البحث التاسع:

أثر تفاعل بعض نظم الذكاء الاصطناعى والمستوى الدراسي على الوعى الذاتى وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب المرحله العمريه (١٦ – ١٧) سنة

إعداد :

د / إيمان عبد الوهاب محمود
أستاذ علم النفس المساعد
بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة

أثر تفاعل بعض نظم الذكاء الاصطناعى والمستوى الدراسي على الوعى الذاتى وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب المرحله العمريه (١٦ – ١٧) سنة

د / إيمان عبد الوهاب محمود
أستاذ علم النفس المساعد
بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة

• **المستخلص**:
تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة أثر تفاعل بعض نظم الذكاء الاصطناعى والمرحلة الدراسية على الوعى الذاتى وجودة الحياة لدى عينة من المراهقين (١٦ – ١٧) سنة، وقد طبقت الباحثة مقياس الوعى الذاتى ومقياس جودة الحياة (المعد من قبل الباحثة) على عينة مكونة من (١٢٠) طالب من طلاب الصف الأول والثانى الثانوى، الدارسين بطريقة (السبورة الذكية – الطريقة التقليدية)، وذلك فى نهاية الفصل الدراسى الأول للعام الدراسى (٢٠١٩ – ٢٠٢٠م). واشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعى الذاتى وجودة الحياة لدى أفراد العينة، كما وجد تفاعل دال إحصائيًا بين (المرحلة الدراسية – طريقة الدراسة) على الوعى الذاتى لدى أفراد العينة، ووجد تفاعل دال إحصائيًا بين (المرحلة الدراسية – طريقة الدراسة) على جودة الحياة لدى أفراد العينة وقد ناقشت الباحثة تلك النتائج فى ضوء فروض الدراسة ومسترشدة بالمفاهيم الأساسية والدراسات السابقة، كما قامت بوضع بعض التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : جودة الحياة - الوعي الذاتي - الذكاء الاصطناعي.

The Effect of Interaction Some of Artificial Intelligence Systems and Studying Stage on Self – Awareness and Quality of Life Among a Sample of Adolescents (16 – 17) Years.

Dr. Eman Abdel Wahab Mahmoud

Abstract:

The study aimed to identify the effect of interaction some of artificial intelligence systems and studying stages on and self – awareness quality of life among a sample of adolescents. The study sample consisted of (120) mal students at secondary schools. To achieve the objective of the study the researcher used the self – awareness scale and Quality of life scale (prepared by researcher). The results showed that there were a significant interaction on self – awareness and quality of life on students.

Keywords: Quality of Life, Self – Awareness, Artificial Intelligence

• **مقدمة ومشكلة الدراسة**:

إن الذكاء الاصطناعى اليوم أصبح مفومًا متداولاً ، حيث أنه دخل على جميع المجالات العلمية التقنية منها وحتى العلوم الإنسانية. فالهواتف الذكية بين أيدينا وأجهزة التلفاز المتواصلة فى بيوتنا خير دليل على ذكل. وأصبح من الطبيعى اليوم إقتناء أجهزة ذكية والتعامل ببرامج معلوماتية ذكية. أن علم الذكاء الآلى فى حد ذاته ليس بعلم جديد فى العالم الأكاديمى ولا حتى التجارى لكن انتشاره اليوم سمحت بتداوله كمفهوم جديد، زاد من ذلك انتشار الأجهزة الرقمية المتصلة وظاهرة البيانات الضخمة حيث أصبح المرء وإن لم يكن متخصصًا فى المعلوماتية يتحدث عن الذكاء الاصطناعى ويربطه عادة بالأجهزة

التكنولوجية المبتكرة مع أنه ليس كل شيء مبتكر مرتبط حتمًا بالقدرة على التفكير الذاتى.

وقبل الحديث عن مستقبل تطبيقات الذكاء الاصطناعى يجدر بنا الإشارة إلى تاريخه الذى تشكل تدريجيًا منذ (١٣٠) سنة ماضية، لكن الحديث الجدى عنه كطفرة علمية حدثت للبشرية بدأ خلال العقدين الأخيرين فقط نظرًا للمهارات والإنجازات الفائقة التى أصبحت تنتج عنه فى مجالات متعددة فى الطب واللوجستية، والصناعات، والتسير الاقتصادى، ومعالجة اللغات الطبيعية، وتداول الأسهم فى الأسواق، والأنظمة الأمنية فى تحليل الصور وتمييز الأصوات ، وغيرها. (Migrom , P., 2018) ، ولعل مستقبل الذكاء الاصطناعى وتطبيقاته أخذ منحى جدى فى الوسط العلمى بعد انعقاد مؤتمر بالبيت الأبيض بالولايات المتحدة فى نهاية العام (٢٠١٦) ، حيث تناول مسألة حساسة تخص مستقبل تطبيقات الذكاء الاصطناعى وأخلاقياتها. (The Executive office , 2016)

فالذكاء الاصطناعى فى شكله المعاصر اليوم يعتبر من ميادين علم الحوسبة إلا أن بدايته كانت على يد مختصى الأعصاب وعلم النفس. لكنه صنف كذلك لأنه أضحى مع االتطورات التكنولوجية مرتبطا بأنظمة الحوسبة والخوارزميات، ويجمع كافة التقنيات التى تهدف إلى محاكاة قدرات البشر والحيوان الذهنية وأنماط عملها دون برمجة مسبقة لذلك السلوك، وأهم هذه الخاصيات: القدرة على الاستدلال، والتعلم الآلى الذاتى. (Mullainathan , 2017)

فالواقع التقنى للذكاء الاصطناعى نشأ من مجالين علميين: علم السلوكيات وعلم المعلوماتية (للتفرقة الصحيحة بين المجالين بالنسبة للمتخصصين فى علم الأوتوماتيكيات والعلوم الدقيقة). ومن حيث مفهوم الذكاء الاصطناعى يضم كل الخوارزميات والطرق النظرية منها والتطبيقية والتى تعنى بإتمام عملية أخذ القرارات مكان الإنسان، سواء كان ذلك بطريقة كاملة أو جزئية، بمعية الإنسان مع القدرة على التأقلم أو الإقتباس أو التنبؤ. عادة يكون البرنامج ذكيًا إذا قام تلقائيًا بسلوك غير مبرمج مسبقا حيث يستطيع من نفسه أخذ قرارات جديدة للتكيف مع حالته وحالة محيطه عبر الزمن. إن خصائص الذكاء الاصطناعى من التصرفات التلقائية والتطور الذاتى والتعلم الآلى التلقائى توحى بفكرة حرية الآلة المطلقة فى اخذ القرارات فى المستقبل القريب ومنه التخوفات المتصاعدة حاليًا على الساحتين الإعلامية والأكاديمية. ولكن الواقع التقنى والعوائق الأخلاقية والتكنولوجية تقول غير ذلك، وهذا ماسنحاول إثبات اشكاليه اخلاقيه البرامج المعلوماتيه والالات الذكيه ليست بجديده وهى مطروحه منذ البدايه وتستمر فى مرافقه التطور التكنولوجى بل إنها خلقت فرعا جديدا فى علم المعلومات والحقوق يتخصص فى هذا المجال . (زهور حسن ، ٢٠١٩ : ٢٤). و الخطير فى الأمر حقا هو التفكير فى مصير الإنسان وسط عالم تنجز الآلة فيه وظائف كثيرة وحساسة. بالإضافة إلى ما يشهده العالم اليوم من اجتياح تكنولوجى وتعدديه فى الوظائف التى تتطلب تفاعلا مع

الآلة مما يجعل مستقبل البشر غامضًا وكذا التنبؤ به صعبًا للغاية. ويجدر الإشارة هنا بأن التطورات التى تشهدها الآلات التعلم الذاتى فى سلوكها الغير سابق البرمجة تخالف ما عهده العلم فى المختبرات على مر التاريخ، حيث كان الباحث يدرك جيداً هدف وسلوك اختراعه، ويستطيع بكل سهولة التدخل عند الحاجة إلى ذلك. (Lu, Li, Y. 2019)

ويعد اعلان عام ٢٠١٩ عاما للنهوض بالتعليم بإعتباره الركيزه الاساسيه للنهضه والتقدم ، مما يؤكد الاهتمام المتنامى من الدوله للتعليم والطلاب لهذا الملف الاستراتيجى ، والعمل على الارتقاء والنهوض بهم لمستوى افضل ، ولاشك ان الثروه البشريه من اهم ماتمتلكه الشعوب ويقدر الاستثمار فى العنصر البشرى بقدر مايتحقق التقدم لتخريج مواطن صالح متطورا مواكبا للتكنولوجيا الحديثه . (سامح عوض ، ٢٠١٩ : ١٢)

ويعتبر الوعى الذاتى جوهرة عظيمة لمن يمتلكها من الأفراد، وخاصة أنها مرتبطة بالإنسان والتى تميزه عن باقى المخلوقات، ويسهم فى تحقيق النجاح والتقدم والتميز فى حياته، لأنه من خلالها يتعرف على ذاته بطريقة صحيحة من خلال إدراكه لقدراته، وإمكانياته، و معرفه مواطن القوة والضعف، و ميوله واتجاهاته، وقدرته على اتخاذ القرارات الصائبة، وبالتالى يستطيع أن يصل إلى مرحلة التفوق، والتميز، والإبداع، ويسهل عليه التواصل السليم مع الآخرين فى مجالات الحياة المتعددة، وهذا يساهم فى الوصول إلى حالة الانسجام والتفاعل، والإنتاجية، وزيادة القدرة على تطور الذات بما تتاح لها من فرص دراسية، وتدريبية وفقا للتطورات العلمية والمهنية، والتكنولوجية. (كريم سامر ، ٢٠٠٠: ١٨)

ويشير الوعى الذاتى بشكل عام إلى ميل الفرد لتركيز الانتباه على ذاته كموضوع اجتماعى، والذات مفهوم ينمو من الخبرات الجزئية والمواقف التى يمر بها الفرد فى أثناء محاولاته للتكيف مع البيئة المحيطة به، ومثل هذه الخبرات هى التى يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة، وبناءاً على عملية تعلم، ولكنه أثر هذه المواقف والخبرات لا يقف عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة، أو دافع فردية منعزلة، ولكنه يتعدى ذلك، فيشمل الفرد كله عن طريق تقييم الخبرات الإنفعالية الإدراكية على هذا الفرد باعتباره جزءًا من الجمال الكلى الذى يتفاعل معه. (إبراهيم أبو زيد ، ١٩٨٧)

وفى ضوء ذلك فإن جودة الحياة تشكل الإطار الذى تلتقى فيه كل الجهود الإنسانية التى تستهدف إشباع حاجات الأفراد ومتطلباتهم فى الحياة، أيضًا تكون نوعية الحياة ذات جاذبية خاصة فتشبع فيهم معنى الحياة الحسنة المحققة للراحة النفسيه والسعاده، وتمثل فى التأكيد على الدور الوظيفى لجودة الحياة وهو إشباع الحاجات الضرورية. وتجاوز ذلك الإشباع الحاجات الكافية التى تتصل مباشرة بسعادة الإنسان وتحقق البهجة فى حياته. (هناء الجوهرى ، ١٩٩٤ : ٤٣) نستدل من ذلك على أن جودة الحياة عندما يشعر بها الطالب يدرس بجد

وأجتهاد ويحب ويعطى ويلتزم بالوقت ويعمل بروح الفريق ويسعى إلى حماية الأسرة وإسعادها ويتفاعل مع الأصدقاء والزملاء بكفاءة وجد، ولا يتوقف عند إشباع حاجاته الاوليه فقط من الطعام والشراب والجنس، ولكن يسعى إلى تحقيق حاجات أخرى وفى مقدمتها تحقيق ذاته، ولا ينظر إلى الماضى على أنه فارغ أو مملوء بالأخطاء ولا ينظر إلى المستقبل على أنه يحمل الدمار والخراب، كما يمكنه أن يعادل اتجاهاته من الغيرة والحقد أو المؤامرة إلى وعيه بذاته وتقدير الآخرين.

- **مشكلة الدراسة**:

يتضح مما سبق أن الأخذ بتفاعل بعض نظم الذكاء الاصطناعى بإ ستخدام بعض الاساليب التكنولوجيه والتى تسعى الدوله للاهتمام بها .والمستوى الدراسي (الفرقه الاولى ، الفرقه الثانيه) للتعليم الثانوى حيث اعلنت الدوله البدء التدريجى للاستخدام التكنولوجى لتلك المرحله ،ومعرفة أثره على الوعى الذاتى وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب للمرحله العمريه (١٦ – ١٧) سنة، من الدارسين بطريقة (السبورة الذكية والطريقة التقليدية) والمستوى الدراسي (الصف الأول الثانوى – الصف الثانى الثانوى) وتحاول الدراسة الحالية الإجابة على التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين الوعى الذاتى وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب للمرحله العمريه (١٦ – ١٧) سنة؟
- هل يوجد تأثير دال لكل من متغيرات (المستوى الدراسي) و (طريقه الدراسه) والتفاعل بينهما فى تباين الدرجات التى يحصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الأربعة على مقياس الوعى الذاتى المستخدم فى الدراسة الحالية؟
- هل يوجد تأثير دال لكل من متغيرات (المستوى الدراسي) و (طريقه الدراسه) والتفاعل بينهما فى تباين الدرجات التى يحصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الأربعة على مقياس جودة الحياة المستخدم فى الدراسة الحالية؟

- **اهداف الدراسه** :

- تهدف االدراسة الحالية إلى التعرف على علاقة الوعى الذاتى بجودة الحياة لدى الطلاب للمرحله العمريه (١٦ – ١٧) سنة.
- تهدف الدراسة الحلية إلى التعرف على أثر تفاعل بعض نظم الذكاء الاصطناعى (والمستوى الدراسي) على الوعى الذاتى وجودة الحياة لدى الطلاب للمرحله العمريه (١٦ – ١٧) سنة.
- كما تهدف الدراسه الى التعرف على أثر تفاعل بعض نظم الذكاء الاصطناعى ، (والمستوى الدراسي) على جوده الحياه لدى عينه من طلاب المرحله العمريه (١٦ -١٧) سنه .

- **أهمية الدراسة**:

- **أولاً: الأهمية النظرية**:

- إضافة متغيرات نفسية جديدة للتراث السيكولوجى مثل الذكاء الاصطناعى، يستفاد منها فى دراسات نفسية مستقبلية.

- لفت أنظار القائمين، والمسئولين والمشرفين عن المدارس الحكومية على توفير الخدمات التكنولوجية الذكية لتعليم الطلاب من أجل زيادة وعيهم وجودة الحياة لديهم.

• **ثانياً: الأهمية التطبيقية:**

تكمن أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية فيمايالى :

- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الحالية القائمين والمسئولين على المدارس الحكومية ووزارة التربية والتعليم فى وضع الخطط ، والبرامج المهنية والاقتصادية اللازمة لمساعدة الطلاب فى التغلب على مشكلاتهم النفسية.
- إتاحة الفوصة للباحثين المهتمين بشريحة الطلاب المراهقين لمساعدتهم على الشعور بالسعادة النفسية والاجتماعية مع متطلبات حياتهم اليومية والمستقبلية.

• مصطلحات الدراسة:

• **مفهوم الذكاء الاصطناعى** Artificial Intelligence :

هو التيار العلمى والتقنى الذى يضم الطرق والنظريات التى تهدف إلى إنشاء آلات قادرة على محاكاة الإنسان فى ذكاؤه. (Lu, B., Hou, 2017) أو هو العلم الذى يهتم بالبحث عن طريق حل للإشكاليات ذات التعقيد المنطقى، والحسابى، أو الخوارزمى العالى. (Matzel, L., 2017)

• **مفهوم الوعى الذاتى** : Self – awareness

هو تصور واضح عن الشخصية بما فى ذلك نقاط القوة والضعف والأفكار، والمعتقدات، والدوافع والعواطف، مما يسمح فى فهم الآخرين (Warmerdam, 1994) المشار إليه فى (أبو عطاف، ٢٠١٦:٦٥)

الوعى الذاتى إجرائيًا: هو الدرجة التى يحصل عليها الفمحوصين على مقياس الوعى الذاتى المعد من قبل الباحثة.

• - **مفهوم جودة الحياة:**

تعرفه انتصار منصور (٢٠٠٥) بأنه "المفهوم الذى يشمل كل من الواقع المادى والموضوعى كما ترصده المؤشرات الموضوعية والإدراك الذاتى لهذا الواقع كما تعبر عنه المؤشرات الذاتية. (إنتصار منصور ، ٢٠٠٥: ١٢)

• **جودة الحياة إجرائيًا:**

هو الدرجة تانة يحصل عليها المفحوصون على مقياس جودة الحياة المعد من قبل الباحثة.

• الإطار النظرى :

• **أولا الذكاء الاصطناعى:**

بدءا وقبل إعطاء مفهوم محدد للذكاء الاصطناعي تجدر الإشارة إلى أن المبدأ الأساسي الذي يقوم عليه علم الذكاء الاصطناعي لا يكمن في حل الإشكاليات

بسرعة أكبر أو في معالجة المزيد من البيانات أو في حفظ أكبر عدد من المعلومات التي تستقي من العقل البشري، إنما المبدأ الأصح الذي يبنى عليه هذا المجال هو في الواقع مبدأ معالجة المعلومات مهما كانت طبيعتها وحجمها بطريقة آلية أو نصف آلية وبشكل مناسب ومتوافق مع هدف معين، هنا أن كلمة نصف آلية تعني تدخل المستخدم (الإنسان) في المعالجة ولنذكر على سبيل المثال الأنظمة النصف آلية الذكية المتخصصة في قيادة الطائرات (AutoPilot) (Wisskirchen, 2017).

الذكاء الاصطناعى (Artificial intelligence) هو التيار العلمى والتقنى الذى يضم الطرق والنظريات والتقنيات التى تهدف إلى إنشاء آلات قادرة على محاكاة الذكاء. ويعتبر المتخصصون فى علم الآليات والمعلوماتية أن هذا التعريف واضح وملم بمجالهم كما شرح ذلك. بينما يشير آخرون إلى أن هذا النص غير واضح كتعريف شامل نظرًا لطبيعته فى حد ذاتها كعلم العصر الحديث معتمد على التجديد والابتكار والتغيير (Matzel,) , (Deshpand, 2018) . 1027) , (Muller, 2016) , (Lu.H., 2018) , (Li, B., 2017)

المتابع لبحوث وتطورات علم الذكاء الاصطناعى غالبًا ما يلاحظ تصنيفه كعلم معرفى وليس كعلم تقنى ويرجع ذلك لتاريخه كونه بدأ بأعمال بحث لمجموعة من باحثين فى علم الأعصاب الحسابى والمنطق الرياضى قبل نسخها كفرع من علوم الحوسبة نظرًا لتعميم استخدام الخوارزميات. لكن ما يتفق عليه الجميع هو أن دورها الأساسى يقوم على البحث عن طريق حل الإشكاليات ذات التعقيد المنطقى، الحسابى أو الخوارزمي العالى (Matzel, 2017) .قبيل ظهور البيانات الضخمة، والتى سنعطى مدخلا لها وعلاقتها بالذكاء الاصطناعى فى معالجه المعلومات مهما كانت طبيعتها وحجمها بطريقه أليه أو نصف أليه ،و أن طموح تقنيات الذكاء الاصطناعى يكتفى بتقليد الإنسان فى تطبيقات معينة من وظائفه المعرفية لكن مع التسارع المشهود والتصعيد فى البيانات الضخمة تجاوزت طموحات تلك التقنيات حدود التقليد الآدمى وحتى البيولوجى على أمل الوصول إلى مزيد من القوة المستخلصة للاستخدامات المختلفة (Jha, S., 2018) . الأخيرى هى التى بدأت تثير العديد من المخاوف والتفسيرات والتوقعات والتى تم التعبير عنها فى المنشورات والمقالات العلمية وكذا المؤتمرات حول العالم (Berk, . 2016)

ويتكون الذكاء الآلى من مفهومين يتم دمجها، ولكنهما مفصولات من الناحية النظرية ويتطوران فى بيئة لتكييف السلوك ألا وهما :

- الذاكرة: يمثلها اتخزين، وهو شكل من أشكال الذكاء تسمى أيضًا السلبى *(Deshpand, 2018)*
- الاستدلال: هى القدرة على التحليل مع إدراك العلاقات بين الأشياء والمفاهيم من أجل فهم الحقائق وذلك يكون عن طريق استعمال الذاكرة والمنطق ووسائل أخرى مستقاة من العلوم الرياضية *(Matezle, 2017)* .

- **أنواع الذكاء الاصطناعى** :

هناك نوعين فى طريقة تصميم الذكاء الاصطناعى :

- شكل مركزى: مستوحى من أعصاب الدماغ البشرى *(Neuromimetism)* وفى هذا النوع من التصميم تكمن مهمة الخوارزمية فى العثور على الحل الأمثل. إلا أنه فى غالب الأحيان يتلزم الأمر على الخوارزمية فِى النظر فى جميع الإجراءات لأت عدد الحلول الممكنة يزداد بشكل أساسى وفقا لعدد العناصر وهذا ما يزيد من تعقيد عملية التعلم الذاتى بشكل كبير *(Ghaharmeni, 2015)* . المثال المعروف عن هذا الشكل من الذكاء الآلى هو الشبكات العصبية الصناعية وعلى رأسها شبكات العلم العميق الذى عانى لسنوات طويلة من إشكالية محدودية القدرات الحسابية للآلة بسبب عدم توافق التطور الإلكترونى للآلة فى تصميم أجهزة قوية الحساب والتخزين *(Schmidhuber, 2015)* .إلا أن الانفجار المشهود حاليًا للبيانات الضخمة والتسارع فى تصنيع مساحات هائلة من مراكز التخزين المعلوماتى *(Data Centers)* سمحت بعودة قوية لهذه التقنية مؤخرًا *(Lu, B., 2017)* .
- شكل لامركزى: مستوحى من المستوحى من الطبيعة والبيولوجيا (*Bio inspired intelligence*) ومنها الكائنات الحية البسيطة مثل النمل حيث تستطيع هذه الكائنات البسيطة جدًا ودون أدمغة معقدة وبطريقة تشاركية أن تنجز أعمالاً جد معقدة مثل عمليات البحث والتنقيب وصناعة جسور لجلب الغذاء. يؤمن باحثو هذا التيار العلمى بأن الذكاء يظهر كنتيجة لتفاعلات لجزئيات متشاركة وليس بطريقة حسابية معقدة مثل ما هو الحال فى الشكل المركزى للذكاء، أن هذه الأنظمة قائمة على كيانات أولية البنية لديها القدرة على متابعة واحد أو أكثر من الأهداف الفردية أو المشتركة. المثال المعروف على هذا الشكل هو الأنظمة المتعددة الوحدات (*Multi Agent systems*) المبنية على تقليد الذكاء الاجتماعى لمجتمعات النمل فى التأقلم السريع والتلقائى وكذا القابلية الفائقة على التنظيم الذاتى دون حكم مركزى. ويأتى الذكاء كحاصل للتشارك والتفاعل بين هذه الكيانات وبين بيئتها. (*Nirenbvrg, 2016*)

- **ثانيا** : **الوعى الذاتى**

يعد العالم كولى (Cooley , 1902) من أوائل علماء النفس الاجتماعيين الذين اهتموا بدراسة الذات، التى لا يمكن التعرف عليها إلا من خلال إدراكها أو الوعى بها، حيث طرح مفهوم المرأة والذى يقصد بما أن الفرد يرى ذاته بالطريقة التى تراه بها الآخرون، وحدد كولى ثلاثة أنواع من الشعور وهى كالآتى:

- الشعور الذاتى ويقوم على فكرة الفرد عن ذاته.
- الشعور الاجتماعى ويقوم على فكرة الآخرين عن الفرد.
- الشعور العام والشعور الاجتماعى الذى يضم أعضاء الجماعة (كريم عيد سامر، ٢٠٠٠ : ٢٧)

أما تيرنر وزملائه (Tuyner, et. Al. 1985) أشار إلى أن الوعى هو حالة يدرك فيها الأفراد ذواتهم بأنهم أفراد منفردين حينًا، وأنهم أعضاء فى جماعات حينًا آخر، وأن كلا الإدراكيين يعد ممثلا للآخر لأنه يعبر تعبيرًا أساسيًا وصادقا عن الذات وهذا يعنى أن الفرد أدرك ذاته على نحو أقل تفردية فى تلك اللحظة (نظمى فارس، ٢٠٠٨ : ١٢٧) ، وأكد (برنتاو ١٩١٧) على أن الوعى نشاط ذاتى ومستقل عن الواقع الذى تتوجه فيه الذات إلى الموضوع الذى تتعايش معه، ويتم ذلك عبر الإحساسات والأفكار والصور عن ذلك الواقع (بدر الدين تقى ، ٢٠١٦ : ٩٩ – ١٧٨)

قد أشار بارون (Bar-on, 1997) إلى أن من أهم الكفايات التى يتميز بها الأشخاص الأكثر فاعلية ونجاحًا فى الحياة، هى الوعى الذاتى الانفعالى والتعاطف والمرونة والتفاؤل والسعادة والقدرة على حل المشكلات والكفاية الذاتية، والقدرة على إقامة العلاقات الشخصية وضبط الاندفاع وتحمل التوتر. (Bar-on, 1997: 4)

ولقد أكد كل من (سيرفون وبيك) على معتقدات الأشخاص حول فاعلية الذات التى تحدد مستوى الدافعية لديهم، وأنه كلما تزايدت ثقة الأفراد فى فاعلية ذواتهم ووعيهم بأنفسهم يزيد من مجهودهم، فضلا عن زيادة إصرارهم على تخطى ما يواجههم من عقبات، وعندما يواجه الأفراد الذين لديهم شكوك فى قدراتهم الذاتية ووعيهم يكون ذوو مستوى منخفض يقللون من مجهودهم ويحاولون حل المشكلات بطريقة غير ناجحة. (على الشاكر، ٢٠٠٨: ٢٨)

- **أنواع الوعى الذاتى**: Types of Self- Awareness

لقد اشار (Buss) إلى أن هناك نوعين من الوعى الذاتى وهما:

- **اولا: الوعى الذاتى الخاص**

الذى يقصد به الحالة العابرة من الانتباه إلى الجوانب الداخلية والخارجية والتى تتكون منها الذات الخاصة، وهذا يعنى أن الفرد يكون شعوره وانبتباهه للجوانب الداخلية فقط. (Buss, 1980:22)

- **ثانيا : الوعى الذاتى العام**

أو ما يسمى الخارجى أو البيئى، ويقصد به أن يكون انتباه الفرد مركزًا نحو ذاته بوصفه موضوعًا اجتماعيًا فى مكان عام يراه فيه الآخرون وينتبه إليهم، بحيث تسهم تأملاته وانفعالاته ومشاعره فى تكوين الذات واختبارها فى بعض المواقف الاجتماعية. (Buss, 1980: 22 – 34)

ولقد أكد ويتن (Weiten, 1995) أن الوعى الخاص بالفرد يعبر عن إدراك كل المثيرات الداخلية والخارجية، وأن الوعى الخاص للفرد يتضمن مجموعة من النقاط هى:

- إدراك الأحداث الخارجية.
- إدراك الإحساس الداخلى.

- إدراك الذات.
- الوعى بالأفكار حول الخبرات المختلفة *(Weiten, 1995: 172)*

• **نظرية باس** (Buss , 1980)

لقد صاغ ارنولد باس نظرية الشعور بالذات الخاصة، إذ ينظر إلى الذات من محورين أساسيين هما:

- الذات الحسية مقابل الذات المعرفية.
- الذات الخاصة مقابل الذات العامة.

١- الذات الحسية مقابل الذات المعرفية:

وعرف (باس) الذات المعرفية Self – cognitive أنها ذات متطورة ومتقدمة، كما يمكن الاستدلال على إن الأفراد كثيرًا ما يقضون من الوقت فى فهم البيئة وإدراكها، حيث تتوجه أحاسيس الأفراد الأكثر حدة نحو البيئة المحيطة بهم، ولكن عندما يوجه انتباههم إلى ذواتهم ما الذى يلحظونه؟ فأجاب (باس) على ذلك بإجابتين أشار فيهما على أن للذات جانبين فقط هما الجانب الخاص والجانب العام. فالجوانب الخاصة (private) يمكن للفرد ملاحظتها ندما يمر بخبراتها وحده، فالفرد فيها هو الذى يعبر عن تجربته بنفسه ويخبر عنها، وهذا لا ينكر احتمالية استدلال الآخرين على ما يمر به الفرد من خبرة داخلية، أما الجوانب العامة (public) فيستطيع الآخرين مشاهدتها بسهولة، وذلك عبر الطريقة التى يظهر بها الفرد للآخرين، وهو أيضًا يستطسع ملاحظة هذه الأشياء نفسها، وكأنها من منظوره الخاص لكون هذه الجوانب ظاهرة تمامًا. (Buss, 1980: 7)

٢- الذات الخاصة مقابل الذات العامة:

إن الأفراد كثيراً ما يقضون من الوقت فى فهم البيئة وإدراكها، حيث تتوجه أحاسيس الأفراد الأكثر حدة نحو البيئة المحيطة بهم، ولكن عندما يوجه انتباههم إلى ذواتهم ما الذى يلحظونه؟ فأجاب (باس) على ذلك بإجابتين أشار فيهما على أن للذات جانبين فقط هما الجانب الخاص والجانب العام. فالجوانب الخاصة (private) يمكن للفرد ملاحظتها ندما يمر بخبراتها وحده، فالفرد فيها هو الذى يعبر عن تجربته بنفسه ويخبر عنها، وهذا لا ينكر احتمالية استدلال الآخرين على ما يمر به الفرد من خبرة داخلية، أما الجوانب العامة (public) فيستطيع الآخرين مشاهدتها بسهولة، وذلك عبر الطريقة التى يظهر بها الفرد للآخرين، وهو أيضًا يستطسع ملاحظة هذه الأشياء نفسها، وكأنها من منظوره الخاص لكون هذه الجوانب ظاهرة تمامًا. (Buss, 1980: 7)

• **ثالثا**: **جودة الحياة**

اختلف الباحثون على اختلاف تخصصاتهم البحثية حول مفهوم جودة الحياة. ويعرف فينهوفين (Veenhoven, 1996) جودة الحياة بأنها الدرجة الإيجابية التى يحصل عليها الفرد عند تقييمه لحياته ككل.

وتعرفها (انتصار السيد، ٢٠٠٥) مفهوم جودة الحياة يشمل كل من الواقع المادى والموضوعى كما ترصده المؤشرات الموضوعية والإدراك الذاتى لهذا الواقع كما تعبر عنه المؤشرات الذاتية. (انتصار السيد محمد منصور، ٢٠٠٥ : ١٢)

كما تؤكد هبه جمال الدين على ضرورة الاعتماد على المؤشرات الموضوعية والذاتية لقياس جودة الحياة، على الرغم من إشارة بعض الباحثين على ضعف العلاقة بين الجوانب الموضوعية والجوانب الذاتية فى مؤشرات جودة الحياة، وتعد تجربة ثورنديك أول تجربة منهجية بين المؤشرات الموضوعية والذاتية، وطبقت الدراسة التى أجراها فى بعض المدن الأمريكية حيث أظهرت نتائجها انخفاض مستوى الرضا الذاتى والشعور بالأمن النفسى بالرغم من ارتفاع مستوى الموارد الاقتصادية فى هذه المدن. (دعاء الصاوى، ٢٠٠٩ : ١٩)

- **أبعاد ومعايير جودة الحياة**:

تشير منظمة الصحة العالمية (W.H.O) أن مفهوم جودة الحياة العالمى يتكون من عدة ابعاد منها: الحالة النفسية، والحالة الانفعالية ، والرضا عن العمل، والرضا عن الحياة، والمعتقدات الدينية، والتفاعل الأسرى، والتعليم، والدخل المادى، وبهذا يتكون جودة الحياة من خلال الإدراك الذاتى للفرد عن حالته العقلية وصحته الجسمية وقدرته الوظيفية ومدى فهمه المواقف التى تعترض طريقه فى الحياة. (عماد جبريل، ٢٠٠٧ : ٣٠)

إن مفهوم جودة الحياة يشمل معايير وأبعاد للحياة الشاملة للفرد من الجانب الصحى للفرد: الجسمى والعقلى والنفسى وخصائصه الشخصية والجانب الخارجى المجتمعى والمعاملات الإنسانية بين أفراد المجتمع.

- **المعيار الأول**: **معيار الصحة**:
  - الصحة البدنية: وهى مقدار ما يتمتع به الفرد من صحة جسدية جيدة خالية من الأمراض العضوية مع تقبله لمظهره الخارجى والرضا عنه، مع شعوره بالاتياح تجاه قدراته وإمكانياته مع الاستمرار فى النشاط والعمل دون ضعف أو إجهاد لنشاطه وهمته. (زينب رضوان، ١٩٨٢ : ٦)
  - الصحة الإنفعالية (المزاجية – النفسية): وهى مجموعة من المشاعر والعواطف والانفعالات الإيجابية تجاه الفرد نفسه وكذلك تجاه الشخاص والموضوعات، كما تعنى القدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعيًا، كما تعنى ثبات الاستجابات الانفعالية للفرد واستقرارها إزاء المواقف المماثلة وعدم الاستسلام للقلق والتوتر. (عصام فريد، ٢٠٠٨: ٩٧)
- **المعيار الثانى**: **بعض خصائص الشخصية السوية**:
  - الصلابة النفسية: هى صمود الفرد أمام ما يواجهه من صدمات وضغوط حياته فى مجالات الحياة المختلفة فى ضوء ما يعتقده الفرد بأنه يمتلك من الإمكانيات النفسية والعقلية والاجتماعية التى تساعده على تلك المواجهة دون الوقوع فى المرض.

- الثقة بالنفس: وقد أوضح جيلفورد أن معايير الثقة تتمثل فى الشعور بالكافية والشعور بتقبل الآخرين والإيمان بالنفس والاتزان الانفعالى، وكذلك شعوره بقدراته المعرفية والسلوكية على مواجهة الضغوط والصعوبات التى تعترض طريقه والتصدى لها فى تحقيق رغباته وإشباع حاجات مع تقبل الآخرين واحترامهم وتحقيق الثقة المتبادلة بينه وبين أفراد المجتمع.
- السلوك التوكيد :تتمثل فى مهارة الفرد فى عقد الصداقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية والتعبير عن أرائه – سواء كانت متفقه أو مختلفة مع الآخرين والإفصاح عن مشاعره الإيجابية، والسلبية، والإسهام بدور إيجابى فى الأنشطة والتفاعلات ومقاومة ضغوط الآخرين لإجباره على فعل شىء لا يرغبه. (عصام فريد، ٢٠٠٨ : ٩٦)
- الرضا عن الحياة: مجموعة من المشاعر والاتجاهات الإيجابية التى تعبر عن قناعة الفرد ورضاه بما يمتلكه من إمكانيات شخصية وأسرية ومهنية وتنعكس على تكرار حدوق الانفعالات السارة ومشاعر البهجة والتفاؤل، كما تعنى معتقدات االفرد عن موقعه فى الحياة أهدافه وتوقيعات ومعاييره واهتماماته فى ضوء السياق الثقافى والقيم الموجودة فى المجتمع الذى يعيش فى طياته. (حنان مجدى، ٢٠٠٩ : ٨٠)
- السعادة: وتمثل الجانب الانفعالى السوى فى الشخصية والتى يوازن بها الفرد بين المشاعر السلبية والمشاعر الإيجابية ، وتمثل شعور الفرد بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة وهى نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ومتضمنات الحياة. (صفاء عجاجة، ٢٠٠٧ : ٨٠)
- التفاؤل: اتجاه أو اعتقاد الفرد بأنه أفضل شىء هو الذى سيحدث، وفلسفة الحياة أنه ليس هناك إبداع مما كان، وأن الخير سوف يهزم الشر.
- الاستقلال النفسى: مهارة الفرد فى الاعتماد على نفسه فى أداء المهام والأعمال التى يكلف بها وقدرته على إشباع حاجاته النفسية والبيولوجية بنفسه دون الاعتماد على الآخرين.
- الكفاءاة الذاتية: وتتمثل فى مجموعة متمايزة من المعتقدات أو الإدراكات المترابطة أو المتداخلة لتنتج مجموعة من الوظائف المتعلقة بالضبط الذاتى، كما تتمثل فى قدرة الفرد على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات والتغلب عليها دون الاعتماد على الآخرين، وقدرته على حسم المسائل واتخاذ القرارات فى وقتها وعدم الحساسية للنقد. (عصام فريد، ٢٠٠٨ : ٩٦)

• **المعيار الثالث: المعيار الاجتماعى:**

- الإنتماء: هو شعور الفرد بالارتباط والإنتماء للمجتمع وشعوره بالولاء للجماعة من حوله وما يحققه الشعور بالإنتماء من حفاظ للفرد على تماسك المجتمع وتدعيم الروابط الاجتماعية بين أفراده وارتباط الفرد بالأفراد المحيطين به سواء بين الأهل أو الأصدقاء أو زملاء العمل وأيضًا شعوره بالسعادة والإمتنان لانتمائه.

- المهنة: وهى الوظيفة التى يبرز فيها الفرد قدراته وإمكانياته فى الأداء سواء العقلى أو الجسدى او المزاجى وما تحققه له من مكانة اجتماعية.
- المهارات الاجتماعية: مجموعة المهارات الأدائية والسلوكية اللفظية وغير اللفظية التى تعبر عن قدرة الفرد على التفاعل الإيجابى مع الآخرين والتأثير فيهم والاستقلال والتعاون معهم ومشاركتهم فى مختلف الأنشطة.
- المساندة الاجتماعية: هى مقدار ما يتلقاه الفرد من مساعدة وعدم مادى وسلوكى وعاطفى مع الآخرين المحيطين به وإدراكه لوجود أشخاص مقربين له يثق بفيهم يهتمون به أوقات الأزمات مثل الأسرة والأصدقاء والجيران.
- المكانة الاجتماعية: هى قدرة الفرد فى الوصول إلى منزلة عالية ومتميزة فى مجتمعه من خلال تميزه فى عمله (أو دراسته) وقدرته على المشاركة الاجتماعية وشعوره بأهميته وقيمته ومكانته داخل الجماعة التى ينتمى إليها.
- القيم الدينية والخلقية والاجتماعية: هى مجموعة من المبادىء والقواعد والمثل العليا الدينية والخلقية والاجتماعية التى يؤمن بها أفراد المجتمع يتفقون عليها فيما بينهم ويستندون إليها فى تصرفاتهم وسلوكياتهم والتى من خلالها نستطيع الحكم على التزام الفرد بها وعدم الخروج عليها.

- **الرؤى النظرية التى تناولت تفسير جودة الحياة**

على الرغم من كون مفهوم جودة الحياة مفهومًا معقدًا ويتصف بالعمومية إلا أن مجموعة من الباحثين استطاعوا أن يتواصلوا إلى تطورات نظرية لتفسير جودة الحياة وتحديد ماهية وأبعاد هذا المفهوم، ومن بين تلك الرؤى ما يلى:

- **أ- تفسير جودة الحياة فى ضوء نظرية المقارنة الاجتماعية**

تعتبر من أهم نظريات علم النفس الاجتماعى التى استعان بها بعض الباحثين من أجل معالجة مفهوم جودة الحياة، حيث تبين أن المصادر الموضوعية للبيئة الاجتماعية التى تحدد وضع الفرد المادى والمهنى والاجتماعى لها دور ثانوى عند مقارنة الفرد نفسه بالآخرين من ابناء مجتمعه، وذلك إذا قرنت المصادر الذاتية المتعددة التى يستخدمها الفرد كأهدافه وطموحه وتقديره لذاته وجماعاته المرجعية، وإدراك الفرد لقيمته عند عملية المقارنة يشكل مستوى رضا وسعادته تجاه مختلف الظروف فى الحياة. (هند سليم محمد، ٢٠٠٨ : ٦٥)

وتوصلت كيرى (Kery, 1985) أن فهم العلاقة بين القيم وجودة الحياة من خلال قياس مستوى طموحات الفرد وقياس إدراك الفرد لأوضاعه الحالية وتحديد مستوى الفارق بينهما. (دعاء الصاوى، ٢٠٠٩ : ٢٢)

- **ب- تفسير جودة الحياة فى ضوء النظرية التكاملية**

هذه النظرية توضح أن الحياة الجيدة هدف إنسانى متجدد كما أنها تتحقق من خلال مجموعة من السلوكيات العملية التى تساعد على إدراك متطلبات الحياة والاستمتاع بالمعيشة، وأن مفهوم جودة الحياة بديهيًا وعامًا برغم من حاجته للتوضيح والشرح، والشعور بجودة الحياة هو أن يؤكد الفرد الاتجاهات

الإيجابية فى نفسه نحو الحياة وأن يسعى دائمًا عن معنى وعمق لحياته وهذا يجعله متفائلا سعيدًا ، وتشير هذه النظرية إلى وجود ثلاثة أبعاد متكاملة لجودة الحياة وهى البعد الأول: جودة الحياة الاتية ويقصد بها إدارك الذاتى والحكم الشخصى على الأشياء المحيطة ببه، والبعد الثانى: جودة الحياة الوجودية ويقصد بها إلى أى مدى يشعر الفرد أن حياته ذات معنى وعمق تستحق من أجله أن تعاش وإلى أى مدى يشعر الفرد بالتوازن النفسى والروحى، كما تتوسط جودة الحياة الذاتية والموضوعية ولا تتحقق إلا بتكامل وتفاعل الجانب الموضوعى مع الجانب الذاتى وهذا يدل على الأهمية البالغة لهذا البعد لأنها توحد وتربط بين البعدين الآخرين لذلك وضعت فى المنتصف، والبعد الثالث: جودة الحياة الموضوعية ويقصد به علاقة الفرد بالعالم الخارجى المحيط به كل ما يشمله من أوضاع ومعايير ودرجة إحساس الفرد بإشباع حاجاته المختلفة. ولا تتحقق جودة الحياة إلا بتكامل وتفاعل الأبعاد الثلاثة، كما يلاحظ فى النظرية التكاملية الاتجاه الواضح لتقديم معنى أشمل لجودة الحياة ويؤخذ فى الاعتبار العامل الوجودى والذى يعنى الإحساس بمعنى الحياة والإحساس بوجود هدف فى الحياة لكى تكون الحياة جيدة مع التركيز على الإدراك الذاتى لجودة الحياة. (فاطمة على أحمد المرخى، ٢٠١٣ : ٥٠)

بناء على ما سبق ومن خلال عرض الأراء التى تناولت تعريفات جودة الحياة، نجد أن مفهوم جودة الحياة يتضمن مجموعة من الحقائق المهمة حول تعريق جودة الحياة وهى:

- تعدد الرؤى حول تعريف جودة الحياة يعود إلى اختلاف مدخل دراسته ما بين العلوم الاقتصادية والطبية والعلوم الاجتماعية والإنسانية.
- اتفاق العديد من الباحثين على أن مفهوم جودة الحياة مفهوم شامل متعدد الأبعاد ويشمل أكبر قدر من جوانب الحياة.
- مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبى يختلف باختلاف السياقات الاجتماعية والثقافية والأنساق والقيم المختلفة.
- ارتباط مفهوم جودة الحياة بإشباع االحاجات الإنسانية المختلفة المادية والمعنوية والنفسية، وهذا يؤكد شمولية هذا المفهوم لكل الجوانب الموضوعية والذاتية.
- كما أن الحياة بالنسبة للفرد هى ما يدركه منها، وأن جودة حياة الإنسان تكمن فى سلوك واتجاهات ونظريات الفرد التى تجعل لحياته معنى إيجابيًا مما ينعكس على سعادة ورضى الفرد عن ذاته، كما يؤثر سلوك الفرد واتجاهاته وتصرفاته على علاقته الاجتماعية فى ضوء عادات وتقاليد المجتمع الذى يعيش فيه.

- **الدراسات السابقة**:

- **المحور الأول**: **الدراسات التى تناولت موضوع الوعى الذاتى لدى الطلاب**:

قام عبد الرحمن الخالدى (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الوعى الذاتى التوافق النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة

من (٢٠٠) طالب، وطالبة، واستخدام مقياس الوعى الذاتى، ومقياس التوافق النفسى، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى من الوعى الذاتى لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعى الذاتى والتوافق النفسى لدى أفراد العينة.

وهدفت دراسة Birdsall (٢٠١٤) إلى معرفة فهم الطالبة المعلمين بالوعى الذاتى، بالتنمية المستدامة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٧) طالب معلم، واستخدم أداتين لقياس مستوى فهم هؤلاء الطلبة المعلمين للوعى الذاتى، وأظهرت النتائج أن الكثير من هؤلاء الطلبة المعلمين لديهم فهم ساذج بشكل مخل للتنمية المستدامة، وأشارت إلى وجود حاجة لتنمية مفاهيم الطلبة المعلمين للتنمية المستدامة حتى يستطيعوا أن يخططوا، وأ يدرسوا البرامج التربوية المتعلقة بالتنمية المستدامة.

ومن جانب آخر هدفت دراسة Hassan, et. Al (٢٠١٥) إلى دراسة الوعى الذاتى التى يمكن أن تقوى فعالية المدرسين من منظور ماليزى، وأبعاد الذكاء العاطفى لدى المدرسين، وأجروا مقابلات مع ثلاث مجموعات من مشاركين من كلا الجنسين المعلمين والمعلمات من الشبابين وكبار السن، ومن ذوى الخبرة، وغير ذوى الخبرة، وكشفت الدراسة أن النية تشكل بعداً فرعيًا من الوعى الذاتى فى ماليزيا، وأظهرت أن نشر الوعى الذاتى يزيد من حيوية الذكاء العاطفى فى تحسين الصحة النفسية، ونجاح االتدريس، ونواتج الطلبة الإيجابية.

وهدفت دراسة جولنان حجازى (٢٠١٥) إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات ومستوى التوافق المهنى، وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر فى المدارس الحكومية فى الضفة الغربية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥) معلمة، واستخدمت ثلاثة مقاييس هى: فاعلية الذات، والتوافق المهنى، وجودة الأداء، وأظهرت النتائج أن مستوى فاعلية الذات يزيد عن (٨٠٪) ، كمستوى التوافق المهنى، ومستوى جودة الأداء يقل عن مستوى (٨٠٪) ، وبينت وجود علاقة ارتباطية ذالة، إحصائيًا بين الدرجة الكلية وأبعاد مقياس فاعلية الذات، والدرجة الكلية وأبعاد مقياس جدة الأداء ، ووجود فروق بين متوسطات درجات المعلمات مرتفعة الفاعلية الذاتية، ومنخفضات الفاعلية الذاتية على مقياس التوافق المهنى، وجودة الحياة، فى حين هدفت دراسة محمود قطامى (٢٠١٥) إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبى مستند للنظرية المعرفية الاجتماعية والثقافية لتشكيل الهوية، واثر ذلك فى تنمية الوعى الذاتى، والمفاهيم الأساسية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٧) طالبة، وزعن إلى مجموعة تجريبية وضابطة، واستخدم مقياس الوعى الذاتى، وقياس المفاهيم الأساسية، وبرنامج تدريبى، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الوعى الذاتى لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المفاهيم السياسية لصالح المجموعة التجريبية، وفى دراسة أجراها أحمد سلطان (٢٠١٥) هدفت إلى دراسة العلاقة بين الشعور بالذنب ووعى الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة، واستخدم مقياس

الشعور بالذنب، والوعى بالذات، وبينت النتائج أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى عال من الشعور بالذنب والوعى الذاتى. كما قامت Kudinov (٢٠١٦) بدراسة وتحليل خصائص الجانب الروحى، والأخلاق للوعى بالذات لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٦١) معلمًا يعملون فى الدراسة الثانوية، وقد أظهرت النتائج عن وجود خصائص نفسية للجانب الأخلاقى، والروحى للوعى بالذات فى شخصيته المعلمين مثل المسئولية، والمشاركة الوجدانية، والتركيز الروحى، والأخلاقى، وتفاعلاتهم مع الناس الآخرين، ومستوى منخفض من الثقة بالنفس، والاعتماد على الذات، وبينت أن المدرسين المشاركين لديهم وعيًا بالذات فى الشخصية، وهو النوع المسيطر فى الوعى بالذات الأخلاقى والروحى، والوعى بالذات المتعلقة بالأنا البر جماتية، وسعت دراسةLong, et al (٢٠١٦) إلى فحص العلاقة بين الذكاء العاطفى، والرضا الوظيفى لدى المعلمين، ودراسة أبعاد الذكاء العاطفى، وشمل الوعى الذاتى، والتعبير عن الانفعالات، واستخدام الانفعالات، والعواطف، والإدارة الذاتية العاطفية، والإدارة العاطفية للآخرين، وعلاقتها بالرضا الوظيفى، وأشارت النتائج إلى أن الذكاء العاطفى له علاقة دالة إيجابية مع الرضا الوظيفى لدى المعلمين، وبينت أن الوعى الذاتى العاطفى، والإدارة العاطفية للآخرين تؤثر على الذكاء العاطفى، ولها تأثير على الرضا الوظيفى للمعلمين، وقامت تقى عزيز (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى التعرف على الوعى الذاتى لدى طبة الجامعة، والتعرف على الاقناع الاجتماعى لديهم، ومعرفة الفروق بين الوعى الذاتى تبعًا لمتغير الجنس، والتخصص، والمرحلة، والفرق فى الإقناع الاجتماعى وفقا للجنسن وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بالوعى الذاتى، والإقناع الاجتماعى، وبالتالى لا توجد فروق فى الوعى الذاتى بين طلبة الجامعة تبعًا لمتغير الجنس، والتخصص، والمرحلة، وهدفت دراسة.Kiani et al (٢٠١٦) إلى إجراء دراسةمسحية لفحص العلاقة بين الوعى الذاتى، والرضا الوظيفى بين المعلمين والمعلمات فى السلك الحكومى، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) معلمًا، ومعلمة، واستخدموا مقياس الرضا الوظيفى، استبانة الوعى الذاتى، وأظهرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ودالة بين الوعى بالذات، وبين الرضا الوظيفى لدى المعلمين والمعلمات وأوضحت أن المدرسين الذكور أكثر وعيًا بالذات، والرضا الوظيفى، وهدفت دراسة تقى عزيز (٢٠١٦) إلى التعرف على الوعى الذاتى لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الاقناع الاجتماعى لديهم، ومعرفة الفروق فى الوعى الذاتى وفقا لمتغير الجنس، والتخصص والمرحلة التعليمية، وتألفت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بالوعى الذاتى، والاقناع الاجتماعى، وبينت عدم وجود فروق فى الوعى الذاتى بين الجامعة تبعًا لمتغير الجنس، والتخصص، والمرحلة التعليمية، وسعت دراسة خالد أبو الندى، وآخرين (٢٠١٧) إلى الكشف عن العلاقة بين توفر الاحياجات التدريبية وبيئة العمل، والتوافق المهنى لدى معلمى التربية الخاصة، والكشف عن قدرة تتنبأ بمتغيرات توفر الاحتياجات التدريبية وبيئة العمل بدرجة

دالة إحصائيًا بالتوافق المهنى، والتعرف عن وجود أثر دال إحصائيًا للتفاعل بين كل من توفر الاحتياجات التدريبية وبيئة العمل، والتوافق المهنى وكل من متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦) من معلمى التربية الخاصة، وأسفرت نتائج الدراسة يأن متوسط توفر الاحتياجات التدريبية (٧٢٠٦)، ومتوسط بية العمل (٨٢٠٦)، ومتوسط التوافق المهنى (٧٥٠٨)، وأن العلاقة بين التوافق المهنى وتوفر الاحتياجات يساوى (٠,٦٦) والعلاقة بين التوافق المهنى وبيئة العمل يساوى (٠,٤٦)، وتبين أنه يمكن الاعتماد على توفر الاحتياجات التدريبية وبيئة العمل فى التنبؤ بالتوافق المهنى، وتبين وجود فروق فى التوافق المهنى وتوفر الاحتياجات التدريبية تبعًا لمتغير النوع الاجتماعى، وبيئة العمل، ووجود فروق فى التوافق المهنى وبيئة العمل تبعًا لمتغير المؤهل العلمى الصالح الماجستير والاحتياجات التدريبية لصالح البكالوريوس، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا فى متغير سنوات الخدمة، ووجود فروق فى التوافق المهنى تبعًا لمتغير عدد الدورات التدريبية.

ويتضح من عرض الدراسات السابقة تباينها وتشابهها حول الوعى الذاتى،لدى الطلاب ودور الإدارة المدرسية فى تنمية الوعى الذاتى، وتباين موضوعات الوعى الذاتى نحو فئات وشرائح اجتماعية مختلفة. كما اختلفت الدراسات فى أدوات جمع البيانات ما بين الاستبيانات، والبرامج وبين المقابلات المعمقة للكشف عن درجة الوعى الذاتى، وجاءت الدراسة الحالية الدراسة الحالية استكمالاً لجهود دراسات سابقة تناولت الوعى الذاتى، لدى المراهقين وعلاقته بجودة الحياة وبناء على ما سبق ونتيجة لتواصل الباحثة والاحتكاك مع بعض المراهقين والمعلمات بالمدارس الحكومية من خلال الندوات ودروس العمل لاحظت الباحثة أن لدى بعضهم قدرات ذاتية وإنتاجية ملحوظة، وقد انعكست على جودة الحياة لديهم.

- **المحور الثانى: دراسات تناولت جودة الحياة لدى الطلاب**

دراسة جيرييش وآخرين(Gireesh, et al., 2004)هدفت الدراسة إلى بحث أثر التدريب على بعض إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية فى بعض مؤشرات جودة الحياة المرتبطة ببيئة الدراسة وهى: (الرضا عن الحياة الدراسية، الاتجاه نحو المادة، التوافق النفسى). وتكونت عينة الدراسة من (١٦٦) طالبًا وطالبة من طلاب ثلاثة مدارس عليا ممن يدرسون مقرر الرياضيات بولاية شيكاغو الأمريكية منهم (٧٠) طالبًا و (٩٦) طالبة، بمتوسط عمر زمنى (١٧٠٥) سنة، وقد تم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات هى: مجموعة التدريب على استراتيجية البحث عن المعلومات ومجموعة التدريب على استراتيجية المواجهة النشطة. وقد استخدم الباحث قائمة مؤشرات جودة الحياة للباحثين. وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلى والبعدى فى المجموعات االثلاثة لصالح القياس البعدى مما يعد مؤشرًا على فاعلية التدريب على استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية فى بعض مؤشرات جودة الحياة.

دراسة انتصار السيد محمد منصور (٢٠٠٥) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين نوعية الحياة ومستويات الاضطراب النفسى الانفعالى وإيجاد المدخل

النظرى الذى يخدم تحقيق متغيرات الدراسة ودراستها وتأثيرها وتأسيسها النظرى، وكان الهدف العلمى يتمثل فى اختبار طالبات المرحلة الإعدادية بين الحضر والريف كفئة أساسية فى هذه الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) طالبة من طالبات الصفوف الثلاث للمرحلة الإعدادية. وقد استخدمت الباحثة استمارة البيانات الأولى لدى الطالبات (إعداد: الباحثة) واستمارة الحالة الطبية لدى الطالبات (إعداد: الباحثة) ومقياس الاضطراب النفسى الإنفعالى لدى الطالبات (إعداد الباحثة) ومقياس المتغيرات الاجتماعية لنوعية الحياة لدى الطالبات (إعداد: الباحثة). وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١ - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا فى العديد من متغيرات الدراسة من بينها نوعية الحياة (المتغيرات الموضوعية) – نوعية الحياة (المتغيرات المعنوية) – نوعية الحياة (جملة).

دراسة السيد كامل الشربينى (٢٠٠٧) هدفت الدراسة إلى تحديد الفروق بين النوع والتخصص والسن كل على حدة فى أبعاد مقياس جودة الحياة. وفحص الفروق بين مرتفعى ومنخفضى جودة الحياة فى متغيرات الدراسة. كما هدفت تحديد العلاقات الاتباطية بين أبعاد مقياس جودة الحياة وكل من أبعاد مقاييس الذكاء الانفعالى وسمة ما وراء المزاج والشخصية والقلق (الحالة – السمة). وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٣) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية بالعريش جامعة قناة السويس من السنة الثانية إلى الرابعة من القسمين العلمى والأدبى. وقد استخدم الباحث مقياس جودة الحياة ومقياس الذكاء الانفعالى ومقياس ما وراء المزاج للمراهقين وقائمة العوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١ - وجود فروق بين الذكور فى بعض العلاقات الإيجابية مع الأسرة لصالح الإناث. ٢ - وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات مجموعتين القسم العلمى والأدبى لصالح القسم الأدبى.

دراسة صفاء أحمد عجاجة (٢٠٠٧) هدفت الدراسة إلى تصميم نموذج سببى يوضح العلاقة بين الذكاء الوجدانى وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب جامعة الزقازيق. وتكونت عينة الدراسة من كلية التربية الفرقة الأولى والرابعة البالغ عددهم (٦٦٤) طالبًا وطالبة من التخصصات العلمية والأدبية وتتراوح أعمارهم من (١٧ : ٢٢) عام. وقد استخدمت الباحثة مقياس نسبة الذكاء الوجدانى ومقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس جودة الحياة. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١ - وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية للذكاء الوجدانى والدرجة الكلية لجودة الحياة. ٢ - وجود علاقة ارتباط دالة بين العمل كعبد أساسى لأساليب المواجهة والدرجة الكلية لجودة الحياة.

دراسة بيتر (Peter, 2007) هدفت الدراسة إلى إعداد برامج قائم على الذكاءات المتعددة لجاردنر فى تحسين بجودة الحياة المدركة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) تلميذ بمرحلة التعليم الساسى من ذوى صعوبات تعلم الرياضيات، منهم (١٠) ذكور و (١٥) إناث بمتوسط عمر زمنى (١٣,٣٧) سنة

وانحراف معيارى (٥,٦٢) وقد استخدم الباحث استخدام مجموعة من أنشطة التعلم التى أعدها جاردنر فى مشروعه المعروف بمشروع الصفر، وهو أحد المشاريع البحثية التى أعدها جاردنر بجامعة هارفارد. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلى والبعدى فى الإحساس بجودة الحياة لصالح القياس البعدى. ٢ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى الإحساس بجودة الحياة تعود إلى عامل الجنس، وعامل العمر الزمنى.

دراسة فرزين (Frisen, 2007)هدفت الدراسة إلى التعرف على مؤشرات جودة الحياة وهى: (التفاؤل التشاؤم – توكيد الذات – الذكاء الاجتماعى) لدى عينة من الطلاب المعلمين. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) معلمًا بمتوسط عمر (٢٢,٧١) سنة وانحراف معيارى (٧,١٨) وجميع المشاركون ملتحقون ببرنامج تربوى للحصول على رخصة التدريس بأحد المعاهد التربوية بنيوجيرسى الأمريكية. وقد توصلت الدراسة إلى تدنى الإحساس بجودة الحياة لدى أفراد العينة.

دراسة ليندهولم (Landholm, 2007)هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج قائم على الذكاء الوجدانى فى تحسين الإحساس بجودة الحياة. وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالبًا وطالبة من طلاب مرحلة الباكالوريوس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة ويلز بانجلترا، بمتوسط عمر زمنى (٢٠,١) سنة وانحراف معيارى (٤,٤١) وقد استخدم الباحث الذكاء الوجدانى (إعدا: بار – أون ١٩٩٧) ومقياس دودة الحياة المدركة (إعداد: بيكر ، وليزام ١٩٩٦) وبرنامج فى صورة مجموعة من الأنشطة العامة المرتبطة بالحياة اليومية للمشاركين وتضمن البرنامج (١٥) جلسة بواقع جلستان أسبوعيًا، الجلسة الواحدة ٢,١٥ ساعة. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلى والبعدى فى الإحساس بجودة الحياة لصالح القياس البعدى مما يعد مؤشرًا على فاعلية البرنامج المقترح فى تحسين الإحساس بجودة الحياة. ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى الإحساس بجودة الحياة لصالح الذكور.

دراسة عصام فريد عبد العزيز (٢٠٠٨) هدفت الدراسة إلى معرفة مؤشرات جودة الحياة لدى طلاب الجامعة وتحديد العلاقة بين مؤشرات جودة الحياة وأبعاد الصحة النفسية، كما هدفت التعرف على أثر كل من متغيرات الجنس والتخصص الدراسى على إدراك جودة الحياة لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبًا وطالبة من تخفيضات علمية مختلفة. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث على مقياس جودة الحياة. ٢ - لا توجد علاقة بين التخصص الدراسى العلمى والأدبى وجودة الحياة المدركة لدى طلاب الجامعة.

دراسة كونراس (Conrath, 2008) هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وجودة الحياة فى ضوء عدد من المتغيرات الديموجرافية

مثل (الجنس – المستوى التعليمى – الحالة الاقتصادية). وتكونت عينة الدراسة من (١٢٦) طالبًا وطالبة من طلاب المدارس الدولية بالولايات المتحدة. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١ - توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجات المرتفعة من الضغوط النفسية المدركة ودرجات جودة الحياة (الرضا عن الحياة – الصحة البدنية). ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات المناطق الريفية وطلاب وطالبات الحضرية فى الإحساس بجودة الحياة لصالح طلاب وطالبات المناطق الحضرية.

دراسة مارشال وآخرون(Marshall, et., 2008)هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والإحساس بجودة الحياة المرتبطة بالجانب العقلى. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٩) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية الصيدلة، وتتراوح أعمارهم من (١٨ – ٢٠) عامًا. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١ - توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجات المرتفعة من الضغوط النفسية المدركة ودرجات جودة الحياة. ٢ - أن أكثر العوامل المساهمة فى الإحساس بجودة الحياة هى (الامتحانات ونتائجها – البيئة الأسرية – والواجبات المنزلية).

دراسة دعاء السيد حسن الصاوى (٢٠٠٩) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة المدركة لدى طلاب الجامعة، ومدى شعورهم بالسعادة والرضا والنجاح من خلال تحديد مؤشرات جودة الحياة وأبعادها الفرعية. كما هدفت التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادات فى تنمية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٥٢٦) طالبًا وطالبة من جامعة سوهاج بقسم علم النفس. حيث تم التطبيق على عينة تجريبية تكونت من (٣٠) طالبة من طالبات قسم علم النفس، حيث تم تقسيمها لمجموعتين (١٥) تجريبية و (١٥٦) ضابطة. وقد استخدمت الباحثة استمارة بيانات عامة ومقياسى المستوى الاجتماعى والاقتصادى ومقياس جودة الحياة. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١ - توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس جودة الحياة لصالح المجموعة التجريبية. ٢ - توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التدريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدى.

دراسة فيجا وآخرون (Fenga, et al., 2009)هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة العامة، وذلك من خلال اكتشاف معانى الحياة والوعى بها وخصوصًا تلم المعانى الصلية التى يقوم فسها الفرد بدور ابتكارى أصيل، ويدرك أن مصيره بيده من خلال مواجهة الحياة بناء على اختياراته الحرة، لدى عينة من المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية (فيروس الإيدز) بتايوان. وتكونت عينة الدراسة من (٥٢) مريض ومريضة من المصابين بمرض الإيدز ممن يتلقن العلاج باخذ المستشفيات بشمال تايوان، بمتوسط عمر

زمنى (٣٧,٧٨) سنة، وقد استخدم الباحث إعداد البرنامج على مجموعة من الأنشطة لمشتقه من الحياة العامة وبلغ عدد جلسات البرنامج (١٣) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعيًا. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١ - توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجات المرتفعة من الضغوط النفسية والإحساس بجودة الحياة العامة. ٢ - أن الضغوط النفسية ذات تاثيرات مباشرة فى الإحساس بجودة الحياة.

دراسة أمانى عبد المقصود وسميرة شند (٢٠١٣) هدفت الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى وطبيعة العلاقة بين إدراك البناء لجودة الحياة الأسرية بصفة عامة وتأثيرها على فاعلية الذات لدى الأبناء المراهقين من الجنسين. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبًا وطالبة قسمت إلى مجموعتين تتراوح أعمارهم بين (١٥ : ١٧) سنة. وقد استخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة الأسرية (إعداد/ الباحثتين) ومقياس فاعلية الذات ومقياس المستوى الاجتماعى والاقتصادى للأسرة. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١ - توجدعلاقة ارتباطية إيجابية بين درجة إدراك الأبناء لجودة الحياة الأسرية وفاعلية الذات لديهم. ٢ - توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات الأبناء الذكور ومتوسطات درجات الإناث من حيث إدراكهم لجودة الحياة لصالح الإناث.

دراسة هولمز(Holmes, 2010)هدفت الدراسة إلى استخدام نظرية مقاومة الإجهاد للتحقيق النموذج الثقافى من عملية الضغط لتحديد تأثير مرونة الإناء ، والهوية العرقية والدينية على التصدى ينظر التوتر ونوعية الحياة. وقد شملت العينة النهائية (١٠٨) بالغ أمريكى من أصل أفريقى. وقد استخدم الباحث مقياس مرونة الأنا (ER89) ومقياس االضغط (PSS) ونشرة منظمة الصحة العالمية لقياس جودة الحياة (WHOQOL) وقياس الهوية المتعددة الأعرق (MEIM) قياس التأفلم (التكيف) الديني. وقد توصلت الدراسة إلى عدم تحقق العلاقة بين مرونة الأنا وجودة الحياة عمومًا، بالرغم من وجود أدلة على وساطة بسيطة، مع مرونة الأنا وتوقع جودة الحياة كما توسطت من خلال الإجهاد المتصورة.

دراسة فاطمة على أحمد المرخى (٢٠١٣) هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسى بليبيا والتحقق من مدى فاعليته. وتكونت عية الدراسة من (١٠٠) معلمة تراوحت أعمارهم من (٢٥ – ٣٥) سنة من مدرسة أبى شيبة، وقد تم اختيار المعلمات اللاتى تقع درجاتهن ضمن الأرباعى الأدنى على مقياس جودة الحياة، وكان عددهن (٢٤) معلمة. وقد استخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة (إعداد: أ. د. زينب محمود شقير ، ٢٠٠٩) ومقياس المستوى الاجتماعى والاقتصادى (إعداد: عبد العزيز الشخص، ١٩٩٥) وبرنامج إرشادى (إعداد: الباحثة) وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) تبين متوسطات رتب التطبيقين القبلى والبعدى لمعلمات المجموعة التدريبية على مقياس جودة االحياة بأبعاده الثلاث، لصالح التطبيق الابعدى. ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية

عند مستوى (٠,٠١) بالنسبة للبعد الخارجى، والدرجة الكلية كمؤشر على جودة الحياة، وعند مستوى (٠,٠٥) بالنسبة لبعد خصائص الشخصية السوية، وبعد الصحة بين متوسطات رتب درجات معلمات المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب التطبيق البعدى لمعلمات المجموعة التجريبية.

- **تعقيب على الدراسات التى تناولت جودة الحياة**:

- تنوع الأهداف االتى هدفت إليها الدراسات السابقة فبعضها هدف إلى التعرف على متغير جودة الحياة ومحددات جودة الحياة ومؤشرات جودة الحياة والبعض هدف إلى معرفة بين متغير جودة الحياة والمتغيرات النفسية والاجتماعية والبعض الآخر هدف إلى تحسين جودة الحياة لدى الأفراد من خلال عمل برامج إرشادية لهم.
- تناولت الدراسات السابقة أفراد العينة بأعداد مختلفة ومع الاتفاق على أن يكون عدد العينة كبير، كما تناولت الدراسات السابقة عينات متباينة الخصائص من حيث العمر الزمنى من فئات المجتمع المختلفة ما بين طلاب المدارس وطلاب الجامعة والمراهقين والبالغين والمسنين، كما تناولت العينة أفراد أسوياء ومرضى.
- أن قياس جِودة الحياة يختلف من عينة إلى أخرى ومن فئة عمرية إى أخرى، وذلك وفقا للمتغيرات والظروف المحيطة بالفرد والتى تؤثر على إدراكه الذاتى لجودة الحياة التى يعيشها، ولذلك فإن قياس جودة الحياة لابد أن تعتمد على دراسة وتحليل كل الخصائص المرتبطة بطبيعة الفئة المراد تحديد جودة الحياة المدركة لديها، وكذلك تحديد المؤشرات النفسية والاجتماعية والصحية والمادية لجودة الحياة لدى هذه الفئة.

- **أوجه الاستفاده من الدراسات السابقه** :

- أن جودة الحياة ما هى إلا تعبير عن الإدراك الذاتى لجودة الحياة. فالحياة بالنسبة للإنسان هى ما يدركه منها. أن جودة الحياة لدى الفرد ترتبط بمحددات الشخصية فقط بل بطبيعته والحياة المحيطة وبالأفراد الذين يقعون فى دائرة إدراكاته الشخصية.
- أن زيادة الوعى بالمشكلة يساعد على أن يكونون أكثر تنظيمًا فى مواجهة المشكلة مما يقلل من آثارها فالفرد كما كان لديه القدرة على مواجهة المشاكل أى كل نوع فإن هذه القدرة تعكس لديه الإحساس بالرضا عن نفسه مما يحجس إدراكه لجودة الحياة وتكون أكثر إيجابية.
- أن جودة الحياة لا ترتبط بمحددات الشخصية فقط بل بطبيعته والحياة بالأفراد الذين يقعون فى دائرة إدراكاته الشخصية، كما تشير الدراسات السابقة على أن الضغوط النفسية والاجتماعية والمادية التى يعانى منها الأفراد أحد محددات جودة حياتهم.
- تناولت الدراسات السابقة مؤشرات متباينة لجودة الحياة فمنها من تناول المتغيرات النفسية والسلوكية وما يرتبط بالثقافة الصحية كمؤشرات على جودة الحياة، ومنها من تناول التوافق النفسى، والرضا عن بيئة التعلم، والرضا

عن الذات كمؤشرات على جودة الحياة، ومنها من تناول التفاؤل واالتشاؤم، وتوكيد الذات، والذكاء الاجتماعى كمؤشرات على جودة الحياة، ومنها من تناول القيم الدينية والصحة الجسمية والتواصل الاجتماعى والرضا عن الدراسة والقدرة على إدارى وتنظيم الوقت والإحساس بهدف فى الحياة والتوجه الإيجابى نحو االمستقبل كمؤشرات على جودة الحياة.

- وجدت الباحثة أن إحدى الدراسات يوضح العلاقة بين المرض وجودة الحياة وجودة الحياة كيف يؤثر المرض على الطريقة التى يدرك من خلالها المجالات المختلفة المحيطة به وقد تباين نوع مجالات الحياة والمتغيرات التى اهتمت برصدها الدراسات وتباين نوع المرض وما يحدث للمريض من اضطرابات نفسية وجسمية.

- **فروض الدراسة** :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التى يحصل عليها أفراد العينه الكليه ، على مقياس الوعى الذاتى ، ومتوسطات الدرجات التى يحصل عليها نفس افراد العينه على مقياس جودة الحياه .
- يوجد تأثير دال لكل من متغيرات (المستوى الدراسي) و (طريقة الدراسة) والتفاعل بينهما فى تباين الدرجات التى يحصل عليها أفراد المجموعات الأربعة الفرعية - على مقياس الوعى الذاتى المستخدم فى الدراسة .
- يوجد تأثير دال لكل من متغيرات (المستوى الدراسي) و (طريقة الدراسة) والتفاعل بينهما فى تباين الدرجات التى يحصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الأربع – على مقياس جودة الحياة المستخدم فى الدراسة .

- **منهج وإجراءات الدراسة**:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى الارتباطى ، الذى يسعى إلى المقارنة بين مجموعتين منفصلتين أو أكثر من العوامل، ودراسة العلاقات بين تفاعل ظاهرتين مستقلتين(طريقه الدراسه ،الذكاء الاصطناعى) (السبورة الذكية – السبورة التقليدية) والمستوى الدراسي (الفرقة الأولى – الفرقة الثانية) على المتغيرين التابعين الوعى الذاتى وجودة الحياة.

- **عينة الدراسة**:

قسمت الباحثة عينة الدراسة إلى قسمين:

- العينة الاستطلاعية:قامت الباحثة بتطبيق أداتى الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) طالب بالصف الأول والثانى الثانوى بمدرسة عباس العقاد الرسمية للغات. التابعة لإدارة شرق مدينة نصر التعليمية – محافظة القاهرة -. وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأداتى الدراسة.
- عينة الدراسة الأساسية: تكونت من (١٢٠) ' طالب(ذكور) كما بالجدول (١)

جدول (١): يوضح أعداد الطلاب فى العينة الأساسية ن = (١٢٠) طالب

المرحلة الدراسيه	عدد الأفراد
الصف الأول	(٦٠) طالب من فصول 1 / A – 1 / B
الصف الثانى	(٦٠) طالب من فصول 2 / A – 2 / B
المجموع	١٢٠ طالب

وتم تقسيمهم إلى أربعة مجموعات فرعية هى:

- مجموعة (الصف الأول – سبورة ذكية) ن = (٣٠)
- مجموعة (الصف الأول – طريقة تقليدية) ن = (٣٠)
- مجموعة (الصف الثانى – سبورة ذكية) ن = (٣٠)
- مجموعة (الصف الثانى – طريقة تقليدية) ن = (٣٠)

طبقت الباحثة استمارة المستوى الاقتصادى الاجتماعى لمجانسة افراد عينه الدراسه (إعداد/ محمود منسى ١٩٩٨) ، حيث تمنح إجابات المفحوص وفقا للمستويات الاقتصادية والثقافية والاجتماعية من الأعلى للأدنى وتجمع الدرجات وتصبح درجة كلية للأداة، وقد تضمن دليل المقياس البيانات الخاصة بصدقه وثباته. وقد استخدمت الباحثة تلك الأداة بهدف مجانية أفراد العينة الكلية من حيث المستوى الاقتصادى والاجتماعى للأسرة وجميعهم درسوا بطريقة (السبورة الذكية - الطريقة التقليدية) ويوضح جدول رقم (٢) نتائج تحليل التباين ثنائى الاتجاه وفق نموذج (٢ × ٢) لتجانس أفراد المجموعات الأربعة من حيث المستوى الاقتصادى والاجتماعى للأسرة.

جدول (٢): يوضح تحليل التباين الثنائى الاتجاه (٢×٢) لتجانس أفراد العينة من حيث المستوى الاقتصادى / الاجتماعى للأسرة

مصدر التباين	مج المربعات	د.ج	م.المربعات	ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
طريقة الدراسة	٢.٧١	١	٢.٧١	٠.٠٤٣	غير دالة
المستوى الدراسى	١٠.١١	١	١٠.١١	٠.١٦٧	غير دالة
التفاعل (الطريقة×المستوى)	١.٤	١	١.٤	٠.٠٢٢	غير دالة
الخطأ	٢٣٨٠٦.١	١١٦	٦٠.١٣		
الكلى	٢٣٨٣٣.١	١١٩			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) المحسوبة لن تبلغ القيمة الحديثة المطلوبة لتصبح دالة عند مستوى شك (٠,٠١) أو مستوى ثقة مبقول (٠,٩٩) مما يشير إلى تجانس أفراد المجموعات الفرعية الأربعة للدراسة من حيث المستوى الاقتصادى الاجتماعى للأسرة.

- **أدوات الدراسة**:
- **أولاً: مقياس الوعى الذاتى: (إعداد الباحثة)**

يتكون من (25) فقرة موزعة على خمسة ابعاد فى صورته النهائيه : هى الإفصاح عن المشاعر ارقام (٢، ٣،،٩ ،١٠ ، ١١) وإدراك الأفكار ارقام (٦،، ١٢ ، ١٣ ، ١٧، ٢٠) توجيه السلوك ارقام (١٦، ١٧، ١٨ ، ١٩ ، ٢٣) والوعى بالآخرين ارقام (٤، ٨ ، ١٥ ، ٢١ ،٢٥) وتقييم الذات ارقام (٥، ٧، ١٤ ، ١٦ ، ٢٢) والمقياس ذى خمسة بدائل (أوافق بشدة (٥) درجات ، أوافق (٤) درجات، محايد (٣) درجات، لا أوافق (٢) لا أوافق بشدة (١) .وقد اعتمدت الباحثه على تلك الابعاد لانها ابعاد عامه (استبيان) والعبارات المختاره مناسبه لعينه الدراسه الحاليه .

- **خطوات اعداد المقياس** :

- تم الاطلاع على الاطر النظريه والدراسات السابقه والبحوث والمقاييس السابقه كمقياس (ابو غالى ، ٢٠١٦) ، (القره غولى ٢٠١١) ،(ثأثر احمد المحيا

٢٠١٦)، وغيرها ..... وقد أفاد هذا الاطلاع الباحثه التعرف على المؤشرات الرئيسيه التى يمكن الاعتماد عليها فى تصميم المقياس ، العبارات المناسبه للدراسه الحاليه ، وقد راعت الباحثه ان تكون بنود المقياس واضحه ، وذات لغه مفهومه ،مع تحديد المعنى بدقه ، وقد تم اعداد المقياس فى صورته الاوليه ،وقد تضمن (٢٥) بندا .

- تم عرض المقياس فى صورته الاوليه على (٥) خمس من الساده المحكمين (ملحق ٣) من اساتذه الجامعات من ذوى الاختصاص فى علم النفس والصحه النفسيه (الصدق الظاهرى)،لتقويم سلامه الصياغه اللغويه للبنود ، وبيان وضوحها ، ومدى انتماء فقرات المقياس للابعاد التى ينتمى اليها . وقد أجمع الاساتذه أن المقياس يمكن استخدامه على عينه الدراسه .
- التحقق من صدق الاتساق الداخلى للمقياس: وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (٦٠) طالب من طلاب الصف الأول والثانى الثانوى بمدارس عباس العقاد التجريبيه للغات حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقره من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه، وتراوحت معاملات الارتباط لفقرات ، لبعد الإفصاح عن المشاعر بين (٠,٧٧ – ٠,٨٠) ، و بعد إدراك الأفكار ما بين (٠,٦٩ – (٠,٩٠) ، وبعد توجيه السلوك ما بين (٠,٧٠ – ٠,٩٢) ، .و بعد الوعى بالآخرين ما بين (٠,٦٧ – ٠,٩٥) ، وبعد تقييم الذات (٠,٨٠ – ٠,٨٩) ، وتراوحت الدرجة الكلية لمقياس الوعى الذاتى ما بين (٠,٨٩ – ٠,٩٥) وهى مفردات (١ ، ٢٥)، كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وبلغت معاملات الارتباط لدرجة بعد الإفصاح عن المشاعر (٠,٩٧)، وبلغت معاملات الارتباط لدرجة بعد إدراك الأفكار (٠,٩٠) ، وبلغت معاملات الارتباط لدرجة بعد توجيه السلوك (٠,٨٩) ، بعد الوعى بالآخرين ما بين (٠,٧٧ – ٠,٩٤) وبعد تقييم الذات (٠,٨١٤ – ٠,٨٧).

وبلغت معاملات الارتباط للدرجة الكلية لمقياس الوعى االذاتى (٠,٨٢) وكلها معاملات دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى التمتع المقياس بصدق عال، وتطمئن الباحثة إلى إمكانية تطبيقه على عينة الدراسة.

- **ثبات المقياس**:

لحساب ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بمعاجلة (ألفا كرونباخ) حيث بلغ معدل الثبات (٠,٨٧) ، وهو دال عند مستوى (٠,٠١) ، وهو معامل ثبات مرتفع، وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات تطمئن إليه الباحثة إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

- **ثانيا : مقياس جودة الحياة**

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على جودة الحياة لدى المراهقين من الجنسين فى إطار ثلاثة معايير أساسية وهى (معيار الصحة – معيار خصائص الشخصية السوية – المعيار الاجتماعى).

- **خطوات إعداد المقياس**

- أولا: الإطلاع على الأطر النظرية بما يتضمنه من مفهوم جودة الحياة والإطلاع على الأبحاث وعلى الدراسات السابقة المتعلقة بجودة الحياة وذلك لتحديد مفهوم جودة الحياة بشكل عام وتحديد جودة لدى الطلاب المرحلة العمرية من (١٦ : ١٨) سنه على وجه الخصوص.
- ثانيا:الإطلاع على عدد من مقاييس التربية من مفهوم جودة الحياة والتى استطاعت الباحثة الحصول عليها (عبد الجليل إبراهيم الزريعى، ١٩٨١) مثل مقياس جودة الحياة (إعداد: سامى محمد سامى هاشم، ٢٠٠١)، ومقياس المتغيرات الاجتماعية لنوعية الحياة لدى الطالبات (إعداد: انتصار السيد محمد منصور، ٢٠٠٥) ومقياس جودة الحياة (إعداد: السيد كامل الشربينى، ٢٠٠٧)، ومقياس جودة الحياة (إعداد: أ. د/ زين محمود شقرة، ٢٠٠٩) ومقياس جودة الحياة الأسرية (إعداد: أمانى عبد المقصود وسميرة شندى، ٢٠١٠) ومقياس جودة الحياة (إعداد: صالحة مصباح أرحومة، ٢٠١٢).
- ثالثا: تحديد المجالات التى يهدف المقياس لقياسها فتعرف الباحثة جودة الحياة بأنها كل ما يتمتع به المراهقون من دخل يكفى احتياجاتهم من مسكن صحى ملائم وعلاقات اجتماعية سوية وتقبل الإنسان لذاته وتقبله للآخرين والاستقرار النفسى والاجتماعى والقدرة على مواجعة الضغوط الحياتية والسلامة الصحية والتكيف مع القيم المجتمعية والالتزام بالقيم الدينية والخلقية والرضا بالقضاء والقدر.
- رابعا: مناسبة المقياس لمرحلة العمريه والمختاره فى الدراسة من (١٦ : ١٧) سنة من حيث:
  - ✓ النمو العقلى حتى يستطيع الطالب أن يعى ويدرك ما تعبر عنه العبارة.
  - ✓ النمو اللغوى حتى يتمكن الطالب من أن يدرك الألفاظ المستخدمة فى العبارات.
  - ✓ المضمون حيث يعبر المقياس عن جودة الحياة لدى الطلاب.
  - ✓ صياغة العبارات بطريقة محددة وواضحة، وأن تكون مفردات العبارات بسيطة.

- **خامسا:وصف المقياس** :

يتكون هذا المقياس من (٧٩) مفردة موزعة على ثلاثة معايير هى معيار الصحة ويمثله المفردات من (١ – ١٨) ، معيار خصائص الشخصية السوية ويمثله المفردات من (١٩ – ٤٩)، المعيار الاجتماعى ويمثله المفردات من (٥٠ – ٧٩) ، يشمل كل معيار مجموعة من المحكمات وثيقة الصلة بالمعيار الخاص بها وهى:

- المعيار الأول: معيار الصحة ويشمل المفردات من (١ – ١٨):
  - ✓ الصحة البدنية(١ – ٥)،الصحة العقلية المعرفية (٦ – ١٣)،الصحة الإنفعالية(المزاجية– النفسية) (١٤ – ١٨)
  - ✓ المعيار الثانى: بعض خصائص الشخصية السوية ويشمل المفردات من: (١٩ – ٤٩)

- ✓ االثقة بالنفس (٢٣ – ٢٩) ، السلوك التوكيدى (٢٦ – ٢٩)،الرضا عن الحياة (٣٠ – ٣٤)، السعادة (٣٥ – ٣٩) ،التفاؤل (٤٠ – ٤٣)، الاستقلال النفسى (٤٤ – ٤٦)، الكفاءة الذاتية (٤٧ – ٤٩)، الصلابة النفسية (١٩ – ٢٢)

◀◀ المعيار الثالث: المعيار الاجتماعى ويشمل المفردات من :(٥٠ – ٧٩)

- ✓ الانتماء (٥٠ – ٥٤) ،المهنة (٥٥ – ٥٧)،المهارات الاجتماعية (٥٨ – ٦١)، المساندة الاجتماعية (٦٢ – ٦٧)، المكانة الاجتماعية (٦٨ – ٧٣)،القيم الدينية والخلقية والاجتماعية (٧٤ – ٧٩)

◀◀ يتم تصحيح المقياس ، وفقا للتقديرات التاليه (دائما : ٣ ، احيانا :٢ ، نادرا : ١) مع مراعاه ان العبارات السلبيه يتم تصحيحها ، بطريقه عكسيه وهذه العبارات هى (١، ٤ ، ١٢ ، ١٣ ، ٢٢ ،٢٤ ، ٤٦ ،٥٦ ، ٦٠) ، وبذلك فإن الدرجه الكليه على المقياس تتراوح مابين (٠ – ٢٣٧) .

◀◀ الدرجة المنخفضة تتراوح بين (٠ – ٧٩)،الدرجة المتوسطة تتراوح بين (٨٠ – ١٥٨)،الدرجة المرتفعة تتراوح بين (١٥٩ – ٢٣٧) علما بأن الدرجه المرتفعه تشير الى ارتفاع الوعى الذاتى للطلاب والعكس .

- **سادسا: الصلاحية السيكومترية للمقياس**:

حيث قامت الباحثة بغجراء الصدق والثبات على عينة تكونت من (٦٠) من الطلاب الذكور واتبعت الباحثة عدة إجراءات للتحقق من صدق القياس وهى:

- **أولاً: صدق المقياس**:

- **١- صدق المحكمين**:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أستاذة علم النفس والصحة النفسية وعددهم (٥) من جامعة حلوان و (١) جامعة المنوفية و (٢) من جامعة عين شمس (٢) ، وتم إرفاق أسمائهم فى ملاحق الدراسة وذلك للحكم على: ابعاد المقياس ومدى مناسبتها ،وملائمتها لمفردات المقياس ، للمجال المراد قياسه، وللعينه المختاره .

- **٢- صدق التمييز (المقارنة الطرفية)**:

يوضح إمكانية استخدام مقياس جودة الحياة فى الكشف عن الفروق بين مجموعات مرتفعى ومنخفضى الدرجة فى مستوى جودة الحياة، أى يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات مرتفعى ومنخفضى الدرجة، حيث يتم ترتيب الدرجات ترتيبًا تصاعديًا أو تنازليًا ثم تحديد الأرباعى الأعلى (درجات الأفراد مرتفعى الدرجة فى المقياس) والأرباعى الأدنى (الأفراد منخفضى الدرجة فى المقياس) وبالمقارنة بين متوسطات الأرباعى الأعلى والأدنى وحساب دلالة الفروق بين هذه المتوسطات الأرباعى الأعلى والأدنى وحساب دلالة الفروق بين هذه المتوسطات والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣): دلالة الفروق بين الأرباعى الأعلى والأرباعى الأدنى على مقياس جودة الحياة

المجال	مجموعة المقارنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
معيار الصحة	الأرباعة الأدنى	٢٥	٣٩,٢٤	١,٤٧	١٨,١٥	دلالة عند ٠,٠١
	الأرباعة الأعلى	٢٥	٤٨,٢٥	٢,٠٨		
معيار خصائص الشخصية السوية	الأرباعة الأدنى	٢٥	٧٠,٧٢	٤,٢٠	١٦,٩٧	دالة عند ٠,٠١
	الأرباعى الأعلى	٢٥	٨٦,٢٨	١,٨١		
المعيار الاجتماعى	الأرباعة الأدنى	٢٥	٧٠,٤٤	٣,٦١	١٧,٩٥	دالة عند ٠,٠١
	الأرباعة الأعلى	٢٥	٨٦,٠٤	٢,٤٠		
الدرجة الكلية	الأرباعة الأدنى	٢٥	١٨٢,٧٢	٧,٣٩	١٧,٨٥	دالة عند ٠,٠١
	الأرباعة الأعلى	٢٥	٢١٨,٨٨	٦,٩٢		

يتضح من الجدول (٣) أن ثمة فروق بين الأرباعى الأدنى والأرباعى الأعلى وهذا يدل على تمتع المقياس بقدرته على التمييز بين الأفراد

- **ثانياً: ثبات المقياس**:

- **١- ثبات التجزئة النصفية**:

فى هذه الطريقة تم تجزىء المقياس إلى نصفين وتم تقدير الدرجات للنصف الفردى وتقدير الدرجات للنصف الزوجى وحساب معامل الارتباط بينهما ثم حساب معامل الثبات باستخدام (سبيرمان – براون) ويوضح الجدول (٤) معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزة النصفية.

جدول (٤): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة (ت = ٦٠)

المجال	قيمة معامل الارتباط	معامل الثبات (سبيرمان – براون)
معيار الصحة	٠,٥٠٢	٠,٦٦٩
معيار خصائص الشخصية السوية	٠,٥٧٢	٠,٧٢٨
المعيار الاجتماعى	٠,٦٨٦	٠,٨١٤
الدرجة الكلية	٠,٧٨٥	٠,٨٨٠

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معامل الثبات باستخدام معادلة (سبيرمان – براون) جيدة، مما يدل على ثبات المقياس.

- **٢- ثبات بطريقة تحليل التباين (معامل ألفا – كرونباخ)**:

اعتمدت الباحثة على معادلة ألفا – كرونباخ Alpha – Cronbach فى حساب ثبات المقياس حيث قامت بحساب قيمة ثبات ألفا لكل بعد وللقيمة الكلية ويوضح جدول (٥) ذلك.

جدول (٥): معامل الثبات باستخدام ألفا – كرونباخ لمقياس جودة الحياة (ن = ٦٠)

المجال	قيمة ألفا
معيار الصحة	٠.٥٥٨
معيار خصائص الشخصية السوية	٠.٧٣٧
المعيار الاجتماعى	٠.٧٨٠
الدرجة الكلية	٠.٨٨١

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة معاملات ألفا تعتبر مقبولة مما يدل على ثبات المقياس.

• **الأساليب الإحصائية المستخدمة**:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات التى تم الحصول عليها فى الدراسة الراهنة باستخدام الأساليب الإحصائية لمعالجة النتائج التى أسفرت عنها الدراسة:

- معامل الارتباط.
- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- اختبار (ت) *(T.TEST)*.
- تحليل التباين الثنائى *(TWO WAYS ANOVA)*.

• **خطوات تطبيق الدراسة**:

- التقت الباحثة بمعلمة الوسائط المتعددة لفصلى *(A / 1 , A / 2)* الثانوى اللذين درسوا بطريقة السبورة الذكية ، وفى نهاية الفصل الدراسى الأول من العام الدراسى (٢٠١٩ – ٢٠٢٠) تم تطبيق مقياس الوعى الذاتى ومقياس جودة الحياة من خلال تعليمات كل مقياس.
- كما التقت الباحثة بمعلمة الوسائط المتعددة لفصلى *(B / 1 , B / 2)* الثانوى اللذين درسوا بالطريقة التقليدية، وفى نهاية الفصل الدراسى الأول من العام الدراسى (٢٠١٩ – ٢٠٢٠) تم تطبيق مقياس الوعى الذاتى وجودة الحياة تبعًا لتعليمات كل مقياس.
- استغرق تطبيق المقياس على العينة (٨) حصص للفصول الأربعة *(1/A – 1/ B)* *(2/A – 2/ B)* والتى تكونت منهم مجموعات الدراسة الفرعية الأربعة.
- وتم معالجة البيانات إحصائيًا للتحقق من فروض الدراسة.

• نتائج الدراسة ومناقشتها:

• **النتائج المتعلقة بالفرض الأول ومناقشتها**:

للتحقق من صحة الفرض الأول الذى ينص على أنه توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الدرجات التى يحصل عليها أفراد العينة الكلية للدراسة على مقياس الوعى الذاتى وبين الدرجات التى يحصلوا عليها على مقياس جودة الحياة. تم إيجاد معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجات التى حصل عليها أفراد العينة الكلية مقياس الوعى الذاتى وبين درجاتهم على مقياس جودة الحياة، والجدول (٦) يوضح معامل الارتباط المحسوب.

جدول (٦): معامل الارتباط بين الدرجات التى حصل عليها أفراد العينة الكلية للدراسة على مقياس الوعى الذاتى والدرجات التى حصل عليها الأفراد أنفسهم على مقياس جودة الحياة (ن = ١٢٠)

عدد أفراد العينة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
١٢٠	٠,٦٨١	ارتباط إيجابى دال

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود علاقة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١)، حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة (٠,٦٨١)، وهى تفوق القيمة الحدية المطلوبة لمستوى الدلالة الإحصائية، مما يشير إلى ارتباط الوعى الذاتى إيجابيًا بجودة الحياة لدى أفراد العينة الكلية للدراسة.

• **نتائج بالفرض الثانى ومناقشتها**:

للتحقق من صحة الفرض الثانى الذى ينص على أنه "يوجد تأثير دال لكل من متغيرات (المستوى الدراسي) و (طريقة الدراسة) بالذكاء الاصطناعى والتفاعل بينهما فى تباين الدرجات التى يحصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الأربع – على مقياس الوعى الذاتى المستخدم . فقد تم تحليل التباين ثنائى الاتجاه (٢ × ٢) وذلك للدرجات التى حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الأربع للدراسة الحالية على مقياس الوعى الذاتى المستخدم. والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) : يوضح نتائج تحليل التباين ثنائى الاتجاه (٢ × ٢) بالنسبة للدرجات التى حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الأربع للدراسة على مقياس الوعى الذاتى (ن = ١٢٠)

مصدر التباين	مج المربعات	د ، ح	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
المستوى الدراسي	٨١٥,١٠٣	١	٨١٥,١٠٣	٢٦,٦٨٣	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة
طريقة الدراسة	١٢٠٠,٦٢٢	١	١٢٠٠,٦٢٢	٣٠٣,٠٣٩	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة
التفاعل بين (المستوى الدراسي وطريقة الدراسة)	٧٣١,٧٠٣	١	٧٦١,٧٠٣	٢٣,٩٥٣	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة
الخطأ	١٢٠٩٧,٠١٠	٣٩٦	٣٠,٥٤٨		
الكلى	١٤٨٤٤,٤٣٧	٣٩٩			

يتضح من الجدول (٧) وجود تأثير دال لمتغير (المستوى الدراسي) عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الأربع للدراسة الحالية على مقياس الوعى الذاتى، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٢٦,٦٨٣)، وهى تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة لتصبح "ف" دالة عند مستوى دلالة (α = ٠,٠١)، كما تبين وجود تأثير دال لمتغير (طريقة الدراسة) باستخدام السبورة الذكية والدراسة بالطريقة التقليدية عن تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الأربع للدراسة الحالية على مقياس الوعى الذاتى حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٣٠٣,٣) وهى دالة عند مستوى دلالة (α = ٠,٠١) ، كما اتضح أيضًا وجود تأثير دال لمتغير التفاعل بين المستوى الدراسى وطريقة الدراسة على مقياس الوعى الذاتى،حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٢٣,٩٥٣) وهى تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة لتصبح "ف" دالة عند مستوى دلالة (α= ٠,٠١)، وقد تم استخدام اختبار "ت" للتحقق من وجهة الفرق بين متوسطات درجات المجموعات الفرعية الأربع على الوعى الذاتى والجدول (٨) يوضح ذلك. ومن الجدول يتضح وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١)، بين متوسطات درجات المجموعات التالية على مقياس الوعى الذاتى.

- أولاً: مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين باستخدام السبورة الذكية، ومجموعة طلاب الصف الأول الدارسين بالطريقة التقليدية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٧,٣)، وهى تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة لكى تصبح "ت" دالة عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) وذلك لصالح المجموعات ذات المتوسط الأعلى، وهى مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين باستخدام السبورة الذكية.
- ثانيًا: مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين باستخدام السبورة الذكية ومجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين بالطريقة التقليدية، حيث بلغت قيمة

"ت" المحسوبة (٤,٧٥)، وهى تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة كى تصبح "ت" دالة عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١)، وذلك لصالح المجموعة ذات المتوسط الأعلى وهى مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين باستخدام السبورة الذكية.

جدول (٨): يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات الفرعية الأربع بالنسبة للدرجات التى حصلوا عليها على مقياس الوعى الذاتى وذلك باستخدام اختبار "ت" T- Test

	مجموع المقارنة	عدد الأفراد	١م	٢م	١ع	٢ع	قيمة "ت"	مستوى دلالتها
١-	مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين باستخدام السبورة الذكية.	٣٠	٣٠,١٥	-	٥,٣٧٠	-	٧,٣	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة من الدلالة الإحصائية
٢-	مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين بالطريقة التقليدية	٣٠	-	٢٤,٥٩	-	٥,٣٥٨	-	
٣-	مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين باستخدام السبورة الذكية	٣٠	١٤٦,٥	-	٢٣,٩	-	٤,٧٥	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة من الدلالة الإحصائية
٤-	مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين بالطريقة التقليدية	٣٠	-	١٢٩,٦	-	٢٦,١	-	
٥-	مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين باستخدام السبورة الذكية	٣٠	٣٠,١٥	-	٥,٣٧٠	-	٤٧,٢٨	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة من الدلالة الإحصائية
٦-	مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين باستخدام السبورة الذكية	٣٠	-	١٤٦,٥	-	٢٣,٩	-	
٧-	مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين بالطريقة التقليدية	٣٠	٢٤,٥٩	-	٥,٣٥٨	-	٣٩,٢	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة من الدلالة الإحصائية
٨-	مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين بالطريقة التقليدية	٣٠	-	١٢٩,٦	-	٢٦,١	-	

- ثالثًا: مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين باستخدام السبورة الذكية ومجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين باستخدام السبورة الذكية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٤٧,٢٨)، وهى تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة لكى تصبح "ت" دالة عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) ، والك لصالح المجموعة ذات المتوسط الأعلى وهى مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين باستخدام السبورة الذكية.
- رابعًا: مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين بالطريقة التقليدية ومجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين بالطريقة التقليدية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣٩,٢) وهى تتجاوز القيمة الحية المطلوبة لكى تصبح "ت" دالة عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١)، وذلك لصالح المجموعة ذات المتوسط الأعلى، وهى مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين بالطريقة التقليدية.

من هنا يمكن القول إن هناك دورًا فعالاً للدراسة باستخدام السبورة الذكية فى تحسين وعى الطلاب لذاتهم كما تبين ذلك عند المقارنة بين مجموعات الطلاب الدارسين باستخدام السبورة الذكية والطلاب الدارسين بالطريقة التقليدية، وكذلك فى ضوء المرحلة الدراسية.

- **نتائج بالفرض الثالث ومناقشتها**:

للتحقق من صحة الفرض الثالث الذى ينص على أنه "يوجد تأثير دال كل من متغيرات (المستوى الدراسي) و (طريقة الدراسة) والتفاعل بينهما فى تباين

الدرجات التى يحصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الأربع – على مقياس جودة الحياة المستخدم فى الدراسة الحالية" فقد تم تحليل بيانات الدراسة باستخدام أسلوب تحليل التباين الإحصائى ثنائى الإتجاه (٢ × ٢) ، وذلك للدرجات التى حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الأربع للدراسة الحالية على مقياس "جودة الحياة" المستخدم ، وفيما يلى جدول (٩) يوضح نتائج ذلك.

جدول (٩): نتائج تحليل تباين الاتجاه (٢×٢) بالنسبة للدرجات التى حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الأربع للدراسة على مقياس جودة الحياة (ن = ١٢٠)

مصدر التباين	مع المربعات	د ، ح	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	الدالة الإحصائية
المستوى الدراسى	١٠٠,٦٦	١	١٠٠,٦٦	٤,٥٩	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة
طريقة الدراسة	١٥١,٧٣	١	١٥١,٧٣	٦,٩٢	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة
التفاعل بين (المستوى الدراسى وطريقة الدراسة)	٧٧,٩١	١	٧٧,٩١	٣,٥٥	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة
الخطأ	٨٦٨١,١	٣٩٦	٢١,٩٢١		
الكلى	٩٠١١,٤	٣٩٩			

يتضح من الجدول (٩) وجود تأثير دال لمتغير (المستوى الدراسي) عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١)، على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الأربع للدراسة الحالية على مقياس "جودة الحياة" حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٤,٥٩)، وهى تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة لتصبح "ف" دالة عند متسوى الدلالة (α = ٠,٠١)، كما تبين النتائج وجود تأثير دال لمتغير "طريقة الدراسة" باستخدام السبورة الذكية والدراسة بالطريقة التقليدية على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الأربع للدراسة الحالية على مقياس جودة الحياة، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٦,٩٢)، وهى تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة لتصبح "ف" دالة عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١)، كما اتضح أيضًا وجود تأثير دال لمتغير التفاعل بين المستوى الدراسى وطريقة الدراسة على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الأربع للدراسة الحالية على مقياس "جودة الحياة" حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٣,٥٥)، وهى تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة "ف" دالة عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١)، وقد تم استخدام اختبار "ت" للتحقق من وجهة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات الفرعية الأربع على مقياس جودة الحياة والجدول (١٠) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١)، بين متوسطات درجات المجموعات التالية على مقياس "جودة الحياة".

- أولاً: مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين باستخدام السبورة الذكية، ومجموعة طلاب الصف الأول الدارسين بالطريقة التقليدية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٥,٣٠)، وهى تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة لكى تصبح "ت" دالة عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١)، وذلك لصالح المجموعة ذات المتوسط الأعلى وهى مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين باستخدام السبورة الذكية.
- ثانيًا: مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين باستخدام السبورة الذكية ومجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين بالطريقة التقليدية، حيث بلغت قيمة

"ت" المحسوبة (١٤,٢)، وهى تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة لكى تصبح "ت" دالة عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١)، ولذلك لصالح المجموعة ذات المتوسط الأعلى وهى مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين.

جدول (١٠): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات الفرعية الأربع بالنسبة للدرجات التى حصلوا عليها على مقياس جودة الحياة وذلك باستخدام اختبار "ت" (T- Test)

	مجموع المقارنة	عدد الأفراد	١م	٢م	١ع	٢ع	قيمة "ت"	مستوى دلالتها
١-	مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين باستخدام السبورة الذكية.	٣٠	١٤٠,٦	-	٢٧,٤٤	-	-	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة من الدلالة الإحصائية
٢-	مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين بالطريقة التقليدية	٣٠	-	١٢٢,٣	-	٢٠,٦	٥,٣٠	
٣-	مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين باستخدام السبورة الذكية	٣٠	١٧٣,٧	-	٢٣,٨٧	-	-	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة من الدلالة الإحصائية
٤-	مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين بالطريقة التقليدية	٣٠	-	١٣٠,٩	-	١٨,١	١٤,٢	
٥-	مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين باستخدام السبورة الذكية	٣٠	١٤٠,٦	-	٢٧,٤٤	-	-	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة من الدلالة الإحصائية
٦-	مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين باستخدام السبورة الذكية	٣٠	-	١٧٣,٧	-	٢٣,٨٧	٩,٠٦	
٧-	مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين بالطريقة التقليدية	٣٠	١٢٢,٣	-	٢٠,٦	-	-	دالة عند مستوى ٠,٩٩ للثقة من الدلالة الإحصائية
٨-	مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين بالطريقة التقليدية	٣٠	-	١٣٠,٩	-	١٨,١	٣,١٢	

- ثالثًا: مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين باستخدام السبورة الذكية ومجموعة طلاب الثانى الدارسين باستخدام السبورة الذكية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٩,٠٦)، وهى تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة لكى تصبح "ت" دالة عند مستوى ثقة (٠,٩٩) للدلالة الإحصائية، وذلك لصالح المجموعة ذات المتوسط الأعلى وهى مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين باستخدام السبورة الذكية.
- رابعًا: مجموعة طلاب الصف الأول الدارسين بالطريقة التقليدية، ومجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين بالطريقة التقليدية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣,١٢)، وهى تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة لتصبح "ت" دالة عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١)، وذلك لصالح المجموعة ذات المتوسط الأعلى، وهى مجموعة طلاب الصف الثانى الدارسين بالطريقة التقليدية.

- **تفسير نتائج الدراسة**:

من خلال العرض السابق لفروض الدراسة واختبارها إحصائيًا وما تم التوصل إليه من نتائج يمكن الإشارة إلى ما يلى:

- علامة الوعى الذاتى بجودة الحياة لدى الطلاب.
- توضح هذه الدراسة أن للذكاء الاصطناعى أثر واضح فى الوعى الذاتى وجودة الحياة الطلاب.

- السعى إلى تضامن المدرسين فى العملية التربوية، وبخاصة فى مرحلة العمريه المختاره ، ورفع روح الأخوة بينهم وبين طلابهم، ومشاركتهم الإيجابية لمشاعر الطلاب، والاهتمام بقضاياهم العامة والخاصة: كأن يعرض فى السنوات الإولى للمرحله الثانويه ، وفى المرحلة الثانوية للمشكلات التى قد تشغل أذهانهم ، من حيث النظام العام، وتشجيع رغبتهم على مزيد الإطلاع، ولا بأس بان يوجههم إلى مطالعة بعض الموضوعات فى المراجع والمصادر الموثوق بها.
- لابد من الاهتمام بالأنشطة المدرسية المتعددة التى تستفرغ طاقات الطلاب وتوجهها الوجهة القويمة القومية، وتقوى شخصياتهم، وتثبتها من النواحى الإيجابية بعيداً عن السلبيات التى قد يسلكها بعض الطلاب فى تلك المرحله العمريه الحرجه ، لإثبات شخصياتهم وتوكيد استقلالها، ففى الجمعيات المدرسية المتعددة، التعاونية، والثقافية، والفنية، والاجتماعية ما يفى بهذه الناحية ويرقى بها، ليخرج الطالب إلى الحياة متوازنًا معتدلاً وتحسن السيطرة على ميوله وانفعالاته، بفضل التخطيط الجيد.
- العمل على توعية الطلاب فى محاولة لفهم الوجود الإنسانى وتعميق الوعى به، وتأصيل الشعور بالحرية والمسئولية وقيمة الحياة التى تجعل للحياة معنى.
- تنمية الإحساس بإيجابية الذات وبيان أن للعلم والعمل هدف وغاية كل هذا يؤدى إلى التوجه نحو المستقبل بنظرة متفائلة مستفيداً من الإمكانيات المحققة فى الماضى لتشكيل الحاضر ورسم صورة واضحة للمستقبل.
- إعطائهم الفرصة فى إثبات سلوكهم التوكيدى والتعبير عن أرائهم سواء كانت متفقة أو مختلفة عن الآخرين إيجابية وسلبية دون خجل أو تردد أو خوف إلى جانب تبصرهم بأن المشاعر والاتجاهات الإيجابية فى الحياة تنعكس دائمًا على تكرار حدوث الانفعالات السارة ومشاعر البهجة والتفاؤل فى الحياة.
- استغلال الإمكانيات المتاحة لديهم بما يمنحهم معنى إيجابى للحياة والتركيز على تنمية وتطوير جوانب القوة وتحسين نقاط الضعف واستغلال الفراغ فى أنشطة مفيدة.
- العمل على تحسين شعور المراهقين بمعنى وجودة حياتهم نظرًا لما يعانون من ضغوط ومشكلات نفسية واسرية واجتماعية وتعليمية سواء مادية متمثلة فى قلة الدعم المادى او اجتماعية متمثلة فى الصراعات التى يرونها فى المجتمع حولهم مما يؤدى إلى انخفاض جودة حياتهم، لذلك يجب العمل على تعديل اتجاهات المراهقين من خلال إكسابهم معتقدات حول قدراتهم على التغلب على مشكلاتهم الاتجاه الذى يتخذونه نحو المشكلات التى تواجههم، مما يؤدى إلى سيطرة المراهق على المواقف والمشكلات والضغوط المستقبلية التى يشعر بها، كما تساعده على التحليل من خلال إعادة تقييم أحداث حياته.
- البعد عن المفاهيم السلبية التى يسمعها المراهقين حول ذواتهم وحول المجتمع وزيادة وعيهم بذاتهم وتغير نظراتهم السلبية للمدرسة والدراسة وإكسابهم بعض القيم الدينية والحياتية، وإدراكهم لحياتهم بصورة أكثر إيجابية، والبعد عن التصلب فى التفكير، وإشراكهم فى الأعمال الجماعية لاستغلال

طبيعة العمل الجماعى وما يتميز به من تفاعل اجتماعى ومشاركة إيجابية فى المواقف المختلفة باستخدام السبورة الذكية.

- **توصيات الدراسة**:

- أهمية استخدام تقنيات التعليم الحديثة والتى منها السبورة الذكية فى التواصل بين الطلاب وأستاذ المادة.
- أهمية التدريب أساتذة المقررات الدراسية – بشكل دورى على كيفية استخدام التقنيات العلمية الحديثة للتواصل الأفضل مع الطلاب وتوفير بريد إلكترونى (إيميل) لكل منهم لاستقبال واجبات وتكليفات الطلاب أو مناقشتهم فيما يطرحونه من تساؤلات.

- **مقترحات الدراسة**:

- إعداد البرامج الإرشادية التى تنمى وعى الطلاب لذواتهم تقديرًا إيجابيًا يساعد فى دعم الثقة بالذات وبناء شخصية إيجابية وفعالة.
- إعداد البرامج الإرشادية التى تساعد فى جودة الحياة الذى يؤدى دورًا مهمًا فى حدوث التوافق النفسى والاجتماعى مما يمنح الطلاب قدرًا مناسبًا من الصحة النفسية.
- فاعلية الدراسة باستخدام السبورة الذكية على تنمية عدد من جوانب الشخصية الإيجابية لدى طلاب الجامعات.

- **المراجع**:

- **أولاً: المراجع العربية**:

- أبو الندى ، خالد (٢٠١٧): توفر الاحتياجات التدريبية وبيئة العمل كمنبئات بالتوافق المهنى لمعلمى التربية الخاصة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ع ٤ ، م (٢٥).
- أبو زيد ، إبراهيم (١٩٨٧): سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
- أبو عاطف ، غالى (٢٠١٦): الوعى بالذات والأمان الاجتماعى كمنبئات بالتمكين النفسى لدى المرضين والممرضات فى محافظات غزة، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، (٥٤)، الرياض، ص ٥٧ – ٧٩.
- الأغا ،إحسان (١٩٩٧) : البحث التربوى، مطبعة المقداد للنشر والتوزيع، غزة، فلسطين.
- الخالدى ، عبد الرحمن (٢٠١٤): الوعى الذاتى وعلاقته بالتوافق النفسى لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة – فلسطين.
- المهدى ، مجدى (٢٠١١): مناهج البحث التربوى بين التقليد والحداثة، الاسكندرية، دار الجامعة الجديد.
- حجازى ، جولثان (٢٠١٥): فاعلية الذات وعلاقته بالتوافق المهنى وجودة الأداء لدى معلمات غرفة المصادر فى المدارس الحكومية بالضفة الغربية، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، (٩)، ٤، ص ٤١٩ – ٤٣٣.
- سلطان ، أحمد (٢٠١٥): الشعور بالذنب وعلاقته بوعى الذات لدى طلبة الكلية التربوية المقترحة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، (٤٧)، ص ٤٥٥ – ٤٨٢.
- تقى بدر ، الدين (٢٠١٦): الوعى الذاتى وعلاقته بالاقناع الاجتماعى لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية ، جامعة ابن الهيثم، بغداد.
- جبرة ، فؤاد (٢٠١٤): الضغوط النفسية وعلاقته بالتوافق المهنى لدى عينة من معلمى ومعلمات مرحلة التعليم الأساسى فى محافظة اللاذقية "دراسة ميدانية"، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية – سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، (٣٦)، ٤ ص ٣٥٩ – ٣٧٢.

- عزيز ،تقى (٢٠١٦): الوعى الذاتى وعلاقته بالإقناع الاجتماعى لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة بعداد ، العراق.
- الشربينى ،السيد كامل (٢٠٠٧): جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالى وسمة ما وراء المزاج والعوامل النفسية الخمسة الكبرى فى الشخصية والقلق، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ١٧، العدد ٥٧.
- الغندور، العارف بالله (١٩٩٩): أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، المؤتمر الدولى السادس، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، القاهرة .
- الغندور، العارف بالله (٢٠٠٠): علم النفس الإكلينيكى، التقرير النفسى، كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة.
- عبد المقصود ، أمانى وشند ، سميرة (٢٠١٠): جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين، المؤتمر الدولى الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، القاهرة.
- حسن ،زهور (٢٠١٩): أثر استخدام روبوت دردشة للذكاء الاصطناعى لتنمية الجوانب المعرفية فى مادة العلوم لدى طالبات المرحلة الابتدائية ، المجلة السعودية للعلوم التربوية، جامعة الملك سعود.
- منصور، انتصار السيد محمد (٢٠٠٥): العلاقة بين نوعية الحياة ومستويات الاضطراب النفسى الانفعالى لدى طالبات المرحلة الإعدادية (دراسة مقارنة بين الحضر والريف)، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس، القاهرة.
- سليمان، حنان مجدى صالح (٢٠٠٩): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الزقازيق.
- الصاوى ، دعاء السيد حسن (٢٠٠٩): جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادى وجودى فى تنميتها المراهق، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- رضوان ، زينب (١٩٩٢): التعليم الدينى فى مصر من سنة (١٩٥٢ – ١٩٨٢)، سلسلة المكتب الثقافية ، العدد (٤٨٠)، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- هاشم ، سامى محمد (٢٠٠١): جودة الحياة لدى المعاقين جسميًا والمسنين وطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسى، العدد (١٢)، جامعة عين شمس، القاهره .
- خضير، سلوى سيد إسماعيل ، عبد المجيد (٢٠٠٨): أثر برنامج إرشادى لتحسين نوعية الحياة لدى عينة من المراهقين المقدمين على جراحات الصدر والقلب، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- قطامى ، محمود (٢٠١٥): فاعلية برنامج تدريبى يستند إلى النظرية المعرفية الإقليمية والثقافية لتشكيل الهوية فى تطوير الوعى الذاتى لدى طالبات الصف الخامس الابتدائى، مجلة الطفولة العربية، الأردن.
- صفاء ،أحمد عجاجة (٢٠٠٧): النموذج السببى للعلاقة بين الذكاء الوجدانى وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- عادل ، أحمد عز الدين (١٩٨٢): علم نفس النمو، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عصام، فريد عبد العزيز ، محمد (٢٠٠٨): مؤشرات جودة الحياة فى علاقتها بمؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة سوهاج، المؤتمر العلمى العربى الثالث، التعلم وقضايا المجتمع المعاصر من (٢١ : ٢٠ أبريل)، دار العلم والإيمان والنشر، كفر الشيخ.
- علام، حسن أحمد ،عمر(١٩٩٨): دراسة تحليلية لمعنى الحياة فى علاقته بكل من الصلابة والتحصيل الدراسى لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية، العدد ١١٣، كلية التربية، جامعة جنوب الوادى، سوهاج.
- عماد ، محمد عبد الله جبريل (٢٠٠٧): جودة الحياة وبعض متغيرات الشخصية لدى فئتين من مرضى الألم الزمن من مقارنة بأصحاء، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنوفية.

- فاخر، عاقل (١٩٧٥): أصول علم النفس وتطبيقاته، بيروت: دار العلم للملايين.
- على ، فاطمه أحمد ،المرخى(٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى، رسالة دكتوراه ، كلية البنات ، جامعة عين شمس، القاهرة
- الجوهرى ، هناء حمد (١٩٩٤): المتغيرات الاجتماعية الثقافية المؤتمر على تشكيل نوعية الحياة فى المجتمع المصرى فى الشبعينات (دراسة ميدانية على عينة من الأسر بمدينة القاهرة)، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- محمد ، هند سليم (٢٠٠٨): جودة الحياة وعلاقتها بالإرهاب الاجتماعى لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.
- محمد ، عبد الفتاح سعد (٢٠٠٩): الإرشاد النفسى والتوجيه التربوى بين النظرية والتطبيق، مسئوليات وواجبات دليل الأباء والمرشدين، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط ١ ، عمان.
- علوان ، كامل (٢٠٠٥): دراسات بين الصحة النفسية، كلية الآدا، جامعة بغداد.
- الزريعى ، عبد الجليل إبراهيم (١٩٨١): الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل، جامعة الموصل، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر.
- سامر ، كريم عيد (٢٠٠٠): وعى الذات وعلاقته بالتوافق المهنى لد الموظفين فى المؤسسات المهنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- حجر ،العنزى مفتاح (٢٠٠٦): علم النفس الاجتماعى، ط ٢ ، الناشر، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
- الشاكر، على (٢٠٠٨): مدخل إلى سيكولوجية الزمن، ط١ ، مطبعة برهان، بغداد.
- جبر ، سعاد (٢٢٠٨): سيكولوجية التفكير والوعى بالذات، عالم الكتب الحديث، للنشر والتوزيع ، ط ١، عمان ، الأردن.
- إبراهيم ،
- محمد السيد (٢٠٠١): التفاعل بين المكونات العالمية للوعى وعلاقتها بالذكاء وبعض العمليات المعرفية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة طنطا.

• **ثانياً: المراجع الأجنبية**:

- Birdsallsallsall, Sally (2014): Measuring student Teachers' understandings and self-Awareness of sustainability, Envitonmental Education Research. Dec, vol. 20 issue 6 p814 – 835.
- Hassan, Sayed, Robani, Anidah., & Bokhari, Mohamed. (2015). Elments of Self-Awareness Reflecting Teachers' Emotions intelligence. Asia Social Science, 11 (17), 109.
- Kini, s., Iftikhar, 1., Ahmedm F. (2016). Relationship between self Awareness and job Satisfaction among Male and female Government Teachers, Journal Article Asian Social, 6 (25), 96 – 101.
- Kudinov, S..I., Belousovaussia, S,S. (2016). Study of spiritual and Ethical Self – Awareness of the Teacher personaliy. Science Vector of Togliatti University Series: Pedagogy, 1, (24) , 81 – 86.
- Long, Choi Sang, Mardhiah, Yaacob, chuen, Tan wee (2016) The Impact of Emotional Intelligence on Job Satisfaction Among teachers, International Accounting and Economics. Aug, vol. 3, Issue 8, p 544 – 552.
- Carlos, R. C., Kahn, C. E., & Halabi, S. (2018): Data science: big data, machine learning, and artificial intelligence. Journal of the American colloge of Radiology, 15 (3), 497 – 498.

- The executive office of the president of the USA (2016) Artificial intelligence, automation, and the economy. Washington, D. C. 20502 Rrport, December 20, 2016.
- Li, B. H., Hou, B. C., Yu, W. T., Lu, X. B., & Yang, C. W. (2017) : Artifical intelligence in intelligent manufacturing: a review. Frontiers of information technology & Electronic Engineering, 18 (1) , 86 – 96.
- Milgrom, P. R., & Tadelis, S. (2018): How Artificial intelligence and learning can impact Market Design (No. w24282). National Bureau of Economic Research.
- Mullainathan, S., & spies, J. (2017): Machine learning: an applied econometric approach. Journal of Economic perspectives, 31 (2), 87 – 106.
- Wisskirchen, G., Biacabe, B. T., Bormann, U., Muntz, A., Niehaus, G., Soler, G. J., & von Brauchitsch, B. (2017): Artifical intelligences and robotics and their impact on the workplace. IBA Global Employment institute.
- Lu, H., Li., Y., chen, M., Kim., H., & Serikawa, S. (2018): Brain intelligence, go beyond artificial intelligence. Mobile networks and applications, 23 (2), 368 – 275.
- Hordi, N. F., Samar, A., Yuhaniz, S.S., & Shamsuddin, S. M. (2018): A systematic literature review on features of deep learning in big data anakytics. International journal of Advances in soft computing & its Applications, 9 (1).
- Matzel, L. D., & Sauce, B. (2017): Individual differences: Case studies of rodent and primate intelligence. Journal of Experimental psychology: Animal learning and congnition, 43 (4), 325.
- Muller, Vincent C., and Nick Bostrom. "Future progress in artificial intelligence: A survey of expert opinion". Fundamental issues of artificial intelligence. Springer, cham, 2016, 555 – 572.
- Deshpande, Anand, and Manish kumar. "Artifical intelligence for big Data: complete guide to automating Big Data solutions using artificial intellingence techniques." (2018).
- Ghahrani, Zoubin. "Probabilistic machine learning and artificial intelligence." Nature 521. 75553 (2015): 452.
- Berk, Richard A. "support Vector Machines". Statistical learning from a regression perspective. Springer, cham, 2016. 291 – 310.
- Liu, Hu – Chen, et al. « Fuzzy petri nets for knowledge representation and reasoning: A literature review". Engineering Applications of Artificial intelligence 60 (2017): 45 – 56.
- Schmidhuber, jurgen. "Deep learning in neural neural networks: An overview". Neural networks 61 (2015): 85 – 117. Gartner Data & Analytics summit (2017). Great networking event with real world examples and expectations. Definitely a must for any in the data business. Hilton Sydney, Report, 20 – 21 February, 2017.

- Conrath, J (2006): stree Coping Efficacy, and Quality of life in a Diverse International Student Pipulation, M.A., Southern Illinois University Carbandate.
- Fenga, M, Feng B, J., Cchehc, T., Euc, P., Kob, A and chehc, v (2009): strees, Needs and Quality of life in family Members Caring for Adults, Living with HIV AIDS, in Taiwan Journal of AIDS Care, Voll. 21 (4), p. 489.
- Firsen (2009): Measuring health related quality of life in adolescence, journal of Foundation Acla poediatrica, Vol. 96, pp, 963 – 966.
- Marshall. L, Allison, P. NV Kamp, M., pharm, D. and Lankes (2008): perceived stress and Qualty of life among Doctor of pharmacy students, American Journal of pharmaceutical Education, Vo. 71, (6), pp: 1 , 7.
- Peter, B (2007): The Relationship among physiological and perceived Stress Quality of life, Self – care and Impairment in Doctoral students, PhD, the state University of New York, at Buffalo.
- Gmeesh, V. & Mathew, E. (2004): The impact of student stress on Heaith related quality of life amonge Doctor of pharmacy students, College Student Journal, Vol. 38, pp 1 – 9.
- Bar-on R. (1997): Bar-on Emotional Qoutient, Inventory (EQI): Rechnical Manual, Multi Health systems, Toronto.
- Buss, AH. (1980): Self – Consiousess and Social anxirty san Francisco.
- Buss, AH. (1980): Self Consciousness and Social anxirty san Francisco.
- Buss AH. (1980): Self Consciousness and Social Anxiety, University of Texas, W, H. freeman and company.
- Camboll, D, (1963): social attitudes and other acquired behavioral disposition, psychology of a scie
- publishing. Compan nce, ed. Scotch, New York, Megraw Hill. Vol.
- Cheek, g.m. & Smith & troop. L, R. (2002): Relational, Identity, Orientation: A Fourth scale. For the AIQ oaper presented at the meeting of the society for personality and social psychology savannah, GA.
- Dewey, g. (1957): Reconstruction in philosophy, (Boston, beacon, press).
- Weiten, w. (1995): psychology: themes and Variations 3ed, London: Brooks Cole y

❋❋❋❋❋❋❋