

أظهرت الدراسة فروقاً دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في مهارات الوعي بالمشاعر الذاتية، والوعي الاجتماعي، والتكيف، وحاصل الذكاء العاطفي (لمصلحة المجموعة الضابطة)، باستثناء مهارة مواجهة الضغوط. لم تُسجل فروق دالة بين درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد برنامج "علم الذات". أما المجموعة الضابطة، فظهرت فروق دالة في الوعي بالمشاعر الذاتية والوعي الاجتماعي وحاصل الذكاء العاطفي فقط، بعد البرنامج. وتوصي الباحثة باستخدام برنامج "علم الذات" وبرامج مماثلة لتنمية الذكاء العاطفي لدى الطلبة.