

النزاهة العاطفية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة

م.د. نور فاضل محمود

جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الصرفة / علوم الحياة

noorfadhil175@gmail.com

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين النزاهة العاطفية والوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وذلك على عينة مكونة من (200) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بعض المدارس العراقية، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي للبحث الحالي والملائم لتحقيق أهداف البحث، وقد طبق عليهم مقياس النزاهة العاطفية والذي من إعداد الباحثة، ومقياس الوعي الذاتي وقد أسفرت النتائج عن وجود مستوى من الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة بين النزاهة العاطفية والوعي الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة، وقد أقرحت الباحثة بعض التوصيات المستخلصة من النتائج والتي من أهمها تدريب المعلمين على كيفية المساهمة في تحسين الوعي الذاتي لدى الطلاب ضمن البرامج التربوية والسيكولوجية، وهو ما يهدف إلى الارتقاء بالعملية التربوية والتعليمية وتطويرها.

كلمات مفتاحية: النزاهة العاطفية، الوعي الذاتي

Emotional Integrity and Its Relationship to Self-Awareness among Middle School Students

Inst. Dr. Noor Fadhil Mahmoud

University of Diyala / College of Education for Pure Sciences

Department of Biology

noorfadhil175@gmail.com

Abstract

The present study aimed to identify the relationship between emotional integrity and self-awareness among middle school students. The study was conducted on a sample of (200) male and female students who were randomly selected from several Iraqi schools. The researcher employed the descriptive correlational approach, which was deemed appropriate for achieving the objectives of the study. The participants were administered the Emotional Integrity Scale, developed by the researcher, and a Self-Awareness Scale. The results indicated that middle school students demonstrated a measurable level of self-awareness. Furthermore, the findings revealed a positive correlational relationship between emotional integrity and self-awareness among the study sample. Based on these results, the researcher proposed several recommendations, most notably the need to train teachers on how to contribute effectively to enhancing students' self-awareness within educational and psychological programs. Such efforts aim to advance and improve the overall educational process.

Keywords: emotional integrity, self-awareness

المقدمة

يعتبر الوعي بالذات بعداً من الأبعاد الخمسة للذكاء الانفعالي والتي ذكرها جولمان في نظريته، وتسهم لغة الذكاء الانفعالي في هندسة الذات وتفعيل مسارات حيويتها في التوافق مع الذات والآخرين واستثمار ذلك في تفعيل مسارات الطاقة اللا محدودة في مكنوناتها (سعيد ، 2008) .

كما أن الوعي بالذات أساس البصيرة السيكولوجية وهو الخاصية التي يهتم العلاج النفسي بتنميتها وكما أوضح فرويد أن معظم الحياة الوجدانية لاشعورية أي أن كثيراً من المشاعر التي تعمل داخلنا لا تدخل عتبة الشعور، وأن المشاعر الجياشة تحت عتبة الوعي يمكن أن يكون لها تأثيراً قوياً على ادراكنا للأشياء واستجابتنا حتى ولو لم يكن لدينا وعياً بتأثيرها (سليمان ، 2005).

ويضيف (إبراهيم، 2010) إلى الأثر الايجابي للذكاء الانفعالي على تقدير الفرد لذاته، سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو الأسري وأثر هذا الذكاء في نجاح الفرد في الحياة والسعادة مما يحقق له مزيد من التقدم والرقى، إلى جانب ذلك فالذكاء الانفعالي يعد بمثابة مفتاح النجاح في الحياة المهنية، ويلعب الذكاء الانفعالي ايضاً دوراً هاماً في التنبؤ والإسهام في النجاحات الأكاديمية وبخاصة التحصيل الدراسي.

وهذا يدعونا إلى القول بأن أولى الخطوات المطلوبة في سبيل رفع مستوى ذكائنا الانفعالي هي رفع قدرتنا على التمييز الصحيح والدقيق لعواطفنا، وعلى تسميتها بشكل سليم، وبالتالي إغناء ذخيرتنا من الكلمات والمفردات ذات المدلول العاطفي. وبوضوح وبصورة طبيعية ومن خلال دراسة الذين لديهم بعض الاضطرابات السلوكية أو العدوانية في التصرفات أنهم لا يتقنون معرفة عواطفهم ومشاعرهم، ولا يحسنون التعبير عنها بالكلام أو الكتابة، مما يجعلهم يشعرون بالغضب أو الانفعال من غير أن يعرفوا السبب الحقيقي (مبيض، 2003).

ويمكن القول بأن الوعي بالذات هو القدرة على إدراك المشاعر بالضبط خلال المواقف، ويشمل البقاء في قمة ردود الافعال لهذه المواقف والتحديات والأشخاص. ومن جهة أخرى فإن الوعي الذاتي المرتفع يتطلب استعداداً لتحمل انعكاس المشاعر التي قد تكون سلبية (Bradberry & Greaves, 2009).

مشكلة الدراسة

لاحظت الباحثة أن هناك مشكلة في انخفاض مستوى الوعي الذاتي لدى الكثير من طلاب المرحلة المتوسطة وأنها تؤثر على عملية النزاهة العاطفية لدى الطالب أثناء العملية التعليمية، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسهم في الكشف عن مستوى الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة وعلاقته بمستوى النزاهة العاطفية لديهم، ومنطقياً فالفرد الذي يكون لديه مستوى جيد من الوعي الذاتي حتماً سيكون لديه مستوى جيد من النزاهة العاطفية.

وتجدر الإشارة إلى أن الطالب إذا لم يكن لديه مستوى عالي من النزاهة في الميدان التربوي والتعليمي حتماً سيؤثر ذلك على حياته الشخصية، وتسعى هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الوعي الذاتي وعلاقته بالنزاهة العاطفية.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

1. ما مستوى الوعي الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة؟

2. هل توجد علاقة ارتباطية بين النزاهة العاطفية والوعي الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة؟

أهمية الدراسة

تتبع أهمية الدراسة من كونها جزءاً من الحاجة القائمة إلى دراسات متخصصة تتناول الوعي الذاتي كأحد المكونات الأساسية في الشخصية الإيجابية لدى الطلاب في المرحلة المتوسطة وعلاقته بالنزاهة العاطفية، حيث أشارت الدراسات أن الوعي الذاتي للطلاب له أثر على التكيف والتوافق داخل الميدان التربوي والتعليمي، وتبرز الأهمية أيضاً من خلال اهتمامها بفئة مهمة من المجتمع وهي فئة الطلاب في مرحلة المراهقة، كما تبرز أهميتها من خلال المكانة المهمة التي يحتلها الطالب في البيئة التعليمية والتربوية، حيث أنه هو محورها ومرتكزها.

الأهمية النظرية: تعتبر الدراسة الحالية من الدراسات التي تساهم في إضافة جديدة إلى المكتبة العربية حول موضوع النزاهة العاطفية والوعي الذاتي والعلاقة بينهما كونهما من العوامل المهمة في تحقيق التوافق والتوازن في شخصية الفرد سواء في نطاق بيئته التعليمية أو أسرته أو مجتمعه أو مع زملائه في المدرسة، وتتمثل هذه الأهمية بانها ستعمل على توظيف الأدب النظري في الكتب والدراسات.

كما ستقدم الدراسة معرفة علمية حول واقع الوعي بالذات عند طلاب المرحلة المتوسطة مما يمكن الباحثين من إجراء المزيد من الدراسات حول الوعي الذاتي وعلاقته بالعديد من الجوانب النمائية الأخرى.

الأهمية التطبيقية: تساهم هذه الدراسة بعدد من التوصيات التي تساهم في تحقيق الفائدة للطلاب في المرحلة المتوسطة من خلال دراسات متعمقة تجريبية حول الوعي بالذات، وتحقيق لهم مستوى جيد من الوعي الذاتي، مما سيساعدهم على أداء مشوارهم التعليمي على أكمل وجه، وأحسن صورة وتتمثل الأهمية التطبيقية فيما يأتي:

1 - قد يستفيد من نتائج الدراسة الحالية جميع العاملين في حقل التربية والتعليم من خلال معرفة مفاهيم الوعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

2- تساعد المسؤولين في وزارة التربية والتعليم في التعرف على الطرق التي من شأنها أن ترفع مستوى الوعي لدى الطلاب وكذلك الطرق التي تساهم في تدني مستوى الوعي مما يمكنهم في معرفة أماكن الخلل ومعالجتها.

3- تبين أهمية زيادة الوعي الذاتي لدى طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة وأثره الإيجابي على الذات.

أهداف الدراسة

1. التعرف على مستوى الوعي الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة.

2. التعرف على العلاقة الارتباطية بين النزاهة العاطفية والوعي الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة.

مصطلحات الدراسة :

الوعي بالذات (Self Awareness) : عرف جولمان (Goleman, 2000) الوعي بالذات بأنه مراقبة نفسك والتعرف على مشاعرك، وتكوين قائمة بأسماء المشاعر، ومعرفة العلاقات بين الأفكار والمشاعر والانفعالات، واتخاذ القرارات الشخصية ورصد أفعالك والتعرف على عواقبها، وتحديد ما الذي يحكم القرار، الفكر أم المشاعر.

ويعرف إجرائياً : الدرجة التي سيحصل عليها الطالب من خلال إجاباته على فقرات مقياس الوعي بالذات والذي من إعداد الباحث.

حدود الدراسة

يتحدد مجتمع الدراسة الحاليه بطلاب المتوسطة للعالم الدراسي (2025-2026) .

حدود العينة : ستقتصر هذه الدراسة على عينة طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية العراقية، التابعة لوزارة التربية والتعليم في العام الدراسي 2026 / 2025م.

الحدود الزمانية تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الاول لعام 2025م

المبحث الاول

الاطار النظري

أولاً : النزاهة العاطفية

النزاهة العاطفية هي أن تكون صادقاً مع مشاعرك الحقيقية، وتعرفها وتفهم أسبابها، وتكون قادراً على مواجهتها والتعبير عنها بصدق للآخرين، بحيث تتطابق أفعالك الخارجية مع مشاعرك الداخلية، مما يمنح علاقاتك ثباتاً ووضوحاً، وهي تعني أيضاً احترام مشاعر الآخرين والتعاطف معها دون تلاعب أو خداع، والتخلي بالمسؤولية عن دوافعك العاطفية.

العناصر الأساسية للنزاهة العاطفية:

- 1- الصدق مع الذات: الاعتراف بمشاعرك (حتى المؤلمة) دون إنكار أو قمع لها، والبحث عن أسبابها الداخلية.
- 2- الصدق مع الآخرين: التعبير عن مشاعرك بصدق ووضوح، مما يجعل سلوكك متسقاً مع ما تشعر به داخلياً.
- 3- المسؤولية العاطفية: عدم استخدام المشاعر للتلاعب بالآخرين، والتحكم في ردود الفعل العاطفية العنيفة.
- 4- التعاطف: احترام مشاعر الآخرين والاستماع لهم بفهم، وقبول الاختلاف في التجارب العاطفية.
- 5- الوعي الذاتي: ملاحظة أنماطك العاطفية، وفهم دوافعك، والبحث عن النمو لتصبح أكثر أصالة.

6- الحدود: معرفة حدودك الشخصية مع احترام حدود الآخرين، والقدرة على النمو والتطور دون أن تكون متصلبًا.

ثانياً : الوعي بالذات

إن الأفراد المتميزون غالباً ما يكون لديهم وعي ذاتي بما يفكرون فيه، وتكون القناعة عندهم قوية وثقتهم بأنفسهم عالية ، إذ ما تولد لديهم الاعتقاد بأن جميع المشكلات يمكن تجاوزها والتغلب عليها ومجابهتها والتدرج الواعي في تحليهم للمواقف وتحديها والعمل على مراقبة الذات بشكل مستمر والانتباه الانسي لجميع التصرفات وتسجيل ملاحظات ردود أفعال الآخرين عنها بينما قد لا يتولد هذا الوعي بالذات أو الشعور لدى الأشخاص الأقل وعياً وتميزاً موازنة مع الأشخاص الأكثر وعياً (السيد وعبد القادر ، 2006).

الذكاء الوجداني :

يغطي مفهوم الذكاء الوجداني مساحة كبيرة من المهارات والقدرات التي تفوق قدرات الذكاء التقليدية، لذلك فيؤكد جولمان بضرورة تعليم الأطفال مهارات الذكاء الانفعالي بشكل

مقصود في المدرسة وأن لا يترك للصدفة لأنه يساعدهم على النجاح الأكاديمي والنجاح في الحياة (إبراهيم، 2010).

كشف علماء فسيولوجية الدماغ علاقة المخ الانفعالي Emotional Brain بالمناطق التنفيذية للمخ Brain Executive Area وفصوص المخ الأمامية للجبهة والمختصة بعمليات الذاكرة العاملة المرتبطة باتخاذ القرارات أو التعلم، هذه المراكز الانفعالية تضبط وتسيطر على الحالة المزاجية والمشاعر للإنسان مما يربط الذكاء الانفعالي بعملية التعلم (عثمان، 2009)

وقد أكد أبو رياش (2006) إن الرجال ذوو الذكاء الوجداني المرتفع، مرحون، صرحاء في مشاعرهم متوازنون انفعالياً اجتماعياً، لا يميلون إلى الاستغراق في القلق، متفائلون يتحملون المسؤولية ولديهم رضا عن أنفسهم والآخرين وتتسم حياتهم العاطفية بالثراء ولديهم دافعية للإنجاز. أما النساء الذكيات انفعالياً لديهن ثقة في مشاعرهن، وتكيف مع الضغوط النفسية، وقدرة على التعبير عن مشاعرهن، وحياتهن لها معنى وقيمة لديهن، ودافعيتهن للإنجاز مرتفعة.

ويضيف (مبيض، 2003) إلى أن العمل في التجارة والأعمال يتطلب قدرة على التعامل مع المشاعر وضبط التوترات ومعرفة متى وكيف وأين يعبر الشخص عن مشاعره . ونتيجة لذلك ، وبسبب الاهتمام الإعلامي المتزايد بالذكاء الانفعالي وفوائده على الفرد فقد ازدادت البحوث والدراسات حول تطبيقاته في الحياة اليومية.

نماذج الذكاء الوجداني

توصلت الدراسات في مجال الذكاء الوجداني إلى ضرورة وجود نماذج تدعم شرح الذكاء الانفعالي، ومن هنا تم حصر ثلاثة نماذج للذكاء الانفعالي:

1. نموذج الذكاء الوجداني كقدرة ويتضمن إدراك واستخدام وفهم وإدارة الانفعالات لمابير سالوفي (Mayer & Salovey, 1990).

2. نموذج الذكاء الوجداني كسمة وهي المدركات الشخصية للقدرات الانفعالية للذات ومن مظاهرها فاعلية الذات الانفعالي ومؤسس هذا النموذج بار - أون Bar-On (سعد، 2009).

3. نموذج الذكاء الوجداني المختلط بين السمة والقدرة كنموذج جولمان المبني على إدراك وإدارة الذات وإدراك المجتمع وإدارة العلاقة، ونموذج بار - أون للذكاء الاجتماعي الانفعالي (عبد الله والعقاد، 2009).

4. وستعتمد الباحثة على نموذج الذكاء الانفعالي المختلط والمعتمد على نظرية جولمان للذكاء الوجداني والتي تتناوله كسمة ونستطيع تطويرها كقدرة.

- أبعاد الذكاء الوجداني

حدد جولمان (Goolman,1995) خمسة أبعاد للذكاء الانفعالي هي:

أ. الوعي بالذات: Self awareness

وهو يختص بوعي الشخص بمشاعره وانفعالاته وأفكاره المتعلقة بهذه الانفعالات كما تحدث وهو ما يعبر عنه بالاستبصار بهذه الانفعالات والوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس لأن الفرد يعرف مكان قوته، وإن لم ندرك انفعالاتنا فسيكون من الصعب إدراك مشاعر الآخرين (السمدوني، 2007).

ب. إدارة الانفعالات: Managing Emotions

وهي معرفتنا لكيفية الخروج من حالاتنا المزاجية السيئة والتعامل مع المشاعر وضبطها والقدرة على إظهار الانفعال المناسب في الوقت المناسب في الاتجاه المناسب، وتأجيل الإشباع لأهداف أبعد وأسمى (أبو النصر، 2008).

ج. تحفيز الذات : Self Stimulate

وهي الدافعية الذاتية وتعني المثابرة والحماس المتواصل ومقاومة العقبات في سبيل الوصول للإنجاز (إبراهيم، 2010)

د. التعاطف : Empathy

وهي قراءة مشاعر الآخرين من تعابير وجوههم وإيماءات أجسادهم والمبادرة لتقديم المساعدة لهم، وهذا الشيء يتطلب منا تفهم مشاعرنا أولاً أي الوعي بذواتنا في البداية (خوالدة ، 2004).

هـ. المهارات الاجتماعية Social Skills :

وهي توفر فن العلاقات والتعامل مع الغير بطريقة ايجابية والتأثير فيهم عن طريق فهم وتفهم مشاعرهم، ويلاحظ على صاحبها التمتع بشعبية بين الغير (أبو رياش وآخرون، 2005)

وستركز الباحثة على البعد الأول من أبعاد الذكاء الانفعالي حسب نظرية جولمان وهو الوعي بالذات.

ثالثاً : مفهوم الوعي بالذات Self awareness

هو التعرف على المشاعر عن طريق مراقبة النفس ، والقدرة على تسميتها ، ومعرفة العلاقات بين هذه المشاعر مع الأفكار ، واتخاذ القرارات الشخصية رصد أفعالك والتعرف على عواقبها ، وتحديد ما الذي يحكم القرار أم المشاعر (جولمان، 2000).

رابعاً : نماذج الوعي بالذات

أ- **الواعون بذواتهم Self awareness** : ويمتازون بوعيهم لحالاتهم المزاجية والانفعالية وشخصياتهم فيها استقلال فتتشكل لديهم القدرة على اتخاذ القرار وهم ايجابيون في تفكيرهم وسلوكهم ولا يستسلمون عند التعرض لمواقف محبطة (أبو رياش وآخرون، 2006).

ب- المنجرفون (الغارقون) في انفعالاتهم (Engulfed) : بسبب افتقارهم للوعي بمشاعرهم وعدم إدراكهم لها فهم لا يستطيعون الخروج من حالاتهم المزاجية المتقلبة ويشعرون بالعجز تجاه توابع هذه الانفعالات (إبراهيم، 2010).

ج- المتقبلون لمشاعرهم (Accepting) : متقبلون لأمزجتهم كما هي ولا يسعون لتغييرها بالرغم من وعيهم لها وينقسم هؤلاء الأشخاص إلى نوعين أولهما ذوي المزاج الجيد فلا يكون لهم دافع لتغييرها والنوع الثاني من تكون أمزجتهم سيئة ويدركون هذا المزاج السيئ فيقبلونه كما هو ولا يغيرونه (خوالدة، 2004)

خامساً : أهمية المشاعر في حياة الفرد

تلعب المشاعر دوراً أساسياً في تسيير الحياة وما يصاحبها من القرارات الشخصية، إن المشاعر العنيفة تؤدي لاضطراب المنطق كما ان نقص الوعي بالمشاعر قد يكون مدمراً وخاصة عند اتخاذ القرارات التي توقف عليها مصائرنا، ويمكن القول بأن هناك أسباباً نيورولوجية عصبية أو فسيولوجية تجعل الفرد يستشعر مشاعره خوف كانت أو بهجة أكثر من غير وبالتالي يكون أكثر وعياً بذاته (سليمان ، 2005).

إن الأفراد المتميزون غالباً ما يكون لديهم وعي ذاتي بما يفكرون فيه، وتكون القناعة عندهم قوية وثقتهم بأنفسهم عالية ، إذ ما تولد لديهم الاعتقاد بأن جميع المشكلات يمكن تجاوزها والتغلب عليها ومجابتها والتدرج الواعي في تحليهم للمواقف وتحديدها والعمل على مراقبة الذات بشكل مستمر والانتباه الأنبي لجميع التصرفات وتسجيل ملاحظات ردود أفعال الآخرين عنها بينما قد لا يتولد هذا الوعي بالذات أو الشعور لدى الأشخاص الأقل وعياً وتمائزاً موازنة مع الأشخاص الأكثر وعياً (السيد وعبد القادر ، 2006).

المبحث الثاني

الدراسات السابقة

تناولت دراسة (Chen, 1998) برنامج تدريبي للوعي بالذات للمرشدين الطلابيين ، وشملت الدراسة 3 دراسات تجريبية عملت تتابعياً (1) لتعريف الوعي بالذات (2) لاكتشاف كيف تؤثر استراتيجيات التدريب على الوعي بالذات في التنبؤ بالسلوك (3) تقييم برنامج الوعي بالذات من وجهة نظر المرشدين ، وقد شملت عينة الدراسة الأولى 31 مرشداً (24 إناث ، 7 ذكور) ، وشملت عينة الدراسة الثانية 9 مرشدين (7 إناث ، 2 ذكور) ، وشملت الدراسة الثالثة 13 مرشداً (11 إناث ، 2 ذكور) ،

وتم تنفيذ البرنامج على مدى 18 جلسة ، وتوصلت النتائج إلى إنه يجب على المرشد أن يكون لديه وعي بذاته وبالمعاني ولديه قدرة على التنبؤ بالسلوك.

كما أجرى عجوة (2002) دراسة بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي والعمر والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي لدى طلاب جامعة المنوفية ، وتكونت عينة الدراسة من (64) طالب و (194) وطالبة من كلية التربية بجامعة المنوفية ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والتوافق النفسي.

كما قام عبد الله و العقاد (2009) : بدراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز وقد شملت الدراسة على مكونات الذكاء الوجداني وهي الوعي بالذات وإدارة الانفعالات والدافعية الذاتية والتعاطف والعلاقات الاجتماعية ، وكونت فعالية الذات والتي منها الثقة بالذات ، وتكونت العينة من (246) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بالجامعة وتوصلت الدراسة إلى أنه يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين الأبعاد الفرعي للذكاء الوجداني والأبعاد الفرعية لفعالية الذات.

كما تناولت دراسة (Edannur, 2010) الذكاء الوجداني للمعلمين في الجنس المستندة على كفاءات Goleman و Boyatzis ، وقد شملت الدراسة على (21) معلماً (11 ذكور ، 10 إناث) ، وقد خلصت الدراسة إلى أن الاختلاف في الوعي بالذات بين المعلمين الذكور والإناث غير دال إحصائياً وعلى العموم فهو لصالح الإناث لكن بلا دلالة إحصائية ، وبالمثل الفروق في باقي أبعاد الذكاء الوجداني غير دالة إحصائياً مما يؤكد فروض الباحثة بعدم وجود فروق بين المعلمين الذكور والإناث في أبعاد الذكاء الوجداني.

كما أجرى الشهري (2011) دراسة بعنوان أثر برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية الذكاء الوجداني والتوافق النفسي والنجاح الأكاديمي لدى الطلاب المتأخرين دراسياً في المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية وعدده (32) طالباً وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الضابطة (16) طالباً والمجموعة التجريبية وعددها (16) طالباً وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعث المهارات الاجتماعية في الذكاء الوجداني لصالح المجموعة التجريبية للطلاب المتأخرين دراسياً.

كما وتناولت دراسة عبد الله (2008) فعالية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى المرشدين وأثره على الرضا المهني ، وقد تكونت العينة من (25) مرشداً مدرسياً في المدارس الحكومية بمدينة جدة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (12) تجريبية ، (13 ضابطة) ، وتم تطبيق مقياس الذكاء الوجداني من إعداد هشام عبد الله وعصام العقاد (2008) ، ومقياس الرضا المهني من إعداد هشام عبد الله ، واستخدم برنامج تنمية المهارات الوجدانية على مدى (12) جلسة ، وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في أبعاد الذكاء الوجداني عدا إدارة الذات والتعاطف ، كما ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الرضا المهني.

كما تناولت دراسة عسيري (2004) والتي تبحث في علاقة تشكيلة هوية الأنا وعلاقته بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي العام وتكونت عينة الدراسة من (146) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف وأظهرت نتائج الدراسة بأنه يوجد علاقة ارتباطية بين تحقيق الهوية الاجتماعية وأبعاد التوافق النفسي والاجتماعي.

كما قام حسين علي وعبد أليمة ، حسين (2011) بدراسة التوافق النفسي والاجتماعي و علاقته تقدير الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء وكانت العينة (120) طالباً ينتمون إلى أربع مراحل دراسية وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروق معنوية في واقع التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

كما وتناولت دراسة (غولي ، حسن والعيدي، مظهر، 2013) فعالية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية ، وقد تكونت العينة من (34) طالباً ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (13 تجريبية ، 13 ضابطة) ، وتم تطبيق مقياس الوعي الذاتي، (غولي، 2010) ، وقد خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس الوعي الذاتي.

المبحث الثالث

الجانب التطبيقي

فروض البحث:

1. يوجد مستوى في الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
2. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين النزاهة العاطفية والوعي الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي ، باعتباراه الملائم لتحقيق أهداف البحث والمنهج الوصفي كما يعرفه (عبيدات وآخرون ، 2000م) بأنه : منهج يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً يعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً ، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار العناصر أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى المختلفة ، لذلك اختار الباحثة في دراسته المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقة بين النزاهة العاطفية والوعي الذاتي.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع البحث من طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية للفصل الدراسي الاول من العام الدراسي 2025.

عينة الدراسة :

تتكون عينة البحث من (200) طالب وطالبة من طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة :

أولاً : مقياس الوعي الذاتي من إعداد الباحثة

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس، الذي يهدف إلى قياس الوعي بالذات، بعد أن تم الاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت موضوع الوعي بالذات، والمتمثلة في الدراسات العربية والأجنبية في هذا المجال. وتم صياغة عبارات المقياس بعد الاطلاع على مقاييس كل من (عبد الله، 2012) و (غولي وآخرون، 2013).

ويتكون المقياس في صورته النهائية من (25) عبارة، يتم الإجابة عليها من خلال مقياس ثلاثي (نعم = 3 ، وأحياناً = 2 ، ولا = 1) وتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (25 - 75) درجة وصيغت جميع عبارات المقياس في الاتجاه الإيجابي فيما عدا العبارات ذات الأرقام (8، 17، 22، 25) والتي صيغت في الاتجاه السلبي، ويراعى عكس مفتاح التصحيح على تلك العبارات، بحيث تدل الدرجة المرتفعة للمقياس ككل على وجود درجة عالية من الوعي الذاتي للمستجيب.

ثبات وصدق المقياس :

(1) ثبات المقياس

(أ) الاتساق الداخلي لعبارات المقياس :

تم التحقق من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب معامل الارتباط، بين درجة كل مفردة، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالب وطالبة من طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة، ويوضح نتائجها الجدول التالي:

جدول (1) معاملات ارتباط عبارات مقياس الوعي الذاتي والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	*,31	10	*,42	19	*,51
2	*,46	11	*,43	20	*,36
3	*,39	12	*,70	21	*,39
4	*,41	13	*,30	22	*,29
5	*,45	14	*,52	23	*,35
6	*,42	15	*,32	24	*,39
7	*,50	16	*,40	25	*,52
8	*,45	17	*,33		
9	*,59	18	*,32		

دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ** دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)

يتبين من الجدول (1) أن معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس جاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) أو أقل ، مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً عالياً لعبارات المقياس.

(ب) الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية : قامت الباحثة بحساب معامل الثبات للمقياس بالبحث الحالي بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية (ن = 50) ، حيث تم حساب معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية بين العبارات الفردية والزوجية، وتصحيح الطول باستخدام معامل سبيرمان براون وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ (0,80) ، وبطريقة التجزئة النصفية بين العبارات الفردية والزوجية، وتصحيح الطول باستخدام معامل سبيرمان براون بلغ معامل الثبات (0,83)، وتدل هذه القيم المرتفعة من معاملات الثبات على صلاحية الاستبيان للتطبيق.

(2) صدق المقياس : تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

(أ) الصدق الظاهري : قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد (5) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس، لإبداء الرأي حول ملائمة الفقرات لقياس الوعي الذاتي ومدى وضوح صياغتها اللغوية، وقد اعتمدت الباحثة الفقرات التي نالت تأييد أربعة من المحكمين الخمسة، وبذلك تم التأكد من الصدق الظاهري للمقياس .

(ب) صدق المقارنة الطرفية : تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية (ن = 50) ، وتم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (25%) من الدرجات، وأقل (25%) من الدرجات، حيث تم استخدام اختبار مان ويتني للكشف عن الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين (الأعلى ، الأدنى) وجاءت قيمة مان ويتني - (0,000) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، مما يدل على أن المقياس يميز بين الأشخاص ذوي الدرجات العليا والأشخاص ذوي الدرجات المنخفضة في درجات مقياس الوعي الذاتي، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً: مقياس التوافق النفسي:

المقياس من إعداد (زينب شقير ، 2003) وقامت بتطويره (ميرفت عبد ربه عايش, 2010)

ويتكون المقياس بصورته المطورة من (63) عبارة تهدف إلى معرفة التوافق النفسي العام من خلال أربعة أبعاد هي التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي، التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي.

ويوضح الجدول التالي توزيع عبارات المقياس على أبعاده الأربعة، والعبارات السلبية بكل بعد.

جدول (2) توزيع عبارات مقياس النزاهة العاطفية على أبعاد المقياس

العبارات السلبية	العبارات الايجابية	عدد العبارات	البعد
من 12-16	من 1-11	16	التوافق الشخصي
من 23-33	من 17-22	17	التوافق الصحي
من 44-48	من 34 - 43	15	التوافق الاسري
من 61-63	من 49 - 60	15	التوافق الاجتماعي

ثبات المقياس :



قامت بالتحقق من ثبات المقياس ككل، وثبات كل بعد من أبعاده الأربعة، باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وبلغت قيم معامل الثبات (75، 0,81، 0,70، 0,65، 0,86) لكل من الأبعاد الأربعة والمجموع الكلي للمقياس على الترتيب، كما تم التحقق من الثبات بطريقة التجزئة النصفية بين فقرات النصف الأول وفقرات النصف الثاني واستخدام معادلة سبيرمان - براون وبلغت قيم معامل الثبات (65، 0,84، 0,65، 0,66، 0,74) لكل من الأبعاد الأربعة والمجموع الكلي للمقياس على الترتيب، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثبات مقياس التوافق النفسي بالبحث الحالي :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات للمقياس بالبحث الحالي بعد تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية (ن = 50) ، حيث تم حساب معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية وتصحيح الطول باستخدام معامل سبيرمان براون ، ويوضح جدول (3) نتائجها :

جدول (3) معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس التوافق النفسي

م	البعد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
1	التوافق الشخصي	16	0,81	0,84
2	التوافق الصحي	17	0,86	0,88
3	التوافق الاسري	15	0,91	0,91
4	التوافق الاجتماعي	15	0,79	0,78
	المجموع الكلي للمقاييس (النزاهة العاطفية	63	0,95	0,94

يتضح من الجدول (3) أن قيم معامل الثبات لأبعاد مقياس التوافق النفسي في البحث الحالي بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت بين (0,79 _ 0,91) وبلغ معامل الثبات الكلي لمقياس (0,95) أما بطريقة التجزئة النصفية بين العبارات الفردية والزوجية وتصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون فتراوحت معاملات الثبات للأبعاد بين (0,78 - 0,91) وبلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0,94) ، مما يدل على ثبات المقياس، وصلاحيته للتطبيق.

صدق المقياس : قامت بالتحقق من صدق المقياس، عن طريق التحقق من صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ثم إيجاد معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه الفقرة، وذلك على الصورة الأولية من المقياس، وجاءت قيم معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) ، كما جاءت قيم معاملات ارتباط العبارات بالدرجات الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها دالة إحصائياً عند مستويات دلالة (0,05) و (0,01) ، وتم حذف (17) عبارة من المقياس بصورته الأولية حيث أن معاملات ارتباطها بالأبعاد لم تكن دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ، وبذلك أصبحت الصورة النهائية من المقياس مكونة من (63) عبارة

كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقارنة الطرفية بين أعلى (25%) من الدرجات على المقياس، وأقل (25%) من الدرجات، وجاءت قيم (ت) لجميع أبعاد المقياس والمجموع الكلي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة من التوافق النفسي لدى المستجيبين، وهو ما يدل على صدق المقياس.

صدق مقياس التوافق النفسي بالبحث الحالي: قام الباحثة بحساب صدق المقياس في البحث الحالي بعد تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية (ن = 50) ، بحساب صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة أبعاد المقياس ببعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح نتائجها جدول (5) التالي:

جدول (5) معاملات الارتباط البينية لمقياس النزاهة العاطفية

م	أبعاد مقياس النزاهة العاطفية	1	2	3	4	النزاهة العاطفية
1	التوافق الشخصي	1,00				
2	التوافق الصحي	**.,76	1,00			
3	التوافق الاسري	**.,67	**.,68	1,00		
4	التوافق الاجتماعي	**.,58	**.,47	**.,68	1,00	
5	المجموع الكلي المقياس (النزاهة العاطفية)	**.,88	**.,87	**.,89	**.,78	1,00

دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)

يتبين من الجدول (5) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس ببعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) ، مما يدل على صدق المقياس.

أساليب المعالجة الإحصائية .

استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وباستخدام المعالجات الإحصائية التالية :

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

2- معامل ارتباط بيرسون : الحساب صدق الاتساق الداخلي ، والكشف عن العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي

3- معامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية الحساب الثبات

المبحث الرابع

نتائج البحث و مناقشتها

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه يوجد مستوى في الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الدرجات أفراد عينة البحث من طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة على مقياس الوعي الذاتي.

وبلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الوعي الذاتي (59,39) بانحراف معياري قدره (5,49) ، وتمثل قيمة المتوسط الحسابي (59,39) درجة عالية من الوعي الذاتي على درجات المقياس التي تتراوح بين (25 - 75) مما يؤكد صحة الفرض الأول .

ويفسر الباحثة هذه النتيجة بأنها نتيجة طبيعية نظراً لأن أفراد عينة البحث من طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة غالباً ما يكونوا وصلوا لمستوى جيد من النضج في تلك المرحلة العمرية، وغالباً ما يكون عندهم القدرة على التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم، خاصة بعد الانفتاح العلمي والثقافي والتقدم التكنولوجي الذي وفر للشباب في هذه المراحل العمرية امكانيات حديثة تساعدهم على التواصل الاجتماعي مع أقرانهم، كما لاحظ الباحثة بطبيعة عمله وقربه من الكثير من الطلاب بالمرحلة المتوسطة أن أغلبهم لديهم حسابات خاصة على صفحات التواصل الاجتماعي والتي تشعرهم بالسعادة في الاندماج مع بعضهم البعض وتوفر وسائل كثيرة للتعبير عن مشاعرهم من فرح وحزن إلخ، كما أن الطلاب في هذه المرحلة العمرية يبدأ ان تكون لهم خصائصهم المميزة وقراراتهم الخاصة فيما يتعلق بمستقبلهم ويحاولوا أن يظهروا بقدر الإمكان تحملهم لمسئولية قراراتهم الخاصة، تطلعاً إلى مزيد من التفرد والاستقلالية عن تبعية القرارات التي تصدر لهم من أهليهم وهذا يتفق إلى حد بعيد مع ما ذكره (أبو رياش وآخرون، 2006) في تعريف الواعون بذاتهم بأنهم يمتازون بوعيهم لحالاتهم المزاجية والانفعالية وشخصياتهم فيها استقلال فتتشكل لديهم القدرة على اتخاذ القرار وهم ايجابيون في تفكيرهم وسلوكهم ولا يستسلمون عند التعرض لمواقف محبطة.

كما يتفق إلى حد كبير مع نتائج دراسة (العلوان، 2011)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والمهارات الاجتماعية حيث أن الوعي الذاتي باعتباره أحد

أبعاد الذكاء الانفعالي يزداد لدى الأفراد بزيادة مهاراتهم الاجتماعية وهو ما يفسر وجود درجة عالية من الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

نتائج الفرض الثاني و مناقشتها :

ينص الفرض الثاني على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض السابق قامت الباحثة باستخدام اختبار معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الوعي الذاتي والتوافق النفسي ويوضح ذلك الجدول (6)

جدول (6) معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الوعي الذاتي و مقياس النزاهة العاطفية .

أبعاد مقياس التوافق النفسي نزاهة العاطفية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون (ر) بالوعي الذاتي	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	36,81	4,34	.,46	دال عند 1.,.
التوافق الصحي	37,8	6,13	.,32	دال عند 1.,.
التوافق الاسري	38,88	5,74	.,35	دال عند 1.,.
التوافق الاجتماعي	37,7	4,7	.,38	دال عند 1.,.
المجموع الكلي :	149,83	15,82	.,47	دال عند 1.,.

				التوافق النفسي
--	--	--	--	----------------

يوضح جدول (6) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين المجموع الكلي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق النفسي و المجموع الكلي لدرجاتهم على مقياس الوعي الذاتي جاءت بقيمة (0,47) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01).

مما يؤكد صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة.

كما يتبين من الجدول (6) السابق أن جميع معاملات ارتباط بين أبعاد مقياس التوافق النفسي ومقياس الوعي الذاتي جاءت معاملات ارتباط (موجبة) تراوحت بين (0,32 - 0,46) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01).

مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد مقياس التوافق النفسي التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي، التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي والوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

وتدل هذه العلاقة على أنه كلما زاد الوعي الذاتي لدى الطلاب زاد في المقابل مستوى توافقهم النفسي بشكل عام وماله من تأثيرات على التوافق الشخصي والجسمي والاجتماعي. ويفسر الباحثة ذلك بأن الشخص الذي يتصف بأنه واع لذاته يكون له قدرة عالية للتعرف على مشاعره الحقيقية وتحديداتها والتعبير عنها بطريقة تتسق مع أفكاره وميوله مما يضيف عليه مقدار عالي من التوافق الشخصي والانفعالي، كما أن الشخص الذي يتسم بالوعي الذاتي يكون له مقدرة أعلى في التواصل مع الاجتماعي مع أهله وأقاربه واصدقائه حيث أنه يكون

أكثر مقدرة للتعرف على مشاعرهم واتجاهاتهم، فكما أشار (السمدوني، 2007) الوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس لأن الفرد يعرف مكامن قوته، وإن لم ندرك انفعالاتنا فسيكون من الصعب إدراك مشاعر الآخرين وبالتالي فإن فإن الشخص الواع لذاته يكون أكثر توافقاً اجتماعياً، وبناء على تعريف (ناصر، 2012) أنه ثمة بعدان للتوافق النفسي هما التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي فالتوافق الشخصي يتعلق بالتنظيم النفسي الذاتي أما التوافق الاجتماعي فهو يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين يمكن تفسير العلاقة الموجبة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي بجميع أبعاده.

وتتنفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عجوة، 2002) ، التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والتوافق النفسي، ودراسة (العلوان، 2011) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والمهارات الاجتماعية.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يقترح الباحثة التوصيات التالية :

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

2. تنفيذ الورش والبرامج الإرشادية لتمنيرة مهارات الوعي الذاتي لدى طلاب المتوسطة العامة العازمون للالتحاق بالمدراس لما لهذا النوع من الذكاء من أهمية في التكيف الايجابي مع الحياة المدرسية بكل جوانبها والذي ينعكس ايجابا على تحصيل الطالب العلمي وصحته النفسية.

3. اهتمام وسائل الإعلام المختلفة بتقديم برامج يقدمها متخصصين بعلم النفس والتوجيه والإرشاد بهدف توعية الشباب 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 والمراجع

1. السمدوني ، السيد إبراهيم، الذكاء الوجداني أسسه - تطبيقه - تنميته ، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، 2007
2. الداهري ، صالح حسين، مبادئ الصحة النفسية ، دار وائل للنشر، 2005
3. العناني ، حنان عبد الحميد، الصحة النفسية ، دار الفكر، عمان، 2014
4. الكحيمي، وجدان وحمام، فادية ومصطفى ، علي، الصحة النفسية للطفل والمراهق ، مكتبة الرشد، الرياض، 2003
5. الهابط ، محمد السيد، التكيف والصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1983
6. جبل فوزي محمد، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000
7. جولمان ، دانيال، ذكاء المشاعر ، ترجمة : الحناوي ، هشام ، القاهرة ، هلا للنشر والتوزيع، القاهرة، 2000
8. كفاي ، علاء الدين احمد، الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، دار النشر الدولي، الرياض، 2012
9. مبيض ، مأمون، الذكاء العاطفي والصحة العاطفية ، المكتب الإسلامي، بلفاست، 2003
10. ناصيف، غزوان ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، دار الكتاب العربي، دمشق، 2012
11. نوري ، محمد عثمان الأمين، تصميم البحوث في العلوم الاجتماعية والسلوكية، ط4 ، خوارزم العلمية، جدة، 2013
12. سعد ، مراد علي عيسى : الذكاء الوجداني من منظوري علم النفس التربوي وعلم النفس الايجابي ، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2009
13. سليمان ، سناء محمد، تحسين مفهوم الذات، تنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة ، عالم الكتب، القاهرة، 2005
14. سعيد ، رياش، التوافق النفسي الاجتماعي للمسنين في الجزائر ، أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراة في علم النفس ، جامعة الجزائر، 2007
15. سعيد ، سعاد جبر، الذكاء الإنفعالي وسيكولوجية الطاقة اللاحدودة ، عالم الكتب الحديث، إربد، 2008
16. عثمان حباب عبد الحي محمد، الذكاء الوجداني ، دييونو للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2009
- عبد الله ، هشام إبراهيم، الصحة النفسية ، جامعة الملك عبد العزيز ، مركز النشر العلمي، جدة، 2016

١٧. عبد الله ، هشام و العقاد ، عصام، الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى - عينة من طلاب الجامعة ، مجلة علم النفس والعلوم الإنسانية ، المجلد 19 ، كلية الآداب ، جامعة المنيا، 2009
١٨. عبد الله ، هشام، فعالية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني وأثره على الرضا المهني لدى المرشد المدرسي ، مجلة كلية التربية ، جامعة قناة السويس ، العدد 12، 2008
١٩. عبد الله ، هشام و خوجة ، خديجة، الإرشاد النفسي الجماعي ، خوارزم العلمية، جدة، 2014
٢٠. عجوة ، عبد العال حامد، الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي والعمر والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي ، بحث منشور في كلية التربية في جامعة الإسكندرية، 2002
٢١. عسيري ، عيبر محمد حسن، علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي العام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ، بحث مقدم كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة أم القرى، 2004
٢٢. عبد اللطيف ، مدحت، الصحة النفسية والتفوق الدراسي ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1992
٢٣. عيسوي ، عبد الرحمن، في الصحة النفسية ، دار الشروق للنشر والتوزيع، بيروت، 1992
٢٤. خوالدة ، محمود عبد الله محمد، الذكاء العاطفي الذكاء الانفعالي ، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 2004
٢٥. غولي ، حسن والعيدي، مظهر، فعالية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية ، المديرية العامة للتربية، محافظة بغداد، العدد 22، 2013

المصادر باللغة الاجنبية

- Bradberry, T & Greaves, J (2009): Emotional Intelligence, San Diego, TalentSmart
- Chen, C (1998) The Self-Awareness-Training Program in Counselor-Education, U.S Department Of Education, ED
- Edannur, S (2010): Emotional Intelligence Of Teacher Educators, Int J Edu Sci, Vol. 2(2): 115-121
- Morin, A. (2011). Self-Awareness part 1:definition measures, effects functions and Antecedents, social and personality psychology comas, Mount Royal College, Calgary (Ab), Canada.