



## Self-awareness and its relationship to administrative empowerment for managing student sports activities from the teachers' perspective

Lec. Dr. Rashid Anan Jawad\* 

*Directorate General of Education in Diyala. Preparation and Training Department, Iraq.*

\*Corresponding author: [nanrshyd@gmail.com](mailto:nanrshyd@gmail.com)

Received: 21-08-2025

Publication: 28-12-2025

### Abstract

The research aims to identify teachers' self-awareness and its relationship to administrative empowerment in managing student sports activities from the teachers' point of view, through the use of the researcher's self-awareness scale (Asst. Prof. Dr. Naji Mahmoud Naji, and Taqa Badri Aziz/University of Baghdad/College of Education for Pure Sciences - Ibn Al-Haytham. Also, the administrative empowerment scale of the researcher (Dr. Ali Abbas Fadel) - University of Diyala/College of Basic Education (the percentage of contribution of administrative empowerment according to some standards of total quality management and its relationship to the performance evaluation of employees in the student activities directorates in Iraqi universities), The sample consisted of (200) male and female teachers, and the data were processed using the statistical package (SPSS). The results showed a positive relationship between the two scales, indicating the presence of self-awareness and administrative competence among the research sample in managing school sports activities. The researcher recommends using the self-awareness variable (scale) to study other variables.

**Keywords:** Self-Awareness, Administrative Empowerment, Managing Sports Activities.



الوعي الذاتي وعلاقته بالتمكين الإداري لأداره الأنشطة الرياضية للطلاب من وجهة نظر المعلمين

م.د. رشيد عنان جواد

العراق. المديرية العامة لتربية ديالى. قسم الإعداد والتدريب

[nanrshyd@gmail.com](mailto:nanrshyd@gmail.com)

تاريخ استلام البحث 2025/8/21 تاريخ نشر البحث 2025/12/28

---

### الملخص

يهدف البحث للتعرف على الوعي الذاتي للمعلمين وعلاقته بالتمكين الإداري لإدارة الأنشطة الرياضية للطلاب من وجهة نظر المعلمين من خلال استخدام مقياس الوعي الذاتي للباحث (أ.م.د. ناجي محمود ناجي ، وتقى بدري عزيز/جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم ، وايضا مقياس التمكين الإداري للباحث (د. علي عباس فاضل) - جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية (نسبة مساهمة التمكين الإداري وفق بعض معايير ادارة الجودة الشاملة وعلاقته بتقييم الاداء للعاملين في مديريات الأنشطة الطلابية في الجامعات العراقية) ، وتكونت العينة من (200) معلم ومعلمة وتم معالجة البيانات بواسطة الحقيبة الاحصائية (spss) وكانت النتائج هناك علاقة ايجابية بين المقياسين مما تدل على وجود وعي ذاتي وتمكن اداري لدى عينة البحث في ادارة الأنشطة الرياضية المدرسية ويوصي الباحث الى استخدام متغير الوعي الذاتي (المقياس) لدراسة متغيرات أخرى .

الكلمات المفتاحية: الوعي الذاتي، التمكين الإداري، لأداره الأنشطة الرياضية

## 1- المقدمة:

أسس مصطلح الوعي الذاتي على يد العالم "ثورنديك" منذ عام (1936) عندما تناول بالدراسة مصطلح الذكاء العاطفي، ثم تطور هذا المصطلح على يد العالم "مايروسالفوي" الذي عرفه بأنه قدرة الفرد على مراقبة مشاعره، ومشاعر الآخرين، وانفعالاتهم، ثم تطور على يد العالم "جولمان" (1995) الذي عرفه بأنه إدراك الفرد لذاته، وقدراته، وإمكانياته وتقديره لنقاط القوة والضعف، وارتبط هذا المصطلح بالأنواع الأخرى من الذكاءات مثل الذكاء اللفظي والرياضي والقدرة على الاستنتاج، والاستقراء، والعديد من أشكال التفكير. أي ان الوعي الذاتي أصبح يتضمن من وجهة نظر جولمان الأشكال المعرفية، والاجتماعية للذكاء كسمات مهمة تمكن الفرد من الاستبصار بالذات، والتركيز على القدرات والإمكانيات. (Condon.2011)

ويعد الوعي الذاتي من العوامل المساعدة على ضبط الانفعالات، والاندفاع في المواقف المختلفة مما يساعد الفرد على تعزيز مهارات التواصل الاجتماعي، وزيادة مستوى الذكاء الاجتماعي. (Goleman1995)

ويتمتع الأفراد الذين لديهم وعي ذاتي بالقدرة على إدراك حالتهم المزاجية والاستبصار الذاتي بانفعالاتهم، وتوجهاتهم لذلك يزداد لديهم مستوى الصحة النفسية وتتضح لديهم الرؤية الإيجابية نحو الحياة والتعامل مع الضغوط البيئية بنوع من اليقظة العقلية، والتفائل والرضا، وهذا ما أشارت اليه دراسة (شراب، 2016) والتي توصلت الي ان التوجه الإيجابي نحو الحياة من العوامل المساعدة على الشعور بالسعادة والطمأنينة النفسية والتوجه المشرق نحو الحياة. بينما ارتبط مفهوم التشاؤم بالغضب، والاستسلام وعدم القدرة على التفاعل بإيجابية مع المتطلبات اليومية، مما يترك أثر سلبي في وعي الفرد بذاته وقدراته وبالتالي انخفاض مستوى كفاءة الذات وزيادة معدل الإصابة بالأمراض الجسدية مثل الضغط والقرح المعدية؛ لذلك يعد التوجه الإيجابي والوعي الذاتي بمثابة العامل الوقائي الذي يزيد من عزيمة الفرد ويساعده على بناء الشخصية والوقاية من الاضطرابات النفسية والاجتماعية. (الأنصاري، 2002)

فضلاً عن ان فاعلية التغير ترتبط بالتنمية الايجابية في النفس المنفتحة على ذاتها وعلى كافة مجالات الحياة، فضلاً عن الانفتاح على الناس والمجتمع الذي قد يجعلها تمتلك رؤية ايجابية للكون والحياة، بحيث تتصرف بوعي مرتفع، وذكاء عالٍ وبصيرة مميزة، وتلتزم الاعتدال سمة مهمة في سلوكها وتتوافق مع الظروف الصعبة، وتزيد من قدرتها على المواجهة الذاتية والاجتماعية. (اوبير، 1977)

وتكمن أهمية البحث بأن الوعي جزء من النفس وهو معرفة الذات والانتباه إليها ، وتمثل الذات واجهة الشخصية ، لأنها الجزء الواعي الذي يتعامل مع العالم الخارجي ، فهي التي تتولى عملية التفاعل الاجتماعية ومهمتها الإدراك والتفكير والتلاؤم والتكامل الشخصي والاجتماعي ، وهي وظيفة الذات فهي تدرك الأعمال والنتائج وتفكر فيهما ، وللتمكن الإداري والتي تعتمد على قدرة الإنسان ومدى كفاءته وطريقة التعامل معه من قبل الإدارة، حيث برزت حاجة بضرورة الاهتمام بتنمية قدراته وتوجيهه وتحفيزه وتمكينه ومنحه الحرية والثقة والقدرة على العمل وقدرته على التفكير تمكنه من التنبؤ بأحداث تقع فعلاً ، وهي التي تضع الحلول المختلفة لمشكلات التوافق مع تجنب المواقف المؤلمة قدر المستطاع.

أجريت العديد من الدراسات عن الوعي الذاتي نظرا لدوره في تحقيق التوافق النفسي للفرد مثل دراسة (الخالدي، 2021) والتي اشارت نتائجها الي وجود عالقة ارتباطية قوية بين الوعي بالذات والتوافق النفسي، والقدرة على التوافق والتنظيم الإيجابي، كما أشار (Goleman ، 1995) الي أهمية الوعي الذاتي في مساعدة الفرد على التحكم في سلوكياته والتمييز بين الأشياء الإيجابية والسلبية، وإدراك العالقة بين مشاعر الفرد وافكاره وبين تفسيره للأحداث المحيطة به، وهذا ما يساعد الفرد على اتخاذ قراراته بحكمة وعقلانية ولهذا تطرق الباحث الي مفهوم الوعي الذاتي بالدراسة وتحددت مشكلة البحث في تناول العلاقة بين الوعي بالذات والتمكين الإداري للإدارة الأنشطة الرياضية بالمدرسة لدى معلمي التربية الرياضية ومدى ادراكهم ووعيهم في تنفيذ اللوائح والقوانين الخاصة بالأنشطة المدرسية والرياضية باعتبارهم من اهم الفئات التي تحتاج الي التعرف على مستوى الوعي الذاتي لديهم .كما لاحظ الباحث ان هناك تباينا في كفاية الاداء لبعض القيادات الادارية وقد تكون الاسباب نابعة من تكوين شخصية التدريسي او مؤثرات مرحلية تعود الى تجاذب افكار التدريسيين لاتجاهات مختلفة او لعدم تقبلهم لآراء زملائهم الاخرين، ومن اهم الاسباب التي تعمل على ضعف كفاية الاداء لبعض القيادات الادارية هو عدم تمتعهم بالتمكين الإداري وعدم مشاركتهم في صنع القرار او التمتع بمتسع من الحرية في اتخاذ قرارات داخل المدرسة او المؤسسة التعليمية او القاعة الدراسية.

### ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على الوعي الذاتي لعينة البحث الخاصة باللوائح والقوانين للأنشطة الرياضية المدرسية.
- 2- معرفة العلاقة بين متغيرات البحث الوعي الذاتي والتمكين الإداري لمعلمي التربية الرياضية.

**2- إجراءات البحث:**

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:**

تكون مجتمع البحث من جميع معلمي التربية الرياضية في قسم تربية الخالص - المديرية العامة لتربية ديالى/والبالغ عددهم (210) وتم اخذ عينة البحث بصورة عشوائية، واقتصرت على معلمي التربية الرياضية وعددهم (210) معلم والذين يشكلون مجتمع عينة البحث. كما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث

المتغيرات	العدد	مجتمع البحث	مجتمع العينة	التجربة الاستطلاعية	النسبة المئوية
معلمي التربية الرياضية	210	100	100	10	47.61%
المجموع	210				

**2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:**

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- استمارات استبانة لجمع المعلومات.
- المقابلات الشخصية.
- المقاييس.

**2-4-1 مقياس الوعي الذاتي:**

تبنى الباحث مقياس الوعي الذاتي للباحث أ.م. د ناجي محمود ناجي وتقى بدري عزيز، بعنوان الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الصرفة/ابن الهيثم حيث يتكون من (25) فقرة وايضا يتكون من مجالين الاول مجال الوعي الذاتي الخاص ويحتوي على 14 فقرة والمجال الثاني الوعي الذاتي العام - البيئي ويحوي على 12 فقرة، وقد اعتمد المقياس اسلوب لكرت بوضع مدرج خماسي لبدائل الاجابة حيث تبلغ اعلى قيمة للمقياس (125) واقل قيمة هي (25).

## 2-4-2 مقياس التمكين الإداري:

بعد الاطلاع على الأدبيات التربوية والعربية والبحوث والدراسات التي تناولت موضوع التمكين الإداري لمعلمي التربية الرياضية، استخدم الباحث مقياس (24) فقرة الذي اعتمد على مقياس من قبل الباحث (د. علي عباس فاضل) جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومقنن على البيئة العراقية للأساتذة الجامعة حيث تكون المقياس بصورته النهائية على (24) فقرة موزعة على (3) مجالات (التفويض في تحديد المهام، الاتصال وخدمة المجتمع، التقويم) وقد تم تطبيقه على عينة الدراسة للاختبار، وان الاختبار يقيس مجالات التمكين الإداري ويقاس بمقياس ليكرت حيث يتكون من خمس استجابات (وافق بشدة، اوافق، متردد، لا اوافق، لا اوافق بشدة) وتعطي الدرجات من (1-5) لكل استجابة موجبة والدرجة الكلية للمقياس هي (120).

## 2-4-3 تصحيح مقياس الوعي الذاتي:

يتكون المقياس من بدائل الاجابة من خمس بدائل حيث تكون البدائل ايجابية من (1-5) والعكس تكون البدائل سلبية حيث تبلغ اعلى قيمة للمقياس (125) واقل قيمة هي (25).

## 2-5 الأسس العلمية للمقياس:

### 2-5-1 صدق وثبات المقياس:

من اجل التحقق من صدق الاختبار قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال علم النفس التربوي والقياس والتقويم بهدف تحكيم المقياس وفي ضوء النتائج أصبح المقياس في صورته النهائية على (25) فقرة، وايضا تم حساب معامل ارتباط بيرسون لكل من مجالات المقياس لمقياس حيث بلغت (0.77) وهي داله احصائيا، ومعامل الثبات بلغ (0.87)، ومعامل كرو نباخ الفا بلغ (0.74) وهو معامل ثبات جيد ومقبول لثبات المقياس.

## 2-6 التجربة الاستطلاعية لمقياسي الوعي الذاتي والتمكين الإداري:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة والبالغ عددها (10) معلما يمثلون عينة البحث الاستطلاعية والتي تكونت من معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية الخالص/التربية الرياضية وذلك من صباح يوم الاربعاء الموافق 2024/5/8، وكان الغرض من هذه التجربة ما يأتي:

- 1- التأكد من مدى وضوح التعليمات وفقرات المقياس.
- 2- التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق بغية تلافيها عند تطبيق المقياس بصيغته النهائية.
- 3- التعرف على الوقت اللازم للتطبيق والإجابة عن فقرات المقياس.

## 2-7 تطبيق المقياسين (التجربة الرئيسية):

تم تطبيق المقياسين على عينة البحث لمعلمي التربية الرياضية والبالغ عددهم (100) معلم ومعلمة وذلك بتاريخ 2024/5/20 ولغاية 2024/5/22، وتم الاجابة عليها من قبل المعلمين ومن ثم تفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا.

## 2-8 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات.

## 3- تحليل النتائج ومناقشتها:

لتحقيق هدف البحث لمعرفة العلاقة الارتباطية بين التمكين الاداري والوعي الذاتي.

جدول (2) يبين علاقة التمكين الاداري بنتائج الوعي الذاتي

الوعي الذاتي					عينة التطبيق
العدد	معامل الارتباط	درجة Sig	المعنوية	اتجاه العلاقة	
100	0.943	0.000	معنوي	طردية	التمكين الاداري
معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$					

يتبين من الجدول (2) اعلاه الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين متغيري الوعي الذاتي والتمكين الاداري لإدارة الأنشطة الرياضية في المدرسة لدى معلمي التربية الرياضية وهذا يعني ان كلما ارتفع مستوى الوعي الذاتي سوف يتأثر التمكين الاداري ايجابيا والعكس صحيح ، اذ ان العلاقة بين المتغيرين نابعة من مواقف الوعي الذاتي العام والعوامل الداخلية لدى المعلمين التربية الرياضية ويذكر ان عملية التنظيم الذاتي ينبع من الملاحظة الذاتية لأي اداء هي مطلب لمراقبة الاداء الذاتي وان ينظر الانسان الى سلوكه ومتابعة التصرفات ليكون واعيا على ما يفعله. (الربيعي، 1994، 434)

اما المنبع الثاني هو عملية الحكم على الشخصية كالفعالية في تحديد الاهداف والمساعدة على تنظيم السلوك وان هذا الحكم يتوقف على معايير الاداء والشخصية. (عبد الفتاح، 2005، 264)

ويرى الباحث ان العلاقة الايجابية بين الوعي الذاتي والتمكين الاداري لمعلمي التربية الرياضية في ادارة الأنشطة الرياضية جاءت من خلال العمليات العقلية لديهم والشعور التي يشتركان في عمليات التفكير والاحساس والضمير والقيم التي تكونت لدى المعلمين فضلا عن قواعد النظم الاجتماعية التي يتم اكتشافها خلال مراحل الحياة ومنها المهنية مما يجعل الفرد مختلف عن الاخر في الوعي الذاتي لذلك يمكن وصفها بانه عملية ادراكية للمحيط الخارجي.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1- أظهرت النتائج إن المعلمين لديهم وعي ذاتي وتمكين اداري ووجود علاقة ارتباط موجبه دالة احصائياً بين متغيري الوعي الذاتي والتمكين الاداري لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس الابتدائية في مديرية تربية الخالص.

2- أن لكل فرد ذاتاً مستقلة عن غيره فأن الذي يحدث للفرد ليس أكثر أهمية من الذي يحدث للآخرين.

3- وأن مستوى مفهوم الفرد عن ذات الحسية يشترك بها الجميع الا أن الذات المعرفية، وهي الذات المتقدمة والمتطورة فهي التي يختص بها كل أنسان عن غيره لكون يعلم بما هو باطن وما هو ظاهر عن ذات الخاصة والعامة

4- ان تنمية الثقة بالنفس تعزز الوعي بالذات عن طريق القيام بالأنشطة والبرامج التعليمية التي تحفزهم على الوعي بأنفسهم.

##### 4-2 التوصيات:

1-تدريب المعلمين على كيفية المساهمة في تحسين الوعي الذاتي لديهم، ضمن البرامج التربوية والسيكولوجية، وهو ما يهدف إلى الارتقاء بالعملية التربوية والتعليمية وتطويرها.

2-تنفيذ الورش والبرامج الإرشادية لتنمية مهارات الوعي الذاتي لما لهذا النوع من الذكاء من أهمية في التكيف الايجابي مع الحياة بكل جوانبها والذي ينعكس ايجابا على تحصيل مهارات المعلم الشخصية.

3-اهتمام وسائل الإعلام المختلفة بتقديم برامج يقدمها متخصصين بعلم النفس والتوجيه والإرشاد وزيادة مفاهيم الوعي الذاتي وأهميته في تحسين التوافق النفسي لديهم.

4-تكثيف الدورات التدريبية في الوعي الذاتي لكل العاملين في ميدان التربية والتعليم مما ينعكس أثره إيجابياً على الميدان التربوي.

## المصادر

- مصطفى، أحمد سيد، (2004)، تمكين العاملين: السمات المميزة.. والمقاييس المؤشرة، المؤتمر الدولي الرابع للتدريب والتنمية، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- جواد علي الطاهر: منهج البحث الادبي، ط7، بغداد، مطبعة الديواني، 1986
- جولمان، دانيال (2000): ذكاء المشاعر، ترجمة الحناوي، هشام، القاهرة، هلا للنشر والتوزيع
- حجازي، جولتان (2015): فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق الميداني وجودة الأداء لدى معلمات غرفة المصادر في المدارس الحكومية بالضفة الغربية، المجلة الأردنية في العموم التربوية.
- عزيز، تقى (2016): الوعي الذاتي وعلاقته بالأقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، العراق.
- شراب، عبد الله (2016): فاعلية الذات وقلق المستقبل وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى الطلبة ذوي الإعاقة السمعية بمحافظة غزة. مجلة العلوم التربوية.
- الأنصاري، بدر محمد قباي (2002): التفاوض والتشاور وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت. مجلة حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية.
- اوبير (1977): الوعي التربوي ومستقبل البلاد العربية التربية العامة، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الدائم، بيروت، دار العلم للملايين، ط3. ريتشارد.
- اوبير، رونية (1977): التربية العامة، ترجمة الدكتور عبد الله الدائم، دار العلم للملايين، ط3 بيروت.
- الشمري، كريم عبد سامر (2000): وعي الذات وعلاقته بالتوافق المهني لدى الموظفين في المؤسسات المهنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- تقى، بدر (2016): الوعي الذاتي وعلاقته بالإقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير كلية التربية ابن رشد، بغداد.
- الخالدي، عبد الرحمن بن منيف. (2021). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية
- عثمان، فاروق السيد ورزق، محمد عبد السميع (2001). الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه، مجلة علم النفس، 15(61).
- الملوك، جلال سعد، أثر استراتيجية التمكين في تعزيز الإبداع المنظمي، 2002.
- عبد الفتاح، ولاء (2019). صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة. لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات مجلة العلوم التربوية. 13(3).
- الحموري، فراس أحمد مصلح (2012): الوعي القرائي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية

- D Goleman – 2021 – dspace.vnbrims.org I remember having the thought. just before Emotional Intelligence was published. that if one day I overheard a conversation in which two strangers used the words “emotional
- Goleman. D. (2005). Emotional intelligence. New York: Washington Press
- Condoner (2011) the relationship between self- awareness and leadership; extending measurement and conceptualization. Unpublished m.a. dissertation university Canterbury. uk
- bantam
- Books Goleman. d.(1995) emotional intelligence: why it can matter more than io new york.
- Mustafa. Ahmed Sayed. (2004). Empowering Employees: Distinctive Features. and Indicator Measures. Fourth International Conference for Training and Development. Cairo. Arab Republic of Egypt.
- Jawad Ali Al-Taher: Literary Research Methodology. 7th ed. Baghdad. Al-Diwani Press. 1986.
- Goleman. Daniel (2000): Emotional Intelligence. translated by Al-Hanawi. Hisham. Cairo. Hala for Publishing and Distribution.
- Hijazi. Goultan (2015): Self-efficacy and its relationship to field compatibility and quality of performance among resource room teachers in government schools in the West Bank. Jordanian Journal of Educational Sciences. p. 433.
- Aziz. Tuqa (2016): Self-awareness and its relationship to social persuasion among university students. Master's Thesis. University of Baghdad. Iraq.
- Shurab. Abdullah (2016): Self-efficacy. future anxiety and their relationship to learning motivation among hearing-impaired students in Gaza Governorate. Journal of Educational Sciences. p. 430.
- Al-Ansari. Badr Muhammad Qabai (2002): Optimism and Pessimism and Their Relationship to Some Personality Variables among Kuwait University Students. Annals of the College of Arts and Social Sciences Journal.

- Ober (1977): Educational Awareness and the Future of Arab Countries. General Education. translated by Dr. Abdullah Abdul Daim. Beirut. Dar Al-Ilm Lil-Malayin. 3rd ed. Richard.
- Ober. Ronieh (1977): General Education. translated by Dr. Abdullah Al-Daim. Dar Al-Ilm Lil-Malayin. 3rd ed. Beirut.
- Al-Shammari. Karim Abd Samir (2000): Self-Awareness and Its Relationship to Professional Compatibility among Employees in Professional Institutions. Unpublished Master's Thesis. College of Arts. University of Baghdad.
- Tuqa. Badr (2016): Self-Awareness and Its Relationship to Social Persuasion among University Students. Master's Thesis. Ibn Rushd College of Education. Baghdad.
- Al-Khalidi. Abdul Rahman bin Muneef. (2021). Self-awareness and its relationship to psychological adjustment among secondary school students. Arab Journal of Educational and Psychological Sciences. Unpublished Master's Thesis. King Abdulaziz University. Kingdom of Saudi Arabia
- Othman. Farouk Al-Sayed and Rizk. Muhammad Abdul Samee (2001). Emotional Intelligence: Concept and Measurement. Journal of Psychology. 15(61). 32– 49.
- Al-Muluk. Jalal Saad. The Effect of the Empowerment Strategy on Enhancing Organizational Creativity. 2002: p. 30.
- Abdel Fattah. Walaa (2019). Body Image and Its Relationship to Life Orientation. I have a sample of married and unmarried female university students. Journal of Educational Sciences. 13(3). 106–123.
- Al-Hamouri. Firas Ahmed Musleh (2012): Reading Awareness and Its Relationship to Academic Achievement in a Sample of High School Students. Journal of the University of Sharjah for Humanities and Social Sciences

## مقياس الوعي الذاتي

5	4	3	2	1	الفقرة	ت
					أحدد مشاعري الحقيقية المسؤولة عن تصرفاتي	1
					أعرف بالضبط الأسباب التي تؤدي إلى غضبي	2
					لدي القدرة على وصف مشاعري بسهولة	3
					عندما أدرك مشاعري أستطيع اتخاذ القرارات المناسبة	4
					أستطيع أن أميز بين انفعالاتي الإيجابية والسلبية	5
					أعرف أن أسلوب تفكيري إيجابي	6
					عندما أشعر بالقلق أعرف بالضبط التغيرات الفسيولوجية التي تتأبني	7
					لا أعرف بالضبط ماذا أريد أن أفعل	8
					أستطيع أن أحدد نقاط قوتي ونقاط ضعفي	9
					أكون على وعي بالأسلوب الذي يعمل به عقلي	10
					أنا على دراية بمشاعري الحقيقية	11
					أعرف قدراتي وأوجهها لتحقيق أهدافي	12
					أعي بما أقوم به من أعمال يومية	13
					أتمكن من تحديد أخطائي	14
					أعي القيم والمعايير الأخلاقية	15
					أقدر عواطفني وانفعالاتي تقديراً دقيقاً	16
					تتقضي الشجاعة في نقد سلوكياتي	17
					أشعر بالثقة في نفسي معظم المواقف	18
					تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي المهمة	19
					أشعر بحالة من الارتياح عندما أتحدث لنفسي	20
					ينقصني التعامل مع المواقف غير المتوقعة	21
					يزداد تقديرني لذاتي عندما أتغلب على عاداتي السيئة	22
					أتمكن من إيجاد حلول لمشكلاتي الخاصة	23
					أسعى إلى تحقيق أهدافي الاجتماعية بأي وسيلة	24
					أسلوبني في الحوار يزعج زملائي	25