



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الملك عبدالعزيز
عمادة الدراسات العليا
برنامج الدراسات العليا التربوية

الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية

مشروع بحثي كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي

إعداد الباحث

عبدالرحمن بن منيف الخالدي

إشراف

د. هشام إبراهيم عبد الله

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك

برنامج الدراسات التربوية العليا - بجامعة الملك عبد العزيز

٢٠١٤-١٤٣٥

Ministry of Higher Education
King Abdulaziz University
Deanship of Graduate Studies
Educational Graduate Studies Program



Self-consciousness and its relationship to the Psychological Adjustment of
students and high school students

Research project as a requirement for a supplementary master's degree in
guidance and educational counseling

Supervision
D. Hisham Ibrahim Abdullah
Professor of psychological counseling Co.
Educational Studies Graduate Program - University of King Abdul
Aziz
2014 A.D.-1435 A.H.

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
- قائمة المحتويات	ب - ث
- البسمة	ج
- إهداء	ح
- شكر وتقدير	خ
- المستخلص باللغة العربية	د
- المستخلص باللغة الإنجليزية	هـ

الفصل الأول: مدخل إلى البحث

- مقدمة	١
- مشكلة البحث	٣
- أهمية البحث	٤
- أهداف البحث	٥
- حدود البحث	٥
- مصطلحات البحث	٦

الفصل الثاني :

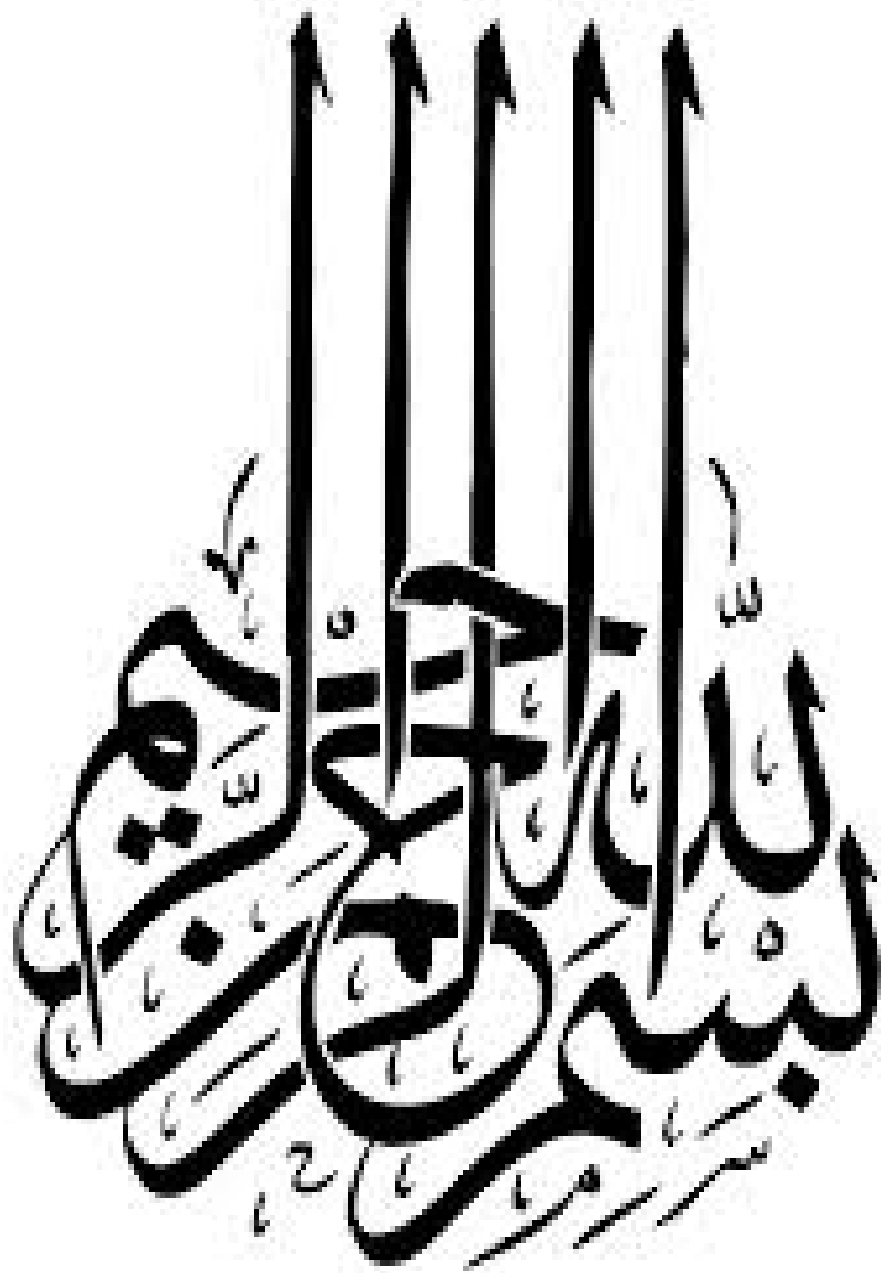
- الإطار النظري	٨
- لوعي الذاتي	١٢
- التوافق النفسي	١٥
- الدراسات السابقة	٢٢
- التعليق على الدراسات السابقة	٢٦
- فروض البحث	٢٧

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

- ٢٩ - منهج البحث.
- ٢٩ - مجتمع البحث.
- ٢٩ - عينة البحث.
- ٣٠ - أدوات البحث.
- ٤٠ - إجراءات البحث.
- ٤٠ - أساليب المعالجة الإحصائية.

الفصل الرابع : نتائج البحث ومناقشتها

- ٤٢ - النتائج المتعلقة بالفرض الأول ومناقشتها.
- ٤٤ - النتائج المتعلقة بالفرض الثاني ومناقشتها.
- ٤٧ - التوصيات.
- ٤٨ - البحوث المقترحة.
- ٤٩ - المراجع.
- ٥٤ - الملاحق.



أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدتي الحنونة حفظها الله من كل مكروه

أقول لها : منك تعلمت صناعة الأمل والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة

وإلى إخوتي وأسرتي جميعاً

ثم إلى كل من علمني حرفاً أصبح سنا برقه يضيء الطريق أمامي

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره

أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائليه

فأظهر بسماحته تواضع العلماء

وبرحابته سماحة العارفين.

شكر وتقدير:

عبير الحروف والكلمات وشذى أحلى العبارات، نوجهها إلى الدكتور الفاضل : هشام إبراهيم عبد الله ، وجزيل الشكر والعرفان على جهوده المبذولة وتعاونه المثمر والشكر موصول أيضاً لكافة أعضاء هيئة التدريس والذين لم ييخلوا بجهدهم ووقتهم في سبيل بذل المعرفة .

قال رسولنا ﷺ (من صنع إليكم معروفا فكافؤه، فإن لم تجدوا ما تكافؤه به، فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه) فجزاكم الله خيرا يا اساتذتنا الأفاضل أدامك الله وحفظكم الله وسدد خطاكم ...

المستخلص

هدف البحث 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 (شكير، ٢٠٠٣) وقامت بتطويره (عايش، ٢٠١٠).

وقد أسفرت نتائج البحث على وجود مستوى من الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، كما أظهرت النتائج أيضاً 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.

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.

الفصل الأول :-

مدخل إلى البحث :

- مقدمة
- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- حدود البحث
- مصطلحات البحث

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 مكوناتها (سعيد ، ٢٠٠٨) .

كما ان الوعي بالذات أساس البصيرة السيكلوجية 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 والرقى، إلى جانب ذلك فالذكاء الانفعالي يعد بمثابة مفتاح النجاح في الحياة المهنية، ويلعب الذكاء الانفعالي ايضاً دوراً هاماً في التنبؤ والإسهام في النجاحات الأكاديمية وبخاصة التحصيل الدراسي.

وهذا يدعونا إلى القول بأن أولى الخطوات المطلوبة في سبيل رفع مستوى ذكائنا الانفعالي هي رفع قدرتنا على التمييز الصحيح والدقيق لعواطفنا، وعلى تسميتها بشكل سليم، وبالتالي إغناء ذخيرتنا من الكلمات والمفردات ذات المدلول العاطفي. وبوضوح وبصورة طبيعية ومن خلال دراسة الذين لديهم بعض الاضطرابات السلوكية أو العدوانية في التصرفات أنهم لا يتقنون معرفة عواطفهم ومشاعرهم، ولا يحسنون التعبير عنها بالكلام أو الكتابة، مما يجعلهم يشعرون بالغضب أو الانفعال من غير أن يعرفوا السبب الحقيقي (مبيض، ٢٠٠٣) .

ويمكن القول بأن الوعي بالذات هو القدرة على إدراك المشاعر بالضبط خلال المواقف، ويشمل البقاء في قمة ردود الأفعال 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 التغيير 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 (كفاي، ٢٠١٢).

مشكلة البحث:

لقد 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.

علماً بأن الطالب إذا لم يكن على 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 البحث 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؟

أهمية البحث :

تتبع أهمية هذا البحث من كونها جزءاً 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 أهمية هذا البحث 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 ستضيف جديداً 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، وتمثل هذه الأهمية بأنها 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 إجراء المزيد من الدراسات حول الوعي الذاتي وعلاقته بالعديد من الجوانب النمائية الأخرى.

الأهمية التطبيقية :

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

- أ- قد يستفيد من نتائج الدراسة الحالية جميع العاملين في حقل التربية والتعليم من خلال معرفة مفاهيم الوعي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.
- ب- 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.
- ت- تبين أهمية زيادة الوعي الذاتي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية وأثره الإيجابي على الذات.

أهداف البحث:

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

حدود البحث:

- 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 / ٢٠١٣ م.
- الحدود الزمانية:** سيتم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٣٥ هـ

الوعي بالذات : Awareness Self :

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 :

عرفه ناصيف (٢٠١٢) التوافق النفسي هو 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 : الدرجة التي سيحصل عليها الطالب من خلال إجاباته على فقرات مقياس التوافق النفسي والذي من إعداد شقير (٢٠٠٣).

الفصل الثاني:

- الإطار النظري
- لوعي الذاتي
- التوافق النفسي
- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة.
- فروض البحث

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 الي لجميع التصرفات وتسجيل ملاحظات ردود أفعال الآخرين عنها بينما قد لايتولد هذا الوعي بالذات او الشعور لدى الأشخاص الأقل وعياً وتمائزاً 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 للجهة 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 بالشراء ولديهم
دافعية للانجاز. أما النساء الذكيات انفعالياً لديهن 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 :

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

أ- الوعي بالذات **Self awareness** :

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

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 وتتخذ من هذه المعرفة أساساً 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 وتحديدها 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 عرّف 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 لتمتعته بصحة نفسية جيدة (عبد اللطيف، ١٩٩٠).

مؤشرات التوافق:

١ - 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 - مستوى طموح الفرد:

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

٣ - الإحساس بإشباع حاجات نفسية:

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

٤ - 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.

٥ - المرونة:

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

٦ - 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.

٧- 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 نظراً 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 يعتبر أي سلوك يشبع حاجة لدى الفرد أو يخفض من توتره هو سلوك

تكيف، سواء كان هذا السلوك سوياً أو شاذاً، ف شراء 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 المباشرة 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 من 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 شديدة، أما التوافق الاجتماعي فيعمي أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها (كفاي، ٢٠١٢).

الدراسات السابقة :

يتناول هذا الجزء عرضاً لأبرز الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، والتي تم تقسيمها حسب متغيرات الدراسة، وهي كما يأتي:

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 الأولى ٣١ 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 ، وقد توصلت Chen 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 وقد تكونت 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 ، هشام و العقاد ، عصام (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 ، وكونت 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 Boyatzis و Goleman ، 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 السعودية 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 لبعء المهارات الاجتماعية في الذكاء الوجداني لصالح المجموعة التجريبية للطلاب المتأخرين دراسياً.

كما تناولت 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 تشكيلة 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 تناولت دراسة غولي ، حسن والعيدي، 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- ب- يوجد دراستان فقط على حد علم الباحث والتي تختص بالوعي الذاتي دراسة شين

(1998) (Chen) ، 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 .

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج البحث.
- مجتمع البحث.
- عينة البحث.
- أدوات البحث.
- إجراءات البحث.
- أساليب المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي كمنهج للبحث الحالي، 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 تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً ، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار العناصر أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى المختلفة." ، لذلك اختار الباحث في دراسته المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقة بين الوعي الذات والتوافق النفسي.

مجتمع البحث:

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

عينة البحث:

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

أدوات البحث:

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

ثانياً: مقياس التوافق النفسي:

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

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

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

بعد: -

جدول (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 الرابع: التوافق الاجتماعي		البعد الثالث : التوافق الأسري		البعد الثاني : التوافق الصحي		البعد الأول : التوافق الشخصي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٦٤	٤٩	**٠,٧٠	٣٤	**٠,٥٨	١٧	**٠,٦١	١
**٠,٥٨	٥٠	**٠,٧٣	٣٥	**٠,٥٣	١٨	**٠,٥٧	٢
**٠,٥٤	٥١	**٠,٥١	٣٦	**٠,٤٦	١٩	**٠,٥٥	٣
**٠,٤٧	٥٢	**٠,٥٨	٣٧	**٠,٤٧	٢٠	**٠,٦٧	٤
**٠,٣٧	٥٣	**٠,٣٧	٣٨	**٠,٧١	٢١	**٠,٥٧	٥
**٠,٦٥	٥٤	**٠,٧٠	٣٩	**٠,٤٨	٢٢	**٠,٤٠	٦
**٠,٤٩	٥٥	**٠,٧٥	٤٠	**٠,٥٢	٢٣	**٠,٣٦	٧

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

** 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.

إجراءات البحث:

١. تحديد مشكلة الدراسة وعناصرها ومتغيراتها
٢. جمع الإطار النظري والدراسات السابقة.
٣. تصنيف المعلومات وعرضها في إطار نظري منظم.
٤. بناء أدوات الدراسة.
٥. الحصول على كتب تسهيل مهمة الباحث لغايات تطبيق الدراسة في المدارس المستهدفة.
٦. توزيع أدوات الدراسة وذلك عن طريق زيارة المدارس المستهدفة. وتوضيح الهدف من إجراء الدراسة، وتوضيح أن إجاباتهم على المقياس لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها أحد.
٧. جمع أدوات الدراسة واستبعاد الاستبيانات التي لم تكتمل الشروط فيها.
٨. تفرغ إجابات عينة الدراسة وأدخلها إلى الحاسوب وتحليلها لاستخلاص النتائج
٩. عرض مجموعة من التوصيات والمستمدة من الدراسات السابقة.

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

الفصل الرابع

نتائج البحث ومناقشتها

- النتائج المتعلقة بالفرض الأول ومناقشتها.
- النتائج المتعلقة بالفرض الثاني ومناقشتها.
- التوصيات والمقترحات.
- البحوث المقترحة.
- المراجع

الفصل الرابع

نتائج البحث ومناقشتها

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، وغالباً 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 ريش وآخرون، ٢٠٠٦) في تعريف الواعون بذاتهم " بأنهم يمتازون بوعيهم لحالاتهم المزاجية والانفعالية وشخصياتهم فيها استقلال فتشكل 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 ومناقشتها :

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 ارتباط 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 وتحديداتها 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 واتجاهاتهم، فكما أشار (السمدوني، ٢٠٠٧) " الواعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس لأن الفرد يعرف مكان قوته، وإن لم ندرك انفعالاتنا فسيكون من الصعب إدراك مشاعر الآخرين" وبالتالي فإن الشخص الواعي 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 الواعي 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 ايجاباً 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 متنوعة 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.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- 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 أسسه - تطبيقه - تنميته ، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون .
- الشهري ، حمزة خضر عامر (٢٠١١) : أثر برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية الذكاء الوجداني والتوافق 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
- الدايري ، صالح حسين (٢٠٠٥) : مبادئ الصحة النفسية ، الطبعة الأولى ، دار وائل للنشر.
- العناني ، حنان عبدالحميد (٢٠١٤) : الصحة النفسية ، عمان ، دار الفكر.
- الكحيمي ، وجدان وحماد ، فادية ومصطفى ، علي (٢٠٠٣) : الصحة النفسية للطفل والمراهق ، الرياض ، مكتبة الرشد.
- الهابط ، محمد السيد (١٩٨٣) : التكيف والصحة النفسية ، الإسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث.
- جبل ، فوزي محمد (٢٠٠٠) : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، الإسكندرية ، المكتبة الجامعية.
- جولمان ، دانيال (٢٠٠٠) : ذكاء المشاعر ، ترجمة الحناوي ، هشام ، القاهرة ، هلا للنشر والتوزيع .
- كفاقي ، 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-القاهرة ، دار الكتاب العربي .
- نوري ، محمد عثمان الأمين (٢٠١٣) : تصميم البحوث في العلوم الاجتماعية والسلوكية ، الطبعة الرابعة ، جدة ، خوارزم العلمية.
- 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 بالذاتي والنجاح في شتى مجالات الحياة ، الطبعة الأولى ، 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 اللاحدودة ، الطبعة الأولى ، إربد ، عالم الكتب الحديث.
- عثمان، حباب عبدالحى محمد (٢٠٠٩) : الذكاء الوجداني (العاطفي ، الانفعالي ، الفعال) مفاهيم ونظريات ، عمان ، ديبونو للطباعة والنشر والتوزيع .
- 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 الاحمر هو البارز.
- عبدالله ، هشام إبراهيم (٢٠٠٤) : الصحة النفسية مدخل إلى الشخصية الإيجابية والمجتمع السوي، مقال علمي منشور في كلية التربية - جامعة الزقازيق - مصر
- 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.

- 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 ، الطبعة الأولى ، جدة ، حوارزم العلمية.

- 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

المراجع الأجنبية:

- Bradberry , T & Greaves , J (2009) : Emotional -
Intelligence 2.0 , 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

الملاحق

الرقم: ٧٥٤.٨
التاريخ: ١٢٥/٦/١٤
المشرفات:



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
(٢٨٠)

الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة الجوف

إدارة التخطيط والتطوير

م / تسهيل مهمة باحث

تعميم لجميع المدارس الثانوية

وفقه/ها الله

المكرم /مديرة) مدرسة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، وبعد :

يقوم الطالب/عبد الرحمن بن منيف الخالدي بإجراء بحث بعنوان
(الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدي طلاب وطالبات المرحلة
الثانوية).

ويحتاج ذلك لتطبيق أداة بحثه علي عينة من طلاب وطالبات المرحلة
الثانوية . أمل تسهيل مهمته مع ضرورة موافقة الطلاب والطالبات على
ذلك .

متمنياً لكم التوفيق والسداد !!!

وتقبلوا تحياتنا وتقديرنا !!

مدير إدارة التخطيط والتطوير المكلف

عبد الواحد بن محمد البليهد

هاتف: ٠١٤٦٤١٤١٤ - فاكس: ٠١٤٦٢٤٤٩٣ - المرفأ: الجوف/ ص ب (١٦١٤) - البريد الإلكتروني: edu_inf@aljoufedu.gov.sa
ص / للمصادر

م	العبارة	تنطبق نعم	متردد أحيانا	لا تنطبق لا
١	هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية؟			
٢	هل أنت متفائل بصفة عامة؟			
٣	هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن إنجازاتك أمام الآخرين؟			
٤	هل تشعرين أنك شخصيه لها فائدة ونفع في الحياة؟			
٥	هل تشعرين بالراحة النفسية والرضا في حياتك؟			
٦	هل أنت سعيدة وبشوشة في حياتك؟			
٧	هل تشعرين أنك شخصيه محظوظه في الدنيا؟			
٨	هل تشعرين بالانتران الانفعالي والمهدوء أمام الناس؟			
٩	هل تحبين الآخرين وتتعاونين معهم؟			
١٠	هل أنت قريبه من الله بالعبادة والذكر دائما؟			
١١	هل أنت ناجحة ومتوافقة مع الحياة؟			
١٢	هل تشعرين باستياء وضيق من الدنيا عموماً؟			
١٣	هل تشعرين بالقلق من وقت لآخر؟			
١٤	هل تعتبرين عصبية المزاج إلى حد ما؟			
١٥	هل تميلين إلى أن تتجنب المواقف المؤلمه بالهرب منها؟			
١٦	هل تشعرين بنوبات صدادع أو غثيان من وقت لآخر؟			
١٧	هل لديك قدرات ومواهب متميزة؟			
١٨	هل تتمتعين بصحة جيدة وتشعرين بأنك قوية البنية؟			
١٩	هل أنت راضية عن مظهرك الخارجي (طول القامة - حجم الجسم)؟			
٢٠	هل تساعدك صحتك على مواولة الأعمال بنجاح؟			
٢١	هل تهمين بصحتك جيداً وتتجنبين الإصابة بالمرض؟			
٢٢	هل تعطين نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة؟			
٢٣	هل تعانين من بعض العادات مثل (قضم الأظافر - أو الغمز بالعين)؟			
٢٤	هل تشعرين بصداع أو ألم في رأسك من وقت لآخر؟			
٢٥	هل تشعرين أحيانا بحالات برودة أو سخونة؟			
٢٦	هل تعانين من مشاكل واضطرابات الأكل (سوء هضم - فقدان شهية - شره عصبي)؟			

م	العبارة	تنطبق نعم	متردد أحيانا	لا تنطبق لا
٢٧	هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟			
٢٨	هل تشعرين بالإجهاد وضعف الهمة من وقت لآخر؟			
٢٩	هل تتصبين عرقاً (أو ترتعش يداك) عندما تقومين بعمل؟			
٣٠	هل تشعرين أحيانا أنك قلقة وأعصابك غير موزونة؟			
٣١	هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مواصلة العمل؟			
٣٢	هل تعانين من إمساك (أو إسهال) كثيراً؟			
٣٣	هل تشعرين بالنسيان (أو عدم القدرة على التركيز) من وقت لآخر؟			
٣٤	هل تشعرين أنك متعاونه مع أسرته؟			
٣٥	هل أنتي محبوبه من أفراد أسرته؟			
٣٦	هل تشعرين بان لك دور فعال وهام في أسرته؟			
٣٧	هل تحترمين أسرته رأيك وممكن أن تأخذ به؟			
٣٨	هل تفضلي ان تقضي معظم وقتك مع أسرته؟			
٣٩	هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرته؟			
٤٠	هل تشعرين أن علاقاتك مع أفراد أسرته وثيقة وصادقة؟			
٤١	هل تفتخرين أمام الآخرين انك تنتمي لهذه الأسرة؟			
٤٢	هل تشجعك أسرته على إظهار ما لديك من قدرات ومواهب؟			
٤٣	هل أفراد أسرته تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرضين لمشكلة؟			
٤٤	هل تشعرين أنك عبء ثقيل عليها؟			
٤٥	هل تتمنين أحيانا أن تكون لك أسرة غير أسرته؟			
٤٦	هل تشعرين بالقلق أو الخوف وأنت داخل أسرته؟			
٤٧	هل تشعرين بأن أسرته تعاملتك على أنك طفلاً صغيراً؟			
٤٨	هل تحرصين على المشاركة الإيجابية الاجتماعية والتروحية مع الآخرين؟			
٤٩	هل تستمتعين بمعرفة الآخرين والجلوس معهم؟			
٥٠	هل تشعرين بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن؟			
٥١	هل تتمنين أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين؟			
٥٢	هل تحترمين رأي زميلاتك وتعملي به إذا كان رأياً صائباً؟			

م	العبارة	تنطبق نعم	متردد أحيانا	لا تنطبق لا
٥٤	هل تشعرين بالولاء والانتماء لصديقاتك؟			
٥٥	هل تشعرين بتقدير الآخرين لإعمالك وإنجازاتك؟			
٥٦	هل تشعرين بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا؟			
٥٧	هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرصين على إرضائهم؟			
٥٨	هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية؟			
٥٩	هل تحرصين على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟			
٦٠	هل تجدين متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران			
٦١	هل تفتقدين والثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين؟			
٦٢	هل تتجولين من مواجهة الكثير من الناس (أو ترتبكين أثناء الحديث أمامهم)؟			
٦٣	هل تتخلين عن إسداء النصح لزميلاتك خوفا من أن يزعك منك؟			

مقياس الوعي الذاتي

م	العبارات	تنطبق تماماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
١	أحدد مشاعري الحقيقية المسؤولة عن تصرفاتي			
٢	أعرف بالضبط الأسباب التي تؤدي إلى غضبي			
٣	لدي القدرة على وصف مشاعري بسهولة			
٤	عندما أدرك مشاعري أستطيع اتخاذ القرارات المناسبة			
٥	أستطيع أن أميز بين انفعالاتي الإيجابية والسلبية			
٦	أعرف أن أسلوب تفكيري إيجابي			
٧	عندما أشعر بالقلق أعرف بالضبط التغيرات الفسيولوجية التي تنتابني			
٨	لا أعرف بالضبط ماذا أريد أن أفعل			
٩	أستطيع أن أحدد نقاط قوتي ونقاط ضعفي			
١٠	أكون على وعي بالأسلوب الذي يعمل به عقلي			
١١	أنا على دراية بمشاعري الحقيقية			
١٢	أعرف قدراتي وأوجهها لتحقيق أهدافي			
١٣	أعي بما أقوم به من أعمال يومية			
١٤	أتمكن من تحديد أخطائي			
١٥	أعي القيم والمعايير الأخلاقية			
١٦	أقدر عواطفني وانفعالاتي تقديراً دقيقاً			
١٧	تنقصني الشجاعة في نقد سلوكياتي			
١٨	أشعر بالثقة في نفسي معظم المواقف			
١٩	تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي المهمة			
٢٠	أشعر بحالة من الارتياح عندما أتحدث لنفسي			
٢١	ينقصني التعامل مع المواقف غير المتوقعة			
٢٢	يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على عاداتي السيئة			
٢١	أتمكن من إيجاد حلول لمشكلاتي الخاصة			
٢٢	أسعى إلى تحقيق أهدافي الاجتماعية بأي وسيلة			
٢٣	أحاول التغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي			
٢٤	أهتم بمظهري الخارجي باستمرار			
٢٥	أسلوبي في الحوار يزعج زملائي			

يقوم الباحث لمشروع بحثي بعنوان (الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية) ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي ويتطلب ذلك إعداد مقياس (الوعي الذاتي).

ويختار الباحث تعريف الوعي الذاتي **Self awareness** كما عرفه جولمان 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.

وقد قام الباحث في سبيل إعداد المقياس بالاطلاع على الاطار النظري والدراسات السابقة الحديثة وبعض المقاييس العربية والأجنبية ، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٢٥) عبارة. المطلوب من سعادتكم التكرم بالاطلاع على المقاييس وإبداء أية ملاحظات أو مقترحات حول صياغة العبارات ومدى مناسبتها لطلاب المرحلة الثانوية.



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الملك عبد العزيز
عمادة الدراسات العليا
برنامج الدراسات العليا التربوية

مقياس الوعي الذاتي (صورة أولية للعرض على المحكمين)

إعداد الباحث
عبدالرحمن بن منيف الخالدي

إشراف
د. هشام إبراهيم عبد الله
أستاذ الإرشاد النفسي المشارك
٢٠١٤هـ - ١٤٣٥هـ

المحكمون

- د. محمود راشد الشديفات - كلية التربية - جامعة الجوف
- د. مصطفى نور - كلية التربية - جامعة الجوف
- د. محمد عامر البلخي - كلية التربية - جامعة الجوف
- د. محمد جمال الدين محمد - كلية التربية - جامعة الجوف
- الجوف
- د. طاهر عبدالعزيز حسين - كلية التربية - جامعة الجوف