

تاريخ الاستلام: (2023-06-25)، تاريخ القبول: (2023-08-16)

الوعي الذاتي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية في فلسطين

يحيى عمر شقورة	خالد عوض مونس
وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية	جامعة القدس المفتوحة

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى مستوى الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية بفلسطين، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة، والتعرف إلى الفروق في مستوى الوعي الذاتي والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي؛ لبيان مستوى متغيرات الدراسة. ولجمع البيانات، تم استخدام استبانة الوعي الذاتي والرضا عن الحياة من إعداد الباحثين. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى فوق المتوسط لكل من الوعي الذاتي والرضا عن الحياة، حيث بلغ الوزن النسبي للوعي الذاتي (81.56%)، وللرضا عن الحياة (79.74%). كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة. كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي والرضا عن الحياة تُعزى لمتغير الجنس. وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بعقد ندوات وبرامج توعوية تهدف إلى تعزيز وعي طلبة الجامعة بذواتهم، وتنمية قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم، بما يساهم في رفع مستوى رضاهم عن حياتهم. الكلمات المفتاحية: الوعي الذاتي، الرضا عن الحياة، جامعة القدس المفتوحة، المحافظات الجنوبية، فلسطين.

Self-awareness and its relationship to life satisfaction among students of Al-Quds Open University in the southern governorates of Palestine

Abstract:

The present study aimed to identify the levels of self-awareness and life satisfaction among students of Al-Quds Open University in the southern governorates of Palestine. It also sought to examine the relationship between self-awareness and life satisfaction, as well as to investigate differences in the levels of self-awareness and life satisfaction according to gender. The study sample consisted of 400 male and female students. The researchers employed the descriptive-analytical approach to assess the levels of the study variables. Data were collected using a self-awareness and life satisfaction questionnaire developed by the researchers. The findings revealed above-average levels of both self-awareness and life satisfaction. The relative weight of self-awareness reached 81.56%, while that of life satisfaction reached 79.74%. The results also indicated a positive correlation between self-awareness and life satisfaction. Furthermore, no statistically significant differences were found in the levels of self-awareness and life satisfaction attributable to gender. In light of these findings, the study recommended organizing seminars and awareness programs aimed at enhancing students' self-awareness and developing their ability to regulate their emotions, thereby contributing to higher levels of life satisfaction.

Keywords: self-awareness, life satisfaction, Al-Quds Open University, southern governorates, Palestine.

المقدمة:

تعتبر دراسة الإنسان وفهم منظومة ذاته الشخصية والاجتماعية ووعيه بها ذا أهمية كبيرة لأنها تتعلق بشخصية الفرد وخبراته ومشاعره ومدركااته وأفكاره وانتباهه لنفسه وللآخرين المحيطين به، فقدرته الإنسان على إدراك ذاته من خلال مراقبتها، إن التعرف على عواطفه ومشاعره وتنظيمها والسيطرة عليها يساعد على تحقيق الانسجام النفسي والاجتماعي ، وبالتالي يشعر الفرد بالرضا عن حياته.

إن وعي الإنسان المعاصر بكافة مجالات الحياة العصرية ضرورة قائمة، فإن الوعي السيكلولوجي والوعي الذاتي يصبح أكثر أهمية لأنه يدرس الإنسان بوصفه الأعلى في هذا الوجود، وأن معرفة النفس والشعور بها وإدراكها ينبع من ملاحظة الإنسان لنفسه والإدراك التام لحقيقة مشاعره بالتحدي (سيف، 2001: 30).

إن تطور الوعي الإنساني عبر التاريخ، إذ انتقل الإدراك من القصد اللاوعي إلى القصد الواعي، وقامت الحضارة على مجموعة من العلوم والتقنيات التي مهما كانت بدائية فإنها عكست محاولات الإنسان الدؤوبة لاكتشاف الوجود والكون، وتأسست الثقافة على مجمل البنيات الفكرية والفلسفية التي يتناولها البشر في علاقاتهم الاجتماعية (البطوش، 2021: 144).

وأوضح هانسون (Hanson, 2000) أن الجذور الأولى للوعي بالذات تعزى إلى نظرية فرويد حول الشعور واللاشعور، حيث أشار فرويد إلى أن الوعي بالذات يكون في اللاشعور ويصعب الوصول إليه، بينما رفض أدلر هذه النظرية وافترض أن الوعي بالذات يحتاج إلى انتقال الأفكار من اللاوعي إلى الشعور والوعي وأنه عملية مستمرة من التعلم وانتقال من الغموض إلى الفهم الواضح (فيصل، 2021، 254).

ويعد مفهوم الوعي بالذات عن قدرة الفرد على تفهم مشاعره، ورسم صورة واضحة لأماله وأهدافه، والسعي لتحقيقها، وتتضمن هذه المهارة معرفة جوانب القوة والضعف لدى الفرد، والتعرف إلى انفعالاته الذاتية، لأن إدراك الفرد لذاته يغرس في نفسه الثقة ويتيح له النظر بعين ملؤها الأمل، بحثاً عن معرفة الذات، وبعيداً عن ظاهرة التبخيس أو التقليل الذاتي من قيمة الفرد لنفسه، ويعتبر الوعي الذاتي من الأهمية بمكان لأثره البالغ في صياغة أهداف الفرد، وتحديد أهم أولوياته، فهو عملية مفاوضة بين الشخص ونفسه، يقطع نفسه عن الظروف والعوائق والتحديات، ويركز جلّ اهتمامه على ما سيتم إنجازه، مما يساهم في مساعدة المرء في الانتقال نحو الإيجابية والعمل المستقيم، ومحاولة تحقيق أقصى درجات الكمال والرقى المعرفي، لأن إدراك حقيقة الفرد لذاته، يطور لديه فهماً أكثر عمقاً لمعنى الوجود (الخالدي وآخرون، 2014: 149).

كما يعتبر الوعي بالذات من الخطوات الهامة في بناء شخصية واضحة المعالم للفرد، كما أن وعي الفرد لذاته يزيد من قدرته على تقبل مشاعره وإدراكها، كما يمكنه من فهم وتقبل مشاعر الآخرين (علي وحموك، 2014: 128). كما أن وعي الفرد بذاته ومحيطه يجعله قادراً على اتخاذ الأساليب المناسبة، واستعماله أنماط معرفية وسلوكية متعددة، بحيث يستطيع أن يستبصر حالة الصراع التي قد تحدث عنده، سواء بين حاجاته ومطالبه الذاتية أو بين المعايير والاعراف الاجتماعية أو بين الدوافع والضوابط الأخلاقية، فضلاً عن صراع الأدوار الاجتماعية التي يؤديها، إذ تحدث الصراعات شعورياً ويكون الفرد واعياً بها وذلك من السهل اكتشافه، وقد يحدث ذلك ذاتياً ولا شعورياً من دون وعي الفرد وإرادته، وهذا قد يكون من

الصعب اكتشافه ويمكن الاستدلال عليه من خلال سلوك الفرد (زهران، 2005: 89)، وأوضح الدخيل الله (2015: 88) أن الوعي بالذات يؤدي إلى تمكين الفرد من الفصل بين المشاعر والتصرفات، حيث يتمكن الفرد من إدراك وتحديد الانفعالات، وتعلم الحياء، وتقدير وجهة نظر الآخرين، وحسن الإنصات، والحساسية لمشاعر الآخرين وفهم وجهات نظرهم ومشاعرهم، وفهم أسباب ومواقف الانفعال.

إن الأفراد الواعون بذواتهم يتسمون بقدرتهم على إدراك حالتهم النفسية أثناء معاشتها ويمتلكون البصيرة فيما يخص حياتهم الانفعالية لكونهم شخصيات استقلالية واثقة من امكاناتها ويتمتعون بصحة جسمية ونفسية جيدة، ويمتلكون مهارة الخروج من حالة المزاج السيء، إذ تساعدهم عقلانيتهم في إدارة انفعالاتهم (سعيد، 2008: 117).

وترجع أهمية موضوع الرضا عن الحياة إلى أن شباب هذا العصر يعانون من الشعور بالإحباط ولذلك أصبح هؤلاء الشباب معرضين بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها للمعاناة من بعض صور الاضطراب النفسي، والإحساس بعدم الرضا عن الحياة الذي يمثل مشكلة في حياة شباب هذا العصر، نظراً لأن هذه المشكلة تعتبر نقطة البداية للعديد من المشاكل التي تبدد طاقات الشباب وتجعلهم فريسة للانحراف (الدسوقي، 1998: 117). وبالتالي، فإن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا عن جانب أو أكثر من جوانب الحياة المختلفة التي يعيشها الفرد خلال الفترة الزمنية التي يقضيها في الدراسة، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاحه وتحصيله الدراسي، كما يسهم إسهاماً كبيراً في عملية تكيفه الشخصي والاجتماعي، وفي تكوين شخصيته، وبلورة نظرته الخاصة إلى العالم، كما أن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا يرتبط بطموح الفرد وإنجازاته وما قد يصبو إليه، ويريد تحقيقه في الحياة (ميخائيل، 2010: 100).

ويعتبر الإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والإحساس والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه (الدسوقي، 1998: 3 - 5)، كما يعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً في توافق الفرد النفسي، وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية، لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب، بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب أثناء هذه المرحلة في الأسرة أو حتى الذاتية، فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر هذه العوامل على امتثال الطلاب ورفاههم النفسي ورضاهم عن الحياة (الشعراوي، 1999: 151).

وترى جلالة (2015: 15) أن الرضا عن الحياة هو مفهوم واسع يشير إلى تقبل الفرد لذاته وللواقع الذي يحياه، والنظر إلى المستقبل بإيجابية، ويتضمن شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة وتقدير الآخرين.

ومن هنا انطلقت الفكرة لهذه الدراسة في محاولة التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية لفلسطين في ظل الظروف الحياتية الضاغطة التي يمرون بها نتيجة الحصار الظالم المفروض على قطاع غزة، وأضيف مؤخراً جائحة كورونا، وما نتج عن كل ذلك من ضغوط نفسية كثيرة، وهذا يتطلب قدراً من الوعي والإدراك لذاتهم لمواصلة التقدم والنجاح في الحياة العلمية.

مشكلة الدراسة

نرى أن طلبة الجامعات يعانون من بعض المشاكل الحياتية، وذلك بسبب الضغوط الدراسية الواقعة عليهم، وهم بحاجة إلى دعم ومساندة نفسية وتوفير كافة الإمكانيات المادية والمعنوية لهم، حيث أن الحياة الجامعية تلعب دوراً كبيراً في التأثير على شخصية الطلاب وإعدادهم للحياة المستقبلية من مختلف الجوانب الاجتماعية والمهنية والأكاديمية، كذلك لها دور في التأثير على صحتهم النفسية فكلما كان المناخ الجامعي إيجابياً يسوده الاحترام المتبادل والراحة والعلاقات الاجتماعية الطيبة زاد من وعيهم بذاتهم ورضاهم عن حياتهم، ومن هنا يتطلب منا البحث في كيفية وعيهم بذاتهم وثقتهم بأنفسهم، والذي من شأنه أن يخفف شعورهم باليأس والضعف أمام التحديات والمواقف التعليمية والتربوية، وذلك لاستعادة التوازن النفسي وتحسين مستواهم التعليمي، وحقيقة ذلك مما جعل الباحثان يلتفتان إلى مشكلة هذه الدراسة، والتي صياغتها بالسؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية لفلسطين؟

وينتزع عنه التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية؟
2. ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية تعزى لمتغير الجنس؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة المحافظات الجنوبية تعزى لمتغير الجنس؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

1. التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية.
2. التعرف إلى مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية.
3. التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية.
4. الكشف عن الفروق في مستويات الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية تعزى لمتغير الجنس.

أهمية الدراسة

تظهر أهمية الدراسة الحالية في جانبين مهمين هما:

الأهمية النظرية

- تكمن أهمية الدراسة في تناولها متغيرات مهمة وهي الوعي الذاتي والرضا عن الحياة إذ يمثل الوعي الذاتي خطوة أولى في تنمية الشخصية، فقدرة الإنسان على مراقبة نفسه والتعرف عليها، قد يتيح له المجال للتعرف على نقاط القوة والضعف.
- مساعدة الفرد على إدراك مشاعره وأفكاره السلبية وبالتالي تساعده في وضع مكابح للقلق والخوف والعجز.
- إن الباحثان يأملان أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة إلى التراث السيكلوجي الذي ربما يسهم في إثراء المكتبات الفلسطينية والعربية والدراسات التربوية التي من شأنها أن تقيد طلبة الدراسات العليا وجميع المهتمين بمجال البحث الإنساني والاجتماعي.

الأهمية التطبيقية

- بناءً على نتائج الدراسة المتوقعة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية تدريبية لطلبة الجامعات تهدف إلى تعزيز الوعي بالذات على أسس علمية ممنهجة، ورفع مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
- قد تقيد المسؤولين في الجامعة من أجل تقديم الخدمات الضرورية التي من شأنها زيادة رضا الطلبة عن الحياة ووعيهم وتقديرهم لذاتهم.
- يمكن أن تستعين الجامعات الأخرى بنتائج هذه الدراسة في وضع خطط عملية تؤدي إلى تعزيز وعي طلبتهم وثقتهم بأنفسهم وزيادة رضاهم عن حياتهم.
- كما أن إعداد الباحثان لمقياس الوعي الذاتي والرضا عن الحياة قد يفيد باحثين آخرين في قياس الوعي الذاتي والرضا عن الحياة.

فرضيات الدراسة

- الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية.
- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

مصطلحات الدراسة

الوعي الذاتي: يعرف الوعي الذاتي بأنه: إدراك الفرد لمشاعره وأفكاره ومراقبته لذاته، ومعرفة أوجه القوة والقصور لديه، واتخاذ هذه المعرفة أساساً لاتخاذ القرارات، وفهم مشاعر وانفعالات وأفكار الآخرين مما يساعده على إقامة علاقات إيجابية معهم، وينقسم إلى الوعي بالذات الخاصة والوعي بالآخرين (عفيفي، 2019: 169).

ويعرف الباحثان الوعي الذاتي إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي سيحصل عليها الطالب على مقياس الوعي الذاتي.

الرضا عن الحياة: يعرف الدسوقي (1998: 6) بأنه "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته".

ويعرف الباحثان الرضا عن الحياة إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي سيحصل عليها الطالب على مقياس الرضا عن الحياة.

حدود الدراسة

تحدد هذه الدراسة بالحدود التالية:

- الحد الموضوعي: تتحدد هذه الدراسة بموضوعها الذي يبحث في الكشف عن العلاقة بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة.
- الحد البشري: تم تطبيق الدراسة على طلبة جامعة القدس المفتوحة.
- الحد المكاني: تم تطبيق الدراسة في كل أفرع جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية بفلسطين.
- الحد الزمني: تم تطبيق الدراسة خلال العام الدراسي 2023م.

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الوعي الذاتي

مفهوم الوعي الذاتي:

إن كلمة الوعي تستعمل بمعنى الفهم وسلامة الإدراك، فقد كان علماء النفس في الماضي يعرفون الوعي بأنه: شعور الكائن الحي بنفسه وما يحيط به، ومع تقدم العلم وتعدد المصطلحات والمفاهيم أخذ مدلول الوعي ينحى المنحنى العميق والمتفرغ والواسع ليدخل في المجالات النفسية والاجتماعية والفكرية، وهناك كلام كثير عن تنمية الوعي وتجلياته، إلى جانب الحديث عن تشنته وانقساماته، وعلاقته بالخبرة والثقافة والنظام العقلي، كما كثرت المجالات التي يضاف إليها الوعي؛ فهناك وعي الذات والوعي الاجتماعي والوعي الطبقي والسياسي (بكار، 2000: 9).

ويشير Velmans (2: 1966) إلى أن الوعي مفهوم مرادف بمفهوم الوعي الذاتي، فمثلاً عندما يكون الفرد على وعي ببعض الأشياء الأخرى غير ذاته كالعالم الخارجي أو الأشخاص الآخرين، فهذا يعبر عن الوعي الانعكاسي، حين يكون موضوع الوعي هو الذات.

ويعرف الوعي الذاتي بأنه: الإدراك الصادق للفرد للمبادئ والرغبات التي يؤمن بها، وأساليب تفكيره، وآماله وطموحاته، وردود أفعاله العاطفية، ونقاط قوته وضعفه، ومدى تأثير ذلك على من حوله (Frisina, 2014: 34).

ويعرف الوعي الذاتي بأنه: إدراك الفرد لمشاعره وأفكاره ومراقبته لذاته، ومعرفة أوجه القوة والقصور لديه، واتخاذ هذه المعرفة أساساً لاتخاذ القرارات، وفهم مشاعر وانفعالات وأفكار الآخرين مما يساعده على إقامة علاقات إيجابية معهم، وينقسم إلى الوعي بالذات الخاصة والوعي بالآخرين (عفيفي، 2019: 169).

ويعرف الوعي الذاتي بأنه: الإدراك الصادق للفرد للمبادئ والرغبات التي يؤمن بها، وأساليب تفكيره، وآماله وطموحاته، وردود أفعاله العاطفية، ونقاط قوته وضعفه، ومدى تأثير ذلك على من حوله (Frisina, 2014: 34).

ويعرف الوعي الذاتي بأنه: تصور واضح عن الشخصية والتي يتضمن نقاط القوة والضعف والأفكار والمعتقدات والدوافع والعواطف، مما يسمح في فهم الآخرين (أبو غالي، 2016: 64).

أنواع الوعي الذاتي

إن الوعي الذاتي يندرج ضمن المتغيرات النفسية الداخلية وما يرتبط به من أحداث ومثيرات تنعكس بدرجة مرتفعة أو منخفضة على أبنية الفرد العقلية والفكرية، ويتضمن ذلك نوعين وظيفيين متحدين معاً في الوقت نفسه أحدهما خارجي قائم على الإحساس والثاني قائم على الذاكرة (منصور، 2001: 22)، كما أن هناك أنواع وأشكال للوعي الذاتي وتتمثل فيما يلي:

1. **الوعي بالذات الاجتماعية:** وهي تصور الفرد لتقويم الآخرين له معتمداً في ذلك على تصرفاتهم وأقوالهم، ويتكون من التصورات والمدرجات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين قد كونوها عنه.
2. **الوعي بالذات الأكاديمية:** ويتكون من التصورات والمدرجات التي تحدد خصائص الذات، كما تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته، وهو عبارة عن إدراك الفرد لنفسه على واقعها وليس كما يرغبها.
3. **الوعي بالذات المثالية:** ويسمى بذات الطموح وهو عبارة عن الحالة التي يرغب الفرد أن يكون فيها.
4. **الوعي بالذات المؤقتة:** وهي مفهوم غير ثابت يمتلكه الفرد لفترة وجيزة، ثم يتلاشى بعدها ويكون غير مرغوب فيه حسب المواقف التي يجد الفرد نفسه فيها (المحاميد، 2003: 169).

وأشار Weiten (1995: 172) إلى أن الوعي الخاص بالفرد يتضمن إدراك الأحداث الخارجية، وإدراك الإحساس الداخلي للفرد، وإدراك الفرد، والوعي بالأفكار حول الخبرات المختلفة للفرد.

أهمية الوعي الذاتي

إن مفهوم الوعي الذاتي يعد موضوع ذو أهمية كبيرة في مجالات علم النفس وهناك العديد من النظريات العلمية والنفسية التي تضع المبادئ والمفاهيم الأساس التي تفسر الظواهر النفسية، أما عن منظومة الذات فالحديث عن الذات يتضح لنا عبر البحث والاطلاع على نتائج الفلاسفة والمفكرين وعلماء النفس، حيث أن هناك أهمية لفهم النفس والوعي النفسي والوجودي للذات البشرية، وتقييمها وتقبل الحقائق المتعلقة بقدرات الإنسان على نحو موضوعي واحترامه لمبدأ الفروق الفردية التي تميزه عن غيره من الناس (الزبيدي، 2005: 4).

ويلعب الوعي الذاتي دور رئيسي في مواجهة التأثيرات السلبية التي يتعرض إليها الفرد في حياته خصوصاً وإن نمط حياتنا المعاصرة أصبح مليئاً بتلك المؤثرات التي تؤثر سلباً على الاستقرار النفسي والاجتماعي والفكري للفرد، والوعي الذاتي من أهم دعائم الشخصية المستقرة فمن خلال ذلك الوعي الذاتي يستطيع الإنسان أن يتخذ قراراته الجيدة بنفسه، والتي توفر له بعد ذلك كثير من الرضا عن اختياراته وعن ما يحققه في حياته (هلال، 2020: 378).

إن من يملك مهارة الوعي بالذات يتسم بصفات عديدة وهي كالآتي:

- أ. يفهم عواطفه وأحاسيسه واحتياجاته ودوافعه بعمق.
- ب. يملك الثقة بالنفس ولديه فكرة دقيقة عن قدراته وقيمه وأهدافه.
- ت. يعرف نقاط القوة ونقاط الضعف لديه.
- ث. يتقبل النقد البناء المخلص.
- ج. يتعلم من خبرات الماضي.
- ح. يحمل كثيراً من التفاؤل والأمل.

خ. يكون مخلصاً مع نفسه ومع الآخرين (Corley & Taymans, 2002: 50).

د.

ذ.

إن الوعي الذاتي عند الإنسان يساعد على التحكم في الاندفاعات والمواجهات المتنوعة والدافعية الذاتية والتعاطف واللباقة الشخصية، وتعد هذه أهم المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تميز الأفراد الأكثر نجاحاً من الحياة الاجتماعية (ناجي وعزيز، 2016: 156).

نظريات الوعي الذاتي

1. نظرية باس

يشير باس إلى ضرورة التمييز بين الذات الحسية المبكرة والبسيطة، والذات المعرفية المتقدمة، كما ميز باس بين الذات الخاصة والعامة، إذ أكد أن لكل فرد ذات مستقلة عن غيره، فما يحدث للفرد لا يمثل أهمية أكبر مما يحدث للآخرين، كما أكد على أهمية الخلفية العلمية للاستدلال على الذات أكثر من التخمينات الشخصية والأفكار، وتوصل إلى أن المجموعة الأولى من الحقائق تشير إلى الذات على أنه من الأحداث الحسية، فالفرد يكون على وعي ومعرفة تامة بحدود جسمه ويتمكن أن يميز بين التغيرات التي تكون داخل الجسم وخارجه (Bass، 1980: 3).

2. نظرية برنتس-دون وروجرز

قدمت نظرية برنتس دون وروجرز نموذجاً مختلفاً في تفسير حالة اللاتفرّد يعتمد على نوعين من الوعي الذاتي: الوعي الذاتي الخاص والوعي الذاتي المعلن.

- **الوعي الذاتي الخاص:** حيث يشير هذا النوع إلى تركيز الانتباه في الأفكار كالمشاعر الذاتية التي قد نوليها نحن لأفكارنا، كمشاعرنا كعواطفنا، فقد ينخفض الوعي الذاتي الخاص عند وجود الفرد داخل الجماعة، إذ ينسى فيها الفرد نفسه ويستخف بالمواقف الانفعالية.

- **الوعي الذاتي المعلن:** وهذا النوع من الوعي الذاتي يبين الانتباه أو الاهتمام بانطباع الناس عن الفرد الذي يتركه عند الآخرين، فقد ينخفض الوعي الذاتي المعلن في حال وجود الفرد داخل الجماعة، إذ يصعب التعرف عليه بوصفه فرداً مجهولاً للآخرين، وقد يؤدي هذا إلى توزيع المسؤولية عند وقوع الأفعال التي تتصف بالفوضوية والعدائية، فأعضاء الجماعة الذين يقومون بهذه السلوكيات يقدمون نموذجاً يحتدي به الآخرون، وقد تصبح هذه الأفعال معايير سلوكية مقبولة في مثل هذه المواقف (مكلفين وغروس، 2002: 102).

3. نظرية داينر

قدم داينر نظرية حاولت أن تعلق ظاهرة اللاتفرّد الذي يعني فيها حالة ذاتية يفقد فيها الفرد الوعي الذاتي، لا سيما حينما يزداد ميل الفرد إلى الجماعة، ويرى داينر أن الظروف المحيطة بالفرد في حالة فقدان الوعي تمنعه من الوعي بذاته، فلا تشعر بكيانه المستقل بوصفه فرداً حيث يصعب عليه مراقبة سلوكه (Diener, 1979: 1160).

وقد أشار داينر إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالوعي الذاتي يكونون أكثر قدرة على التحكم بسلوكياتهم في العلاقات الاجتماعية مقارنة بالأفراد الذين لديهم وعي ذاتي منخفض، فالوعي الذاتي يزداد مع ازدياد المشاعر في موقف تعزيز

الذات، وهناك احتمالية أن الأفراد الذين لديهم وعي ذاتي يتمتعون بالإدراك الاجتماعي وفي تقويم سلوكهم لأنهم على شعور عالي بذواتهم، فحينما يكون الفرد في مواقف اجتماعية مختلفة أو يكون في حالة اندماج تام مع أفراد الجماعة (مكلفين وغروس، 2002: 100).

تعقيب على النظريات

ومن خلال العرض السابق لنظريات الوعي الذاتي، يتضح أن النظريات تختلف في تفسيرها للوعي الذاتي إلا أنها مكملة لبعضها البعض، وتركز نظرية باس على دور الخيال وأحلام اليقظة في التأثير على سمات الفرد وتصوراته المستقبلية لنفسه، أما نظرية برنتس دون وروجرز أن الوعي الذاتي يعتمد على نوعين وهما الوعي الذاتي الخاص والمعلن، حيث أوضحت أن الوعي الذاتي الخاص بأنه تركيز الانتباه في الأفكار كالمشاعر الذاتية، أما الوعي الذاتي المعلن والذي يظهر الاهتمام بانطباعات الناس عن الفرد الذي يتركه عند الآخرين، في حين ترى نظرية داينر ركزت على مفهوم اللاتفرد، حيث يفقد الفرد هويته الشخصية ووعيه الذاتي عندما تكون ميوله قوية نحو الجماعة وذلك تحت تأثير الظروف البيئية التي تمنع الفرد من الانتباه لنفسه ووعيه بذاته.

ثانياً: الرضا عن الحياة

مفهوم الرضا عن الحياة:

تعرف المالكي (2011: 52) الرضا عن الحياة بأنه: مكون معرفي للسعادة، ويتمثل في كل ما لدى الفرد من عمليات إدراكية ومعتقدات وأفكار تتعلق بموضوع الاتجاه، ويشمل ما لديه من حجج تقف وراء تقبله لموضوع الاتجاه، والذي يرتبط إلى حد كبير باعتدال الحالة المزاجية للفرد وتحقيقه لذاته، وهو حالة معرفية تعتمد بالأساس على الحكم الذاتي للفرد على حياته.

ويعرف المجدلاوي (2012: 211) بأنها: شعور الفرد بالفرح والسعادة، والراحة والطمأنينة، وإقباله على الحياة بحيوية؛ نتيجة لتقبله لذاته، ولعلاقاته الاجتماعية، ورضاه عن إشباع حاجاته.

ويعرف نقاح (2009: 270) الرضا عن الحياة بأنه "تقبل الفرد لذاته نحو أسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، ويكون متوافقاً مع نفسه ومع المحيطين به، ويشعر بقيمته، وقادراً على التكيف والتأقلم مع المشاكل التي تواجهه، والتي تؤثر على سعادته، وقانعاً بحياته وما فيها".

ويعرف Diener (149: 2000) الرضا عن الحياة بأنها: عبارة عن كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة، من خلال الصفات والسمات الشخصية والفروق الفردية، وتتأثر تلك الأبعاد بالعوامل الديمغرافية والظروف البيئية، والعوامل الثقافية والنضج والواقعية، والاستقلالية التي يتمتع بها الفرد، والتقييم يكون ذاتياً.

ويعرف شقورة (2012: 29) الرضا عن الحياة بأنها: عبارة عن حالة شعورية فردية، يشعر بها الفرد تجاه جوانب متعددة من حياته أو تجاه حياته بشكل عام، كما يتبين من تلك التعريفات أنها تأخذ منحى إيجابياً في الشعور وما يترتب عليه من سلوك إيجابي نحو الإقبال على الحياة والعمل نحو تحقيق الأهداف، وإشباع الرغبات والحاجات للوصول إلى حالة الاستقرار والطمأنينة.

محددات الرضا عن الحياة

يعد الشعور بالرضا واحداً من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام وعن العمل وعن وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

1. تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا: ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لاشك أنهم أكثر سعادة من الآخرين، ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك العديد من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات.

2. خبرة الأحداث السارة: إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر ايجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم حول شعورهم بالرضا عن الحياة ككل.

3. الطموح والإنجاز: يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.

4. المقارنة مع الآخرين: لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لأبد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة (أرجايل، 1993: 26 - 27).

فإذا اعتبر الرضا عن الحياة سمة شخصية ثابتة نسبياً، فإن ذلك يعني أن الشخص الذي يتسم بهذه الصفة سيبقى راضياً، بصرف النظر عن التغيرات التي قد تطرأ على مستوى دخله أو علاقاته الاجتماعية، أو الحالة الصحية، أما إذا كان الرضا عن الحياة حالة متغيرة بتغير الظروف الخارجية إزاء المؤثرات المتشابهة بغض النظر عن اختلاف خصائصهم الشخصية، إلا أن سوسا وليوبوميرسكي (2001) تعرضا لبعض البحوث التي تقترح نتائجها أن العزل بين التفسيرات الشخصية والبيئية قد لا تكون ملائمة لتوضيح مصادر ومحددات الرضا عن الحياة، وهذا لا يعني أن للرضا عم الحياة مكونات ثابتة نسبياً على غرار السمات التي تعكس استعدادات شخصية خاصة، كما أن له مكونات متغيرة على غرار الحالات التي تعكس المؤثرات البيئية (بسيوني، 2011: 82).

نظريات الرضا عن الحياة

4. نظرية القيم والأهداف والمعاني

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة أويش وآخرون (Oish et al. 1999) أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في

تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلائم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (سليمان، 2003: 16).

5. نظرية التقييم

تنص هذه النظرية على أنه يمكن قياس الرضا بعدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا. وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا واجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد. ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد، وبحسب نظرية ماسلو للحاجات فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد؛ مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية، من ناحية أخرى، أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أهم من الجوانب المادية للشعور بالرضا في بعض الثقافات (سليمان، 2003: 17).

3. نظرية المواقف

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الصحة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة متماسكة، ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن. ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً ومتمتعاً بصحة نفسية (مرسي، 2000: 47). ومن خلال العرض السابق لنظريات الرضا عن الحياة، يتضح أن النظريات تختلف في تفسيرها للرضا إلا أنها مكملّة لبعضها البعض، فنجد نظرية القيم والأهداف والمعاني تشير إلى أن الأفراد الذين يدركون أهدافهم وطموحاتهم ويعملون على تحقيقها يتمتعون بدرجة عالية من الرضا عن الحياة، أما نظرية التقييم ترى أن قياس الرضا عن الحياة يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم والظروف السائدة، أما نظرية المواقف ترى أن رضا الفرد عن حياته يتوقف على شعوره بالأمن والأمان والاستقرار الاجتماعي والنفسي والنجاح في الحياة.

دراسات سابقة

تم إجراء العديد من الدراسات التي تناولت الوعي الذاتي والرضا عن الحياة، منها:

أولاً: دراسات تناولت الوعي الذاتي وعلاقتها ببعض المتغيرات

1. دراسة الصالحي (2021): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الذاتي وإدارة العلاقات لدى عينة من الطلبة المصدومين في جامعة الأنبار، والكشف عن العلاقة بين الوعي الذاتي وإدارة العلاقات لدى أفراد العينة، وتكونت عينة الدراسة من (105) طالب وطالبة، ولجمع البيانات استخدمت الدراسة مقياس الوعي الذاتي من إعداد (أبو غالي، 2016)، ومقياس إدارة العلاقات من إعداد الباحثة، و بينت النتائج ايجاد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جميع مجالات مقياس الوعي الذاتي والدرجة الكلية للمقياس.

2. دراسة البطوش (2021): حيث هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين الوعي الذاتي وضبط الذات لدى عينة من الطلبة المتتمرين في لواء قصبة عمان في المملكة الأردنية الهاشمية، وتكونت عينة الدراسة من (125) طالب وطالبة،

ولجمع البيانات استخدمت الدراسة مقياس الوعي الذاتي وضبط الذات من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة المتميزين لديهم مستوى متوسط من الوعي بالذات وضبط الذات، وأن هناك علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي وضبط الذات، وظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي تعزى لمتغير الجنس.

3. دراسة الرشيدى (2021): هدفت الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من (269) طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس قلق المستقبل من إعداد المشيخي (2009)، ومقياس الوعي الذاتي من إعداد الغزواني (2017)، وخلصت نتائج الدراسة إلى إيجاد مستوى متوسط من الوعي الذاتي لدى الطالبات، وأنه يوجد علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي وقلق المستقبل.

4. دراسة عزيز (2015): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والاندفاع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، والتعرف على مستوى الوعي الذاتي والاندفاع الاجتماعي، وكذلك الكشف عن الفروق بين الوعي الذاتي والاندفاع الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس، وتكونت العينة لهذه الدراسة من (400) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الوعي الذاتي من إعداد (القرة غولي، 2011)، ومقياس الاندفاع الاجتماعي من إعداد العكيلي (2011)، وبينت نتائج الدراسة إلى إيجاد مستوى عالي من الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، وبينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي تعزى لمتغير الجنس، وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الوعي الذاتي والاندفاع الاجتماعي.

ثانياً: دراسات تناولت الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات

5. دراسة مومني (2021): هدفت الدراسة إلى دراسة الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتحصل على شهادة العاقل عن العمل، وتكونت عينة الدراسة من (35) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1998)، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس، والتخصصات.

6. دراسة الزواهره (2021): هدفت الدراسة إلى معرفة درجة الرضا عن الحياة ومستوى تقدير الذات والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة نجران، وتكونت عينة الدراسة من (639) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة ومقياس تقدير الذات من إعداد الباحث، وبينت نتائج الدراسة أن درجة الرضا عن الحياة جاءت مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية وطردية ودالة بين درجة الرضا عن الحياة ومستوى تقدير الذات، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس، نوع الكلية.

7. دراسة الكريديس (2015): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة، والتعرف على الفروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية)، وتكونت العينة من (545) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس قلق المستقبل من إعداد المشيخي (2009)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1998)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين مستوى قلق المستقبل وبين الرضا عن الحياة، كما توجد فروق دالة إحصائية في بعد الاجتماعية والقناعة وفي الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لصالح الفئة العمرية من 20 - 21 سنة، وبينت أنه يوجد فروق دالة إحصائية في بعد الاجتماعية والقناعة لمقياس الرضا عن الحياة لصالح الطالبات الغير متزوجات.

تعقيب على الدراسات السابقة

من حيث الأهداف: تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف إلى الوعي الذاتي وعلاقتها بمتغيرات أخرى، ومن هذه الدراسات: دراسة الصالحي (2021) التي هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الذاتي وإدارة العلاقات، والكشف عن العلاقة بين الوعي الذاتي وإدارة العلاقات، وهدفت دراسة البطوش (2021) إلى التعرف إلى العلاقة بين الوعي الذاتي وضبط الذات، وهدفت دراسة الرشيدى (2021) إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي، وهدفت دراسة عزيز (2015) إلى التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والاقناع الاجتماعي. وهدفت بعض الدراسات إلى دراسة متغيرات معينة وعلاقتها بالرضا عن الحياة ومنها ما هدف إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة كدراسة الزواهره (2021)، ودراسة الكريديس (2015)، بينما هدفت دراسة مومني (2021) إلى دراسة الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي.

من حيث الأدوات: تناولت الدراسات المتعلقة بالوعي الذاتي أدوات ليست من إعداد الباحثين، ومنها دراسة الصالحي (2021)، ودراسة البطوش (2021)، ودراسة الرشيدى (2021) ودراسة عزيز (2015). في حين الدراسات التي تتعلق بالرضا عن الحياة تناولت أدوات من إعداد الباحثين، ومنها دراسة الزواهره (2021)، بينما هناك دراسات تضمن أدوات ليست من إعداد الباحثين، ومنها دراسة مومني (2021)، ودراسة الكريديس (2015).

من حيث العينة: تشابهت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها، حيث أن الدراسات التي تناولت الوعي الذاتي والرضا عن الحياة أجريت على طلبة الجامعات مثل، دراسة الصالحي (2021)، ودراسة البطوش (2021)، ودراسة الرشيدى (2021) ودراسة عزيز (2015)، ودراسة الزواهره (2021)، ودراسة مومني (2021)، ودراسة الكريديس (2015).

من حيث المنهج المستخدم: فإن معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي التحليلي وهو المنهج المستخدم في الدراسة الحالية.

من حيث النتائج: كشفت الدراسات التي تناولت الوعي الذاتي عن وجود علاقة بين الوعي الذاتي والعديد من المتغيرات الأخرى، فقد بينت دراسة الصالحي (2021) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جميع مجالات مقياس الوعي الذاتي والدرجة الكلية للمقياس، وكشفت دراسة البطوش (2021) وجود علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي وضبط الذات، كما بينت دراسة الرشيدى (2021) وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي وقلق المستقبل، وبينت دراسة عزيز (2015) وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الوعي الذاتي والاقناع الاجتماعي.

كشفت الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة عن وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والعديد من المتغيرات الأخرى، فقد بينت دراسة الزواهره (2021) وجود علاقة ارتباطية قوية وطردية ودالة بين درجة الرضا عن الحياة ومستوى تقدير الذات، وبينت دراسة الكريديس (2015) وجود علاقة بين مستوى قلق المستقبل وبين الرضا عن الحياة.

الطريقة وإجراءات الدراسة

قد تناول الباحثان أهم الإجراءات التي قام بها لتحقيق أهداف الدراسة ولقد تمثلت في اختيار منهج ومجتمع وعينة الدراسة، وأداة الدراسة، والتأكد من صدق أداة الدراسة وثباتها والأساليب الإحصائية التي تم استخدامها.

منهج الدراسة

حيث استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، ويهدف المنهج الوصفي إلى تجهيز بيانات حول الموضوع أو الظاهرة التي ندرسها كما هي موجودة بدون تدخل أو تغيير في تلك البيانات من أجل الإجابة على تساؤلات تم تحديدها مسبقاً (الأغا، 1997: 73).

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة القدس المفتوحة في قطاع غزة والبالغ عددهم (6926) طالب وطالبة.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من جميع أفرع جامعة القدس المفتوحة في قطاع غزة كما هو موضح أدناه.

جدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	48.0
	إناث	52.0

أدوات الدراسة

استخدم الباحثان في الدراسة الحالية الأدوات الآتية:

أ. استبانة الوعي الذاتي: من إعداد الباحثين.

خطوات بناء الاستبانة

قام الباحثان بالاطلاع على التراث التربوي والدراسات السابقة والمقاييس المستخدمة في قياس الوعي الذاتي، حيث استفاد الباحثان منها في إعداد الاستبانة لتتناسب مع طبيعة عينة الدراسة الحالية، ومن ثم قام الباحثان بعرضها على مجموعة من المحكمين لأخذ آرائهم في فقرات الاستبانة، وقد اعتمد الباحثان الفقرات التي اتفق عليها (80%) من المحكمين، وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة (80%) فأكثر، وبالتالي فقد تم اعتماد جميع فقرات الاستبانة في صورتها الأولية.

وصف الاستبانة

تكونت استبانة الوعي الذاتي في صورتها الأولية من (34) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

- البعد المعرفي: وهو مكون من (14) فقرة.

- البعد العاطفي (الانفعالي): وهو مكون من (8) فقرة.

- البعد السلوكي: وهو مكون من (12) فقرات.

وقد وزعت درجات الإجابة على فقرات المقياس على النحو التالي:

5 = دائماً 4 = غالباً 3 = أحياناً 2 = نادراً 1 = أبداً

الدراسة الاستطلاعية

بهدف التأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها قام الباحثان بتطبيق مقياس الوعي الذاتي على عينة استطلاعية مكونة من (40) طالب وطالبة من جامعة القدس المفتوحة في قطاع غزة، وقد تم اختيار جميع أفراد العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية، (تم استثنائهم من العينة الفعلية).

وقد تم حساب صدق وثبات استبانة الوعي الذاتي بالطرق التالية:

أولاً: الصدق

فقد تم حساب صدق استبانة الوعي الذاتي بالطرق التالية:

1. صدق المحكمين

قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة في مجال علم النفس وذلك بهدف الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم، وقد اعتمد الباحثان الفقرات التي اتفق عليها (80%) من المحكمين، وبالتالي فقد تم اعتماد جميع فقرات الاستبانة في صورتها الأولية.

2. صدق الاتساق الداخلي

قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي مع بيان مستوى الدلالة في كل حالة، وذلك كما هو مبين في جدول (2):

جدول رقم (2): يبين معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي

البعد المعرفي		البعد العاطفي (الانفعالي)		البعد السلوكي	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	** 0.624	1	** 0.714	1	** 0.453
2	** 0.508	2	** 0.746	2	** 0.589
3	** 0.595	3	** 0.715	3	** 0.746
4	** 0.472	4	** 0.709	4	** 0.732
5	** 0.604	5	** 0.717	5	** 0.692
6	** 0.668	6	** 0.672	6	** 0.735
7	** 0.707	7	** 0.736	7	** 0.651
8	** 0.514	8	** 0.317	8	** 0.819
9	** 0.618			9	** 0.642
10	** 0.615			10	** 0.598
11	** 0.714			11	** 0.476
12	** 0.562			12	** 0.673
13	** 0.608				
14	** 0.701				

يتضح من الجدول أن جميع فقرات المقياس قد حققت دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) مما يحقق صدق محتوى كل فقرة بالنسبة للدرجة الكلية.

ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي مع بيان مستوى الدلالة في كل حالة، وذلك كما هو مبين في جدول (3).

جدول رقم (3): معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي

البعد	معامل الارتباط
المعرفي	0.839 **
العاطفي (الانفعالي)	0.912 **
السلوكي	0.879 **

** = دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول أن جميع فقرات المقياس قد حققت دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) مما يحقق صدق محتوى كل بعد بالنسبة للدرجة الكلية.

ثانياً: الثبات

الثبات بإيجاد معامل ألفا - كرونباخ

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا - كرونباخ كما هو مبين في جدول رقم (4).

جدول رقم (4): ثبات مقياس الوعي الذاتي بطريقة ألفا-كرونباخ

البعد	عدد الفقرات	قيمة ألفا
المعرفي	14	0.863
العاطفي (الانفعالي)	8	0.800
السلوكي	12	0.873
الدرجة الكلية	34	0.929

بعد إجراء عمليات الصدق والثبات على مقياس الوعي الذاتي تبين أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات وبالتالي فهو مناسب للاستخدام في هذه الدراسة.

ب- مقياس الرضا عن الحياة: من إعداد مجدي الدسوقي (1998)

وصف المقياس:

تكون مقياس الرضا عن الحياة من (34) فقرة موزعة على ستة أبعاد، هي:

- بعد السعادة: وهو مكون من (7) فقرات.
- بعد الاجتماعية: وهو مكون من (5) فقرات.
- بعد الطمأنينة: وهو مكون من (6) فقرات.
- بعد الاستقرار النفسي: وهو مكون من (5) فقرات.

- بعد التقدير الاجتماعي: وهو مكون من (6) فقرات.

- بعد القناعة: وهو مكون من (5) فقرات.

وقد وزعت درجات فقرات المقياس على النحو التالي:

5 = تنطبق دائماً 4 = تنطبق 3 = بين 2 = لا تنطبق 1 = لا تنطبق أبداً

وقد تم حساب صدق وثبات استبانة الرضا عن الحياة بالطرق التالية:

أولاً: الصدق

تم حساب صدق استبانة الرضا عن الحياة بالطرق التالية:

1. صدق المحكمين

قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة في مجال علم النفس وذلك بهدف الأخذ بآرائهم وملاحظاتهم، وقد اعتمد الباحثان الفقرات التي اتفق عليها (80%) من المحكمين، وبالتالي فقد تم اعتماد جميع فقرات الاستبانة في صورتها الأولية.

2. صدق الاتساق الداخلي

قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة مع بيان مستوى الدلالة في كل حالة، وذلك كما هو مبين في جدول (5):

جدول رقم (5): يبين معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

السعادة		الاجتماعية		الطمأنينة		الاستقرار النفسي		التقدير		القناعة	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
1	*0.773	1	*0.853	1	*0.859	1	*0.793	1	*0.728	1	*0.831
2	*0.717	2	*0.870	2	*0.651	2	*0.845	2	*0.819	2	*0.952
3	*0.923	3	*0.695	3	*0.651	3	*0.804	3	*0.749	3	*0.821
4	*0.761	4	*0.923	4	*0.757	4	*0.896	4	*0.574	4	*0.894
5	*0.878	5	*0.867	5	*0.790	5	*0.777	5	*0.837	5	*0.844
6	*0.896			6	*0.637			6	*0.657		
7	*0.827										

** = دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول رقم (5): أن جميع فقرات المقياس قد حققت دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) مما يحقق صدق محتوى كل فقرة بالنسبة للدرجة الكلية.

ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

جدول رقم (6): معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

البعد	معامل الارتباط
السعادة	0.898 **
الاجتماعية	0.869 **
الطمأنينة	0.892 **
الاستقرار النفسي	0.938 **
التقدير الاجتماعي	0.856 **
القناعة	0.928 **

** = دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول أن جميع فقرات المقياس قد حققت دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) مما يحقق صدق محتوى كل بعد بالنسبة للدرجة الكلية.

الثبات بإيجاد معامل ألفا - كرونباخ

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا - كرونباخ كما هو مبين في جدول رقم (7).

جدول رقم (7): ثبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقة ألفا-كرونباخ

البعد	عدد الفقرات	قيمة ألفا
السعادة	7	0.920
الاجتماعية	5	0.898
الطمأنينة	6	0.816
الاستقرار النفسي	5	0.874
التقدير الاجتماعي	6	0.798
القناعة	5	0.913
الدرجة الكلية	34	0.970

بعد إجراء عمليات الصدق والثبات على مقياس الرضا عن الحياة تبين أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات وبالتالي فهو مناسب للاستخدام في هذه الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

للحصول على نتائج الدراسة استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية:

- التكرارات، المتوسطات، الانحراف المعياري والوزن النسبي.
- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Test للتحقق من العلاقة بين المتغيرات.
- اختبار (ت) Independent Sample T test للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتين مستقلتين في المتغير التابع.

خطوات إجراء الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، قام الباحثان بالخطوات التالية:

- إعداد الإطار النظري وذلك بعد الاطلاع على التراث التربوي والسيكولوجي ذي العلاقة بمتغيرات الدراسة.
- جمع وإعداد الدراسات السابقة للاستفادة منها في فروض الدراسة وإعداد أدوات الدراسة، قام الباحثان بالرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث العربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة.
- إعداد أدوات الدراسة بما يتلائم مع البيئة الفلسطينية، وتم التأكد من الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات على عينة استطلاعية تكونت من (40) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة.
- تطبيق أدوات الدراسة على العينة الفعلية والتي تكونت من (400) طالب وطالبة ومن ثم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS)، وعرض النتائج وتفسيراتها ومناقشتها ومحاولة ربطها بنتائج دراسات سابقة، ومن ثم صياغة التوصيات اللازمة.

جدول رقم (8): المحك المعتمد في الدراسة

الوزن	درجة الموافقة	الوزن النسبي المقابل له	طول الخلية (مقياس الدرجة)
1	منخفضة جداً	من 20% - 36%	من 1.00 - 1.80
2	منخفضة	أكبر من 36% - 52%	من 1.81 - 2.60
3	متوسطة	أكبر من 52% - 68%	من 2.61 - 3.40
4	فوق المتوسطة	أكبر من 68% - 84%	من 3.41 - 4.20
5	عالية	أكبر من 84% - 100%	من 4.21 - 5

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

للإجابة على التساؤل الأول "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في قطاع غزة"، قام الباحثان بإجراء اختبار بيرسون Pearson Correlation لمعرفة العلاقة بين مقياس الوعي الذاتي والرضا عن الحياة وأبعادهما الفرعية، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (9):

جدول (9): يبين معاملات الارتباط بين أبعاد كل من الوعي الذاتي والرضا عن الحياة

البعد	السعادة	الاجتماعية	الطمأنينة	الاستقرار النفسي	التقدير الاجتماعي	القناعة	الدرجة الكلية
المعرفي	0.413	0.261	0.425	0.474	0.589	0.417	0.517
	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
العاطفي	0.447	0.368	0.574	0.613	0.570	0.467	0.606
(الانفعالي)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

السلوكي	0.510	0.446	0.602	0.640	0.715	0.579	0.695
	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
الدرجة الكلية	0.528	0.411	0.610	0.659	0.727	0.564	0.699
	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

** = دالة عند مستوى 0.01

تشير هذه النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة أي أنه كلما ارتفع مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة ازدادت درجة رضاهم عن الحياة والعكس صحيح. ويرى الباحثان أن هذه النتيجة منطقية حيث إن الشعور بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة، ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية فلا بد أن تتوفر لديه القدرة على إدراك ذاته ووعيه بها، فوعي الفرد بذاته يؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي، بالتالي يشعر الفرد بالرضا عن حياته. وبينت نتائج دراسة البطوش (2021) وجود علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي وضبط الذات، كما بينت نتائج دراسة الرشيد (2021) وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي وقلق المستقبل، وأظهرت نتائج دراسة فيصل (2021) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التمكين النفسي والوعي الذاتي، كما أظهرت نتائج دراسة بخيت (2020) وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الحكمة والوعي بالذات، وتوصلت نتائج دراسة موسى (2017) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من إدارة الانفعالات والوعي بالذات والعجز المتعلم، وبينت نتائج دراسة عزيز (2015) أنه يوجد علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الوعي الذاتي والاقناع الاجتماعي، وبينت دراسة الخالدي (2014) أنه يوجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي.

للإجابة على التساؤل الثاني "ما مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في قطاع غزة؟" قام الباحثان بحساب المتوسط الحسابي للدرجات والوزن النسبي لكل بعد من الأبعاد لمقياس الوعي الذاتي والدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما مبين في الجدول رقم (10).

جدول رقم (10): مستوى الوعي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة

البعد	عدد الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
البعد المعرفي	14	4.209	0.470	84.18
البعد العاطفي (الانفعالي)	8	3.779	0.577	75.58
البعد السلوكي	12	4.124	0.536	82.48
المجموع	34	4.078	0.449	81.56

يتبين من نتائج جدول رقم (10): أن البعد المعرفي الأعلى انتشاراً بوزن نسبي (84.18%)، يليه البعد السلوكي بوزن نسبي (82.48%)، وكان البعد العاطفي (الانفعالي) الأقل انتشاراً بوزن نسبي (75.58%)، وبلغ مستوى الوعي الذاتي (81.56%) وتظهر هذه النتيجة وجود مستوى فوق المتوسط من الوعي الذاتي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في قطاع غزة. واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كل من موسى (2017) التي بينت وجود مستوى فوق المتوسط من الوعي

الذاتي لدى أفراد العينة، في حين اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كل من البطوش (2021)، ودراسة الرشيد (2021)، ودراسة الخالدي (2014) التي بينت وجود مستوى متوسط من الوعي الذاتي لدى أفراد العينة، ودراسة عزيز (2015)، ودراسة جنجون (2015) التي بينت وجود مستوى عالي من الوعي الذاتي لدى أفراد العينة.

ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن الجامعة تفتح آفاق جديدة من العلم والثقافة التي تعمل على ازدياد معارف ومهارات وخبرات تمكنهم من حل مشكلاتهم التي تواجههم، وتنمي ثقتهم ووعيهم بأنفسهم، واكسابهم قدرة على مراقبة ذاتهم والعمل على التحكم ببعض سلوكياتهم وتصرفاتهم ومشاعرهم اتجاه الآخرين، وكذلك اكسابهم قدرة على إدراك انفعالاتهم وانفعالات الآخرين وفهمها بالتعبير عنها وضبطها وتنظيمها مما يمكنهم من تكوين العديد من العلاقات الايجابية بأقرانهم ويجعلهم موضع اهتمام وثقة زملائهم، مما يسهم في تكوين مشاعر ايجابية عن ذاتهم.

للإجابة على التساؤل الثالث "ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في قطاع غزة؟" قام الباحثان بحساب متوسط الدرجات والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما مبين في الجدول رقم (11).

جدول رقم (11): مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة

الأبعاد	عدد الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
السعادة	7	3.811	0.820	76.22
الاجتماعية	5	4.282	0.740	85.64
الطمأنينة	6	3.660	0.767	73.2
الاستقرار النفسي	5	4.006	0.799	80.12
التقدير الاجتماعي	6	4.187	0.619	83.74
القناعة	5	4.116	0.767	82.32
الدرجة الكلية	34	3.987	0.620	79.74

يتبين من نتائج جدول رقم (11): أن بعد الاجتماعية الأعلى انتشاراً بوزن نسبي (85.64%)، يليه بعد التقدير الاجتماعي بوزن نسبي (83.74%)، ويليه بعد القناعة بوزن نسبي (82.32%)، ويليه بعد الاستقرار النفسي بوزن نسبي (80.12%)، ويليه بعد السعادة بوزن نسبي (76.22%)، وكان بعد الطمأنينة الأقل انتشاراً بوزن نسبي (73.2%)، وبلغ مستوى الرضا عن الحياة (79.74%) وتظهر هذه النتيجة وجود مستوى فوق المتوسط من الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية. واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة شقورة (2012) التي بينت وجود مستوى فوق المتوسط من الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، في حين اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة جلاله (2015) التي بينت وجود مستوى متوسط من الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، ودراسة الزواهرة (2021) وجود مستوى عالي من الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعات برغم الصعوبات التي يواجهونها في جميع مناحي الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية، فإنهم راضون عن حياتهم، ويمكن أن يعود ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة إلى كونهم يرون ثمرة

اجتهادهم في الدراسة الأساسية ونجاحهم في الثانوية العامة وتقدير الوالدين والأصدقاء، بالإضافة إلى أن الالتحاق بالجامعة يعتبر الخطوة الأولى لرسم المستقبل للطلبة على الحياة الحياتية والمهنية، وما يصاحبه من آمال بمستقبل مشرق يساعدهم على خوض غمار الحياة متسلحين بشهادتهم الجامعية التي تؤهلهم للبحث عن فرصة عمل أو وظيفة تمكنهم من مساعدة أسرهم وبناء حياتهم المستقبلية.

للإجابة على التساؤل الرابع "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)"، قام الباحثان بإجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات لكل من الذكور والإناث، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (12).

جدول رقم (12): الفروق في الوعي الذاتي بين الذكور والإناث

أبعاد الوعي الذاتي	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
البعد المعرفي	ذكور	192	4.208	0.454	-0.047	// 0.963
	إناث	208	4.210	0.486		
البعد العاطفي (الانفعالي)	ذكور	192	3.838	0.554	1.969	* 0.050
	إناث	208	3.725	0.594		
البعد السلوكي	ذكور	192	4.065	0.537	-2.129	* 0.034
	إناث	208	4.179	0.532		
الدرجة الكلية	ذكور	192	4.070	0.437	-0.322	// 0.748
	إناث	208	4.085	0.462		

* = دالة عند مستوى 0.05 // = غير دالة إحصائياً

تشير نتائج جدول رقم (12): عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \geq$ بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في كل من البعد المعرفي ($\alpha = 0.963$)، والدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي ($\alpha = 0.001$)، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \geq$ بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في كل من البعد العاطفي (الانفعالي) ($\alpha = 0.050$)، والبعد السلوكي ($\alpha = 0.034$).

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كل من البطوش (2021)، ودراسة فيصل (2021)، ودراسة بخيت (2020)، ودراسة هلال (2020)، ودراسة عزيز (2015) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي تعزى لمتغير الجنس، في حين اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة جنجون (2015) التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي تبعاً لمتغير الجنس.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن اختلاف الجنس لدى طلبة الجامعة لم يؤثر في مستوى الوعي الذاتي لديهم، وذلك لأنهم يعيشون نفس الظروف والصعوبات مما أكسبهم قدرة على الوعي بذاتهم من خلال مواجهتهم لمواقف الحياة وتجاربها وقدرتهم على التفكير بإيجابية لمواصلة تقدمهم العلمي وتحقيق إنجازهم الأكاديمي.

للإجابة على التساؤل الخامس "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)"، قام الباحثان بإجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات لكل من الذكور والإناث، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (13).

جدول رقم (13): الفروق في الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث

أبعاد الرضا عن الحياة	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
السعادة	ذكور	192	3.732	0.763	1.835-	// 0.067
	إناث	208	3.883	0.866		
الاجتماعية	ذكور	192	4.188	0.789	2.433-	* 0.015
	إناث	208	4.369	0.683		
الطمأنينة	ذكور	192	3.673	0.749	0.341	// 0.734
	إناث	208	3.647	0.784		
الاستقرار النفسي	ذكور	192	3.968	0.778	0.896-	// 0.371
	إناث	208	4.040	0.817		
التقدير الاجتماعي	ذكور	192	4.131	0.653	1.740-	// 0.083
	إناث	208	4.238	0.583		
القناعة	ذكور	192	3.994	0.741	3.072-	* 0.002
	إناث	208	4.227	0.775		
الدرجة الكلية	ذكور	192	3.924	0.608	1.934-	// 0.054
	إناث	208	4.044	0.627		

* = دالة عند مستوى 0.05 // = غير دالة إحصائياً

تشير نتائج جدول رقم (13): عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \geq$ بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في كل من بعد السعادة ($\alpha = 0.067$)، وبعد الطمأنينة ($\alpha = 0.734$) وبعد الاستقرار النفسي ($\alpha = 0.371$)، وبعد التقدير الاجتماعي ($\alpha = 0.083$) والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ($\alpha = 0.054$)، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \geq$ بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في كل من بعد الاجتماعية ($\alpha = 0.015$)، وبعد القناعة ($\alpha = 0.002$).

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من مومني (2021)، ودراسة الزواهرة (2021)، ودراسة جلاله (2015)، ودراسة شقورة (2012)، ودراسة عبد الخالق والذيب (2007) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس، في حين اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من تفاحة (2009) التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الإناث، ودراسة عبد الحميد (2008)، ودراسة Varshney (2007) التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الذكور.

ويرى الباحثان أن الطلبة في الجامعة يتعايشون مع نفس الظروف الحياتية والأكاديمية، حيث أن الضغوطات والصعوبات التي نتجت عن الحصار والأزمات هي واحدة على الذكور والإناث، بالإضافة إلى أن لكل منهم أهداف وطموحات يرغب في

تحقيقها، وبالتالي فإن مدى رضاهم عن الحياة يكون متقارباً جداً، كما أن التغير في العادات والتقاليد السائدة في المجتمع والتي تسمح للإناث وتشجعهن للالتحاق بالجامعات ومواصلة مشوارهن التعليمي، مما يؤدي إلى زيادة درجة رضاهن عن الحياة أسوة بالذكور، فإنه بالضرورة سوف يكون لديهم مستويات متشابهة من الرضا عن الحياة فيما بينهم.

التوصيات

في ضوء النتائج التي ذكرت في الدراسة نوصي بالتالي:

1. تصميم برنامج إرشادي يهدف إلى تنمية الوعي الذاتي والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة.
2. عقد ورش عمل وندوات تثقيفية تهدف إلى توعية طلبة الجامعة بأهمية وعيهم لذواتهم، ورفع مستوى رضاهم عن حياتهم.
3. تنفيذ دورات تدريبية تهدف إلى تعزيز الوعي الذاتي ورفع مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
4. ضرورة الاهتمام لكل الجوانب الإيجابية وتقليل الضغوط على الطلبة الأمر الذي من شأنه أن يزيد من رضا الطلبة عن الحياة ووعيهم بذاتهم.
5. إثراء مكتبات الجامعات والمؤسسات التربوية بالكتب والدراسات والمنشورات التي تتناول الوعي الذاتي والرضا عن الحياة.
6. توجيه اهتمام الباحثين بإجراء المزيد من الدراسات حول الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى الطلبة.

المقترحات

1. إجراء دراسة تجريبية لبيان مدى فاعلية برنامج إرشادي يتم تصميمه لرفع مستوى الوعي الذاتي لطلبة الجامعات.
2. إجراء دراسات تتناول الوعي الذاتي في ضوء عدد من المتغيرات مثل: الكفاءة الذاتية، أساليب حل المشكلات، إدارة الضغوط، قلق المستقبل.
3. إجراء دراسات تتناول الرضا عن الحياة في ضوء عدد من المتغيرات مثل: التحصيل الأكاديمي، الضغوط النفسية، سمات الشخصية، تقدير الذات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. أبو غالي، عطف. (2016). الوعي بالذات والأمان الاجتماعي كمنبئات بالتمكين النفسي لدى الممرضين والمرمضات في محافظات غزة. رسالة التربية وعلم النفس، السعودية، (54).
2. الأغا، إحسان. (1997). البحث التربوي: عناصره، مناهجه، أدواته (ط 2). مطبعة المقداد.
3. أرجايل، مايكل. (1993). سيكولوجية السعادة. عالم المعرفة، العدد 175.
4. بخيت، حسين. (2020). الحكمة والوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة جنوب الوادي - دراسة تنبؤية مقارنة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 30(107).
5. بسيوني، سوزان. (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. مجلة الإرشاد النفسي، (28).

6. البطوش، آمنه. (2021). مستوى الوعي الذاتي لدى عينة من الطلبة المتميزين وعلاقته بضبط الذات لديهم في لواء قصبة عمان. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، 7(2).
7. بكار، عبد الكريم. (2000). تجديد الوعي (ط 1). دار القلم، الدار الشامية.
8. تقاحة، جمال السيد. (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين - دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 19(3).
9. جلالة، سهير. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بالإجهاد النفسي الناتج عن الحصار لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية بغزة.
10. الخالدي، جمال إبراهيم، وآخرون. (2014). الذكاء الانفعالي والترقي بالعلاقات الاجتماعية: دروس من السيرة النبوية الشريفة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 3(3).
11. الخالدي، عبد الرحمن. (2014). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات الثانوية العامة (رسالة ماجستير). جامعة الملك عبد العزيز.
12. الدخيل الله، دخيل عبد الله. (2015). المهارات الاجتماعية: المفهوم والوحدات والمحددات. مكتبة العبيكان.
13. الدسوقي، مجدي محمد. (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن. دراسات في الصحة النفسية، مصر، 1.
14. الرشدي، فاطمة. (2021). قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي - دراسة ميدانية على طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم. دفا تر البحوث العلمية، 9(1).
15. الزبيدي، كامل. (2005). دراسات بين الصحة النفسية. كلية الآداب، جامعة بغداد.
16. زهران، حامد. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط 3). دار علا للكتب.
17. الزواهره، ناجح. (2021). الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة نجران وعلاقته بتقدير الذات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(20).
18. سعيد، سعاد. (2008). سيكولوجية التفكير والوعي بالذات (ط 1). عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.
19. سليمان، عادل محمود. (2003). الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية (رسالة ماجستير). كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
20. سيف، ياسر. (2001). الذكاء العاطفي. مكتبة الاسكندرية.
21. الشعراوي، علاء محمود. (1999). سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية. مجلة كلية التربية بالمنصورة، 41(4).
22. شقورة، يحيى. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة (رسالة ماجستير). جامعة الأزهر بغزة.

23. الصالحي، حنان. (2021). الوعي الذاتي وعلاقته بإدارة العلاقات لدى عينة من المصنوعين. *مجلة كلية التربية،* 1(45).
24. عبد الحميد، هبه. (2008). الضغوط وعمليات تحملها وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من معلمي أعضاء هيئة التدريس بالجامعة (رسالة ماجستير). جامعة سوهاج.
25. عبد الخالق، أحمد، وآخرون. (2007). التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة. *دراسات عربية في علم النفس،* 6(1).
26. عزيز، تقى. (2015). الوعي الذاتي وعلاقته بالإقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير). جامعة بغداد.
27. غففي، أسماء. (2019). التسامح وعلاقته بالوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة. *دراسات تربوية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق)،* 1(105).
28. علي، قيس، وآخرون. (2014). الدافعية العقلية. مركز ديبونو.
29. فيصل، ضياء. (2021). الوعي بالذات والمشاركة الوجدانية كمنبئين بالتمكين النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومعاونيه. *مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف،* (الجزء الأول).
30. الكريديس، ريم. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. *مجلة الإرشاد النفسي،* (42)، الجزء الثاني.
31. المالكي، رانيا. (2011). فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية (رسالة ماجستير). جامعة أم القرى.
32. المجدلوي، ماهر. (2012). التناؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية،* 20(2).
33. المحاميد، شاكر. (2003). علم النفس الاجتماعي. دائرة المكتبة الوطنية.
34. مرسي، كمال ابراهيم. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية (الجزء الأول). دار النشر للجامعات.
35. مكلفين، روبرت، وغروس، ريتشارد. (2002). مدخل إلى علم النفس الاجتماعي. (ترجمة ياسمين حداد، وعودة الحمداني)، ط 1، دار وائل للنشر.
36. منصور، محمد. (2001). التفاعل بين المكونات العالمية للوعي وعلاقتها بالذكاء وبعض العمليات المعرفية (أطروحة دكتوراه). جامعة طنطا.
37. مومني، رضوان. (2021). الرضا عن الحياة للطلبة الجامعيين المتحصّلين على شهادة جامعية العاطلين عن العمل (رسالة ماجستير). جامعة العقيد أحمد دراية ادرار.
38. ميخائيل، امطانيوس. (2010). مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلبة MSLSS على عينات سورية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، دمشق،* 11(1).

39. ناجي، ناجي، وآخرون. (2016). الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية، (4)*.
40. هلال، هناء. (2020). فاعلية برنامج لتنمية الوعي بالذات لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي صعوبات التعلم النمائية. *مجلة البحث العلمي في التربية، (21)*.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. W. H. Freeman
2. Diener, E. (1979). Deindividuation, self-awareness, and disinhibition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(7), 1160–1171. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.7.1160>
3. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
4. Frisina, M. E. (2014). *Influential leadership: Change your behavior, change your organization, change health care* (Reprint ed.). Health Administration Press.
5. Corley, M. A., & Taymans, J. M. (2002). Adults with learning disabilities: A review of the literature. In *Annual review of adult learning and literacy* (Vol. 3, Chapter 3). John Wiley & Sons, Inc.
6. Varshney, S. (2007). *Predictors of successful aging: Associations between social network patterns, life satisfaction, depression, subjective health and leisure time activity for older adults in India* (Doctoral dissertation, University of North Texas).
7. Velmans, M. (1996). An introduction to the science of consciousness. In M. Velmans (Ed.), *The science of consciousness: Psychological, neuropsychological and clinical reviews* (pp. 1–22).
8. Weiten, W. (1995). *Psychology: Themes and variations* (3rd ed.). Brooks/Cole Publishing Company.

ثالثاً: المراجع المرومنة (Romanized Arabic References)

1. Abu Ghali, A. (2016). Self-awareness and social security as predictors of psychological empowerment among male and female nurses in Gaza governorates. *Journal of Education and Psychology*, Saudi Arabia, (54).
2. Al-Agha, I. (1997). *Educational research: Its elements, methodologies, and tools* (2nd ed.). Al-Miqdad Press.
3. Argyle, M. (1993). *The psychology of happiness*. Alim al-Marifa, No. 175.
4. Bakhit, H. (2020). Wisdom and self-awareness among faculty members at South Valley University - A comparative predictive study. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 30(107).
5. Basyouni, S. (2011). Optimism and pessimism and their relationship to academic achievement and life satisfaction among a sample of female university students in Makkah Al-Mukarramah. *Journal of Psychological Counseling*, (28).
6. Al-Batoush, A. (2021). The level of self-awareness among a sample of bullied students and its relationship to their self-control in the Amman Qasabah district. *Hussein bin Talal University Journal for Research*, 7(2).

7. Bakkar, A. (2000). *Renewing consciousness* (1st ed.). Dar al-Qalam, Al-Dar al-Shamiyya.
8. Tuffaha, J. A. (2009). Psychological hardiness and life satisfaction among a sample of the elderly - A comparative study. *Journal of the Faculty of Education, Alexandria University*, 19(3).
9. Jalala, S. (2015). *Life satisfaction and its relationship to psychological stress resulting from the blockade among government sector employees in Gaza* (Master's thesis). The Islamic University of Gaza.
10. Al-Khalidi, J. I., et al. (2014). Emotional intelligence and upgrading social relations: Lessons from the honorable prophetic biography. *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies*, (3).
11. Al-Khalidi, A. (2014). *Self-awareness and its relationship to psychological adjustment among high school students* (Master's thesis). King Abdulaziz University.
12. Al-Dakhil Allah, D. A. (2015). *Social skills: Concept, units, and determinants*. Obeikan Library.
13. Al-Desouki, M. M. (1998). A study of life satisfaction dimensions and their relationship to a number of psychological variables among a sample of young adults. *Studies in Mental Health, Egypt*, 1.
14. Al-Rashidi, F. (2021). Future anxiety and its relationship to self-awareness - A field study on female students of the Faculty of Science at Qassim University. *Scientific Research Notebooks*, 9(1).
15. Al-Zubaidi, K. (2005). *Studies in mental health*. Faculty of Arts, University of Baghdad.
16. Zahran, H. (2005). *Mental health and psychotherapy* (3rd ed.). Dar Ola lil-Kutub.
17. Al-Zawahreh, N. (2021). Life satisfaction among Najran University students and its relationship to self-esteem. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 5(20).
18. Said, S. (2008). *Psychology of thinking and self-awareness* (1st ed.). Alim al-Kutub al-Hadith for Publishing and Distribution.
19. Sulaiman, A. M. (2003). *Life satisfaction and its relationship to self-esteem among male and female public school principals in the northern governorates of Palestine* (Master's thesis). College of Graduate Studies, An-Najah National University.
20. Saif, Y. (2001). *Emotional intelligence*. Alexandria Library.
21. Al-Sha'rawi, A. M. (1999). Personality traits and academic achievement motivation and their relationship to life satisfaction in the university stage. *Journal of the Faculty of Education in Mansoura*, (41).
22. Shaqoura, Y. (2012). *Psychological resilience and its relationship to life satisfaction among Palestinian university students in Gaza governorates* (Master's thesis). Al-Azhar University of Gaza.
23. Al-Salhi, H. (2021). Self-awareness and its relationship to relationship management among a sample of traumatized individuals. *Journal of the Faculty of Education*, 1(45).
24. Abd al-Hamid, H. (2008). *Stresses and coping mechanisms and their relationship to life satisfaction among a sample of assistant faculty members at the university* (Master's thesis). Sohag University.

25. Abd al-Khaliq, A., et al. (2007). Chronic fatigue and its relationship to self-esteem and life satisfaction. *Arab Studies in Psychology*, 6(1).
26. Aziz, T. (2015). *Self-awareness and its relationship to social persuasion among university students* (Master's thesis). University of Baghdad.
27. Afifi, A. (2019). Tolerance and its relationship to self-awareness and psychological security among university students. *Educational and Psychological Studies (Journal of the Faculty of Education in Zagazig)*, 1(105).
28. Ali, Q., et al. (2014). *Mental motivation*. De Bono Center.
29. Faisal, D. (2021). Self-awareness and empathy as predictors of psychological empowerment among university faculty members and their assistants. *Journal of the Faculty of Education, Beni Suef University*, (Part One).
30. Al-Kreidis, R. (2015). Future anxiety and its relationship to life satisfaction among female students of Princess Nourah bint Abdulrahman University. *Journal of Psychological Counseling*, (42), Part Two.
31. Al-Malki, R. (2011). *Ego effectiveness and its relationship to life satisfaction among a sample of Saudi women in Makkah Al-Mukarramah in light of some demographic and social variables* (Master's thesis). Umm Al-Qura University.
32. Al-Majdalawi, M. (2012). Optimism and pessimism and their relationship to life satisfaction and psychosomatic symptoms among security forces employees who left their workplaces due to political disputes in the Gaza Strip. *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies*, 20(2).
33. Al-Mahameed, S. (2003). *Social psychology*. National Library Department.
34. Morsi, K. I. (2000). *Happiness and the development of mental health* (Part One). University Publishing House.
35. Mcilveen, R., & Gross, R. (2002). *Social psychology*. (Translated by Yasmin Haddad & Ouda al-Hamdani), 1st ed., Dar Wael for Publishing.
36. Mansour, M. (2001). *The interaction between the universal components of consciousness and their relationship to intelligence and some cognitive processes* (Doctoral dissertation). Tanta University.
37. Momni, R. (2021). *Life satisfaction of unemployed university students holding a university degree* (Master's thesis). Ahmed Draia University - Adrar.
38. Mikhail, A. (2010). Reliability and validity indicators of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (MSLSS) on Syrian samples. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, Damascus, 11(1).
39. Naji, N., et al. (2016). Self-awareness among university students. *Journal of the Faculty of Education*, (4).
40. Hilal, H. (2020). The effectiveness of a program to develop self-awareness among preschool children with developmental learning disabilities. *Journal of Scientific Research in Education*, (21).