الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية

Self-awareness and its relationship to psychological compatibility among high school students

إعداد

د عبدالرحمن بن منيف الخالدي

Doi: 10.21608/jasep.2021.162454

استلام البحث : ٢٨ / ٢ /٢٠٢١ قبول النشر: ١٥ / ٣ / ٢٠٢١

المستخلص:

هدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الجوف ، وذلك على عينة مكونة من (200) طالباً وطالبة ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بعض المدارس بمنطقة الجوف ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي للبحث الحالي والملائم لتحقيق أهداف البحث ، وقد طبق عليهم مقياس الوعي الذاتي والذي من إعداد الباحث، ومقياس التوافق النفسي والذي من إعداد (شقير،٢٠٠٣) وقامت بتطويره (عايش،٢٠١٠). وقد أسفرت النتائج عن وجود مستوى من الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، كما أظهرت النتائج أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، وقد أقترح الباحث 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.

الكلمات المفتاحية: الوعي الذاتي – التوافق النفسي .

Abstract:

The research aims to identify the relationship between self-awareness and psychological adjustment among high school students in AL- Jouf region on a sample of (200) students were randomly selected from some of the schools in Al Jouf .The researcher used the descriptive approach Correlative to search current and appropriate to achieve the objectives of the research , has been applied to them a measure of self-awareness, which is prepared by the researcher, and a

measure of psychological adjustment and the preparation of (Shakir, 2003) and developed by (Ayesh ,2010). The results of research show a level of self-awareness among secondary school students. The results also show the presence of a positive correlation between self-awareness and psychological adjustment among a sample of high school students.The researcher has suggested some of the recommendations derived from the results. The most important of which is training teachers on how to contribute to the improvement of self-awareness among students within the educational and psychological programs, which aim to improve the educational process and its development.

Key Words : self-awareness - psychological adjustment **.**

مقدمة :

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 ، ٢٠٠٨) .

كما أن الوعي بالذات أساس البصيرة السيكولوجية وهو الخاصية التي يهتم العلاج النفسي بتنميتها وكما اوضح 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،٢٠٠٥).

ويضيف (إبراهيم، ٢٠١٠) 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 والرقي، 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 التحص يل 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، ٢٠٠٣).

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

يهتم علم النفس أياً كان توجهه بدراسة كيف يتوافق الإنسان من حيث هو كل متكامل مع البيئة التي يعيش فيها ، فالتوافق هو العملية الرئيسية التي يتخذها علم النفس موضوعاً له، وهي مطلب الإنسان الأساسي ويتحقق له السواء بقدر ما ينجح في تحقيق هذا المطلب كما تتضرر صحته النفسية بقدر ما يفشل في ذلك حتى ليصل إلى الاضطرابات النفسية في حالات الفشل الشديدة. وقد يتعرض الفرد في حياته لبعض الأحداث مثل التغير في طبيعة العمل أو في مكانه أو لبعض التغييرات الأساسية في الحياة الأسرية أو التعرض لحادث أو مرض ، مثل هذه الأحداث تحتاج إلى عمليات توافق أو إعادة توافق من جانب الفرد وتتضمن هذه العمليات أحياناً تعديلات في عادات الفرد ونظام معيشته (كفافي،٢٠١٢).

مشكلة الدراسة :

لاحظ الباحث أن هناك مشكلة في انخفاض مستوى الوعي الذاتي لدى الكثير من طلاب المرحلة الثانوية وأنها تؤثر على عملية التوافق النفسي لدى الطالب أثناء العملية التعليمية وفي داخل الميدان التربوي، وذلك من خلال عمله في الميدان التربوي ، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسهم في الكشف عن مستوى الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقته بمستوى التوافق النفسي لديهم ، ومنطقياً فالفرد الذي يكون لديه مستوى جيد من الوعي الذاتي حتماً سيكون لديه مستوى جيد من التوافق النفسي.

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

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

١. ما مستوى الوعي الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية؟

أهداف الدراسة :

١. التعرف على مستوى الوعي الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
٢. التعرف على العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة :

تنبع أهمية الدراسة من كونها جزءا من الحاجة القائمة إلى دراسات متخصصة تتناول الوعي الذاتي كأحد المكونات الأساسية في الشخصية الإيجابية لدى الطلاب في المرحلة الثانوية وعلاقته بالتوافق النفسي ، 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 تسهم في إضافة جديدة إلى المكتبة العربية حول موضوع الوعي الذاتي والتوافق النفسي 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 الثانوية، مما يمكن الباحثين من أجراء المزيد من الدراسات حول الوعي الذاتي وعلاقته بالعديد من الجوانب النمائية الأخرى.

الأهمية التطبيقية :

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

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

٢- تساعد المسئولين 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 مكامن الخلل ومعالجتها.

٣- تبين أهمية زيادة الوعي الذاتي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية وأثره الإيجابي على الذات.

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.

التوافق النفسي Psychological adjustment:

عرف ناصيف (٢٠١٢) التوافق النفسي بأنه حسن النظام الداخلي الذي يؤدي إلى التكيف ، وهو يعني التحرر من الضغوط والصراعات والكبت وهو انسجام البناء الدينامي للفرد وهناك ميل إلى أن يرتبط التوافق بالتكيف ارتباطاً إيجابياً.

ويعرف إجرائياً : بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجاباته على مقياس التوافق النفسي ، من إعداد شقير (٢٠٠٣).

حدود الدراسة :

الحدود الموضوعية: سوف تركز هذه الدراسة على معرفة العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي .

حدود العينة : ستقتصر هذه الدراسة على عينة طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في منطقة الجوف في المملكة العربية السعودية، والمنتظمين في المدارس الحكومية التابعة لوزارة التربية والتعليم في العام الدراسي ٢٠١٢/ ٢٠١٣م.

الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٣٥هـ .

الإطار النظري :

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 تحليلهم للمواقف وتحديها والعمل على مراقبة الذات بشكل مستمر والانتباه الاني لجميع التصرفات وتسجيل ملاحظات ردود أفعال الاخرين عنها بينما قد لايتولد هذا الوعي بالذات او الشعور لدى الأشخاص الأقل وعياً وتمايزاً موازنة مع الأشخاص الأكثر وعياً (السيد وعبدالقادر،٢٠٠٦).

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، ٢٠١٠).

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، ٢٠٠٩).

وقد أكد أبو رياش (٢٠٠٦) 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 للانجاز. أما النساء الذكيات انفعالياً لديهم ثقة في مشاعرهن، وتكيف مع الضغوط النفسية، وقدرة على التعبير عن مشاعرهن، وحياتهن لها معنى وقيمة لديهن، ودافعيتهن للانجاز مرتفعة.

ويضيف (مبيض، ٢٠٠٣) 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:

١. نموذج الذكاء الوجداني كقدرة ويتضمن إدراك واستخدام وفهم وإدارة الانفعالات لماير سالوفي (Mayer & Salovey, 1990).
٢. نموذج الذكاء الوجداني كسمة وهي المدركات الشخصية للقدرات الانفعالية للذات ومن مظاهرها فاعلية الذات الانفعالي ومؤسس هذا النموذج بار-أون Bar-On (سعد، ٢٠٠٩).
٣. 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، ٢٠٠٩).
٤. وسيعتمد الباحث 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 مكامن قوته، وإن لم ندرك انفعالاتنا فسيكون من الصعب إدراك مشاعر الآخرين (السمدوني، ٢٠٠٧).

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، ٢٠٠٨).

ج- تحفيز الذات Self Stimulate :

وهي الدافعية الذاتية وتعني المثابرة والحماس المتواصل ومقاومة العقبات في سبيل الوصول للإنجاز (إبراهيم، ٢٠١٠).

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 ، ٢٠٠٤).

ه- 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، ٢٠٠٦).

وسيركز الباحث على البعد الأول من أبعاد الذكاء الانفعالي حسب نظرية جولمان وهو الوعي بالذات .

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 الفكر أم المشاعر (جولمان، ٢٠٠٠).

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، ٢٠٠٦).

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، ٢٠١٠).

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 فيتقبلونه كما هو ولا يغيرونه (خوالدة، ٢٠٠٤).

اعرف نفسك:

إن حكمة (سقراط) اعرف نفسك تعتبر حجر الزاوية في الذكاء الوجداني وتعني وعي الفرد بمشاعره حين حدوثها . قد يبدو للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة ، ولكن التفكير والتأمل يذكرنا بخبرات لنا لم نكن على وعي بمشاعرنا الحقيقة نحو الأشياء أو الأشخاص وأحياناً نتنبه لهذه المشاعر بعد فوات الأوان .

ويبنى التفهم على الوعي بالذات فكلما كنا على وعي بعواطفنا وانفعالاتنا كنا أكثر مهارة على قراءة المشاعر (أبو النصر،٢٠٠٨)

ومن ناحية أخرى فقد ابتكر بيتر سيفينيوس Peter Sifneos العالم السيكولوجي بجامعة هارفارد عام ١٩٧٢م مصطلح (Alexithmia) (الكسي تايميا) أي العجز عن التعبير عن المشاعر ، حيث وجد أن المصابين بهذا المرض يفتقرون للكلمات التي تعبر عن مشاعرهم ، ويبدون كأنهم بلا مشاعر على الإطلاق ، ومن الممكن أن يكون هذا السبب الرئيسي في عدم قدرتهم على التعبير عن عواطفهم أكثر نتيجة افتقارهم لهذه العواطف (جولمان، ٢٠٠٠) .

والوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس فنحن في حاجة دائماً لنعرف أوجه القوة لدينا وكذلك أوجه القصور ونتخذ من هذه المعرفة أساسا لقراراتنا.

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،٢٠٠٥) .

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 تحليلهم للمواقف وتحديها والعمل على مراقبة الذات بشكل مستمر والانتباه الآني لجميع التصرفات وتسجيل ملاحظات ردود أفعال الآخرين عنها بينما قد لا يتولد هذا الوعي بالذات أو الشعور لدى الأشخاص الأقل وعياً وتمايزاً موازنة مع الأشخاص الأكثر وعياً (السيد وعبدالقادر،٢٠٠٦).

ثانياً: التوافق النفسي

بين ناصيف (٢٠١٢) 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 ويقوم التوافق العام على أساس الشعور بالأمن الذاتي بالنسبة إلى التوافق الذاتي وعلى أساس الشعور بالمن الاجتماعي بالنسبة إلى التوافق الاجتماعي.

ولقد عَرّف الكحيمي وآخرون (٢٠٠٣) الصحة النفسية بأنها التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية والجسمية مع قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين وقدرته على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ على حياته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن بحيث يترتب على هذا كله شعور بالسعادة والراحة النفسية والكفاية.

المصطلحات المرتبطة بالتوافق:

١- التكيف:

فالتكيف كما هو معروف في علم البيولوجيا هو تغيير في الكائن الحي سواء في الشكل أو في الوظيفة مما يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته والمحافظة على جنسه (العيسوي، ١٩٩٢).

بينما التوافق كما وردت التعاريف حوله فهو تكيف الشخص مع بيئته الاجتماعية فيما يخص مشكلات حياته مع نفسه ومع الآخرين أفراد أسرته والمجتمع الذي يحيط به والمعايير البيئية والثقافية والسياسية والاقتصادية والأيدلوجية وغيرها، وبهذا المعنى يندرج كل تعريف للتوافق على كلمة تكيف التي تشمل السلوك الحسي الحركي ويقصد به النواحي العضوية للكائن البشري (سعيد،٢٠٠٩).

٢- الصحة النفسية :

هناك ارتباط كبير قد يصل إلى حد الترادف بين مصطلح التوافق والصحة النفسية ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق توافقاً جيداً لمواقف بيئته والعلاقات الشخصية يعد دليلاً لتمتعه بصحة نفسية جيدة (عبداللطيف، ١٩٩٠).

مؤشرات التوافق:

١ـ النظرة الواقعية للحياة:

يتميز بين أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وهم واقعيين في تعاملهم مع الآخرين متفائلين ومقبلين على الحياة بسعادة ويشير هذا إلى هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه.

٢ ـ مستوى طموح الفرد:

لكل فرد طموح والشخص المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكاناته الحقيقية ويسعى إلى تحقيقها من خلال دافع الإنجاز.

٣ـ الإحساس بإشباع حاجات نفسية:

كي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بان جميع حاجاته النفسية الأولية والمكتسبة مشبعه (الطعام، الشرب، الجنس) بطريقة شرعية وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية أو فيزيولوجية كالأمن وإحساسه بأنه محبوب من الآخرين.

٤ـ توافر مجموعة من سمات الشخصية :

ومن أهم السمات التي تشير إلى التوافق هي:

الثبوت الانفعالي:

أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق تتمثل في قدرته على تناول الأمور بالصبر وتحكم في انفعالاته المختلفة (الغضب، الخوف ، الغيرة، الكراهية) وهي سمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.

٥ـ المرونة:

أن يكون الشخص متوازناً ي تصرفاته أي بعيداً عن التطرف في اتخاذ قراراته أو في الحكم على الأمور.

٦ـ الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية:

يملك الشخص مجموعة من الاتجاهات التي تسير حياته ، فالتوافق مع الاتجاهات التي تبني المجتمع مثل احترام العمل ، تقدير المسؤولية ، أداء الواجب، والولاء للقيم والتقاليد السائدة في المجتمع كل هذه الاتجاهات تشير إلى الشخص المتوافق.

٧ـ مجموعة من القيم (نسق قيمي):

يتمثل في امتلاك الشخص المتوافق للقيم على سبيل المثال قيم إنسانية (حب الناس والتعاطف،الرحمة،الشجاعة (الداهري، ٢٠٠٥).

- خصائص التوافق:

للتوافق خصائص عديدة منها مايلي:

١. الفرد وهو مسؤول عن التوافق مع نفسه ومع بيئته.

٢. يستطيع الفرد أن يغير دوافعه وأهدافه أو تعديلها ويستطيع ان يغير في البيئة الخارجية المادية والاجتماعية.
٣. عملية التوافق تظهر بوضوح في سوء توافق الانسان إذا كانت العوائق والعقبات قوية وشديدة ومفاجئة ولا يظهر سوء التوافق إلا إذا كانت تلك العوائق بسيطة ومألوفة واعتاد الإنسان عليها.
٤. العوامل الوراثية تؤثر في عملية التوافق فالوراثة السيئة التي يرثها الإنسان كوراثة النقص العقلي أو الحساسية الانفعالية تجعل الفرد قاصراً على التكيف تظراً للإعاقة التي تسببها هذه العوامل الوراثية وتقاوم الانسان في ممارسة حياته والاختلاط بالآخرين.
٥. التوافق عملية مستمرة من المهد إلى اللحد لأن الانسان في حركة مستمرة في إشباع دوافعه المتعددة وخاصة الحيوية التي تلازمه لحفظ حياته ونوعه (جبل،٢٠٠٠).
٦. وهناك مجالات عديدة تحتاج إلى حسن التكيف : منها الجسم، الجنس،الدين،السياسة،الاقتصاد،الناحية الاجتماعية، ولكن هناك مجالات معينة يكون التكيف فيها أكثر أهمية وأثراً على صحة الفرد النفسية من غيرها ومن هذه المجالات:

- التكيف في مجال الأسرة.
- التكيف في مجال العمل.
- التكيف في مجال الدراسة.
- التكيف في مجال الأصدقاء.

كما يعتب أي سلوك يشبع حاجة لدى الفرد أو يخفض من توتره هو سلوك تكيف،سواء كان هذا السلوك سوياً أو شاذاً ،فشراء الطعام لإشباع الجوع(سلوك تكيفي حسن) وسرقة الطعام لإشباع الجوع (سلوك تكيفي سيء) وكلما ازداد التكيف الحسن كان ذلك دليلاً على صحة الفرد النفسية (الهابط،١٩٨٣).

وتجدر الإشارة إلى أن تنمية وتحسين وتعزيز قدرة الفرد على التوافق الشخصي والاجتماعي هي الغاية من السلوك والهدف الأعلى الذي يسعى إلى تحقيقه جميع العاملين في مجالات الصحة النفسية وخاصة المجالات التطبيقية منها، ويشير بعض الباحثين إلى أن هناك أربعة مستويات للتوافق يستخدمها الأفراد لمواجهة الصعوبات او الإحباطات التي تقف في سبيل تحقيق أهدافهم وهي:

أ- المواجهة المباشرة للضغوط والإحباطات والمشكلات، فالشخصية السوية تتمركز حول المشكلة في حين أن الشخصية المريضة تتمركز حول ذاتها.
ب- المواجهة غير المباشر ة للضغوط والإحباطات والمشكلات باستخدام وسائل بديلة ذات قيمة إيجابية والنتيجة لذلك شخصية سوية.
ت- المواجهة المباشرة للضغوط والإحباطات والمشكلات باستخدام وسائل بديلة ذات قيمة سلبية ، والنتيجة لذلك شخصية غير سوية تعاني من الاضطرابات السلوكية والنفسية.

ث- استخدام وسائل وأساليب معينة توصف بأنها مراحل متقدمة من الأساليب غير التوافقية والشاذة والنتيجة لذلك شخصية غير سوية ومرضية. (عبدالله،٢٠٠٤).

وتميز كثير من الكتابات السيكولوجية بين مستويين ن التوافق : التوافق على المستوى الشخصي والتوافق على المستوى الاجتماعي ، والمستوى الأول ضروري لتحقيق المستوى الثاني ، فالتوافق الشخصي يشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية مما يترتب عليه ان تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها بدون صراعات ش٠ديدة ، أما التوافق الاجتماعي فيعمي أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها (كفافي ، ٢٠١٢) .

الدراسات السابقة :

تناولت دراسة (Chen,1998) برنامج تدريبي للوعي بالذات للمرشدين الطلابيين ، وشملت الدراسة ٣ دراسات تجريبية عملت تتابعياً (١) لتعريف الوعي بالذات (٢) لاكتشاف كيف تؤثر استراتيجيات التدريب على الوعي بالذات في التنبؤ بالسلوك (٣) تقييم برنامج الوعي بالذات من وجهة نظر المرشدين ، وقد شملت عينة الدراسة الأولى٣١ مرشداً (٢٤ إناث ، ٧ ذكور) ، وشملت عينة الدراسة الثانية ٩ مرشدين (٧ إناث ، ٢ ذكور) ، وشملت الدراسة الثالثة ١٣ مرشداً (١١ إناث ، ٢ ذكور) ، وتم تنفيذ البرنامج على مدى ١٨ جلسة ، وتوصلت النتائج إلى إنه يجب على المرشد أن يكون لديه وعي بذاته وبالمعاني ولديه قدرة على التنبؤ بالسلوك.

كما أجرى عجوة(٢٠٠٢) دراسة بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي والعمر والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي لدى طلاب جامعة المنوفية ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالب و (١٩٤) 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 (٢٠٠٩) : بدراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز وقد شملت الدراسة على مكونات الذكاء الوجداني وهي الوعي بالذات وإدارة الانفعالات والدافعية الذاتية والتعاطف والعلاقات الاجتماعية ، وكونات فعالية الذات والتي منها الثقة بالذات ،وتكونت العينة من (٢٤٦) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بالجامعة وتوصلت الدراسة إلى أنه يوجد علا قة 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 (٢١) معلماً (١١ ذكور ، ١٠ 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 الباحث بعدم وجود فروق بين المعلمين الذكور والإناث في أبعاد الذكاء الوجداني .

كما أجرى الشهري (٢٠١١) 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 والسعودية وعدده (٣٢) طالباً وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الضابطة (١٦) طالباً والمجموعة الثانية التجريبية وعددها (١٦) طالباً وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعد المهارات الاجتماعية في الذكاء الوجداني لصالح المجموعة التجريبية للطلاب المتأخرين دراسياً.

كما وتناولت دراسة عبد الله (٢٠٠٨) فعالية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى المرشدين وأثره على الرضا المهني ، وقد تكونت العينة من (٢٥) مرشداً مدرسياً في المدارس الحكومية بمدينة جدة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (١٢ تجريبية ، ١٣ ضابطة) ، وتم تطبيق مقياس الذكاء الوجداني من إعداد هشام عبد الله وعصام العقاد (٢٠٠٨) ، ومقياس الرضا المهني من إعداد هشام عبد الله ، واستخدم برنامج تنمية المهارات الوجدانية على مدى (١٢) 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 (٢٠٠٤) والتي تبحث في علاقة تشكلة هوية الأنا وعلاقته بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي العام وتكونت عينة الدراسة من (١٤٦) 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 (٢٠١١) بدراسة التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته تقدير الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء وكانت العينة (١٢٠) 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 والعبيدي، مظهر (٢٠١٣) فعالية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية ، وقد تكونت العينة من (٣٤) طالباً ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (١٣ تجريبية ، ١٣ ضابطة) ، وتم تطبيق مقياس الوعي الذاتي، غولي (٢٠١٠) ، وقد خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس الوعي الذاتي.

التعليق على الدراسات السابقة:

- من حيث العينة :

معظم الدراسات كانت العينة على طلاب جامعات ومعلمين ومرشدين طلابيين.

معظم الدراسات تستعرض فعالية برنامج لتنمية الذكاء الوجداني وعلاقة الذكاء الوجداني بمتغيرات أخرى مثل دراسة عبد الله (٢٠٠٨)، ودراسة عبدالله، والعقاد (٢٠٠٩)، و دراسة العلوان (٢٠١١)

- من حيث الأدوات:

معظم الدراسات استخدمت مقاييس مثل مقياس الذكاء الوجداني ومقياس تشكل الهوية ومقياس التوافق النفسي ومقياس تقدير الذات كما في دراسة العلوان (٢٠١١) وعسيري (٢٠٠٤) وعجوة(٢٠٠٢) ماعدا دراسة شين (١٩٩٨) والتي استخدمت برنامج إرشادي.

- من حيث النتائج:

أ- خلصت معظم الدراسات إلى أن تنمية الذكاء الوجداني يؤدي إلى تنمية مهارة الوعي

ب- - يوجد دراستان فقط على حد علم الباحث والتي تختص بالوعي الذاتي دراسة شين Chen (1998) ، وقد تناولت إعداد برنامج تدريبي لتنمية الوعي بالذات لدى المرشدين الطلابيين ، ودراسة غولي ، حسن والعبيدي، مظهر (٢٠١٣) ، وقد تناولت فعالية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية .

فروض البحث:

١. يوجد مستوى في الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية..

٢. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية .

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، باعتباره الملائم لتحقيق أهداف البحث، والمنهج الوصفي كما يعرفه (عبيدات وآخرون ، ٢٠٠٠ م) بأنه " : منهج يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً يعبر عنها تعبيرًا كيفياً أو تعبيرًا كمياً ،فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصف اً رقمياًيوضح مقدار العناصر أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى المختلفة."، لذلك اختار الباحث في دراسته المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقة بين الوعي الذات والتوافق النفسي.

مجتمع **الدراسة** :

تكون مجتمع البحث من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في منطقة الجوف للفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥هـ.

عينة **الدراسة** :

تتكون عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في منطقة الجوف تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

أدوات الدراسة :

أولاً: مقياس الوعي الذاتي (من إعداد الباحث)

قام الباحث 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 (عبدالله.٢٠١٢) و (غولي وآخرون،٢٠١٣)

ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٥) عبارة، يتم الإجابة عليها من خلال مقياس ثلاثي (نعم = ٣، وأحياناً = ٢، ولا = ١)، ووتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٥ – ٧٥) درجة وصيغت جميع عبارات المقياس في الاتجاه الإيجابي فيما عدا العبارات ذات الأرقام (٨، ١٧، ٢٢، ٢٥) 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 :

١) 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 (٥٠) طالب وطالبة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في منطقة الجوف، ويوضح نتائجها الجدول التالي:

جدول (١) معاملات ارتباط عبارات مقياس الوعي الذاتي والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	*٠,٣١	١٠	**٠,٤٢	١٩	**٠,٥١
٢	**٠,٤٦	١١	**٠,٣٤	٢٠	**٠,٣٦
٣	**٠,٣٩	١٢	**٠,٧٠	٢١	**٠,٣٩
٤	**٠,٤١	١٣	*٠,٣٠	٢٢	*٠,٢٩
٥	**٠,٤٥	١٤	**٠,٥٢	٢٣	**٠,٣٥
٦	**٠,٤٢	١٥	*٠,٣٢	٢٤	**٠,٣٩
٧	**٠,٥٠	١٦	**٠,٤٠	٢٥	**٠,٥٢
٨	**٠,٤٥	١٧	*٠,٣٣		
٩	**٠,٥٩	١٨	*٠,٣٢		

* دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ** دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتبين من الجدول (١) أن معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس جاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أو أقل ، مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً عالياً لعبارات المقياس.

ب- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية :

قام الباحث بحساب معامل الثبات للمقياس بالبحث الحالي بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية (ن = ٥٠) ، 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 ألفاكرونباخ (٠,٨٠)، وبطريقة التجزئة النصفية بين العبارات الفردية والزوجية، وتصحيح الطول باستخدام معامل سبيرمان براون بلغ معامل الثبات (٠,٨٣)، وتدل هذه القيم المرتفعة من معاملات الثبات على صلاحية الاستبيان للتطبيق.

١- صدق المقياس :

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

أ) الصدق الظاهري:

قام الباحث بعرض المقياس على عدد (٥) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة الجوف، لإبداء الرأي حول ملائمة الفقرات لقياس الوعي الذاتي ومدى وضوح صياغتها اللغوية، وقد أعتمد الباحث 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 = ٥٠)، وتم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (٢٥%) من الدرجات، وأقل (٢٥%) من الدرجات، حيث تم استخدام اختبار مان ويتني للكشف عن الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين (الأعلى ، الأدنى) وجاءت قيمة مان ويتني = (٠,٠٠٠) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، 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، ٢٠٠٣) وقامت بتطويره (ميرفت عبد ربه عايش ، ٢٠١٠).

ويتكون المقياس بصورته المطورة من (٦٣) 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 (٢) توزيع عبارات مقياس التوافق النفسي على أبعاد المقياس

البعد	عدد العبارات	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية
التوافق الشخصي	١٦	من ١ - ١١	من ١٢ – ١٦
التوافق الصحي	١٧	من ١٧ – ٢٢	من ٢٣ – ٣٣
التوافق الأسري	١٥	من ٣٤ – ٤٣	من ٤٤ – ٤٨
التوافق الاجتماعي	١٥	من ٤٩ – ٦٠	من ٦١ – ٦٣

ثبات المقياس :

قامت (عايش، ٢٠١٠) بالتحقق من ثبات المقياس ككل، وثبات كل بعد من أبعاده الأربعة، باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وبلغت قيم معامل الثبات (٠,٧٥، ٠,٨١، ٠,٧٠، ٠,٦٥، ٠,٨٦) 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 (٠,٦٥، ٠,٨٤، ٠,٦٥، ٠,٦٦، ٠,٧٤) لكل من الأبعاد الأربعة والمجموع الكلي للمقياس على الترتيب، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثبات مقياس التوافق النفسي بالبحث الحالي :

قام الباحث بحساب معامل الثبات للمقياس بالبحث الحالي بعد تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية (ن = ٥٠)، حيث تم حساب معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية وتصحيح الطول باستخدام معامل سبيرمان براون ، ويوضح جدول (٣) نتائجها :

جدول (٣) معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس التوافق النفسي

م	البعد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
١	التوافق الشخصي	١٦	٠,٨١	٠,٨٤
٢	التوافق الصحي	١٧	٠,٨٦	٠,٨٨
٣	التوافق الأسري	١٥	٠,٩١	٠,٩١
٤	التوافق الاجتماعي	١٥	٠,٧٩	٠,٧٨
المجموع الكلي للمقياس (التوافق النفسي)		٦٣	٠,٩٥	٠,٩٤

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معامل الثبات لأبعاد مقياس التوافق النفسي في البحث الحالي بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠,٧٩ – ٠,٩١) وبلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠,٩٥) ، أما بطريقة التجزئة النصفية بين العبارات الفردية والزوجية وتصحيح

الطول بمعادلة سبيرمان براون فتراوحت معاملات الثبات للأبعاد بين (٠,٧٨ – ٠,٩١) وبلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠,٩٤)، مما يدل على ثبات المقياس، وصلاحيته للتطبيق.

صدق المقياس :

قامت (عايش، ٢٠١٠) 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 (٠,٠١)، كما جاءت قيم معاملات ارتباط العبارات بالدرجات الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها دالة إحصائياً عند مستويات دلالة (٠,٠٥) و (٠,٠١)، وتم حذف (١٧) عبارة من المقياس بصورته الأولية حيث أن معاملات ارتباطها بالأبعاد لم تكن دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبذلك أصبحت الصورة النهائية من المقياس مكونة من (٦٣) عبارة.

كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقارنة الطرفية بين أعلى (٢٥%) من الدرجات على المقياس، وأقل (٢٥%) من الدرجات، وجاءت قيم (ت) لجميع أبعاد المقياس، والمجموع الكلي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) 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 الباحث بحساب صدق المقياس في البحث الحالي بعد تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=٥٠) ، بحساب صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ويوضح جدول (٤) نتائجها :

جدول (٤) معاملات ارتباط عبارات مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

البعد الأول : التوافق الشخصي		البعد الثاني : التوافق الصحي		البعد الثالث : التوافق الأسري		البعد الرابع: التوافق الاجتماعي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٦١	١٧	**٠,٥٨	٣٤	**٠,٧٠	٤٩	**٠,٦٤
٢	**٠,٥٧	١٨	**٠,٥٣	٣٥	**٠,٧٣	٥٠	**٠,٥٨
٣	**٠,٥٥	١٩	**٠,٤٦	٣٦	**٠,٥١	٥١	**٠,٥٤
٤	**٠,٦٧	٢٠	**٠,٤٧	٣٧	**٠,٥٨	٥٢	**٠,٤٧
٥	**٠,٥٧	٢١	**٠,٧١	٣٨	**٠,٣٧	٥٣	**٠,٣٧

٦	٠,٤٠**	٢٢	٠,٤٨**	٣٩	٠,٧٠**	٥٤	٠,٦٥**
٧	٠,٣٦**	٢٣	٠,٥٢**	٤٠	٠,٧٥**	٥٥	٠,٤٩**
٨	٠,٤٠**	٢٤	٠,٤٣**	٤١	٠,٨٠**	٥٦	٠,٥٨**
٩	٠,٥٤**	٢٥	٠,٥٣**	٤٢	٠,٥٣**	٥٧	٠,٥٦**
١٠	٠,٦٠**	٢٦	٠,٦٠**	٤٣	٠,٧٠**	٥٨	٠,٥٠**
١١	٠,٤١**	٢٧	٠,٦٥**	٤٤	٠,٥١**	٥٩	٠,٦١**
١٢	٠,٥٤**	٢٨	٠,٤٧**	٤٥	٠,٧٦**	٦٠	٠,٤٠**
١٣	٠,٤٦**	٢٩	٠,٥٢**	٤٦	٠,٨٠**	٦١	٠,٥٢**
١٤	٠,٥٣**	٣٠	٠,٦٤**	٤٧	٠,٨٠**	٦٢	٠,٣٩**
١٥	٠,٤٤**	٣١	٠,٦١**	٤٨	٠,٧٦**	٦٣	٠,٣٥**
١٦	٠,٥٢**	٣٢	٠,٥٥**				
		٣٣	٠,٦٨**				

** دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتبين من الجدول (٤) أن معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمي إليه جاءت جميعها قيم موجبة ومرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً عالياً لعبارات المقياس.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة أبعاد المقياس ببعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح نتائجها جدول (٥) التالي:

جدول (٥) معاملات الارتباط البينية لمقياس التوافق النفسي

م	أبعاد مقياس التوافق النفسي	١	٢	٣	٤	التوافق النفسي
١	التوافق الشخصي	١,٠٠				
٢	التوافق الصحي	٠,٧٦**	١,٠٠			
٣	التوافق الأسري	٠,٦٧**	٠,٦٨**	١,٠٠		
٤	التوافق الاجتماعي	٠,٥٨**	٠,٤٧**	٠,٦٨**	١,٠٠	
٥	المجموع الكلي للمقياس (التوافق النفسي)	٠,٨٨**	٠,٨٧**	٠,٨٩**	٠,٧٨**	١,٠٠

** دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتبين من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس ببعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يدل على صدق المقياس.

أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وباستخدام المعالجات الإحصائية التالية :

١- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

٢- معامل ارتباط بيرسون : لحساب صدق الاتساق الداخلي ، والكشف عن العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي
٣- معامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية: لحساب الثبات

نتائج البحث و مناقشتها

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه " يوجد مستوى في الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الجوف على مقياس الوعي الذاتي.

وبلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الوعي الذاتي (٥٩,٣٩) بانحراف معياري قدره (٥,٤٩)، وتمثل قيمة المتوسط الحسابي (٥٩,٣٩) درجة عالية من الوعي الذاتي على درجات المقياس التي تتراوح بين (٢٥ – ٧٥) مما يؤكد صحة الفرض الأول .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأنها نتيجة طبيعية نظراً لأن أفراد عينة البحث من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية غالباً ما يكونوا وصلوا لمستوى جيد من النضج في تلك المرحلة العمرية، وغالبا ما يكون عندهم القدرة على التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم، خاصة بعد الانفتاح العلمي والثقافي والتقدم التكنولوجي الذي وفر للشباب في هذه المراحل العمرية امكانات حديثة تساعدهم على التواصل الاجتماعي مع أقرانهم، كما لاحظ الباحث بطبيعة عمله وقربه من الكثير من الطلاب بالمرحلة الثانوية 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، ٢٠٠٦) 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 (٢٠١١)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي و المهارات 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 الثانوية.

نتائج الفرض الثاني و مناقشتها :

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

وللتحقق من صحة هذا الفرض السابق قام الباحث باستخدام اختبار معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياسي الوعي الذاتي و التوافق النفسي ويوضح ذلك الجدول (٨).

جدول (٨) معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس (الوعي الذاتي) و مقياس (التوافق النفسي)

أبعاد مقياس التوافق النفسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون (ر) بالوعي الذاتي	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	٣٦,٨١	٤,٣٤	٠,٤٦	دال عند ٠,٠١
التوافق الصحي	٣٧,٠٨	٦,١٣	٠,٣٢	دال عند ٠,٠١
التوافق الأسري	٣٨,٨٨	٥,٧٤	٠,٣٥	دال عند ٠,٠١
التوافق الاجتماعي	٣٧,٠٧	٤,٠٧	٠,٣٨	دال عند ٠,٠١
المجموع الكلي : التوافق النفسي	١٤٩,٨٣	١٥,٨٢	٠,٤٧	دال عند ٠,٠١

يوضح جدول (٨) 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 (٠,٤٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

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

كما يتبين من الجدول (٨) السابق أن جميع معاملات أرتباط بين أبعاد مقياس التوافق النفسي ومقياس الوعي الذاتي جاءت معاملات ارتباط (موجبة) تراوحت بين (٠,٣٢ – ٠,٤٦) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

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 الثانوية

وتدل هذه العلاقة على أنه كلما زاد الوعي الذاتي لدى الطلاب زاد في المقابل مستوى توافقهم النفسي بشكل عام وما له من تأثيرات على التوافق الشخصي والجسمي والاجتماعي.

ويفسر الباحث ذلك بأن الشخص الذي يتصف بأنه واع لذاته يكون له قدرة عالية للتعرف على مشاعره الحقيقية وتحديدها والتعبير عنها بطريقة تتسق مع أفكاره وميوله مما يضفي 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 واتجهاتهم، فكما أشار (السمدوني، ٢٠٠٧) " 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 ناصيف (٢٠١٢) "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.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عجوة (٢٠٠٢) ، التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والتوافق النفسي، ودراسة العلوان (٢٠١١) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والمهارات الاجتماعية .

التوصيات :

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

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

٢. تنفيذ الورش والبرامج الإرشادية لتمنية مهارات الوعي الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة العازمون للالتحاق بالجامعة لما لهذا النوع من الذكاء من أهمية في التكيف الايجابي مع الحياة الجامعية بكل جوانبها والذي ينعكس ايجابًا على تحصيل الطالب العلمي وصحته النفسية

٣. 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.

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

البحوث المقترحة :

١. إجراء دراسات تتبعية للوعي الذاتي عبر مراحل تعليمية منوعة على عينات أخرى، وبمتغيرات متنوعة، ومقارنتها بالدراسة الحالية.

٢. إجراء دراسات تتناول مقارنة الوعي الذاتي بين الجنسين في المملكة العربية السعودية .

٣. عمل بحوث تجريبية في فاعلية برنامج إرشادي يهدف إلى زيادة الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

٤. إجراء دراسات تتناول المتغيرات الاجتماعية التي تؤثر في التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع

- إبراهيم ، سليمان عبدالواحد يوسف (٢٠١٠) : المخ الإنساني والذكاء الوجداني ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
- أبو علام ، رجاء محمود (٢٠٠٤) : مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، دار النشر للجامعات.
- أحمد ، خالد عبدالقادر يوسف(٢٠٠٧) : فاعلية برنامج مقترح لتنمية الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية ،جامعة سوهاج
- أبو النصر ، مدحت محمد (٢٠٠٨) : تنمية الذكاء العاطفي / الوجداني مدخل للتميز في العمل والنجاح في الحياة ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع
- السمدوني ، السيد إبراهيم (٢٠٠٧) : الذكاء الوجداني ، عمان ، دار الفكر .
- الشهري ، حمزة خضر عامر (٢٠١١) : أثر برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية الذكاء الوجدانيوالتوافق النفسي والنجاح الأكاديمي لدى الطلاب المتأخرين دراسياً في المملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة.
- أحمد ، عبد القادر يوسف أحمد (٢٠٠٧) : فاعلية برنامج مقترح لتنمية الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة سوهاج .
- أبورياش ، حسين و الصافي ، عبد الحكيم (٢٠٠٦) : الدافعية والذكاء العاطفي ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع .
- أبو النصر ، مدحت محمد (٢٠٠٨) : تنمية الذكاء العاطفي / الوجداني مدخل للتميز في العمل والنجاح في الحياة ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع .
- السمدوني ، السيد إبراهيم (٢٠٠٧) : الذكاء الوجداني أسسه – تطبيقه – تنميته ، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون
- الداهري ، صالح حسين (٢٠٠٥) : مبادئ الصحة النفسية ، دار وائل للنشر.
-العناني ، حنان عبدالحميد (٢٠١٤) : الصحة النفسية ، عمان ، دار الفكر.
- الكحيمي، وجدان وحمام، فادية ومصطفى ، علي (٢٠٠٣) : الصحة النفسية للطفل والمراهق ، الرياض ، مكتبة الرشد.
- الهابط ، محمد السيد (١٩٨٣) : التكيف والصحة النفسية ، الإسكندية ، المكتب الجامعي الحديث.
- جبل، فوزي محمد (٢٠٠٠) : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، الإسكندية ، المكتبة الجامعية.
- جولمان ، دانيال (٢٠٠٠) : ذكاء المشاعر ، ترجمة الحناوي ، هشام ، القاهرة ، هلا للنشر والتوزيع .

- كفافي ، علاء الدين احمد (٢٠١٢) : الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، الرياض ، دار النشر الدولي .
- مبيض ، مأمون (٢٠٠٣) : الذكاء العاطفي والصحة العاطفية ، بلفاست ، المكتب الإسلامي .
- ناصيف، غزوان (٢٠١٢) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، دمشق ، دار الكتاب العربي .
- نوري ، محمد عثمان الأمين (٢٠١٣) : تصميم البحوث في العلوم الاجتماعية والسلوكية ، الطبعة الرابعة ، جدة ، خوارزم العلمية.
- سعد ، مراد علي عيسى (٢٠٠٩) : الذكاء الوجداني من منظوري علم النفس التربوي وعلم النفس الايجابي ، القاهرة ، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع .
- سليمان ، سناء محمد (٢٠٠٥) : تحسين مفهوم الذات، تنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة ، القاهرة ، عالم الكتب .
- سعيد ، رياش (٢٠٠٧) : التوافق النفسي الاجتماعي للمسنين في الجزائر ، أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراة في علم النفس ، جامعة الجزائر.
- سعيد ، سعاد جبر (٢٠٠٨) : الذكاء الإنفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة ، إربد ، عالم الكتب الحديث.
- عثمان، حباب عبدالحي محمد (٢٠٠٩) : الذكاء الوجداني ، عمان ، ديبونو للطباعة والنشر والتوزيع .
- عبدالله ، هشام إبراهيم (٢٠١٦) : الصحة النفسية ، جده ، جامعة الملك عبدالعزيز ، مركز النشر العلمي .
- عبد الله ، هشام و العقاد ، عصام (٢٠٠٩) : الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة علم النفس والعلوم الإنسانية ، المجلد ١٩ ، كلية الآداب ، جامعة المنيا .
- عبد الله ، هشام (٢٠٠٨) : فعالية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني وأثره على الرضا المهني لدى المرشد المدرسي ، مجلة كلية التربية ، جامعة قناة السويس ، العدد ١٢ .
- عبدالله ، هشام و خوجة ، خديجة (٢٠١٤) : الإرشاد النفسي الجماعي ، جدة ، خوارزم العلمية.
- عجوة ، عبدالعال حامد (٢٠٠٢) : الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي والعمر والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي ، بحث منشور في كلية التربية في جامعة الإسكندرية.
- عسيري ، عبير محمد حسن (٢٠٠٤) : 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.
- عبداللطيف ، مدحت (١٩٩٢) : الصحة النفسية والتفوق الدراسي ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- عيسوي ، عبدالرحمن (١٩٩٢) : في الصحة النفسية ، بيروت ، دار الشروق للنشر والتوزيع .
- خوالدة ، محمود عبدالله محمد (٢٠٠٤) : الذكاء العاطفي الذكاء الانفعالي ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع .
- غولي ، حسن والعبيدي، مظهر (٢٠١٣) : فعالية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية ، المديرية العامة للتربية، محافظة بغداد، العدد ٢٢ .
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.