

إسهام التأمل الذاتي والوعي الذاتي في بناء العافية النفسية لدى المعلمين في مدينة تلعفر

م. صادق جعفر حسن سلمان

ثانوية تلعفر للمتفوقين والمتفوقات

المديرية العامة لتربية نينوى / قسم تربية تلعفر

sadjjafer@gmail.com

المخلص

هدف هذا البحث إلى الكشف عن علاقة بين متغيرات التأمل الذاتي والوعي الذاتي والعافية النفسية لدى المعلمين في مدينة تلعفر، كما هدف البحث إلى التنبؤ بالعافية النفسية في ضوء كل من التأمل الذاتي والوعي الذاتي لدى المعلمين، وتكونت العينة الأساسية للبحث الحالي من (١٨٠) معلم المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية في مدينة تلعفر في العام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥. تم جمع البيانات عبر ثلاثة أدوات: مقياس التأمل الذاتي، مقياس الوعي الذاتي، مقياس العافية النفسية. وقد تم التأكد من صدق وثبات أدوات البحث من خلال برنامج SPSS. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التأمل الذاتي والعافية النفسية، كما يمكن التنبؤ بالعافية النفسية في ضوء كل من التأمل الذاتي والوعي الذاتي لدى المعلمين. كما أظهرت نتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي والعافية النفسية لدى المعلمين. الكلمات المفتاحية: (التأمل الذاتي، الوعي الذاتي، العافية النفسية).

The Contribution of Self-Reflection and Self-Awareness to Building the Psychological Well-being of Teachers in Tal Afar City

M. Sadiq Jafar Hassan Salman

Tal Afar High School for Gifted Students

Nineveh Directorate of Education / Tal Afar Education Department

sadjjafer@gmail.com

Abstract

This research aimed to explore the relationship between the variables of self-reflection, self-awareness, and psychological well-being among teachers in Tal Afar City. It also aimed to predict psychological well-being based on both self-reflection and self-awareness among teachers. The primary sample for this research consisted of 180 primary school teachers in government schools in Tal Afar City during the 2024/2025 academic year. Data were collected using three instruments: a self-

reflection scale, a self-awareness scale, and a psychological well-being scale. The validity and reliability of the research instruments were confirmed using SPSS software. The results showed a statistically significant positive correlation between self-reflection and psychological well-being, and psychological well-being can be predicted based on both self-reflection and self-awareness among teachers. The results also showed a statistically significant positive correlation between self-awareness and psychological well-being among teachers.

Keywords: (Self-reflection, self-awareness, psychological well-being).

المقدمة

يعد مفهوم العافية النفسية من المفاهيم التي يتم تناولها في الفترة الأخيرة، لما له من دور هام في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والرضا لدى الأفراد (عكاشة وسليم، ٢٠١٠، ص ٣٤) ، ويعتبر مفهوم (رايف) للسعادة النفسية من المفاهيم الرئيسية في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعت الثقافات المختلفة إلى تحقيق السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفؤل (أبو هاشم، ٢٠١٠، ص ٦٥)، ويتداخل هذا المفهوم مع بعض المفاهيم الإيجابية الأخرى كالشعور بالراحة، والرضا عن الحياة، والمتعة في الحياة، والتوافق النفسي، والإنجاز، والامن النفسي، والقناعة والطمأنينة وطيب العيش (الجمال، ٢٠١٣، ص ٨٨).

تعدّ العافية النفسية هدفاً أساسياً في حياة الإنسان، وتحظى باهتمام الفلاسفة والعلماء وصنّاع القرار لما لها من أهمية فردية ومجتمعية، ويؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة وتحقيق الذات والأمل والتفؤل والتوجه نحو الحياة بإيجابية (صالح، ٢٠١٣، ص ٨) ، ويرى أبو الحلاوة (٢٠١٤) أن الفرد السعيد يتسم بالقدرة على إدارة الأزمات بمشاعر إيجابية، والقدرة على تحمل الصعاب، ومواجهة مواقف الحياة وضغوطاتها.

وأصبح التأمل الذاتي يمثل عنصراً أساسياً في تحقيق النمو المهني للمعلم، حيث يساعد الاستقصاء والتفكير الناقد المعلم على التحول من مرحلة يعتمد فيها بشكل كبير على الحدس والمثيرات والتدريس الرتيب، إلى مرحلة يعتمد فيها على تحليل الخبرات السابقة كقاعدة للتقييم واتخاذ القرارات وتخطيط وتنفيذ العمليات التعليمية (سليم وعودة، ٢٠١٧، ص ٨٧).

أكد المالكي (٢٠١٧) أن التدريب المرتكز على التأمل الذاتي يُعد نهجًا أساسيًا لتطوير مهارات المعلمين وتحسين أدائهم المهني. كما أشار إلى أنه يشكل أحد العوامل الأساسية لتحقيق الابتكار والنجاح في العملية التعليمية؛ إذ يعزز وعيهم بأساليب التدريس داخل الصف، ويساعد في التعرف على العوامل المؤثرة في تحسين فاعلية العملية التعليمية. بالإضافة إلى ذلك، يسهم هذا النوع من التدريب في فهم التحديات التي تواجه عملية التعلم وتحديد نوعية الخبرات التي ينبغي توفيرها للطلبة، مما يدعم تنمية خبرات المعلمين وقدراتهم ويساهم في تطوير الطلبة بشكل إيجابي. وهذا التأثير يمتد ليشمل تحسين كفاءة برامج إعداد وتدريب المعلمين.

إنّ الوعي الذاتي يعكس الشخصية الإنسانية التي تتميز بنمو المشاعر والأفكار والرغبات بشكل واقعي وبأسلوب علمي مرن، وكذلك معرفة نقاط القوة والضعف ضمن أهم الخصائص المميزة لها (Esentas, et al., 2017, P.10)؛ وهو يشير إلى تجربة الفرد لفهم كل ما يحيط به وبالبيئة الخارجية من أفكار وعواطف ومعرفة ملهمة، وتكون على مستويات متعددة من الأفكار قد تكون واضحة أو غامضة. الوعي الذاتي والمعرفة لا يكتسبان مباشرة، إذ يتلقى الأفراد ذلك عبر التفاعل المستمر مع البيئة المحيطة، مما يؤثر على الوعي الذاتي لديهم (Lindgren, 2013, P.19).

وانطلاقاً من هذه المعطيات جاء هذا البحث بهدف التعرف إلى أثر التأمل الذاتي والوعي الذاتي في بناء العافية النفسية لدى المعلمين في مدينة تلعفر.

مشكلة البحث

إنّ استراتيجيات التأمل تعزز النمو والتطور المستمر للمعلم؛ وتحرص على الاستقصاء الواعي والهادف في الأنشطة التعليمية وتقييمها، والتفكير المتأنّي في إيمانه وخبراته، للتعرف على جودة ممارساته، وتحديد التحديات بدقة لتحسين الاداء مستقبلا ؛ فالتأمل في الممارسة يزيد وعي المعلم، ويمكنه من تقييم ممارساته بموضوعية.

(Cimer& Vekli, 2013, P.56)

ويرى (Singh, 2010, P.87) إن الوعي الذاتي هو الإدراك والقدرة على التفاعل مع المشاعر الشخصية والأفكار والإجراءات وهو ما يسهم في أن يحصل الفرد على تصور أوضح عما يرغب في تحقيقه، وبالتالي يستطيع العمل على مستوى كفاءاته. كما يشمل الوعي الذاتي وظائف الذات الكاملة سيكولوجيا، مسؤولة عن تنظيم السلوك الفردي، جانب دمج التعلم من خلال الوعي بالقيود الشخصية والإمكانات. ينظر إلى النمو الشخصي كطموح مستحق الاهتمام الأساسي في السعي إلى الوصول إلى الازدهار والصحة النفسية المترتبة على الفوائد الإيجابية الراسخة في تحقيق مستوى من التطور الشخصي (Ugur, et al., 2015, P.18)

وقد حصل مفهوم العافية النفسية على أهمية بالغة في دراسات (رايف) التي تناولت هذه المفهوم وطرق البحث فيه، وكيفية قياسه وأهم المؤشرات للتعرف عليه (أبو هاشم، ٢٠١٠، ص ٢٩)، حيث وضعت (رايف) نموذجا يمكن من خلاله الاستدلال على درجة سعادة الفرد، وقد اسمته نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية وهي: (الاستقلال الذاتي، والتمكين البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات).

(أبو هاشم والقذور، ٢٠١٢، ص ٧٧)

وتعد العافية النفسية بمثابة العملية الديناميكية التي بموجبها يظهر الإنسان تكيفاً سلوكياً إيجابياً عندما يواجه محناً شديدة، أو يعرض لمصادر التوتر والقلق والانفعال غير السار.

(خرنوب، ٢٠١٦، ص ٦)

أظهرت مراجعة الأدبيات التربوية والنفسية وفرّة في الدراسات التي تناولت متغيرات التأمل الذاتي، والوعي الذاتي، والعافية النفسية كلٌّ على حدة، إلا أنه يُلاحظ وجود فجوة بحثية تتمثل في ندرة الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات مجتمعةً ضمن إطار علاقي واحد، ولا سيما لدى شريحة المعلمين. وانطلاقاً من هذا القصور، تتحدد مشكلة البحث الحالي من خلال الاجابة عن الاسئلة الاتية:

- هل توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين أبعاد مقياس التأمل الذاتي ومقياس العافية النفسية لدى المعلمين في مدينة تلعفر؟
- هل توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين أبعاد مقياس الوعي الذاتي ومقياس العافية النفسية لدى المعلمين في مدينة تلعفر؟
- هل يمكن التنبؤ بالعافية النفسية من خلال متغيرات التأمل الذاتي والوعي الذاتي لدى المعلمين في مدينة تلعفر؟

أهداف البحث

يهدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين التأمل الذاتي والوعي الذاتي والعافية النفسية لدى المعلمين. وكما هدف البحث أيضا إلى انه يمكن التنبؤ بالعافية النفسية من خلال المتغيرات التأمل الذاتي والوعي الذاتي لدى المعلمين في مدينة تلعفر.

أهمية البحث

١- الأهمية العلمية، وتتضح في النقاط التالية:

- يأتي البحث الحالي استجابة لاحتياجات الميدان التربوي، ودعوات المتخصصين بضرورة اكساب المعلمين مهارات العافية النفسية. لما لذلك من أهمية في دعم صحتهم النفسية وتحسين أدائهم .

- يعد هذا البحث من أوائل الأبحاث - على حد علم الباحث- الذي هدف إلى الكشف عن العلاقة بين التأمل الذاتي والوعي الذاتي والعافية النفسية لدى المعلمين في مدينة تلعفر.

٢- الأهمية التطبيقية، وتتضح في النقاط التالية:

- قد تفيد نتائج الدراسة مسؤولي إدارة التدريب التربوي في كشف عن العلاقة بين التأمل الذاتي والوعي الذاتي والعافية النفسية لدى المعلمين .

- يؤمل أن يستفيد المشرفين التربويين من نتائج الدراسة في التنبؤ بالعافية النفسية في ضوء كل من التأمل الذاتي والوعي الذاتي لدى المعلمين.

حدود البحث

- **الحد الموضوعي:** اقتصر موضوع الدراسة على كشف عن العلاقة بين التأمل الذاتي والوعي الذاتي والعافية النفسية لدى المعلمين في المدارس الحكومية بمدينة تلغفر بمحافظة نينوى.
- **الحد البشري:** المعلمون في المدارس الابتدائية الحكومية بمدينة تلغفر في محافظة نينوى.
- **الحد الزمني:** طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٤-٢٠٢٥م.

تحديد المصطلحات

١- **التأمل الذاتي:** هو عملية عقلية يقوم بها الإنسان لمراجعة أفكاره، ومشاعره، وسلوكياته، وتجربته الحياتية بوعي وصدق، بهدف الفهم الأعمق لذاته وتحقيق التطور الشخصي (الضمور، ٢٠١٧، ص ٦٧)

ويعرف إجرائياً في البحث الحالي بأنه: الدرجة التي يحصلها عليها المعلم في المقياس المعد لهذا البحث.

٢- **الوعي الذاتي:** هو مراقبة الذات عن طريقة آليات عصبية تسهم في تكوين بناءات ذاتية حول الفرد ذاته وحول الآخرين، والقدرة على معالجة المعلومات الواضحة، ومعرفة العلاقة بين الأفكار والمشاعر والانفعالات ومعتقداته، واتخاذ القرارات الشخصية من خلال تطبيق الآليات التي تسهم بدورها في تعزيز قدرة الفرد على الوعي الذاتي (Graziano & Kastner, 2011, P.35). ويعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المعلمون على مقياس الوعي الذاتي المعد لهذا البحث.

٣- **العافية النفسية:** تشير إلى شعور الفرد الإيجابي بطيب العيش وحسن الحال، واستقلاليته في الحياة، واعتماده على نفسه، وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه، وتنظيم شؤون حياته المختلفة، وأن يكون له هدف واضح وواقعي يوجه كل أفعاله وتصرفاته وسلوكياته (الجندي وتلاحمه، ٢٠١٦، ص ٤٨). وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المعلمون على مقياس العافية النفسية المستخدم في البحث.

فروض البحث: يقوم البحث الحالي على عدة فرضيات هي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التأمل الذاتي والعافية النفسية لدى المعلمين.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الذاتي والعافية النفسية لدى المعلمين.
- ٣- يمكن التنبؤ بالعافية النفسية في ضوء كل من التأمل الذاتي والوعي الذاتي لدى المعلمين.

الإطار النظري

المحور الاول/ التأمل الذاتي

يعد التأمل الذاتي عملية واعية ومقصودة للفحص والتقييم الذاتي للممارسات المهنية ، تهدف الى تحسين الاداء وتطويره فقد عرفه Shandomo بأنه عملية فحص ذاتي متعمد ومقصود وتقييم ذاتي لممارسات المعلمين المهنية بغرض تحسينها وتطويرها.

(Shandomo, 2010, p.102)

كما اشار الشحات الى أن التأمل الذاتي يتمثل في مراجعة المعلم لمعتقداته وممارساته الصفية وأصولها التربوية وآثارها على العملية التعليمية، من خلال تبادل الخبرات المهنية بهدف التطوير الذاتي وتحسين مخرجات التعليم (الشحات، ٢٠١٣، ص ٣٩).

ويرى (Cimer, Cimer & Vekli, 2013, P.135) أن التأمل الذاتي في التدريس مصطلح عام يشير إلى الأنشطة التي يقوم بها المعلمون لاستكشاف خبراتهم الذاتية وممارساتهم المهنية من أجل الوصول لأفكار جديدة وتحسين ممارساتهم المهنية.

ويعد التأمل الذاتي من الاتجاهات الحديثة في التطوير المهني للمعلمين، اذ يؤكد عبد القوي ان أهميته تنبع من اثاره الايجابية في تحسين جودة التدريس ، وتعزيز ثقة المعلم بنفسه ، ودعمه في اتخاذ القرارات التدريسية السليمة استنادا الى الملاحظة والتحليل والتقييم للمواقف التعليمية اليومية (عبد القوي، ٢٠١٧، ص ٤٢). وفيما يتعلق بمهارات التأمل الذاتي، يؤكد الباحثون أنها تشمل مجموعة من القدرات العقلية والوجدانية، من أبرزها الطلاقة في توليد

الأفكار، والمرونة والأصالة في التفكير، والقدرة على الإحساس بالمشكلة وتحليلها، والتمييز بين الحقائق والآراء، والتحقق من مصداقية المعلومات، واستخدام أساليب الاستدلال المنطقي للوصول إلى حلول مبتكرة (رزوقي وعبد الكريم، ٢٠١٥، ص ١٩٣).

وانطلاقاً من هذه المهارات، يتسم المعلم المتأمل ذاتياً بعدة صفات أساسية، من أهمها قدرته على مواجهة المشكلات التعليمية وتحليلها، ووعيه بقناعاته وافتراضاته التدريسية ومراجعتها لها، وإدراكه لأثر السياق المؤسسي والثقافي في ممارساته، إضافة إلى ميله لاستخدام استراتيجيات تدريسية مرتكزة على المتعلم، وانفتاحه على الأفكار الجديدة وتجريب الأساليب الحديثة.

(الخليف، ٢٠٢٠، ص ٢٣)

وقد أكدت الدراسات السابقة فاعلية البرامج التدريبية القائمة على التأمل الذاتي في تطوير الأداء التدريسي للمعلمين؛ حيث أظهرت دراسة (صميلي، ٢٠١٩) فاعلية برنامج تدريبي قائم على التأمل الذاتي في تنمية المهارات التدريسية لدى معلمي الرياضيات بالمرحلة المتوسطة. كما توصلت دراسة (أبو مغنم، ٢٠٢٣) إلى فاعلية برنامج تدريبي قائم على مجتمعات التعلم المهنية عبر الويب في تنمية ممارسات التدريس الرقمي والتقبل التكنولوجي والتأمل الذاتي المهني لدى معلمي الدراسات الاجتماعية. وأشارت نتائج دراسة (السلمي، ٢٠٢١) إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي في تنمية مهارات التدريس العلاجي لدى معلمي الرياضيات بالمرحلة الابتدائية، مما يؤكد الدور المحوري للتأمل الذاتي في تحسين الكفايات المهنية للمعلمين.

يمثل التأمل الذاتي ركيزة جوهرية في التطوير المهني للمعلمين، ويمكن تفسيره بوضوح في ضوء (Kolb, 1984, pp.38-42) نظرية التعلم التجريبي التي قدّمها كولب، والتي تقترض أن التعلم يحدث عبر أربع محطات تكاملية: تبدأ بالخبرة العيانية التي يواجه فيها المعلم موقفاً تدريسيًا واقعيًا، تليها الملاحظة التأملية التي يُحلّل من خلالها الممارسات الصفية، وهو المكان الذي يتجلى فيه التأمل الذاتي باعتباره أداة لفهم الأداء المهني. ثم تأتي مرحلة بناء المفاهيم المجردة التي يُعيد فيها المعلم صياغة أفكاره وتطوير تفسيرات جديدة استنادًا إلى نتائج التأمل،

وصولاً إلى التجريب النشط الذي تُختبر فيه الأفكار والاستراتيجيات المطوّرة في ممارسات تدريسية لاحقة. ويكشف هذا النموذج أن التأمل الذاتي يمثل الحلقة المفصلية التي تربط بين الخبرة والفهم والتطبيق ما يجعله أساساً لبناء معرفة مهنية متجددة. وفي ضوء ما سبق، تكشف الأدبيات والدراسات ذات الصلة أن التأمل الذاتي أصبح أداة رئيسة في رفع جودة أداء المعلمين؛ إذ يسهم في تحسين جودة التدريس، ورفع وعي المعلم بممارساته الصفية، ودعم اتخاذ قرارات تربوية مدروسة، إضافة إلى تعزيز قدرته على تحليل المواقف التعليمية وإنتاج حلول مبتكرة. كما أظهرت الدراسات الحديثة أن البرامج التدريبية القائمة على التأمل الذاتي تُحدث تحسّناً ملموساً في الممارسات التدريسية والمهارات المهنية عبر مختلف المراحل التعليمية، مما يجعل التأمل الذاتي مدخلاً أساسياً للارتقاء بمهنة التعليم وجودتها.

المحور الثاني / الوعي الذاتي

أولاً- مفهوم الوعي الذاتي

الوعي الذاتي هو اكتساب معرفة الذات لتعزيز الرفاهية الشخصية وتعبير عن الذات بسهولة ويعتبر من المفاهيم ذات الأهمية الكبرى في مجال علم الإدارة، حيث أكدت الدراسات أن القادة الذي يدركون أنفسهم بوضوح يصبحون أكثر ثقة بالنفس (Schlegel. et.al., 2022, 1565). بمعنى أن الوعي الذاتي يصف جودة الاهتمام والتفكير الذي يجلبه القادة لا فكارهم ومشاعرهم فعندما يرى القائد نفسه بوضوح يتخذ قرارات أسلم ويبني علاقات أقوى.

(Saeed, 2019, p.2)

ويعرف الوعي الذاتي بأنه القدرة على معرفة العواطف والقوة والضعف والقيم والدوافع والأهداف مع ادراك تأثير تلك المشاعر والسلوكيات في الآخرين، فهو يعتبر أهم عنصر من عناصر القيادة الواعية كونه يعزز الدفاعية عند التركيز على الأحداث السلبية.

(Steiner, 2016, p.40)

ثانياً- جوانب الوعي الذاتي

- يتألف الوعي الذاتي من عدة جوانب تتكامل فيما بينها، لتشكل منظومة الإدراك والتعلم المستمر، وقد أشارت (ساتون ٢٠١٦) إلى أربعة جوانب للوعي الذاتي وهي
- ١- التفكير: أي التفكير في معتقدات الفرد ومشاعره، وتقييم التفكير والتأمل في أفكار الآخرين.
 - ٢- البصيرة: القدرة على تسمية المشاعر الإيجابية والسلبية، وفهم دوافعها.
 - ٣- التعلم من الماضي: تذكر الأحداث السلبية، والنظر في الماضي، وكيف كان يمكن القيام بالأشياء بطريقة مختلفة، وكيف يمكن أن نحسن في الأيام القادمة.
 - ٤- اليقظة: الاهتمام بما يجري "هنا والآن"، فبدل أن نتجول أذهاننا في المخاوف وما سبق من أحداث، يتم التركيز على الحاضر واستثماره. (Sutton, 2016, P.8)

ثالثاً- نظريات تفسير الوعي الذاتي

- ١- النظرية التحليلية: تنظر النظرية التحليلية ممثلة بفرويد إلى طبيعة الإنسان نظرة قدرية (الإنسان مسير لامخير) فهو محكوم بعوامل غير عقلانية، ودوافع لا شعورية، وغريزية وبيولوجية، كلها تتطور خلال الست سنوات الأولى من حياة الإنسان، وأن معظم الوظائف النفسية تقع في العادة خارج منطقة الوعي والشعور، ويقتصر عمل المعالج التحليلي على تحويل ما في اللاشعور إلى الشعور، ثم تقوية الأنا، كي يتوافق السلوك مع الواقع ويقل اعتماده على متطلبات الغريزة (Corey, 2012, P.37).

- ٢- الوعي الذاتي عند روجرز: تفترض هذه النظرية أن الناس بطبيعتهم أهل للثقة، ويمتلكون قدرة قوية وواسعة لوعي أنفسهم وحل مشاكلهم، دون التدخل المباشر من الآخرين ولا سيما المعالجين النفسيين، وهم أيضاً قادرون على إدارة نموهم وارتقائهم إذا أرادوا ذلك من خلال علاقة دافئة وصادقة، ويؤكد روجرز على أن الفرد لديه القدرة على الوعي الذاتي والنزعة الذاتية للتغيير في اتجاهه وسلوكه، وأكد على أن العلاقة الصحية بين الفرد والمعالج تساعدهم على الوعي بأنفسهم وتحديد أهدافهم بأنفسهم ولا ينبغي لاحد ان يفرض على الآخر ما يجب فعله، ويضيف إلى أن الرعاية الصادقة والاحترام والتقبل والدعم والفهم يجعل الأفراد أقل دفاعاً، ويدركون جمود

ويعيم السابق لينطلقوا إلى مستويات أعلى من الفاعلية والإنتاج، إن وظيفة المعالج عند روجرز مساعدة المسترشدين على الكشف عما في داخل ذواتهم، فهم يأتون إلى العلاج مع وجود فجوة ما بين إدراكهم ووعيهم لذواتهم وما بين تجربتهم في الحياة، ومن خلال العلاقة تبدأ هذه الفجوة بالتقلص، ويعيد أو يعدل طريقة إدراكته نحو نفسه والآخرين والعالم من حوله.

(Corey, 2012, P38)

أشارت الدراسات السابقة إلى الدور المهم للوعي الذاتي في تحسين جودة الحياة والأداء الفردي والمؤسسي؛ إذ بينت دراسة الصرايرة (٢٠٢١) أن الضبط الذاتي والمناعة النفسية يسهمان بدرجة دالة في جودة الحياة الأسرية لدى مرضى السكري، ولا سيما الضبط الذاتي. كما أكدت دراسة محمود (٢٠٢٣) وجود علاقة تأثير إيجابية قوية بين الوعي الذاتي والوضوح الاستراتيجي لدى القيادات الأكاديمية، بما يعزز فاعلية القيادة واتخاذ القرار. وتدعم هذه النتائج اعتماد الوعي الذاتي كمتغير أساسي في الإطار النظري للدراسة الحالية.

المحور الثالث / العافية النفسية

أولاً- مفهوم العافية النفسية

يعرف العافية النفسية بأنها الرضا الشخصي، والخبرات الإيجابية المتصلة بالعقل والجسم والروح، مثل تعلم أشياء جديدة، وتطوير الكفايات، وتحقيق التوجيه الذاتي، والمساهمة في المجتمع، مما يجعل من الفرد أكثر إحساساً بالصحة والتوازن الشامل بين إشباع حاجاته المتنوعة، وبالتالي تأثير في أداءه ليظهر بصورة أمثل وأميز، ويتمتع بصحة نفسية مثلى.

(Lui & Frenando, 2018)

في حين عرف (Afework, 2013) العافية النفسية بأنها حالة من السلامة العقلية تتجلى في التكيف الفعال مع البيئة وتكامل الشخصية، وتمكين الفرد من الانخراط في أنشطة منسجمة مع اهتماماته وأهدافه الحياتية وإشباع حاجاته النفسية الأساسية. (Afework, 2013, P.55)

ثانياً- أبعاد العافية النفسية: هناك ستة ابعاد رئيسية للعافية النفسية

- ١- قبول الذات: تنمية اتجاهات إيجابية نحو الذات والرضا عنها، والاعتراف بأوجه الذات المتعددة وتقبلها، والإحساس بمشاعر إيجابية نحو الماضي.
- ٢- العلاقات الإيجابية: بناء علاقات دافئة يسودها الفعالة والثقة من خلال تعزيز النوايا الحسنة تجاه الآخرين، وتنمية مشاعر التعاطف والود معهم، وفهم مبادئ الأخذ والعطاء فيها.
- ٣- الاستقلالية: تنمية اتجاهات العزيمة ومهارات التنظيم الذاتي من خلال عمليات تخطيط وتقييم ذاتية حسب معايير شخصية تقاوم الضغوط الاجتماعية ولا تهتم بنظرة الآخرين وتقييمهم لهم.
- ٤- التمكين البيئي: تنمية مهارات إدارة شؤون الحياة اليومية والظروف الخارجية بالاستفادة من الفرص المتاحة واستخداماتها الفعالة، وصنع السياقات والمواقف المناسبة للقيم الشخصية.
- ٥- الهدف من الحياة: وضع الأهداف وتوجيه الأفعال نحو تحقيق غاية لها مقاصد ذات معنى حسب منظومة معتقدات راسخة، مما يزيد من الإحساس بمعنى الحياة.
- ٦- النمو الشخصي: الكشف عن الإمكانيات، وتطوير الأفكار، وتوسيع المدارك، والانفتاح على الخبرات، مما يظهر التحسن الذاتي مع الوقت ويزيد من الفعالية الذاتية. (Cabrera, et.al., 2020, P.80)

ثالثاً- النظريات المفسرة للعافية النفسية

نظرية سليجمان: واستند (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014) في وضع نظريته الخاصة بالعافية النفسية ونموذج العمل المتعلق بها على مجموعة من الافتراضات أساسية وهي:

- قدرة الفرد على النمو: سمة فطرية تتسق مع منظور علم النفس الإنساني، الذي يؤكد التركيز على نقاط القوة وتوظيفها كعوامل واقية تعزز التكيف النفسي في مواجهة الخبرات المؤلمة.

- **نقاط القوة:** وهي نقاط أصيلة لدى الفرد مثلها مثل نقاط الضعف، حيث باتت الأبحاث التجريبية في هذا الصدد تتخذ اتجاه يعتمد في عمله على استنهاض كل نقاط القوة لدى الفرد مثل الشجاعة والصدق والابداع والامتنان والتعاطف وغيرها للوصول إلى الأداء الأمثل.
- **العلاقات العلاجية الإيجابية:** ويعمل علم النفس الإيجابي على الكشف عن السمات الشخصية الإيجابية وتحليل الخبرات المتعلقة بها مثل المشاعر الإيجابية ونقاط القوة والقيم أكثر من التركيز على الحديث عن المشكلات والتحديات النفسية.
- وقدم سليجمان (Seligman, 2011,P.78) نموذج (PERMA) كتطبيق عملي لمفهوم العافية النفسية بحيث يمثل كل حرف في بداية اسم كل عنصر يدخل في صياغة المفهوم الجديد للعافية النفسية عند مارتن سليجمان وهذه المكونات هي:
- (P) **المشاعر الإيجابية:** وتقاس عبر مقاييس التقدير الذاتي لمستوى السعادة والرضا عن الحياة.
- (E) **الاندماج النفسي الإيجابي :** وتقاس بمدى اندماج الفرد بما يقوم به من أعمال، وان يعيش الفرد اللحظة الحالية وهو يقوم به لدرجة أن الأفكار والمشاعر تكون غائبة تماما.
- (R) **العلاقات الاجتماعية:** تحتل مكانه محورية في هذا المكون لارتباطها بجوهر علم النفس الإيجابي.
- (M) **معنى الحياة:** وهو المعنى الذي يتضح عندما يكرس الفرد إمكانياته في خدمة ما هو أكبر منه، ويقاس بالأثر الذي يتركه الفرد على حياته وحياة الآخرين من خلال سلسله من الأعمال ذات المعنى على مدى فترة من الزمن.
- (A) **الإنجاز:** وهو هدف كل فرد يسعى إلى تحقيق النجاح لأجل النجاح نفسه، عندما يشعر بطيب الحال حتى لو أن هذا الإنجاز لم يجلب لهم مشاعر إيجابية أو العلاقات الإيجابية أو حتى معنى لحياته، ولعل الإنجاز في حياة الفرد يشكل دافعاً قوياً يكرس في سبيله جل جهده لتحقيقه.

وإن اجتماع هذه المكونات الخمسة يؤدي إلى تكوين العافية النفسية، حيث اطلق سليجمان على هذه الحالة مصطلح الازدهار الذي يلقي بظلاله على الأفراد، وبالتالي ينعكس على المجتمع ككل.

وفي ضوء ما طرحته النظريات المفسرة للعافية النفسية، تشير الدراسات السابقة إلى أن العافية النفسية تمثل متغيراً محورياً في منظومة الصحة النفسية الإيجابية؛ إذ أوضحت دراسة (Lipińska & Narska; 2021) وجود علاقة دالة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى المعلمين، بما يعكس تأثير العوامل الذاتية في تعزيز العافية النفسية. كما بينت دراسة بلبيسي وأبو حميد (٢٠٢٣) ارتفاع مستوى العافية النفسية ووجود علاقة ارتباط موجبة بينها وبين اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية. وتدعم هذه النتائج اعتماد العافية النفسية كمتغير ثالث في البحث الحالي، بوصفها نتاجاً لتفاعل المتغيرات النفسية والمعرفية الأخرى. الإجراءات المنهجية للبحث: تضمن البحث الحالي العديد من الإجراءات التي تستهدف التحقق من صحة ما افترضه الباحث يمكن عرضه على النحو التالي:

أولاً- مجتمع البحث

يستعين هذا البحث بالمنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس، والمتعلق بمدى ممارسة التأمل الذاتي والوعي الذاتي ودورهما في العافية النفسية لدى المعلمين. تكون مجتمع البحث من معلمي المدارس الابتدائية للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ والبالغ عددهم (١٢٠٠) بواقع (٨١٤) معلم و (٣٨٦) معلمة موزعين في المدارس الابتدائية في مركز مدينة تلعفر.

ثانياً- عينة البحث: اختيرت عينة عشوائية من مجتمع البحث، وبلغ حجمها (١٨٠) معلم ومعلمة من المرحلة الابتدائية في مركز مدينة تلعفر بمتوسط عمري قدرة (٢٩.٥) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٦٢). كما تم اختيار عينة فرعية مكونة من (٥٠) معلماً ومعلمة، بمتوسط عمري (٣٧.٩) وانحراف معياري قدرة (٠.٨٨)، لغرض اجراء الاختبار الاستطلاعي للتأكد من صلاحية الادوات قبل تطبيقها على العينة الاساسية.

جدول (١) يوضح حجم العينة

| اسم العينة | عدد العينة | معلومات عن العينة |
|------------------------------|------------|---|
| مجتمع الدراسة | ١٢٠٠ | من معلمين المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر |
| عينة المؤشرات السيكو مترية | ٥٠ | من معلمين المرحلة الابتدائية في مدينة تلعفر |
| العينة الأساسية للبحث الحالي | ١٨٠ | معلم ومعلمة من معلمين المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية في مدينة تلعفر |

أدوات الدراسة

١- مقياس التأمل الذاتي (إعداد الباحث)

صاغ الباحث مقياساً للتأمل الذاتي لتعكس مفرداته العملية عقلية التي يقوم بها الإنسان لمراجعة أفكاره، ومشاعره، وسلوكياته، وتجربته الحياتية بوعي وصدق، بهدف الفهم الأعمق لذاته وتحقيق التطور الشخصي. وقد استند الباحث في بناء المقياس إلى إطار نظري وأدبيات سابقة رصينة، تمثلت في مقياس موسى (٢٠١٩) ومقياس أبو مغنم (٢٠٢٣)؛ حيث تبلورت الصيغة النهائية لمقياس التأمل الذاتي في (٢٠) فقرة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية هي: (التخطيط للتدريس، التنفيذ داخل الصف، التقويم والتغذية الراجعة، التطوير المهني، العلاقة مع التلاميذ وأولياء الأمور). ويستجيب المفحوص لمفردات المقياس وفق مقياس خماسي (موافق بشدة، موافق، لا أعرف، غير موافق، غير موافق بشدة) بمقابل رقمي من (١-٥)، حيث تشير الدرجة (١) إلى (غير موافقة بشدة)، (موافق بشدة) (٥)، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٢٠-١٠٠)، وتعتبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع درجة التأمل الذاتي، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من التأمل الذاتي.

الخصائص السيكو مترية للمقياس

قام الباحث بحساب صدق وثبات المقياس على النحو التالي

أولاً- الثبات: جرى حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار، إذ تم تطبيق المقياس على أفراد عينة الاستطلاعية المستخدمة في البحث الحالي وعددهم (٥٠) معلم ومعلمة وإعادة

التطبيق بعد فاصل زمني قدره (١٥) يوماً من التطبيق الاول، وكذلك حسب معامل الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ ، وقدرت معاملات الثبات كما هو موضح بجداول (٢) جدول (٢) معاملات الارتباط على مقياس التأمل الذاتي بطريقة اعادة الاختبار والفا كرونباخ

| الأبعاد | إعادة الاختبار | الفا كرونباخ |
|------------------------------------|----------------|--------------|
| التخطيط للتدريس | ٠.٨٤٢ | ٠.٨١٩ |
| التفويض داخل الصف | ٠.٧٩٩ | ٠.٨٣٧ |
| التقويم والتغذية الراجعة | ٠.٨١٤ | ٠.٨٣٤ |
| التطوير المهني | ٠.٨٣٣ | ٠.٨٢٧ |
| العلاقة مع التلاميذ وأولياء الامور | ٠.٨٤٧ | ٠.٨١٨ |
| المقياس ككل | ٠.٨٧٧ | ٠.٨٨٨ |

وتشير نتائج جدول (٢) إلى ارتفاع معاملات ثبات مقياس التأمل الذاتي كأبعاد والمقياس ككل، إذ تراوحت معاملات ثبات أبعاد المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار بين ٠.٧٩٩ إلى ٠.٨٤٧، وللمقياس ككل ٠.٨٧٧ من جانب آخر تراوحت معاملات ثبات أبعاده باستخدام طريقة ألفا كرونباخ بين ٠.٨١٨ إلى ٠.٨٣٧ وللمقياس ككل ٠.٨٨٨. ومن ثم يمكن الوثوق فيه واستخدامه في الدراسة الحالية.

ثانياً- الصدق: تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين هما =

١- الصدق الظاهري: قام الباحث بعرض فقرات المقياس على (٧) محكمين من المتخصصين بالعلوم النفسية في جامعة الموصل، وحصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٠% إلى ١٠٠%، وقام الباحث بصياغة المقياس بصورته النهائية بعد عمل كافة التعديلات التي طلبها المحكمين.

٢- صدق البناء: وهو عبارة عن معامل الارتباط بين درجة كل بعد والأبعاد الأخرى، وبين درجة البعد والدرجة الكلية، كما يوضحها الجدول التالي

جدول (٣) معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية

| الدرجة الكلية | العلاقة مع التلاميذ وأولياء الامور | التطوير المهني | التقويم والتغذية الراجعة | التنفيذ داخل الصف | التخطيط للتدريس | البعد والدرجة الكلية |
|---------------|------------------------------------|----------------|--------------------------|-------------------|-----------------|------------------------------------|
| ٠.٨٢٥ | ٠.٨١٦ | ٠.٨٣٩ | ٠.٨٤٢ | ٠.٨٤٤ | - | التخطيط للتدريس |
| ٠.٨٤٤ | ٠.٨٣٣ | ٠.٨٢٢ | ٠.٨١٩ | - | | التنفيذ داخل الصف |
| ٠.٨٣٩ | ٠.٨٤٠ | ٠.٨٤٠ | - | | | التقويم والتغذية الراجعة |
| ٠.٨٥٥ | ٠.٨٣٨ | - | | | | التطوير المهني |
| ٠.٨٥٩ | - | | | | | العلاقة مع التلاميذ وأولياء الامور |

يظهر الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد وباقي الأبعاد وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على علاقة الارتباط بين الابعاد بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية، وهذا يشير إلى صدق المقياس.

٢-مقياس الوعي الذاتي (إعداد الباحث)

صاغ الباحث مقياساً للوعي الذاتي لتعكس القدرة على مراقبة الذات عن طريقة آليات عصبية تسهم في تكوين بناءات ذاتية حول الفرد ذاته وحول الآخرين، والقدرة على معالجة المعلومات الواضحة، ومعرفة العلاقة بين الأفكار والمشاعر والانفعالات ومعتقداته، واتخاذ القرارات الشخصية من خلال تطبيق الآليات التي تسهم بدورها في تعزيز قدرة الفرد على الوعي الذاتي. قام الباحث ببناء مقياس الوعي الذاتي للمعلمين مستنداً إلى مراجعة عدد من المقاييس السابقة (مثل مقياس القواقرة ، ٢٠١٥؛ والبهباني، ٢٠١٧؛ ومقياس الجنابي، ٢٠٢٤) ، اذ تبلورت الصيغة النهائية لمقياس الوعي الذاتي في (٢٥) فقرة، موزعة على (٥) أبعاد هي: (الوعي الانفعالي، تقييم وفهم الذات، الثقة بالذات، اتخاذ القرار، إدارة الانفعالات) ، ويستجيب المفحوص لفقرات المقياس وفق مقياس خماسي (موافق بشدة، موافق، لا أعرف، غير موافق، غير موافق بشدة) بمقابل رقمي من (١-٥)، حيث تشير الدرجة (١) إلى (غير موافقة بشدة)،

(موافق بشدة) (٥)، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٢٥-١٢٥)، وتعتبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع درجة الوعي الذاتي، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من الوعي الذاتي.

الخصائص السيكومترية للمقياس : قام الباحث بحساب صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

أولاً- الثبات: جرى حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار، حيث تم تطبيق المقياس على افراد عينة الاستطلاعية المستخدمة في البحث الحالي وعددهم (٥٠) معلم ومعلمة وإعادة التطبيق بعد فاصل زمني قدره (١٥) يوماً من التطبيق الاول، وكذلك تم حساب ثبات المقياس من خلال معادلة الفا كرونباخ، وتم حساب معاملات الثبات كما هو موضح بجدول (٤) جدول (٤) معاملات الارتباط على مقياس الوعي الذاتي بطريقة إعادة الاختبار والفا كرونباخ

| الأبعاد | إعادة الاختبار | الفا كرونباخ |
|------------------|----------------|--------------|
| الوعي الانفعالي | ٠.٧٦٥ | ٠.٨١٣ |
| تقيم وفهم الذات | ٠.٨١٢ | ٠.٨٢٩ |
| الثقة بالذات | ٠.٨٣٣ | ٠.٨٣٩ |
| اتخاذ القرار | ٠.٨١٧ | ٠.٨٤٤ |
| إدارة الانفعالات | ٠.٨٤٩ | ٠.٨٢٨ |
| المقياس ككل | ٠.٨٥٥ | ٠.٨٩٨ |

وتشير نتائج جدول (٤) إلى ارتفاع معاملات ثبات مقياس الوعي الذاتي كأبعاد وكدرجة كلية، إذ تراوحت معاملات ثبات أبعاد المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار بين ٠.٧٦٥ إلى ٠.٨٤٩، وللمقياس ككل ٠.٨٥٥ من جانب آخر تراوحت معاملات ثبات أبعاده باستخدام طريقة ألفا كرونباخ بين ٠.٨١٣ إلى ٠.٨٤٤ وللمقياس ككل ٠.٨٩٨. ومن ثم يمكن الوثوق فيه واستخدامه في الدراسة الحالية.

ثانياً- الصدق: جرت عملية التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما

١-الصدق الظاهري: قام الباحث بعرض فقرات المقياس على (٧) محكمين من المتخصصين بالعلوم النفسية في جامعة الموصل، وحصلت جميع المفردات على نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٠% إلى ١٠٠%، وقام الباحث بصياغة المقياس بصورته النهائية بعد عمل كافة التعديلات التي طلبها المحكمين.

٢-صدق البناء: وهو عبارة عن معامل الارتباط بين درجة كل بعد والأبعاد الأخرى، وبين درجة البعد والدرجة الكلية، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس الوعي الذاتي بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية

| الدرجة الكلية | إدارة الانفعالات | اتخاذ القرار | الثقة بالذات | تقييم وفهم الذات | الوعي الانفعالي | البعد والدرجة الكلية |
|---------------|------------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|----------------------|
| ٠.٨٣٣ | ٠.٨١٩ | ٠.٧٩٥ | ٠.٧٩٩ | ٠.٧٨٢ | - | الوعي الانفعالي |
| ٠.٨٤٣ | ٠.٨٣٣ | ٠.٨٠٠ | ٠.٨١٠ | - | | تقييم وفهم الذات |
| ٠.٨٤١ | ٠.٨٢٢ | ٠.٨٢٥ | - | | | الثقة بالذات |
| ٠.٨٥٥ | ٠.٨٤٤ | - | | | | اتخاذ القرار |
| ٠.٨٥٨ | - | | | | | إدارة الانفعالات |

يظهر الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد وباقي الأبعاد وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على علاقة الارتباط بين الأبعاد بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية، وهذا يشير إلى صدق المقياس.

٣-مقياس العافية النفسية (إعداد الباحث)

صاغ الباحث مقياساً للعافية النفسية ليوضح شعور الفرد الإيجابي بطيب العيش وحسن الحال، واستقلالته في الحياة، واعتماده على نفسه، وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه، وتنظيم شؤون حياته المختلفة، وأن يكون له هدف واضح وواقعي يوجه كل أفعاله وتصرفاته وسلوكياته. قام الباحث ببناء مقياس العافية النفسية للمعلمين مستنداً إلى مراجعة عدد من المقاييس السابقة

مقياس (حمادة، ٢٠٢٣)؛ مقياس (الصريرة، ٢٠٢٣)، ويشتمل مقياس العافية النفسية على (٣٠) فقرة، موزعة على (٦) أبعاد هي: (تقبل الذات، الاستقلال الذاتي، التمكين البيئي، النمو الشخصي، العلاقة الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة) . قيمت استجابات أفراد العينة وفق مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، لا أعرف، غير موافق، غير موافق بشدة) بمقابل رقمي من (١-٥)، حيث تشير الدرجة (١) إلى (غير موافقة بشدة)، (موافق بشدة) (٥)، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٣٠-١٥٠)، وتعتبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع درجة العافية النفسية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من العافية النفسية.

الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق من صدق وثبات المقياس كما يلي
أولاً- الثبات: جرى حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار، إذ تم تطبيق المقياس على أفراد عينة الاستطلاعية المستخدمة في البحث الحالي وعددهم (٥٠) معلم ومعلمة وإعادة التطبيق بعد فاصل زمني قدره (١٥) يوماً من التطبيق الأول، وكذلك تم حساب ثبات المقياس من خلال معادلة ألفا كرونباخ ، وتم حساب معاملات الثبات كما هو موضح بجدول (٦)
جدول (٦) معاملات الارتباط على مقياس العافية النفسية بطريقة إعادة الاختبار ألفا كرونباخ

| الأبعاد | إعادة الاختبار | ألفا كرونباخ |
|------------------------------|----------------|--------------|
| تقبل الذات | ٠.٧٨٦ | ٠.٨٠٠ |
| الاستقلال الذاتي | ٠.٨١١ | ٠.٨٢٤ |
| التمكين البيئي | ٠.٨١٨ | ٠.٨٣٨ |
| النمو الشخصي | ٠.٧٩٠ | ٠.٧٩٨ |
| العلاقة الإيجابية مع الآخرين | ٠.٨٢٢ | ٠.٨٢٩ |
| الحياة الهادفة | ٠.٨٤٨ | ٠.٨٥٨ |
| المقياس ككل | ٠.٨٦٣ | ٠.٨٧٤ |

وتشير نتائج جدول (٦) إلى ارتفاع معاملات ثبات مقياس العافية النفسية كأبعاد وكدرجة كلية، إذ تراوحت معاملات ثبات أبعاد المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار بين ٠.٧٨٦ إلى ٠.٨٤٨، وللمقياس ككل ٠.٨٦٣ من جانب آخر تراوحت معاملات ثبات أبعاده باستخدام طريقة

ألفا كرونباخ بين ٠.٧٩٨ إلى ٠.٨٥٨ وللمقياس ككل ٠.٨٧٤. وبناء عليه يعد المقياس موثوقاً وصالحاً للاستخدام في الدراسة الحالية.

ثانياً- الصدق: تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين هما

١-الصدق الظاهري: قام الباحث بعرض فقرات المقياس على (٧) محكمين من المتخصصين بالعلوم النفسية في جامعة الموصل، وحظيت جميع المفردات على نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٠% إلى ١٠٠%، وقام الباحث بصياغة المقياس بصورته النهائية بعد عمل كافة التعديلات التي طلبها المحكمين.

٢-صدق البناء: وهو عبارة عن معامل الارتباط بين درجة كل بعد والأبعاد الأخرى، وبين درجة البعد والدرجة الكلية، كما يوضحها الجدول التالي
جدول (٧) معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس العافية النفسية بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية

| الدرجة الكلية | الحياة الهادفة | العلاقة الإيجابية مع الآخرين | النمو الشخصي | التمكين البيئي | الاستقلال الذاتي | تقبل الذات | البعد والدرجة الكلية |
|---------------|----------------|------------------------------|--------------|----------------|------------------|------------|------------------------------|
| ٠.٨١٩ | ٠.٦٥٩ | ٠.٧٨٦ | ٠.٧٨٨ | ٠.٧٦٩ | ٠.٨١٣ | - | تقبل الذات |
| ٠.٨٠٠ | ٠.٨١٣ | ٠.٨١٢ | ٠.٨٣٣ | ٠.٧٩٩ | - | | الاستقلال الذاتي |
| ٠.٨١٣ | ٠.٨٢٥ | ٠.٨٢٩ | ٠.٨٣٨ | - | | | التمكين البيئي |
| ٠.٨٣٢ | ٠.٨٢٣ | ٠.٨٤٤ | - | | | | النمو الشخصي |
| ٠.٨٣٧ | ٠.٨٠٠ | - | | | | | العلاقة الإيجابية مع الآخرين |
| ٠.٨٤١ | - | | | | | | الحياة الهادفة |

يظهر الجدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد وباقي الأبعاد وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على علاقة الارتباط بين الأبعاد بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية، وهذا يشير إلى صدق المقياس.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحث مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة البيانات وأهداف الدراسة وذلك من خلال برنامج SPSS وقد شملت ما يأتي : معامل الثبات الفاكرونباخ ، معامل ارتباط بيرسون ، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل الانحدار المتعدد.

نتائج الدراسة وتفسيرها

استنادا الى التحليل الإحصائي السابق ، تعرض نتائج الدراسة كما يأتي
نتائج الفرض الأول: ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين التأمل الذاتي والعافية النفسية" وللتحقق من صحة هذا الفرض، حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المعلمين على مقياس التأمل الذاتي ومقياس العافية النفسية، وجاءت النتائج كما يبينها الجدول (٨).

جدول (٨) معامل ارتباط بيرسون بين التأمل الذاتي والعافية النفسية لدى أفراد العينة

| المتغيرات | التخطيط للتدريس | التنفيذ داخل الصف | التقويم والتغذية الراجعة | التطوير المهني | العلاقة مع التلاميذ وأولياء الامور | التأمل الذاتي |
|------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------------|----------------|------------------------------------|---------------|
| تقبل الذات | **٠.٤٧٣ | **٠.٥٥٩ | **٠.٤٨٨ | **٠.٥٢٩ | **٠.٥٥٤ | **٠.٤٩٩ |
| الاستقلال الذاتي | **٠.٥٦٤ | **٠.٥٤٣ | **٠.٥١٩ | **٠.٤٩٠ | **٠.٥٣٩ | **٠.٥٠٠ |
| التمكين البيئي | **٠.٦١١ | **٠.٥٦٨ | **٠.٦٠٩ | **٠.٦٠٣ | **٠.٥٣٩ | **٠.٥٣٩ |
| النمو الشخصي | **٠.٤٩٨ | **٠.٦١٤ | **٠.٦١٩ | **٠.٥٤٩ | **٠.٦١٠ | **٠.٥٤٤ |
| العلاقة الإيجابية مع الآخرين | **٠.٥١٩ | **٠.٥١٥ | **٠.٥٦٩ | **٠.٦١٨ | **٠.٦٢٩ | **٠.٥٢٥ |
| الحياة الهادفة | **٠.٦٠٨ | **٠.٤٨٨ | **٠.٥٩٠ | **٠.٥٣٣ | **٠.٦٣١ | **٠.٥٥٨ |
| الدرجة الكلية | **٠.٦٢١ | **٠.٦٢٣ | **٠.٦٣٠ | **٠.٦٢٢ | **٠.٦١٩ | **٠.٦٠٩ |

** دالة عند ٠.٠١

* دالة عند ٠.٠٥

- يتضح من جدول (٨) بالنسبة لعلاقة التأمل الذاتي بالعافية النفسية أنه:
- توجد علاقات ارتباطية موجبة قوية دالة بين أبعاد التأمل الذاتي (التخطيط للتدريس - التنفيذ داخل الصف - التقويم والتغذية الراجعة - التطوير المهني - العلاقة مع التلاميذ وأولياء الامور) والعافية النفسية بأبعادها (تقبل الذات - الاستقلال الذاتي - التمكين البيئي - النمو الشخصي - العلاقة الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة) حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠٠١).

ويفسر الباحث هذه النتيجة بطبيعة الحياة المعاصرة المتسارعة وما يصاحبها من ضغوط العمل ومتطلبات الحياة اليومية، التي تسهم في ارتفاع مستويات التوتر والقلق لدى الأفراد، بما ينعكس سلباً على عافيتهم النفسية والجسدية. وفي هذا السياق، يبرز التأمل والاسترخاء كاستراتيجيات فعّالة لتحسين العافية النفسية، من خلال تعزيز الوعي بالحاضر، وتنظيم الانتباه، والحد من التفكير المفرط بالماضي أو المستقبل. وتسهم هذه الممارسات في دعم المعلم نفسياً، مما ينعكس إيجاباً على كفاءته وقدرته على أداء مهامه المهنية بفاعلية . وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسات سابقة مثل دراسة (صميلي، ٢٠١٩) التي استخدمت مهارات التأمل الذاتي في تنمية كفاءة المهنية للمعلمين، وكذلك دراسة (Lipińska & Narska, ; 2021) التي هدفت إلى التحقق من وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية للمعلمين ورفاهيتهم النفسية من منظور شمولي.

نتائج الفرض الثاني: ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي والعافية النفسية" وللتحقق من صحة هذا الفرض حسب معامل ارتباط بيرسون (ر) بين درجات المعلمين على مقياس الوعي الذاتي ومقياس العافية النفسية، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٩)

جدول (٩) معامل ارتباط بيرسون بين الوعي الذاتي والعافية النفسية لدى أفراد العينة

| المتغيرات | الوعي الانفعالي | تقييم وفهم الذات | الثقة بالذات | اتخاذ القرار | إدارة الانفعالات | الوعي الذاتي |
|------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|
| تقبل الذات | **٠.٥٦٣ | **٠.٦٣٤ | **٠.٥٦١ | **٠.٦٠٠ | **٠.٤٨٧ | **٠.٥٥٩ |
| الاستقلال الذاتي | **٠.٥٩٦ | **٠.٥٥٧ | **٠.٦٣٤ | **٠.٤٨٤ | **٠.٦١٥ | **٠.٦٢٧ |
| التمكين البيئي | **٠.٤٨٨ | **٠.٥٩٨ | **٠.٥٤٨ | **٠.٥٥٩ | **٠.٦٣٦ | **٠.٤٨١ |
| النمو الشخصي | **٠.٦١١ | **٠.٤٨٤ | **٠.٦١٦ | **٠.٦٤١ | **٠.٦٢٢ | **٠.٦٨٣ |
| العلاقة الإيجابية مع الآخرين | **٠.٤٩٢ | **٠.٥٠٩ | **٠.٥٦٥ | **٠.٧٠٠ | **٠.٥٣٩ | **٠.٥٩١ |
| الحياة الهادفة | **٠.٥٨٣ | **٠.٦١٥ | **٠.٤٩١ | **٠.٤٩٣ | **٠.٥٧٢ | **٠.٦٥٧ |
| الدرجة الكلية | **٠.٦٣٣ | **٠.٦٥٥ | **٠.٧١٦ | **٠.٦٠٨ | **٠.٧٠٠ | **٠.٦٤٨ |

** دالة عند ٠.٠١

* دالة عند ٠.٠٥

- يتضح من جدول (٩) بالنسبة لعلاقة الوعي الذاتي بالعافية النفسية أنه
- توجد علاقات ارتباطية موجبة قوية دالة بين أبعاد الوعي الذاتي (الوعي الانفعالي- تقييم وفهم الذات - الثقة بالذات - اتخاذ القرار- إدارة الانفعالات) والعافية النفسية بأبعادها (تقبل الذات - الاستقلال الذاتي- التمكين البيئي- النمو الشخصي- العلاقة الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة) حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠.٠١).

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى أن الوعي الذاتي يشكّل عنصراً جوهرياً في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوازن الانفعالي، إذ يساعد الفرد على فهم مشاعره وأفكاره ودوافعه والتعامل معها بشكل صحي، مما يمكّنه من مواجهة الضغوط اليومية بكفاءة أكبر. كما يساهم الوعي بالعوامل المؤثرة على الحالة النفسية-كدوافع الإجهاد والانفعالات السلبية-في اتخاذ إجراءات وقائية تحسّن التكيف النفسي. ومن هنا جاءت العلاقة الارتباطية القوية بين الوعي الذاتي والعافية النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (بلبيسي وأبو حميد، ٢٠٢٣) التي هدفت إلى معرفة مستوى العافية النفسية واليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين.

اما الفرض الاخير فيتعلق بـ "يمكن التنبؤ بالعافية النفسية في ضوء كل من التأمل الذاتي والوعي الذاتي لدى المعلمين. ولتقييم صحة هذا الفرض استخدم تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression وتوضح النتائج في جدول (١٠) التالي

جدول (١٠) نتائج تحليل التباين لانحدار العافية النفسية على التأمل الذاتي والوعي الذاتي لدى المعلمين

| الدالة | ف | متوسط لمربعات | درجة الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|--------|-------|---------------|-------------|----------------|--------------|
| ٠.٠٠١ | ٧.٠١٧ | ١٦٧١.٨٢ | ٣ | ٤١٣٢.٣٥ | الانحدار |
| | | ٣٧٢.٤٢ | ٦٤ | ٣٠٤٣١.٠٧ | البواقي |
| | | | ٧٧ | ٣٢١٢٧.٤٤ | الكلي |

يتضح من جدول (١٠) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) للتأمل الذاتي والوعي الذاتي على العافية النفسية. وقد كانت نسبة إسهام هذين المتغيرين في التنبؤ بالعافية النفسية R^2 (٤٥%).

جدول (١١) نتائج تحليل الانحدار للعافية النفسية على التأمل الذاتي والوعي الذاتي لدى المعلمين

| الدالة | ت | معامل بيتا | الخطأ المعياري | معامل الانحدار | مصدر الانحدار |
|--------|-------|------------|----------------|----------------|---------------|
| ٠.٠١ | ٣.١٢١ | - | ٢٥.١٢ | ٨٢.١٩٢ | الثابت |
| ٠.٠٥ | ٢.١٨٧ | ٠.٣٢١ | ٠.٠٨٧ | ٠.٢٣١ | التأمل الذاتي |
| ٠.٠٥ | ٢ | ٠.٢٧٣ | ٠.١٦٥ | ٠.٢٣٢ | الوعي الذاتي |

يتضح من جدول (١١) أن معادلة انحدار العافية في ضوء كل من التأمل الذاتي والوعي الذاتي هي:

$$\text{العافية النفسية} = ٨٢.١٩٢ + ٠.٢٣١ \times \text{التأمل الذاتي} + ٠.٢٣٢ \times \text{الوعي الذاتي}$$

- وتظهر معادلة التنبؤ نجاح متغيرات التأمل الذاتي والوعي الذاتي في التنبؤ بالعافية النفسية لدى المعلمين، والتي تشير إلى إسهام دال لكل من التأمل الذاتي والوعي الذاتي في التنبؤ بالعافية النفسية لدى المعلمين.

يعتمد الباحث في تفسيره للنتيجة اعلاه على ما طرحه مورين (١١، ٢٠ Morin) من أن الحديث الذاتي يمثل آلية محورية في تشكيل الوعي الذاتي وتنظيم الخبرات الداخلية، بما يسهم في توجيه السلوك والتكيف الاجتماعي. وقد اتسقت نتائج الدراسة الحالية مع هذا التفسير؛ إذ بينت أن التأمل الذاتي يعزز الوعي الداخلي، وينعكس إيجاباً على بناء العافية النفسية. كما ان هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسات سابقة مثل دراسة (طه وعربيات، ٢٠٢٣) التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية العافية النفسية وخفض نسبة التسرب الجامعي لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس، وكذلك دراسة (بليسي وأبو حميد، ٢٠٢٣) التي هدفت إلى معرفة مستوى العافية النفسية واليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين، وفقاً لعدة متغيرات، وكذلك دراسة ; Lipińska & Narska (2021) التي هدفت إلى التحقق من وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية للمعلمين ورفاهيتهم النفسية من منظور شمولي (لذة ورفاهية).

التوصيات: تقترح الدراسة توجيه الباحثين إلى إجراء بعض الدراسات

- ١- الممارسات التأملية وعلاقتها بمهارات التفكير الإبداعي والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- ٢- فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التأمل في تنمية مهارات التدريس وجودة الخدمة لدى المعلمين.
- ٣- فاعلية برنامج تعليمي قائم على التدريس التأملي في علاج بعض صعوبات تعلم اللغة العربية لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية.

المصادر

أولاً- المراجع العربية

١. أبو حلاوة، محمد (٢٠١٤): علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد الرابع والثلاثون، ص ١٠-٩٥، جمهورية مصر العربية.

٢. أبو مغنم، كرامي محمد بدوي عزب (٢٠٢٣): فاعلية برنامج تدريبي قائم على مجتمعات التعلم المهنية عبر الويب في تنمية ممارسات التدريس الرقمي والتقبل التكنولوجي والقدرة على التأمل الذاتي المهني لدى معلمي الدراسات الاجتماعية، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ع ١٤١، ص ٢٢٦-٢٩٤.
٣. أبو هاشم، السيد (٢٠١٠): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٠ (٨١)، ص ٢٦٧-٣٥٠.
٤. أبو هاشم، السيد؛ والقدور، سماح (٢٠١٢): صدق وثبات مقياس السعادة النفسية على عينات مصرية وسعودية وسورية من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٩ (٧٥)، ص ١٠١-١٣٤.
٥. بلبيسي، منى عبد القادر وأبو حميد، وفاء حسين (٢٠٢٣): العافية النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين، مجلة جامعة القدس المفتوحة، مج ١٤، ع ٤٣، ص ١-٣٥.
٦. البهبهاني، فداء جمال الدين خالد (٢٠١٧): مستوى الوعي الذاتي وعلاقته بنوعية الحياة لدى والدي أطفال اضطراب طيف التوحد في محافظة العاصمة عمان، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، الاردن.
٧. الجمال، سمية (٢٠١٣): السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٢٨، (٧٨)، ص ١-٦٥.
٨. الجندي، نبيا وتلاحمة، جبارة (٢٠١٦): درجات الشعور بالعافية لدي طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١١(٢)، ٣٣٧-٣٥١.

٩. حمادة، حورية إبراهيم خليل (٢٠٢٣): العافية النفسية وعلاقتها في الأداء الوظيفي الأسري لدى العاملين المتزوجين في وزارة الصحة في الأردن، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، الأردن.
١٠. خرنوب، فتون (٢٠١٦): الفراهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتعاؤل، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مج ١٤.
١١. الخليف، فهد عبد الرحمن (٢٠٢٠): بناء برنامج تدريبي قائم على التجربة اليابانية في التدريس التألمي وقياس فاعليته في تنمية الاداء التدريسي لدى معلمي الرياضيات في المرحلة المتوسطة محافظة الرس، اطروحة دكتوراه، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
١٢. رزوقي، رعد مهدي، وعبد الكريم، سهي إبراهيم (٢٠١٥): التفكير وأنماطه، دار المسيرة.
١٣. السلمي، سمر بن سالم بن عبد الله (٢٠٢١): فاعلية برنامج تدريبي قائم على التأمل الذاتي في إكساب معلمي الرياضيات مهارات التدريس العلاجي، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، ع ٢٤٢، ص ٢٦١-٣٠٥.
١٤. سليم، خيرى عبد الله وعودة، ميشيل عبد المسيح (٢٠١٧): الأسس النفسية والاجتماعية للتدريس التألمي، دار الكتاب الجامعي.
١٥. الشحات، أحمد محمد (٢٠١٣): برنامج تدريبي مقترح التدريس التألمي لتنمية بعض الجوانب المهنية لمعلمي الرياضيات بالمرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، القاهرة.
١٦. صالح، عايدة (٢٠١٣): الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدي عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي علي غزة، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)، ١٧ (١)، ص ١٥٤-١٩٢.
١٧. الصرايرة، إبراهيم محمد جويعد (٢٠٢١): القدرة التنبؤية للمناعة النفسية والضبط الذاتي في مستوى جودة الحياة الأسرية لدي مرضي السكري في محافظة الكرك، رسالة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.

١٨. الصرايرة، أحمد خالد أحمد (٢٠٢٣): العافية النفسية وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى لاعبي كرة اليد في الأردن، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الاردن.
١٩. صميلي، علي يحيي (٢٠١٩): فاعلية برنامج قائم علي التأمل الذاتي في تنمية بعض المهارات التدريسية لدي معلمي الرياضيات بالمرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
٢٠. الضمور، نور محمود (٢٠١٧): فعالية برنامج إرشاد جمعي في التأمل والتنفس الاسترخائي في خفض أعراض الضغط النفسي ودقات القلب لدي عينة من طالبات الطب من جامعة مؤتة، رسالة دكتوراه، كلية عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الاردن.
٢١. طه، ناريمان عبد الرحمن موسي وعربيات، أحمد عبد الحليم (٢٠٢٣): فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية العافية النفسية وخفض نسبة التسرب الجامعي لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس، مجلة جامعة الأزهر، مج ٤٢، ع ١٩٩، ص ٢٤١-٢٨٠.
٢٢. عبد القوي، أشرف بهجات (٢٠١٧): التدريس التأملي مدخل للتنمية المهنية للمعلم، دار السحاب للنشر والتوزيع.
٢٣. عكاشة، محمود؛ وسليم، عبد العزيز (٢٠١٠): العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية، بحث مقدم في المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ، بعنوان "جودة الحياة كإستثمار للعلوم التربوية والنفسية" في الفترة من (١٣-١٤) نيسان، دمنهور، جمهورية مصر العربية.
٢٤. القواقزة، زيد خالد عبد الرحيم (٢٠١٥): الوعي الذاتي وعلاقته بالكفاية الاجتماعية لدى الطلبة في محافظة جرش، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الاردن.

٢٥. المالكي، عوض (٢٠١٧): فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على التأمل الذاتي في إكساب الطلاب المعلمين بتخصص الرياضيات مهارات تحفيز التفكير الإبداعي، كتاب المؤتمر الخامس لتعليم وتعلم الرياضيات، الجمعية السعودية للعلوم الرياضية، جامعة الملك سعود، ٤٧٣-٥٠٧.
٢٦. محمود، ناجي عبد الستار (٢٠٢٣): دور الوعي الذاتي في تعزيز الوضوح الاستراتيجي: دراسة استطلاعية لآراء عينة من القيادات الأكاديمية في جامعة كركوك، مجلة جامعة كركوك للعلوم الإدارية والاقتصادية، مج ١٣، ع ١، العراق، ص ٤١-٥٣.
٢٧. موسى، دينا صابر عبد الحليم (٢٠١٩): برنامج مقترح قائم على قضايا التنمية المستدامة لمعلمي مادة علم الاجتماع لتنمية القيم الأخلاقية ومهارات التأمل الذاتي المهني، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ع ١١٣، ص ١٨٠-٢٣٣.
- ثانياً- المراجع الأجنبية

1. Afework, T. (2013): A comparative Study of Psychological Well-being between Orphan and Non-orphan Children in Addis Ababa: The Case of Three Selected Schools in Yeka Sub-City. The School of Psychology Addis Ababa University.
2. Cabrera, G. Daya, H and Echague, N. (2020). Psychological Well-Being of College Students: Validation of the Personal-Social Responsibility and Wellness Module. **Journal of Educational and Human Research Development**, (8), 59-70.
3. Cimer, A., Cimer, S., Vekli, G. (2013). How does reflection help teachers to become effective teachers. *International Journal Educational Research*, 1(4), 133-149.
4. Corey, Gerald, (2012): *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Ninth Edition, Cengage Learning, USA.
5. Esentas, M.; Ozbey, S. & Guzel, P. (2017): Pinar Guzel2 Guzel2 Self- Awareness and Leadership Skills of Female S.

6. Graziano, M. & Kastner, S. (2011): Human Consciousness & Its Relationship to Social Neuroscience: A novel hypothesis. *Cognitive Neuroscience*, 2 (2), p.98-133.
7. Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall
8. Lindgren, G. (2013): Purnell, *New English Encyclopedia, Consciousness*, London: Purnell & Sons, LTD.
9. Lipińska-Grobelny, A. i Narska, M. (2021). Self-efficacy and psychological well-being of teachers. *e-mentor*, 3(90), 4–10. <https://doi.org/10.15219/em90.1517>
10. Lui, P. & Fernando, G. (2018). Development & initial validation of a multidimensional scale assessing subjective well-being: The well-being scale (WeBS). *Psychological Reports*, 121(1), 135-160.
11. Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and personality psychology compass*, 5(10), 807-823.
12. Ryff, C. Ryff, C., Love, G., Urry, H., Muller, D., Rosenkranz, M., Friedman, E. (2006). Psychological well-being and ill – being: Do they Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? *Psychotherapy Psychometrics*, 75 (6), 85-95 .
13. Saaed, H. K. (2019). *Conscious Leadership: Measurement Consciousness Quotient Inventory (CQ-I) For Employees of Iraqi Oil Products Distribution Company*, *International Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, Vol. No. 9, Issue No. I.
14. Schlaegel, C., Engle, R. L., & Lang, G. (2022). The unique and common effects of emotional intelligence dimensions on job satisfaction and facets of job performance: an exploratory study in three countries. *The International Journal of Human Resource Management*, 33(8), 1562-1605.

15. Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2014): Positive Psychology: An Introduction. In Flow and The Foundations of Positive Psychology. Dordrecht: Springer Netherlands, 279-298.
16. Seligman, M. (2011): Flourish: A New Understanding of Happiness and Wellbeing: The practical guide to using positive psychology to make you happier and healthier. John Murray Press, 16-17.
17. Shand Omo, H. (2010). The role of critical reflection in teacher education. School-University Partnerships. 4 (1), 101-113.
18. Singh, K. (2010): Developing human capital by linking emotional intelligence with personal competencies in Indian business organizations. Int, Journal of Business Science and Applied Management, 5(2), 29-42.
19. Steiner, P. F. (2016). The leadership self-awareness process: A narrative study exploring how experienced leaders use self-awareness and deception to align their behavior to their goals. Master's thesis, Northeastern University.
20. Sutton, A. (2016): Measuring the Effects of Self- Awareness: Construction of the Self- Awareness Outcomes Questionnaire, Europe's Journal of Psychology, 12 (4), 645-658.
21. Ugur, H; Constantinescu, P. & Stevens, M. (2015): Self- Wareness and personal growth: Theory and application of Blooms Taxonomy. Eurasian Journal of Educational Research, 60, 89-110.