

الرقم التسلسلي: /.....

الوعي الذاتي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس
-دراسة ميدانية بقسم علم النفس بجامعة المسيلة-

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تخصص: علم النفس العيادي

شعبة: علم النفس

إشراف الدكتورة:

جميلة عزوق

إعداد الطالبتين

- صبرين عبد الحفيظ

- سعاد لمونس

السنة الجامعية: 2026/2025

شكرو عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

«رَبِّ أَزْغِنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُوْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ»
(سورة النمل، الآية 19).

الحمد لله حمد الشاكرين، والحمد لله حمد الذاكرين، الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله وتوفيقه تذلل الصعاب وتتحقق الغايات. نحمدك اللهم على ما أنعمت به علينا من علم ونور، وعلى فضلك الذي أحاطنا طوال مسيرتنا العلمية حتى بلغنا هذا التمام.

وبعد شكر الله عز وجل، نتقدم بجزيل الشكر، وعظيم الامتنان، وخالص التقدير إلى أستاذتنا الفاضلة: "عزوق جميلة" التي تفضلت بالإشراف على هذا البحث، فكانت لنا خير موجه، ومثالاً يُحتذى به في التفاني والإخلاص، حيث أحاطتنا بكريم اهتمامها وعلمها الوافر، وسعة صدرها، ونصائحها القيمة التي كانت السند والدافع لنا لإتمام هذا العمل. فجزاها الله عنا خير الجزاء، وبارك في علمها وعمرها.

والشكر موصول لكل من تفضل علينا بنصيحة أو إرشاد، ولكل من وضع في طريقنا كلمة طيبة منحتنا القوة لمواصلة هذا العمل حتى نهايته.

نسأل الله العلي القدير أن يتقبل منا هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع بنا ويعلمنا.

إهداء

إلى نفسي

التي مشت بثبات في دروب لم تكن سهلة
إلى تلك الروح التي تعثرت، لكنها نهضت ...
وحملت في قلبها بأن معية الله تكفي
أهديك هذا الإنجاز، فكنت الأولى في مسيرة الصبر والمثابرة.
إلى من لولاهما لما بلغتُ هذا التمام، إلى منبع الفخر والعطاء: *والديّ الكريمين*.
إليكما أهدي ثمرة جهدي وسهري، عرفاناً بجميلٍ لا يُكافأ وفضلٍ لا يُنسى. فدعاؤكما كان زادي، وصبركما
كان عوني، وتضحيتكما كانت سبيلي إلى هذا اليوم.
إلى من بهم يشتدُّ عضدي، وإلهم ينتهي قلبي: *إخوتي وأخواتي*.
وإلى كل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال.
كنتم لي السند في الشدة، والفرح، فأنتم العزوة التي أعتز بها والبيت الذي أعود إليه مطمئنةً.
إلى القلوب التي شاركتني عناء الدرب وحلاوة الوصول: *رفيقات الدرب الوفيات*.
شكراً لكل كلمة تشجيع، ولكل لحظة كنتنّ فيها عوناً وسنداً، فصحبتكنّ كانت من أجمل نعم هذا الطريق.
وإلى كل من كان له أثرٌ في مسيرتي بكلمة طيبة أو دعوة صادقة، لكم مني خالص الشكر والعرفان.
أسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن يكون بدايةً لنجاحٍ أوسع وعطاءٍ أوفر.

الحمد لله

صبرين

إهداء

قال تعالى: ﴿وَأَخِرْ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [يونس: 10]

إلى نفسي: تلك التي صبرت وتعثرت ثم نهضت..... إلى إيماني الذي لم يخفت، وجهودي التي لم يره أحد..... أنا فخورة بك، فهذا النجاح ثمرة صبرك وكفاحك.

إلى والداي: إلى من كان دعاؤهما يبدد عتمة أيامي، إلى من حملا عني ثقل الحياة، ومنحاني من الصبر ما يكفيني لأواصل المسير رغم كل الصعوبات..... إلى القلبين اللذين لم يعرفا التعب من أجلي، ولم يبخلا عليّ يوما بالعطاء..... أمي وأبي، يا سر قوتي وسبب نجاحي، إليكما أهدي هذا الإنجاز، فهو ليس إلا امتدادا لتعبكما، وثمره من ثمار دعائكما الذي كان يرافقني في كل خطوة.

إلى إخوتي وأخواتي: رفاق الروح وملاذ الطمأنينة، والذي كان لهم بالغ الأثر في إزالة الكثير من العقبات وإلى صعوبات، إلى ظلي حين يصيبني التعب، رفقاؤني في هذا النجاح، شكرا لتواجدكم الدائم بجاني.

إلى صديقتي الغاليتين: هدى ونور شكرا لكل لحظة دعم وتشجيع وصدق ولكل الذكريات الجميلة التي رافقت مشواري الدراسي.

إلى رفيقة دربي العزيزة: صبرين كنت أكثر من شريكة في هذا العمل، كنتي سنداً ورفيقة تعب وأمل، شكرا لصبرك وتفهمك ووجودك الدائم.

إلى مشرفتي الغالية: د. عزوق جميلة، جميلة المبسم، القلب الكبير والعقل الحكيم، التي احتضنت هذه الرحلة بلطف الأم وعلم المعلمة، شكرا لعلمك وصبرك وإنسانيتك، كنت أكثر من مشرفة، كنت رفيقة الدرب

ولكل من كان له محبة وأثر.

أهدي هذه الرسالة، وفاء ومحبة لا تنتهي.....

سعاد

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس بقسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، بالإضافة إلى كشف مستوى كل من الوعي الذاتي والرضا عن الحياة، وكذا مدى وجود فروق في المتغيرين حسب الجنس والتخصص حيث باعتماد المنهج الوصفي على عينة تكونت من 100 طالبا وطالبة (تم استبعاد 6) من طلبة سنة الثالثة ليسانس وقدر عدد الإناث (88) وعدد الذكور (6) تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية وذلك بتطبيق مقياسين: مقياس الوعي الذاتي للقرّة غولي (2011) ومقياس الرضا عن الحياة لمحمد الدسوقي (1996). وبعد تطبيق الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- مستوى كلا من الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس مرتفع.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الذاتي ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس حسب متغير التخصص.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الوعي الذاتي، الرضا عن الحياة، طلبة السنة الثالثة ليسانس.

Abstract:

This study aimed to explore the relationship between self-awareness and life satisfaction among third-year undergraduate students in the Psychology Department at Mohamed Boudiaf University in M'Sila. It also investigated the levels of both self-awareness and life satisfaction, as well as any differences in these variables based on gender and specialization. The descriptive approach was used with a sample of 100 third-year undergraduate students whom 6 were excluded (88 females and 6 males) selected using stratified random sampling. Two scales were administered: the Self-Awareness Scale by Al-Qaraghouli (2011) and the Life Satisfaction Scale by Mohamed Al-Desouki (1996). After applying appropriate statistical methods, the study yielded the following results-

- University students have high levels of both self-awareness and life satisfaction.
- There is a statistically significant correlation between self-awareness and life satisfaction among university student-
- There are no statistically significant differences in self-awareness and life satisfaction among psychology students based on their major.
- There are no statistically significant differences in self-awareness among psychology students based on gender.
- There are statistically significant differences in life satisfaction based on gender.

Keywords: self-awareness, life satisfaction, Third-Year Undergraduate Students.

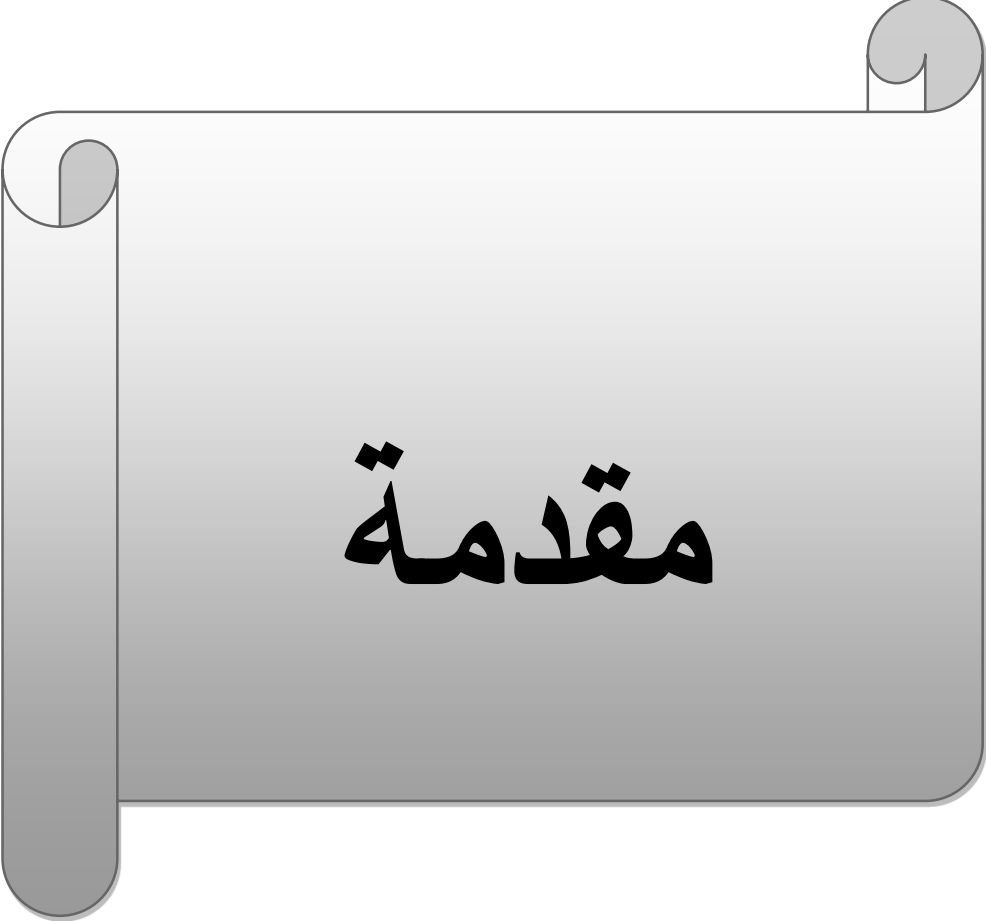
الصفحة	العنوان
	شكر وعرفان
	اهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
أ - ب	مقدمة
	الفصل الاول : الاطار العام للدراسة
04	1_ الإشكالية الدراسة
06	2_ فرضيات الدراسة
06	3_ اهداف الدراسة
07	4_ اهمية الدراسة
07	5_ تحديد مفاهيم الدراسة
08	6_ الدراسات السابقة
15	7_ الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة
27	الفصل الثاني : الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
28	1- منهج الدراسة
28	2- حدود الدراسة
28	3- مجتمع وعينة الدراسة
30	4- وصف أدوات الدراسة
37	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة
38	الفصل الثالث: عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة
39	1_ اختبار التوزيع الطبيعي
39	2_ عرض وتفسير نتائج الدراسة
40	2_1/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى

فهرس المحتويات:

41	2_2/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
43	2_3/ عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
44	2_4/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
46	2_5/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
47	2-6/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة
48	2-7/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة
50	الاستنتاج العام
51	خاتمة
53	المقترحات
54	قائمة المراجع
58	الملاحق

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يوضح توزيع أفراد عينة إلى المجتمع	29
02	جدول يوضح توزيع عدد أفراد عينة الدراسة حسب متغير تخصص الدراسي.	29
03	جدول يوضح توزيع عدد أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.	30
04	جدول معاملات الارتباط(بيرسون)بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمتغير الوعي الذاتي.	32
05	جدول معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة وقيمة معامل ألفا كرونباخ للأداة ككل.	33
06	جدول معاملات الثبات لمتغير الوعي الذاتي.	34
07	جدول نتائج اختبار "ت"الحساب صدق المقارنة الطرفية لاختبار الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي(1996).	36
08	جدول نتائج معامل الارتباط "ر"لحساب الثبات لاختبار الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي(1996).	36
09	جدول نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الدراسة.	39
10	جدول الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة والمتوسط الفرضي على متغير الوعي الذاتي.	40
11	جدول يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة والمتوسط الفرضي على متغير الرضا عن الحياة.	41
12	جدول يبين معامل الارتباط بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة.	43
13	جدول يوضح الفروق في درجة الوعي الذاتي حسب متغير التخصص	45
14	جدول يوضح الفروق في الرضا عن الحياة حسب متغير التخصص.	46
15	جدول يوضح الفروق في درجة الوعي الذاتي حسب الجنس.	47
16	جدول يوضح الفروق في الرضا عن الحياة حسب الجنس. .	49



مقدمة

مقدمة:

يُعدّ الإنسان كائناً واعياً بامتياز، لا يكتفي بالتفاعل مع العالم الخارجي، بل يمتلك القدرة الفريدة على التأمل في ذاته وفهم دواخله، وهو ما يميزه عن سائر المخلوقات. وفي ظل ما يشهده العالم المعاصر من تحولات متسارعة على المستويات المعرفية والتكنولوجية والاجتماعية، باتت الحاجة إلى الفهم العميق للذات أكثر إلحاحاً من أي وقت مضى، لا سيما في مرحلة الشباب التي تُعدّ من أكثر المراحل العمرية حساسيةً وتعقيداً.

ولعلّ البيئة الجامعية من أبرز الفضاءات التي تتجلى فيها هذه الحاجة بصورة واضحة، إذ يجد الطالب نفسه في مواجهة ضغوط متنوعة ومتداخلة، أكاديمية ونفسية واجتماعية، تستدعي منه قدراً عالياً من الاتزان والوعي بالذات. فالطالب الجامعي لا يتلقى المعرفة فحسب، بل هو في الوقت ذاته يبني هويته ويرسم ملامح شخصيته ويضع اللبنة الأولى لمستقبله المهني والاجتماعي.

وفي هذا السياق، يبرز الوعي الذاتي بوصفه ركيزةً نفسية أساسية لا غنى عنها، فهو لا يعني مجرد معرفة الفرد بنفسه، بل يتجاوز ذلك إلى الإدراك العميق لأفكاره ومشاعره وسلوكياته وقيمه، مما يُمكنه من اتخاذ قرارات رشيدة وإدارة انفعالاته بفاعلية، والتعامل مع مواقف الحياة المختلفة بمرونة وثقة. ومن ثمّ، فإن الفرد الذي يمتلك وعياً ذاتياً مرتفعاً يكون أقدر على تجاوز الأزمات وتحويل الإحباطات إلى فرص حقيقية للنمو والتطور.

ومن جهة أخرى، يُمثّل الرضا عن الحياة أحد أبرز مؤشرات جودة الحياة النفسية، فهو ليس مجرد شعور عابر بالسعادة، بل هو تقييم إدراكي وجداني شامل يُجريه الفرد لمجمل جوانب حياته، دراسيةً كانت أم اجتماعيةً أم شخصية. وتزداد أهمية هذا المؤشر في مرحلة السنة الثالثة جامعة تحديداً، حيث يقف الطالب على مفترق طرق بين ما قطعه من مسيرة أكاديمية وما ينتظره من استحقاقات مستقبلية، مما يجعل شعوره بالرضا أو عدمه انعكاساً حقيقياً لمستوى توازنه النفسي الداخلي.

ومن هذا المنطلق، تأتي الدراسة الحالية لتوضيح طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس، إيماناً بأن الوعي بالذات ليس ترفاً فكرياً بل ضرورة نفسية تُسهم في تعزيز شعور الطالب بالرضا وتدعم قدرته على الاندماج الإيجابي في محيطه الأكاديمي والاجتماعي.

وعليه، كان موضوعنا حول الوعي الذاتي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس، وقد شملت دراستنا جانبين أساسيين نظرياً وميدانياً:

الفصل الأول: جاء بمثابة الإطار العام للدراسة، تم فيه تحديد إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهدافها وأهميتها، بالإضافة إلى تحديد المفاهيم الإجرائية وعرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها. كما تضمنت الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة، إذ تم التطرق إلى تعريف الوعي الذاتي وأنواعه وأهميته والنظريات المفسرة له، وكذا تعريف الرضا عن الحياة وأهميته والنظريات المفسرة له.

الفصل الثاني: تناول الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، إذ تم فيه التطرق إلى المنهج المستخدم وحدود الدراسة الزمانية والمكانية والبشرية، والأدوات المعتمدة في جمع البيانات، ومجتمع الدراسة وعينتها، فضلاً عن الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة النتائج وتحليلها.

الفصل الثالث: خُصص لعرض نتائج الدراسة الميدانية ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الفرضيات المطروحة والدراسات السابقة والإطار النظري، ليُختتم البحث بخاتمة شاملة تلخص أبرز ما تم التوصل إليه من استنتاجات، مع تقديم جملة من الاقتراحات التي قد تُسهم في إثراء البحث العلمي في هذا الميدان.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة:
- 2- فرضيات الدراسة:
- 3- أهداف الدراسة:
- 4- أهمية الدراسة:
- 5- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا
- 6- الدراسات السابقة
- 6-1 التعقيب على الدراسات السابقة:
- 7- الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:

الإشكالية:

يُعد الوعي الذاتي ركيزة أساسية في بنية الشخصية الإنسانية، فهو يتجاوز مجرد المعرفة السطحية بالذات ليصل إلى الإدراك العميق لمكامن القوة والضعف، والميول، والقدرة على اتخاذ القرار. ويؤكد (النجار 2018، ص2) أن هذا الوعي يساهم في تحقيق التوافق والإنتاجية، وزيادة قدرة الفرد على تطوير ذاته واستثمار الفرص المتاحة في ظل التطورات العلمية والمهنية المتسارعة.

وفي البيئة الجامعية، تزداد أهمية الوعي الذاتي نظراً لما يواجهه الطالب من ضغوط أكاديمية ونفسية؛ إذ يساعده هذا الوعي على إدارة انفعالاته ومعالجة أفكاره بفاعلية. وقد أكدت دراسة الخالدي (2014) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي، مما يعني أن ارتفاع وعي الطالب بذاته يعزز من فرص نجاحه وتكيفه. وعلى النقيض من ذلك، فإن تدني هذا الوعي قد يؤدي إلى إرباك في فهم الذات، وضعف الثقة بالنفس، وتراجع الأداء الأكاديمي. وقد ذهبت عزيز (2015) إلى أبعد من ذلك بربط الوعي الذاتي بالقدرة على الإقناع الاجتماعي، معتبرة أن الثقة بالذات النابعة من الوعي هي المحرك الأساسي للتأثير في الآخرين واقناعهم.

من الناحية النظرية، تباينت وجهات النظر حول الوعي الذاتي؛ فبينما ركزت التحليلية النفسية (فرويد) على المكونات اللاشعورية وصعوبة الوصول للوعي الكامل، قدم Buss تصنيفاً إجرائياً يقسم الوعي الذاتي إلى: وعي ذاتي خاص (تركيز على الجوانب الداخلية) ووعي ذاتي عام (إدراك الذات كموضوع اجتماعي)، وهو ما أشار إليه مجذوب (2022). وفي السياق الحديث، أظهرت دراسة سالم وخلفان (2024) تمتع الطلبة الجامعيين بمستويات عالية من الوعي الذاتي حتى في أوقات الأزمات (كجائحة كورونا)، مما يعكس دور هذا المتغير في إيجاد حلول للمشكلات الأكاديمية والاجتماعية.

وانطلاقاً من كون الوعي الذاتي وسيلة لتنظيم السلوك، فإنه يتقاطع بشكل وثيق مع مؤشرات الصحة النفسية وجودة الحياة، وعلى رأسها **الرضا عن الحياة**. فقد كشفت دراسة **عبدوي وعميري (2025)** عن وجود علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والصحة النفسية، مما يفتح الباب للتساؤل عن دور هذا الوعي في تعزيز الشعور بالرضا العام. فالرضا عن الحياة ليس مجرد حالة عابرة، بل هو تقييم إدراكي وجداني شامل لمجمل جوانب الحياة (الدراسية، الاجتماعية، الشخصية).

وتشير نظرية الخبرات السارة إلى أن الرضا يتحقق من خلال إدراك الفرد الواعي للخبرات الإيجابية وتثمينها، بينما تربط النظرية التكاملية بين الرضا والشعور بالاستحقاق والثقة بالنفس (**جعفر، 2018**). ورغم أن المشاعر تجاه الأحداث قد تكون مؤقتة، إلا أن الطبيعة البشرية تسعى للاستقرار النفسي (**البشر، 2019**). وبما أن الدراسات كدراسة **هاني وصالح (2019)** ودراسة **عبد الواحد (2021)** قد ناقشت الرضا في سياقات مهنية وأكاديمية (كالرضا عن التخصص أو الرضا الوظيفي)، فإن الحاجة تبرز لفهم كيف يمكن للوعي بالذات (كمتغير داخلي) أن يتنبأ أو يرتبط بالرضا عن الحياة (كمؤشر جودة حياة) لدى الطالب الجامعي الذي يمر بمرحلة انتقالية حرجة.

بناءً على ما سبق، تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس، ولتحقيق ذلك تمت صياغة التساؤلات الآتية:

تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس في عينة الدراسة؟
- 2- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس في عينة الدراسة؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الذاتي ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس؟

الفصل الأول:الإطار العام للدراسة

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس تعزى لمتغيري (الجنس، التخصص)؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس تعزى لمتغيري (الجنس، التخصص)؟

فرضيات الدراسة:

1- مستوى الوعي الذاتي مرتفع لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس في عينة الدراسة.
2- مستوى الرضا عن الحياة مرتفع لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس في عينة الدراسة.
3- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس تعزى لمتغير التخصص.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس تعزى لمتغير التخصص.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس تعزى لمتغير الجنس (أنثى/ذكر).

7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس تعزى لمتغير الجنس (أنثى/ذكر).

أهداف الدراسة:

1- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس.

2- تحديد مستويات الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

3- معرفة مدى تأثير المتغيرات الديموغرافية (التخصص /الجنس) على كل من مستوى الوعي الذاتي ومستوى الرضا عن الحياة.

أهمية الدراسة:

1- الكشف عن دور الاستبصار بالذات في تعزيز قدرة الطالب على التعافي من الأزمات الشخصية وتحويل الإحباطات إلى فرص للنمو.

2- تقديم معطيات ميدانية تساهم في تطوير المقاييس والبرامج التي تهدف إلى رفع مستوى "جودة الحياة" في الوسط الجامعي الجزائري.

3- تسليط الضوء على دور "الوعي الذاتي" كأداة ضبط داخلي وتوازن نفسي في ظل الضغوط الأكاديمية.

4- مساعدة القائمين على التوجيه النفسي(مركز المساعدة النفسية) في الجامعة لفهم كيفية استبصار الطالب بذاته على استقراره النفسي

تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:

1- **الوعي الذاتي:** هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس الوعي الذاتي المعتمد في هذه الدراسة، والذي يقيس قدرة الفرد على إدراك ذاته وأفكاره ومشاعره وسلوكياته، وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على إرتفاع مستوى الوعي الذاتي لدى الطالب.

2- **الرضا عن الحياة:** هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس الرضا عن المستخدم في هذه الدراسة، والذي يعكس مدى تقبل الفرد لحياته وشعوره بالإرتياح والرضا عنها، حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى مستوى عالٍ من الرضا عن الحياة.

3- **طلبة السنة الثالثة ليسانس:** هو كل طالب مسجل بقسم علم النفس في مستوى الليسانس خلال السنة الجامعية (2025/2026).

الدراسات السابقة:

1- دراسة الخالدي "2014": هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الجوف، وذلك على عينة مكونة من (200) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بعض المدارس، بمنطقة الجوف وقد تم استخدام الباحث المنهج الوصفي الارتباطي للبحث الحالي والملائم لتحقيق أهداف البحث وقد طبق عليهم مقياس الوعي الذاتي والذي من إعداد الباحث، ومقياس التوافق النفسي والذي من إعداد (شقيير 2003) وقامت بتطويره (عايش).

وقد أسفرت نتائج البحث على وجود مستوى من الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية كما أظهرت النتائج أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وقد اقترح الباحث بعض التوصيات المستخلصة من النتائج والتي من أهمها تدريب المعلمين على كيفية المساهمة في تحسين الوعي الذاتي لدى الطلاب ضمن البرامج التربوية والسيكولوجية، وهو ما يهدف إلى الارتقاء بالعملية التربوية والتعليمية وتطويرها.

2- دراسة تقي بدري عزيز "2015": يهدف البحث الى معرفة تحديد الوعي الذاتي بين الطلاب الجامعة وتحديد الإقناع الاجتماعي بين طلاب الجامعة والإختلاف في الوعي الذاتي وفقا للجنس (ذكور/إناث) والتخصص والمرحلة، يقتصر البحث الحالي على طلاب جامعة بغداد وتتكون العينة من طلاب الكليات الأربع بجامعة بغداد من (200) يشملون (89) طالبا و(111) طالبة استخدم الباحث أداتين لقياس الوعي الذاتي لدى (غرا الغولي 2011) وتضمنت 25 بندا مقسمة إلى جانبين: جانب الإقناع الذاتي الخاص وجانب الإقناع الاجتماعي، وتم استخراج الخصائص السيكو مترية للأداتين بما في ذلك الموثوقية

الافتراضية وصدق بناء قوة التميز، وعلاقته وخاصة درجة الكلية للمقياس، وعلاقته درجة مجال درجة الفقرة، وتم التوصل إلى النتائج الآتية:

- يتمتع طلاب الجامعة بالوعي الذاتي.

- يتمتع طلاب الجامعة بالإقناع الإجتماعي.

3- دراسة د/نيبال فيصل عبد الحميد محمد عطية د/آذان عبد المنعم الديسطي

احمد "2015": استهدف البحث دراسة العلاقة بين كل من مهارات إدارة المشروعات الصغيرة للمتقاعدين بمحاورها والرضا عن الحياة بأبعاده، الكشف عن الفروق بين المتقاعدين في كل من مهارات إدارة المشروعات والرضا عن الحياة وفقاً لـ (مكان السكن - الجنس - سبب التقاعد)، الكشف عن طبيعة الاختلافات بين أفراد عينة البحث في مهارات إدارة المشروعات الصغيرة والرضا عن الحياة تبعاً لـ (مستوى التعليم - المهنة)، الكشف عن الفروق بين أفراد عينة البحث في مهارات إدارة المشروعات الصغيرة والرضا عن الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري.

وتكونت عينة البحث الحالي من 200 متقاعد ومتقاعدة سعودي الجنسية (96 ذكور و 104 إناث) وتم اختيار العينة بطريقة عمدية من مدينة تبوك (المنطقة الشمالية بالمملكة العربية السعودية (70 من الريف - 130 من الحضر)). وكانت من أهم نتائج البحث:

لا توجد علاقة ارتباطية بين فئات الدخل الشهري للمتقاعدين وكلاً من الاستقرار النفسي وتقدير الذات إجمالي الرضا عن الحياة.

الفصل الأول:.....الإطار العام للدراسة

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتقاعدين في الريف والحضر في الرضا عن الحياة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتقاعدين عينة البحث في مهارات إدارة المشروعات الصغيرة للمتقاعدين والرضا عن الحياة وفقاً لسبب التقاعد.

لا يوجد تباين دال إحصائياً بين المتقاعدين عينة الدراسة في إجمالي مهارات إدارة المشروعات الصغيرة للمتقاعدين تبعاً لفئات الدخل الشهري.

لا يوجد تباين دال إحصائياً بين المتقاعدين عينة الدراسة في إجمالي الرضا عن الحياة تبعاً للمستوى التعليمي.

يوجد تباين دال إحصائياً بين المتقاعدين عينة الدراسة في إجمالي مهارات إدارة المشروعات الصغيرة للمتقاعدين تبعاً للمهنة لصالح الحرفيين.

4- دراسة بعنوان سهيلة سعيد ومصطفى جلالة "2015": هدفت هذه الدراسة إلى

التعرف على مستوى الرضا عن الحياة والإجهاد النفسي الناتج عن الحصار لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والإجهاد النفسي، والكشف عن الفروق في مستوى الرضا عن الحياة والإجهاد النفسي بالنسبة لبعض المتغيرات، وهي (الجنس، الحالة الاجتماعية، عدد الأبناء، مستوى الدخل، سنوات العمل، مكان العمل، الرتبة الوظيفية). وتكونت عينة الدراسة من (349) مفحوصاً، وقد تم اختيار العينة عشوائياً، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة، ولجمع البيانات قامت الباحثة باستخدام استبانة الرضا عن الحياة، واستبانة الإجهاد النفسي من إعداد الباحثة، واستخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية: النسب المئوية، والتكرارات، والوزن النسبي، معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، ومعامل ارتباط بيرسون،

الفصل الأول:.....الإطار العام للدراسة

واختبار كولموجروف - سمرنوف لمعرفة نوع البيانات وما إذا كانت تتبع توزيعاً طبيعياً أم لا، واختبار (T-Test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، واختبار شففيه للمقارنات الثنائية.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسطات تقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى الرضا عن الحياة (بأبعاده المختلفة) ومتوسطات تقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى الإجهاد النفسي الناتج عن الحصار (بأبعاده المختلفة) لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة.

أظهرت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة لموظفي القطاع الحكومي في غزة بلغ (65.88%) وهو مستوى متوسط.

أظهرت النتائج أن مستوى الإجهاد النفسي لموظفي القطاع الحكومي في غزة بلغ (61.50%) وهو مستوى متوسط.

أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير أفراد عينة الدراسة في مستوى الرضا عن الحياة لدى موظفي القطاع الحكومي تعزى لمتغيرات الجنس، ومتغير الحالة الاجتماعية، عدد الأبناء.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير أفراد عينة الدراسة في مستوى الرضا عن الحياة لدى موظفي القطاع الحكومي تعزى لمتغيرات مستوى الدخل، سنوات العمل، مكان العمل، الرتبة الوظيفية.

كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير أفراد عينة في مستوى الإجهاد النفسي لدى موظفي القطاع الحكومي تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية، والرتبة الوظيفية للعاملين في وزارة التربية والتعليم.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير أفراد عينة الدراسة في مستوى الإجهاد النفسي لدى موظفي القطاع الحكومي تعزى لمتغيرات (الجنس، عدد الأبناء، مستوى الدخل، سنوات العمل، مكان العمل، الرتبة الوظيفية للعاملين في وزارة الصحة).

5-دراسة أ/عادل خوجة، أ/مراد بن عمر وأ/ محمد كابوية "2018": يهدف البحث

إلى دراسة مقارنة لمفهوم الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من ذوي الإعاقة الحركية، وكذا هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرات (الجنس، درجة الإعاقة، المؤهل العلمي، الوظيفة). وتم استخدام المنهج الوصفي، على عينة تكونت من (29) معاقا حركيا يمارسون كرة السلة على الكراسي المتحركة وألعاب القوى من الجنسين تم اختيارهم بالطريقة العمدية عن طريق الرابطة الولائية لرياضة المعاقين لولاية المسيلة و(20) معاقا حركيا غير ممارسين للنشاط الرياضي مسجلين في كشوفات مديرية النشاط الاجتماعي لولاية المسيلة، واستخدم الباحثون مقياس الرضا عن الحياة للمعاقين حركيا من إعدادهم كأداة للقياس. وقد أشارت نتائج البحث إلى: فئة المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تتميز بدرجة عالية من الرضا عن الحياة، وفئة المعاقين حركيا غير الممارسين للنشاط الرياضي تتميز بدرجة متوسطة من الرضا عن الحياة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين لصالح الممارسين.

كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرات (الجنس، درجة الإعاقة، المؤهل العلمي)، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغير (الوظيفة) .

6 -دراسة د/هاني سعيد حسن و د/سلمى صالح السبيعي "2019"

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الذكاء الوجداني ومستوى الرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام المغتربين وعلاقة الذكاء الوجداني بمستوى الرضا عن الحياة لديهم، والكشف عن درجة الإسهام النسبي للذكاء الوجداني في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين المعلمين والمعلمات في الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والتنبؤي، وتكونت عينة الدراسة من (379) معلما ومعلمة من معلمي التعليم العام بمحافظة مكة المكرمة، واستخدما الباحثان مقياس الذكاء الوجداني إعداد عثمان ورزق (2001)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد الدسوقي (2013)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة الذكاء الوجداني جاءت مرتفعة، ومستوى الرضا عن الحياة جاء في المستوى المتوسط لدى معلمي التعليم العام المغتربين بمحافظة مكة المكرمة، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، عند مستوى دلالة (0.01)، وأن الذكاء الوجداني يسهم اسهاما دالاً في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام المغتربين بمكة المكرمة، كما أوضحت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين المغتربين والمعلمات المغتربات في الذكاء الوجداني، والفروق في اتجاه المعلمات المغتربات، وأنه لا توجد فروق بينهم في الرضا عن الحياة.

7- دراسة عبد الكريم بن عبد الواحد، قصار الماحي و زروق نايل "2021": هدفت الدراسة الحالية التعرف على مستويات الرضا عن الحياة الجامعية والرضا عن الدراسة لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة الجامعية والرضا عن الدراسة لدى الطلبة، واستخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، على عينة من 250 طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأثبتت الدراسة وجود مستوى مرتفع في الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ووجود مستوى متوسط في الرضا عن الدراسة، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة الجامعية والرضا عن الدراسة لدى الطلبة.

8- دراسة سالم بن ناصر بن سعيد الكحالي وخلفان بن سالم بن عبد الله الكحالي (2024): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كورونا وتعرف على الفروق وفق بعض المتغيرات النوع الإجتماعي والسنة الدراسية وتكونت عينة الدراسة من (118) طالبا طالبة واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وطبق عليهم مقياس الوعي الذاتي إعداد (النجار 2018) بعد مراجعته وملائمته للدراسة الحالية توصلت النتائج إلى وجود مستوى عال للوعي الذاتي لدى طلبة جامعة السلطان ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع الإجتماعي والسنة الدراسية.

9- عبداوي عزيزة وعميري لمياء (2025): تهدف الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط وقد تم إجرائها بمتوسطة مالك بن نبي بقالمة حيث إعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي على عينة تكونت من (95) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة المتوسطة وقدر عدد الإناث ب (42) في حين قدر عدد الذكور (53) وقد تم إختيارهم بطريقة عشوائية طبقية ،ومن أجل تحقيق أهداف البحث ثم تطبيق كل من مقياس الوعي الذاتي للقره (2011) ومقياس الصحة

الفصل الأول:.....الإطار العام للدراسة

النفسية لصلاح فؤاد محمد مكاي (2002) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط في حدود المتوسط، ومستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط مرتفع، وتوجد علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض ومناقشة الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الوعي الذاتي ومتغير الرضا عن الحياة يتضح أن معظمها تناولت متغير الوعي الذاتي في علاقته بمتغيرات نفسية مختلفة، حيث ربطته ببعض الدراسات كالتوافق النفسي، تقدير الذات، وفي المقابل نلاحظ أن متغير الرضا عن الحياة لم يحظ بالاهتمام الكافي ضمن هذه الدراسات في علاقته المباشرة بالوعي الذاتي إذ تم تناوله غالباً كمتغير مستقل أو مرتبط بمتغيرات أخرى، مما يدل على وجود نقص في الدراسات التي تجمع بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة في إطار واحد وعليه فإن هذا التباين في تركيز الدراسات السابقة يؤكد وجود فجوة بحثية تتمثل في قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى معالجته.

ومن خلال تحليل الدراسات السابقة يمكن إبراز أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات.

- فيما يخص أوجه التشابه، فقد اتفقت الدراسات في إعتماها على المنهج الوصفي وكذلك تشترك الدراسات في استخدام أدوات قياس مثل المقاييس النفسية لجمع البيانات، وتتفق أيضا في أن اغلب العينات كانت من فئة الطلبة والشباب.

- أما فيما يتعلق بأوجه الاختلاف، فتتباين الدراسات من حيث المتغيرات المدروسة.

الخلفية النظرية لمتغيرات دراسة:

يعد الإنسان كائنا يسعى باستمرار إلى تحقيق التوازن النفسي والشعور بالرضا عن حياته، غير أن هذا الشعور لا يتحدد فقط بما يحيط به من ظروف خارجية، بل يرتبط بشكل وثيق بقدرته على فهم ذاته وإدراكها بعمق، ففي هذى الإطار، يبرز الوعي الذاتي كأحد الأبعاد النفسية الأساسية التي تساهم في تشكيل نظرة الفرد إلى حياته حيث يمكنه من التعرف على أفكاره ومشاعره وتقييم سلوكياته، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على مستوى رضاه عن حياته.

أولا- الوعي الذاتي:

- تعريف الوعي: يبدو أن كلمة (الوعي) اخذت حظها من التطور والارتقاء في حياتنا الفكرية والثقافية، فقد كانت هذه الكلمة تستعمل للجمع والحفظ على نحو مانجده في قوله سبحانه وتعالى (وَتَعِيَهَا أُنْزُورُ وَاعِيَةً) [سورة الحاقة].

أما في المراحل اللاحقة صارت هذه الكلمة تستعمل بمعنى الفهم وسلامة الإدراك، وكان علماء النفس في الماضي يعرفون الوعي بأنه شعور الكائن الحي بنفسه وما يحيط به، ومع تقدم العلم، وتعدد المصطلحات والمفاهيم أخذ مدلول (الوعي) ينحو نحو العمق والتفرع والتوسع، ليدخل في المجالات النفسية والاجتماعية والفكرية، وصار هناك كلام كثير عن تنمية الوعي وتجلياته. (بكار 2000، ص9).

1- الوعي الذاتي لغة: الحفظ والتقدير والفهم وسلامة الإدراك، أما في علم النفس شعور الكائن الحي بما في نفسه وما يحيط به (المعجم الوسيط 2004، ص1044-1045) ينظر إلى الوعي بأنه حالة من الإدراك تتيح للفرد فهم نفسه وبيئته، ومع ذلك لا يميز بين مستويات الوعي المختلفة. كما عرفه ابن منظور معجم لسان العرب جاء تحت مادة الوعي الوعي: حفظ القلب الشيء، وعى الشيء والحديث يعيه وعيا ووعاه حفظه وفهمه وقبله فهو واع، وفلان أوعى من فلان أي أحفظ وأفهم (ابن منظور 1981، ص4876) هذا التعريف يربط الوعي بالحفظ والفهم، وهو عبارة عن مفهوم يرتبط بالذاكرة والفهم المعرفي.

2- الوعي الذاتي اصطلاحا: عرفه باس Buss (1980) على أنه قدرة الفرد على توجيه الانتباه أما نحو ذاته أو خارجها (البيئة الخارجية) وهذا التوجيه الإنتباهي يسبب حالة من التقويم الذاتي (الآني). (المرشدي وجنجون، 2017، ص1198) حسب هذا التعريف الوعي الذاتي عبارة عن حالة آنية يوجه الفرد انتباهه نحو نفسه أو نحو البيئة المحيطة به.

وهناك من يعرف الوعي الذاتي بأنه التعرف على الشعور وقت حدوثه ورصد المشاعر والإنفعالات وفهمها، وهو مراقبة الفرد لنفسه من خلال أفعاله ومحاولة التأثر بنتائج أفعاله لتصبح أكثر فعالية (سعيد 2007، ص116).

أنواع الوعي الذاتي:

يعبر الوعي الذاتي عن معرفة الفرد مايتضمن حياته من أحداث أو أمور تتخذ صور او مستويات متنوعة وهي تدل على الوعي بما يدور حول الفرد وإدراك ما في داخله من مشاعر وبماضيه وحاضره فهذا يطلق على ذاكرة أو الوعي بالعلاقات وهو ما يعرف بالذكاء أو التخيل، ويمثل الوعي بصفة عامة مرحلة موضوعية تشمل الوعي بالاشياء والموضوعات

والأحداث التي تقع خارج الذات وداخلها فضلا عما تحتويه من أشياء وأفكار جديدة.

وأشار "باس" إلى أن هناك نوعان من الوعي الذاتي هما :

- **الأول: الوعي الذاتي الخاص:** الذي يقصد بها الحالة العابرة من الإنتباه إلى الجوانب الداخلية والخارجية والتي تتكون منها الذات الخاصة، وهذا يعني أن الفرد يكون مركزا شعوره وانتباهه على الجوانب الداخلية وغير المشتركة.

- **الثاني: الوعي الذاتي العام:** أو ما يسمى الخارجي أو البيئي عند (باس) ويقصد به أن يكون انتباه الفرد مركزا نحو ذاته بوصفه موضوعا اجتماعيا، أو الإنتباه الذي يتركه الفرد لدى الآخرين حينما يكون هو موضوعا اجتماعيا في مكان عام يراه فيه الآخرون وينتبه إليهم، إذ تسهم تأملاته وإنفعالاته ومشاعره في تكوين الذات وإختبارها في بعض المواقف الاجتماعية (عزيز 2015، ص17).

أهمية الوعي الذاتي:

تتضح أهمية الوعي بالذات حسب ما أشار إليه ما ير من خلال ما ذكره بأن المعلم يزرع في ثلاث نماذج وهي كالآتي:

1- الوعي بالنفس: ويتسم الأفراد الواعون بذواتهم وبقدراتهم على إدراك حالتهم النفسية أثناء معاشتها يملكون بعض الحنكة فيما يخص حياتهم الإنفعالية، وإدراكهم الواضح لانفعالاتهم يمثل أساسا لسماتهم الشخصية، وهم شخصيات ذات استقلالية وثقة من إمكاناتها ويتمتعون بصحة نفسية جيدة، لديهم نظرة إيجابية للحياة، قادرون على الخروج من مزاجهم السيء في أسرع وقت ممكن تساعد عقلانيتهم على إدارة عواطفهم وإنفعالاتهم.

2- المنجرفون والغارقون: هؤلاء الذين تطغى عليهم عواطفهم وإنفعالاتهم وهم عاجزون عن تقاديرها وليس لديهم وعي بمشاعرهم فهم مستغرقون فيها أكثر من أن يكونوا مدركين لها فهم لا يبدلون أي جهد للخروج من المزاج السيء ويشعرون بأنهم ليس لديهم تحكم في حياتهم الوجدانية.

3- المتقبلون لمشاعرهم: على الرغم من وضوح رؤيتهم بالنسبة لمشاعرهم، فإنهم يميلون لتقبل حالتهم النفسية دون محاولة تغييرها وهناك مجموعتين من المتقبلين لمشاعرهم تتمثل الأولى في المجموعة التي تشمل من هم عادة في حالة مزاجية جيدة ،ومن لديهم دافع لتغييرها، أما المجموعة الثانية فتشمل من لهم رؤية واضحة لحالتهم النفسية ومع ذلك حين يتعرضون إلى حالة نفسية سيئة يتقبلونها كأمر واقع، ولا يفعلون أي شيء لتغييرها وهذا النوع أو النموذج فيهم من يندرجون ضمن إطار المكتئبين الذين استكانوا لليأس (عميري وعباوي 2025، ص22-23).

يتضح أن الوعي الذاتي يعد من المقومات الأساسية لتحقيق التوازن النفسي لدى الفرد إذ يساهم في تمكينه من فهم ذاته وإدراك انفعالاته، مما يساعده على ضبط سلوكه وإتخاذ قرارات مناسبة وفي هذا السياق، يمكن التمييز بين الأفراد الواعيين بذواتهم الذين يمتلكون قدرة أكبر على التحكم في مشاعرهم والتكيف مع المواقف المختلفة، وبين الأفراد المنجرفين الذين يفتقرون إلى هذا الوعي فيقعون تحت تأثير إنفعالاتهم دون قدرة على توجيهها، وعليه فإن تنمية الوعي الذاتي تسهم في تعزيز الصحة النفسية وتدعم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وتحقيق التكيف والاندماج الاجتماعي بشكل إيجابي.

النظريات المفسرة للوعي الذاتي:

1- نظرية التحليلية (نظرية التحليل النفسي):الطفل منذ ولادته إلى غاية الشهر الخامس تقريبا يستجيب لحاجاته وبداية من الشهر السادس يصبح الطفل يميز بين وجه أمه والغرباء، أما في الشهر التاسع يبدأ وعيه بذاته وإدراك نفسه ككيان مستقل وذو صفات خاصة ،وأن الوعي بالذات ظاهرة نفسية يتفرد بها الإنسان عن باقي الكائنات الحية ،كما عرفه علماء النفس في الماضي بأنه شعور الكائن الحي بنفسه ومايحيط به،ومع التطور العلمي اخذ هذا المفهوم في التوسع ليدخل إلى المجالات النفسية والاجتماعية والفكرية. ويختلف أدلر مع فرويد، حيث يرى أن الوعي الذاتي يحتاج إلى انتقال الأفكار من اللاشعور

إلى الشعور وأن الوعي بالذات عملية تطويرية مستمرة بالتعلم، فالتحليل النفسي يركز على اللاوعي بوصفه عنصراً فاعلاً ومؤثراً في الوعي وتواجهه في الأنا التي ترتبط بالواقع وبحقائق الحاضر، ويكون له دور أساسي في سلوك الفرد ويعد أساس ما هو نفسي وشخصي وهو مكبوت بفعل الرقابة من الوعي المرتبط بالواقع والمحيط وثقافة الفرد وقيمه ومعايير مجتمعه وحسب وجهة نظر فروم فإن درجة وعي الفرد بنفسه تتوقف على مدى تطوره في عملية التفرد (محمد جاد وعبدالله قنديل، 2023، ص 81-82).

2- النظرية السلوكية: يرى رواد هذه النظرية أن ما يحرك الوعي للفرد يعود إلى الفترات التي تأتي بين المثيرات والاستجابات التي تمت قبل تنفيذ هذه الاستجابات أو مجموعة ردود الأفعال لها واعتبروا أن الوعي عملية آلية تربط مجموعة الإستجابات بالمثيرات لكي تشكل لدى الفرد الخبرات التي تعد الآلية التفكيرية لعملية الوعي ومن بينهم سكينر يرى أن الوعي شكل من أشكال الإستجابة وتكون ظاهرة أو غير ظاهرة كما حاول معرفة أنماط الوعي بلغة المثير الذي يكون السبب وراء حدوث الإستجابة كلها وهو يتضمن الوعي الذي يؤدي إلى أسلوب التعامل مع حل المشكلات (هادي، 2022، ص 401).

وبشكل عام تقول هذه النظرية أن الوعي ناتج عن الخبرات التي تكونت نتيجة للمثيرات التي عبر بها الفرد فيتكون لديه الفهم الواعي التي يضمن زيادة واضحة في سلوكه من حيث دقة الملاحظة والوعي بالمثيرات الداخلية والخارجية في اللحظة الراهنة وكذلك تبني اتجاهات منفتحة لتقبل الواقع وليس التقييم والحكم على الموقف الحاضر. (عطية الرفاعي، 2022، ص 5-6).

3- النظرية المعرفية: يشير أصحابها بأن لكل فرد ذاتا مستقلة ومختلفة عن الآخرين، وهو يقسم الوعي الذاتي إلى قسمين هما: الوعي الذاتي الخاص والوعي الذاتي العام فالوعي الخاص: يكون تركيز على الجوانب الداخلية من حيث الأفكار والمشاعر المختلفة والغير مشتركة مع الآخرين، وفيما يخص الوعي الذاتي العام: فهو يركز على

الموضوعات الإجتماعية عن طريق الإتصال والتفاعل مع الآخرين والوعي المعرفي هو معرفة الفرد بنظام الإدراك الخاص به والأفكار ومهاراته الأساسية في تعلم كيفية التعلم، فالوعي المعرفي، هو تزويد المتعلم بالدافع حول الموضوع المراد تعلمه وإعطاء إهتمامه ووضع نهج تفصيلي بإستخدام مهارات التأمل التي تعلمها وإعتمادها كأسلوب حياة (محمد جاد وعبدالله قنديل 2022، ص82).

ويفسر دانيال كانمان الوعي الذاتي بأنه وصول الفرد الى مرحلة إدراك الإدراك بالمعنى الواسع وهي الأفكار التي يمتلكها الفرد عن أفكاره الخاصة أو بدقة أكبر يتضمن إدراك الإدراك أمور فعالية مراقبة الشخص لأداته في مهمة معينة (التنظيم الذاتي) وفهم الشخص لقدراته في مهمة عقلية، القدرة على تطبيق الخطط الإدراكية (عطية الرفاعي 2022، ص6).

4- نظرية باص Buss: قام (ارنولد باص) بصياغة نظرية الشعور بالذات الخاصة حيث نظر إلى الذات من محورين الذات الحسية مقابل الذات المعرفية والذات الخاصة مقابل الذات العامة وقد أشار(باص) إلى مدى أهمية التمييز بين الذات الحسية المبكرة والبسيطة، والذات المعرفية المتقدمة، وميز بين الجوانب الخاصة والعامة للذات فالذي يحدث للفرد ليس أكثر أهمية من الذي يحدث للآخرين، إذ أكد على أهمية الخلفية العلمية للاستدلال على الذات أكثر من التخمينات الشخصية والأفكار، فالفرد يكون على وعي ومعرفة تامة بالتغيرات التي تكون داخل حدود الجسم وخارجه، بحيث يميز بين الجزء الفعال من الفرد والجزء الآخر غير الفعال وعرف (باص) الذات المعرفية بأنها متطورة ومتقدمة كما يمكن الاستدلال على الذات الحسية عبر المرآة، كما أشار (باص) إلى ثلاثة أنواع من السلوك يدل عليها وتشمل تقدير الذات، والتخفي والذي يستطيع من خلاله اكتشاف نظرة الآخرين المختلفة للعالم المحيط بهم، فظلا على أن المنظور الذي يمتلكه الفرد هو

أحد الأشياء التي تجعله متفردا من إحساسه بذاته. (المرشدي وجنون، 2017، ص1200).

ثانيا/ الرضا عن الحياة:

1- الرضا عن الحياة لغة: عرفه المعجم العربي الأساسي: رضا /رضى: مصدر رضي "اعطاه اشارة الرضا عن الحياة "(شعر برضى عميق) (المعجم العربي الأساسي، 1988، ص 530)

وعُرفَ أيضا: رضى: الرضا: مقصور: ضد السخط، وتثنيته رضوان ورضيان الاولى على الاصل والثانية على المعاقبة، وفي علم النفس حالة من التوافق بين الكائن الحي والبيئة (سعيد، 2015، ص12)

2 / الرضا عن الحياة اصطلاحا:

أ/ عرفه المجدلاوي 2012: " يعرف الرضا عن الحياة " بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته (المجدلاوي، 2012، ص211)

ب/ عرفه الديب: "الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته واسلوب الحياة في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته واسرته وسعيد في عمله متقبلا لأصدقائه وزملائه، راضيا عن انجازاته الماضية متفائلا بما ينتظره من مستقبل مسيطرا على بيئته، فهو صاحب القرار، قادرا على تحقيقه اهدافه (الديب ، 1988، ص385).

ج/ تعريف منظمة الصحة العالمية 1995: "الرضا عن الحياة عبارة عن معتقدات الفرد عن موقعه من الحياة واهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وبإستقلاليته وعلاقاته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها (whoqol,group,1998 The)"

2/ أهمية الرضا عن الحياة:

يعتبر الرضا عن الحياة احد الغايات الكبرى التي يسعى لتحقيقها معظم البشر وهو بعد اساسي من ابعاد الصحة النفسية السليمة ومؤشرا من المؤشرات الاساسية للتكيف النفسي، ويمثل الاحساس بعدم الرضا نقطة لبء الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة، كما ان مقومات الصحة النفسية للفرد في اي مرحلة من مراحل العمر انها تكمن في توافق الفرد مع نفسه وتكيفه مع المجتمع من حوله افرادا كانوا او جماعات ويتطلب هذا فهم الفرد لنفسه ومشاعره وميوله والتغيرات التي يمكن ان تطرأ عليه خلال نموه وإدراك الفرد لقدراته ووقوفه على اسباب سلوكه بكسبه أسلوبا مناسباً للتغلب على ما يقابله من مشكلات فيعيش راضياً سعيداً. (العربي، 1982، ص08).

يهتم كثير من الباحثين بالرضا عن الحياة لماله من اهمية كبيرة في التأثير على شخصية الأفراد وسلوكياتهم المختلفة وتوافقهم مع ظروف الحياة والرضا عنها نظرا لارتباط الرضا عن الحياة بالصحة النفسية والجسدية للأفراد كما يهتم الباحثين بمفهوم الرضا عن الحياة امثال (ثورندين، هورني، سلفيان و فروم)، حيث يرى هؤلاء العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه، ويمثل الاحساس بعدم الرضا احد المشكلات المهمة في حياة شباب هذا العصر لأن هذه المشكلات تعتبر بمثابة نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشاكل التي تبدد طاقات الشباب وتجعله فريسة للتيارات المعرضة كتيارات العنف والإرهاب. (مجدي الدسوقي، 1998، ص117).

3/ النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

1.3/ نظرية القيم والاهداف والمعاني:

يشعر الافراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم ويختلف الشعور بالرضا باختلاف اهداف الافراد ودرجه اهميتها بالنسبة لهم وحسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها ونجد ان الافراد الذين يدركون حقيقة اهدافهم وطموحاتهم واهميتها 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 فشل في تحقيقها والتي تتلائم مع شخصيه الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية وأولويه هذه الأهداف. (البشر، 2019، ص359)

2.3/ نظريه التقييم:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الشعور بالرضا لدى الفرد يمكن قياسه من خلال عدة معايير منها من يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة إذ أن الظروف المحيطة بالفرد لها أكبر الأثر في شعوره بالرضا مثلاً أن الأفراد لا يفكرون بقدراتهم الحركية إلا إذا واجدوا مع فرد يعاني من عاقه حركيه وبحسب نظريه ماسلو فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة مقارنة بمن يعيشون في الدول الفقيرة لهذا الشعور بالرضا وعدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد إنما يرتبط بالمستوى الاقتصادي هذا في الدول الفقيرة بينما في الدول الغنية تكون الحاجه للحب وتحقيق الذات أكثر اهميه بالمقابل اشارت بعض الدراسات الى ان العلاقات الاجتماعية أكثر اهميه من الجوانب المادية للشعور بالرضا في بعض الثقافات. (أحمد محمد، 2015، ص64).

3.3/ نظرية التكيف والشعور:

تبنى هذه النظرية على فرضيه مهمه هي ان الأفراد يتصرفون بشكل مغاير ومختلف في الاحداث الجديدة التي تمر في حياتهم وذلك حسب نمط شخصيتهم وردود افعالهم وأهدافهم في الحياه ولكن التعود والتكيف يؤدي الى عودتهم للنقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الاحداث الجديدة ويختلف الأفراد في درجه تكيفهم وطريقته مع الاحداث والظروف المحيطة بهم ويستغرق التكيف بعض الوقت وتمر فتره من ارتفاع او انخفاض الشعور بالرضا قبل ان تستقر الحال وإذا كان الشعور بالرضا يعتمد على زياده المكافأة فهذا قد يفسر سبب سعي الناس عادة الى الحصول انا أكثر مما لديهم وهناك طريقه اخرى لزياده

الشعور بالرضا تعريض الفرض لفترات من الحرمان يتلوها فترات من الاشباع رغم انه ليس من الجلي اذا ما كان الشعور بالرضا العام سيرتفع. (جعفر احمد، 2018، ص262)

4.3/نظرية نموذج المقارنة مع الاخرين:

أصدار الناس للأحكام او المتغيرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقياس التقدير مع الاخرين ويبدو ان تقديراتهم لمدى رضاهم عن الحياه تعتمد على المقارنات مع الاخرين في حين ان تقدير السعادة يعتمد على المشاعر اللحظية ويرى استرلين ان الافراد يقارنون انفسهم مع الاشخاص الاخرين داخل نفس الثقافة ويشعرون بسعادة اكبر اذا كانت ظروفهم افضل من الاخرين فالمقارنة تؤدي الى مستويات مختلفة من الرضا عن الحياه في نفس المجتمع والثقافة فالرضا عن الحياه يعتمد على مقارنه المعايير الموضوعية او الفردية او الثقافية او الاجتماعية او المادية من جهة وما تحقق فعلا من جهة اخرى يمكن ان تكون المقارنة بين الافراد او المجموعات المحيطة او بين الدول وبالتالي تتفاوت درجات الرضا عن الحياه باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية..

وأشار (eisenberg.2001.34) الى ان الافراد العاديين في اي ثقافه يكونون معتدلين او متوسطين في درجات الرضا بينما يكون البعض فوق المتوسط والبعض الاخر دونه ويركز ايضا على تأثير الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياه خاصه عند الافراد الذين يولون اهميه كبيره لمستوى حياتهم المادي اظهرت بعض الدراسات ان خريجي الجامعات الذين يكسبون دخلا جيدا باقل رضا مقارنه بمن لديهم تعليم جامعي ويكسبون نفس الدخل كان الاكثر جذبا للمقارنة معهم هم الجيران والاقارب او زملاء الدراسة او الجامعة السابقين او الذين عاشوا نفس الظروف واظهرت العديد من التجارب ان الاشخاص الذين يمرون بمشقات او لديهم تقدير ذاتي منخفض يختارون مقارنه انفسهم بمن هم اسوأ لتحسين صورتهم الذاتية وصحتهم النفسية. (جعفر احمد، 2018، ص261)

5.3/ النظرية المتكاملة:

تمثل النظريات السابقة تفسيراً جزئياً للرضا عن الحياة لكن مرسى يعتقد انه يمكن جمعها معا وايجاد بعض عوامل الرضا وهي كما يلي ان يعيش الانسان في ظروف جيدة تجعله يشعر بالأمان والطمأنينة ان يدرك التجارب السعيدة التي تسعده وتجعل قلبه مطمئناً ان يحقق طموحاته في الحياة ويتجاوز العقبات التي تواجهه ان تكون احلامه متناسبة مع قدراته وامكاناته حتى لا يشعر بخيبة امل كثيرا ان ينجح ويتفوق في عمله او دراسته حتى يشعر بالجدارة والثقة بالنفس (شقورة، 2012، ص35).

6.3 / نظرية المواقف:

يرى اصحاب هذه النظرية ان الانسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف معيشية جيدة يشعر فيها بالأمان والنجاح في تحقيق ما يريد من الاهداف فيجد فيها الاصدقاء ويستطيع الزواج وتكوين اسره ويحصل على عمل جيد مع الصحة الجسدية ففي هذه الظروف يكون الانسان راضيا سعيدا وممتعا بصحة نفسيه (البشر، 2019، ص359)

7.3 / نظرية الخبرات السارة:

ويرى اصحابها ان الفرد يمكن ان يحقق الرضا عن الحياة عندما تكون خبراته ساره وممتعه ما يولد مشاعر ايجابيه وهذا يتوقف على مدى إدراك الفرد لهذه الخبرات التي تختلف من فرد لآخر وفق إدراك ووعي كل فرد من خبرات ممتعه وغير ممتعه في هذا الموقف واثاروا ايضا الى ان الظروف والمواقف الطيبه ليست هي مصدر الرضا وانما ما يدركه الانسان من خبرات ساره في هذه الظروف والادراك مسألة نسبيه تختلف من فرد الى اخر. (سيد احمد الوكيل، د.س، ص17)

8.3 / نظرية الفجوة بين الطموح والانجاز:

يرى اصحاب هذه النظرية أن رضا الانسان عن حياته يكون بتحقيق طموحاته او ان تكون انجازاته قريبه من طموحاته بينما لا يرضى عن حياته عندما تكون امكاناته اقل من طموحاته بالتالي لا يستطيع انجاز اهدافه فيسخط عن نفسه فالطموح الزائد مع ضعف الامكانيات يجعل

الفصل الأول:الإطار العام للدراسة

الانسان في دوامه تفكير متكرر نادما على ما فاته قلقا على ما سيأتي يدعو اصحاب هذه النظرية الى تحقيق التوازن بين طموح والإمكانية فيضع الانسان حدود لطموحاته حسب امكاناته فيرضى عن نفسه ويشعر بالكفاءة ووفقا لهذه النظرية فان رضا يرتفع بالتقدم نحو الطموحات بينما ينخفض بالابتعاد عنها. (جعفر أحمد، 20 18، ص 261).

خلاصة:

يتضح مما سبق أن الوعي الذاتي هو المحور الأساسي الذي نفسر من خلاله نظريات علم النفس، فعندما يتمكن الفرد من إدراك أفكاره ومشاعره وتقييم سلوكياته بدقة، فيحقق توازنا نفسيا وشعورا بالرضا يتجاوز تأثير الظروف الخارجية، ومنه تعد تنمية الوعي الذاتي الركيزة الأهم لجودة الحياة النفسية والمعنوية للإنسان .

الفصل الثاني:

الإطار المنهجي للدراسة

- منهج الدراسة.
- حدود الدراسة.
- أدوات الدراسة.
- مجتمع و عينة الدراسة.
- الأساليب الإحصائية المستعملة.

يعتبر الجانب الميداني أو التطبيقي الجزء الأساسي في الدراسة، بحيث أنه الوسيلة الوحيدة التي تمكننا من التأكد من معلوماتنا النظرية، وللوصول إلى ذلك لا بد من اتباع خطوات منهجية ومتسلسلة بدءاً بالمنهج المتبع، ثم التطرق إلى أدوات الدراسة، وكذا مجتمع وعينة الدراسة، ثم أهم الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها.

1- منهج الدراسة:

نظراً لطبيعة بحثنا الذي يدرس العلاقة بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لقد اعتمدنا على المنهج الوصفي والذي يعتبر أسلوب من أساليب التحليل المركز على المعلومات الدقيقة لموضوع أو ظاهرة ما.

2. حدود دراسة:

2-1 الحدود المكانية:

أُجريت الدراسة الميدانية بقسم علم النفس بجامعة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

2-2 الحدود الزمانية: أُجريت الدراسة خلال الموسم الجامعي 2026/2025.

2-3 الحدود البشرية: اقتصرَت الدراسة على طلبة السنة الثالثة ليسانس بقسم علم النفس بجامعة المسيلة.

3-مجتمع وعينة الدراسة:

3-1 مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع طلبة السنة الثالثة ليسانس بقسم علم النفس جامعة المسيلة، المسجلين للسنة الجامعية 2026/2025. والذي يبلغ عددهم (414) طالبا وطالبة مقسمين إلى (21) طالبا، و(393) طالبة.

3-2 عينة الدراسة:

تكوّنت عينة الدراسة من 100 طالب من طلبة السنة الثالثة ليسانس، حيث تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي، حيث تم اعتبار التخصصات العلمية طبقات لمجتمع قسم علم النفس، أين تم تحديد نسبة عدد أفراد العينة -المحدد بـ 100 فرد من كل تخصص بنفس نسبة عدد الطلبة فيه المجتمع الكلي. غير أنه بعد استرجاع

الفصل الثاني _____ الإطار المنهجي للدراسة

الاستمارات فقدت منها ستة استمارات بسبب عدم اكتمال الإجابة أو عدم الارجاع، فأصبح عدد أفراد العينة النهائي 94 طالب وطالبة موزعين كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد العينة إلى المجتمع الأصلي

فئات المجتمع	عدد أفراد المجتمع	نسبة كل فئة في المجتمع	عدد أفراد العينة
علم النفس العيادي	218	% 52.65	49
ارشاد وتوجيه	91	% 22	19
علم النفس التنظيم والعمل	20	% 5	6
أرطفونيا	85	% 20.53	20
المجموع	414	% 100	94

يوضح الجدول رقم (1) توزيع أفراد العينة الى المجتمع الأصلي يتكون من 414 طالبا وطالبة موزعين على أربعة تخصصات، وقد بلغ عدد أفراد العينة 94 كما يتبين أن تخصص علم النفس العيادي احتل المرتبة الأولى في مجتمع الدراسة والعينة حيث شكل نسبة 52,65% من المجتمع في حين جاء تخصص علم النفس التنظيم والعمل في المرتبة الأخيرة بنسبة 5% من المجتمع.

خصائص العينة: فيما يلي توضيح لخصائص العينة حسب متغيرات الدراسة (الجنس، والتخصص).

توزيع أفراد العينة حسب التخصص: يوضح الجدول الموالي عدد أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص الدراسي.

جدول رقم (2) يوضح توزيع عدد أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص الدراسي.

الفصل الثاني _____ الإطار المنهجي للدراسة

النسبة المئوية	عدد أفراد العينة	التخصص
52,12 %	49	علم النفس العيادي
20 %	19	إرشاد وتوجيه
6 %	6	علم النفس التنظيم والعمل
21,27 %	20	أرطفونيا
100 %	94	المجموع

يتضح من الجدول (2) المتعلق بتوزيع عدد أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص الدراسي أن تخصص علم النفس العيادي استحوذ على النسبة الأكبر بنسبة 52,12%، يليه تخصص أرطفونيا بنسبة 21,27%، ثم تخصص إرشاد وتوجيه بنسبة 20%، في حين جاء تخصص علم النفس التنظيم والعمل في المرتبة الأخيرة بنسبة 6%.

توزيع أفراد العينة حسب الجنس: يوضح الجدول الموالي عدد أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.

جدول رقم (3) يوضح توزيع عدد أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.

النسبة المئوية	عدد أفراد العينة	الجنس
6.38 %	06	الذكور
93.61 %	88	الإناث

الجدول رقم (3) يبين أن الأكبر من عينة الدراسة يمثلها الإناث مقارنة بالذكور، وقد قدرت نسبة الإناث 93.61% أما نسبة الذكور فقد قدرت ب 6,38%.

3- أدوات الدراسة: لغرض جمع البيانات الخاصة بالدراسة الحالية تم الاعتماد على مقياسي الوعي الذاتي وكذا مقياس الرضا عن الحياة، وفيما يلي وصف لكل المقياسين.

3-1 مقياس الوعي الذاتي:

وصف المقياس: يتكون مقياس الوعي الذاتي الذي أعد من طرف القرة غولي (2011) من (25) عبارة وذات العبارات موزعة على بعدين وهما الوعي الذاتي الخاص والوعي الذاتي العام، وقد اعتمد الباحث أسلوب (لكرت Likert) في القياس بوضع سلم خماسي لبدائل الإجابة على المقياس والتي تتراوح من أقصى انطباق العبارة بحسب الأوزان التي توالى (1،2،3،4،5) حينما تكون العبارة مع موضوع المقياس بينما تراوحت البدائل من عدم انطباق العبارة مع موضوع المقياس بحسب الأوزان التالية (1،2،3،4،5) مع العلم أن بدائل الإجابة وهي كالآتي: (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً).

الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الذاتي في الدراسة الأصلية: استخدم مصمم ومقنن المقياس (حسن أحمد القرة غولي) للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وهي صدق المحتوى والصدق البنائي، أما لاستخراج ثبات المقياس فقد اعتمد الباحث طريقة إعادة الاختبار وقد بلغ فيها معامل الثبات (0.81)، ومعادلة ألفا كرونباخ بلغ الثبات (0.74)، وطريقة التجزئة النصفية بلغ ثباتها قدر (0.75).

الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الذاتي في الدراسة الأصلية: استخدم مصمم ومقنن المقياس (حسن أحمد القرة غولي) للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وهي صدق المحتوى والصدق البنائي، أما لاستخراج ثبات المقياس فقد اعتمد الباحث طريقة إعادة الاختبار وقد بلغ فيها معامل الثبات (0.81)، ومعادلة ألفا كرونباخ بلغ الثبات (0.74)، وطريقة التجزئة النصفية بلغ ثباتها قدره (0.75).

الفصل الثاني _____ الإطار المنهجي للدراسة

فحص الخصائص السيكمترية لمقياس الوعي الذاتي للدراسة: من شروط صلاحية أدوات الدراسة في البحث العلمي هو التأكد من توفر الخصائص السيكمترية وهي الصدق والثبات وقد تم حسابها على عينة قوامها عشرون تلميذاً.

الصدق: الصدق من الخصائص الهامة التي يجب الاهتمام بها عند إجراء أي دراسة، حيث أن الأداة تعتبر صادقة عندما تقيس ما افترضت أن تقيسه، ويعد من العوامل الهامة التي يجب أن يتأكد منها الباحث عند وضع اختباره، وقد تم التحقق من صدق الأداة كما يلي:

التحقق من مدى الصدق الظاهري: لأدوات الدراسة قمنا بعرض مقياس الوعي الذاتي على بعض أساتذة قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية بكليتنا، كما هو موضح في الملحق رقم (1).

الصدق البنائي أو الاتساق الداخلي لكرونباخ: بعد التأكد من صدق الظاهري لأداة الدراسة قام الباحث بتحديد مدى التجانس الداخلي لأداة الدراسة من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمقياس معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمقياس، وحساب معامل ألفا كرونباخ إذا حذف العنصر ومقارنته بمعامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل. انظر الجدولين رقم (4) و(5).

الجدول رقم (4): معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمتغير الوعي الذاتي.

متغير الوعي الذاتي									
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0,858	6	0,756	11	0,691	16	0,679	21	0,677

الفصل الثاني _____ الإطار المنهجي للدراسة

0,684	22	0,769	17	0,602	12	0,565	7	0,636	2
0,531	23	0,655	18	0,800	13	0,668	8	0,822	3
0,668	24	0,619	19	0,732	14	0,505	9	0,530	4
0,770	25	0,671	20	0,718	15	0,718	10	0,680	5

يبين الجدول رقم (4) أن معاملات الارتباط (بيرسون) لمتغير الوعي الذاتي تتراوح بين (0,505) و(0,858)، مما يدل أن معظم عباراته ذات درجات تتراوح بين متوسطة وقوية وموجبة، مما يشير إلى مدى تجانس درجة كل عبارة ودرجات المقياس الكلي.

الجدول رقم (5): معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة وقيمة معامل ألفا كرونباخ للأداة ككل.

متغير الوعي الذاتي									
معامل ألفا إذا حذفت العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذفت العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذفت العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذفت العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذفت العبارة	رقم العبارة
0,770	21	0,825	16	0,913	11	0,833	6	0,901	1
0,804	22	0,814	17	0,910	12	0,828	7	0,913	2
0,913	23	0,805	18	0,914	13	0,818	8	0,910	3
0,910	24	0,821	19	0,770	14	0,829	9	0,914	4
0,914	25	0,825	20	0,804	15	0,826	10	0,885	5
معامل ألفا = 0,941									

من الجدول أعلاه يتبين أن قيمة معامل ألفا كرونباخ (0,941) ذات درجة قوية مما يشير إلى اتساق داخلي، وأنه في حالة حذف أي عبارة من عبارات المقياس فإن معامل ألفا

الفصل الثاني _____ الإطار المنهجي للدراسة

ينخفض عن (0,941) مما يدل على مدى أهمية العبارة في الاتساق الداخلي للمقياس، وهذا ما يدل على مدى صدق القياس وأنه صالح لتطبيقه في الدراسة الحالية.

ثبات أداة الدراسة: يشير الثبات إلى إمكانية الحصول، على النتائج نفسها لو أعيد تطبيق الأداة على نفس الأفراد، يقصد به إلى أي درجة يعطي المقياس قراءات متقاربة عند كل مرة يستخدم فيها، أي ما هي درجة انسجامه واستمراريته عند تكرار استخدامه في أوقات مختلفة، ومن أشهر المعادلات المستخدمة لقياس الثبات طريقة التجزئة النصفية (Guttman Spearman-Brown) ومعامل كرونباخ s'Cronbach، وللوقوف على ثبات أداة الدراسة تم استخدام:

عينة استطلاعية عشوائية ذات الحجم 20 تلميذ من مجتمع الدراسة، وتم الحصول على النتائج الآتية (انظر الجدول رقم (5)).

الجدول رقم (6): معاملات الثبات لمتغير الوعي الذاتي:

المتغير	معاملات الثبات		
متغير الوعي الذاتي	ألفا كرونباخ	الجزء 1	القيمة
			عدد العبارات
		الجزء 2	القيمة
			عدد العبارات
		عدد العبارات	
		الإجمالي	
			0,804
			°13
			0,810
			°12
			25

0,871			الارتباط بين الجزئيين
0,865			سيبرمان براون
0,863			جثمان
0,941			كرو نباخ ألفا

من الجدول السابق نجد ما يلي: أن معاملات الثبات لمتغير الوعي الذاتي حسب طريقة التجزئة النصفية نجد معامل ألفا كرونباخ بلغت قيمته (0,804) بالنسبة للعبارات الفردية والتي تساوي (13) عبارة، أما بالنسبة للعبارات الزوجية (12) عبارة فقد قدرت قيمته بـ (0,810)، أما الارتباط بين الجزئين فقد قدرت قيمته بـ (0,871)، وبما أن القيم مرتفعة وموجبة، هذا ما يدل على أن بنود المقياس تتمتع بدرجة عالية من الارتباط، أما معاملات الارتباط حسب معامل سيبرمان براون فقد بلغت قيمته (0,865)، ومعامل Guttman split-Half فقد بلغت قيمته (0,863)، وكلاهما يستخدم لتعزيز الثقة في ثبات المقياس، ومعامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل فقد بلغت قيمته (0,941) كلها تؤكد على أن معامل الثبات مرتفع وهذا يدل على مستوى مرتفع من الارتباط للمقياس، ومن هنا نستخلص أن مقياس الوعي الذاتي على درجة عالية من الثبات.

مما سبق يتضح لنا أن الأداة صادقة وثابتة وصالحة للاستخدام في الدراسة الحالية.

(عداوي وعميري، 2025، ص 50-52).

- مقياس الرضا عن الحياة:

وصف المقياس: أعده مجدي محمد الدسوقي سنة 1996، يتكون من 30 عبارة تقيس

عدة أبعاد هي: السعادة، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي.

لهذا المقياس خمس بدائل هي: تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا.

أما تصحيحه فهو كالتالي:

5 مقابل تنطبق تماما.

4 مقابل تنطبق.

3 مقابل بين بين.

2 مقابل لا تنطبق.

1 مقابل لا تنطبق أبدا.

الدرجة الدنيا للمقياس 29 درجة (درجة منخفضة من الرضا عن الحياة)

الدرجة العليا للمقياس 145 درجة (درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة)

2-2-4 الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة: تم حساب الخصائص

السيكومترية من قبل الباحثة "خمسة قنون 2013 بدراستها المعنونة "الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان" تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من 04 فردا حيث قامت بحساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية، أما الثبات فتم حسابه بواسطة إعادة التطبيق.

الصدق: استعملت الباحثة صدق المقارنة الطرفية للتأكد من الصدق التمييزي لهذا

الاختبار، حيث قامت الباحثة بترتيب النتائج تصاعديا وقسمتها إلى فئتين عليا وسفلى بنسبة 27% لكل فئة، والجدول الموالي يوضح نتائج اختبار "ت":

الجدول رقم (7): نتائج اختبار "ت" لحساب صدق المقارنة الطرفية لاختبار الرضا عن

الحياة لمجدي الدسوقي (1996)

الفئة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
-------	---------	-------------------	----------	---------------

الفصل الثاني _____ الإطار المنهجي للدراسة

0.01	9.44	10.68	30.45	العليا
		9.65	68.18	الدنيا

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمتي المتوسط بالنسبة للفئة العليا والدنيا على الترتيب هما: 30.45 و 68.18، وقد قدرت قيمتي الانحراف المعياري للفئتين، حيث بلغت قيمة "ت" 9.44 وهي دالة عند المستوى 0.01 مما يدل على الصدق التمييزي للاختبار. الثبات: لقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق على نفس أفراد العينة حيث أعيد التطبيق بعد خمسة عشر يوم من التطبيق الأول والجدول الموالي يوضح قيمة معامل الارتباط لبيرسون.

الجدول رقم (8): نتائج معامل الارتباط "ر" لحساب الثبات لاختبار الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1996)

عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط "ر"
40	0.80

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ر" مساوية لـ 0.80 وهذا دال على ثبات الاختبار.

(دخيلي، 2017، ص 46_48)

3-3- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام جملة من الأساليب الإحصائية في هذه الدراسة مستعينين في ذلك بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في نسخته 23، وذلك بتطبيق الأساليب التالية:

- التوزيع الطبيعي للبيانات Kolmogorov-Smirnov^a

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار الدلالة الإحصائية "ت" للعينة الواحد (T_{test}).

- اختبار الدلالة الإحصائية "ت" لعينتين مستقلتين (T_{test}).

- اختبار تحليل التباين ANOVA

الفصل الثالث

عرض النتائج ومناقشتها.

1- اختبار التوزيع الطبيعي

2- عرض وتحليل نتائج الدراسة

2_1/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2_2/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

2_3/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

2_4/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

2_5/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة

2-6/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة

2-7/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة

الاستنتاج العام

الفصل الثالث:عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

نتطرق في هذا الفصل الى عرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة المتوصل اليها بعد القيام بالعمليات الاحصائية التي شملت البيانات المتحصل عليها.

1- اختبار التوزيع الطبيعي:

الجدول رقم (9): نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الدراسة

متغيري الدراسة	Kolmogorov- Smirnov	sig	النتيجة
الوعي الذاتي	0,08	0,187	يتبع التوزيع الطبيعي
الرضا عن الحياة	0,068	0,200	يتبع التوزيع الطبيعي

يتضح من الجدول رقم () أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي وهذا بناء على مخرجات اختبار Kolmogorov- Smirnov. وبالتالي سيتم استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية.

2_ عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1-2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى لهذه الدراسة على: " مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس مرتفع. "، وللتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على اختبار الدلالة الإحصائية (T test) للعينة الواحدة، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الفصل الثالث:عرض ومناقشة النتائج

الجدول رقم (10) الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة والمتوسط الفرضي على متغير الوعي الذاتي							
الدرجة الكلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي للأفراد	الانحراف المعياري	الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	المتوسط الفرضي 75		
					t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الوعي الذاتي	94	92	8,90	16,86	18,36	93	0.00
							دال عند 0.01

بناءً على النتائج المبينة بالجدول أعلاه، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على متغير الوعي الذاتي والذي بلغ (92.94) هو أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ (75)، وبناءً عليه فإن الفرضية قد تحققت، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% (كون الدلالة 0.01) مع احتمال وقوع في الخطأ بنسبة 1%.

مناقشة:

جاءت هذه النتيجة مؤيدة لعدد من الدراسات السابقة ومنها (دراسة الخالدي 2014) والتي جاءت نتائجها انه يوجد مستوى من الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية. ولقد أيدتها (دراسة سالم وخلفان 2024) حيث يوجد مستوى عال من الوعي الذاتي لدى طلبة جامعة السلطان.

"ويمكن تفسير النتيجة المرتفعة لمستوى الوعي الذاتي لدى طلبة علم النفس في ضوء الإطار النظري الذي يرى أن الوعي الذاتي يعني تركيز الفرد انتباهه نحو ذاته وبيئته الخارجية في اللحظة الراهنة. وبالإسقاط على عينة الدراسة، نجد أن التكوين الأكاديمي والمعرفي لطلبة علم النفس قد وقّر المحفزات البيئية التي أشار إليها (باس Buss) كضرورة لتنمية الانتباه الواعي.

الفصل الثالث:عرض ومناقشة النتائج

وخلافاً لما يمر به المراهقون من عدم اكتمال نمو هذا الوعي بسبب نقص الخبرة، فإن طلبة الجامعة يمرون بمرحلة نضج تجعل الوعي الذاتي لديهم يتسم بالاستقرار، وهو ما انعكس إيجاباً على مستوى 'الوعي الذاتي لديهم؛ حيث أن فهم الذات والوعي بمجريات الخبرات الآنية يُعد ركيزة أساسية لتحقيق التوافق النفسي، مما يؤكد أن الوعي الذاتي ليس سمة جامدة بل هو نتاج تفاعل حيوي بين الطالب وبيئته التعليمية المتخصصة.

2-2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على: " مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس مرتفع في عينة الدراسة "، وللتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على اختبار الدلالة الإحصائية (T test) للعينة الواحدة، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (11) الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة والمتوسط الفرضي على متغير الرضا عن الحياة								
الدرجة الكلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي للأفراد	الانحراف المعياري	الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	المتوسط الفرضي: 90			
					t	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الرضا عن الحياة	94	117	17,70	27	14,8	83	0,00	دال عند 0.01

بناءً على النتائج المبينة بالجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على متغير الرضا عن الحياة والذي بلغ (117) هو أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ (90)، وبفارق متوسط قدره (27). وبناءً عليه فإن الفرضية الثانية قد تحققت،

الفصل الثالث:عرض ومناقشة النتائج

ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% كون مستوى الدلالة بلغ (0.00) وهو دال عند (0.01).

مناقشة:

جاءت هذه النتيجة مؤيدة لعدد من الدراسات السابقة ومنها (دراسة بن عبد الواحد والمحي وزروق 2021) التي أظهرت نتائجها وجود مستوى مرتفع في الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. كما اتفقت مع (دراسة خوجة، بن عمر وكابوية 2018) التي أشارت نتائجها إلى أن مستوى الرضا عن الحياة مرتفع لدى فئة المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي، مما يعزز فكرة أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بالنشاط والإنجاز الأكاديمي أو البدني.

ويمكن تفسير المستوى المرتفع للرضا عن الحياة لدى طلبة علم النفس في ضوء الإطار النظري الذي يربط بين الوعي بالذات وبين تحقيق الإشباع النفسي؛ فامتلاك الطالب لمستوى مرتفع من الوعي (كما بينته نتائج الفرضية الأولى) يجعله أكثر قدرة على فهم قدراته وإمكاناته، مما ينعكس إيجاباً على تقييمه الذاتي لحياته. وبالإسقاط على عينة الدراسة، نجد أن طلبة علم النفس، من خلال طبيعة تكوينهم التي تركز على التوازن النفسي وفهم الدوافع، يمتلكون مرونة نفسية تساعدهم على التكيف مع الضغوط الجامعية، مما يرفع من شعورهم بالرضا.

وخلافاً لما قد يواجهه الأفراد الذين يفتقرون للمحفزات البيئية أو النضج الانفعالي، فإن الطالب الجامعي في تخصص علم النفس يمر بمرحلة من 'الوعي الهادف' الذي يجعل الرضا عن الحياة لديه سمة ناتجة عن تفاعل إيجابي مع محيطه الدراسي والاجتماعي. وهذا ما يؤكد أن الرضا عن الحياة لدى عينتنا ليس مجرد شعور عابر، بل هو نتاج للنضج المعرفي والوعي الذاتي الذي يميز طالب التخصص، مما يجعله ينظر إلى حياته الجامعية والشخصية بنوع من التقدير والإيجابية.

3-2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الذاتي ومستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي" وللتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين مستوى الوعي الذاتي ومستوى الرضا عن الحياة، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

جدول (12) يبين معامل الارتباط بين الوعي الذاتي و الرضا عن الحياة		
الوعي الذاتي	معامل	الرضا عن الحياة
	معامل	0,49**
	الدلالة	0.000
	القرار	دال

بناءً على النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة قد بلغ (0.49)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) كون قيمة الدلالة بلغت (0.000). وبناءً عليه، فإن الفرضية الثالثة قد تحققت، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية؛ أي أنه كلما ارتفع مستوى الوعي الذاتي لدى الطلبة، زاد شعورهم بالرضا عن الحياة.

مناقشة:

ويمكن تفسير هذه العلاقة الارتباطية الموجبة في ضوء ما أشار إليه الإطار النظري للوعي الذاتي، حيث يُعد الوعي بالذات ركيزة أساسية لتحقيق التوازن النفسي وتمكين الفرد من فهم انفعالاته وضبط سلوكه. وبالإسقاط على عينة الدراسة، فإن الطالب الجامعي الذي يمتلك قدرة على توجيه انتباهه نحو ذاته ومراقبة أفعاله وفهم مشاعره وقت حدوثها، يكون أكثر قدرة على تقييم حياته بشكل إيجابي، مما يرفع من مستوى رضاه العام.

وتتفق هذه النتيجة مع وجهة نظر ماير التي تؤكد أن الأفراد الواعين بذواتهم يدركون حالتهم النفسية بوضوح، مما يمنحهم ثقة في إمكانياتهم وصحة نفسية جيدة ونظرة إيجابية للحياة. هذا الإدراك الواضح للمشاعر والقدرة على إدارة الانفعالات يعزز من شعور الطالب بالراحة والطمأنينة، وهو جوهر الرضا عن الحياة الذي عرفه المجدلاوي (2012) بأنه قبول الذات والإقبال على الحياة بحيوية. كما يمكن ربط هذه النتيجة بـ"نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز"؛ حيث إن الوعي الذاتي المرتفع يساعد الطالب على وضع أهداف تتناسب مع قدراته وإمكاناته الواقعية، فعندما يدرك الطالب ذاته إدراكاً حقيقياً تتقلص الفجوة بين ما يطمح إليه وما يحققه فعلياً، مما يجنبه السخط والقلق ويحقق له حالة من الرضا والتوافق بينه وبين بيئته الجامعية والاجتماعية.

ولقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة هاني سعيد والسبيعي (2019) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة، إذ إن الذكاء الوجداني في جوهره يقوم على الوعي بالذات وإدراك الانفعالات، مما يجعل النتيجة متسقتين في دلالتهما على أن امتلاك الفرد لبصيرة داخلية واضحة ينعكس إيجاباً على مستوى رضاه عن حياته.

2-4 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

"توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس تعزى لمتغير التخصص" وللتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الفصل الثالث:عرض ومناقشة النتائج

الجدول رقم (13) يوضح الفروق في درجة الوعي الذاتي حسب متغير التخصص							
//	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
الوعي الذاتي	بين المجموعات	247,523	3	82,508	1,042	0.38	غير دال
	داخل المجموعات	7125,680	90	79,174			
	الكلي	7373,202	93				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار الفرق (F) لتحليل التباين الأحادي قد بلغت (1.042) عند مستوى دلالة (0.38). وبما أن قيمة الدلالة أكبر من (0.05)، فإن النتيجة غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود فروق جوهرية في مستوى الوعي الذاتي بين الطلبة باختلاف تخصصاتهم الفرعية داخل قسم علم النفس. وبناءً عليه فإن الفرضية الرابعة لم تتحقق.

مناقشة:

ويمكن تفسير عدم وجود فروق في مستوى الوعي الذاتي تعزى لمتغير التخصص في ضوء الإطار النظري الذي يعتبر الوعي الذاتي سمة تتطور بالتعلم والخبرة المتراكمة. وبالإسقاط على عينة الدراسة، نجد أن جميع الطلبة يشتركون في قاعدة معرفية وتكوين أكاديمي متقارب يركز على فهم الذات والآخرين، مما وقر لهم جميعاً المحفزات البيئية نفسها التي أشار إليها باس (Buss) كضرورة لتنمية الانتباه الواعي. وبما أن طلبة علم النفس بمختلف تخصصاتهم ينتمون إلى نفس القسم التربوي ويخضعون لنفس المناهج التي تعزز مهارات التأمل والتحليل النفسي، فقد أدى ذلك إلى تقارب مستويات الوعي لديهم، إذ يمثل الوعي الذاتي حالة من الإدراك تتيح للفرد فهم نفسه وبيئته بشكل مستقل عن التخصص

الفصل الثالث:عرض ومناقشة النتائج

الدقيق، مما يجعل التخصص الفرعي متغيراً ثانوياً أمام قوة التكوين السيكلوجي العام الذي يتمتع به جميع أفراد العينة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الكحالي والكحالي 2024) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي تعزى لمتغير السنة الدراسية لدى طلبة الجامعة، وهو ما يتسق مع نتيجتنا في كون المتغيرات التصنيفية الداخلية لا تحدث فروقاً جوهرية حين يتشارك الطلبة نفس البيئة الأكاديمية والتكوين المعرفي. كما تتفق مع دراسة (عبدوي وعميري 2025) التي أكدت أن مستوى الوعي الذاتي لدى الطلبة يتشكل بالدرجة الأولى من خلال البيئة التعليمية المشتركة لا من خلال الفوارق التصنيفية بينهم.

2-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة: والتي نصت على " توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس تعزى لمتغير التخصص".

وللتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (14) يوضح الفروق في الرضا عن الحياة حسب متغير التخصص.							
//	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
الرضا عن الحياة	بين المجموعات	770,515	3	256,838	0,815	0,489	غير دال عند 0.05
	داخل المجموعات	28370,219	90	315,225			
	الكلية	29140,734	93				

بناءً على الجدول أعلاه رقم (14) بلغت قيمة (F) لاختبار تحليل التباين الأحادي (0.815) بمستوى دلالة (0.489). وبما أن قيمة الدلالة أكبر من (0.05)، فإن النتيجة

الفصل الثالث:عرض ومناقشة النتائج

غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود فروق جوهرية في مستوى الرضا عن الحياة بين الطلبة باختلاف تخصصاتهم الفرعية، وبناءً عليه فإن الفرضية الخامسة لم تتحقق.

مناقشة:

بناءً على الجدول أعلاه رقم (14) بلغت قيمة (F) لاختبار تحليل التباين الأحادي (0.815) بمستوى دلالة (0.489). وبما أن قيمة الدلالة أكبر من (0.05)، فإن النتيجة غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود فروق جوهرية في مستوى الرضا عن الحياة بين الطلبة باختلاف تخصصاتهم الفرعية، وبناءً عليه فإن الفرضية الخامسة لم تتحقق.

2-6 عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة: والتي نصت على "توجد فروق ذات

دلالة احصائية في مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس تعزى لمتغير الجنس (أنثى/ذكر)" وللتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على اختبار الدلالة الإحصائية (T test)، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (15) يوضح الفروق في درجة الوعي الذاتي حسب الجنس									
الجنس	اختبار ليفين التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
الوعي الذاتي	ذكور	2,44	0,21	06	93,5	12,89	0,4	0,64	غير دالة
	إناث			88	91,7	8,65	6		

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (F) والذي بلغ (2.44) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين وبالنظر

الفصل الثالث:عرض ومناقشة النتائج

للمتوسط الحسابي للذكور الذي بلغ (93.5) وللإناث (91.7)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (0.46) بمستوى دلالة (0.64). وهي قيمة غير دالة عند (0.05)، مما يعني عدم وجود فروق بين الجنسين في الوعي الذاتي، وبالتالي الفرضية السادسة غير متحققة.
مناقشة:

قد تُعزى هذه النتيجة إلى حقيقة أن الوعي الذاتي، حسب تعريف باس (Buss)، هو قدرة معرفية تتعلق بتوجيه الانتباه نحو الداخل أو الخارج، وهي عملية تطويرية تعتمد على التعلم والتحليل النفسي وليست سمة فطرية مرتبطة بالجنس. وبالإسقاط على عينة الدراسة، نجد أن كلاً من الذكور والإناث يمرون بنفس مرحلة النضج الجامعي ويخضعون لذات المناهج التي تنمي لديهم الوعي المعرفي، وبما أن الوعي الذاتي العام يتشكل من خلال التفاعل الاجتماعي في البيئة الجامعية المشتركة، فإن الجنسين يواجهان نفس المثيرات البيئية مما جعل مستويات الوعي لديهم متقاربة ومنسجمة مع هويتهم كطلبة تخصص واحد. وتتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الكحالي والكحالي (2024) التي خلصت صراحةً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. كما تتسق مع دراسة عداوي وعميري (2025) التي أكدت غياب الفروق في الوعي الذاتي بين الجنسين لدى الطلبة، وعزت ذلك إلى تقارب البيئة التعليمية والمثيرات الاجتماعية المشتركة، وهو تفسير يتطابق مع ما ذهبت إليه الدراسة الحالية في تحليل هذه النتيجة.

2- 7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة:

نصت الفرضية السابعة لهذه الدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس". ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على اختبار الدلالة الإحصائية (T test)، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الفصل الثالث: عرض ومناقشة النتائج

الجدول رقم (16) يوضح الفروق في الرضا عن الحياة حسب الجنس									
القرار	مستوى الدلالة	قيمة "T"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	اختبار ليفين التجانس (F)	الجنس
غير دالة	0.31	1,0 0	92	8.17	110	6	0,87	0,026	ذكور
				9.14	117,5	88			إناث

من خلال الجدول أعلاه رقم (16) وبالنظر إلى قيمة اختبار (T) التي بلغت (1.00) بمستوى دلالة (0.31)، وهي أكبر من (0.05). وبناءً عليه، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى للجنس، والفرضية السابعة غير متحققة.

مناقشة:

يمكن تفسير هذه النتيجة بالاستناد إلى "نظرية التقييم"، التي تشير إلى أن الشعور بالرضا يرتبط بالثقافة والقيم السائدة والظروف المحيطة أكثر من ارتباطه بالمتغيرات الديموغرافية كالجنس. وبالإسقاط على العينة، نجد أن كلا من الذكور والإناث يتشاركون في معتقداتهم عن موقعهم من الحياة وأهدافهم، وهو ما يتماشى مع تعريف منظمة الصحة العالمية للرضا. كما نجد أن غياب الفروق يعود إلى أن كلا الجنسين في تخصص علم النفس يمتلكون وعياً ذاتياً مرتفعاً، والوعي بالذات هو ركيزة أساسية لتحقيق التوازن النفسي والصحة النفسية. ووفقاً لـ "نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز"، فإن الطالب ذكراً كان أو أنثى الذي يضع حدوداً لطموحاته حسب إمكانياته يشعر بالكفاءة والرضا. وبما أن العينة تمتلك نضجاً معرفياً متقارباً، فقد استطاع الجنسان تحقيق توازن بين طموحاتهما وإنجازتهما

الفصل الثالث:عرض ومناقشة النتائج

الأكاديمية، مما أدى لتقارب مستوى شعورهما بالفرح والسعادة والراحة، وهي العناصر التي عرف بها المجدلاوي (2012) الرضا عن الحياة.

وتتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه (دراسة هاني سعيد والسبيعي 2019) التي أوضحت صراحةً أنه لا توجد فروق بين المعلمين والمعلمات في الرضا عن الحياة رغم اختلاف الجنس. كما تتسق مع دراسة سهيلة سعيد وجلالة (2015) التي أظهرت عدم وجود فروق في الرضا تعزى لمتغير الجنس، مما يعزز فكرة أن الجنس ليس متغيراً فارقاً في الرضا عن الحياة حين تتوحد البيئة والظروف المحيطة، وأن الرضا عن الحياة لدى طلبة علم النفس هو نتاج حالة من التوافق بين الكائن والبيئة تتجاوز الفروق البيولوجية لتستقر في النضج النفسي المشترك.

4- الاستنتاج العام:

في ختام هذه الدراسة التي تناولت موضوع الوعي الذاتي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس، يمكن القول إن الوعي الذاتي يمثل أحد أهم الموارد النفسية الداخلية التي يمتلكها الطالب الجامعي، إذ يُمكنه من فهم ذاته وإدراك مشاعره وتوجيه سلوكه بصورة تتعكس إيجاباً على شعوره العام بالرضا عن حياته.

وقد أكدت نتائج دراستنا أن طلبة علم النفس يتمتعون بمستوى مرتفع من الوعي الذاتي والرضا عن الحياة معاً، كما أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، في حين غابت الفروق بين الجنسين وبين التخصصات الفرعية في كليهما.

الخاتمة

خاتمة:

تعد هذه الدراسة محاولة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة. وقد خلصت النتائج الميدانية إلى أن طلبة علم النفس يتمتعون بمستوى مرتفع من الوعي بذواتهم، مما مكنهم من إدراك مشاعرهم وأفكارهم بوضوح. كما أظهرت النتائج تمتع العينة بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، وهو ما يعكس حالة من التوافق النفسي والتقييم الإيجابي لمسيرتهم الأكاديمية والشخصية.

وقد توجت الدراسة بإثبات وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين المتغيرين، مما يعني أن الوعي بالذات يمثل محركاً أساسياً لتعزيز الشعور بالرضا. وفيما يخص الفوارق الديموغرافية، فقد كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستويات الوعي الذاتي أو الرضا عن الحياة تعزى لمتغيرات الجنس أو التخصص الفرعي.

مما يؤكد أن التكوين السيكولوجي المشترك، وكذا النضج النفسي الذي توفره البيئة الأكاديمية لقسم علم النفس يطغى على الفوارق بين الجنسين والتخصصات ليشكل قاسماً مشتركاً لدى جميع أفراد العينة، أي أن البيئة الجامعية الواحدة كانت العامل الأبرز في تشكيل هذه السمات النفسية لدى الطلبة.

وتجدر الإشارة إلى أنه لا يمكن إغفال دور خدمات مركز المساعدة النفسية داخل الجامعة وخاصة لاحتكاك طلبة قسم علم النفس به في تعزيز الشعور بالوعي الذاتي وكذا الرضا عن الحياة.

المقترحات:

بناءً على ما أسفرت عنه النتائج، يمكن تقديم المقترحات التالية:

- 1- تطوير برامج إرشادية: تصميم برامج تدريبية دورية لطلبة الجامعة تهدف إلى تنمية مهارات "الوعي بالذات" كأداة لمواجهة الضغوط الأكاديمية.
- 2- تعزيز جودة الحياة الجامعية: العمل على تحسين البيئة التعليمية والخدمية بما يضمن استدامة مستويات الرضا المرتفعة لدى الطلبة.
- 3- نشر الوعي بدور وحدات المساعدة النفسية: في تقديم الدعم النفسي للطلبة الذين يظهرون مستويات منخفضة من الوعي الذاتي لمساعدتهم على بناء رؤية أوضح لأهدافهم، مما يشجع الطلبة على الإقبال على طلب المساعدة دون تردد.



قائمة المراجع

قائمة المراجع والمصادر:

المصادر:

القرآن الكريم

المراجع:

- ابن منظور، أبو الفضل حماد الدين محمد ابن مكرم. (1956). لسان العرب، مجلد 15، دار بيروت، بيروت.
- أحمد، محمد الزعبي (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية، مجلة جامعة البعث دمشق، ع 14.
- بكار، عبد الكريم. (2000). تجديد الوعي بيروت، دار القلم دمشق، دار الشامية.
- جعفر أحمد كرم جوهر محمد علي (2018). الرضا عن الحياة لدى الأبناء المجلة العربية العلمية رياض الأطفال، جامعة المنصورة، ع 02.
- الدسوقي مجدي محمد (1998). مقياس الرضا عن الحياة، كراسة التعليمات، مكتبة الأنجلو المصرية.
- سعيد، سعاد. (2007). سيكولوجية التفكير والوعي بالذات. عمان. عالم الكتب.
- سعاد، عبد الله البشر. (2019). معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، مجلة جامعة الشارقة، الكويت، ع 2، 1996.
- سيد أحمد، محمد الوكيل (د.س). الرحمة والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الفيوم، (رسالة دكتوراه) في علم النفس الإكلينيكي، كلية الآداب، جامعة الفيوم.
- سهيلة سعيد، مصطفى جلاله (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بالإجهاد النفسي الناتج عن الحصار لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة، الجامعة الإسلامية - غزة.
- عداوي عزيزة، وعميري لمياء. (2025). الوعي الذاتي وعلاقته بالصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط. دراسة ميدانية بمتوسطة مالك بن نبي -قائمة (مذكرة ليسانس غير منشورة).

- عطية الرفاعي، موسى عطية الله. (2022). الوعي الذاتي وعلاقته بالقلق في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة المرحلة الثانوية بحافظة ينبع، دراسة مقدمة لإكمال درجة الماجستير. جامعة الملك عبد العزيز. كلية الآداب والعلوم الإنسانية. قسم علم النفس. المجلة العربية للنشر العلمي - العدد 47.
- عزيز، تقي بدري (2015). الوعي الذاتي وعلاقته بالإقناع الإجتماعي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. جامعة بغداد. كلية التربية للعلوم الصرفة. ابن الهيثم.
- العربي، مديحة محمد. (1982). الرضا عن الحياة لدى المسنين، (رسالة ماجستير)، كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة.
- علي محمد، الديب. (1988). العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل - مجلة علم النفس - ع 6.
- المرشدي، عماد حسين عبيد وجنجون، محمد زهير. (2017). الوعي الذاتي لدى طلبة المتميزين وأقرانهم العاديين في المرحلة الإعدادية-مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية جامعة بابل العدد 35.
- المجدلوي، ماهر. (2012). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفس جسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (2)، 207 - 236.
- مجمع اللغة العربية. (2004). المعجم الوسيط (ط4). مصر: مكتبة الشروق الدولية.
- محمد جاد، بوسي عصام وعبدالله قنديل، هدى عنتر. (2022). الإسهام النسبي للوعي الذاتي والانفتاح العقلي المعرفي في التنبؤ بالمناعة الفكرية لدى طلاب الجامعة.

جامعة عين شمس كلية البنات. مجلة البحث العلمي في الآداب (علوم الاجتماعية والإنسانية). المجلد 24، عدد 6.

- المعجم العربي الأساسي (1988). تونس، لاروس.

- منظمة الصحة العالمية (1995). تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم البيانات المستجدة - الممارسة - المكتب الإقليمي لشرق المتوسط - جنيف.

- النجار، يحيى محمود. (2018). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق المهني لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الجامعة المستنصرية: (4)، 155-180.

- هادي، إكرام كاظم. (2022). علاقة الوعي الذاتي في جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال-جامعة واسط. مجلة كلية التربية. (46)(3).

- يحيى عمر، شعبان شقورة. (2012). المرونة وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، (رسالة ماجستير) علم النفس في كلية التربية بجامعة الأزهر غزة.

-The WHOQOL Group (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Development and general Psychometric Properties, Social Science and medicine, 46, 12, 1569 - 1585.

الملاحق

الملحق رقم (1) مقياس الوعي الذاتي:

تعليمية:

عزيزي طالب (ة):

بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن آرائك إزاء بعض المواقف الحياتية قد تنطبق عليك أولاً تنطبق يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة بدقة والإجابة عنها بوضع علامة (X) تحت البديل الذي يناسبك، حيث ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، مع عدم ترك أي عبارة دون إجابة لا حاجة لذكر الاسم علماً أن هذه الإجابات تكون لأغراض البحث العلمي فقط.

ملاحظة: يرجى تدوين المعلومات الآتية:

النوع: ذكر ☐ انثى ☐

التخصص:

المستوى التعليمي:

رقم	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
1.	أجد صعوبة في ربط مشاعري بما أفكر فيه.					

					أقدر انفعالاتي وعواطفني تقديراً دقيقاً.	2.
					أعي ما أقوم به من أعمال يومية.	3.
					أشعر بحالة من عدم الارتياح عندما أتحدث لنفسي.	4.
					يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على عاداتي السيئة.	5.
					أتمكن من تحديد أخطائي.	6.
					أهتم بمظهري الخارجي باستمرار.	7.
					أشعر بالثقة في نفسي معظم الوقت.	8.
					تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي المهمة.	9.
					أهتم بأسلوبي الخاص في عمل الأشياء التي أقوم بها.	10.
					ينقصني التعامل مع المواقف غير المتوقعة.	11.

					عندما أشعر بالانزعاج فإنني أجهل سببه.	12.
					تنقصني الشجاعة في نقد سلوكياتي.	13.
					أتمكن من إيجاد حلول لمشكلاتي الخاصة.	14.
					أشعر بالحرج عندما أكون مع أشخاص أجهلهم.	15.
					أقدر العقبات قبل الشروع في أي عمل مع زملائي.	16.
					أتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف عند الآخرين.	17.
					أعتقد أن أفكاري محددة في تعاملي مع مشكلات الحياة.	18.
					أسعى إلى تحقيق أهدافي بوسائل اجتماعية.	19.
					أتردد في المبادرة في القيام بأي نشاط جماعي.	20.

					أحاول التغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي.	21.
					أتمكن من تحديد ما يفكر به الآخرون.	22.
					أهتم بالطريقة التي تجعلني شخصاً مميزاً.	23.
					أحاول أن أكون مقبولاً لدى الأشخاص.	24.
					أعي القيم والمعايير الأخلاقية.	25.

الملحق رقم (2) مقياس الرضا عن الحياة.

رقم	الفقرات	تنطبق تماماً	تنطبق علي غالباً	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
1.	أنا أسعد حالاً من الآخرين.					
2.	أنا راضٍ عن نفسي.					
3.	ظروف حياتي ممتازة.					

					في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية.	4.
					أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي.	5.
					أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي.	6.
					أشعر بالأمان والطمأنينة.	7.
					أتمتع بحياة سعيدة.	8.
					أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.	9.
					حصلت حتى الآن على أشياء مهمة في حياتي.	10.
					أشعر أنني موفق في حياتي.	11.
					أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل.	12.
					أنا راضٍ بما وصلت إليه.	13.
					أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.	14.

					أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفى الحياتية.	15.
					أتقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم.	16.
					أعيش فى مستوى حياة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه.	17.
					أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين.	18.
					أشعر أن حياتى مشرقة ومليئة بالأمل.	19.
					يثق الآخرون فى قدراتى.	20.
					أتقبل نقد الآخرين.	21.
					يتسم سلوكى مع الآخرين بالتسامح والمرح.	22.
					أنام نوماً هادئاً مسترخياً.	23.
					ينظر الآخرون إليّ باحترام.	24.
					لا أعانى من مشاعر اليأس وخيبة الأمل.	25.

					لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.	26.
					أفكاري وآرائي تنال إعجاب الآخرين.	27.
					علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.	28.
					روحي المغنوية مرتفعة.	29.
					لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي.	30.



العلوم الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Denaship of the College for Studies and
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2026/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): عبد الحفيظ صبريت

الصفة(طالب, استاذ باحث, باحث دائم): طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 110001006001210004

الصادرة بتاريخ: 09-03-2020 عن دائرة: الحياتية

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 8469 212135

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس, مذكرة ماستر, مذكرة ماجستير, أطروحة دكتوراه).

عنوانها: الوعي الذاتي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة

السنة الثالثة ليسانس

دراسة ميدانية بفروع علم النفس بجامعة المسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في
انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2026/05/24

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Affairs



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نهاية العدة للدراسات والمسائل العريضة بالخطبة
الرقم: 2026/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): موسى سعاد

الصفة(طالب, استاذ باحث, باحث دائم): طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 110011006001140004

الصادرة بتاريخ: 2022/07/06 عن دائرة: الخبانة

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العملي تحت رقم التسجيل: 35076943

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس, مذكرة ماستر, مذكرة ماجستير, أطروحة دكتوراه)

عنوانها: الوعي الذاتي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة

السنة الثالثة ليسانس

- دراسة ميدانية بفهم علم النفس بجامعة المسيلة -

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في
انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2026/05/24

امضاء الممضي(ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافئتها.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ