

جدارة الذات وعلاقتها باليقظة الذهنية والذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

Self-worth and its relationship to Mindfulness

And Social intelligence among

University students

الأستاذ المساعد الدكتور

أحمد عودة خلف داود

وزارة التربية

المديرية العامة لتربية بغداد / الرصافة الثالثة

الأستاذ الدكتور

جبار وادي باهض العكلي

جامعة بغداد

كلية التربية للعلوم الصرفة/ ابن الهيثم

المستخلص :

استهدف البحث الحالي تعرف جدارة الذات وعلاقتها باليقظة الذهنية والذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، تألفت عينة البحث من (٢٦٢) طالباً وطالبةً من طلبة كلية التربية/ الجامعة المستنصرية/ قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، تم تطبيق المقاييس المتبناة: جدارة الذات لـ (Crocker, et, al, 2001) وعدد فقراته 29 فقرة، وبلغ مؤشر الثبات (0.758)، ومقياس اليقظة الذهنية لـ (عبد الله، ٢٠١٣) وعدد فقراته 27 فقرة، وبلغ مؤشر ثباته (0.766)، ومقياس الذكاء الاجتماعي لـ (Silvera,et, al,2021) وعدد فقراته 20 فقرة، وبلغ مؤشر ثباته (0.789)، وباستعمال معامل ارتباط (بيرسون)، والإختبار التائي (t-test)، أظهرت النتائج: تمتع أفراد العينة من طلبة الجامعة بجدارة الذات واليقظة الذهنية والذكاء الاجتماعي، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين: متغيري جدارة الذات واليقظة الذهنية، ومتغيري اليقظة الذهنية والذكاء الاجتماعي، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين متغيري جدارة الذات والذكاء الاجتماعي، وتمخضت النتائج عن بعض التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: جدارة الذات، اليقظة الذهنية، والذكاء الإجتماعي - الطلبة - الجامعة

Abstract:

The current research aimed to identify self-worth and its relationship to mental alertness and social intelligence among university students. The research sample consisted of (262) male and female students from the College of Education/Al-Mustansiriya University/Department of Psychological Counseling and Educational Guidance. The adopted measures which were applied are as follows: Self-worth according to (Crocker et al, 2001,(and its number of items is 29 items, and the reliability index reached (0.758), and the Mindfulness scale of (Abdullah, 2013) and its number of items is 27 items, and the reliability index reached (0.766), and the social intelligence scale of (Silvera, et, al, 2021, and its number of items is 20 items, and its reliability index reached (0.789), and using the Pearson correlation coefficient and the t-test, the results showed: The sample members of university students enjoyed self-worth, Mindfulness, social intelligence, and there was a significant positive correlation. Statistically between: the variables of self-worth and Mindfulness, and the variables of Mindfulness and social intelligence, and a statistically significant negative correlation between the variables of self-worth and social intelligence, and the reached some recommendations and suggestions for further research.

Keywords: Self-worth, Mindfulness, Social intelligence- University- students

الفصل الأول: التعريف بالبحث

1. مشكلة البحث:

إن احترام الذات هو الثقة في قيم قدرات الفرد، وقد عرّف (Harter,1985) احترام الذات بأنه "مستوى الاحترام العالمي الذي يكتنه الفرد لنفسه كشخص". وقد لخص (Hamachek,1987) الأمر عبر اقتراح (Jersild) الذي أوضح الذات بشكل أفضل على وجه الخصوص على النحو الآتي: إن ذات الشخص هي مجموع كل ما يمكن أن يطلق عليه اسم نفسه، وتشمل هذه الذات، من بين أمور أخرى، نظاماً من الأفكار والمواقف والقيم والالتزامات، فالنفس هي التي تشكل العالم الداخلي للإنسان، كما تتميز عن العالم الخارجي الذي يتكون من سائر الشعوب والأشياء، والأهم من ذلك، أن الشخص الذي يعاني من تدني احترام الذات لا يشعر بأنه يستحق إعطاء أو تلقي الحب والرعاية والرحمة، يتطور احترام الشخص لذاته طوال حياته، تؤدي تجارب الطفولة دوراً رئيساً في تحديد ما إذا كان الشخص يتمتع بتقدير صحي لذاته أم أن الأطفال الذين يكبرون مع تقدير ذاتي صحي غالباً ما يتعرضون للثناء على بذل قصارى جهدهم، والاستماع إليهم والتحدث إليهم باحترام، من قبل آبائهم والآخرين الذين يؤدون دوراً كبيراً في حياتهم، حيث يحصلون على الاهتمام والعناق من أحبائهم، وينجحون في المدرسة والرياضة، ويكون لديهم أصدقاء جديرون بالثقة (Adam 1995) trustworthy، إنه شعور شخصي ودائم بالموافقة الذاتية الواقعية، إنه يعكس كيف ينظر الفرد إلى نفسه ويقدرها في المستويات الأساسية للتجربة النفسية (Bednar & Peterson, 1995)، احترام الذات هو جزء جوهري وعالمي من التجربة الإنسانية وهو مفهوم أساسي لشرح "الأسرار المتأصلة" في السلوك البشري كعلاج للمشاكل الاجتماعية والفردية (Ward, 1996)، فقد عرّف (Cooper smith,1997) احترام الذات بأنه "التقييم الذي يجريه الفرد ويحافظ عليه عادة فيما يتعلق بنفسه" (Khan, Khan, Khan, & Yar, 2014, p. 61).

إن انخفاض احترام الذات والجدارة الذاتية هما مكونان مرتبطان من مكونات الشخصية، فعندما يكون لدى شخص ما تدني احترام الذات، يعتقد هذا الشخص دائماً أنه غير قادر على العمل في جوانب معينة من حياته، وفي الوقت نفسه، هذا يجعل الشخص ليس لديه نظرة إيجابية عن نفسه، لأنه ليس لديه شيء ذو قيمة، وفي ذات الوقت، فإن تدني احترام الذات يعني تدني احترام الذات أو الغياب التام له إذ يمكن أن يؤدي الإفتقار إلى جدارة الذات وإلى إتلاف شخصيتك، وتنسى من أنت وتشعر بعدم الأهمية، وفقدان الإحترام لنفسك (Berntsson & Rrakchiyska, 2012, pp. 31-137).

وطبقاً لـ (Mruk, 1999) فإن الفرد ذو الجدارة الذاتية المنخفضة والكفاءة الذاتية المنخفضة سوف يكون لديه تقدير كلاسيكي منخفض للذات، ويميل هؤلاء الأفراد إلى تصور سلبي لقدراتهم وجدارتهم الذاتية وقد تكون لديهم توقعات منخفضة لأنفسهم، وفيما يتعلق بالطلاب، فإن أولئك الذين يعانون من تدني احترام الذات الكلاسيكي قد يترددون في المساهمة في الفصل، قد ينفصل بسهولة، وقد تظهر عليه أيضاً علامات ضعف الصحة العقلية (Stones & Glazzard, 2020, p. 16).

وبحسب (Lliqiniso Uthisha) فإن أعظم مرض يصيب الجنس البشري هو الافتقار إلى الجدارة الذاتية، لذا فلا عجب أننا نحتاج إلى الكفاح لإثبات جدارتنا لأنفسنا وللآخرين (PAGA, 2014, p. 78).

وفي هذا السياق توصلت دراسة (جاسم، ٢٠٢١م) إلى: تمتع طلبة الجامعة بمستوى عللي من جدارة الذات، وأن جدارة الذات ترتبط بعلاقة عكسية مع الإنهاك المهني، وتسهم جدارة الذات في تفسير التباين الحاصل في الإنهاك المهني للعينة ككل (جاسم، ٢٠٢١م).

أما اليقظة الذهنية فإنها تحتوي على حالة من الوعي المتزايد والوعي المرتفع وقوى أكبر للإبداع والانتباه، بمجرد الأداء والتصرف عبر شبكة الوضع الافتراضي الأساس، فإن معظم ما يعتقده الناس ويفكرون فيه عادةً ما يكون غير مدروس ومألوفاً، ويبدو أن معظم الإجراءات التي يتخذونها انعكاسية، ويبدو أنهم يعملون بأقل من قدرتهم الكاملة، وعلى العكس من ذلك، فإن الاقتراب من الظروف بمرونة معرفية وفضول يكشف عن حداثتها، مما يجعل الأفراد منفتحين على الحقائق والمعلومات الجديدة ويحتفظون بها في الوقت الحاضر، إن اتخاذ منظور واعٍ يثير الإبداع ويؤدي إلى ردود فعل سلوكية أكثر إنتاجية تجاه المشكلات والمواقف.

وعلى عكس اليقظة الذهنية Mindfulness، فإن الغفلة Mindless هي حالة غير مرنة يتمسك فيها الفرد بوجهة نظر واحدة ويتواصل مع البيئة المحيطة من خلال ردود تلقائية محددة مسبقاً وثابتة، بغض النظر عن المنظور أو السياق، عندما يكون الفرد في حالة لا عقل فيها (غفلة Mindless)، فإنه يعمل مثل الروبوت إلى حد كبير: يتم تحديد السلوكيات والإدراك من خلال برامج روتينية تعتمد على الفئات التي تم تعلمها في الماضي، تفترض (لانجر) أن فقدان العقل هو في الغالب نتيجة للالتزامات المعرفية المبكرة أو الميل إلى توظيف العقلية التي تم تشكيلها سابقاً للظروف الحالية، والتي تجعل الناس لديهم نهج مطلق متكرر في الحياة اليومية، تعلن (لانجر) أن التأثير الأكثر أهمية للغفلة هو دوره في إعاقة إمكانيات الناس وإبداعهم بشكل عام، في واقع الأمر، ويبدو أن فقدان العقل هو السبب الرئيس لخطأ الإنسان في الظروف المعقدة، وللتتميط والتحيز، وللشعور بالتحول بين القلق

وبالبلادة التي هي سمات حياة العديد من الأشخاص. (Moafian, Khoshsima, Fadardi, & Pagnini, 2019, p. 2).

فقد توصلت دراسة (عبد الله، ٢٠١٣) إلى: أن مستوى اليقظة العقلية، كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، توجد فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

أما دراسة (بديوي و عبد ، ٢٠١٨، الصفحات ٤١٨ - ٤٤٢) فقد توصلت إلى: يتمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط من اليقظة الذهنية، وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة الذهنية، تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة الذهنية، تبعاً لمتغير التخصص (إنساني، علمي) ولصالح العلمي.

إن الذكاء الاجتماعي هو العنصر الأساس الذي يجعل الإنسان ناجحاً في الحياة، على وجه الدقة، الذكاء الاجتماعي هو قدرة الفرد على التفاعل بفعالية مع بيئته، ولذلك يمكن أن نستنتج أن العلاقة بين الأشخاص في بيئات العمل المختلفة هي في حد ذاتها انعكاس للذكاء الاجتماعي.

وفي عالم اليوم المحموم، من الضروري غرس فن الإدارة الفعالة للذكاء الاجتماعي، يجب على الفرد إتقان الفضاء الاجتماعي والتنقل بكفاءة لتقييم ذكائه الاجتماعي والتعبير عنه وتطويره، إذ يمتلك الأشخاص ذوو الذكاء الاجتماعي العالي قوى مغناطيسية تجذب الآخرين، وهم ودودون وداعمون ومهتمون وما إلى ذلك، وهم ناجحون في المجتمع، ويفتقر الأشخاص الذين لديهم ذكاء اجتماعي منخفض إلى البصيرة وينشغلون بأشياء أخرى كثيرة ويفشلون أيضاً في فهم تصور الآخرين، ومن ثم يصبحون غير ملائمين في المجتمع، إنها مهارة قابلة للتعلم يمكن أن تقلل من الصراعات، وتبني العلاقات، وتضع حداً للتحيزات والانقسامات، وتمنع الناس من الوقوع في مآسي الحياة مثل إدمان الكحول والمخدرات، والانتحار، والأسر المحطمة، والزواج الفاشل، والجرائم، والقتل، الإرهاب والحرب (AYE, 2018, pp. 14-15).

وقد توصلت دراسة (بقيعي، ٢٠١٤م) إلى: وجود مستوى متوسط من الذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وجود قدرة تنبؤية لمجالي الذكاء الاجتماعي (معالجة المعلومات الاجتماعية، والمهارات الاجتماعية) في الشعور بالسعادة لدى طلبة كلية العلوم التربوية والآداب (بقيعي، ٢٠١٤م، صفحة ٢٠١).

أما دراسة (عسقول، ٢٠٠٩م) فقد توصلت إلى: تمتع طلبة الجامعة بمستوى متدني من الذكاء الاجتماعي، لا توجد فروق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، وبتغير التخصص (علوم، آداب) (عسقول، ٢٠٠٩م، صفحة ٣).

وفي ضوء ما تقدم، تتبلور مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الآتي:

ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة (جدارة الذات، اليقظة الذهنية، والذكاء الاجتماعي)؟

2. أهمية البحث:

تتبدى أهمية البحث في:

أولاً. أهمية عينة البحث: تأتي أهمية البحث من أهمية عينته (طلبة جامعة) إذ أنهم يشكلون قوة بشرية مهمة في حياة كل مجتمع، وإن الإهتمام بدراساتها، وإثارة (جدارة الذات، واليقظة الذهنية، والذكاء الاجتماعي) في شخصيتهم، يكتسب أهمية كونها تمثل سمات مهمة في الشخصية الإنسانية.

ثانياً. أهمية المتغيرات التي تناولها البحث:

(1) جدارة الذات: إن رغبة الإنسان في الشعور بالجدارة هي عنصر مهم في السلوك البشري، فقد ثبت أن تقدير الذات المضطرب يسهم في العديد من الاضطرابات النفسية مثل اضطرابات الأكل، وتعاطي المخدرات، والفصام (Brigantia, Fried, & Linkowski, 2019, p. 252).

(2) اليقظة الذهنية: إن اليقظة الذهنية تسهم في التركيز والثقة بالنفس لدى الفرد، وتعزيز الشعور بالسيطرة وإدارة محيط الفرد، وتعزيز إحساسه بالحياة وهذا يعني عبر تسهيل استكشاف أوسع للحياة، كما تعمل على تطوير التنظيم العاطفي بالتركيز على تنمية الوعي ما وراء المعرفي وتعزيز قدرات الانتباه، لقد كانت اليقظة الذهنية تُستخدم كعلاج وقائي ضد الاكتئاب، وتساعد في ممارسة التنظيم الذاتي الناتج عن تركيز الاهتمام والوعي بالتأثيرات التفاعلية للعمليات العقلية، فهي تمكّن هذه العمليات من أن تصبح خاضعة لسيطرة العقل، وتسهم في تقديم نظرة ثاقبة لأنماط التفكير والعواطف والتفاعل مع الآخرين، مما يسمح باختيار الاستجابات المناسبة بدلاً من الاستجابات التلقائية المعتادة (Alomari, 2023, p. 2).

(3) الذكاء الاجتماعي: أن الذكاء الاجتماعي هو العنصر الأساس الذي يجعل الإنسان ناجحاً في الحياة، على وجه الدقة، الذكاء الاجتماعي هو قدرة الفرد على التفاعل بفعالية مع بيئته، ولذلك يمكن أن نستنتج أن العلاقة بين الأشخاص في بيئات العمل المختلفة هي في حد ذاتها انعكاس للذكاء الاجتماعي (AYE, 2018, pp. 14-15).

كما أوضح (Goleman, 1995) بصدد أهمية الذكاء الشخصي الاجتماعي: أن الشخص الذي يفتقر إلى الذكاء الاجتماعي، وينفجر ويغضب لأنفه الأسباب، ويرفض النقد، ويفضل العمل الفردي على العمل الجماعي، مع التأمل الدقيق في ما يفكر فيه الناس في العصر الحالي، ذلك العصر الذي يتميز بزيادة التوتر والانفعال، بشكل يصعب فيه التحكم في النفس مع قلة التفكير وعدم التحكم في الانفعالات عن طريق التفكير، وخاصة السلبية منها، نجد أن كل هذه الأمور هي السبب الرئيس في معظم الحالات والمشاكل والخلافات والحوادث التي تحدث في نفس الأسرة أو بين أفراد المجتمع ومجموعات داخل المجتمع نفسه أو بين المجتمعات، ومن هنا تظهر أهمية الذكاء الاجتماعي ودوره الإيجابي في السيطرة على العواطف، وفي العملية التعليمية يؤدي الذكاء الاجتماعي دوراً مهماً ويُعد مفتاح النجاح فيها، سواء في المدرسة بين أطرافها الثلاثة (مدير المدرسة، المعلم، الطالب) أو خارجها مع البيئة والمجتمع المحيط بها، وهذا يشمل علاقات متبادلة المنفعة وبناءة ومؤثرة (Abu Hammad, 2021, p. 64).

ثالثاً. أهمية البحث من حيث ندرة البحوث التي تناولته بهذه التوليفة للمتغيرات الثلاثة، إذ لم يعثر الباحثان على أيّ بحثٍ إشمَل على تلك المتغيرات، مما يسجل درجة سبق ويثري الأطر النظرية في هذا المجال.

رابعاً. الأهمية التطبيقية عبر إسهام نتائج البحث في تعرف متغيرات (جدارة الذات، واليقظة الذهنية، والذكاء الاجتماعي) وطبيعة العلاقة بينها، فضلاً عن إتاحة فرصة لتدخل الإرشاد النفسي في تصميم برامج إرشادية مناسبة لمساعدة طلبة الجامعة على تحقيق مستويات عالية من الجدارة الذاتية واليقظة الذهنية والذكاء الاجتماعي في شخصية الطالب الجامعي.

3. أهداف البحث: يستهدف البحث الحالي تعرف إلى:

أولاً. جدارة الذات لدى طلبة الجامعة.

ثانياً. اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.

ثالثاً. الذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

رابعاً. طبيعة واتجاه العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة:

(١) العلاقة الارتباطية بين جدارة الذات واليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.

(٢) العلاقة الارتباطية بين جدارة الذات والذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

(٣) العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الإجتماعي لدى طلبة الجامعة.

4. حدود البحث: تحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية/ قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي/الجامعة المستنصرية (إناث، ذكور) للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

5. تحديد المصطلحات: لقد تبنى الباحثان تعاريف متغيرات البحث الثلاثة:

أولاً. جدارة الذات Self-Worth:

عرّف (كروكر وآخرون 2001, Crocker al, et) جدارة الذات Self- worth بأنها: معتقدات شخصية حول ما يجب أن يكون عليه الفرد، وتقديره لذاته، والذي يمكن أن يؤثر على دوافع الفرد، وسلوكه، وإدراكاته، وإخفاقاته، أو الإلتزام بالمعايير الذاتية (جاسم، ٢٠٢١م، صفحة ١٧).

وتُعرف إجرائياً: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الجدارة الذاتية.

ثانياً. اليقظة الذهنية Mindfulness:

عرفت (Langer,2002) اليقظة الذهنية Mindfulness: حالة مرنة في العقل تتمثل في الإنفتاح للجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لإبتكار الجديد) (عبد الله، ٢٠١٣، صفحة ٣٤٧).

وتُعرف إجرائياً: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس اليقظة الذهنية.

ثالثاً. الذكاء الإجتماعي Social Intelligence

عرّف (Silvera,Martinussen&Dahl,2021) (الذكاء الإجتماعي) بأنه: قدرة الفرد على إقامة علاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والإستمرار فيها، وتتمثل هذه القدرة في ثلاثة أبعاد: معالجة المعلومات الإجتماعية، والمهارات الإجتماعية، والوعي الإجتماعي (Adwan & Husayn, 2022, p. 1049).

ويُعرف إجرائياً: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الذكاء الإجتماعي.

الفصل الثاني: إطار نظري:

أولاً. متغير (جدارة الذات Self-Worth)

المفهوم: لقد تطور مفهوم تقدير الذات مع وجود اختلافات طفيفة بين العلماء منذ أن ذكره William James لأول مرة، وعلى الرغم من وجود اختلافات في وجهات النظر بين العلماء، إلا أن تقدير الذات هو متغير نفسي يؤدي دوراً هاماً في التوافق مع حياة الإنسان و يرتبط بموقف إيجابي أو سلبي لتقييم الذات، ويمكن تقسيم هذا التعريف لتقدير الذات إلى تقييم وعناصر عاطفية، ومن بين العلماء الذين قسموا تقدير الذات إلى عناصر تقييم (Rosenberg) إذ عرّف نفسه بأنه ذو جدارة ذاتية Self-Worth، ووفقاً لـ Gilmore تم تعريف احترام الذات على أنه موقف تقييمي يقيم الفرد من خلاله نفسه، وعرفه Newman على أنه نتيجة تقييم لنفسه بين تجربتين لكفاءته وقبوله الاجتماعي، ومن ناحية أخرى، فمن بين العلماء الذين حددوا احترام الذات كعامل عاطفي، قال Brownfain: "الدرجة التي يقبل بها الفرد نفسه ويقدرها." عرّف Long, Henderson,&Ziller تقدير الذات بأنه قيمة أو أهمية افتراض أنه ينتمي إلى نفسه من خلال المقارنة مع الآخرين، ومن بين العلماء الذين أخذوا في الاعتبار التقييم والعوامل العاطفية (Coopersmith) فقد عرّف احترام الذات على أنه تقييم إيجابي أو سلبي في تشكيل الأنا والحفاظ عليها إلى الحد الذي يشعر فيه المرء بالكفاءة والقيمة، وأوضح العوامل التي تساهم في تكوين احترام الذات بأربع طرق: الأهمية والكفاءة والفضيلة والقوة:

الأهمية Significance وتشير إلى درجة الشعور بالاعتراف من قبل الآخرين الذين يعتقدون أنهم مهمون، وهذا يسهم بشكل كبير في تكوين تقدير الذات من خلال الاعتراف بالآخرين ومدحهم.

الكفاءة Competence وتشير إلى درجة قدرة الفرد التي تظهر من خلال إشباع الرغبة في الإنجاز من خلال أداء المهام التي تعتبر ذات أهمية اجتماعية بالنسبة له، وهذا يعني أن الأفراد يؤثرون في تكوين تقدير عالٍ للذات تبعاً لأدائهم الناجح لمهامهم.

الرغبة في ما يعتقد الفرد أنه مهم كفضيلة Virtue وهذا يعني أن تجربة الإنجاز في تحقيق المعايير الأخلاقية والمعنوية يجب إعادة بنائها وتفسيرها من خلال الرغبة في اعتبار الفرد مهماً.

أما الرابع فيشير إلى درجة القدرة على السيطرة إلى جانب ممارسة التأثير على الآخرين كالقوة Power، وهذا يعني أن الفرد يتحرر من المشاعر السلبية ويستطيع أن يحافظ على هدوئه من خلال التحكم، والتحكم في درجة الضرر، أو الضرر الذي يلحق به، مثل هذا التقدير العالي للذات يمكن أن يؤدي إلى إقامة علاقات ناجحة (Lee, 2023, p. 116).

كلمة جدير "يستحق" Worth تعني التقدير الناتج عن الإعجاب والاعتزاز والتقدير والاحترام الكبير، تشير الجدارة الذاتية Self-Worth إلى الفرد الذي يفكر بشكل كبير ويحظى باحترام كبير لنفسه، إن الصورة التي كونها الفرد

عن نفسه موجودة دائماً، ويؤثر هذا التصور الذاتي على السلوك والمواقف، تتشكل الصورة الذاتية بتأثير الآخرين، لأننا نرى أنفسنا كما نعتقد أن الآخرين يروننا، يعمل الآخرون كمرآيا ويعكسون هويتهم، تسهم الصورة الذاتية الصحية في تقدير الذات، ولسوء الحظ، فإن العديد من الشباب لديهم صورة ذاتية سيئة، ونتيجة لذلك، فإنهم يفتقرون إلى الثقة بالنفس، كما أن تقديرهم لذاتهم منخفض، يشعر البعض أن لا أحد يحبهم، وأنهم ليسوا جيدين مثل الآخرين، إنهم يعتقدون أنهم فاشلون وخاسرون وغير جذابين وغير أذكيا، كل هذا يزرع مشاعر عدم القيمة والدونية، أحد تفسيرات هذه المعاناة هو أن الشباب يمرون بحالة تنموية من الوعي الذاتي المتزايد ويشعرون بالقلق إزاء نوع الصورة التي يصورونها، قد تكون هذه المرحلة من الرغبة في الهوية الذاتية مؤلمة في بعض الأحيان أو تؤدي إلى اكتشاف الذات وتقديرها (Mwiti, 2005, p. 83).

بحسب (Crocker, Luhtanen, & Cooper, 2003) احترام الذات هو بناء متعدد الأوجه - ليس فقط يمكن أن يكون مرتفعاً أو منخفضاً، ولكن أيضاً يختلف الناس في احتمالات جدارتهم لذاتهم، أو ما يعتقدون أنهم بحاجة إلى أن يكونوا عليه وما يفعلونه ليكون لديهم جدارة وقيمة كونهم أشخاصاً، بالنسبة لبعض الناس، يعتمد تقدير الذات على كونك جذاباً أو محل إعجاب، وبالنسبة للآخرين يعتمد على النجاح الأكاديمي أو المهني، وبالنسبة للآخرين يعتمد على الالتزام بالمعايير الأخلاقية، ما هي حالات احترام الذات الأمثل؟ ترتبط الأحداث الخارجية لجدارة الذات، مثل تأسيس احترام الذات على المظهر والقبول واحترام الآخرين، أو النجاح في الأكاديميين أو غيرها من الإنجازات، بنتائج سلبية أكثر من المصادر الداخلية نسبياً لجدارة الذات، وجدت دراسة طويلة للطلاب الجدد في الكلية، أن الاحتمالات الخارجية لجدارة الذات مثل المظهر، وموافقة الآخرين، ارتبطت المناقسة والكفاءة الأكاديمية بمزيد من المشكلات خلال فترة الطلاب الجدد، في حين أن الحالات الطارئة الداخلية، مثل الفضيلة أو الإيمان الديني، كانت مرتبطة بمستويات منخفضة من هذه المشكلات، على سبيل المثال: الطلاب الذين اعتمدوا في تقديرهم لذاتهم على المظهر، كانوا يحتفلون أكثر، ويستهلكون المزيد من الكحول والمخدرات، أصبحوا أكثر إكتئاباً خلال السنة الأولى، وكانت أعراض اضطراب الأكل لديهم أعلى، في حين أن الطلاب الذين أسسوا احترامهم لذاتهم على الفضيلة استخدموا كميات أقل من الكحول والمخدرات، وكان لديهم أعراض أقل لاضطرابات الأكل، بل وحصلوا على درجات أعلى في الكلية (Kernis, 2006, p. 121).

لقد عرّف (Crocker and Wolfe, 2001) حالات الجدارة الذاتية self-worth بأنها: "مجال أو فئة من النتائج التي يراها عليها الشخص باحترامه لذاته، بحيث تعتمد نظرة ذلك الشخص لقيمه value أو جدارته worth على النجاحات أو الإخفاقات المتصورة أو الالتزام بالمعايير الذاتية في هذا المجال (MARICUȚOIU, MACSINGA, RUSU, VÎRGĂ, & SAVA, 2012, p. 122).

إن جدارة الذات Self-Worth هي مجرد القيمة التي تضعها عليك، إنها التقييم الذي يقوم به عقلك لأهميتك كونك شخص، إنه الحكم الذي تصدره على نفسك، الجدارة الذاتية Self-worth هي ما تعتقده عن نفسك، إنه ليس ما يعتقد أي شخص آخر عنك إنه ليس حكماً على أي من نجاحاتك أو إخفاقاتك، إنها ليست قيمة ذكائك أو مظهرك أو لون بشرتك أو عمرك، القيمة الحقيقية للذات لن تأتي من الإنجاز الخارجي، لن تأتي من الممتلكات المادية، فهي لا تأتي من السلطة أو النفوذ أو المكانة أو المهنة.

إن الجانب الأكثر أهمية في جدارة الذات self-worth هو الجانب الأكثر إساءة فهمه، إن جدارتك الذاتية لا، ولا يمكن، ولن تأتي من حب الآخرين واستحسانهم، الجدارة الذاتية هي الحب والقبول الذي تتلقاه من نفسك، هذا هو النوع الوحيد من الجدارة Worth الذي يهم، إن ما تشعر به تجاه نفسك سيحدد حقاً كل إجراء تقوم به في الحياة، سوف يؤثر على اهتماماتك، ومستوى التعليم، واختياراتك المهنية، وأصدقائك، صحتك - يمكن قياس كل شيء تقريباً من خلال تقييمك لك (أي لنفسك) (Selby, 2000, pp. 10-11).

إن الجدارة الذاتية هي العمود الفقري للإنسان، إن الشعور بالجدارة والثقة في النفس يوفر إرادة البقاء، والرغبة في الإبداع، والقدرة على التعلم، والشجاعة للتواصل مع إنسان آخر، وبدون العمود الفقري المادي، لا يوجد دعم للبنية البشرية المادية، وبدون عمود الجدارة لا يكون هناك دعم لطاقة الحياة التي هي أساس البناء الإنساني العقلي والعاطفي والروحي.

يعود بناء الجدارة الذاتية إلى الأساسيات، وهي الحاجة الإنسانية الأهم إلى الثقة في قدرة الفرد على البقاء على قيد الحياة في ما هو معروف ومجهول في العالم، يصل البشر إلى هدفهم الأساسي وهو الحب والمحبة عندما نعتقد أننا جديرون وقادرون على التواصل مع الآخرين والتواصل معهم عاطفياً (Brewer, 1993, pp. 12-13).

إن أعظم مهارة يمكننا أن نساعد أطفالنا على تطويرها هي القدرة على فهم أنفسهم والتواصل مع الكائنات الحية الأخرى والمجتمعات والعالم الطبيعي بإحساس عميق بالعجب من الحياة، بدون مثل هذه العلاقات، نكون وحدنا حقاً نسير بلا معنى في عالم قد يبدو قاسياً (Brewer, 1993, p. 13).

وفقاً لنظرية الجدارة الذاتية self-worth (Martin Covington, 2000) يميل الطلاب بشكل طبيعي إلى إنشاء صورة ذاتية إيجابية والحفاظ عليها، أو الشعور بجدارة الذات self-worth، أو تقييم قيمتهم الخاصة بوصفهم أفراد، فرضيتها الأساسية هي أن "إحساس المرء بقيمته يعتمد بشكل كبير على إنجازاته" (Covington, 1984)، ولذلك، فهو يربط بشكل أكثر تحديداً بين البنى المرتبطة بالقدرة والقيمة لإثارة سلوكيات الطلاب ودفعها في

التحصيل الأكاديمي، تركز نظرية الجدارة الذاتية على العلاقة بين التوقعات والاعتقاد بأنهم مؤهلون لتحقيق هدف معين (Sekreter, 2017, p. 162).

نظريات فسرت متغير جدارة الذات:

1. نظرية جدارة الذات Covington's Self-Worth Theory

نظرية الجدارة الذاتية (Covington, 1992, 1998) تشترك مع تلك الفلسفات - القديمة والحديثة على حد سواء - التي تضع الشعور بالذات في مركز الوجود الإنساني، أي المحور المركزي التي تدور حوله، معتقدات الفرد وتطلعاته وأفعاله الشخصية وتأخذ معنى في الأساس، تشير نظرية الجدارة الذاتية إلى أن الأفراد يسعون جاهدين لإعطاء حياتهم معنى من خلال السعي للحصول على موافقة الآخرين، عادة ما يعني ذلك إنجاز أعمال أو تقديم خدمات تقدرها المجموعة الأكبر التي ينتمي إليها المرء أو يأمل في الانتماء إليها، عادة، تعتمد مثل هذه الإنجازات على كفاءة الشخص، ومهما كان الشكل الذي تتخذه الكفاءة، فإنها تصبح دائماً مساوية لجدارة الفرد one's worth مع كل من العواقب الإيجابية والسلبية المحتملة (Wentzel & eld, 2009, p. 141).

تعتمد نظرية جدارة الذات Self-worth على فرضية مفادها أن البحث عن قبول الذات يعد من أعلى الأولويات الإنسانية (Covington; 1984, 1985, 1987)، يتجلى قبول الذات عادةً في شكل قبول للمكانة في ثقافة الفرد المباشرة أو ثقافة الأقران، هذه الديناميكية تجعل الفصل الدراسي مكاناً خطيراً لبعض الطلاب، كما يوضح (Covington, 1992):

يوجد في المجتمع ميل سائد إلى مساواة الإنجاز بالقيمة الإنسانية، أو ببساطة، يُعتقد أن الأفراد يستحقون نفس جدارة إنجازاتهم، ولهذا السبب، فمن المفهوم أن الطلاب غالباً ما يخلطون بين القدرة والجدارة worth، بالنسبة للطلاب الذين يعانون بالفعل من عدم الأمان، فإن ربط الشعور بالجدارة بالقدرة يعد خطوة محفوفة بالمخاطر لأن المدارس يمكن أن تهدد قدرتهم، وهذا صحيح لأن المدارس عادة لا تقدم مكافآت كافية لجميع الطلاب للسعي لتحقيق النجاح، وبدلاً من ذلك، يتعين على الكثير من الأطفال أن يكافحوا ببساطة لتجنب الفشل (Marzano, 2003, p. 146).

تشتمل نظرية الجدارة الذاتية Covington's Self-Worth Theory، لدافع الإنجاز Covington, 1992 على عنصر تحفيزي مع التصورات السببية للنجاح والفشل، وفقاً لنظرية الجدارة الذاتية، يتعلم الفرد أنه في المجتمع، يتم تقديره بسبب إنجازاته، يمكن تفسير العامل الرئيس لدافع الإنجاز من خلال كيفية محاولة الشخص الحفاظ على

تصورات القدرة الإيجابية التي تشكل أساس الجدارة الذاتية، إذا فشل شخص ما في مهمة ما، فإن ردود الفعل تشير احتمال نقص القدرة، وفضلاً عن ذلك، فإن الفشل يخلق مشاعر عدم الجدارة ورفض الذات، ونتيجة لذلك، عندما يواجه الأفراد احتمال الفشل، فإنهم سيتجنبون الموقف أو يطورون استراتيجيات لحماية أي استنتاجات تشير إلى نقص قدراتهم، حدد Covington, 1992 عدداً من هذه الاستراتيجيات:

١. التسويف Procrastination إذا كان الفرد يدرس في اللحظة الأخيرة ولم يكن لديه سوى القليل من الوقت للتحضير بشكل صحيح لامتحان، فلا يمكن أن يعزى الفشل إلى الافتقار إلى القدرة.
٢. أهداف لا يمكن تحقيقها Unattainable goals إذا اختار الفرد أهدافاً صعبة للغاية، فغالباً ما يكون الفشل مضموناً، ومع ذلك، فإن الفشل في مثل هذه المهام لا يكشف سوى القليل عن قدرة الفرد، حيث أن معظم الأفراد قد يفشلون أيضاً.
٣. المقصرون Underachievers إذا تجنب الفرد أي اختبار لقدرته عن طريق القيام بالحد الأدنى من أجل تجاوزه، فيمكنه الحفاظ على رأي مضخم لقدرته: "يمكنني أن أفعل ذلك، إذا حاولت حقاً".
٤. القلق Anxiety 9 إذا قال الفرد أن الأداء الضعيف للفرد هو نتيجة للقلق أثناء الاختبار، فلا يمكن للمرء أن يلوم الأداء كنتيجة لانخفاض القدرة، وبعبارة أخرى، "من الأفضل أن تبدو قلقاً بدلاً من أن تبدو غيباً (Phye, 1997, pp. 84-85).

2. أنموذج Jennifer Crocker and Riia K. Luthanen and Alexandra Bouvertte

بحسب (Crocker, et al, 2002, 2003) احترام الذات هو بناء متعدد الأوجه - ليس فقط يمكن أن يكون مرتفعاً أو منخفضاً، ولكن أيضاً يختلف الناس في احتمالات جدارتهم لذاتهم، أو ما يعتقدون أنهم بحاجة إلى أن يكونوا عليه وما يفعلونه ليكون لديهم جدارة وقيمة كشخص، بالنسبة لبعض الناس، يعتمد تقدير الذات على كونك جذاباً أو محل إعجاب، وبالنسبة للآخرين يعتمد على النجاح الأكاديمي أو المهني، وبالنسبة للآخرين يعتمد على الالتزام بالمعايير الأخلاقية، ما هي حالات احترام الذات الأمثل؟ ترتبط الأحداث الخارجية لجدارة الذات، مثل تأسيس احترام الذات على المظهر والقبول واحترام الآخرين، أو النجاح في الأكاديميين أو غيرها من الإنجازات، بنتائج سلبية أكثر من المصادر الداخلية نسبياً لجدارة الذات، وجدت دراسة طويلة للطلاب الجدد في الكلية، أن الاحتمالات الخارجية لجدارة الذات مثل المظهر، وموافقة الآخرين، ارتبطت بالمنافسة والكفاءة الأكاديمية بمزيد من المشكلات خلال فترة الطلاب الجدد، في حين أن الحالات الطارئة الداخلية، مثل الفضيلة أو الإيمان الديني، كانت مرتبطة بمستويات منخفضة من هذه المشكلات، على سبيل المثال: الطلاب الذين اعتمدوا في تقديرهم لذاتهم على المظهر، كانوا يحتفلون أكثر، ويستهلكون المزيد من الكحول المخدرات، أصبحوا أكثر إكتئاباً خلال

السنة الأولى، وكانت أعراض اضطراب الأكل لديهم أعلى، في حين أن الطلاب الذين أسسوا احترامهم لذاتهم على الفضيلة استخدموا كميات أقل من الكحول والمخدرات، وكان لديهم أعراض أقل لاضطرابات الأكل، بل وحصلوا على درجات أعلى في الكلية (Kernis, 2006, p. 121).

يحدد نموذج (CSW الجدارة الذاتية للطوارئ) سبعة مجالات، تم تجميعها في فئتين رئيسيتين: العوامل الداخلية والخارجية، وتعكس العوامل الداخلية الجوانب الجوهرية للذات ولا تعتمد على تحقيق المعايير الاجتماعية (Crocker, Luhtanen, & Cooper, 2003)، من هذا المنظور، فإن الحالات الطارئة الداخلية هي اعتقاد الفرد بأن أفعاله أخلاقية (الفضيلة، كجمال من مجالات CSW) واعتقاد الفرد بأن أفعاله ذات قيمة وفريدة من نوعها في نظر الله (محبة الله، كجمال للقدرة CSW)، تعتمد الحالات الطارئة الخارجية على تقييمات الآخرين أو تقديرهم، وتتضمن عمليات مقارنة اجتماعية، وبشكل أكثر تحديداً، تشمل الحالات الطارئة الخارجية التفوق على الآخرين (المنافسة) أو مجرد الوصول إلى معايير اجتماعية عالية (الكفاءات)، إذا كان المعيار يشير إلى مهارات الفرد وقدراته؛ المظهر إذا كان المعيار يشير إلى المظهر الجسدي للفرد)، إن منظمات المجتمع المدني الخارجية الأخرى هي الدعم والموافقة من الأسرة (دعم الأسرة) أو من قبل معظم الأشخاص الذين يتفاعل معهم الشخص (الموافقة من الآخرين). (MARICUȚOIU, MACSINGA, RUSU, VÎRGĂ, & SAVA, 2012, p. 123).

بحسب علم النفس الاجتماعي يسعى الناس إلى الحفاظ على احترامهم لذاتهم وتعزيزه وحمايته، فالناس انتقائيون للغاية بشأن المجالات التي يراهنون فيها على جدارتهم الذاتية؛ يُعتقد أن القدرات أو السمات التي "راهن بها الناس على خلاصهم" فقط هي التي تسهم في احترام الذات العالمي، وأشار (James, 1890) إلى أن "شعورنا الذاتي في هذا العالم يعتمد كلياً على ما ندعم أنفسنا لنكون عليه ونفعله" قد يعتمد بعض الأشخاص في احترام الذات على كونهم جذابين أو محبوبين أو مختصين، بالنسبة للآخرين، قد يعتمد احترام الذات على كونهم فاضلين، أو أفياء، أو معتمدين على أنفسهم، بمعنى آخر، يختلف الناس في شروط الجدارة الذاتية التي يجب عليهم تلبيتها للحصول على تقدير عالٍ للذات.

إن فرضية (James, 1890) لها آثار عميقة على فهم طبيعة احترام الذات، حيث تمثل مجالات جدارة الذات التي يتعرض فيها احترام الذات للتهديد بسبب النكسات والإخفاقات، ونتيجة لذلك، قد يكون الناس أكثر عرضة لإظهار التحيزات الأنانية والدفاعية استجابات للنتائج السلبية في الحالات الطارئة، فعندما تكون التهديدات في مجالات لا يمكن رفضها بردود دفاعية، أو أحداث سلبية فيها يجب أن تؤدي هذه المجالات إلى انخفاض في احترام الذات، وإيجابية يجب أن تؤدي الأحداث إلى زيادات، وبالتالي فإن الفروق الفردية في استقرار احترام الذات

عبر الزمن، قد يرجع ذلك جزئياً على الأقل، إلى تفاعل جدارة الذات مع الأحداث ذات الصلة، ونظراً لأن عدم استقرار احترام الذات يرتبط بالتعرض للاكتئاب، فإن حالات جدارة الذات بالتزامن مع الأحداث ذات الصلة قد تنتجاً بزيادة أعراض الاكتئاب بمرور الوقت.

. (Crocker, Luhtanen, & Cooper, 2003, p. 894)

يركز هذا النموذج على سبعة مجالات من المفترض أن تكون مصادر داخلية وخارجية مهمة لتقدير الذات:

1. الكفاءات احترام الذات مشتق جزئياً من التقييمات الخاصة بالفرد الكفاءات أو القدرات، تؤثر الكفاءة الأكاديمية على احترام الذات لدى الأطفال في المدرسة الابتدائية، النتائج الأكاديمية مثل التقييمات من قبل المعلمين، والنجاح مقابل الرسوب في اختبار الحد الأدنى للكفاءة في المدرسة الثانوية، يرتبطان بتقدير الذات على مستوى العالم، على الرغم من أن طلاب الجامعات قد يبنون احترامهم لذاتهم على مجموعة واسعة من الكفاءات، نظراً لسياقهم الأكاديمي، فمن المرجح أن تكون الكفاءة الأكاديمية مصدراً مهماً لجدارة الذات.

2. المنافسة بالنسبة لبعض الناس، قد يعتمد احترام الذات بشكل أقل على الكفاءة في حد ذاته بدلاً من التفوق على الآخرين - التفوق عليهم في المنافسة، ويُفترض أن الرجال، على وجه الخصوص، يستمدون احترام الذات من كونهم أفضل من الآخرين.

3. موافقة من الآخرين يعتمد احترام الذات جزئياً على الحصول على الاستحسان والقبول من الآخرين، يرتبط تقدير الذات بشكل عام بإيجابية ما يعتقد الناس عن الآخرين أكثر من الطريقة التي ينظرون بها إليهم فعلياً، تعد آراء الآخرين عن الذات أساساً مهماً لتقدير الذات.

4. الدعم الأسري: قد تكون عاطفة الآخرين المقربين ذات أهمية خاصة بالنسبة لهم احترام الذات، نظرية التعلق، على سبيل المثال، تقول أن الأنموذجات العقلية إن اعتبار الذات محبوبة وتستحق الرعاية والدعم، أمران أساسيان لتأمين التعلق، يرتبط الاستحسان أو الحب المتصور من أفراد الأسرة إلى المشاعر العالمية لجدارة الذات، يركز مقياسنا وتحديداً على الحب والدعم من العائلة، لأنه تقريباً يمكن لجميع طلاب الجامعات أن يستمدوا احترام الذات من هذا مصدر.

5. المظهر: يتم تقييم الأشخاص بشكل عام، والإناث بشكل خاص، جزئياً على أساس المظهر الجسدي، إحدى نتائج هذا التجسيد هي أن الناس يتعلمون تقييم أنفسهم من حيث مظهرهم الجسدي بين المراهقين، على سبيل

المثال، يعد التقييم الذاتي للمظهر الجسدي هو أقوى مؤشر على تقدير الذات العالمي لكل من الأولاد والبنات - وهو أقوى من التقييمات الذاتية في مجالات أخرى مثل الأكاديميين أو ألعاب القوى أو الشعبية.

6. محبة الله: يُعد الإيمان الديني قوة قوية ومهمة في الحياة، التدين الجوهري، الذي يشير إلى الدرجة التي يستوعب بها الأفراد ويعبرون عن التزامهم بالمعتقدات الدينية، يرتبط بشكل معتدل وإيجابي باحترام الذات والجوانب الأخرى للرفاهية النفسية، قد يكون للدين تأثيرات إيجابية على احترام الذات من خلال الاعتقاد بأن الشخص محبوب ومقدر وفريد في نظر الله.

7. الفضيلة: هناك احتمال آخر محتمل لجدارة الذات وهو كفاية الفرد أو فضيلته الأخلاقية، قد يؤدي الالتزام بقواعد أخلاقية إلى الحكم على الشخص بأنه شخص جيد وأخلاقي وجدير بالاهتمام (Crocker, Luhtanen, & Cooper, 2003, pp. 895-896).

ثانياً. متغير (اليقظة الذهنية Mindfulness)

المفهوم: إن مفهوم اليقظة الذهنية متجذر بقوة في علم النفس البوذي، لكنه يشترك في القرابة المفاهيمية مع الأفكار التي تقدمت بها مجموعة متنوعة من التقاليد الفلسفية والنفسية، بما في ذلك الفلسفة اليونانية القديمة؛ الظواهرية، الوجودية، والطبيعية في الفكر الأوروبي الغربي اللاحق؛ والفلسفة الإنسانية في أمريكا، إن وصف هذا النمط من الوجود بشكل شائع يشير إلى مركزيته في التجربة الإنسانية، وبالفعل، فإن اليقظة الذهنية متجذرة في الأنشطة الأساسية للوعي: الانتباه والوعي (Brown, Ryan, & Creswell, 2007, p. 212).

اليقظة الذهنية كمفهوم ليست جديدة، وأن الاهتمام المتزايد باليقظة الذهنية، إلى الحد الذي أصبح فيه الآن مفهوماً معروفاً، هو أمر جديد تماماً، وتشمل التعريفات الرسمية "الوعي لحظة بلحظة"، "الاهتمام بهدف، دون إصدار أحكام، وفي اللحظة الحالية" و "جلب وعي الفرد إلى التجربة الحالية من خلال المراقبة والاهتمام بالمجال المتغير للأفكار والمشاعر والأحاسيس من لحظة إلى أخرى".

نشأ نمو الاهتمام باليقظة الذهنية من التطبيقات السريرية، بقيادة (Jon Kabat-Zinn 1990, 1994, 2003)، الذي رأى أنها ممارسة لتعزيز الوعي الكامل باللحظة الحالية بهدف تجسيد التوجه نحو الهدوء والسكينة، رباطة جأش، وفي نفس الوقت تيار آخر، إذ كانت أبحاث اليقظة الذهنية في علم النفس تتدفق، ولا تتبع من مصدر تأملي، قارن عمل Ellen Langer بين الوعي والاختيار واللامبالاة، ووصف بشكل نشط رسم تمييزات جديدة في تجربتنا للعالم من خلال التواجد في اللحظة الحالية، والبقاء منفتحين على الحداثة، والحفاظ على اليقظة تجاه

التمييزات، ورعاية الحساسية للسياقات المختلفة، وتطوير الوعي، من وجهات نظر متعددة، يتضمن مفهوم الوعي الذهني الأقل شهرة إحساساً متزايداً بالوعي من خلال الحفاظ على وعي مفتوح بالمعلومات الجديدة وتشكيل فئات جديدة من تجربة الفرد (West, 2016, p. 15).

اليقظة الذهنية Mindfulness تُسمى أيضاً " الوعي الذاتي" و " التأمل الواعي"، وهي تُستخدم في بعض الأحيان كمرادف للتأمل Meditation، ويُقصد بها الممارسة التي يخصص فيها الفرد قدرًا من الوقت والجهد ليكون يقظاً وواعياً قدر الإمكان، ومن أمثلة الطقوس الممارسة للوصول إلى اليقظة الذهنية نجد الإسترخاء في مكان هادئ والتأمل، والتنفس العميق والبطيء، وممارسة رياضة اليوغا (وايست، ٢٠٠٣، صفحة ٣٤٣).

إن اليقظة الذهنية Mindfulness هي ببساطة أن تكون منتهياً بوعي وتركيز لـ (هنا والآن) حساً وشعوراً، وأن تكون مدركاً لمكان وجودك وما تقوم به، وليس أن تكون رد فعل لما يحدث حولك أو متعلقاً بالماضي أو قلقاً على المستقبل، واليقظة صفة يمتلكها كل إنسان، عليك فقط أن تتعلم كيفية الوصول إليها، وذلك بالتدريب على الإنتباه للحاضر على الوعي باللحظة الحالية، وتحفيز الحواس لكل ما هو حولك، الإنتباه لمشاعرك ونوعيتها وجودتها في كل لحظة يساعدك على إرخاء الجسم والعقل، وتقليل التوتر وتهدة الحوار الداخلي، ويزيد من فرصتك لإعادة توازن حياتك بما يخدمك ويزيد هذه اللحظة جودةً وإتزاناً وراحة (كمال، ٢٠٢٣م، صفحة ٣٨٥).

إن اليقظة الذهنية هي حالة ذهنية تركز على اللحظة الحالية أو القدرة على التنظيم الذاتي للانتباه تجاه اللحظة الحالية، يمكن أيضاً فهم اليقظة الذهنية على أنها مجموعة من التقنيات، بما في ذلك بعض الممارسات التأملية لتنمية الانتباه والتي تم التحقق من صحتها من خلال آلاف المنشورات الأكاديمية للبحث العلمي الدقيق حول آثارها على نشاط الدماغ، والتخلص من التوتر، الهرمونات وحتى على الجزيئات المسؤولة عن التعبير عن المعلومات الوراثية.

اليقظة الذهنية Mindfulness والغفلة Mindlessness:

اليقظة الذهنية Mindfulness: حالة معرفية حيث يكون الشخص ينتبه بوعي إلى طريقة التفكير والسلوك، و (أ) يخلق

فئات مفاهيمية جديدة بشكل فعال، (ب) يظل منفتحاً على المعلومات الجديدة، و (ج) يظل منفتحاً لأكثر من منظور واحد

(Langer, 1989).

الغفلة Mindlessness: حالة معرفية تعمل وفق عمليات اعتيادية موحدة، تشبه العمل الآلي، دون الانتباه بشكل واعي إلى الأفكار أو الأفعال الشخصية.

ومن خلال هذا التعريف، يتم تعزيز اللاذهن (الغفلة) mindlessness عبر الأطر المرجعية الروتينية والمألوفة، إن انعدام العقل mindlessness في التواصل بين الثقافات يمكن أن يشكل مشكلة، لأن الافتراضات المسلم بها لا يتم فحصها، وسيكون تحقيق المعنى المشترك أكثر صعوبة، سيكون سوء الفهم المتبادل وسوء الفهم والأحكام السلبية أكثر احتمالاً.

وأشارت (Langer, 1989) إلى أن "التصنيف هو نشاط إنساني أساسي وطبيعي، إنها الطريقة التي نتعرف بها على العالم "إن التحيز هو نتيجة طبيعية، لأننا ندرك العالم من خلال كيفية تشكيل فئاتنا، ولهذا السبب تعد المرونة مهمة في تعريف اليقظة الذهنية، أي السماح للأسماء والأشياء بأن تتخذ ارتباطات جديدة (Nishishiba, 2018, p. 37).

يُعتقد أن هنالك العديد من العوامل تسبب فقدان العقل (الغفلة) mindlessness هي:

1. اليقين certainty، اليقين يولد الغفلة mindlessness، إن اقتناع الفرد بمعتقداته وأفعاله يقلل من الحاجة إلى تقييم البدائل أو التفكير في معلومات جديدة، يتم التعامل بنكاه مع المعتقدات مثل الأشياء، وعلى هذا النحو، ينبغي أن تظل ثابتة ومستمرة، إلى حد أن الحقائق يمكن اختزالها في حقائق أو أكاذيب وخيارات سلوكية للاختيار بين الخير والشر، ليست هناك حاجة للمداولات، علاوة على ذلك، عندما يعتقد الناس أن الإجابات الخالية من السياق ممكنة، فإنهم يشعرون بعدم الارتياح إزاء عدم اليقين الخاص بهم، اليقين يعني تعدد طرق الهدف يمكن تأطير المعلومات واختزالها بطريقة واحدة، وبالتالي فإن اليقين يشجع على العمل الطائش mindless بدلاً من التحليل الواعي واتخاذ الاختيار.

2. العامل الثاني للغفلة هو الانقسام dichotomization، لاتخاذ إجراء وتبرير هذا الإجراء، من المفترض أن يحتاج المرء إلى خيارات واضحة، إن الحاجة إلى العمل المبني على بدائل محددة جيداً تقودنا إلى الانقسام، على سبيل المثال، المتضادات مثل جيد/سيئ، true/false، أعلى/أسفل، و black I white بتوضيح الاتجاه الشائع للتفكير من حيث الأضداد ثنائية القطب، تخفي هذه التسميات الثنائية الغموض الكامن وتسمح للناس بالمضي قدماً بشكل مباشر: "افعل ذلك أو لا تفعله"؛ "تعال أو اذهب"؛ "خذها أو اتركها"، يكاد يكون من المحتم أن يفشل

الأشخاص الذين لديهم ما يكفي من الممارسة في اتخاذ القرار على أساس البيانات المقسمة في النظر في المعلومات التي تقع بين الفئات الواضحة والموجزة، ومن ثم فإن الانقسام الثنائي يمكن أن يؤدي إلى الغفلة .mindlessness.

3. التعلم الزائد والاستجابة المعتادة يهيئان المرء للاستخدام الصارم للمعلومات التي تتميز باللامبالاة .من الناحية النظرية، يمكن للمرء أن ينخرط في سلوك "متكرر" حيث يتم النظر في كل "تكرار" من جديد، مع ملاحظة جوانب مختلفة من الموقف أما فيما يتعلق بإدراك وتصنيف المحفزات أو في اختيار الاستجابة، من الناحية العملية، قليل من الناس يدركون الفوائد المتراكمة من مثل هذا الاعتبار الواعي، والتعلم الزائد الناتج عن التعرض المتكرر لما يعتبر نفس الموقف المحدد يجعل من الممكن الاستجابة في مناسبات لاحقة دون معالجة الكثير من المعلومات أو التداول بشأن مسار العمل، الاستجابة المعتادة غالباً ما تكون استجابة طائش(غافل) mindless.

4. الإلتزام المعرفي السابق لأوانه: على النقيض من اللاذهن (الغفلة) mindlessness المشتق من التكرار (السمة المميزة لكل من الاستجابة المعتادة والمعالجة التلقائية)، فإن الاستخدام الصارم للمعلومات قد يحدث أيضاً عند التعرض للمعلومات لمرة واحدة، مما يؤدي إلى التزام معرفي سابق لأوانه، يؤدي التعرض الفردي للمعلومات إلى فقدان الوعي عندما يؤدي إلى قبول غير نقدي لتلك المعلومات، قد يحدث هذا عندما يتم تقديم المعلومات من قبل سلطة ما، أو يتم تقديمها بشكل موثوق، أو تحجب البدائل، أو بالمعنى الديناميكي النفسي، مغرور، عندما يتم تقديم معلومات للأفراد ليس لديهم أي دافع للتشكيك فيها، فقد يشكلون التزاماً إدراكياً سابقاً لأوانه لاستخدام تلك المعلومات بالطريقة المحددة مسبقاً، لاحقاً، إذا كان الاستخدام الإبداعي (أو ببساطة أي شيء آخر) لتلك المعلومات مطلوباً، فلن يخطر ببالهم إعادة النظر هو - هي، المعلومات، في جوهرها، موجودة فقط في الشكل الصلب الوحيد الذي تم تشفيرها به في البداية، وعلى الرغم من أن هذا الإلتزام قد يكون له بعض المزايا، إلا أنه غالباً ما يحد من الاستخدام المستقبلي الجديد للمعلومات، وبدون المرونة في الاستخدام المستقبلي للمعلومات، يتم تقليل القيمة المحتملة للمعلومات إلى الحد الأدنى بسبب عدم استكشاف الاستخدامات أو التطبيقات المحتملة الأخرى بشكل كامل؛ بديل لا تتوفر فهم المعلومات حتى عندما تؤدي إعادة النظر هذه إلى منع التخفيضات في الأداء، بمعنى ما، عندما يقوم الأفراد في البداية بمعالجة المعلومات بلا وعي mindlessly، فإنهم أيضاً يلتزمون إدراكياً مبكراً بهذا النمط من المعالجة في المستقبل.

نظراً لأنها تحدث عند تعرض واحد للمعلومات، فإن الإلتزامات المعرفية المبكرة تساعد في التمييز بين فقدان العقل (الغفلة) mindlessness والمفاهيم المماثلة مثل العادة، والثبات الوظيفي، والتعلم الزائد، وكلها تنطوي على

تعرضات متعددة وتهتم في المقام الأول بالاستجابات وليس بحالة الكائن الحي، غالباً ما تؤدي العادات والتعلم الزائد إلى الشرود الذهني mindlessness، والثبات الوظيفي هو نتيجة الشرود.

كل من هذه الاتجاهات - السعي إلى اليقين، والتقسيم الثنائي، والتعلم الزائد أو الاستجابة المعتادة، والالتزامات المعرفية المبكرة - تؤدي إلى الغفلة المزمنة chronic mindlessness.

ومن الخصائص المفيدة لليقظة الذهنية (غياب هذه الفوائد عندما لا يكون الوعي الذهني) وجد أن اليقظة الذهنية تزيد الذاكرة، والأداء الإدراكي، والتأثير الإيجابي والإبداع، التعافي من إدمان الكحول، والتحكم المدرك، وقد وجد أيضاً أنه يقلل الاعتماد الذاتي والتحيز ومن الواضح إذن أن العواقب النفسية واسعة النطاق (BURLESON & BERGLAND, 1995, pp. 108-111).

مهارات الإرشاد:

توضح الأدبيات التجريبية الآن أن تضمين تدخلات اليقظة الذهنية في التدريب على الإرشاد النفسي قد يساهم في تطوير المهارات التي تؤثر على فعالية المتدربين بوصفهم مرشدين، في دراسة نوعية لمدة ٤ سنوات، أفاد طلبة الإرشاد آثار إيجابية كبيرة على مهاراتهم الاستشارية وعلاقتهم العلاجية، بما في ذلك أن يكونوا أكثر اهتماماً بعملية الإرشاد، وأكثر راحة مع الصمت، وأكثر انسجاماً مع أنفسهم ومع العملاء، بعد أخذ دورة مدتها ١٥ أسبوعاً شملت التأمل الذهني، أفاد المستشارون في التدريب الذين شاركوا في تدخلات مماثلة قائمة على اليقظة الذهنية عن زيادات كبيرة في الوعي الذاتي، والرؤى حول هويتهم المهنية (Davis & Hayes, 2011, pp. 202-203).

نظرية فسرت متغير اليقظة الذهنية: نظرية Ellen Langer في اليقظة الذهنية:

الباحثة الرائدة في مجال علم نفس اليقظة الذهنية هي Ellen Langer طورت نظرية اليقظة الذهنية في عام 1992، وهي نظرية نفسية تهدف إلى تمييز الفرق بين حالة اليقظة وحالة الغفلة، يقف مفهوم اليقظة الذهنية عند (Langer) على النقيض من العديد من المفاهيم الأخرى للمصطلح، بما في ذلك اليقظة الذهنية كسمات شخصية، سلسلة من الممارسات، أو مفهوم روحي، بدلاً من ذلك، عرفت Langer اليقظة الذهنية بأنها حالة نفسية محددة للوجود.

يشير الإطار النفسي لنظرية اليقظة الذهنية إلى أن الشخص يسكن حالة من اليقظة الذهنية إذا كان (١) ينشئ فئات جديدة (مخططاً) للفهم المستمر، بدلاً من الوقوع في شرك الفئات الصارمة، (٢) مفتوحاً لمعلومات أو طرق جديدة التفكير/الفعل، و(٣) لديه وعي ضماني بأكثر من منظور، وبشكل أعم، (٤) لديه وعي بالسياق أو البيئة الأكبر (Dorman, Byrnes, & Dalton, 2018, p. 106).

لقد عملت لانجر (1989, 1992) على تطوير نظريات اليقظة الذهنية المستقلة عن الاتجاه الشرقي لأبحاث اليقظة الذهنية، أجرت (لانجر)، عالم النفس الاجتماعي، بحثاً حول التحكم المدرك، وعوامل النجاح في ألعاب الحظ، وعقلانية الأفعال، والطرق الواعية وغير الواعية لمعالجة المعلومات، واليقظة الذهنية، والتعلم الواعي، تشرح نظريات (لانجر) أن اليقظة الذهنية تختلف عن العديد من البنيات الأخرى مثل الذكاء البشري أو الإدراك، يأتي صنع المعنى من الوعي الواعي والضماني للفرد وليس من معرفته أو خبرته، وذكرت المنظر أيضاً أن "اليقظة الذهنية غالباً ما تحدث على وجه التحديد في تلك المواقف التي لا تحدث فيها النجاحات المتوقعة، مثل: عندما تعطل العوامل الخارجية التسلسلات الروتينية وتمنع إكمال السلوكيات المألوفة أو عندما تكون عواقب السلوك المألوف متعارضة مع الخبرة السابقة " بالنسبة لـ (لانجر)، الوعي الذهني هو قدرة إنسانية عامة يمتلكها الفرد أو يمكنه تطويرها من خلال التركيز في اللحظة الحالية دون مساعدة الممارسة التأملية، يتميز الوعي الاجتماعي المعرفي أيضاً بالانفتاح على الإمكانيات، وبناء تمييزات جديدة، والرغبة في احتضان وجهات نظر متعددة، والبحث عن الحداثة، وفقاً لنظرية (لانجر)، فإن اليقظة الذهنية تعزز الوضوح ولها تأثير إيجابي فوري على الصحة العقلية والعاطفية والجسدية للأفراد (Ksendzov, 2016, pp. 30-31).

وصفت لانجر (1989, 1992; Brown & Langer, 1990) الفروق بين بنائين، الذهن والغفلة، تعريف الغفلة هو الفشل في الوعي، ومع ذلك، كما هو موضح سابقاً، فإن تعريفات اليقظة الذهنية متعددة، وليست بسيطة مثل غياب الغفلة، تؤكد نظريات (لانجر) على أن البنيتين ليسا متعارضين تماماً، قدمت Langer, Chanowitz, and Blank (1985) وجهة نظر تأملية حول اللاعقل، موضحة أن تصرفات الأفراد هي تعتبر عادة إما عقلانية أو غير عقلانية، اقترحت النظرية في إمكانية أن يكون سلوك الأفراد، على الأقل في جزء من الوقت، غير عقلاني، بل "يكون عقلانياً ولكنه منهجي بطريقة ما"، توسعت المنظر وزملاؤها الباحثون في هذا التخمين: لا يعني ذلك بالضرورة أنه إذا كان الأشخاص لا يتصرفون بعقلانية، فإنهم يتصرفون بشكل غير عقلاني، لكي يتبع ذلك، يجب على المرء أن يفترض أنه يجب على الأشخاص بشكل لا مفر منه أن يستخدموا عقلانيتهم باستمرار وأن الخيار الوحيد أمامهم هو ما إذا كانوا سيستخدمونها بشكل صحيح أو خاطئ، علاوة على ذلك، فإن النشاط الطائش لا يعني غياب كل المعالجة المعرفية - بل يعني غياب المعالجة المعرفية المرنة،

في مثل هذه الظروف، لا يفكر الأفراد بشكل جيد أو يفكرون بشكل سيئ حول أهمية البيئة، إنهم لا يفكرون على الإطلاق، إنهم منخرطون في النشاط المعرفي، لكنه من نوع مخفض (Ksendzov, 2016, p. 32).

الفرق بين الأنشطة المعرفية الواعية وغير العقلانية هو عملية رسم الفروق بدلاً من الاعتماد على الفروق من التجارب السابقة، وصنع المعنى مقابل قبول ما هو موجود، وإنشاء فئات جديدة بدلاً من تلقي المفاهيم والحقائق غير المدروسة بشكل فردي.

ثالثاً. الذكاء الإجتماعي Social Intelligence

المفهوم: لا يزال تعريف الذكاء الاجتماعي محل نقاش في الأدبيات، يتكون الذكاء الاجتماعي بشكل أساسي من كلمتين "اجتماعي" و "ذكاء"، "الاجتماعي" يعني الارتباط بالمجتمع البشري، "الاجتماعي" يرتبط بالمجتمع باعتباره نظاماً للحياة المشتركة، فالمجتمع هو الذي يصنع ثقافة الفرد، كل ما يتعلمه تقريباً يكتسبه من المجتمع، فقط القدرة على التعلم هي ملكه، وفي المجتمع يتطور غروره حيث يُسمى إنساناً، لا توجد الشخصيات في الفراغ ولكنها تعتمد إلى حد كبير على البيئة الاجتماعية، "الذكاء" يعني القدرة على التكيف، وبشكل عام، يعتبر الذكاء هو القدرة على التفكير والفهم والتعلم واتخاذ القرار، لكن الذكاء هو أكثر من ذلك بكثير، وفقاً للفيلسوف الهندي القديم، فإن الذات الداخلية للإنسان تتكون من ثلاثة أجزاء: العقل والذكاء والأنا، ويتساقط العقل تنشيط الحواس الخارجية، وبه ينشط الذكاء، ويدرك هذا النوع من الذكاء مجالات المهارات السلوكية التي تشمل صفات الشخصية والطبع، والمزاج، والصدق، والحسم، والفكاهة، والطبيعة، وهي مؤشرات على "الذكاء الاجتماعي" للفرد، لذلك، وفقاً لـ Jones and Day (1996)، فإن الذكاء الاجتماعي العالي يمتلكه أولئك القادرون على التعامل مع الناس بشكل جيد، ومن المثير للاهتمام أن الذكاء الاجتماعي له مكونان رئيسيان يتميزان بطبيعتهما الشخصية والاجتماعية، أحدهما هو الذكاء الشخصي (الذاتي Intrapersonal intelligence) هو قدرة الشخص على الوصول إلى حياته الداخلية والعاطفية، والآخر هو الذكاء الشخصي (الإجتماعي interpersonal intelligence) هو القدرة على الملاحظة والتمييز بين الأفراد الآخرين (AYE, 2018, pp. 15-16).

السياق التاريخي للذكاء الاجتماعي: الذكاء الاجتماعي باعتباره أحد المجالات الجديدة في علم النفس، في العقود الأخيرة، ونظراً لجوانبه الجذابة والواسعة الانتشار، فقد جذب انتباه علماء النفس وغيرهم من الخبراء في مجالات مختلفة مثل التنظيم والإدارة، الذكاء الاجتماعي هو مصطلح شامل يشمل مجموعة واسعة من المهارات والخصائص الشخصية وعادة ما يشير إلى تلك المهارات داخل الشخص، ومع الأشخاص التي تتجاوز مجالات محددة من المعرفة السابقة مثل الذكاء والمهارات التقنية أو المهنية.

في أواخر الخمسينيات عرّف "In the late 1950s, David Wechsler الذكاء الاجتماعي هو مجرد ذكاء عام، يطبق على المواقف الاجتماعية "ومن هذا المنظور يدخل الذكاء المجرد أو العام في الذكاء الاجتماعي، المفهوم القديم للذكاء الاجتماعي باعتباره معرفياً بحتاً كما يفترض العديد من المنظرين الأوائل أن الذكاء الاجتماعي قد يكون مختلفاً عن الذكاء العام، كانت وجهة النظر القديمة تنظر إلى الذكاء الاجتماعي على أنه تطبيق الذكاء العام على المواقف الاجتماعية، وهي قدرة معرفية إلى حد كبير، ولكن عندما طُلب من الناس العاديين أن يذكروا ما الذي يجعل الشخص ذكياً، ظهرت الكفاءة الاجتماعية كصفة طبيعية بارزة، لكن تركيز علماء النفس كان على المهارات اللفظية ومهارات حل المشكلات، لكن المفهوم الجديد للذكاء الاجتماعي يحدد موهبة التعامل مع الآخرين (AYE, 2018, pp. 13-14).

وصف جاردر (Gardner 1983) الذكاء بين الأشخاص بأنه التعاطف، على الوعي وتقييم الشعور الذاتي الذي يثيره الآخرون في الذات، فضلاً عن الوعي وتقييم التعبيرات غير اللفظية للآخرين ذات المحتوى العاطفي، إذا كان الأمر كذلك، فيمكن النظر إلى الذكاء العاطفي على أنه جهد جماعي للذكاء بين الأشخاص والذكاء الشخصي، لكن الذكاء الاجتماعي يعطي أهمية لقدرات التعامل مع الآخرين، ولهذا يمكن القول أن الذكاء الاجتماعي هو العنصر الأساسي الذي يجعل الإنسان ناجحاً في الحياة، على وجه الدقة، الذكاء الاجتماعي هو قدرة الفرد على التفاعل بفعالية مع بيئته، ولذلك يمكن أن نستنتج أن العلاقة بين الأشخاص في بيئات العمل المختلفة هي في حد ذاتها انعكاس للذكاء الاجتماعي، في تلك المرحلة، أدى تقدمان إلى مزيد من التفاوض، الأول كان التمييز بين الذكاء الاجتماعي المعرفي (على سبيل المثال، الإدراك الاجتماعي أو القدرة على فهم أو فك رموز السلوكيات اللفظية وغير اللفظية للأشخاص الآخرين) والذكاء الاجتماعي السلوكي (الفعالية في المواقف الاجتماعية) (AYE, 2018, p. 14).

الذكاء الاجتماعي هو مجموعة معقدة ومتعددة الأبعاد من المعرفة والمهارات والقدرات، تتألف من الإدراك أو البصيرة والمعرفة والقدرة السلوكية، والتي، في حالة تساوي الأشياء الأخرى، تمكننا من الأداء الجيد أو النجاح في الشؤون الاجتماعية أو الشخصية.

الإدراك الاجتماعي أو البصيرة هو القدرة على تفسير السلوكيات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية بدقة في السياق الذي تحدث فيه، الإدراك أو البصيرة ليست معرفية بحتة، ولكن، كما يقترح جولمان (Goleman 2006)، من المحتمل أن تتضمن قدرات تعاطفية، أي القدرة على التقاط التأثير أو العاطفة التي يختبرها الآخرون، تشمل المعرفة الاجتماعية المعرفة المفاهيمية أو المقترحة للمفاهيم الاجتماعية، والوعي بالأعراف الاجتماعية، والمعرفة الإجرائية لكيفية التصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة، إن الإدراك أو البصيرة والمعرفة مترابطان، ولكنهما

مختلفان من الناحية المفاهيمية، تأمل، على سبيل المثال، صورة لشاب يقدم لامرأة شابة خاتماً من الماس، من شأن الإدراك الاجتماعي أن يمكّن المراقب من فك شفرة هذا السلوك الاجتماعي غير اللفظي، أي فهم معناه، من خلال إدراكه على أنه العرف الذي من خلاله أصبح الأزواج في المجتمعات تقليدياً مخطوبين للزواج، ويعتمد التصور الاجتماعي الدقيق للسيناريو على معرفة الأعراف الاجتماعية ذات الصلة، ومع الافتقار إلى المعرفة بالمعايير والاتفاقيات ذات الصلة، فإن هذه الحادثة لا معنى لها، أي أنها مبهمة لجهود المرء لفك رموزها، وبالتالي، فإن المعرفة الاجتماعية عادة ما تكون ضرورية لقدرات الفرد الإدراكية لتوصيل معنى المواقف الاجتماعية بدقة.

وكما يدرك جولمان (Goleman, 2006)، هناك درجات من الإدراك الاجتماعي أو البصيرة، لن يتمكن المراقب الثاقب من فك شفرة السلوك فحسب، أي تفسيره على أنه ذو معنى في ضوء معرفته بالأعراف الاجتماعية ذات الصلة، ولكن أيضاً، عند مشاهدة سيناريو العرض الفعلي للحلقة، سيكون قادراً على إدراك وتفسير إشارات شخصية دقيقة ومحددة بالسياق، إذا كانت المرأة مترددة أو تبدو متشككة، على سبيل المثال، فإن المراقب الفطن سيعرف أنها غير متأكدة مما إذا كانت الخطبة مناسبة لها، وبالمثل، فإن المراقب الثاقب سيكون قادراً على اكتشاف إشارات التوتر من جانب الرجل، النقطة المهمة هي أن البصيرة الاجتماعية يمكن أن تكون أداة تفسيرية أكثر أو أقل اختراقاً أو دقة، يبدو أن المزيد من البصيرة المخترقة تتطلب قدراً أكبر من التعاطف القدرة على قراءة الناس، أي التقاط وتفسير مشاعر ومواقف الآخرين كما تكشفها تعبيرات الوجه ولغة الجسد، إن قراءة تعابير الوجه وتفسير لغة الجسد تمكننا من تكوين تمثيلات عقلية للآخرين، بما في ذلك تمثيلاتهم للحالات العقلية، وبدون معرفة كيفية تفسير تعابير الوجه ولغة الجسد، لن نكون قادرين على تكوين تمثيلات عقلية دقيقة للأشخاص وحالاتهم العقلية وأحداثهم الاجتماعية بسهولة.

الذكاء الاجتماعي عملي، أحد الأبعاد الحاسمة للذكاء الاجتماعي هو القدرة السلوكية، والتي تُفهم على أنها القدرة على التصرف بنجاح أو الأداء الجيد في المواقف الاجتماعية (Goleman, 2006) يساهم الإدراك الاجتماعي والمعرفة في هذه القدرة (Snow, 2010, pp. 69-70).

نظرية فسرت الذكاء الاجتماعي: أنموذج (Silvera et al. (2001): أن الذكاء الاجتماعي يتكون من مكونات مختلفة؛ إدراك الظروف الداخلية والحالات المزاجية للآخرين، والقدرة العامة على التعامل مع الآخرين، ومعرفة الأعراف الاجتماعية والحياة الاجتماعية، والقدرة على التوجيه في المواقف الاجتماعية، واستخدام التقنيات الاجتماعية التي تمكن من التلاعب، والتفاوض مع الآخرين، والسحر الاجتماعي والذكاء الاجتماعي، التكيف

الاجتماعي، اقترح، (Silvera 2001) الأبعاد الثلاثة للذكاء الاجتماعي بما في ذلك عملية المعلومات الاجتماعية (SP)، والمهارات الاجتماعية (SS)، والوعي الاجتماعي (SA) (AYE, 2018, p. 22).

عرف (Silvera and et al., 2001) الذكاء الاجتماعي بأنه: قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، وتتمثل هذه القدرة في ثلاثة أبعاد: معالجة المعلومات الاجتماعية، والمهارات الاجتماعية، والوعي الاجتماعي (Adwan & Husayn, 2022, p. 1047).

وفقاً لـ (Silvera 2001)، يُنظر إلى الذكاء الاجتماعي على أنه القدرة على فهم مشاعر الناس، والتنبؤ بسلوكهم والتعامل معهم في مواقف اجتماعية مختلفة، وأن أبعاد الذكاء الاجتماعي:

1. المعلومات الاجتماعية: هي القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتنبؤ بسلوكهم، تشير المعلومات الاجتماعية إلى مجموعة المعرفة والخبرات التي ينظر إليها الفرد حول المجموعة التي يتفاعل معها، بما في ذلك العادات والتقاليد والقوانين التي تحكم المجموعة التي يتفاعل معها الفرد، وكذلك دينه وجنسه، هو - هي يساعد الفرد على التفاعل مع المجموعات والتكيف معها، ولكن للاستفادة من هذه المعلومات والتحرك في الوضع الاجتماعي والتصرف وفقاً للوضع وفي ضوء هذه المعلومات الاجتماعية.

2. المهارات الاجتماعية: بحسب (Silvera 2001) أهمية المهارات الاجتماعية التي تعكس القدرة على الانخراط في مواقف اجتماعية جديدة وتكييفها، المهارات الاجتماعية المفترض أن تكون متاحة للفرد الذي لديه ذكاء اجتماعي وكون:

- التعبير العاطفي: قدرة الفرد على التعبير بدقة عن مشاعره وحالته العاطفية.
- الحساسية العاطفية: القدرة على تلقي وتفسير أشكال التواصل غير اللفظي مع الآخرين.
- التكيف العاطفي: يعني قدرة الفرد على السيطرة على وتنظيم التعبيرات العاطفية غير اللفظية وإخفاء عواطفه ومشاعره تحت قناع معين لتناسب الوضع الاجتماعي الذي يواجهه.
- التعبير الاجتماعي: يشير إلى مهارة الفرد وقدرته على التعبير اللفظي ومشاركة الآخرين في المواقف الاجتماعية والتحدث بطلاقة وكفاءة في هذا الموقف.
- الحساسية الاجتماعية: تشير إلى قدرة الفرد وحساسيته وفهمه ووعيه بالقواعد التي تحكم السلوك الاجتماعي المقبول.
- التكيف الاجتماعي: يركز على مهارة لعب الأدوار والانتقاء الاجتماعي.

3. الوعي الإجتماعي: القدرة على قراءة وتفسير المواقف والسلوك الاجتماعي للأخريين وفقاً لأهداف الأفراد وحالتهم النفسية والعاطفية، يشمل الوعي الاجتماعي حسن سلوك الفرد في المواقف الاجتماعية والاستجابة للمؤثرات التي تواجهه بناءً على معرفته بمشاعر الآخرين وأفكارهم وتجاربهم (Kadri & BenSefiane, 2019, pp. 123-124).

وبحسب (الغرايبة، ٢٠٠٥) أن (Silvera, Martinussen, & Dahl, 2001) أشاروا إلى أن الكثير منا لا يجد صعوبة في التفكير بأشخاص نعرفهم على أنهم ناجحين في المواقف الاجتماعية المختلفة التي يواجهونها، ومثل هؤلاء الأشخاص ينالون إعجاب الآخرين وتقديرهم، فهم أشخاص يمتازون بالتوازن والإرتياح حتى في أصعب المواقف الاجتماعية وأكثرها إرباكاً، ويمتازون كذلك بالنشاط واليقظة حتى في إستجاباتهم للتلميحات والأحاديث الدقيقة، كما أنه من السهل علينا كذلك أن نفكر في أشخاص يعانون بشكل فعلي في المواقف الاجتماعية المختلفة، على الرغم من تمتعهم بالكفاءة في بعض الميادين الأخرى، ولكنهم مع ذلك، يحصلون على أسوأ التفاعلات الاجتماعية، ومن خلال هؤلاء الأشخاص يمكننا أن نفهم أن هناك فروقاً فردية تدفع الأشخاص المختلفين لأن يحصلوا على درجات متفاوتة من النجاح في المواقف الاجتماعية، وهذه الفروق غالباً ما ترجع إلى الذكاء الاجتماعي (كرمة و وده مير، ٢٠١٤م، صفحة ١٧).

الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته

1. منهج البحث: إعتد الباحثان المنهج الوصفي الإرتباطي، إذ تم دراسة المتغير كما يوجد في الواقع ووصفه والتعبير عنه كمياً عبر إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود المتغير ودرجة إرتباطه مع المتغير الآخر لدى طلبة الجامعة، كما تم إعتداد الإجراءات المنهجية المتمثلة في تحديد مجتمع البحث وإختيار عينته، وتبني مقاييس البحث، والتحقق من مؤشرات الصدق والثبات والموضوعية، وتطبيقها، وإستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.

2. مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية - الجامعة المستنصرية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، وتم سحب العينة بطريقة عشوائية ذات الإختيار المتناسب، وكما موضح في جدول (1):

جدول (1) أفراد عينة البحث وتوزيعهم حسب المرحلة والجنس

المرحلة	عدد الطلبة	حسب الجنس		المجموع
		ذكور	إناث	
الثانية	٨٤	٣٩	٤٥	٨٤
الثالثة	٨٨	٣٦	٥٢	٨٨
الرابعة	٩٠	٤٠	٥٠	٩٠
المجموع	٢٦٢	١١٥	١٤٧	٢٦٢

٣. أدوات البحث: لقد تبني الباحثان مقياسي البحث الثلاثة، لغرض تحقيق أهدافه، وفيما يأتي عرضاً وصفيًا لها وللإجراءات التي تم إتمامها للتحقق من مؤشرات الصدق والثبات والموضوعية:

(1) وصف مقياسي البحث:

(أ) مقياس جدارة الذات: مقياس (كروكر وآخرون Crocker al, et, 2001) وقد تولى التحقق من صدق الترجمة (جاسم، ٢٠٢١م، صفحة ١١٥)، وتبني أنموذجهم إطاراً نظرياً فضلاً عن النظريات الأخرى، وقد عرف (كروكر وآخرون Crocker et al, 2001) جدارة الذات Self-worth بأنها: معتقدات شخصية حول ما يجب أن يكون عليه الفرد، وتقديره لذاته، والذي يمكن أن يؤثر على دوافع الفرد، وسلوكه، وإدراكاته، وإخفاقاته، أو الإلتزام بالمعايير الذاتية (جاسم، ٢٠٢١م، صفحة ١٧).

يتكون المقياس من (٣٥) فقرة يجاب عنها بسبعة بدائل:

لا أوافق بشدة، لا أوافق، لا أوافق نوعاً ما، محايد، أوافق نوعاً ما، أوافق، أوافق بشدة، وتعطى الدرجات لل فقرات الإيجابية (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧) على التوالي، وتعطى الدرجات لل فقرات السلبية (٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي، وفيما يأتي وصف لكل مجال من مجالات المقياس، وهي:

١. الدعم الأسري: يتكون من خمس (٥) فقرات، أربعة منها إيجابية (١٦، ٢٤، ٢٩، ٧) وواحدة منها سلبية (١٠).
٢. المنافسة: يتكون من خمس (٥) فقرات، جميع الفقرات إيجابية (٣، ١٢، ٢٠، ٢٥، ٣١).
٣. المظهر الخارجي: يتكون من خمس (٥) فقرات، ثلاث منها إيجابية (١٧، ٢١، ١)، وإثنتان منها سلبية (٣٠، ٤).
٤. الكفاءة الأكاديمية: يتكون من خمس (٥) فقرات أربع منها إيجابية (١٩، ٢٢، ٢٧، ٣٣)، وواحدة منها سلبية (١٣).

٥. الإستحسان من قبل الآخرين: يتكون من خمس (٥) فقرات، إثنان منها إيجابية (٣٥، ٩)، وثلاث منها سلبية (٢٣، ١٥، ٦).

٦. الفضيلة: يتكون من خمس (٥) فقرات، جميع الفقرات إيجابية (٥، ١١، ١٤، ٢٨، ٣٤).

٧. محبة الله: يتكون من خمس (٥) فقرات، جميع الفقرات إيجابية (٢، ٨، ١٨، ٢٦، ٣١) (جاسم، ٢٠٢١م، الصفحات ١١٥-١١٦).

وفي عملية تمييز الفقرات، كانت الفقرات (٤، ٦، ١٠، ١٣، ٢٣، ٣٠) غير مميزة فتم حذفها وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٢٩) فقرة (جاسم، ٢٠٢١م، صفحة ١٢٠).

وبالرجوع إلى النسخة الأصل (الإنكليزية) من المقياس وجدنا أن جميع الفقرات المحذوفة عكسية وبقيت منها فقط الفقرة (١٥) فقرة عكسية.

(ب) مقياس اليقظة الذهنية: مقياس (عبد الله، ٢٠١٣) الذي تم بناؤه في ضوء نظرية (لانجر) (اليقظة الذهنية)، فقد عرفت (Langer, 2002) اليقظة الذهنية Mindfulness بأنها: حالة مرنة في العقل تتمثل في الإنفتاح للجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لإبتكار الجديد) (عبد الله، ٢٠١٣، صفحة ٣٤٧).

يتكون المقياس من (٣٥) فقرة يجاب عنها بخمسة بدائل:

ينطبق عليّ دائماً، ينطبق عليّ غالباً، ينطبق عليّ أحياناً، ينطبق عليّ نادراً، لا ينطبق عليّ أبداً، وتعطى الدرجات للفقرات الإيجابية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي، وتعطى الدرجات للفقرات السلبية (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي، وفيما يأتي وصف لكل مجال من مجالات المقياس، وهي:

١. التمييز اليقظ: Alertness Distinction ويعني (درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء)، ويتضمن (١١) فقرة من (١-١١).

٢. الإنفتاح على الجديد Opening to Living: ويعني (مدى إستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وإنشغاله فيها) ويتضمن (١٢) فقرة من (١٢-٢٣).

٣. التوجه نحو الحاضر Orientation in the present: ويعني (درجة إنشغال الفرد أو إستغراقه في أي موقف معين)، ويتضمن ثلاث فقرات (٢٤-٢٦).

٤. الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple perspectives: ويعني

(مدى إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد، وتحديد قيمة كل منظور)، ويتضمن (٩) فقرات، من (٢٧-٣٥) (عبد الله، ٢٠١٣، الصفحات ٣٥١-٣٥٤).

(ج) مقياس الذكاء الاجتماعي: مقياس (Silvera, Martinussen & Dahl, 2021) وقد عرفوا (الذكاء الاجتماعي) بأنه: قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والإستمرار فيها، وتتمثل هذه القدرة في ثلاثة مجالات: معالجة المعلومات الاجتماعية، والمهارات الاجتماعية، والوعي الاجتماعي (Adwan & Husayn, 2022, p. 1049).

أصحاب المقياس لم يتبنو نظرية معينة وإنما إعتدوا المنهج التكاملي للنظريات النفسية التي تناولت (الذكاء الاجتماعي) ، يتألف المقياس من (٢١) فقرة موزعة على المجالات الثلاثة:

١. معالجة المعلومات الاجتماعية: ويتضمن (٧) فقرات تسلسل (٧-١).

٢. المهارات الاجتماعية: ويتضمن (٧) فقرات تسلسل (٨-١٤).

٣. الوعي الاجتماعي: ويتضمن (٧) فقرات تسلسل (١٥-٢١).

وتم حساب معاملات الثبات والصلاحية، فقد بلغ معامل الثبات للمقياس وفق ألفا كرونباخ (٨٨,٠) أما المجالات الثلاثة، كانت: معالجة المعلومات الاجتماعية (٨١,٠)، المهارات الاجتماعية (٨٦,٠) والوعي الاجتماعي (٧٩,٠) (Ellala & Ellala, 2020, pp. 612-613).

(2) إجراءات التحقق من ملاءمة وصدق وثبات المقاييس:

(أ) تم عرض المقاييس في ملف واحد على عدد من المحكمين المتخصصين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، والشخصية والصحة النفسي، والقياس والتقويم (ملحق 1)، وقد كانت نسبة الإتفاق على إعتداد المقاييس (100%) مع بعض الملاحظات البسيطة التي تتعلق بصياغة بعض الفقرات، وبذلك فقد تحقق مؤشر الصدق الظاهري أو صدق المحكمين للمقاييس الثلاثة.

(ب) صدق الترجمة لمقياس (الذكاء الاجتماعي):

أجرى الباحثان ترجمة المقياس ومواءمته للبيئة العراقية، ولغرض التحقق من صدق الترجمة، فقد تم عرض الترجمة على أربعة متخصصين في علم النفس واللغة الإنكليزية، وكانت لهم ملاحظات طفيفة جداً على صياغة بعض الفقرات، وبذلك تحقق للمقياس صدق الترجمة:

جدول (٢) أسماء المتخصصين في علم النفس واللغة الإنكليزية للتحقق من صدق الترجمة

إسم الخبير	التخصص	جهة العمل
أ. د. ناجي محمود ناجي النواب	شخصية وصحة نفسية	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن الهيثم
أ. د. إستبرق رشيد إبراهيم	اللغة الإنكليزية/ علم اللغة	الجامعة المستنصرية/ قسم الإرشاد النفسي
أ. م. ماجدة صبري فارس	اللغة الإنكليزية/ علم اللغة	الجامعة المستنصرية/ قسم الإرشاد النفسي
م. د. ميادة جودت كاظم	اللغة الإنكليزية/ علم اللغة	وزارة التربية/ الرصافة الثانية

(ج) صدق الفقرات (تمييز الفقرات): تم تمييز الفقرات بإعتماد أسلوب العينتين الطرفيتين، وذلك بسحب (27%) من الإجابات التي تمثل الدرجات العليا (70) طالباً وطالبة، و (27%) من الإجابات التي تمثل الدرجات الدنيا (70) طالباً وطالبة، لتمثل المجموعتين الطرفيتين من حجم العينة لكل مقياس البالغة (262) طالباً وطالبة، وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وتطبيق الإختبار التائي (t-test) لـ (عينتين مستقلتين) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقاييس، وعدت القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز الفقرة عن طريق مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (138)، وقد كانت نتيجة التحليل الإحصائي: أن جميع فقرات المقاييس مميزة بإستثناء الفقرات (4، 6، 8، 10، 20، 31، 32، 33) مقياس اليقظة الذهنية، والفقرة (13) مقياس الذكاء الإجتماعي، وقد تراوحت القيم التائية لفقرات المقاييس بين (1.967-11.051)، ملحق (2) جداول (3)، (4)، (5) قيم معاملات تمييز فقرات المقاييس.

(د) أسلوب إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: يفترض هذا الأسلوب أن الدرجة الكلية للمستجيب على المقياس تُعد مؤشراً لصدق المقياس، ويحاول الباحث عادةً إيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية (عيسوي، 1974م، صفحة 50)، (فان دالين، 1977م، صفحة 448) لذلك تم إستعمال معامل إرتباط (بيرسون) لإستخراج معامل الإرتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لأفراد العينة على كل مقياس، الإستمارات الخاضعة للتحليل (262) إستمارة، وقد تبين أن جميع معاملات الإرتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل إرتباط بيرسون (0.138) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (138)، وقد

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.153 - 0.600)، ملحق (3) جداول (6)، (7)، (8) معاملات ارتباط درجات المقاييس بالدرجة الكلية لكل مقياس، وبذلك أصبح عدد فقرات كل مقياس كما في جدول (9):

جدول (9) عدد فقرات كل مقياس بعد التحليل الإحصائي

المقياس	عدد الفقرات قبل التحليل الإحصائي	عدد الفقرات بعد التحليل الإحصائي
جدارة الذات	29	29
اليقظة الذهنية	35	27
النكاه الاجتماعي	21	20

مؤشر ثبات المقاييس: يُعد الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة للمقياس الجيد، إذ يتناول تطبيق درجات أفراد مجموعة معينة على مقياس معين كما في كل مرة يعاد إختبارهم، إذ يشير إلى الإستقرار في درجات الفرد الواحد على المقياس نفسه (عباس، 1996، صفحة 22)، لذلك تم التحقق من ثبات المقاييس عن طريق مؤشر ثبات (ألفا كرونباخ)، تعتمد هذه الطريقة على إتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى في المقياس (ثورندايك و هيجن ، 1989م، صفحة 79)، إن طريقة (ألفا كرونباخ) تعطي الحد الأدنى للقيمة التقديرية لمعامل ثبات درجات المقياس، فإذا كانت قيمة (ألفا كرونباخ) مرتفعة، فهذا يدل بالفعل على ثبات المقياس (النبهان، 2004م، صفحة 284) لذلك تم إستعمال معادلة (ألفا كرونباخ) للحصول على معامل ثبات مقاييس البحث الثلاثة، وقد أظهرت النتائج أن معامل (ألفا كرونباخ) لمقياس (جدارة الذات) (0.758)، ولمقياس (اليقظة الذهنية) (0.766)، ولمقياس (النكاه الاجتماعي) (0.789)، وهذا مؤشر على إتساق فقرات المقاييس، وعلى ثباتها.

٤. الوسائل الإحصائية: تحقيقاً لأهداف البحث تم إستعمال الوسائل الإحصائية الآتية بوساطة برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية Sps:

- الإختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لإختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقاييس البحث.
- الإختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لإستخراج القوة التمييزية لفقرات مقاييس البحث الثلاثة، بإستعمال المجموعتين الطرفيتين.

ج. معامل إرتباط (بيرسون)، لمعرفة العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات كل مقياس ودرجته الكلية، والعلاقة الإرتباطية بين متغيرات البحث.

د. معادلة (ألفا كرونباخ) لإيجاد الثبات للمقاييس الثلاثة.

و. الإختبار التائي لمعرفة دلالة معامل إرتباط (بيرسون) بين متغيرات البحث الثلاثة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً. الهدف الأول: تعرف جدارة الذات لدى طلبة الجامعة: لغرض تعرف (جدارة الذات) الشائعة لدى طلبة الجامعة في ضوء إجاباتهم على مقياس (جدارة الذات)، تم تحليل إستجابات أفراد العينة على المقياس وحساب المتوسط الحسابي (115.576) درجة، والانحراف المعياري (9.893)، وهو أكبر من المتوسط الفرضي (87) درجة، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة، فظهر أن الفرق دال إحصائياً، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (46.754) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (261) ولصالح المتوسط الحسابي، وكما موضح في جدول (10).

جدول (10) حجم العينة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة

التائية المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمقياس جدارة الذات

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05	1.96	46.754	87	9.893	115.576	262

تفسير ومناقشة الهدف الأول:

تشير نتيجة الهدف الأول الموضحة في جدول (10) إلى شيوع (جدارة الذات) بين أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة، وتتسق هذه النتيجة مع منطوق نظرية الجدارة الذاتية self-worth (Martin Covington, 2000)

يميل الطلاب بشكل طبيعي إلى إنشاء صورة ذاتية إيجابية والحفاظ عليها، أو الشعور بجدارة الذات self-worth، أو تقييم قيمتهم الخاصة بوصفهم أفراد، فرضيتها الأساسية هي أن "إحساس المرء بقيمته يعتمد بشكل كبير على إنجازاته" (Covington, 1984)، ولذلك، فهو يربط بشكل أكثر تحديداً بين البنى المرتبطة بالقدرة والجدارة لإثارة سلوكيات الطلبة ودفعها في التحصيل الأكاديمي، تركز نظرية الجدارة الذاتية على العلاقة بين التوقعات والاعتقاد بأنهم مؤهلون لتحقيق هدف معين (Sekreter, 2017, p. 162)، كما أن هذه النتيجة تأتي متسقة مع نتيجة دراسة (جاسم، ٢٠٢١م) في: يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من الجدارة الذاتية.

ولغرض التعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لكل مجال من مجالات مقياس جدارة الذات، فقد تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، وكانت النتيجة دالة لصالح المتوسط الحسابي في جميع المجالات، وكما موضح في جدول (11).

جدول (11) الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمجالات مقياس جدارة الذات

المجال	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t		الدلالة (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
المظهر الخارجي	262	11.9656	2.39787	9	20.019	1.96	دالة
محبة الله	262	23.0344	2.78659	15	46.669	1.96	دالة
المنافسة	262	20.0076	2.96207	15	27.364	1.96	دالة
الفضيلة	262	20.5115	2.87909	15	30.986	1.96	دالة
الدعم الأسري	262	17.9733	2.45013	12	39.462	1.96	دالة
الإستحسان الآخرين	262	6.4122	2.89105	9	-14.489	1.96	دالة
الكفاءة الأكاديمية	262	4.0420	.90663	12	-142.077	1.96	دالة

ملاحظة: تهمل الإشارة السالبة في القيم التائية المحسوبة.

ثانياً. الهدف الثاني: تعرف اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة: لغرض تعرف (اليقظة الذهنية) الشائعة لدى طلبة الجامعة في ضوء إجاباتهم على مقياس (اليقظة الذهنية)، تم تحليل إستجابات أفراد العينة على المقياس وحساب المتوسط الحسابي (99.412) درجة، والانحراف المعياري (9.799) درجة، وهو أكبر من المتوسط الفرضي (81) درجة، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة، فظهر أن الفرق دال إحصائياً، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (30.413) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (261) ولصالح المتوسط الحسابي، وكما موضح في جدول (12).

جدول (12) حجم العينة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة

التائية المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمقياس اليقظة الذهنية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05	1.96	30.413	81	9.799	99.412	262
دالة						

تفسير ومناقشة الهدف الثاني: تشير نتيجة الهدف الثاني الموضحة في جدول (12) إلى شيوع (اليقظة الذهنية) بين أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة، وهذه النتيجة تتسق مع إطار الأدب النفسي في إن اليقظة الذهنية Mindfulness هي ببساطة أن تكون منتبهاً بوعي وتركيز لـ (هنا والآن) حساً وشعوراً، وأن تكون مدركاً لمكان وجودك وما تقوم به، وليس أن تكون رد فعل لما يحدث حولك أو متعلقاً بالماضي أو قلقاً على المستقبل، واليقظة صفة يمتلكها كل إنسان، عليك فقط أن تتعلم كيفية الوصول إليها، وذلك بالتدريب على الإنتباه للحاضر على الوعي باللحظة الحالية، وتحفيز الحواس لكل ما هو حولك، الإنتباه لمشاعرك ونوعيتها وجودتها في كل لحظة يساعدك على إرخاء الجسم والعقل، وتقليل التوتر وتهدئة الحوار الداخلي، ويزيد من فرصتك لإعادة توازن حياتك بما يخدمك ويزيد هذه اللحظة جودةً وإتزاناً وراحة (كمال، ٢٠٢٣م، صفحة ٣٨٥)، كما وجد أن اليقظة الذهنية تزيد الذاكرة، والأداء الإدراكي، والتأثير الإيجابي والإبداع، التعافي من إدمان الكحول، والتحكم المدرك، وقد وجد أيضاً أنه يقلل الاعتماد الذاتي والتحيز ومن الواضح إذن أن العواقب النفسية واسعة النطاق (BURLESON & BERGLAND, 1995, pp. 108-111) وتأتي هذه النتيجة متسقة مع نتيجة دراسة (عبد الله، ٢٠١٣): كان مستوى اليقظة العقلية مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، أما دراسة (بديوي و عبد ، ٢٠١٨ ، الصفحات ٤١٨ - ٤٤٢) فقد توصلت إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط في اليقظة الذهنية.

ثالثاً. الهدف الثالث: تعرف الذكاء الإجتماعي لدى طلبة الجامعة:

لغرض تعرف (الذكاء الإجتماعي) الشائع لدى طلبة الجامعة في ضوء إجاباتهم على مقياس (الذكاء الإجتماعي)، تم تحليل إستجابات أفراد العينة على المقياس وحساب المتوسط الحسابي (66.694) درجة، والانحراف المعياري (9.076)، وهو أكبر من المتوسط الفرضي (60) درجة، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة، فظهر أن الفرق دال إحصائياً، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (11.939) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (261) ولصالح المتوسط الحسابي، وكما موضح في جدول (13).

جدول (13) حجم العينة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة

التائية المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمقياس الذكاء الإجتماعي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05	1.96	11.939	60	9.076	66.694	262

تفسير ومناقشة الهدف الثالث: أظهرت نتيجة الهدف الثالث الموضحة في جدول (13) شيوع (الذكاء الإجتماعي) بين أفراد العينة من طلبة الجامعة، وتتسق هذه النتيجة مع أدبيات الإطار النظري المفسر لمتغير (الذكاء الإجتماعي): إن الذكاء الاجتماعي هو العنصر الأساس الذي يجعل الإنسان ناجحاً في الحياة، على وجه الدقة، الذكاء الاجتماعي هو قدرة الفرد على التفاعل بفاعلية مع بيئته، ولذلك يمكن أن نستنتج أن العلاقة بين الأشخاص في بيئات العمل المختلفة هي في حد ذاتها انعكاس للذكاء الاجتماعي، إذ يمتلك الأشخاص ذوو الذكاء الاجتماعي العالي قوى مغناطيسية تجذب الآخرين، وهم ودودون وداعمون ومهتمون وما إلى ذلك، وهم ناجحون في المجتمع (AYE, 2018, pp. 14-15).

تأتي هذه النتيجة متسقة مع نتيجة دراسة (بقيعي، ٢٠١٤م): وجود مستوى متوسط من الذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، (بقيعي، ٢٠١٤م، صفحة ٢٠١)، ومختلفة مع دراسة (عسقول، ٢٠٠٩م) فقد توصلت إلى: تمتع طلبة الجامعة بمستوى متدني من الذكاء الاجتماعي، (عسقول، ٢٠٠٩م، صفحة ٣).

رابعاً. الهدف الرابع: تعرف طبيعة وإتجاه العلاقة بين متغيرات البحث الثلاثة: جدارة الذات واليقظة الذهنية والذكاء الاجتماعي:

جدول (14) مصفوفة إرتباطات المتغيرات الثلاثة

المقياس	جدارة الذات	اليقظة الذهنية	الذكاء الاجتماعي
جدارة الذات	1	0.400	-0.073
اليقظة الذهنية		1	0.326
الذكاء الاجتماعي			1

يبين جدول (14) مصفوفة الإرتباطات لمتغيرات البحث الثلاثة، بإستعمال معامل إرتباط (بيرسون)، ولغرض تقييم قيم معاملات الإرتباط تم إستعمال (الإختبار التائي) لمعرفة هل أن هذه الإرتباطات ذات دلالة إحصائية أم لا، وقد أظهرت نتيجة الإختبار التائي، أن هذه القيم تشير إلى وجود علاقات إرتباطية ذات دلالة إحصائية (البياتي، ٢٠٠٨م، صفحة ٢٣٨) وكما موضح في جدول (15).

جدول (15) الإختبار التائي لقيم معاملات الإرتباط بين متغيرات البحث الثلاثة

المتغيرات المرتبطة معاً	قيمة الإرتباط	معامل	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدالة عند
جدارة الذات	0.400		7.037	1.96	دالة
جدارة الذات	-0.073		16.138		دالة
اليقظة الذهنية	0.326		5.560		دالة

في ضوء نتائج الإرتباطات جدول (15) يمكن التفسير على النحو الآتي:

1. أن العلاقة الإرتباطية بين متغير (جدارة الذات) ومتغير (اليقظة الذهنية)، هي علاقة إرتباطية موجبة (0.400) دالة إحصائياً، أي علاقة طردية بين المتغيرين، حيث إن جدارة الذات Self-Worth هي مجرد القيمة التي تضعها عليك، إنها التقييم الذي يقوم به عقلك لأهميتك كونك شخص، إنه الحكم الذي تصدره على نفسك، الجدارة الذاتية Self-worth هي ما تعتقده عن نفسك، إنه ليس ما يعتقده أي شخص آخر عنك إنه ليس حكماً

على أي من نجاحاتك أو إخفاقاتك، إنها ليست قيمة ذكائك أو مظهرك أو لون بشرتك أو عمرك، القيمة الحقيقية للذات لن تأتي من الإنجاز الخارجي، لن تأتي من الممتلكات المادية، فهي لا تأتي من السلطة أو النفوذ أو المكانة أو المهنة، إن جدارتك الذاتية لا، ولا يمكن، ولن تأتي من حب الآخرين واستحسانهم، الجدارة الذاتية هي الحب والقبول الذي تتلقاه من نفسك، هذا هو النوع الوحيد من الجدارة Worth الذي يهم، إن ما تشعر به تجاه نفسك سيحدد حقاً كل إجراء تقوم به في الحياة، سوف يؤثر على اهتماماتك، ومستوى التعليم، واختياراتك المهنية، وأصدقائك، صحتك - يمكن قياس كل شيء تقريباً من خلال تقييمك لك (أي لنفسك) (Selby, 2000, pp. 10-11).

أما اليقظة الذهنية Mindfulness هي ببساطة أن تكون منتهياً بوعي وتركيز لـ (هنا والآن) حساً وشعوراً، وأن تكون مدركاً لمكان وجودك وما تقوم به، وليس أن تكون رد فعل لما يحدث حولك أو متعلقاً بالماضي أو قلقاً على المستقبل، واليقظة صفة يمتلكها كل إنسان، عليك فقط أن تتعلم كيفية الوصول إليها، وذلك بالتدريب على الانتباه للحاضر على الوعي باللحظة الحالية، وتحفيز الحواس لكل ما هو حولك، الانتباه لمشاعرك ونوعيتها وجودتها في كل لحظة يساعدك على إرخاء الجسم والعقل، وتقليل التوتر وتهدئة الحوار الداخلي، ويزيد من فرصتك لإعادة توازن حياتك بما يخدمك ويزيد هذه اللحظة جودةً وإتزاناً وراحة (كمال، ٢٠٢٣م، صفحة ٣٨٥).

2. أن العلاقة الارتباطية بين متغير (جدارة الذات) ومتغير (الذكاء الاجتماعي)، هي علاقة ارتباطية سالبة (-) (0.073) دالة إحصائياً، أي علاقة عكسية بين المتغيرين، وقد أشار الإطار النظري وبحسب (Mruk, 1999) فإن الفرد ذو الجدارة الذاتية المنخفضة والكفاءة الذاتية المنخفضة سوف يكون لديه تقدير كلاسيكي منخفض للذات، ويميل هؤلاء الأفراد إلى تصور سلبي لقدراتهم وجدارتهم الذاتية وقد تكون لديهم توقعات منخفضة لأنفسهم، وفيما يتعلق بالطلاب، فإن أولئك الذين يعانون من تدني احترام الذات الكلاسيكي قد يترددون في المساهمة في الفصل، قد ينفصل بسهولة، وقد تظهر عليه أيضاً علامات ضعف الصحة العقلية (Stones & Glazzard, 2020, p. 16).

ونجد في الذكاء الاجتماعي وبحسب (الغرايبة، ٢٠٠٥) أن:

(Silvera, Martinussen, & Dahl, 2001) أشاروا إلى أن الكثير منا لا يجد صعوبة في التفكير بأشخاص نعرفهم على أنهم ناجحين في المواقف الاجتماعية المختلفة التي يواجهونها، ومثل هؤلاء الأشخاص يبالغون إعجاب الآخرين وتقديرهم، فهم أشخاص يمتازون بالتوازن والإرتياح حتى في أصعب المواقف الاجتماعية وأكثرها إرباكاً، ويمتازون كذلك بالنشاط واليقظة حتى في إستجاباتهم للتلميحات والأحاديث الدقيقة.

أما في حالة (الجدارة الذاتية) المرتفعة: إن السمات التي تميز الطلاب الموجهين نحو النجاح تشمل التفاؤل، التوجهات الاستباقية والإيجابية للمهام الأكاديمية، والاستجابات التكيفية للنكسات، ومن منظور نظرية الجدارة الذاتية، فإن الجدارة الذاتية لهؤلاء الطلاب قوية، ولا يشكل الفشل تهديداً لجدارتهم الذاتية، ولا يخشون استثمار الجهد (Martin, Sperling , & Newton, 2020, p. 364).

وأن الأشخاص الذين لديهم ذكاء اجتماعي منخفض يفتقرون إلى البصيرة وينشغلون بأشياء أخرى كثيرة ويفشلون أيضاً في فهم تصور الآخرين، وبالتالي يصبحون غير ملائمين في المجتمع (AYE, 2018, pp. 14-15).

3. أن العلاقة الارتباطية بين متغير (اليقظة الذهنية) ومتغير (الذكاء الاجتماعي)، هي علاقة إرتباطية موجبة (0.326) دالة إحصائياً، أي علاقة طردية، حيث وجد أن اليقظة الذهنية تزيد الذاكرة، والأداء الإدراكي، والتأثير الإيجابي والإبداع، التعافي من إدمان الكحول، والتحكم المدرك، وقد وجد أيضاً أنه يقلل الاعتماد الذاتي والتحيز ومن الواضح إذن أن العواقب النفسية واسعة النطاق (BURLESON & BERGLAND, 1995, pp. 108-111).

وإن الذكاء الاجتماعي هو العنصر الأساس الذي يجعل الإنسان ناجحاً في الحياة، على وجه الدقة، الذكاء الاجتماعي هو قدرة الفرد على التفاعل بفعالية مع بيئته، ولذلك يمكن أن نستنتج أن العلاقة بين الأشخاص في بيئات العمل المختلفة هي في حد ذاتها انعكاس للذكاء الاجتماعي (AYE, 2018, p. 14).

التوصيات:

1. الترويج لمتغير جدارة الذات بوصفه مكون من مكونات الشخصية الإنسانية بين طلبة الجامعة عبر محاضرات أو ندوات أو دورات الإرشاد التربوي.

المقترحات:

1. إجراء دراسة بذات المتغيرات، دراسة مقارنة بين طلبة الإعدادية وأقرانهم المتميزين.

2. إجراء دراسة تربط بين متغير جدارة الذات ومتغيرات أخرى.

3. بناء برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

المصادر والمراجع:

- أحلام مهدي عبد الله. (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ (٢٠٥).
- بريانا وايبست. (٢٠٠٣). حيلة نفسية لترويض العقل وتغيير الحياة. (دينا المهدي، المترجمون) دار دُون للنشر والتوزيع.
- خليل محمد خليل عسقول. (٢٠٠٩م). الذكاء الإجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. غزة: الجامعة الإسلامية.
- ديوبولدب فان دالين. (١٩٧٧م). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. (محمد نبيل نوفل، وآخرون، المترجمون) القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.
- روبرت ثورندايك، و أليزابث هيجن. (١٩٨٩م). القياس والتقويم في علم النفس والتربية (المجلد الرابعة). (عبدالله زيد الكيلاني، وعبدالرحمن عدس، المترجمون) عمان.
- زينب حياوي بديوي، و مها صدام عبد. (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية (٤٣).
- سماء كمال. (٢٠٢٣م). علاقات بلا توتر: دليلك العلمي نحو علاقات متزنة. دار الكندي للنشر والتوزيع.
- صفاء طارق حبيب كرمة، و نور جان عادل محمود وده مير. (٢٠١٤م). قوة الذكاء الإجتماعي في تفعيل المسؤولية الإجتماعية ومفهوم الذات الإجتماعية. المكتب الجامعي الحديث.
- عبد الرحمن عيسوي. (١٩٧٤م). القياس والتجريب في علم النفس والتربية. بيروت: دار النهضة العربية.
- عبدالجبار توفيق البياتي. (٢٠٠٨م). الإحصاء وتطبيقاته في العلوم التربوية والنفسية. عمان: إثراء للنشر والتوزيع.
- علي أحمد جاسم. (٢٠٢١م). جدارة الذات والمثانة النفسية وعلاقتهاما بالإنهاك المهني لدى المدرسين. كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية/ جامعة بغداد.

فيصل عباس. (١٩٩٦). الإختبارات النفسية : تقنياتها وإجراءاتها. بيروت : دار الفكر العربي.

موسى النبهان. (٢٠٠٤م). أساسيات القياس في العلوم السلوكية. عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع.

نافذ أحمد عبد بقيعي. (٢٠١٤م). لقدرة التنبؤية للذكاء الإجتماعي في الشعور بالسعادة لدى طلبة كلية العلوم التربوية والآداب / الأونروا. (١٠).

المصادر المترجمة:

Abu Hammad, N. A. (2021). The Personal–Social Intelligence and Its Relationship to Social Responsibility and the Tendency to Keep Up With From the Viewpoint of Secondary School Teachers. (3).

Adwan, R., & Husayn, M. (2022). Social Intelligence among teaching staff at Princess Rahma University College and its relationship to student’s interaction with the educational topic from students of Princess Rahma University College point of view. *Journal of Language and Linguistic Studies*(1).

Alomari, H. (2023). *Mindfulness and its relationship to academic achievement among University students*.

Andrew J .Martin ،Rayne A Sperling و ، Kristie J Newton .(٢٠٢٠) .*Handbook of Educational Psychology and Students with Special Needs* .Routledge, Taylor &FrancicGroup.

AYE, S. (2018). *AN ANALYTICAL STUDY OF SOCIAL INTELLIGENCE AND JOB PERFORMANCE OF TEACHER EDUCATORS*. A DISSERTATION, FOR THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY.

Berntsson, E., & Rrakchiyska, I. (2012). *Bulletproof Self–Esteem (15) Keys*. Retrieved from umentandomiautosetima.com.

- Brewer, C. (1993). *Freedom to Fly 101 Activities for Building self: Worth*. Zephyr press.
- Brigantia, G., Fried, E., & Linkowski, P. (2019). *Network analysis of Contingencies of Self-Worth Scale in 680 university students*”, *Psychiatry Research* 272.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). *TARGET ARTICLE, Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects* (4 ed.).
- BURLESON, B., & BERGLAND, T. (1995). *COMMUNICATION YEARBOOK 18*. Taylor & Francis: Group Routledge.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., & Cooper, M. (2003). Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Davis, D., & Hayes, J. (2011). *PRACTICE REVIEW What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research* (48 ed.). American Psychological Association.
- Dorman, E., Byrnes, K., & Dalton, J. (2018). *Impacting Teaching and Learning, contemplative practices, contemplative practices, pedagogy, and research in Education*. published by Rowman & Littlefield.
- Ellala, Z., & Ellala, S. (2020). The Level of Social Intelligence of Special Education Teachers in Al-Ain City, from Their Own Perspective. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*(3).
- Judith Worell و ،Danner Fred .(١٩٨٩) .*The Adolescent as Decision-maker Applications to Development and Education* .Academic Pres, Inc.

Kadri, A., & BenSefiane, Z. (2019). Social Intelligence as a Mechanism for Achieving Quality of Family Life. *International Journal of Youth Economy*(3).

Kernis, M. H. (2006). *Self-Esteem Issues and Answers, a Sourcebook of Current Perspectives*. Published in Great Britain.

Khan, M., Khan, I., Khan, a., & Yar, N. (2014). *elf-esteem: A Gender based analysis, Industrial Engineering Letters* (4 ed.).

Ksendzov, E. (2016). *Associative Relationship among Mindfulness, Academic Grades, and Affective Outcomes in Adolescence*. Walden University, College of Education.

Lee, R. (2023). *Emotional Artificial Intelligence and Metaverse*. The Springer imprint is published by the registered company Springer Nature Switzerland AG.

MARICUȚOIU, L., MACSINGA, I., RUSU, S., VÎRGĂ, D., & SAVA, F. (2012, March). ADAPTATION AND VALIDATION OF THE CONTINGENCIES OF SELF-WORTH SCALE ON A ROMANIAN STUDENT SAMPLE, *Cognition, Brain, and Behavior. An Interdisciplinary Journal*.

Marzano, R. (2003). *What Works in Schools: Translating Research into Action*. Printed in the United States of America.

Moafian, F., Khoshsima, H., Fadardi, J., & Pagnini, F. (2019, May 3). Langerian mindfulness and language learning, Published online. <https://www.tandfonline.com/loi/oaps20>.

Mwiti, G. K. (2005). *Moving on Towards Maturity: A Counseling and Training manual for youth and youth counselors*. copyright Evangel publishing House.

Nishishiba, M. (2018). *CULTURALLY MINDFUL COMMUNICATION, Essential Skills for Public and Nonprofit Professionals*. published by Routledge.

PAGA, C. R. (2014). *FROM FEAR to FAITH: An inspiring Journey*. AuthorHouse.

Phye, G. (1997). *H A N D B O O K OF, Academic Learning Construction of Knowledge*. printed on acid-free paper.

Sekreter, G. (2017). *How Does Students' Sense of Self-Worth Influence Their Goal Orientation in Mathematics Achievement?* 8th International Visible Conference on Educational Studies & Applied Linguistics.

Selby, M. (2000). *Self-Worth Now!* (Vol. printed in the United State of America).

Snow, N. (2010). *Virtue as Social Intelligence: An Empirically Grounded Theory*. First published 2010 by Routledge.

Stones, S., & Glazzard, J. (2020). *My Thbusting for Trainee Teachers*, SAGE publications Inc.

Wentzel, K., & eld, A. (2009). *Handbook of Motivation at School Simultaneously*. published in the UK by Routledge.

West, M. A. (2016). *The Psychology of Meditation Research and Practice*. Oxford University Press.

Dreams of Mahdi Abdullah. (2013). Mindfulness among university students. Al-Ustad Magazine (205).

Brianna West. (2003). A psychological trick to tame the mind and change life. (Dina Al-Mahdi, The Translators) Dar Dawan for Publishing and Distribution.

Khalil Muhammad Khalil Asqoul. (2009AD). Social intelligence and its relationship to critical thinking and some variables among university students. Gaza: Islamic University.

Dieopold van Dalen. (1977AD). Find in education and science curricula psychology. (Muhammad Nabil Nofal, and others, the translators) Cairo: Anglo–Egyptian Library.

Robert Thorndyke and Elizabeth Hagin. (1989AD). Measurement and evaluation in psychology and education (Volume Four). (Abdullah Zaid Al–Kilani and Abdul Rahman Adas, translators) Amman.

Zainab Hayawi Bidawi, and Maha Saddam Abd. (2018). Mindfulness among university students. Basra Research Journal for Human Sciences (43).

Perfect sky. (2023 AD). Relationships without tension: Your scientific guide to balanced relationships. Dar Al Kindi for Publishing and Distribution.

Safa Tariq Habib Karma, Nour Jan Adel Mahmoud and De Mir. (2014AD). The power of social intelligence in activating social responsibility and the concept of the social self. Modern university office.

Abdul Rahman Issawi. (1974 AD). Measurement and experimentation in psychology and education. Beirut: Arab Renaissance House.

Abdul Jabbar Tawfiq Al Bayati. (2008AD). Statistics and its applications in educational and psychological sciences. Amman: Ithraa Publishing and Distribution.

Ali Ahmed Jassim. (2021 AD). Self–worth and psychological toughness and their relationship to professional burnout among teachers. Ibn Rushd College of Education for Human Sciences/University of Baghdad.

Faisal Abbas. (1996). Psychological tests: techniques and procedures. Beirut: Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Musa Al-Nabhan. (2004AD). Fundamentals of measurement in behavioral sciences. Amman: Dar Al Shorouk for Publishing and Distribution.

Nafez Ahmed Abd Buqei. (2014AD). The predictive ability of social intelligence in feeling happy among students of the College of Educational Sciences and Arts/UNRWA. (10).