أثر برنامج تدريبي مستند الى نموذج جولمان لتنمية الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية

أ.م.د شيماء نصيف عناد
جمانة ناظم ياسر السعيدي

جامعة واسط /كلية التربية –قسم العلوم التربوية والنفسية

مستخلص البحث :

هدفت الدراسة الى معرفة **أثر البرنامج التدريبي مستند نموذج جولمان في تنمية الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية** .من خلال التحقق من الفرضية الصفرية الأتية :

ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج التدريبي وبين متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لقياس الوعي الذاتي.وقد بلغ مجتمع البحث (٤٠٧٦) طالبة في مدينة الكوت.واختيرت عينة البحث من طالبات المرحلة الإعدادية. أداة البحث فقد تبنت الباحثة مقياس الوعي الذاتي المعد من قبل (البديري ، ٢٠١٥) وعرضت المقياس على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص وكان المقياس يتمتع بالصدق والثبات ، واعدت الباحثة برنامجاً تدريبياً مستنداً الى انموذج دانيال جولمان وحددت ايضا اجراءات تقويم البرنامج لاظهار مدى فاعلية البرنامج في تحقيق اهدافه . اما الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث فقد اشتملت على (مربع كاي ، معادلة الفا كرونباخ ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون ، الانحراف المعياري ، والمتوسط الحسابي ، ومربع أيتا ، وأختبار مان وتني ، وأختبار سميرنوف ،وأختبار شابيرو) . وقد اظهرت نتائج التحليل الاحصائي ، تغيرات ايجابية على الطالبات المشاركات في البرنامج التدريبي اذ تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بفروق دالة احصائيا مما يدل على ان للبرنامج التدريبي تأثيراً كبيراً في تنمية الوعي الذاتي .

The impact of the training program on the development of self-awareness among students in the preparatory stage

Dr. Shaima Nassif Anad - Jumana Nazem Yasser Al Saidi
University of Wasit / Faculty of Education - Educational and Psychological Sciences

Summary:

The aim of the study was to find out the impact of the training program on the development of self-awareness among students in the preparatory stage. There was no statistically significant difference between the mean scores of the experimental group exposed to the training program and the average score of the control group in the post-test to measure self-awareness. The total number of female students in the experimental group was (20) female students and the number of students in the control group (20) students after they were rewarded in a number of variables The researcher has adopted the self-awareness scale prepared by (Al-Badiri, 2015) and presented the scale to a group of experts with competence and the measure has the credibility And the researcher prepared a training program based on it Daniel Gollman model and also outlined the program's evaluation procedures to show how effective the program is in achieving its goals. The statistical methods used in the research included (square Kay, Alpha Kronbach equation, the test of two independent samples, Pearson correlation coefficient, standard deviation, arithmetic mean, Aita square, Manny test, Smirnov test, Shapiro test). The results of the statistical analysis showed positive changes for the students participating in the training program. The experimental group surpassed the control group with statistically significant differences, indicating that the training program has a great impact on the development of self-awareness.

الفصل الأول التعريف بالبحث.

مشكلة البحث:

يتطلب موضوع الوعي الذاتي اهتماماً واعياً من قبل الأفراد وذلك لآن فهم الإفراد لذواتهم وذوات الآخرين يحدد إلى مدى بعيد السلوك المقبول اجتماعياً ، فالفرد يعيش منذ البداية متأثراً بما يحيط به من البيئة الخارجية ومؤثراً فيها. وقد ينتج عن هذا التأثر والتأثير نمط من التفاعل المتبادل الذي تتفاوت تأثيراته في صياغة الجوانب المختلفة من شخصيته كماً ونوعاً ومن هذه الجوانب وعي الفرد بذاته وذات الآخرين .(المرشدي ،٢٠١٥:٢) وان نقص الوعي الذاتي يمكن ان يكون مدمراً ولاسيما عند اتخاذ القرارات التي يتوقف عليها مصير الفرد مثل الوظيفة التي يتجه إليها وغير ذلك ، فقرارات الحياة متجددة، ومثل هذه القرارات لا يكفي فيها التفكير المنطقي وحدة، وإنما تتطلب الوعي والحكمة التي هذبتها الخبرة .(روبنسنوسكوت ، ٢٠٠٠:٤٥) وان عدم وعي الطالب لذاته وذات الآخرين قد يؤدي إلى إرباك في فهم الذات وضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على أداء دوره الأكاديمي والاجتماعي داخل المدرسة والأسرة والمجتمع. (المرشدي،٢٠١٥ :٣)

وهنالك عدد من الدراسات التي أكدت على وجود ضعف في الوعي الذاتي لدى الطلبة .منها دراسة (العبيدي وسهيل ،٢٠١٢) ، ودراسة (المرشدي ٢٠١٥) التي أشارت إلى وجود ضعف في الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، كما أن هذه الدراسات أوصت بضرورة بناء برامج تدريبية لتنمية الوعي الذاتي ، وفي ضوء ذلك تتحدد مشكلة هذا البحث بالسؤال الآتي:

(ما أثر البرنامج التدريبي في تنمية الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ؟ وهذا ماسيحاول البحث الإجابة عنه .

أهمية البحث :

إن وعي الإنسان المعاصر بكافة مجالات الحياة العصرية ضرورة قائمة ، لذا فأن الوعي الذاتي يصبح أكثر أهمية ، لأنه يدرس الإنسان بوصفه الأغلى في هذا الوجود ، وأن معرفة النفس والشعور بها وإدراكها ينبع من ملاحظة الإنسان لنفسه والإدراك التام لحقيقة مشاعره بالتحديد(سيف ، ٢٠٠١ :٢٥٢) قد تزايد الاهتمام في السنوات السابقة بمفهوم الذكاء الوجداني(EI)(Emotional Intelligence) بشكل عام والوعي الذاتي بشكل خاص ، وقد تجلى هذا الاهتمام بشكله الصريح في زيادة إعداد البحوث المنشورة في الدوريات العربية والأجنبية التي تهدف إلى معالجة هذا الموضوع من جوانب مختلفة، كما ان تقدم المؤسسات التربوية يُعد معيار مهم لتقدم المستوى الاجتماعي والعلمي والثقافي ، لذا أصبح الاهتمام بالتفكير العلمي والعلم من أسس المجتمعات ، ولهذا نجد هناك محاولات عديدة في تحسين البرامج التربوية وإعادة النظر فيها ، وخاصة تلك التي تبنى في ضوء النظريات الحديثة لتحقيق التقدم(شاهين ،٢٠٠٩: ٣٩).وان الوعي الذاتي ليس انتباه يؤدي إلى الانجراف بالعواطف والمبالغة في ردود الفعل، وتضخيم ما ندركه حسياً بل هو طريقة محايدة تحافظ على تأمل الذات حتى في أثناء العواطف المتهيجة، حيث ان مراقبة الذات تحقق إدراكا رصيناً للمشاعر المضطربة والمعقدة . (جولمان ، 2000:74:)كما ان الأفراد الذين يتميزون بالوعي الذاتي لديهم سمات شخصية تؤهلهم إلى النجاح في حياتهم الانفعالية ، وأنهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة ، ورؤية ايجابية للحياة، وان تقديرهم للأمور يساعدهم على معالجة مشاعرهم ووجدانهم.(روبنسن وسكوت،٢٠٠٠: ٤٤).وذكر جولمان(Golman, 2000)"انه قد يبدو للوهلة الأولى أننا واعون بمشاعرنا حين حدوثها، ولكن عند تفكيرنا بها بعمق ندرك أننا في الحقيقة غافلون عما كانت عليه مشاعرنا تجاه حدث ما"، لذلك فقد استعمل علماء النفس اصطلاح ما بعد العاطفة ، للإشارة إلى وعي الشخص بمشاعره . (معمريه ، ٢٠٠٥: ٤٥) .ويرى القرة غولي أن محاولات الفرد للتعرف على ذاته وذات الآخرين وتحديد معالمها تبدأ بشكل ملح في مرحلة المراهقة وتستمر كذلك طوال حياته تبعاً لما قد يحل على البيئة أو من حوله من تغيرات أو تعديل ، فبعضنا قد ينجح في تحديد ذاته في وقت مبكر بينما بعضنا الآخر يحتاج إلى وقت أطول . (القرة غولي، ٢٠١١: ٢) ويتفق مع هذا الرأي

باشر حيث أشار إلى ضرورة إكساب الطلبة في مرحلة المراهقة مهارات اجتماعية تساعدهم على السيطرة على غضبهم ، وكيفية التحكم به ، بما يمكنهم من التغلب على المشكلات التي تثيرها نوبات غضبهم ، ومن ثم تحسين قدراتهم على فهم انفعالاتهم ، وتعديل سلوكياتهم الغير مرغوب فيها ، (الفتلاوي ،٢٠١٠ :٣٢)،بالإضافة إلى ما تم ذكره لم تعثر الباحثة على دراسة محلية تهدف إلى تنمية الوعي الذاتي .

أهداف البحث .يهدف البحث الحالي الى معرفة :

أثر البرنامج التدريبي في تنمية الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

فرضية البحث

ولتحقيق هدف هذا البحث وضعت الفرضية الصفرية الآتية :

ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج التدريبي وبين متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لقياس الوعي الذاتي

حدود الدراسة يتحدد هذا البحث بـ :-

١. الحدود الموضوعية:

أثر برنامج تدريبي مستند إلى نموذج جولمان في تنمية الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

٢. الحدود الزمانية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الحالية للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) .

٣. الحدود المكانية:

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الحالية في مدينة الكوت – مركز محافظة واسط.

٤. الحدود البشرية :

٥. تقتصر هذه الدراسة على طالبات المرحلة الإعدادية.

تحديد المصطلحات

قامت الباحثة بتحديد المصطلحات الواردة في البحث وهي :

١- البرنامج التدريبي

عرفه كل من :

- سعيد وآخرون (١٩٨٧)

انه مخطط مختصر للموضوعات المتضمنة لأية ممارسات عامة أو أداء بحيث يشير البرنامج إلى خطة تعهد القيام بها مجموعة من الأفراد وتكون لها غاية محددة ترمي إليها وتقترح تحقيقها على نحو منظم .(سعيد وآخرون ، ١٩٨٧ :٣٢)

- العتبي (١٩٩٦)

انه مزيج متداخل من مجالات النشاطات والتفاعلات والتجارب والخبرات التي يمر بها أعضاء الجماعة بصفتهم أفراد وأعضاء في جماعة تساعد في تطويرهم ونموهم بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا فالبرامج وسيلة وليس غاية .(العتبي ،١٩٩٦ :٣١) التعريف الإجرائي للبرنامج التدريبي فتعرفه الباحثة انه مجموعة من الإجراءات المنظمة والمنسقة والمخطط لها بطريقة علمية تتضمن أنشطة وتدريبات متعددة تهدف إلى تنمية الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

٢- التنمية

عرفها كلاً من :

محي الدين(١٩٧٨)

تعبير جوهري لأنماط الحياة التقليدية تتناول تغير الاتجاهات نحو القيم الموروثة وإتباع أهداف ووسائل جديدة . (محي الدين ،١٩٧٨: ١٧)

السيد(٢٠٠٥)

هو تطور وتحسين في أداء الفرد، وتمكينه من إتقان جميع المهارات بصورة منتظمة . (السيد ،٢٠٠٥: ١٨٧)

٣- الوعي الذاتي عرفه كلاً من:

داينر (Diener,1979)

حالة يكون فيها الفرد أكثر ميلاً وضبطاً للتحكم بسلوكياته عن غيره في العلاقات الاجتماعية أو في المواقف المختلفة أو قد ينحسر لديه مما يجعله يفقد جانباً مهماً من قدرته على التوجيه الذاتي (Diener,1979: 1171).

جولمان(Goleman,2000) إدراك الفرد لمشاعره وقت حدوثها وفهم هذه المشاعر والانفعالات وتنظيمها.(Goleman,2000: 8)

التعريف النظري للوعي الذاتي:

اعتمدت الباحثة تعريف جولمان (Goleman,2000) كتعريف نظري للوعي الذاتي في هذا البحث،لاعتمادها نظريته

التعريف الإجرائي للوعي الذاتي فتعرفه الباحثة بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال أجابتها على فقرات مقياس الوعي الذاتي الذي اعتمدته الباحثة في هذا البحث .

المرحلة الإعدادية:هي مرحلة تعليمية ، تقدم فرصا تعليمية متكافئة ومجانية مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات ، وتشمل التعليم بين مرحلة التعليم المتوسط والجامعي (وزارة التربية ، ١٩٧٧)

الفصل الثاني أطار نظري ودراسات سابقة

المحور الاول: أطار نظري:

- **مفهوم الوعي الذاتي**

ان مفهوم الوعي الذاتي من الموضوعات ذات الأهمية الكبيرة في مجالات علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية ، بعد ان أشارت إليه البحوث والدراسات التي كان لها درجة السبق في ذلك ، وان هناك الكثير من النظريات العلمية والنفسية ، التي وضعت العديد من المفاهيم والمبادئ الأساسية التي تفسر بعض الظواهر النفسية المرتبطة بالمنظومة النفسية من جانب والمنظومة الاجتماعية من جانب آخر (القرة غولي ، العكيلي ،٢٠١٢:٥٥) وقد شغلت مفردات الوعي الذاتي اهتمام الفلاسفة والمفكرين على مر الزمن ، وأخذت من جهودهم الفكرية الشيء الكثير فهناك من يراها من منظور فردي عبر الإحساس بالذات والوعي بمشاعرها ، وهناك من يراها في الحضارة التي ينتسب إليها وهناك من يراها في إطار الثقافة ، فماهية الذات في أعماقها الفردية متنوعة ومتعددة الرؤى بين الفلسفة وعلم النفس وهناك اتجاهاتها الجمعية في إطار الثقافة والحضارة والنظم الاجتماعية والسياسة (سعيد،٢٠٠٨:١١٥) وان البحث في أجهزة الوعي ليست هدفا في حد ذاته وإنما هي خطوة للتعرف على نشاط الفرد وأهدافه وأحداث ارتباط بين بيئة الفرد الداخلية والخارجية . (عامود ،٢٠٠١:١٧٢)أما تيرنر وزملائه (turner,etal:1978) فقد أشاروا إلى ان الوعي حالة يدرك فيها الأفراد ذواتهم بأنهم أفراد منفردين حيناً ، وإنهم أعضاء في جماعات حيناً آخر ، وان كل من الإدراكيين يعد ممثلا للآخر لأنه يعبر تعبيرا صادقا وأساسياً عن الذات وهذا يعني ان الفرد أدرك ذاته على نحو اقل تفردية في تلك اللحظة. (نظمي ،٢٠٠٨:١٢٧) وأشار بيرلز (Perls,1970) ان عملية نمو الوعي الذاتي لدى الفرد تتم عن طريق توسيع مجالاته، فهو عملية للتعرف على ما يفكر به وما يفعله بطريقة مباشرة تقودهُ لأدراك تنظيمه لذاته ،

إذ حدد (بيرلز) مناطق ثلاث رئيسة من الوعي لدى الفرد وهي :

١. الوعي بالذات (Self– Awareness)
٢. الوعي بالعالم (World Awareness)
٣. الوعي في ما بين الذات والعالم (الخواجا، ٢٠٠٩: ١٧٧).

أن الوعي الذاتي يعني الانتباه المستمر للحالة الشخصية الداخلية، وفي هذه الحالة يكون الوعي التأملي الشخصي ، ويقوم العقل بملاحظة – مراقبة– الخبرات التي يمر بها صاحبها بما تتضمنه من مشاعر، ويدرس هذا الانتباه كل ما يمر به الوعي وان الوعي هو جزء من النفس وهو معرفة الذات والانتباه إليها ، والذات هي واجهة الشخصية لأنها الجزء الواعي الذي يتعامل مع العالم الخارجي فهي التي تتولى عملية التفاعل الاجتماعي ومهمتها هي الإدراك والتفكير والإرادة والتكامل الشخصي والاجتماعي ، وهي وظيفة الذات بحيث تدرك وتفكر في الأعمال والنتائج ، وان قدرتها على التفكير تمكنها من التنبؤ بأحداث تقع فعلاً في اللحظة الحاضرة وفي المستقبل ، وهي التي تضع الحلول المختلفة لمشكلات التوافق المقلقة قدر المستطاع .
(الشمري ،٢٠٠٠: ١٢) .

– الوعي الذاتي والتنمية

أن الحديث عن تنمية الوعي الذاتي للفرد يتمثل في مدى قابلية وعيه للنمو، والثقة في إمكانياته وقدرته على نقد ذاته وتقويمها ،والعمل على إعادة الأفكار و تنظيمها، وان أرادة الفرد تعمل على تحفيز وعيه الذاتي من خلال وضع الخبرات والإمكانيات في خدمتها لذا فأن التباطؤ في نمو الوعي الذاتي قد ينسب إلى الواقع(سليمان ،٢٠٠٥:٨٣) كذلك عملية تنمية الوعي الذاتي تعني معرفة الإنسان لذاته وجوانب القصور فيها ، وان يحدد بمعرفته أوجه الكمال التي يطمح الوصول إليها ،وكذلك معرفة الطرائق التي تساعده في تنمية ذاته وتطويرها وتغيرها بحسب الظروف والمواقف المختلفة .(العكيلي والقرة غولي ،٢٠١٢:٧٤)

ويعتقد بيرلز (1970 ، perls) ان عملية نمو الوعي الذاتي تتم عن طريق توسيع مجالاته ،وانه عملية للتعرف على مانفكر به وعلى مانشعر به وما نفعله ،عن طريق مباشر يقود الفرد لإدراك تنظيمه لذاته . (الخواجا،٢٠٠٩:١٧٧)

ثانياً : البرامج التربوية

١- مقدمة

تزايد الاهتمام بالبرامج التربوية نتيجة التطورات المهمة التي حدثت في مجال الأهداف التربوية التي أكدت على ضرورة الاهتمام بتنمية شخصيات الطلبة من نواحيها الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية. (الحياني ، ١٩٨٩: ٤٠٥)

ويقوم بناء البرامج على أساس مبدأ مساعدة الناس لأنفسهم وتنمية التعبير عن ذواتهم وتطويرها (مؤيد ١٩٩٣ : ٢١) ، وان تصميم هذه البرامج غالبا ما يقوم على اطر نظرية ووفق خطوات وآليات سيتم ذكرها لاحقاً.

وان البرامج مزيج متداخل من مجالات النشاطات والتفاعلات والتجارب والخبرات التي يمر بها أعضاء الجماعة بصفتهم أفراد وأعضاء في جماعة تساعد في تطويرهم ونموهم بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا فالبرامج وسيلة وليس غاية "(العتبي ،١٩٩٦ :٤٥)

٢- الخصائص العامة للبرامج

أهم الخصائص والسمات التي تمتع بها البرامج:

التنظيم والتخطيط والمرونة والشمول والموضوعية والدقة وسهولة التطبيق وأمكانية التعميم.

٣- أنواع من البرامج

تختلف البرامج التربوية باختلاف أهدافها وهي:-

البرنامج العلاجي مجموعة من الخبرات التي تقدم إلى المتعلم تكون جميعها تحت إشراف المؤسسات التعليمية والبرامج الإرشادية بأنه مجموعة إجراءات تقوم على أسس علمية بغية تقديم خدمات إرشادية للأفراد في ضوء الأهداف المرسومة وبأساليب إرشادية متنوعة لمساعدتهم على التوافق وإكسابهم سلوكيات مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي السليم وبرنامج تعلم اللغة الثانية أو الأجنبية :وقد تنوعت هذه البرامج تبعاً لتنوع النظريات اللغوية والفلسفات التعليمية ،وتقسم على قسمين :الأولى البرامج البنيوية وهي برامج خطية أي أنها تقوم على افتراض أن أي نقطة تعليمية يتم تعليمها عند ورودها البرنامج،وقد جرت محاولات عديدة للتغلب على ضعف هذه البرامج عن طريق تقديم مايسمى بالبرنامج الخلقي بمعنى ترتب مفردات البرنامج بالشكل الذي يسمح لمفردات بالظهور في المرحلة الآتية من البرنامجوالأخرى تسمى البرامج الوظيفية .وهي عبارة عن وظائف لغوية ونشاطات يؤديها المتعلم .وكذلك موضوعات تعليمية يجري تعليمها على نحو مواقف حيوية تستعمل فيها اللغة.(خرما، ١٩٨٨:٢٠٤).

النظريات التي فسرت الوعي الذاتي

تعددت نظريات التي فسرت الوعي الذاتي ومنها .نظرية داينر(1980_ 1979، Diener)قدم داينر نظرية حاولت ان تعلل ظاهرة (والتي هي حالة ذاتية يفقد فيها الفرد وعيه الذاتي ، خصوصاً حينما يزداد ميله إلى الجماعة)، ويرى داينر ان الظروف المحيطة بالفرد في حال فقدان الوعي تمنعه من الوعي بذاته فلا يشعر بكيانه المستقل بوصفه فرداً اذ يصعب عليه مراقبة سلوكه . (Diener,1979:160-171) . ونظرية باس (Buss,1980) :وضع ارنولد باس نظرية الشعور بالذات الخاصة ، إذا ينظر إلى الذات من محورين أساسين هما: الذات الحسية مقابل الذات المعرفية،وأشار باس إلى أهمية التميز بين الذات الحسية المبكرة والبسيطة ، والذات المعرفية المتقدمة ، وحاول التميز بين الجوانب الخاصة والعامة للذات ، إذأكد انه لكل فرد ذات مستقلة عن غيره ، فأن

الذي يحدث للفرد ليس أكثر أهمية من الذي يحدث للآخرين ، إذ انه أكد على الخلفية العلمية للاستدلال على الذات أكثر من التخمينات الشخصية والأفكار، فوجد ان المجموعة الأولى من الحقائق تشير إلى الذات على إنها من الأحداث الحسية ، فالفرد يكون على وعي ومعرفة تامة بحدود جسمه وباستطاعته التمّيز بين التغيرات التي تكون داخل الجسم وخارجه ، إذ يكون جزء فعالاً من الفرد ، والجزء الآخر غير فعال ، هنا يستطيع الفرد ان يميز بين (أنا) و(ليس أنا) وهو أساس الاستدلال على الذات . (Buss, 1980 :2-3) و الذات الخاصة مقابل الذات العامة

- يقضي الأفراد الكثير من الوقت في فهم البيئة وإدراكها ، إذ تتوجه أحاسيس الأفراد الأكثر حدة نحو البيئة المحيطة بهم ، ولكن عندما يوجه انتباههم إلى ذواتهم ما الذي يلاحظونه ، أجاب باس على ذلك بإجابتين إذ أشار فيهما إلى ان للذات جانبين فقط هما الجانب الخاص والجانب العام ، فالجوانب الخاصة يمكن للفرد ملاحظتها حينما يمر بخبراتها وحده ، فالفرد هو الذي يعبر عن تجربته بنفسه ويخبر عنها ، وهذا لا ينكر احتمالية استدلال الآخرين على ما يمر به الفرد من خبرة داخلية ، أما الجوانب العامة فيستطيع الآخرين مشاهدتها بسهولة ، وذلك عبر الطريقة التي يظهر بها الفرد للآخرين ، وهو أيضاً يستطيع ملاحظة الأشياء بنفسه ، وكأنها من منظوره الخاص لكون هذه الجوانب ظاهرة تماماً . (Buss, 1980:7) ونظرية برنتس – دن وروجرز (Prentice – Dunn & Rogrs,1982)قدم كل من (برنتس – دن وروجرز) أنموذجاً مختلفاً عما قدمه داينر(Diener,1979:9) ، حينما فسر حالة اللاتفرد ، أذا قدم في هذا النموذج نوعين من الوعي الذاتي الوعي الذاتي الخاص (الذات الخاصة) النوع الثاني : الوعي الذاتي المعلن (الذات المعلنة) و نظرية الذكاء الانفعالي للأداء، تعكس نظرية الذكاء الانفعالي التي جاء بها جولمان كيف ان الفرد بإمكانه ان يتقن كفايات الذكاء الانفعالي ويترجمها إلى نجاح في العمل (Goleman ,2001 :15)، والنظرية التي صاغها جولمان مبنية على كفايات الذكاء الانفعالي التي تم التحقق منها ميدانياً في مئات من المنظمات والمؤسسات التربوية والتجارية، بوصفه أداء مميزاً للكثير من قيادي هذه المؤسسات(Goleman , 1995: 1)، وعدت الكفاية الانفعالية قدرة مكتسبة مبنية على الذكاء الانفعالي الناتج عن الأداء الواضح بالعمل ، وبعد إجراءجولمان عدد

من الدراسات قدم نظريته عن الذكاء الانفعالي بخمس وعشرين كفاية ووضعها في قائمة عرفت بقائمة الكفايات الانفعالية موجودة ضمن نوعين رئيسين من الكفايات هما :

١- الكفايات الشخصية وتضم بعدي الوعي بالذات وإدارة الذات .

٢- الكفايات الاجتماعية وتضم بعدي الوعي الاجتماعي وإدارة العلاقات .

وأشار (جولمان،٢٠٠٠) إلى أن هذه الكفايات الانفعالية هي مهارات عملية بالإمكان (بل ينبغي) تعلمها، وانه بإمكان أي فرد أن يمتلك تعاطفاً بدرجة عالية ومع ذلك يكون ضعيفاً في التعامل مع الآخرين أو العاملين معه إذا لم يتعلم كفاية التعامل مع الآخرين وكيفية تقديم الخدمة لهم .

(Goleman, 2000:67)

- أبعاد الذكاء الانفعالي

يتضمن مفهوم الذكاء الانفعالي لدى كولمان خمسة أبعاد هي ، التعاطف ، إدارة العلاقات، إدارة الذات ، حفز الذات، الوعي الذاتي، (جولمان،٢٠٠٠: ١٤٣) وحدد جولمان ثلاثة مجالات للوعي الذاتي وهي :-الوعي الانفعالي و التقييم الدقيق للذات والثقة بالنفس (الذات) .

بعض الدراسات السابقة التي تناولت متغير الوعي الذاتي والبرامج التدريبية

أشارت دراسة (العبيدي وسهيل) أثر برنامج إرشادي مقترح في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المراحل الثانوية .وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين،وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية ، كما أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغير الوعي الذاتي لصالح المجموعة التجريبية . (العبيدي وسهيل ،٢٠١٢).ودراسة (البديوي) أثر برنامج أثرائي في تنمية بعض مهارات الكفاية الشخصية ومفهوم الوعي الذاتي لدى عينة من الطلبة الفائقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم.وهدفت إلى تنمية بعض مهارات الكفاية

الشخصية ومفهوم الوعي الذاتي لدى عينة من الطلبة الفائقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم. وأسفرت النتائج عن وجود أثر إيجابي فعال للبرنامج الإثرائي على بعض مهارات الكفاية الشخصية ومفهوم الوعي الذاتي لدى الطلبة الفائقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم من طلاب وطالبات لصالح المجموعة التجريبية.(الشمري ،٢٠١٧ : ٥٣).أما الدراسات الأجنبية دراسة شاير (Scheier, 1976) الوعي الذاتي والشعور بالذات وبالغضب العدواني هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الوعي الذاتي والشعور بالذات وبالغضب العدواني توصلت الدراسة إلى ان الأفراد الذين يتمتعون بوعي عال للذات هم أكثر عدوانية من الذين لديهم وعي واطئ بالذات . (Scheier, 1976: 627) ودراسة فورمنك (Forming , 1978).الوعي الذاتي وعلاقته بالالتزام الخلقي والسلوك المرغوب هدفت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين الالتزام الخلقي ووعي الذات بالسلوك المرغوب والجنس،وأشارت نتائج الدراسة إلى أن معالجة وعي الذات أحدثت تأثيراً مهماً في استجابات أفراد العينة في الالتزام الخلقي وسلوكهم الحقيقي ، وأن الفروق في الاختلافات بين الذكور والإناث في السلوك المرغوب كانت مهمة وكانت الاستجابات لصالح الإناث . (Forming , 1978 :396).

الفصل الثالث.....أجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

اقتضت طبيعة البحث الاعتماد على المنهج التجريبي كمنهج مناسب لدراسة شبه تجريبية تستهدف التعرف على اثر برنامج تدريبي في تنمية الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

ثانياً: التصميم التجريبي :

يعد التصميم التجريبي المناسب من الشروط المهمة لإجراء التجربة العلمية لأنه يساعد في الوصول إلى الإجابة عن الفروض والأسئلة الموضوعة للبحث ، والتصميم التجريبي عبارة عن مخطط وبرنامج عمل لكيفية تنفيذ التجربة ، ونعني بالتجربة تخطيط الظروف والعوامل

المحيطـة بالظـاهرة التـي ندرسـها بطريقـة معينـة ثـم ملاحظـة مـاذا يحـدث (عبـد الـرحمن وزنكنـة ، ٢٠٠٧ : ٤٨٧اختـارت الباحثـة التصـميم ذو الضـبط الجزئـي لانـة يتناسـب مـع هـدف البحـث، كما موضح بالجدول (١).

جدول (١)

يوضح التصميم التجريبي في هذا البحث

المجموعة	الاختبار	المتغير المستقل	المتغير التابع
المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	البرنامج التدريبي	اختبار الوعي
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	.....	اختبار الوعي

ويتطلـــب هـــذا التصـــميم الخطـــوات الآتيـــة : اختيـــار عينـــة مـــن طالبـــات المرحلـــة الإعداديـــة وقـــد بلـــغ عـــددها فـــي تصـــميم هـــذا البحـــث (٤٠) طالبـــة مـــن طالبـــات الصـــف الرابـــع فـــي إعداديـــة الفاضـــلات للبنـــات، وقـــد اختـــارت الباحثـــة عينتهـــا مـــن طالبـــات الصـــف الرابـــع وذلـــك بســـبب موافقـــة أدارة المدرســـة توزيـــع أفـــراد العينـــة علـــى مجمـــوعتين أحـــداهما ضـــابطة والأخـــرى تجريبيـــة وبواقـــع (٢٠) طالبـــة لكـــل مجموعـــة،وإجراء الاختبـــار القبلـــي علـــى عينـــة البحـــث .إجـــراء التكـــافؤ للمجمـــوعتين فـــي بعـــض المتغيـــرات .تطبيـــق البرنـــامج التـــدريبي علـــى المجموعـــة التجريبيـــة فقـــط .إجـــراء اختبـــار بعـــدي لمعرفـــة الفـــروق ودلالتهـــا بالنســـبة للمجـــوعتين الضـــابطة والتجريبيـــة فـــي الوعي الذاتي.

ثالثاً: مجتمع البحث:

يعنـــي بـــه جميـــع مفـــردات الظـــاهرة التـــي يقـــوم بدراســـتها الباحـــث . (ملحـــم ، ٢٠٠٠ : ٢١٩) ويتضـــمن مجتمـــع البحـــث هـــذا طالبـــات المرحلـــة الإعداديـــة فـــي مدينـــة الكـــوت_

مركـــز محافظـــه واســـط للدراســـة الصـــباحية وللعـــام الدراســـي (٢٠١٧-٢٠١٨) والبـــالغ عددهن (٤٠٧٦) طالبة.

رابعاً: عينة البحث

اختارت الباحثة عينة الدراسة التجريبية بصورة قصدية ووقع الاختيار على (إعدادية الفاضلات) الواقعة في منطقة الكفاءات في مدينة الكوت / مركز محافظة واسط .جدول(٢)

جدول (٢)

يوضح توزيع عينة البحث

ت	المجموعة	العدد
١	المجموعة التجريبية	٢٠
٢	المجموعة الضابطة	٢٠
	المجموع	٤٠

التكافؤ بين المجموعتين

علـى الـرغم مـن ان جميـع طالبـات عينـة البحـث الحـالي مـن بيئـة واحـدة ومـن وسـط اجتمـاعي وثقـافي واقتصـادي متشـابه إلـى حـد مـا، إلا انـه لابـد للباحثـة مـن ضـبط بعـض المتغيـرات التـي قـد تـؤثر فـي نتـائج البحـث الحـالي ، ولتـوفير شـروط السـلامة الداخليـة لـه، وقـد اعتمـدت الباحثـة التصـميم التجريبـي القـائم علـى المجموعـات المتكافئـة، وحرصـت الباحثـة علـى تحقيـق التكـافؤ بـين المجموعتين(التجريبيـة و الضـابطة) بعـدد مـن المتغيـرات (العمـر ،تحصـيل الأب الدراسي ،تحصيل الأم الدراسي ،المستوى الاقتصادي للعائلة)

سادساً : أدوات البحث

لتحقيـق أهـداف البحـث الحـالي ، قامـت الباحثـة باسـتعمال أداة البحـث وهـي: مقيـاس الـوعي الذاتي الذي أعده (البديري،٢٠١٤) ،و البرنامج التدريبي الذي أعدته الباحثة.

- مقياس الوعي الذاتي

فـي ضـوء الإطـار النظـري الـذي تـم عرضـه فـي الفصـل الثـاني ، وجـدت الباحثـة مـن المناسـب تبنـي مقيـاس (البـديري ،٢٠١٤) حيـث ان مقيـاس (البـديري ٢٠١٤) معـد خصيصـا للبيئـة العراقيـة . المقيـاس معـد فـي ضـوء نظريـة جولمـان وهـي نفـس النظريـة التـي تبنتهـا الباحثـة فـي بحثهـا الحـالي ، وفـي أعـدادها للبرنـامج التدريبي.حداثـة هـذا المقيـاس.يتمتع المقيـاس بخصـائص بصـدق حيـث تـم مراعـاة الآراء التحكيميـة والاستشـارية للمتخصصـين فـي العلـوم التربويـة والنفسـية عنـد اعتمـاد المقيـاس بشـكل كبيـر للتأكـد مـن الصـدق الظـاهري للمقيـاس لبيـان صـلاحية فقراتـه أو عـدم صـلاحيتها ومـدى حاجاتهـا إلـى التعديل.وبعـد جمـع آراء المحكمـين تبـين أن أغلـب الفقـرات مقبولـة باسـتثناء فقـرة حصـلت علـى عـدم القبـول وعـدد مـن الفقـرات اسـتوجبت التعـديل وبـذلك أصـبح المقيـاس (٣٧) فقـرة بـدلاً مـن(٣٨) فقـرة ،أمـا ثبـات المقيـاس عمـدت الباحثـة الـى اسـتخراج الثبـات بطريقـة الفاكرونبـاخ وبلـغ معامـل الثبـات (٠,٨٦) والثبـات بطريقة أعادة الأختبار وبلغ معامل الثبات (٠,٨٣).

البرنامج التدريبي.

تستند الدراسة الحالية في تحقيق هدفها إلى برنامج تدريبي مستند إلى نموذج دانيال جولمان في الذكاء العاطفي بهدف تنمية الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية،

بناء البرنامج التدريبي ويتضمن:

تحديد مجالات البرنامج . تحديد الأهداف . إيجاد نشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعة . تقويم البرنامج التدريبي (Taylor 1949:8) الفئة المستهدفة في البرنامج التدريبي.المرتكزات النظرية الذي يستند عليها البرنامج.مدة ومكان تنفيذ البرنامج . (نوفل ، ٢٠٠٧ : ٤٢)

ثانيا : جلسات البرنامج التدريبي .

قامت الباحثة بعدد من الإجراءات لتحقيق خطوات بناء برنامج تدريبي التي أشارإليها (Taylor. 1949) في النقاط أعلاه وهذه الإجراءات هي:

أ- تحديد مجالات البرنامج:

قامت الباحثة بالاطلاع على الأدبيات التي تناولت الوعي الذاتي ، اذ استعرضت الأطر النظرية التي فسرت مكونات الوعي الذاتي ومناقشة تلك النماذج في الفصل الثاني وتسنى للباحثة اعتماد الأنموذج المناسب للبحث الحالي.

إذ تم الاعتماد على نموذج دانيال جولمان للوعي الذاتي وتم تحديد مجالات البرنامج التدريبي المعتمد في هذا البحث بحسب هذا الأنموذج إذ تكون البرنامج من ثلاث مجالات وهي:-

المجال الأول : الوعي الانفعالي (Emotional Awareness)

ويقصد به معرفه الفرد لانفعالاته وإدراكه لها وربطه لما يشعر ويفكر به وما يفعله، ومعرفته بان مشاعره تؤثر على أدائه وقيمه وأهدافه.

المجال الثاني : التقييم الدقيق للذات(Self-AssessmentAccurate)

هو معرفة الفرد بجوانب القوة والضعف لديه ، والاستفادة من الخبرات لتطوير نفسه.

المجال الثالث : الثقة بالنفس(Self – confidence)

هو شعور الفرد بإمكانياته والتعبير عن آرائه ، الشائعة وغير الشائعة وقد يخاطر من اجل تحقيق ماهو صحيح ، ويكون حاسماً في اتخاذ القرارات الصحيحة بالرغم من الضغط الذي قد يتعرض له .(Goleman,2000)

ب – تحديد الأهداف :

تساعد الأهداف على تحديد الأداء الناجح والمرغوب فيه، كما أنها تحدد التوجهات الأساسية للبرنامج التدريبي ، فضلاً عن كونها تساعد على إجراء التقويم والتحقق من النجاح الذي يحرزه المدرب في إحداث التغييرات (العزة وعبدالهادي ، ٢٠٠١ : ٢١) ٠ وتم تحديد الهدف الرئيسي (العام) للبرنامج التدريبي والذي يتمثل ب(تنمية الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية)،فضلا عن الأهداف الفرعية أوما يسمى بالأهداف الضمنية التي تصف السلوك المتوقع صدوره عن المتدرب بعد ان يتعلم السلوك المراد تعليمه (نشواتي ، ١٩٩٧ : ٥١)، والتي اشتملت على المجالات الفرعية للوعي الذاتي.

ج– إيجاد نشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعة:

لتحقيق هذا الأجراء قامت الباحثة بالخطوات الأتية :

١– تم الاطلاع على الدراسات والأبحاث السابقة التي تناولت جانب التنمية في مهارات الوعي الذاتي و التي تضمنت برامج متنوعة (تدريبية وإرشادية)

٢– قامت الباحثة بعد تحديد مجالات البرنامج التدريبي والهدف منه ببناء برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوعي الذاتي لطالبات المرحلة الإعدادية وقد اعتمدت على الدراسات السابقة في تحديد التدريبات واختيار الأنشطة المناسبة ، كما أنها راعت عند اختيارها

للتـدريبات والأنشـطة ان تكـون ذات علاقـة بالأهـداف التـي تبنتهـا وتكيفهـا لتناسـب أهـداف هـذا البحث وعينه الدراسة.

٣- وأخيـراً قامـت الباحثـة بمقابلـة عـدد مـن المختصـين والخبـراء فـي مجـال علـم الـنفس التربـوي وعـرض البرنـامج التـدريبي علـيهم لاسـتطلاع آرائهـم فـي الجوانـب النظريـة التـي يمكـن ان يبنـى عليها البرنامج والإفادة من خبراتهم العلمية .

د- الفئة المستهدفة في البرنامج التدريبي:

تـم بنـاء البرنـامج وصـياغة الأهـداف والمحـاور والجلسـات بطريقـة تنسـجم مـع الخصـائص النمائية لطالبات مرحلة الرابع الإعدادية .

هـ-المرتكزات النظرية الذي يستند علية البرنامج

يحتـوي البرنـامج علـى مجموعـة مـن الجلسـات والأنشـطة التدريبيـة العمليـة والنظريـة التـي تـم بنائهـا علـى الأصـول النظريـة والفلسـفية للنمـوذج الـذي اعتمدتـه الباحثـة حيـث يتكـون الـوعي الـذاتي فـي هـذا البرنـامج مـن الانفعـالات والمشـاعر والمعتقـدات حـول الـذات ، وكـذلك الاسـتجابات العاطفيـة فـي الحيـاة وكيفيـة التعامـل مـع التحـديات والضـغوط التـي تواجـه الفـرد واتخـاذ القـرارات الصـحيحة وعـزل اتخـاذ القـرارات عـن الجوانـب الشخصـية والتـي تنطلـق مـن الافتراضات الآتية :

١- ان الوعي الذاتي للإنسان له ثبات نسبي وممكن ان يتطور وينمو مع مرور الزمن .

٢- ان قـرارات الفـرد تتـأثر فـي اغلـب الأحيـان بانفعالاتـه سـواء كـان علـى درايـة بـذلك الأمـر ، أو لم يكن على علماً بها.

٣- تتأثر قرارات الفرد بمدى ثقته بنفسه ونظرته الذاتية لنفسه .

٤- ان عمليـة الـوعي الـذاتي عمليـة ضـرورية فـي جميـع مجـالات الحيـاة تختلـف بـاختلاف المواقـف التـي يتعـرض لهـا الفـرد.(جولمـان ،٢٠٠٤) وبنـاءاً علـى مـاتم ذكـره سـابقا قامـت

الباحثـة ببنـاء البرنـامج وفقـا لنمـوذج (جولمـان) للـوعي الـذاتي حيـث اسـتندت فـي محـاور البرنـامج إلـى مكونـات هـذا النمـوذج حيـث ذكـر جولمـان ان الـوعي الـذاتي ثـلاث مكونـات أساسـية وهـي (الـوعي الانفعالي،الثقـة بـالنفس،التقييم الـذاتي) وقـد اعتمـدت هـذه المحـاور الأساسية في بناء جلسات البرنامج التدريبي وأنشطته .

و- تقويم البرنامج التدريبي :

هنـاك تصـنيفات عـدة لعمليـة التقـويم للبـرامج التدريبيـة، وهنـا سـنتحدث عـن تطبيـق التقـويم حسب وقت إجرائه على النحو الآتي :

أولاً . التقويم التمهيدي :

فـي هـذه المرحلـة يـتم التعـرف علـى مسـتويات المتـدربين وخلفيـاتهم وخبـراتهم كمـا يمكـن مـن خلالـه تحديـد الإمكانـات الماديـة البشـرية والماديـة المتاحـة للبرنـامج التـدريبي ، والتقـويم قبـل التـدريب يسـاعد علـى تحديـد أهـداف البرنـامج ، واختيـار الوسـائل والأسـاليب الكفيلـة لتحقيقهـا في ضوء الإمكانات البشرية والمادية المتاحة .

ثانياً . التقويم البنائي :

ويسـتعمل هـذا التقـويم أثنـاء تنفيـذ البرنـامج ويجـري عنـد الانتهـاء مـن كـل جـزء وهـذا النـوع مـن التقويم يساعد في :

١- إظهار الإيجابيات والسلبيات لكل جزء من أجزاء البرنامج وفي مراحله كافة .

٢- توفير معلومات وتغذية راجعة عن تقدم المتدرب في كل نشاط من النشاطات التدريبية

٣- تلافي السلبيات أثناء عملية التطبيق .

ثالثاً . التقويم النهائي :

يجـري عـادة بعـد انتهـاء البرنـامج التـدريبي، ويتمثـل بتطبيـق الـوعي الـذاتي علـى المجمـوعتين التجريبيـة والضـابطة لمعرفـة التغيـرات التـي تطـرأ علـى درجـات المجموعـة التجريبيـة مقارنـة بالمجموعة الضابطة ومعرفة اثر البرنامج في تنمية الوعي الذاتي

٥- مدة ومكان تنفيذ البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي اذ استغرق تطبيق البرنامج التدريبي مدة شهر و اسبوع تقريباً ابتداءً من ٤ /٣/ ٢٠١٨ إلى غاية ٢٠١٨/٤/٥ ، وكان عدد جلسات البرنامج (١٦) جلسة وبواقع جلستان أسبوعياً ، ومدة (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة وكما مبين في الجدول (١٦)، وكان مكان تطبيق البرنامج التدريبي هو مدرسة إعدادية الفاضلات للبنات التابعة لمديرية تربية واسط/الكوت، والواقعة في منطقة الكفاءات، إذ تم استثمار الدروس المخصصة للتربية الفنية والتربية الرياضية واللغة الكردية، وكانت إدارة المدرسة متعاونة جدا في تقديم العون والتسهيلات اللازمة لتطبيق جلسات البرنامج التدريبي

جدول (٣)

خطة سير عمل الجلسات التدريبية

تسلسل المحور	عنوان المحور	عدد الأنشطة	عدد الجلسات	المدة الزمنية	أهداف المحور
المحور الأول	التمهيدي	١	٤	٣,٣٠ س	١-التعارف بين الباحثة والطالبات وتطبيق الأختبار القبلي ومعرفة واهمية البرنامج التدريبي ١- التعرف على مفهوم الوعي الذاتي وأهميتة ٢- تحديد مفهوم الوعي الذاتي في القرأن الكريم والسنة النبوية .
المحور الثاني	الوعي الأنفعالي	٨	٣	٣س	١- التعرف على مفهوم الانفعالات والتفريق بين الأنفعالات والعواطف،ومعرفة الانفعالات الأساسية المركبة
					٢- التدريب على التعبير الانفعالي وأساليب التعبير الصحيحة،والسلبية والأيجابية ٣- محاولة السيطرة والتحكم على الأنفعالات والتفريق بين الكبيت الأنفعالي والسيطرة الأنفعالية الواعية
المحور الثالث	التقييم الدقيق للذات	٣	٣	٣	التعرف علىمفهوم تقييم الذات ومعرفة صفات الاشخاص ذوي تقييم عالي لذواتهم. تدريب الطابية على تقييم ذاتها بالشكل الصحيح
المحور الرابع	الثقة بالنفس	٦	٣	٣	١- تعريف مفهوم الثقة بالنفس والتعرف على صفات الواثقون بأنفسهم. ٢- تدريب الطالبة على تطوير ثقتها بنفسها .
المحور الخامس	ختام البرنامج	١	٢	١,٣٠	١-مناقشة عامة حول البرنامج التدريبي ٢-أجراء الأختبار البعدي لمفهوم الوعي الذاتي . ٣- معرفة الطالبات بأنتهاء البرنامج.

أجمالي الساعات والأنشطة وجلسات	٢٠	١٥	١٤,٣٠	

سابعاً : الوسائل الإحصائية

استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة لأهداف البحث ومتغيراته وإجراءات تكييف المقياس وتحليل نتائج البحث ،ومعالجة البيانات، وقد استعانت الباحثة ببرنامج (spss) الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية معامل الارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية للفقرات.ومربع كاي و معادلة ألفاكرونباخ و مربع ايتا والقيمة التائية و اختبار مان- وتني :لاستخراج التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)و اختبارسميرنوف واختبارشابيرو :لمعرفة اعتدالية التوزيع.

الفصل الرابع .....عرض النتائج

تحقيقاً لهدف البحث الحالي وهو (**أثر برنامج تدريبي مستند إلى نموذج جولمان في تنمية الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية**) وتحقق هذا الهدف من خلال اختبار الفرضية الصفرية الآتية :لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة و درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمقياس الوعي الذاتي وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس الوعي الذاتي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، وأشارت النتائج الى وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) وبدرجة حرية (٣٨) ولصالح المجموعة التجريبية،كما موضح في الجدول

نتائج التطبيق النهائي لمقياس الوعي الذاتي باستعمال اختبار مان- وتني

المجموعة	عدد الطالبات	متوسط الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	نوع الدلالة (عند مستوى٠,٠٥)
التجريبية	٢٠	٢٧,٣٣	٦٣,٥	٣,٦٩٥	٠,٠٠٠	دال احصائيا
الضابطة	٢٠	١٣,٦٨				

وتبين من خلال الجدول أعلاه ان درجات المجموعة التجريبية لدى طالبات الصف الرابع إعدادي بعد تطبيق البرنامج التدريبي كانت أعلى من درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج التدريبي وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة وهذه النتيجة تؤكد فعالية البرنامج التدريبي في تنمية الوعي الذاتي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي وكذلك استخرجت الباحثة حجم الأثر باستخدام مربع ايتا حيث بلغ ٠,٧٧ كماموضح في الجدول

حجم الاثر للتطبيق النهائي لمقياس الوعي الذاتي باستخدام مربع إيتا

الأداة المستخدمة	حجم الأثر	التقدير
مربع ايتا η^2	٠,٠١	منخفض
	٠,٠٦	متوسط
	٠,١٤ فأكثر	عالي

(عفانة،٢٠٠٤ : ٤٢)

الأستنتاجات :

تطوير مفهموم الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الأعدادية.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بمايأتي.

١- ضـرورة تقـديم دورات وبـرامج تدريبيـة لتنميـة الـوعي الـذاتي للمدرسـين لغـرض توعيـة الطـلاب بمهارات الوعي الذاتي والعمل على تطويرها.

٢- ضـرورة تقـديم دورات وبـرامج تدريبيـة دوريـة لتنميـة الـوعي الـذاتي لـدى الطلبـة أثنـاء العطلـة الصـيفية . يجـب علـى الوالـدين إتاحـة الفرصـة للمناقشـة والحـوار والتعبيـر عـن الـرأي بحريـة عنـد التعامـل مـع أبنـائهم ، لمـا لـذلك مـن دور فـي تنميـة الـوعي الـذاتي والثقـة بـالنفس لـدى أبنائهم .

المقترحات:

إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على طلاب المرحلة الإعدادية من الذكور.

المصادر العربية

-روبنسنبام ، وسكوت جان.(٢٠٠٠). **الذكاء الوجداني**، ترجمة صفاء الأعسر وعلاء الدين كفافي ، القاهرة، دار قباء .

-سيف ، ياسر.(٢٠٠١). **الذكاء العاطفي** ، مكتبة الإسكندرية، www.Toal.mostara.com

-شاهين، عماد.(٢٠٠٩). **مبادئ التعليم المدرسي للأهل والمعلمين** ، ط١ ، بيروت دار ألهادي

-جولمان، دانيال.(٢٠٠٠). **ذكاء ألمشاعر**،ترجمة هشام ألحناوي، القاهرة ، دار هلا للنشر والتوزيع.

-معمرية، بشير .(٢٠٠٥). **مجلة شبكة العلوم النفسية العربية** ، العدد(٦) .

-ألقرة غولي ، حسن أحمد سهيل ، **سيكلوجية ألوعي ألذاتي والإقناع الجماعي** ، بغداد ، دار ألكتب وألوثائق .

-الفتلاوي، عبد الهادي جواد علوان .(٢٠١٠). **السلوك العدواني وعلاقته بالذكاء الوجداني والتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة المرحلة الاعدادية** ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية . أبن رشد .

-سعيد، محمد طالب وأخرون .(١٩٨٧). **برنامج مقترح للتعليم ألمستمر في جامعة بغداد** ، بغداد، مركز ألبحوث التربوية والنفسية .

-محي الدين، صابر .(١٩٧٨). **ألمؤتمر القومي لاستراتيجية العمل الاقتصادي العربيالمشترك**، جامعة الدول العربية ، بغداد ، الامانة.

-ألعكيلي، جبار وادي باهض وألقرة غولي ، حسن أحمد سهيل (٢٠١٢)، **سيكلوجيةألوعي ألذاتي والإقناع الجماعي** ، بغداد ، دار ألكتب وألوثائق.

-سعيد ، سعاد جبر .(٢٠٠٨). **ألذكاء ألانفعالي وسيكولوجية الطاقة المحدودة** ، عالم الكتب الحديث ، الاردن ، أربد.

-عامود، بدر ألدين .(٢٠٠١). **علم النفس في القرن العشرين** ، ج١ ، منشورات إتحاد كتاب ألعرب ، دمشق .

-نظمي، فارس كمال .(٢٠٠٨). **الحرمان النسبي والحدية الاجتماعية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى العاطلين عن العمل** ، إطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، الأداب .

-الخواجا، عبد الفتاح سعد محمد .(٢٠٠٩). **الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي بين ألنظريةوالتطبيق مسؤوليات وواجبات دليل الأباء المرشدين ألمرشدين** ،عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع .

-ألشمري، كريم عبد ساجر.(٢٠٠٠). **وعي الذات وعلاقته بالتوافق المهني لدى الموظفين في المؤسسات المهنية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية الآداب .

-ملحم، سامي محمد .(٢٠٠٢). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** ، ط٢ ، عمان ، دار المسيرة .

-مؤيد، حافظ قاسم .(١٩٩٣). **أعداد برنامج إرشادي مقترح لخفض السلوك العدواني لدى الاطفال في ضوء بعض المتغيرات** ، رسالة ماجستير غير منشور ، جامعة بغداد ، كلية التربية بنات .

-ألبديري، هاني علاوي ردام.(٢٠١٤).**ألوعي ألذاتي وعلاقته بقلق الكينونه لدى طلاب جامعة المستنصريه**، بغداد ، جامعه ألمستنصرية، رسالة غير منشوره

-نوفل، محمد بكر .(٢٠٠٧). **تطبيقات علمية في تنمية ألتفكيربأستخدام عادات العقل** ، عمان ، دار ألمسير للنشر والتوزيع .

– سليمان، سناء محمد .(٢٠٠٥). **تحسين مفهوم الذات ، وتنمية الوعي بلذات والنجاح فيشتى مجالات الحياة** ، سلسلة ثقافية سايكولوجية للجميع ، ط١ ، القاهرة ، عالم الكتب .

–ألحياني ، عاصم محمود.(١٩٨٩). **بناء برنامج إرشادي وقائي لبعض أنماط ألسلوكألمنحرف، غش ،سرقة،عدوان لمرحلة الطلبة المتوسطة** ،أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة ألمستنصرية، كلية ألتربية.

– العبيدي، مظهر وسهيل،حسن .(٢٠١٢). **أثر برنامج إرشادي مقترح في تنمية الوعي ألذاتي لدى الطلاب ألمتفوقين** ، المؤتمر ألعلمي ألعربي ألتاسع لرعاية ألموهوبين والمتفوقين ، ١٠– ١١ تشرين الثاني .

المصادر الأجنبية

–Diener ,E .(1979). **Deindividuation Self–Awareness anddisinhibition** , Journal of personality and social psychology , (37) 160 – 171.

–Prentice , D & Rogers , R , W .(1982). **Effects of public and private self – awareness on deindividuation and aggression ,** Journal of personality and social psychology , 43 , 503 – 513 .

–Scheir , M.F &Carver, C.S .(1977). **Self – focused attention andtheexperience of emotion: Attrition** , repulsion , elation and depression , Journal of personality and social psychology , 35,625 – 636

–Goleman , D.(1995). **Emotional intellignce** .New York Bantam Book.

–Froming , William , J .(1978). **The Relationship of Moral Judgment** ,Self – Awareness and Sex to compliance Behavior , journal of research in personality , 12 , p 396 – 409 .

–Buss , A.H .(1980). **Self– Consciousness and Social anxiety** , San Francisco:Freeman.