وهي إحدى طرق صدق البناء (Construct Validity)، حيث تم إيجاد معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، من خلال مجتمع الدراسة ككل والتي ضمت (40) طالباً من الطلبة المنتميين داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة، وتراوحت معاملات الارتباط من خلال البناء الداخلي بين 0.31-0.77، حيث أن معظم فقرات مقياس الوعي الذاتي ترتبط ارتباطاً دالاً احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) مع الدرجة الكلية، باستثناء الفقرتين (11)، (20)، وتعتبر مؤشرات صدق البناء مناسبة للحكم على صدق الأداة.

ثبات مقياس الوعي الذاتي

تم استخلاص مؤشرات ثبات المقياس باستخدام ثبات الاستقرار (الاختبار وإعادة الاختبار)، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وإعادة تطبيقه على نفس العينة بفواصل زمني بلغ أسبوعين، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة الإعادة (0.91***)، كذلك تم حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cranach Alpha) وقد بلغت قيم الاتساق الداخلي للمقياس ككل باستخدام معامل كرونباخ ألفا (0.89)، مما يؤكد تمتع مقياس الوعي الذاتي بدرجة مناسبة من الثبات، وتعدّ مناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس الوعي الذاتي

يتكون المقياس بصورته النهائية من (29) فقرة، وللمقياس درجة كلية، وقد رتبت الخيارات بين (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) ، وقد اعتبرت جميع الفقرات ايجابية، وبذلك فإن الدرجة الكلية التي يُمكن أن يحصل عليها الفرد على المقياس تتراوح بين (29-145) درجة. ويتم التعامل مع المقياس من حيث المدى أكبر قيمة - أصغر قيمة / عدد الخيارات. حيث أن $5-3/1=1.33$ ، حيث تمثل الدرجة 1-2.33 المستوى المتدن من الوعي الذاتي، وتمثل الدرجة 2.34-3.66 المستوى المتوسط من الوعي الذاتي، وتمثل الدرجة 3.67-5 المستوى المرتفع من الوعي الذاتي.

أولاً: مقياس ضبط الذات

تم العودة الى الادب النظري والدراسات السابقة حول ضبط الذات وخاصة عبود (2018)، والرمادي (2006)، وابو سليمان وبلعاوي (2014)، وقد تكون المقياس من 34 فقرة بالصورة الاولى تمثل بعد واحد.

وللتحقق من مناسبة المقياس للدراسة الحالية تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس

تمّ التحقق من صدق المقياس من خلال:

1-الصدق الظاهري:

تمّ عرض فقرات مقياس ضبط الذات بصورته الأولى على (10) محكّمين من أعضاء هيئة التدريس من الجامعات الاردنية، وطُلب منهم إبداء الرأي ومراجعة فقرات المقياس، من حيث مدى وضوح الفقرات، ومناسبة الفقرات لمقياس ضبط الذات، وتعديل أو حذف أيّ من الفقرات التي يرون أنها لا تحقق الهدف من المقياس، وقد تم اعتماد إجماع ثمانية من المحكّمين

لقبول الفقرات وذلك بنسبة اتفاق (80%) من المحكّمين، وبناء على آراء المحكّمين تم إجراء تعديلات على (12) فقرة من الفقرات، كما تم حذف فقرتين من فقرات المقياس وأصبح عدد الفقرات (32) فقرة.

2- صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من الارتباط الداخلي لفقرات مقياس ضبط الذات، تمّ استخدام طريقة البناء الداخلي، وهي إحدى طرق صدق البناء (Construct Validity)، حيث تم إيجاد معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، من خلال مجتمع الدراسة ككل والتي ضمت (40) طالبا من الطلبة المتميزين داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.35-0.80)، حيث أن معظم فقرات مقياس ضبط الذات ترتبط ارتباطاً دالاً احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) مع الدرجة الكلية، باستثناء الفقرتين (17، 28)، وتعتبر مؤشرات صدق البناء مناسبة للحكم على صدق الأداة.

ثبات مقياس ضبط الذات

تم استخلاص مؤشرات ثبات المقياس باستخدام ثبات الاستقرار (الاختبار وإعادة الاختبار)، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وإعادة تطبيقه على نفس العينة بفواصل زمني بلغ أسبوعين، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة الإعادة (0.89*)، كذلك تم حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cranach Alpha) وقد بلغت قيم الاتساق الداخلي للمقياس ككل باستخدام معامل كرونباخ ألفا (0.87)، مما يؤكد تمتع مقياس ضبط الذات بدرجة مناسبة من الثبات، وتعدّ مناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس ضبط الذات

يتكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة، وللمقياس درجة كلية، وقد رتبت الخيارات بين (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وقد اعتبرت جميع الفقرات ايجابية، وبذلك فإن الدرجة الكلية التي يُمكن أن يحصل عليها الفرد على المقياس تتراوح بين (30-150) درجة. ويتم التعامل مع المقياس من حيث المدى أكبر قيمة - أصغر قيمة / عدد الخيارات. حيث أن $5-3/1=1.33$ ، حيث تمثل الدرجة 1-2.33 المستوى المتدن من ضبط الذات، وتمثل الدرجة 2.34-3.66 المستوى المتوسط من ضبط الذات، وتمثل الدرجة 3.67-5 المستوى المرتفع من ضبط الذات.

إجراءات الدراسة:

لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بما يلي:

1. الرجوع لأدبيات البحث والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث بهدف: تحديد مشكلة البحث، وأهدافه، وأهميته، ومنهجه، وكتابة الإطار النظري والدراسات السابقة.
2. تحديد مجتمع وعينة البحث وطريقة اختيار العينة.
3. تطوير ادوات الدراسة والتحقق من الخصائص السيكومترية لها.
4. تطبيق الدراسة على أفراد العينة لمدة فصل دراسي.
5. تحليل النتائج وتفسيرها.
6. الوصول إلى خلاصة النتائج وكتابة التوصيات والمقترحات البحثية.

نتائج الدراسة:

السؤال الأول: ما مستوى الوعي الذاتي لدى عينة من الطلبة المتميزين في لواء قسبة عمان؟

وللاجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة، ويوضح جدول (1) نتائج السؤال

جدول (1): متوسطات الوعي الذاتي لدى عينة من الطلبة المتميزين في لواء قسبة عمان

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
1	افهم نفسي جيدا	2.04	0.91	منخفض	1
2	تساعدني عواطفني في اتخاذ قراراتي	2.48	1.15	متوسط	2
28	اعرف طبيعة المسؤوليات الملقاة على عاتقي في الاسرة	2.61	1.03	متوسط	3
29	اعي بما يتطلبه الناحية الدينية مني من عبادات حاليا	2.70	1.11	متوسط	4
27	اعرف المهنة التي اريد ان التحق بها	2.76	1.00	متوسط	5
3	اعرف ما هي الامور التي تغضبني من الاخرين بدقة	2.80	1.37	متوسط	6
11	اعرف بالضبط ماذا اريد ان افعل	2.96	1.51	متوسط	7
16	اعي بالقيم الاجتماعية الاخلاقية	2.98	1.51	متوسط	8
15	اعرف قدراتي بحيث اوجهها لتحقيق اهدافي	2.99	1.51	متوسط	9
4	اراقب نفسي باستمرار	3.07	1.46	متوسط	10
13	اعي بنقاط ضعفي في الحياة	3.08	1.49	متوسط	11
17	لدي مهارة في التعامل مع المواقف غير المتوقعة	3.12	1.48	متوسط	12

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
5	اعي بطريقتي في تنظيم وقتي	3.22	1.56	متوسط	13
10	احاسب نفسي للتأكد من ان ما فعلته كان صوابا ام خطأ	3.24	1.56	متوسط	14
18	لدي القدرة على التمييز بين مشاعري الايجابية والسلبية	3.25	1.48	متوسط	15
26	اعرف خطتي في الحياة	3.26	1.30	متوسط	16
12	اعرف نقاط قوتي في الحياة	3.30	1.54	متوسط	17
19	اعرف الاسباب التي تؤدي الى غضبي	3.36	1.42	متوسط	18
14	انا على دراية بمشاعري الحقيقية	3.40	1.54	متوسط	19
25	اعرف بمن يكون يحبني او يكرهني	3.44	1.34	متوسط	20
21	اعي بالنشاطات التي امارسها باليوم	3.48	1.44	متوسط	21
22	اعي بألية الدراسة المناسبة لي	3.48	1.44	متوسط	22
8	اعي بالطلبة المزعجين بحيث اعرف كيف اتصرف معهم	3.49	1.57	متوسط	23
9	استطيع ان اطور ذاتي لكي اصبح اكثر وعيا	3.49	1.57	متوسط	24
6	اسعى للتعلم من تجارب الاخرين	3.50	1.511	متوسط	25
7	اطلع على كل جديد	3.56	1.51	متوسط	26
20	اشعر بالضيق عندما اكون جاهلا بالامور	3.66	1.43	متوسط	27
23	اعي بحالتي الصحية بحيث اراقبها من عدة جوانب	3.66	1.42	متوسط	28
24	لدي حب فضول نحو ما يمر معي بالحياة	3.68	1.42	متوسط	29
	الدرجة الكلية	3.18	0.69	متوسط	

يتبين من نتائج السؤال الحالي أن الطلبة كان لديهم مستوى متوسط من الوعي الذاتي بمتوسط حسابي (3.18) وانحراف معياري (0.69) وقد تراوحت الفقرات بين المنخفض والمتوسط، وقد جاء أقل مستويات الوعي الذاتي لدى الطلبة في الفقرات التالية: افهم نفسي جيدا، وعواظفي تساعدني في اتخاذ قراراتتي، واعرف طبيعة المسؤوليات الملقاة على عاتقي في الاسرة، بينما تبين أن اكثر الفقرات وعيا للذات لدى الطلبة في الفقرات التالية: اشعر بالضيق عندما اكون جاهلا بالامور، واعي بحالتي الصحية بحيث اراقبها من عدة جوانب، ولدي حب فضول نحو ما يمر معي بالحياة.

ويفسر المستوى المتوسط لدى الطلبة المتمرون في الوعي الذاتي كون ان هناك بعض التوجيهات تقدم لهم باستمرار سواء من المدرسة ممثلة بالمعلمين والإدارة والمرشد التربوي، ومن

الأسرة ممثلة بالوالدين والاحوة، ولكون الطلبة في بداية مرحلة المراهقة وبدأوا بتحمل مسؤولية سلوكهم نحو الآخرين والذي يجعل الآخرين لا يفضلون التعامل معهم، وينظرون لهم نظرة سلبية.

وتتفق نتيجة السؤال الحالي مع نتائج دراسة غلاب والعرب (2015) حول الوعي بالتربية الصحية، ومع دراسة عب سلطان (2015) حول وجود مستوى متوسط من الوعي بالذات، كما تتفق مع نتائج دراسة الغزاوي (2017)، حول مستوى متوسط من الوعي بالذات، بينما تختلف مع نتائج دراسة ناجي وعزيز (2016) والتي اشارت الى مستوى مرتفع من الوعي بالذات وربما يعود الاختلاف الى طبيعة العينة المطبق عليها الدراسة.

السؤال الثاني: ما مستوى ضبط الذات لدى عينة من الطلبة المتميزين في لواء قصبة عمان؟

وللاجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد

عينة الدراسة، ويوضح جدول (2) نتائج السؤال

جدول (2): متوسطات ضبط الذات لدى عينة من الطلبة المتميزين في لواء قصبة عمان

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
23	أؤمن بان الاشياء السيئة التي تحدث معي استطيع التحكم بها	2.03	0.69	منخفض	1
22	اساعد الاخرين عندما يحتاجون الى المساعدة	2.13	0.75	منخفض	2
18	اشعر بأن لدي خيارات كثيرة لاختيار الاصدقاء	2.19	1.23	منخفض	3
24	احاول ان اكون صابرا عندما يخطئ الاخرون بحقي	2.24	0.88	منخفض	4
21	أؤمن بان الناس يحبوا الشخص بناء على تصرفاته	2.31	1.01	منخفض	5
19	اتسامح مع الطالب الضعيف جسديا	2.40	1.17	متوسط	6
20	اكون هادئا في حديثي مع الناس	2.48	1.17	متوسط	7
10	عندما اعاقب يبدو بأنه لا يوجد سبب معقول لذلك العقاب	2.54	1.24	متوسط	8
8	اشعر بأن الوالدين يستمعون لما يقوله أولادهم	2.55	1.18	متوسط	9
17	احترم الاخرين اثناء المشكلات	2.55	1.16	متوسط	10
12	أؤمن بأن والدي يجب ان يسمحوا لي بأخذ القرارات الخاصة بي	2.56	1.24	متوسط	11
13	اشعر بأنني عندما انفعل اكون متسرعا	2.56	1.19	متوسط	12
1	أؤمن بأن معظم المشكلات سوف تحل لوحدنا اذا تركت	2.59	1.02	متوسط	13

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
11	اعتقد انه من المستحيل تغيير وجهة نظر والدي	2.59	1.25	متوسط	14
16	اشعر بأنني افضل قدرة في التعامل مع المشكلات التي تواجهني	2.62	1.23	متوسط	15
9	أؤمن بأن التمني للأشياء يؤدي الى حدوث مواقف وأشياء سعيدة	2.64	1.25	متوسط	16
14	أؤمن بانني قادر على ضبط مشاعري	2.66	1.28	متوسط	17
15	ارى نفسي اكثر هدوءا من الاخرين	2.67	1.29	متوسط	18
25	احاول الرجوع الى نفسي لمحاسبة نفسي على خطأ ارتكبته	2.68	1.28	متوسط	19
2	أؤمن بان بعض الاشخاص محظوظون	2.73	1.15	متوسط	20
3	احصل على درجات عالية في المدرسة معظم الوقت تعني شيء كبير لك	2.80	1.35	متوسط	21
26	اسعى للتغيير من سلوكي للأفضل	2.82	1.40	متوسط	22
4	الوم الاخرين على اشياء لم يعملوها	2.84	1.30	متوسط	23
27	ارى ان الانسان الايجابي افضل في المجتمع من الانسان السلبي	3.04	1.49	متوسط	24
29	اضع خطة في حياتي لكي احققها بوقتها	3.04	1.53	متوسط	25
28	اتسامح مع من يخطئ بحقي	3.10	1.53	متوسط	26
30	اراقب حالي قبل قول أي امر	3.13	1.52	متوسط	27
5	أؤمن بأن من يدرس بجد فإنه سوف ينجح في أي اختبار	3.18	1.42	متوسط	28
6	اشعر بأنني من اضع الوقت في اعلم الجاد لأن المحصلة النهائية لهذا الجهد قليلة	3.19	1.50	متوسط	29
7	اشعر بأنه اذا كان اليوم من اوله جيد فإن ذلك سيستمر باقي النهار مهما فعلت	3.20	1.44	متوسط	30
	الدرجة الكلية	2.67	0.56	متوسط	

يتبين من نتائج السؤال الحالي أن الطلبة كان لديهم مستوى متوسط من ضبط الذات بمتوسط حسابي (2.67) وانحراف معياري (0.56) وقد تراوحت الفقرات بين المنخفض والمتوسط، وقد جاء أقل مستويات ضبط الذات لدى الطلبة في الفقرات التالية: اشعر بأن لدي خيارات كثيرة لاختيار الاصدقاء، واساعد الاخرين عندما يحتاجون الى المساعدة، وأؤمن بان الاشياء السيئة التي تحدث معي استطيع التحكم بها، بينما تبين أن اكثر الفقرات ضبطا للذات

لدى الطلبة في الفقرات التالية: أو من بأن من يدرس بجد فإنه سوف ينجح في أي اختبار، وأشعر بأنه إذا كان اليوم من أوله جيد فإن ذلك سيستمر باقي النهار مهما فعلت، وأشعر بأنني من اضع الوقت في اعلم الجاد لأن المحصلة النهائية لهذا الجهد قليلة.

ويفسر المستوى المتوسط لدى الطلبة المتمثرون في ضبط الذات كون ان هناك بعض التوجيهات تقدم لهم باستمرار سواء من المدرسة ممثلة بالمعلمين والإدارة والمرشد التربوي، ومن الأسرة ممثلة بالوالدين والاخوة، ولكون الطلبة في بداية مرحلة المراهقة وبدأوا بتحمل مسؤولية سلوكهم نحو الآخرين والذي يجعل الآخرين لا يفضلون التعامل معهم، وينظرون لهم نظرة سلبية، وكون أنهم تعرضوا للعديد من المشكلات في الحياة مع الآخرين وبدأوا بمراقبة انفسهم والعمل على التحكم ببعض سلوكياتهم ومشاعرهم تجاه الآخرين.

وتتفق نتيجة السؤال الحالي مع نتائج دراسة ماكجوفرن وآخرون (Mcgover, et al.,) 2006 حول الضبط الذاتي للتدخين، ومع دراسة عب سلطان (2015) حول وجود مستوى متوسط من الوعي بالذات، كما تتفق مع نتائج دراسة الغزاوي (2017)، حول مستوى متوسط من الوعي الذات، بينما تختلف مع نتائج دراسة اوتان وجينك (Oaten & Cheng, 2005) والتي اشارت الى مستوى منخفض من الضبط الذاتي لدى الطلبة بسبب الضغوط الاكاديمية وربما يعود الاختلاف الى طبيعة العينة المطبق عليها الدراسة.

السؤال الثالث: هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الذات وضبط الذات لدى عينة من الطلبة المتمثرون؟

للتعرف على طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي وضبط الذات لدى الطلبة المتمثرون في محافظة العاصمة عمان في لواء قصبة عمان تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وقد تبين أن معامل الارتباط بين المتغيرين هو: (0.35) وهو دال احصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) مما يشير إلى أنه كلما زاد الوعي الذاتي لدى الطلبة زاد ضبط الذات لديهم.

وتفسر الباحثة النتيجة الحالية بأن العلاقة بين المتغيرين هي علاقة طردية، حيث أن الطلبة المتمثرون يؤدي الوعي الذاتي لديهم الى تحسين ضبط الذات والعكس صحيح نتيجة ان كلا المتغيرين ايجابيين في حياتهم.

ولا توجد أي من الدراسات السابقة التي ربطت المتغيرين معا.

السؤال الرابع: هل يختلف الوعي الذاتي وال ضبط الذاتي لدى الطلبة المتمرنون باختلاف الجنس؟

للإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخدام اختبار (ت) (t-test) لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية على الوعي الذاتي وضبط الذات، لدى عينة من الطلبة المتمرنين تبعاً لمتغير الجنس، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3): نتائج اختبار (ت) لمتوسطات الأداء في الوعي الذاتي وضبط الذات لدى عينة من الطلبة المتمرنين تبعاً لمتغير الجنس

المقياس	طبيعة العمل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
الوعي الذاتي	ذكور	84	3.15	0.69	123	-0.73	0.46
	اناث	41	3.25	0.73			
ضبط الذات	ذكور	84	2.64	0.56	123	0.91	0.41
	اناث	41	2.73	0.59			

يظهر من الجدول (3) أن الوعي الذاتي وضبط الذات لدى لا يختلفون بين الطلبة المتمرنين تبعاً للجنس، مما يعني ان الذكور والاناث عندما يعانون من التمر فإن مستويات متقاربة من الوعي بالذات وضبط الذات يظهر لديهم.

ويعزى ذلك لكون الجنسين في فترة حالية من المراهقة، ويتعرضوا لنفس الموجهات في الحياة سواء أكان من وسائل الاعلام او من المدرسة أو من الأسرة، ونظراً لتعرضهم لمشكلة سلوكية وهي التمر فهم يعانون من ظروف شخصية متقاربة، ويبدو ان نقص الوعي والضبط لديهم يعد عاملاً مهماً في حياتهم ويشكل نقطة ضغط عليهم.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ناجي وعزيز (2016) والتي اشارت الى عدم وجود فروق بين الجنسين في الوعي الذاتي، كما تتفق مع نتائج دراسة أوزباي (Ozbay, 2008) التي اشارت الى تساوي الذكور والاناث في القدرة على ضبط الذات.

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة الحالية فإن الباحثة توصي بما يلي:

1. العمل على مساعدة الطلبة المتمرنين في زيادة الوعي بالذات لديهم وخاصة من خلال: فهم النفس، ومساعدتهم في اتخاذ القرار، ومعرفة المسؤوليات الملقة على عاتقهم.

2. العمل على مساعدة الطلبة المتمتمرون في زيادة الضبط الذاتي لديهم وخاصة من خلال:
ايجاد خيارات لهم لاختيار اصدقاء اكثر. ومساعدتهم في ان يساعدوا الاخرين، وزيادة اعتقادهم
بايمانهم بنفسهم وقدرتهم على التحكم بذاتهم.
3. العمل على زيادة الوعي بالذاتي لأنه ينعكس على ضبط الذات لدى المتمتمرون.
4. تصميم برامج ارشادية للطلبة المتمتمرون تشمل عناصر متقاربة بغض النظر لتطبيقها
على الطلبة لكلا الجنسين.

المراجع:

- ابو زيتون، جمال والشرعة، فيصل (2017). فاعلية برنامج تدريبي في المهارات الاجتماعية في
خفض سلوك التمر وتنمية مفهوم الذات الأكاديمي لدى الطالبات نوات صعوبات التعلم.
دراسات، العلوم التربوية، الجامعة الاردنية، 44، 133-148.
- أبو زيد، مدحت عبد الحميد (2008). العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية، العلاج بضبط الذات
والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، دراسات تدخلية وبروتوكولات علاجية، الإسكندرية:
دار المعرفة الجامعية.
- ابو سليمان، بهجت وبلعاوي، منذر (2014). فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في
خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة السنة التحضيرية في جامعة القصيم. مجلة
التربية، جامعة الازهر، 159 (2)، 269-296.
- آل رشود، سعد محمد سعد (2006). فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك
العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم
الأمنية، الرياض.
- بظاظو، عزمي (2010). أثر الذكاء العاطفي على الأداء الوظيفي للمدراء العاملين في مكتب
غزة الاقليمي التابع للاونروا، رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين، الجامعة الاسلامية،
غزة.
- بيومي، لمياء (2014). فاعلية برنامج باللعب قائم على الضبط الذاتي لخفض السلوك الفوضوي
لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم. مجلة التربية الخاصة، 7، 396-450.
- جرادات، عبد الكريم (2008). الاستقواء لدى طلبة المدارس الأساسية: انتشاره والعوامل المرتبطة
به، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 3 (1)، 431 - 414

الحبشي، محمد سيف نصر (2007). أثر استخدام بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة تجريبية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة.

حداد، عفاف وأبو سليمان، بهجت. (2003). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينه من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، (3) يناير 117-141.

حسين، طه عبد العظيم (2007). سيكولوجية العنف العائلي والمدرسي. ط1. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.

الخالدي، عبد الرحمن (2014). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية، جامعة الملك عبد العزيز.

الدبابي، رابعة إبراهيم (2010). تصميم نموذج مقترح لجعل مدارس مدينة أربد آمنة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، أربد، الأردن.

الرمادي، نور (2006). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جمعي يستخدم التدريب على الضبط الذاتي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية بالفيوم، جامعة الفيوم، 4، 281-312.

سكران، السيد وعلوان، عماد (2016). البناء العاملي لظاهرة التتمير المدرسي كمفهوم تكاملي ونسبة انتشارها ومبرراتها لدى طلاب التعليم العام بمدينة أبها. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، 16، 1-60.

السيد، محمد أبو هاشم، وعبد القادر، فتحي عبد الحميد (2006) البناء العالمي للذكاء في ضوء تصنيفات جاردرن وعلاقته بفاعلية الذات وحل المشكلات والتحصيل لدى طلاب الجماعة، كلية التربية، جامعة الزقازيق

الشناوي، محمد محروس (1996). العملية الإرشادية والعلاجية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

عبد الحميد، إبراهيم (2003). الدافعية للإنجاز وعلاقتها بكل من توكيد الذات وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من شاغلي الوظائف المكتبية. المجلة العربية للإدارة، (1)32.

عبد العزيز، حمدي (2014). نموذج مقترح لصنع القرار المهني بمجال الأعمال الإلكترونية وفاعليته في تنمية مهارات الاستعداد والوعي المهني لدى طلاب المدارس الفنية التجارية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 99(25)، 101-145.

عبد سلطان، احمد (2015). الشعور بالذنب وعلاقته بوعي الذات لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، 47، 455-482.

عبود، محمد (2018). أثر برنامج إرشاد جمعي في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الضبط الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. المجلة الاردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك، 14(1)، 99-109.

العبيدي، مظهر (2012). إثر برنامج ارشادي مقترح في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين، المؤتمر العلمي العربي التاسع لرعاية الموهوبين والمتفوقين، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، ج1، 457-497.

علوان، عماد (2016). أشكال التتمير في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بين الطلاب المراهقين بمدينة أبها. مجلة التربية، جامعة الازهر، 168(1)، 439-473.

الغزواني، حسين (2017). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. 92، 477-496.

غلاب، شيرين والعرب، ايمان (2015). برنامج مقترح قائم على التعلم الذاتي لتنمية الوعي ببعض قضايا التربية الصحية والقدرة على اتخاذ القرار المناسب نحوها لدى معلمات الاقتصاد المنزلي قبل الخدمة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، 57، 53-98.

الفريحات، ختام محمود (2010). دور الإدارة المدرسية في تحقيق مضامين مبادرة جلاله الملكة رانيا العبد الله "معاً ... نحو بيئة مدرسية آمنة" من وجهة نظر مديري ومديرات المدارس الحكومية في محافظة عجلون. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، أربد، الأردن.

قطامي، نايفة والصرايرة، منى (2009). الطفل المتنمر. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

قطامي، يوسف وصدور، منال (2015). فاعلية برنامج تدريبي مستند للنظرية المعرفية الاجتماعية والثقافية لتشكيل الهوية في تطوير الوعي الذاتي والمفاهيم السياسية لدى

طالبات الصف الخامس في مدارس وكالة الغوث الدولية في الأردن. **مجلة الطفولة العربية**، 16(64) 65-95

كامل، محمد علي (1997). بروفيلاات التحكم الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم والعادين من تلاميذ بعض المدارس الابتدائية، **مجلة كلية التربية، طنطا** العدد الرابع والعشرون، 285-312

معالي، ابراهيم (2015). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين. **دراسات، العلوم الانسانية والاجتماعية، الجامعة الاردنية**، 42(1)، 79-90.

المنكوش، بلال محمد أمين. (2011). **فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة**. رسالة ماجستير غير منشورة. غزة: فلسطين.

ناجي، ناجي وعزيز، تقي (2016). الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، **مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية**، 4، 155-180.

الهنائية، منى (2018). فاعلية برنامج توجيهي مهني لتنمية الوعي المهني لدى طلبة الصف التاسع بمحافظة جنوب الباطنة في سلطنة عمان. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس**، 12(2)، 340-354.

Bertrams, A, & Dickhauser, O. (2009). High-School students need for cognition, self-control capacity, and school achievement: Testing mediation hypothesis. **Hearing and individual Differences**, 19, 133-138.

Bradberry, T, & Greaves, J. (2009). **Emotional intelligence**, san Diego, TalentSmart.

Buss, A. (1980). **self- Consciousness and Social anxiety**, Francisco p. 96.

Cheek, G & Smith, S. & Tropp, L. (2002). **Relational Identity Orientation A Fourth Scale for the AIQ**. Paper presented at the

- meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Savannah, GA.
- Duval, S, & Wicklund, R. (1972): **A theory of objective self-awareness**. Academic press: New York.
- Fernandez, E, & Beck, R. (1998). Cognitive—Behavioral Self—Regulation of the Frequency, **Duration, and Intensity of Anger** **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, 20(3), 217—229.
- Glassman, T., Werch, C., & Jobll, E. (2007) Alcohol self—control behaviors of adolescents, **Addictive Behaviors**, 32, 590—597
- Limper, S.(2004). **Implementation of the Olweus Bullying Prevention Program: Lessons learned from field in social— ecological perspective on prevention and intervention**: Pennsylvania, the Pennsylvania University Press
- McGovern, J. et al. (2006). “The impact of Self—Control Indices on Peer Smoking and Adolescent Smoking Progression”, **Journal of Pediatric Psychology** 31 (2), 139—151.
- Olweus, D. (1993), **Bullying at School: what we know and what we can do?** Cambridge, MA: Blackwell Publishers.
- Orpinas, P. & Home, A. (2006) " Understanding the problem in bullying prevention. Creating a positive school climate and developing social competence. **American psychological association**. 34 (5).11–53.
- Ozbay, O. (2008). Self—control, gender, and deviance among Turkish university students, **Journal of Criminal Justice**, 36 (2008) 72—80
- Peper, E. (2002). **The Relationship Between School Violence, Childhood Anger, And the Use. Of Preventions and**

- Interventions in Schools**, Ma Dissertation, University of Wisconsin — Stout
- Quinn, J, (2005). **A Demand Model of Self Control: Over den Habitual and Emotional Responses**. PhD Dissertation, duke university, united states
- Quiroz, H., Arnette, J. & Stephens, R. (2006). **Bullying in schools fighting the battle**, National school safety center.
- Rigby & Smith, P. (2011). Is school bullying really on rise? Soc Psycho Education, 14, 441–455.
- Rigby, K.(2010). **Bullying Intervention in school: six basic approaches**, Camper well: Acer press
- Robinson, M., and Brandon, J. (2006). A Cognitive Control Perspective of Self—Control Strength and its Depletion” **Social and Personality Psychology Compass** 4/3, 189—200
- Sarazen, J. (2002). **Bullies and their victims: Identification and intervention. Unpublished**. master’s thesis. USA: University of Wisconsin–Stout
- Seals, D., & Young, J (2003). Bullying in Victimization Prevalence and Relationship to gender, grade level, Ethnicity, Self– esteem, and depression. **Adolescence**, 38(152).
- Shegiri, R., Lin, H., Avila, R., & Flores, G. (2012). Parental characteristics associated with bullying perpetration in US children aged 10 to 17 years. **American Journal of Public Health**, 102(12), 2280– 2286
- Sheldon, R, (2007). **Opportunities in Carpentry Careers**, McGraw–Hill
- Oaten, M,& Cheng, K. (2005). Academic examination stress impairs self–control. **Journal of social & clinical psychology**. 24. 2(Mar). 254–279.

- Simon–Morton, B., Haynie, O. Saylor, K. Crump, A. and Chen, R. (2005). The effects of the Going places program on early Adolescent substance use and antisocial behavior. **Prevention Science**, 6 (3), 187–197.
- Tharp–Taylor S, Haviland A, D’Amico E. (2009). Victimization from mental and physical bullying and substance use in early adolescence. **Addictive Behaviors**. (34) ,561–567.
- Trentacosta, C. Shaw. O. (2009). Emotional self–regulation, peer rejection, and antisocial behavior: Developmental association from early childhood to early adolescence. **Journal of Applied Developmental psychology**, 30, 356–365.
- Wagner, D, M. et, al. (1980). **The Self in Social psychology**, New York, p.55.
- Wolke, D; Sarah, W; Stanford, K & Schulzs (2002). Bullying and Victimization of Primary School Children in England and German: Prevalence and School factors. *British Journal of Psychology*, 92,673–696, Retrieved October 5, 2006, from EBSCO host Master File data base.
- Wong, J (2009). **No Bullies allowed: Understanding peer victimization, the impacts on delinquency and the effectiveness of prevention programs** (PHD). Padre RAND Graduate School.