الخصائص السيكو مترية لمقياس الوعي بالذات

أ.د. نادر فتحي قاسم * **أ . عوشة محمد سعيد مديرج الكتبي****

*أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي **باحثة دكتوراه بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي**

مقدمة:

يعد الوعي بالذات إحد المتغيرات الاساسية للشخصية الإنسانية ، حيث يتعرف الشخص من خلاله على حدود امكاناته وطاقاته وبه يخطط ويضع أهدافه وعن طريقة يتقدم ويثابر ويصمد في الحياة ، ووعي الشخص بذاته يكسبه قدرة على التأمل الداخلي ونظرة ثاقبة لنقاط القوة والضعف والميزات والعيوب، والأفكار، والخواطر، والمعتقدات، والمثل العليا، والاستجابات، وردود الأفعال، والسلوك، والعواطف، والدوافعيشمل التأمل أيضا تقييم مدى نظرة الآخرين للشخص وكيف يتأثر الآخرين نتيجة سلوك الشخص، واستجابته، وتصرفاته.

لعل فهم المرء فهم لذاته ووعى بإمكاناته وقدراته وفرّق بين ما يستطيع إنجازه وما يريد، فإن له أن يقيّم تلك الذات إما بطريقة إيجابية أو سلبية ومدى إيمانه بها وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة الكريمة، وهذا ما نطلق عليه مصطلح تقدير الذات. والأشخاص الذين لديهم وعي وتقدير إيجابي لذواتهم يكونون في الغالب أكثر ثقة وتفاؤلاً وأسعد حالاً وأفضل صحة وأكثر إنتاجية وأقدر على مواجهة المشكلات من غيرهم.. وهنا نقول: إن أفكارك عن ذاتك هي التي تشكل صورة ذاتك، وصورة ذاتك هي التي تحدد مستوى وعيك وتقديرك لها.

يعد الوعي الذاتي من المكتسبات التي يكتسبها الإنسان في داخل أسرته من مرحلة الطفولة المبكرة، من خلال عملية التنشئة وعن طريق البادئ والقيم والأعراف التي يتشربها تتكون لدية مجموعة من المصادر الداخلية بمثابة الموجه لهذه الذات في حالة غياب الوالدين ، ومن ثم يأتي دور المدرسة وجماعة الأقران والمجتمع ككل لتنفتح هذه الذات على قيم ومبادئ قد تكون مشابهه أو مناقضة ليحتاج الطفل أو المراهق وعياً بذاته أكبر يقيه من الوقوع في دوامات التناقض والتغير السريع وتساؤلان مرحلة المراهقة ، عن كنه ومكنونه ... من أنا وماذا أريد وكيف؟

على هذا فإن عدم الوعي بالذات تقلل من قدرة الفرد على النمو والتطور كانسان طبيعي يرتقي بذاته نحو الأفضل. من هنا كان الهدف الأساسي من الوعي الذاتي حماية الفرد من الانزلاق في المؤثرات السلبية التي تضر به وتحصينه أخلاقياً وسلوكياً وذلك من خلال الارتقاء بمستوى الفكر الواعي الذي يفرق بين الخطأ والصواب.

وفي ظل تراكم الخبرات الذاتية، وما يستمده من أحكام البيئة من حوله، يبدأ الإنسان في تكوين مفهوم لذاته، يتضمن صورة ذهنية عنها، تحوى أفكاراً، اتجاهات، مدركات ومشاعر، موجهة نحو الذات بأبعادها: الجسمية، العقلية، الاجتماعية، وغيرها.

الوعي بالذات Self Awareness:

يعد دانيال جولمان الأمريكي هو المنظر للذكاء الوجداني حيث استوحي الفكرة واستمدها من مفهوم الذكاء الاجتماعي والذي يعود السبق الأول فيه إلي اداور ثورندايك عام ١٩٢٠.

وقد تم وصف الذكاء الاجتماعي وتحديده وتعريفه علي أنه القدرة علي فهم وإدارة الرجال والنساء والأطفال ذكورا وإناثاً ... الخ ، والتصرف بحكمة في العلاقات الإنسانية . كذلك عبر جاردنر في نظريته عن الذكاء المتعدد أن هناك ذكاء شخصي داخلي وذكاء شخصي خارجي يمثلان الذكاء الاجتماعي حيث قدم تعريفا لهما علي النحو التالي :

- الذكاء الشخصي الداخلي : هو القدرة علي فهم الناس الآخرين كيف يعملون ، كيف يتعاونون مع بعضهم البعض السياسيون الناجحون ، والمعلمون ، والإكلينيكيون ، والقادة ، ومن المحتمل أن يكونوا أفراد علي درجات عالية من الذكاء الشخصي الداخلي .
- الذكاء الشخصي الخارجي : القدرة علي تكوين علاقات وارتباطات وتحمل المسئولية والعمل بشكل فعال في الحياة .

ومن ناحية أخرى يعد الذكاء الوجداني نوع من الذكاء الاجتماعي والذي يتضمن القدرة علي ان يتابع ويراقب الإنسان نفسه، وعواطف الآخرين، وأن يميز بينهم، واستخدام المعلومات في التفكير والتفاعلات.

وطبقا لكلا من (سالوفي، وماير، ١٩٩٩) يتضمن الذكاء الوجداني كلا من الذكاء الشخصي الداخلي والخارجي كما أنه يتضمن القدرات التي يمكن تصنيفها في خمسة نطاقات علي النحو التالي:

١- الوعي الذاتي : ملاحظة النفس والتعرف علي المشاعر كما هي بالشكل الذي تحدث به .
٢- إدارة العواطف : معالجة المشاعر – إدارك ما وراء الشعور – إيجاد طرق اكتشاف الرعب – القلق – الغضب – الحزن .
٣- تحفيز النفس : جعل العواطف وتحويلها في خدمة الهدف ، الضبط العاطفي للنفس ، خنق الإندفاع.
٤- التعاطف : الاحساس بشعور الآخرين والتركيز علي ما يهتم به الآخرين ، تقدير اختلاف وجهات النظر حول ما يشعر به الإنسان – وشعور الناس بالأشياء المختلفة .
٥- معالجة العلاقات : إدارة عواطف الآخرين ، القدرات والمهارات الاجتماعية .

ويمثل الوعي الذاتي والتعاطف (ذكاء شخصي داخلي) ومعالجة العلاقات (ذكاء شخصي خارجي) الأبعاد الأساسية للذكاء الاجتماعي .(Mayer &Salovey(p433)،1999)

الوعي بالذات Self Awareness المفهوم والتعريف :

تعد حكمة سقراط Know Your Self (إعرف نفسك) تتعلق بحجر الزاوية في الذكاء الوجداني وهو وعي الفرد بمشاعره، فقد يبدو لنا للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة، ولكن إذا تأملنا نجد أنها قد تكون واضحة تماماً بشأن موقف ما في بعض الأحيان ولكننا لا ننتبه لحقيقة مشاعرنا في بعض الأحيان أو ننتبه إليها بعد فوات الآوان. ويستخدم السيكولوجيون مفهوم الميتا معرفة (أو ما بعد المعرفة أو ما وراء المعرفة) Meta-Cognitive للإشارة إلى الوعي بعمليات التفكير، والميتا مزاج (أو مابعد المزاج أو ما وراءه) Meta –Mood للإشارة إلى الوعي بالعواطف والإنفعالات. (بام روبنز وجان سكوت، 51 ، 2007)

كما تناول العديد من الفلاسفة و العلماء مفهوم الوعي بالذات، فيشير سقراط إلى أنها وعي الإنسان بمشاعره وقت حدوثها ويراها فرويد "الإنتباه المتساوي" أي الإنتباه المتوزع الذي يستوعب ما يمر على الوعي بنزاهة وتجرد بوصفه شاهداً مهماً، ويسميها علماء النفس (الذات المراقبة) أي قدرة الوعي الذاتي التي تتيح للعالم النفسي أن يرصد ردود أفعاله على اقوال المسترشد والكيفية التي تتولد بها التداعيات الحرة لدى المسترشد. (سعاد جبر سعيد ، 2008، ص28)

ويفضل جولمان، (Goleman،2000) مصطلح "الوعي بالذات" ليعني به الإنتباه المستمر لدى الفرد لحالاته الوجدانية (الوجدانية) الداخلية وفي هذا الوعي التأملي يلاحظ العقل ويتفحص الخبرة ذاتها بما في ذلك الخبرة الوجدانية.

كما يؤكد جولمان أن الوعي بالذات ليس انتباهاً يحدث له تشتت أو تحريف مع الحالات الوجدانية المختلفة، لأنه حالة محايدة تظل على حيادها وتأملها حتى في حالة الهياج والتوتر والإكتئاب، فالمكتئب يلاحظ اكتئابه حتى لو لم يستطع الفرد مقاومة الذات وملاحظتها وإذا أحسن الفرد توظيف مهارة الوعي بالذات فإنها تؤدي إلى مساعدته على رؤية خبراته الشخصية من زوايا مختلفة وهي رؤية موازية لمعايشة الخبرة أو هي ما وراء الخبرة وهي تزود الفرد بالوعي بما يحدث في موقف ما وليس الإنغماس أو الذوبان في الموقف.

بينما عرف ويندي (Wendy،2004) الوعي بالذات على أنه معرفة الفرد الدقيقة والشاملة لنقاط قوته وضعفه، ويشير إلى أن تعليم الوعي بالذات يتضمن تعليم الأفراد الحاجات النفسية والجسمية التي تتعلق بهم وبالآخرين، وإدراك الإختلافات الكامنة بين الأفراد، وفهم كيف أن سلوكيات الفرد تؤثر على غيره.

إلا أن عيسى ورشوان، 2006 أن الوعي بالذات هو العملية المعرفية التي تحول أو تترجم فيها المدخلات الحسية إلى خبرات ذات معنى، ولا يختلف الإدراك الوجداني كثيراً عن هذا المعنى حيث يشير إلى العملية المعرفية التي يتم فيها ترميز وتفسير المعلومات والإشارات الوجدانية الذاتية والخاصة بالآخرين. (عمرعبدالله، 2008، ص33)

الوعي بالذات هو القدرة على معرفة الفرد لمشاعره ومعتقداته واتجاهاته في اللحظة الراهنة؛ بحيث يستخدم هذه المعرفة كدليل في اتخاذ القرار وحل المشكلات ومراقبة دوافعه واتجاهاته وتخيلاته وأفكاره بشكل واع (سعاد جبر سعيد ، 2008، ص 26)

كما يتضمن الوعي بالذات تقييماً واستجابة؛ فالتقييم يكون مثل (يجب أن لا أشعر بهذا الشعور)، أما الاستجابة فتكون مثل (علي أن أفكر في أشياء مبهجة لأخفف من الحزن) وأحياناً

يصل الوعي بالذات إلى إصدار تعليمات صارمة مثل (يجب أن لا أفكر في هذا الأمر). (Salovey & Mayer، 1997 ، p341)

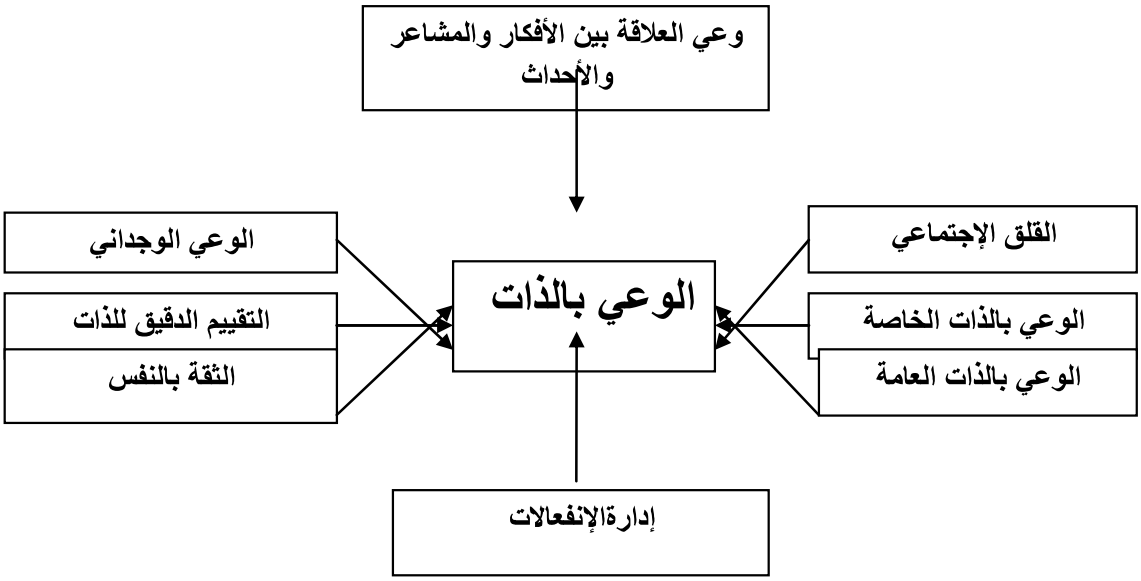
ولعل مراقبة الذات تشكل تيار وعي مواز إلى جانب تيار الوعي الأصيل؛ بحيث يعي الفرد ما يحدث له ولكن دون أن ينغمس فيه أو يختفي في ثناياه، إنه يشبه ثورة الغضب العارمة ثم العودة إلى حالتنا الطبيعية لنقول : إنه الغضب. إن وعيك الذاتي يعني أن تدرك المزاج الوجداني الذي أنت فيه وما يدور في خلدك من أفكار تدور حوله وتتعلق به.(محمد عبد الرحيم عدس، 1997، ص 87)

ويعد الوعي الذاتي الركيزة الأساسية في الذكاء الوجداني ويتمثل في القدرة على الإنتباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر الذاتية والأحداث الخارجية . (فاروق عثمان و محمد رزق، 1998، ص 10)

على حين قدم **جولمان**، نموذجا للذكاء الوجداني يتضمن عدة كفاءات وقد عبر عن الوعي بالذات ضمن ما أسماه بالكفاءة الشخصية؛ و تتضمن عدة جوانب في مقدمتها الوعي بالذات حيث أشار أن الوعي بالذات يتضمن ثلاث كفايات فرعية هي:

1- **الوعي الوجداني Emotional Awareness**: ويشير إلى قدرة الفرد على قراءة مشاعره الخاصة وإدراك تأثيراتها مستخدماً الوعي الدقيق بما يمكنه من إدارة قراراته لاحقاً.
2- **التقييم الدقيق للذات Accurate Self Assessment:** ويقصد به إدراك الفرد لنقاط القوة و نقاط الضعف لديه.
3- **الثقة بالنفس Self Confidence:** وهي الإحساس السليم والتام لدى الفرد بقيمته الذاتية وقدراته الخاصة. حيث اعتبر جولمان الثقة بالنفس هي المفتاح الأساسي لتحقيق الوعي بالذات. (Goleman،2000، p.39).

ويمكن أن نوضح أهم مكونات الوعي بالذات من خلال الشكل التالي:



شكل (١) أهم عناصر الوعي بالذات

أهمية الوعي بالذات:

تتضح أهمية الوعي بالذات في ضوء ماأشار اليه مايرMayer) ، (1997 من خلال استعراض ما ذكره من أن الناس تتوزع في ثلاثة نماذج :

1- **الواعي بذاته:** الواعون بحالاتهم المزاجية كما تحدث لهم ولديهم رؤية واضحة لأنفعالاتهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة وقادرون على الخروج من الحالات المزاجية السالبة.
2- **الغارقون في انفعالاتهم:** وهؤلاء تطغى عليهم انفعالاتهم وليس لديهم وعي بمشاعرهم، مستغرقون فيها أكثر من إدراكها، ولا يبذلون أي جهد للخروج من المزاج السيء.

3- **المتقبلون لمشاعرهم:** ولهؤلاء رؤية واضحة عن مشاعرهم وهم متقبلون لهذه المشاعر ولا يحاولون تغييرها. (Goleman،p752000،)

ويتضح لنا مما سبق أن ما نريد الوصول اليه هو النمط الأول وهو الفرد الواعي بذاته والذي يؤدي إلى الصحة النفسية. فالشخص القادر على فهم الإنفعالات وتوليفاتها وتطورها مع الزمن يكون قادراً على فهم الجوانب الجوهرية المهمة من الطبيعة البشرية والعلاقات بين الأشخاص. (Salovey،2001، p276)

مقياس الوعي بالذات:

قبل البدء بوضع المقياس تم الاطلاع والبحث والتقصي في التراث الادبي الانساني النفسي وذلك في ضوء محاولة إعداد مقياس الوعي بالذات كأداة لقياس مدى الوعي بالذات لدى المراهقات وقد أتبعت الباحثة في بناء المقياس الخطوات التالية :

أولاً : تحديد جوانب المقياس (الوعي بالذات) كما تضمنها المقياس بناءً على :

- الإطار النظري الدراسات السابقة ذات الصلة بالوعي بالذات.
- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الوعي بالذات كأحد أبعادها لعدم توافر مقياس باللغة العربية خاص يقيس الوعي بالذات على حدا مثل :

١- مقياس الذكاء الوجداني المعدل لطلبة الثانوية العامة (نبيل محمد زايد ، ٢٠١٠).
٢- مقياس الذكاء الوجداني (سامية خليل ، ٢٠١٠).
٣- مقياس تقدير الذات للمراهقين والراشدين (إعداد هيلمريتش وستابوايرفين/ترجمة وتعريب عادل عبدالله محمد ١٩٩٦).
٤- مقياس تقدير الذات(جمال فايد ١٩٩٦).
٥- مقياس الذكاء الوجداني لدنيال جولمان (١٩٩٨) ترجمة ليلى الجبالي (٢٠٠٠).
٦- مقياس التفهم الوجداني للمراهقين والراشدين مايروكاروز (٢٠٠٠) تعريب وتقنين علاء كفافي ومصطفى الدواش (٢٠٠٦).

وفي ضوء المصادر السابقة تم صياغة عبارات المقياس وفي ضوء جوانب المقياس والمفترضة نظرياً، والأهداف المعد من أجلها وأعداد الصورة الأولية للمقياس والتي اشتملت على ثلاثة جوانب للوعي بالذات وهي :

مفهوم الذات الانفعالية (الجانب الوجداني)
مفهوم الذات الفكرية (الجانب العقلي)
مفهوم الذات الاجتماعية (الجانب الاجتماعي)

وكان التعريف الاجرائي للوعي بالذات الذي بني على أساسه المقياس هو :

" معرفة الفرد حقيقة نفسه وما تنطوي عليه من دوافع ونزعات ومشاعر ورغبات ، وما يمتاز به من إمكانات واستعدادات ومابه من أوجه قصور وعيوب وما يحيط به من ظروف، وما لديه من الأهداف، ومدى احتمال نجاحه في تحقيقها ".(فرج طه وأخرون، ١٩٩٣: ٨٤٨).

ثانياً : تم عرض الصورة الأولية لمقياس على مشرفيَ الرسالة ومجموعه من أساتذة القسم وطلب من سيادتهم الحكم على المقياس في ضوء ما يلي :

١- ملائمة جوانب المقياس المفترضة نظرياً .
٢- انتماء العبارة للبعد .
٣- الصياغة الملائمة للعبارة .

حيث وضع كل من المشرفين والأساتذة ملاحظاتهم وتم تعديل الصورة الاولية للمقياس في ضوء ذلك .

دراسات سابقة تناولت الوعي بالذات :

١- دراسة " هوجس (Hughes، T ،1987 M)

في موضوع : دليل مايرز- برجر لأنماط الشخصية MBTIأختباردستون- جلاسير للتفكير الناقد ، مقياس تينسي لمفهوم الذات .

طبقت الدراسة دليل مايرز- برجر لأنماط الشخصية MBTIأختباردستون- جلاسير للتفكير الناقد، مقياس تينسي لمفهوم الذات على (١٩٠) طالبة من طالبات السنة النهائيةبكلية التربية بإحدى الولايات الأمريكية ، و(١٩) من الذكور من نفس المرحلة ، فضلاً عن إجراء مقابلات شخصية مع الأساتذة القائمين على تدريس طلبة وطالبات السنة النهائية بالكلية وذلك للتعرف على آرائهم وخبرتهم العملية مع هؤلاء الطلبة لتحديد مدى التنبؤ الشخصي بكفاءتهم كمدرسين، والكشف عن أنماطهم الشخصية وقدرتهم على التفكير الناقد وكذلك مفهوم الذات لديهم.

أظهرت النتائج ارتباطاً ذا دلاله بين ما يشعر به المدرس من ضغوط قد تتعلق بنمط الشخصية – أو بقدرته على التفكير الناقد بمفهومة عن ذاته وبين قدرته وكفاءته كمدرس ناجح بمعنى أنه يكون أكثر تأثيراً بالعوامل والمؤثرات التي قد تعترضه أثناء العمل كمدرس لذلك فإنه يستجيب للتأثير بالضغوط بشكل أسرع مما يؤثر بدوره على مدى كفاءته في أداء عمله ، وهذا ما يؤكد أن نمط الشخصية يعتبر من أهم المتغيرات المؤثرة في مدى كفاءة وقدرة المدرس على أداء مهام مهنة التدريس.

٢ - دراسة : آدمسون وليكل (Adamson &Lykell 1996)

بعنوان مفهوم الذات وأسئلة الحياة وتطور المفهوم أثناء المراهقة

تهدف الدراسة توضيح العلاقة بين مفهوم الذات لدى المراهقين أسئلة الحياة الأخرى (الموت / الدين / فلسفة الحياة/ ومعنى الحياة)

تكونت عينة الدراسة من مجموعة من المراهقين في مرحلة المراهقة المتأخرة والذين تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٠) .

توصلت الدراسة إلى أن أكثر الأسئلة الشائعة في المجموعة كانت عن المستقبل بعكس الأسئلة التي كانت عن (الموت / الدين / فلسفة الحياة/ ومعنى الحياة) بوجه عام. كما وجدوا أيضاً أن مفهموم الذات الإيجابي يرتبط بمعتقدات المشاركين البالغين ، كما أنهم يستمتعون بالإسئلة الوجدانية ، بينما المشاركين المراهقين لم يشعروا بالتفكير الوجودي الأكتئابي .

٣-دراسة صفاء عبد الستار فرج إدريس (٢٠٠٢)

بعنوان "دليل مايرز –بريجز لنماذج الشخصية .. تقنينه واستخدامه في برنامج لتنمية الوعي بالذات"

تهدف الدراسة تقييم مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الوعي بالذات من خلال الوعي بنمط الشخصية.

تكونت عينة البرنامج التدريبي وتكونت من (٨٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة – قسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس قسمت إلى مجموعتين تجريبية وعددها (٤٠ طالبة)، ضابطة وعددها (٤٠ طالبة).

أدوات الدراسة:

أ) دليل مايرز – بريجز لأنماط الشخصية / ترجمة صفاء الأعسر

ب) اختبار روتر للتوافق/ ترجمة صفاء الأعسر

ج) اختبار تقدير الذات/ ترجمة عادل عبد الله محمد

د)البرنامج التدريبي.

وتمخضت نتائج الدراسة عن تحقق جميع الفروض ومنها : النمط على ثبات نسبي واتضح ذلك في العينة التجريبية والضابطة على السواء. وكذلك تحسن مستوى التوافق لدى المجموعة التجريبية بنسبة لها دلالة إحصائية عنه في المجموعة الضابطة. إلى جانب انخفاض مستوى الضغوط لدى المجموعة التجريبية بنسبة لها دلالة إحصائية عنه في المجموعة الضابطة. كما تحسن مستوى تقدير الذات لدى المجموعة التجريبي بنسبة لها دلالة إحصائية عنه في المجموعة الضابطة. تغير متوسط عدد الصفات المستخدمة في وصف الذات لدى المجموعتين على السواء ولكن بنسبة أكبر لدى المجموعة التجريبية.

٤ - دراسة " هيدز وآخرون، (Hearher& Other،2008)

موضوعها : عن الوعي بالذات لدى الأطفال بمرحلة ماقبل المدرسة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى قدرة الأطفال بمرحلة ما قبل المدرسة للكشف عن الوعي لديهم بعواطف هي عنصر عاطفي اجتماعي هام يسهم في زيادة الانتباه النمائي.

استخدمت في هذه الدراسة تقارير الأم عن التعبير الوجداني لدى طفلها واستجاباتها لعواطفه، وملاحظة الحديث الوجداني بينها على مدار عام كامل، وتضمنت التقارير الوعي الوجداني للسعادة، الحزن، الغضب كاستجابات يومية لدى ٧٨ طفل بمرحلة ما قبل المدرسة، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الوعي بالذات فيما يخص انفعال السعادة، في حين انخفض مستوى الوعي بالذات فيما يخص انفعال الحزن ، كما أن ملاحظة العواطف والتقرير الذاتي تعمل كعناصر مفيدة في وعي الطفل بما يخبره من انفعالات مختلفة .

٥-دراسة وائل عبد الفتاح صابر (٢٠٠٨) ماجستير.

- **بعنوان : دراسة لنمو مفهوم الذات لدى المراهقين فى ضوء بعض المتغيرات الثقافية والاجتماعية**

هدفت الدراسة الحالية إلى إلقاء الضوء على تطور ونمو مفهوم الذات خلال فترة المراهقة من منطلق نظرية إريك إريكسون في النمو والدور الاجتماعي الذي يؤديه المراهق وفق متطلبات الدور ، ووفق مفهومه عن ذاته في ظل بعض التغيرات العالمية الجديدة (ثقافية ، اجتماعية).

اشتملت عينة الدراسة على (٤٢٤ مراهقاً طبقت عليهم أدوات الدراسة والتي تمثلت فيما يلي:

- مقياس مفهوم الذات متعدد الابعاد (إعداد الباحث)
- مقياس الوضح الاجتماعي والاقتصادي للأسرة (إعداد الباحث)

وقد أسفرت الدراسة عن تحقق جميع الفروض .

نتائج الفرض الأول : وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلاله (٠،٠٠١) بين متوسطات درجات الطلاب على أبعاد مقياس مفهوم الذات. (المدرك/الاجتماعي/المثالي). ترجع لمتغير المرحلة التعليمية ، وعلى نفس الأبعاد لمتغير العمر الزمني .

نتائج الفرض الثاني : وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلاله (٠،٠٠١) بين متوسطات درجات الطلاب على أبعاد مقياس مفهوم الذات والدرجة الكلية للمقياس ترجع لمتغير المستوى الاجتماعي .

نتائج الفرض الثالث: وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين درجات طلاب المرحلة الإعدادية على أبعاد مقياس مفهوم الذات والدرجة الكلية للمقياس.

ودرجاتهم على مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي . وعدم وجود علاقة ارتباطية ودالة احصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على أبعاد مقياس مفهوم الذات والدرجة الكلية للمقياس ودرجاتهم على مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي.

٦ ـ دراسة هنادي نصر شعبان (٢٠١١) ماجستير
بعنوان "تنمية مهارة الوعي بالذات لخفض صعوبة التعلم"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في كل من الوعي بالذات وصعوبات التعلم النمائية لدى العينة التشخيصية (الوصفية). إلى جانب الكشف عن مدى اختلاف الوعي بالذات وصعوبات التعلم الإنمائية لدى عينة الدراسة التجريبية باختلاف التطبيقين القبلي والبعدي. وكذلك الكشف عن مدى اختلاف الوعي بالذات وصعوبات التعلم النمائية لدى عينة الدراسة التجريبية باختلاف التطبيقين البعدي والتتبعي. بالإضافة الكشف عن العوامل التي ترتبط بالوعي بالذات.

تتضمن الدراسة عينتين فرعيتين هما:

١- عينة سيكومترية: تتكون من (ن = ٧٥) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم، وذلك بهدف تشخيص الوعي بالذات وصعوبات التعلم النمائية لدى هؤلاء التلاميذ في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع).
٢- عينة تجريبية: تتبع الدراسة منهج العينة الواحدة بانتقاء التلاميذ الذين حصلوا على درجات منخفضة في الوعي بالذات ودرجات مرتفعة في صعوبات التعلم النمائية، بهدف قياس الوعي بالذات وصعوبات التعلم النمائية لديهم (قياس قبلي)، ثم تطبيق برنامج تنمية الوعي بالذات بهدف خفض صعوبات التعلم النمائية وإجراء (القياس البعدي والبعد – بعدي لكل من الوعي بالذات وصعوبات التعلم النمائية)، وتتكون العينة التجريبية من (ن = ١٠) تلاميذ (٦ ذكور و٤ إناث) من تلاميذ صعوبات التعلم الذين تتراوح أعمارهم بين (٩ – ١٢) سنة.

تم تطبيق الأدوات التالية:

١- مقياس الوعي بالذات (إعداد الباحثة).
٢- مقياس صعوبات التعلم النمائية (إعداد الباحثة).
٣- برنامج معرفي سلوكي لتنمية الوعي بالذات وخفض صعوبات التعلم النمائية.

تمخضت الدراسة عن عدة نتائج يمكن إجمالها فيما يلي: أنه لا توجد فروق بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث بصدد مقياسي الدراسة (الوعي بالذات ، صعوبات التعلم النمائية). يختلف كل من الوعي بالذات وصعوبات التعلم النمائية باختلاف التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج على العينة التجريبية في اتجاه التطبيق البعدي. إلى جانب يختلف كل من الوعي بالذات وصعوبات التعلم النمائية باختلاف التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج على العينة التجريبية في اتجاه التطبيق التتبعي.

يرتبط الوعي بالذات بعدة عوامل يمكن قياسها وتحليلها عاملياً وهي (فاعلية الذاكرة، التقييم الدقيق للذات، النضج اللغوي، الوعي بالصعوبة، الإدراك الواعي، الثقة بالنفس، ضبط الذات).

يتضح من الاستعراض السابق لأدبيات البحوث والدراسات السابقة التي تناولت (الوعي بالذات) أن متغير الوعي بالذات حظي بأهتمام من قبل بعض الدراسات العربية والأجنبية مع اختلاف العينة التي طبق عليها المتغير فهو متغير يحتاج إلية الفرد في كل مراحل حياته ولكن متى ما تم له ذلك مبكراً كلما تنبأ بشخصية متزنة مستقبلاً وأكثر ثقة واستقرار مثل دراسة " هيدز وآخرون، (Hearher & Other،2008) التي ركزت على متغير الوعي بالذات في مرحلة ماقبل المدرسة، ودراسة آدمسون وليكل (Adamson & Lykell 1996) التي اهتمت كالدراسة الحالية بمرحلة المراهقة ، دراسة صفاء عبد الستار فرج إدريس (٢٠٠٢) التي ركزت على المرحلة الجامعية في تنمية الوعي بالذات، الأمر الذي يثبت أهمية هاذا المتغير وحاجة الانسان ألية مع أول توجه نحو الحياة الخارجية الطفولة المبكرة إلى جميع مراحل الحياة

التي تليها . ولكن مع وجود هاذا الكم من الدراسات التي تناولت الوعي بالذات إلا أنها افتقرت إلى وجود مقاييس ثابته ومقننه عالمياً تقيس الوعي بالذات بمفردة ، حيث أنه يضمن ضمن قائمة اختبارات الذكاء الوجداني كأحد أبعاده التي يقيسها أي اختبار وضع لذلك . مما اضطر الباحثة وعدد من الباحثين كذلك وضع مقاييس لدراستهم بأنفسهم مثل دراسة دراسة هنادي نصر شعبان (٢٠١١).

ثالثاً - تقنين المقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (١٨٠) طالبة من المراهقات في الصف التاسع تراوحت أعمارهن بين (١٤-١٥) سنة واجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس وقياس الاتساق الداخلي وثبات وصدق المقياس كالتالي .

التحليل العاملي الاستكشافى لمفردات مقياس الوعى بالذات:

هدفت هذه الخطوة إلي الكشف عن البنية العاملية Factorial Structure للمقياس وتحديد العوامل المتمايزة فيه، وقد طبق المقياس على (١٨٠) طالب وطالبة. واستخدم التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس (٦٠ مفردة) بطريقة المكونات الأساسية Principal Components (PC) لهوتلينج والتدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، واعتمد على محك كايزرKaiser (لا تقل قيمة الجذر الكامن/القيمة المميزة Eigenvalue عن الواحد الصحيح)، واستبعدت المفردات ذات التشبعات الأقل من (٠,٣٠). وقد أسفر التحليل عن ظهور٣ عوامل " بجذر كامن قيمته ٣,٢ فأكثر" تفسر (٢٧,٠٨ %) من قيمة التباين الكلي للمقياس . و يمكن عرض نتائج التحليل العاملي في الجدول التالى :

جدول (١)

مفردات مقياس الوعى بالذات بعد التدوير

باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

م	الأول	الثاني	الثالث
٣٧	٠,٦٧		
٢٣	٠,٦٢		
٣٠	٠,٦٢		
٢٦	٠,٥٩		
٣٢	٠,٥٨		
٢٤	٠,٥٦		
٤٠	٠,٥٢		
١٦	٠,٤٨		
٤	٠,٤٧		
٥٧	٠,٤٦		
١٢	٠,٤٥		
٣٨	٠,٤٥		
٢٠	٠,٤٣		
١٣	٠,٤١		
٧	٠,٣٧		
٤٣	٠,٣٧		
٢٢	٠,٣٧		
٦٠	٠,٣٧		
٥٠	٠,٣٣		

م	الأول	الثاني	الثالث
٢٧			
٥			
٥٣		٠,٦٢	
٣		٠,٥٩	
٦		٠,٥٦	
٢٨		٠,٥٣	
١٠		٠,٥٣	
٤٨		٠,٥١	
٣١		٠,٥٠	
٤٢		٠,٤٨	
١٤		٠,٤٨	
٤١		٠,٤٧	
١١		٠,٤٦	
٢٥		٠,٤٥	
٥١		٠,٤٥	
١٩		٠,٤٥	
٢٩		٠,٤٣	
١٥		٠,٤١	
٥٦		٠,٣٦	
٥٤		٠,٣٦	
٥٩		٠,٣٥	
١٨		٠,٣٥	
٤٥		٠,٣٠	
٩			
٨			
٣٣			
٤٦			٠,٦٢
٤٤			٠,٥٨
١٧			٠,٥٨
٣٤			٠,٥٣
٤٩			٠,٥١
٢			٠,٥٠
٥٢			٠,٤٩
٣٥			٠,٤٩
٥٨			٠,٤٩
٤٧			٠,٤٦
٥٥			٠,٤٦
٢١			٠,٤٥
٣٦			٠,٤١
٣٩			٠,٣٧
١			

م	الأول	الثاني	الثالث
٧,٢٣	٥,٧١	٣,٢٠	
٩,٤٩	٩,٤٠	٨,١٩	
٢٧,٠٨			

يتضح من جدول (١) ظهور ثلاثة عوامل : الأول : كان عدد المفردات التى تشبعت عليه ١٩ مفردة امتدت تشبعاتها من ٠,٣٣ إلي ٠,٦٧ ، و فسر هذا العامل ٩,٤٩% من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس ، و بلغت قيمته المميزة (٧,٢٣) ، و يمكن تسمية هذا العامل فى ضوء أعلى تشبعات . **مفهوم الذات الانفعالية (البعد الوجداني).**

والثانى : كان عدد المفردات التى تشبعت عليه ٢١ مفردة امتدت تشبعاتها من ٠,٣٠ إلي ٠,٦٢ ، و فسر هذا العامل ٩,٤٠ % من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس ، و بلغت قيمته المميزة (٥,٧١)، و يمكن تسمية هذا العامل فى ضوء أعلى تشبعات **مفهوم الذات الفكرية (البعد العقلي).**

والثالث : كان عدد المفردات التى تشبعت عليه ١٤ مفردة امتدت تشبعاتها من ٠,٣٧ إلي ٠,٦٢ ، و فسر هذا العامل ٨,١٩ % من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس ، و بلغت قيمته المميزة (٣,٢٠) و يمكن تسمية هذا العامل فى ضوء أعلى تشبعات . **مفهوم الذات الاجتماعية (البعد الاجتماعي)**

تم استبعاد البنود رقم (١، ٥ ، ٨، ٩ ٢٧ ، ٣٣)من الصورة النهائية للمقياس لعدم دلالتها الاحصائية وتشبعاتها الضعيفة لأبعاد المقياس ليصبح عدد مفردات المقياس (٥٤) .

وقد قامت الباحثة بحذف العبارات التي أسفر حساب معاملات الصدق عن عدم ارتباطها بدلالة إحصائية بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إلية ، ويوضح
والجدول التالي يوضح قيم تشبعات العبارات للعوامل الثلاثة التي أسفرت عنها نتيجة التحليل العاملي :

جدول (٢)
يوضح عبارات العوامل الثلاثة

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث	
رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع
٣٧	٠,٦٧	٥٣	٠,٦٢	٤٦	٠,٦٢
٢٣	٠,٦٢	٣	٠,٥٩	٤٤	٠,٥٨
٣٠	٠,٦٢	٦	٠,٥٦	١٧	٠,٥٨
٢٦	٠,٥٩	٢٨	٠,٥٣	٣٤	٠,٥٣
٣٢	٠,٥٨	١٠	٠,٥٣	٤٩	٠,٥١
٢٤	٠,٥٦	٤٨	٠,٥١	٢	٠,٥٠
٤٠	٠,٥٢	٣١	٠,٥٠	٥٢	٠,٤٩
١٦	٠,٤٨	٤٢	٠,٤٨	٣٥	٠,٤٩
٤	٠,٤٧	١٤	٠,٤٨	٥٨	٠,٤٩
٥٧	٠,٤٦	٤١	٠,٤٧	٤٧	٠,٤٦
١٢	٠,٤٥	١١	٠,٤٦	٥٥	٠,٤٦
٣٨	٠,٤٥	٢٥	٠,٤٥	٢١	٠,٤٥
٢٠	٠,٤٣	٥١	٠,٤٥	٣٦	٠,٤١
١٣	٠,٤١	١٩	٠,٤٥	٣٩	٠,٣٧
٧	٠,٣٧	٢٩	٠,٤٣		
٤٣	٠,٣٧	١٥	٠,٤١		

٢٢	٠,٣٧	٥٦	٠,٣٦		
٦٠	٠,٣٧	٥٤	٠,٣٦		
٥٠	٠,٣٣	٥٩	٠,٣٥		
		١٨	٠,٣٥		
		٤٥	٠,٣٠		

الاتساق الداخلي

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه والجدول التالى يوضح هذه المعاملات:

جدول (٣)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الوعى بالذات(ن = ١٨٠)

الأول		الثانى		الثالث	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٣٧	**٠,٦٥	٥٣	**٠,٦٤	٤٦	**٠,٦٦
٢٣	**٠,٥٤	٣	**٠,٤٥	٤٤	**٠,٦٢
٣٠	**٠,٧٤	٦	**٠,٧٥	١٧	**٠,٦٢
٢٦	**٠,٦٩	٢٨	**٠,٦٣	٣٤	**٠,٧٥
٣٢	**٠,٧٤	١٠	**٠,٦٨	٤٩	**٠,٦٢
٢٤	**٠,٦٨	٤٨	**٠,٦٣	٢	**٠,٤٩
٤٠	**٠,٧٤	٣١	**٠,٦٩	٥٢	**٠,٤٣
١٦	**٠,٧٢	٤٢	**٠,٧٢	٣٥	**٠,٤٤
٤	**٠,٧٢	١٤	**٠,٧٣	٥٨	**٠,٥٠
٥٧	**٠,٧٨	٤١	**٠,٨١	٤٧	**٠,٤٢
١٢	**٠,٦٨	١١	**٠,٦٦	٥٥	**٠,٧٦
٣٨	**٠,٦٤	٢٥	**٠,٧٧	٢١	**٠,٤٨
٢٠	**٠,٦٨	٥١	**٠,٥٩	٣٦	**٠,٥٨
١٣	**٠,٧٠	١٩	**٠,٧٠	٣٩	٠,٤١
٧	**٠,٥٦	٢٩	**٠,٤٩		
٤٣	**٠,٤٧	١٥	**٠,٥٦		
٢٢	**٠,٤٨	٥٦	**٠,٥١		
٦٠	**٠,٥٣	٥٤	**٠,٣٩		
٥٠	**٠,٥١	٥٩	**٠,٦١		
		١٨	**٠,٦١		
		٤٥	**٠,٦٣		

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٦) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١ ، والذى يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول(٤)
معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الأول	٠,٧٦**
الثانى	٠,٧٢**
الثالث	٠,٧١**

** دال عند ٠,٠١

يتضح من الجداول السابقة أن جميع معاملا ت الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ و الذى يؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس ، ويتضح من الجدول السابق أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٧١ - ٠,٧٦) وجميعها دالة عند مستوى(٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعادالمقياس ، وأنه بوجه عام صادق فيقياس ما وضع لقياسه.

- **ثبات المقياس :**

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية ، و الجدول التالى يوضح هذه المعاملات :

جدول (٥) يوضح ثبات العوامل المشتقة من التحليل العاملى الاستكشافى والمقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الأول	٠,٨٢	٠,٨٣
الثانى	٠,٧٣	٠,٧٣
الثالث	٠,٦٨	٠,٦٦
المقياس ككل	٠,٨٨	٠,٧٧

** دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (٨) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذى يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، و بذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً.

وصف المقياس :

- يتكون مقياس الوعي بالذات في صورته الاولية من (٦٠) عبارة وبعد المعالجة الاحصائية لمفرداته ومدى ارتباطها بالأبعاد أصبح عدد مفرداته (٥٤) ، موزعة على ثلاث أبعاد هي: البعد الأول: البعد الوجداني البعد الثاني : البعد العقلي البعد الثالث : البعد الاجتماعي . والعبارات تحتمل الإجابة بموافق جداً، موافق ، أحياناً ، معترض ، معترض بشده. يتم تطبيق المقياس على المراهقين من (١٤-١٨) والاجابة بصورة فردية .

تعليمات المقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين ومن ثم القياس البعدي والتتبعي على مجموعتي الدراسة بنفسها من خلال تأكيد التعليمات التالية :

- ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة فهي عبارات تمثل ما تشعر به أنت عن نفسك وما يدور عنها في ذهنك.
- المطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والإجابة بكل جدية ودقة وأمانة، ثم ضع علامة (√) تحت خانة (موافق جداً) أمام رقم كل عبارة وذلك في حالة انطباق العبارة عليك تماماً ، أما في

حالة انطباق مضمون العبارة بدرجة أقل ضع علامة (√) تحت خانة (موافق) أما في حالة ندرة انطباق مضمون العبارة عليك ضع علامة (√)تحت خانة (أحياناً). أما في حالة عدم موافقتك على مضمون العبارة ضع علامة(√) تحت خانة (معترض) و في حالة عدم مطابقتها كلياً عليك ضع علامة (√)تحت خانة (معترض جداً)

- نرجو اختيار العبارات التي تنطبق على شخصيتك بصدق وتعبر عن حقيقة أفكارك وليس وفقاً لما ينبغي أن تكون عليه شخصيتك وتفكيرك .
- ليس هناك وقت محدد للإجابة، ولكن أجب بأسرع ما تستطيع.
- نرجو أن تجيب على كل عبارة، ولا تترك أي عبارة بدون إجابة.
- يمكن تطبيق المقياس بصورة فرديه أو جماعية .

تصحيح المقياس :

اعتمدت طريقة التصحيح على وضع درجة لكل أستجابه فكانت العبارات الايجابية كالتالي العبارات الإيجابية :

١-٣-٨- ٩- ١١- ١٢ – ١٣- ١٤ -١٦ -١٨ – ١٩ – ٢٠ -٢٢- ٢٣ – ٢٥ – ٢٧ – ٢٨ – ٢٩ – ٣٠ – ٣١ - ٣٢ – ٣٣ – ٣٤ – ٣٦ – ٣٧ – ٣٨ – ٤٠ – ٤١ – ٤٣ – ٤٥ – ٤٦ – ٤٩ – ٥١ – ٥٢ – ٥٤ .

تصحيحها على التوالي (٥ – ٤ – ٣ – ٢ -١)

موافق جدا (٥) موافق (٤) أحياناً (٣) معترض (٢) معترض بشده (١).

والعبارات السلبية :

١- ٤- ٥ – ٦ – ٧- ١٠ -١٥ -١٧ -١٢ – ٢٤ – ٢٦ – ٣٥ – ٣٩ – ٤٢ – ٤٤ – ٤٧ – ٤٨ – ٥٠ – ٥٣ .

تصحيحها على التوالي

(١- ٢-٣- ٤- ٥)

موافق جدا (١) موافق (٢) أحياناً (٣) معترض (٤) معترض بشده (٥).

أبعاد المقياس :

البعد الأول : البعد الوجداني

العبارات من (١-١٦)

البعد الثاني : البعد العقلي

العبارات من (١٦_ ٣٤)

البعد الثالث : البعد الاجتماعي

العبارات من (٣٤- ٥٤)

المراجع:

١- بام روبنز وجان سكوت (٢٠٠٧). الذكاء الوجداني في التربية السيكولوجية ، ترجمة صفاء الاعسر وعلاء الدين كفافي، ط٢، الرياض ، دار الزهراء.

٢- عمر عبد الله ، مصطفى مغربي (٢٠٠٨) . الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، مكة المكرمة

٣- سعاد جبر سعيد (٢٠٠٨). الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، ط١، عالم الكتب الحديث ، إربد ، الأردن .

٤- صفاء عبدالستار فرج إدريس (٢٠٠٢). دليل مايرز بريجز لنماذج الشخصية – تقنينة واستخدامه فيبرنا مجل تنمية الوعي بالذات . دكتوراة . كلية البنات، جامعة عين شمس.

٥- فاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق(١٩٩٨) الذكاء الإنفعالي "مفهومه وقياسه" مجلة كليةالتربية بالمنصورة، العدد ٣٨، ص ٣١-٣.
٦- محمد عبد الرحيم عدس (١٩٩٧). دور العاطفة في حياة الانسان، عمان، دار الفكر للطباعة والنشرو التوزيع.
٧- هنادي نصر شعبان (٢٠١١). تنمية مهارة الوعي بالذات لخفض صعوبة التعلم . ماجستير . كلية البنات، جامعة عين شمس .
٨- وائل عبد الفتاح صابر (٢٠٠٨) .دراسة لنمو مفهوم الذات لدى المراهقين في ضوء بعض المتغيرات الثقافية والاجتماعية .ماجستير . كلية التربية . جامعة عين شمس .

ثانيا - المراجع الأجنبية:

9- Adanson, & Lyexll, B (1996). Self –Concept and question of life: Idenity development during late adolescence . Journal of adolescence . 19.569-582
10- Hearher T & Other(2008). The Mathrnal Emotion-Related and, socialization Preschoolers, Developing Emotion Self – Awarenes, Pennsylvania state university Blackwell publishing L TD. Published by Blackwell publishing 9600 Garsington road، oxford .
11- Hughes, T & Others (1987). The predical of teacher Burnout through personaliaty type. Critical thinking، and self cocept، peper presented at the Annual Meeting of the mind-sauth educational research.
12- Goleman, D. (2000). Emotional intelligence. In Sadock, B. and Sadock, V. (Eds.), Comprehensive textbook of psychiatry, seventh edition. Philadelphia
13- Mayer, J. & Salovey, p(1997). What is Emotional intelligence in Emotional development and emotional intelligence implications for educators, New York: basic Books? pp (3-31).
14- Mayer & Salovey & Caruso (1999) Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for Intelligence. Intelligence. 27 (4), 67-98.
15- Salovey, P &Woolery, A. and Mayer, J. D. (2001) Emotional Intelligence, Conceptualization and Measurement Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes. Malden, Blackwell Publisher (PP.279- 307)