



ISSN: 1994-4217 (Print) 2518-5586(online)

Journal of College of Education

Available online at: <https://eduj.uowasit.edu.iq>

**Assistant Dr. Ikram
Kadhim Hadi,**

General Directorate of
Education, Baghdad,
Karkh/1

Email:
ik.salih@gmail.com

Keywords:

self-awareness, quality
of life

Article info**Article history:**

Received 2 Aug. 2021

Accepted 7 Jan. 2022

Published 28 Feb 2022



The relationship of self-awareness to the quality of life of kindergarten teachers

A B S T R A C T

Self-awareness is of great importance in mental health and psychological counseling, and there are many scientific and psychological theories that lay down many concepts and principles that explain some psychological phenomena related to the social system on the one hand and the psychological system on the other hand. The context of the culture and values in which the individual lives and linking them with his own goals, expectations and beliefs, the importance of the two topics, and their impact on the teacher. The (Wariosh, 2019) scale of self-awareness and the scale (Al-Ajouri, 2013) of quality of life. The researcher extracted indicators of the scale's validity by extracting the apparent sincerity by presenting it to a group of experts specialized in childhood and psychology, and the validity of the construction was verified through some of its indicators, and after verifying the The psychometric properties of the scale were applied to the basic research sample of (100) parameters who were selected by the simple random method, and after The data were collected and processed statistically using appropriate statistical methods such as (one-sample t-test, Pearson correlation coefficient) a set of results were reached, the most important of which is the existence of a direct relationship between self-awareness in the quality of life for the parameters of the research sample, and in light of the results the researcher made some recommendations, including the necessity of Urging teachers to pay more attention to the process of self-awareness because of the importance of this concept in various aspects of future life.

© 2022 EDUJ, College of Education for Human Science, Wasit University

DOI: <https://doi.org/10.31185/eduj.Vol3.Iss46.2858>

علاقة الوعي الذاتي في جودة الحياة لمعلمات رياض الاطفال

م.د. اكرام كاظم هادي

مديرية تربية بغداد / الكرخ الأولى

الخلاصة:

يعد الوعي الذاتي من الموضوعات الكبيرة الأهمية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وهناك الكثير من النظريات العلمية والنفسية التي تضع العديد من المفاهيم والمبادئ المفسرة لبعض الظواهر النفسية المرتبطة بالمنظومة الاجتماعية من جهة وبالمناظومة النفسية من جهة أخرى ، اما جودة الحياة تعني ادراك الفرد لموقعه في الحياة في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها الفرد وربطها مع اهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته ولأهمية الموضوعين ولما له من تأثير على المعلمة ، هدف البحث الى تعرف مستوى علاقة الوعي الذاتي في جودة الحياة لمعلمات رياض الاطفال في المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الاولى ولتحقيق هدف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس (وريوش، ٢٠١٩) للوعي الذاتي و مقياس (العجوري ، ٢٠١٣) لجودة الحياة ، استخرجت الباحثة مؤشرات صدق المقياس باستخراج الصدق الظاهري وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء المختصين بالطفولة وعلم النفس ، كما جرى التحقق من صدق البناء عبر بعض مؤشرات ، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم تطبيقه على عينة البحث الاساس البالغة (١٠٠) معلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، وبعد أن تم جمع البيانات ومعالجتها احصائياً باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة ك(الاختبار التائي لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون) تم التوصل إلى مجموعة من النتائج اهمها وجود علاقة طردية بين الوعي الذاتي في جودة الحياة للمعلمات عينة البحث ، وفي ضوء النتائج قدمت الباحثة بعض التوصيات منها ضرورة حث المعلمات بزيادة الاهتمام بعملية الوعي الذاتي لما لهذا المفهوم من اهمية في مختلف جوانب الحياة المستقبلية.

الكلمات المفتاحية : الوعي الذاتي ، جودة الحياة

المبحث الاول

منهجية البحث

اولاً :- مشكلة البحث

يرتبط الوعي الذاتي بالإنسان والذي يميزه عن باقي المخلوقات، إذ يعتبر جوهره ثمينة حيث يسهم في تحقيق النجاح والتقدم والتميز في حياته؛ لأن من خلالها يتعرف على ذاته بطريقه صحيحة وامكانياته وقدراته بالإضافة الى مواطن القوة والضعف واتجاهاته وقدرته على اتخاذ القرارات الصائبة وبالتالي سوف يصل الى مراحل من التميز والتفوق والابداع وهذا يسهل عليه التواصل السليم مع الآخرين في مجالات الحياة وبالتالي يسهم الوعي الذاتي في تحقيق التوافق النفسي، والاجتماعي، والأسري، والمهني للأفراد الامر الذي يجعله منتجاً في المهنة التي يعمل بها ، ولأن نقص الوعي الذاتي يمكن ان يكون مدمراً ولاسيما عند اتخاذ القرارات التي يتوقف عليها مصير الفرد، فقرارات الحياة متجددة، ومثل هذه القرارات لا يكون فيها التفكير المنطقي كافياً، وانما تتطلب الوعي والحكمة التي هذبتها الخبرة (روبنسن وسكوت ، 2000:45)، فقد توصلت دراسة كل من شير وكارفر (Scheier & Carver, 1977) الى ان الافراد ذوي الشعور بالذات الخاص العالي هم اكثر عاطفة واشد انفعالاً من اقرانهم ذوي الشعور بالذات الخاص الواطئ (Scheier&Carver, 1977:625).

وبناءً على ذلك فإن شعور المعلمة بالوعي الذاتي ينعكس على جودة الحياة التي تعيشها اذ ان شعورها بالرضا والسعادة تجعل منها إنسانة منتجة، ولديها القدرة على تنمية قدراتها ، وامكانياتها لكي تتلائم مع طبيعة عملها، والتطورات التي تحيط بها في المستقبل ، اذ ان مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن وبتغير حالة الفرد النفسية والمرحلة العمرية التي يمر بها ،

فالسعادة مثلاً تحمل معاني متعددة للفرد نفسه في المواقف المختلفة فهي بهذا تكون نسبية ، فالمريض يرى السعادة في الصحة والفقير يرى السعادة في المال ، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد (جسام ، ٢٠٠٩ : ٢٩)، وان جودة الحياة ترتبط ببيئة المعلمة فالعوامل البيئية من المحددات الاساسية لأدراك المعلمة لجودة حياتها لذلك فجودة الحياة تتضح من خلال العلاقة بين المعلمة وبيئتها، وهذه العلاقة التي تتوسطها مشاعرها واحاسيسها ومدرجاتها (احمد، ٢٠٠٥ : ٩٣). وتكمن مشكلة البحث في البحث عن العلاقة بين الوعي الذاتي و جودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال ولهذا الموضوع اهمية كبيرة كونها مسؤولة عن الاهتمام بأجيال المستقبل، فقد جاءت هذه الدراسة للكشف عن الاجابة عن السؤال الآتي : هل توجد علاقة بين الوعي الذاتي و جودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال ؟

ثانياً : اهمية البحث

تعد المؤسسات التربوية معياراً أساسياً ومهماً لتقدم المستوى العلمي والاجتماعي والثقافي في المجتمع، كما ان الاهتمام بالعلم والمعلمين أصبح من أساسيات تقدم المجتمعات وريقها وخاصة عند معلمات رياض الاطفال التي يقع على عاتقها توفير مناخ مناسب للقيام بمسؤولياتهن بالشكل المطلوب وخاصة ان العمل في رياض الاطفال يشمل مجالات واسعة من العمليات والانجازات داخل رياض الاطفال وخارجها والتي تتمثل في الوان من الانشطة المختلفة وتمتد في سلسلة من الاعمال التي تربط الروضة بالمجتمع الخارجي والبيئة المحيطة بها ، اذ ان الافراد الذين لديهم وعياً ذاتياً يمتلكون دافعاً حقيقياً لتحقيق اهدافهم، إذ أشار (كولمان، 2000) الى ان الفرد يعتمد على قوة دافع داخلية في تحقيق اهدافه، ذلك ان التحرك تجاه الأهداف والمثابرة لتحقيقها اذ يشكل قوة دافع ذاتية لتحقيق تلك الأهداف، وما يتضمنه ذلك من تحديدها ووضع الخطط، وحسن ادارة تحقيقها، وامتلاك القدرة لإنجازها، ومحاولات حل المشكلات الطارئة، مع التمسك بالأمل لتحقيق الأهداف والتغلب على المعوقات ومواجهتها (كولمان، 2000: 9) ، اذ ان إدراك المرء لمكانته في الحياة على وفق سياقات الثقافة لها دور مهم في تحسين جودة الحياة (munro&Adams,1977:523) والمناخ في الروضة والقيم التي يعيش في أحضانها، وربطها بأهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته واهتماماته وهو مفهوم كثيراً ما يتأثر بحالة المعلمة النفسية والجسدية وعلاقتها الاجتماعية (ابو جادو، ٢٠٠٤ : ٤٥).

و تأسيساً على ذلك يمكن تلخيص اهمية البحث بالنقاط الآتية :

- ١- تأتي اهمية البحث من حيث كونه يتناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع ألا وهم معلمات رياض الاطفال كونهن يتعاملن مع مرحلة عمرية مهمة الا وهي مرحلة رياض الاطفال.
- ٢- اهمية دراسة متغيري البحث(الوعي الذاتي و جودة الحياة) لما له من علاقة وثيقة بنجاح المعلمة في حياتها العملية والاجتماعية .
- ٣- يوفر البحث الحالي أداتين لقياس(الوعي الذاتي و جودة الحياة) لدى المعلمات رياض الاطفال يمكن الاستفادة منه في البحوث العلمية مستقبلاً .
- ٤- جودة الحياة من المتغيرات المهمة التي تعد جزء من نظرة معلمة رياض الاطفال لحياتها وبالتالي كل تفاعلها الاجتماعي والتعليمي.

ثالثاً :- اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :-

- ١- التعرف على مستوى الوعي الذاتي لدى معلمات رياض الاطفال
- ٢- التعرف على جودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال

٣- العلاقة بين الوعي الذاتي و جودة الحياة لمعلمات رياض الاطفال

رابعاً :- حدود البحث

١- يتحدد البحث الحالي بمعلمات رياض الاطفال الحكومية في المديرية العامة لتربية بغداد / الكرخ الاولى والبالغ عددهن (١٠٠) معلمة للعام الدراسي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١.

خامساً :- تحديد المصطلحات

أ- الوعي الذاتي Self – Awareness عرفه كل من:

١. كولمان (Goleman,2000) :هو قدرة الفرد على الوعي بانفعالاته وانفعالات الآخرين وامتلاك رؤية واضحة بهذه الانفعالات ومعرفة الفرد بحالته المزاجية واستعمال هذه المعرفة لإنجاز القرارات السليمة (Goleman,2000:8) .
 ٢. جنجون (٢٠١٧): يتضمن جانباً مهماً من جوانب عملية تقويم شخصية الفرد فهو المراقبة الذاتية (Self-Supervision للفرد أولاً ولمحيطه الخارجي (جنجون، ٢٠١٧: ١٢).
 ٣. (العنزي، ٢٠٠٦: ١٥٥) معرفة الفرد بذاته وإدراكه لانفعالاته وأسبابها الظاهرة والكامنة وتوظيف معايير الأخلاقية التي تشعر بإنسانيته وتوظيف مبادئه الإنسانية فأنة يجعل من هذه المعرفة أهمية تكسبه مهارات إيجابية في إدارة ذاته وكيفية التعامل مع البيئة وهذا يؤهله لإنجاز رسالته الإنسانية ومهامه الفعالة وطموحاته الشخصية.
- التعريف الإجرائي: تعرف الباحثة (الوعي الذاتي) إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمة من خلال إجابتها على فقرات مقياس (الوعي الذاتي) الذي تم تبنيه في هذا البحث .

ب- جودة الحياة (Quality of Life) عرفها كل من:

- ويلسون (Wilson (1978 هو المستوى الذي يعيش فيه الفرد في اطار البيئتين المادية والاجتماعية ومدى رضاه عنها ,وإدراكه لمكانته في سياق نظامه القيمي المرتبط بأهدافه وتوقعاته ومعايير ومخاوفه (Wilson,1978,:253).
 - فينهوفن (Veenhoven (1989 هو تقييم الفرد لجودة الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقة القيمي ومقارنة لظروفه الحياتية بالمستوى الامثل الذي يرى انه مناسب لحياته تتمثل بإمكان العيش في البيئة والقدرة الشخصية والغرض من الحياة والرضا عن الحياة (Veenhoven,1989:3) .
 - جابر والكفافي (١٩٩٠) هي حالة من المرح والهناء والرضا والإشباع ، وهي تنشأ من إشباع الدوافع وتستمر الى مستوى الرضا النفسي (جابر و الكفافي ، ١٩٩٠: ١٤٨٥) .
- التعريف الإجرائي: تعرف الباحثة (جودة الحياة) إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمة من خلال إجابتها على فقرات مقياس (جودة الحياة) الذي تم تبنيه في هذا البحث .
- المعلمة : عرفها (العيثاوي ، ٢٠٠١) هي الشخص البديل للام والتي تقضي مع الأطفال اكثر من خمس ساعات يومياً اثناء تواجدهم بالروضة تساعدهم على النمو الشامل السليم جسمياً واجتماعياً وانفعالياً بأدائها عدة وظائف ارشادية (العيثاوي ، وزارة التربية : ٢٨٦)

المبحث الثاني

الاطار النظري ودراسات السابقة

أولاً : الاطار النظري

١- مفهوم الوعي الذاتي:-

لقد أشار " فيلمان (Velman, 1996) إلى أن بعض العلماء يرون مفهوم الوعي مرادف إلى مفهوم الوعي الذاتي على سبيل المثال عندما يكون الفرد على وعي بالأشخاص الآخرين أو العالم الخارجي غير ذاته يعبر عنه بالوعي الانعكاسي حيث يكون الذات هو موضوع الوعي (Velman, 1996:1) .

حيث يعد الوعي الذاتي من الموضوعات الكبيرة الأهمية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وهناك الكثير من النظريات العلمية والنفسية التي تضع العديد من المفاهيم والمبادئ المفسرة لبعض الظواهر النفسية المرتبطة بالمنظومة الاجتماعية من جهة وبالمشكلة النفسية من جهة أخرى وما يتعلق بمنظومة الذات لعلها تشد انتباهنا بما يحيط بنا نحو ذاتنا وتحدد سلوكياتنا عند مواجهة المواقف الحياتية وقد تبلور نظرتنا لإحساسنا بوجودنا ولأنفسنا واستبصارنا في تقييم أنفسنا وإدراكنا لعالمنا الداخلي والخارجي وكيفية التصرف عندما تدهمنا المواقف بصعوباتها وأزماتها وأخطارها وبأي الطرق نستطيع مواجهتها وفي أي وقت نكون قادرين على مراقبة أفعالنا (القره غولي، والعكيلي، ٢٠١٤: ٥٣) .

يعد وعي الفرد محصلة ذهنية شعورية معقدة بالتفكير وحده لا ينفرد بتشكيل الوعي فهناك المشاعر والخيال والحدس والإحساس والضمير والإرادة وهناك أيضا القيم والمبادئ وحوادث الحياة والظروف المتغيرة والنظم الاجتماعية إن هذا الخليط الهائل من مكونات الوعي يعمل على نحو معقد جدا ويسهم كل مكون بنسب مختلفة من شخص إلى آخر وهذا يجعل لكل فرد نوع من الوعي مختلف عن وعي الآخرين (سليمان، ٢٠٠٠: ٨٢) .

إن الوعي مفهوماً عاماً يعبر عن معرفة ما يتضمنه من أمور وأحداث تأخذ صوراً متنوعة وأنواعاً ومستويات متعددة جميعها تدل على وعي بما حولنا وهذا يسمى وعياً أو إدراكاً من مشاعر في داخلنا وماضينا وحاضرنا وذلك يطلق عليه بالذاكرة أو وعياً بالعلاقات وهذا يسمى تخيلاً أو ذكاءً وبذلك يتم تكوين جديد نستطيع نعيه في حل المشكلات التي نواجهها، يعد الوعي مرحلة موضوعية لكونه وعياً بالموضوعات والأشياء والأحداث وأفكار جديدة التي تقع داخل وخارج الذات (Farthing, 1992:6) .

فالوعي بالذات يتضمن استجابة وتقييماً فتكون الاستجابة مثلاً علي أن أفكر في أشياء مبهجة لأخفف عن الأحزان، أما التقييم يكون علي أن لا أشعر بهذا الشعور وأحياناً يصل الوعي الذاتي إلى إصدار تعليمات صارمة مثلاً يجب أن لا أفكر في هذا الأمر (Mayer&Salovey, 1997: 122)

مجالات الوعي الذاتي (Types self- Awareness):

حدد " جولمان Goleman " ثلاثة مجالات للوعي الذاتي تتضمن:

١- الثقة بالذات (Self-Confidence) :

تعد الثقة بالنفس أمر ضروري لكل فرد ولا يكاد أي فرد أن يستغني في موقف من المواقف أو أمر من الأمور عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس سواء في مجال الحياة الاجتماعية أو العمل أو في مجال التعليم وإن الثقة بالنفس هي من الصفات الشخصية التي لها علاقة بالقيادة الناجحة وإمكانية القدرة على اتخاذ القرارات السليمة (Kirk & Locke, 1991: 58) ، فمن من خلال الثقة بأنفسنا نتوصل إلى مستوى الروح حيث يمكننا أن نكتشف ونعبر عن توحده أنفسنا من أجل تحقيق ما فيه الخير لنا (الصادق، ٢٠٠٨: ٤٣) .

غالبا ما يكون لدى الأفراد المتميزين وعياً ذاتياً بما يفكرون فيه وتكون ثقتهم بأنفسهم عالية والقناعة عندهم قوية ويتولد لديهم اعتقاد بأن جميع المشكلات يمكن التغلب عليها وتجاوزها ومواجهتها والتدرج الواعي في تحليل المواقف وتحديدها

والانتباه الآتي لجميع التصرفات وتسجيل ملاحظات ردود الأفعال عنها والعمل على مراقبة الذات بشكل مستمر (السيد وعبد القادر، ٢٠٠٦: ٢٦) .

٢- الوعي الانفعالي (Emotional Awareness):

إن الوعي الانفعالي للفرد هو ادراكه لانفعالاته وربطها لما يشعر ويفكر به وما يفعله ومعرفته بان مشاعره تؤثر بأدائه وقيمه وأهدافه ، إن المنظومة الانفعالية معقدة ومركبة في تركيبة الفرد وتمتلك ثباتا نسبيا وتحدد معالم الشخصية في وقت مبكر من حياته فالأفراد الذين يتميزون بمعرفة مزاجهم ومشاعرهم الخاصة يقومون بإدارتها جيدا ويتعاملون ويتقهمون مشاعر الآخرين بصورة جيدة وهم أكثر إحساسا بالرضا عن أنفسهم ومتميزين في معظم المجالات الاجتماعية والعملية في حياتهم (جولمان، ٢٠٠٠: ٥٨) .

ايرتكز مفهوم الوعي الذاتي بالأساس على وعي الفرد الذاتي لانفعالاته وهذا يتطلب أن يكون الدماغ في حالة نشاط بحيث يمكن تسمية وتحديد الانفعالات المستتارة (روبنسن وسكوت، ٢٠٠٠: ٤٣) .

والانفعال خبرة شعورية تشترك فيها الاستثارة البدنية مع الوسائل التعبيرية، يتضمن الانفعال المكونات الأساسية التي تسهم في إظهار بداية من المكون المعرفي المتمثل في الوعي والمكون الجسدي متمثلا في الاستجابة للتغيرات الهرمونية، والمكون السلوكي المتمثل في الوسائل التعبيرية، وباشتراك جميع هذه المكونات تظهر الطاقة الانفعالية بصورتها المعهودة (Weiten, 1998: 406) .

تقدم الانفعالات بكل تنوعها وظائف كبيرة للنفس البشرية فهي تمنح الفرد ميزة خاصة به وتسهم في بناء الوعي الذاتي له، فضلا عن دور الانفعال في التفاعل الاجتماعي وإمكانية التواصل مع بيئته وقدرته على تغييرها والتصرف بمختلف المواقف وبما يناسبها من السلوك فهي تمكن العقل من فهم مكامن الألم أو الخطورة أو السعادة في بيئة ما والقدرة على اتخاذ الخطوة الملائمة لذلك فالانفعال عاملا مكملا لدور الجوانب العقلية وتسهم الانفعالات في تعزيز إمكانية التذكر والتعلم لكثير من المعلومات التي سبق وان ارتبطت بمواقف انفعالية ولاسيما الايجابية منها وهي من أهم العوامل في التقييم الحقيقي لذات وحياة الفرد (Jawer& Micozzi, 2002: 27-29) .

٣- التقييم الدقيق للذات (Accurate Self-Awareness):

إن التقييم الدقيق لأنفسنا ، يعني إدراك الذات وقبول الذات وتقبلها بكل ما فيها من تعقيدات والاعتماد عليها، في القدرة على استخدام ما نعرفه عن أنفسنا للحصول على النتائج التي نرغبها في حياتنا دون أن يقلقنا قبول أو عدم قبول الآخرين، والشكل العميق من احترام الذات هو القائم على إدراك السمات السلبية والايجابية" (الصادق، ٢٠٠٨: ٤٠-٤١) لكي ينجح الفرد بشكل دقيق في تقييم ذاته ينبغي أن لا يكتفي شخصا برأيه بل ينبغي أن يعرف آراء الآخرين وإن الأفراد الأذكياء انفعاليا يقيمون أدائهم في معرفة نقاط ضعفهم وقوتهم لكي يكون أدائهم أفضل ولكي يعرف ماذا ينبغي عليه في كيفية تطوير شخصيته (العيني، ٢٠٠٤: ٦١) .

تأخذ عملية التقويم الذاتي جانبين من التقويم الذاتي ، إحداها يكون تقويما سلبيا للذات وهذا يؤدي إلى الإحساس بالفشل نتيجة الزيادة والمبالغة في تقويم الذات أما الجانب الآخر يؤدي إلى النجاح ويصاحبه معرفة نقاط الضعف والقوة وهو التقويم الإيجابي (القره غولي والعكيلي، ٢٠١٤: ٩٦)

إن شعور الفرد بما يحيط به وما في ذاته واستبصارا لسلوكياته وواقعه ومراقبته لانفعالاته ومشاعره وحسن تقييمه لذاته تساعد الفرد على رؤية خبراته من مختلف الزوايا وهذا يعبر عن مدى إمكانية الفرد في أن ينقد أفعاله وتصرفاته وسلوكياته في مواقف والوقوف على جوانب الضعف والقوة في الخصائص الشخصية والاعتراف بهذا الضعف واحترام وتقدير ذات (القرغولي والعكيلي، ٢٠١٤: ٨١) .

النظريات التي تناولت الوعي الذاتي:

١ - نظرية التحليل النفسي (Psychoanalyses Theory) :

قسمت نظرية التحليل النفسية الشخصية الإنسانية إلى ثلاث أقسام افتراضية الهو " Id " هي المنطقة التي تكون لا واعية كلياً وتتألف من الرغبات والغرائز والدوافع والخبرات المكتسبة وتمثل الجانب الشعوري لشخصية الفرد، إما الأنا (Ego) تمثل المنطقة الواعية أي العقل الواعي الذي يتعلق بالواقع المحيط للفرد أو المؤثرات الخارجية وهي الجزء الذي يحدد السلوك أما الأنا العليا (Super-Ego) فهي تمثل المستودع للأخلاقيات والضمير والمثاليات والقيم الدينية والمعايير الاجتماعية وتأخذ دور الرقيب النفسي، رأى فرويد أن هناك جانباً أطلق عليه اللاشعور يقع خارج نطاق وعي الفرد الذي يؤثر على خبرته وسلوكه ويشتمل على بعض الخبرات والمواد التي لا تتاح للشعور، وإن الوعي يمثل كيان مرتبط بكيان آخر هو أساس اللاوعي أو العقل الباطني وإن التجاذب يحصل بين الوعي واللاوعي ويمثل الشعور من خلال استنتاجات فرويد بالواقع المزيف أما اللاوعي هو أساس الحياة النفسية والواقع الحقيقي لها وافترض أن اللاوعي يمثل الواقع النفسي الحقيقي والوعي يكون مجرد جزء ضئيل منه وعلى الرغم من أن الإنسان يتميز بالوعي والوعي بالذات عن بقية الكائنات الأخرى إلا أن ذلك لا يعني بالضرورة أن يكون ذاتاً واعية كلياً إذ أن الفرد يظهر في أغلب الأحيان بأنه محكوم من قبل فاعلية لا واعية تتمثل في الدوافع الغريزية ويمكن تحديد اللاوعي بوصفه واقعا نفسيا يملك نوعاً من السمات والوظائف الخاصة وهذه الحالة تحيل فرويد إلى تأكيده على الجوانب اللاشعورية (القره غولي والعكيلي، ٢٠١٤: ١٣٦-١٤٢) .

٢- النظرية السلوكية (Behavioral Theory) :

ارتبطت دراسة وأبحاث المدرسة السلوكية في أهمية دراسة لسلوك الفرد فضلاً عن التأكيد على الاستجابة والسلوكيات الإجرائية والأفعال المنعكسة التي تصدر في مختلف المواقف عن الفرد (القره غولي والعكيلي، ٢٠١٤: ١٤٤-١٤٥) . ويرى السلوكيون أن ما يحرك الوعي للفرد يعود إلى الفترات التي تأتي بين المثيرات والاستجابات التي تمت قبل تنفيذ هذه الاستجابات أو مجموعة ردود الأفعال لها، ومن ذلك اعتبر السلوكيون الوعي عملية آلية تربط مجموعة الاستجابات بالمثيرات لكي تشكل لدى الفرد الخبرات التي تعد الآلية التفكيرية لعملية الوعي (عبد الهادي، ٢٠٠٥: ٧٦-٧٧) إذ رأى سكر (Skinner) إن الوعي هو شكل من أشكال الاستجابة وتكون هذه الاستجابة إما استجابة ظاهرة أو على شكل استجابة غير ظاهرة وحاول سكر (Skinner) معرفة الخاصية الجودة بلغة المثير لبعض أنماط الوعي التي تعد سبباً لحدوث هذه الاستجابة، إلا أننا قد لا نكون بمثل هذا النوع من المثيرات على وعي بها ومن خلال ذلك تظل المثيرات مجرد سبب خارجي للوعي غير الظاهر (Natsoulas, 1978: 911) ، ويشير سكر إلى أن التعزيز يقوي الاستجابة كلها ، وهذا يتضمن بالطبع الوعي الذي يؤدي إلى اتباع الأسلوب الأفضل في حل المشكلات (غانم، ١٩٩٥: ١٤٢).

٣- نظرية "دوفال و ويكلاند (Duval & Wiclund Theory) :

قدم دوفال و ويكلاند نظرية الوعي بالذات الموضوعي، التي فسرت عملية زيادة الانتباه و الاهتمام على الذات، فالفرد يكون واعياً لذاته لانعكاس المثيرات البيئية بصورة مباشرة، أو إدراكه لخبرته الذاتية الداخلية (Duval & Wiclund, 1972: 2). إن الوعي بالذات يمنح للفرد فرصة المقارنة لسلوكياته ، في معرفة ما يقوم به باستعراض بعض الأفكار موازنة مع عرض أفكاره عند مواجهة الآخرين ، وذلك يجعل من الفرد وعياً بذاته، عندما يلحظ نفسه كائناتاً حياً مدركاً لذاته ومحيطه الخارجي (Kurtz & kantor, 2009: 3).

ويرى دوفال وويكلاند أن وعي الذات يكون فيها الفرد على بينة من ذاته ككائن حي ووعي بالذات الموضوعي الذي من خلاله يمكن تحسين الأداء و السيطرة على الجهد ومراعاة المهام التي لا تتطلب أداء مهارات لا لزوم لها ، وكيف يرغب في ان يكون - وهو الذات المثالية، في كثير من الأحيان تولد نتائج المقارنة مع الآخرين شعوراً بأن لدى الفرد أوجهاً من القصور جنباً إلى جنب مع المشاعر السلبية المرتبطة مع هذا الاعتراف، والمحاولة في تعديل هذا القصور وتصحيح الأخطاء من خلال تقريب الذات الى أقرب خط مع المعايير المثالية (البديري، ٢٠١٤: ٧٦)

٢- جودة الحياة (Quality of Life)

مفهوم جودة الحياة :

جودة الحياة تعني ادراك الفرد لموقعه في الحياة في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها الفرد وربطها مع اهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته وان نوعيه الحياه التي ترغب المعلمة في تحقيقها اذا كانت واضحة لديها فأنها تكون مثيره جداً اما اذا كانت غير واضحة ومشوشه فتبدو الحياه لديها روتينية وكل يوم بالنسبة لها مثل سابقه ولا تستطيع تحديد اهدافها الهامه على الرغم من قدرتها على انجازها وتبقى في حالة بحث عن اشياء افقدتها ,وهذا سيجعلها غير راغبه بالنشاطات والاهتمامات وتفقد جاذبيتها بالنسبة لها, ولجودة الحياة ثلاثة جوانب هي جودة الحياة الموضوعية وجودة الحياة الذاتية وجودة الحياة الوجدانية بالإضافة الى التوافق مع الافكار والقيم السائدة في المجتمع (الانصاري، ٢٠٠٦: ٤٦١).

فالناس يشعرون بدرجة عالية من جودة الحياة إذا استطاعوا حل صراعاتهم الداخلية ، وتحقيق درجة من التكامل في شخصيتهم وقد وجد أن الذين يكشفون عن درجة منخفضة من التفاوت بين صورة الذات والذات المثالية هم أكثر شعوراً بجودة الحياة وسعادتها ، وان سعادة الفرد وجودة حياته مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتكامل شخصيته وتحقيقه لذاته، ويتفق الباحثون في موضوع جودة الحياة على إن تحديد هذا المفهوم يعد من المهام الصعبة ويرجع ذلك لعدة اعتبارات منها:

- ١- حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي الدقيق .
- ٢- لا يرتبط هذا المفهوم بمجال محدد من مجالات الحياة أو بفرع معين من فروع العلم ، إنما هو مفهوم موزع بين الباحثين والعلماء على اختلاف تخصصاتهم والملفت للنظر إن أصحاب كل تخصص يرون إنهم الأحق باستعمال هذا المفهوم سواء كان هؤلاء تخصص علم الاجتماع أو الطب بفروعه المختلفة أو العلوم البيئية أو الاقتصادية (الأشول، ٢٠٠٥: ٣-٤)
- ٣- إن المفهوم من المفاهيم المحيرة نظراً لاستعماله في كثير من المواقف المختلفة ، فيمكن أن يشير الى الصحة أو السعادة أو الرضا عن الحياة أو فعالية الذات أو الصحة النفسية ولذا تختلف وجهات النظر وتتعدد حول الطريقة التي يمكن أن يقاس بها ولا يوجد اتفاق حول مفهوم محدد أو طريقة محددة لقياسه أو المؤشرات الدالة عليه (عبدالله، ٢٠٠٨: ١٤٤).

مؤشرات جودة الحياة: هناك مؤشرات لجودة الحياة وهي كالآتي :

- جودة الحياة الموضوعية: وتتمثل بما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد .
- جودة الحياة الذاتية: والتي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة، ومن ثم الشعور بالسعادة .

ابعاد جودة الحياة :

- ١- **جودة الصحة العامة:** هي قدرة المعلمين والمعلمات على الممارسة اليومية للأنشطة المختلفة وعن حالتهم الصحية واهتمامهم بها".
- ٢- **جودة الحياة الأسرية:** هي ممارسة المعلمين والمعلمات لعلاقاتهم الشخصية مع باقي أفراد أسرهم وقدرتهم على التفاعل الإيجابي معهم.

- ٣- **جودة الحياة النفسية:** هي اهتمام المعلمين والمعلمات بمظهرهم العام وصحتهم العقلية وتقديرهم لذواتهم وشعورهم بالسعادة والرضا وأن يتمتعوا بالثقة في أنفسهم وفي المجتمع من حولهم وعدم القلق والاكتئاب. (العجوري، ٢٠١٣: ٧)
- ٤- **جودة إدارة الوقت:** بأنها قدرة المعلمين والمعلمات على شغل أوقات الفراغ وممارسة الأنشطة المختلفة التي تعود عليهم بالنفع وأن يشعروهم ذلك بالسعادة .
- ٥- **جودة الحياة البيئية:** بأنها قدرة المعلمين والمعلمات على الاستمتاع بالبيئة داخل المدرسة وخارجها والإحساس بحسن الحال واشباع الحاجات التي تتناسب مع طبيعتهم .

النظريات المفسرة لجودة الحياة

أولاً- نظرية فوردريس (Michael.w.fordyce,1974)

- يرى فوردريس أن سعادة الحياة ونوعيتها (جودتها) مرتبطة بعدد من المتغيرات منها (النجاح ، الطبقة الاجتماعية ، الوثام بين أفراد الأسرة ، الوضع المهني ، الظروف الاقتصادية والسياسية ، الدخل والتحصيل العلمي) .
- ويشير فوردريس إلى عدد من المؤشرات أو الملامح للشعور بالسعادة :
- ١- **لنشاط والانشغال بالأنشطة :** فقد تبين من خلال عدد من الدراسات أن الناس السعداء كانوا أكثر نشاطاً ويقضون وقتاً أكثر من الآخرين في أداء المهام أو الأنشطة اللطيفة والمسلية .
 - ٢- **الحياة الاجتماعية :** وتشير إلى أهمية الروابط الاجتماعية في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة كالعلاقات الزوجية ، والأصدقاء ، الحيران ، زملاء العمل ، النوادي والجمعيات ... الخ (Fordyce ,1985:1) .
 - ٣- **الإنتاج في العمل :** إذ ترتبط السعادة والرضا عن الحياة مع العمل المتميز والنشاط الإنتاجي .
 - ٤- **التخطيط والتنظيم :** ويتجلى في السلوك المنظم والتخطيط لمشاريع طويلة الأجل والقدرة على إدارة الوقت .
 - ٥- **التوقف عن القلق :** ويتمثل في السيطرة على القلق والتغلب على المخاوف .
 - ٦- **تطوير التفكير الإيجابي والتفاؤل :** ويعني استبدال الأفكار والمشاعر السلبية بأخرى إيجابية والتفسير الإيجابي للأحداث اليومية ، والاعتقاد بوجود السعادة .
 - ٧- **العمل من أجل تحقيق شخصية سليمة (صحيه) وجذابه :** وتتضمن تكوين مفهوم ذات ايجابي ، والاكتفاء الذاتي ، والقدرة على اتخاذ القرارات (Fordyce , 1997:2-4) .

ثانياً- نظرية فينهوفن (Veenhoven,1984)

- يرى فينهوفن أن حاجات الإنسان يمكن اكتشافها عن طريق دراسة خصائص المجتمع ، ويفترض أن المجتمع السعيد هو المجتمع الذي تتم فيه تلبية اغلب حاجات الإنسان ، وقد ميز فينهوفن في نظريته إمكان العيش (Livability theory) بين أربع مجالات يمكن من خلالها الاستدلال على جودة الحياة وهي :-
- ١- **إمكان العيش في البيئة Livability of the environment :** (وتتمثل في توفر الفرص البيئية المناسبة ، وتوفر رأس المال ... الخ)
 - ٢- **القدرة الشخصية Life-ability of the person :** وتتمثل في القدرات الفردية والقدرة على مواجهة المشاكل ، وإمكانية التكيف .
 - ٣- **الغرض من الحياة Utility of Life :** وجود هدف في الحياة ، التصور بأن الحياة جيدة .
 - ٤- **الرضا عن الحياة Satisfaction with life :** تقييم الفرد لجودة الحياة التي يعيشها ايجابياً وتعني حب الفرد للحياة التي يحييها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي له . (Veenhoven,2006:3- 4)

ثالثاً- نظرية رايف (Carol Ryff,1989)

تعد كارول رايف من الأوائل الذين تبنا مفهوم جودة الحياة ، وقد حددت نقاط التلاقي في الصياغات النظرية المختلفة لبعض المنظرين ، ونقلتهم من المستوى النظري إلى المستوى العملي من خلال إعداد أنموذج يتكون من ستة أبعاد يمكن أن يعطي مؤشراً لجودة الحياة

(Fernandes & et.al, 2010:1033). وهذه الأبعاد هي:

- ١- **تقبل الذات Self-acceptance** : ويعني أن الفرد يمتلك اتجاهها إيجابياً نحو ذاته وقبوله بالملامح المتعددة لها ، والتي تتضمن صفات أو مكونات ، سواء أكانت جيدة أم سيئة .
- ٢- **النمو الشخصي Personal growth** : وهو محاولة الفرد تطوير قابلياته وإمكاناته في كافة النواحي (العقلية والنفسية ، والاجتماعية ... الخ) والارتقاء والتقدم المستمر لتحقيق ذاته ، والانفتاح على خبرات الحياة.
- ٣- **الغرض من الحياة Purpose in Life** : الإحساس بأن هناك هدفاً ومعنى للحياة ، وامتلاك الفرد لمعتقدات تعطي للحياة غرضاً وهدفاً يعيش من أجله.
- ٤- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين positive relations with others** : وتتضمن العلاقات التي تتسم بالعمق، والدفع والثقة المتبادلة ، فالأشخاص الذين يمتلكون مشاعر ، وأحاسيس قوية في الحب والحنان هم أقرب إلى تحقيق ذواتهم من غيرهم.
- ٥- **السيطرة على البيئة Environmental Mastery** : وهو الإحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة والتحكم بها مستقيماً من خبراته الماضية والحاضرة وما يتوافر من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهدافه .
- ٦- **الاستقلال Autonomy** : ويعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه وقدرته على تقرير مصيره والقدرة على ضبط النفس واتخاذ القرارات دون تردد ودون الاعتماد على الآخرين (Ryff & Keyes , 1995:720).

ثانياً : الدراسات السابقة

أ- الدراسات السابقة المتعلقة بالوعي الذاتي

- دراسة (البديري ، ٢٠١٤) (الوعي الذاتي وعلاقته بقلق الكينونة لدى طلبة الجامعة المستنصرية) هدفت الدراسة: تعرف الوعي الذاتي وعلاقته بقلق الكينونة لدى طلبة الجامعة المستنصرية وظهرت نتائج الدراسة ان طلبة الجامعة المستنصرية يتميزون بالوعي الذاتي، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الوعي الذاتي على وفق متغير الجنس، وجود فروق في الوعي الذاتي على وفق متغير التخصص، ولصالح التخصص الانساني، لا توجد فروق في الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة المستنصرية على وفق التفاعلات الثنائية بين الجنس والتخصص (ردام ، ٢٠١٤، ٥٤ : ٩٦).

- دراسة القره غولي (٢٠١١) الوعي الذاتي وعلاقته بالمواجهة الاجتماعية ومقاومة الأغراء لدى طلبة الجامعة هدفت الدراسة التعرف الى الوعي الذاتي وعلاقته بالمواجهة الاجتماعية ومقاومة الأغراء لدى طلبة الجامعة، تبعا لمتغير الجنس والتخصص (علمي- انساني)، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي من طلبة الجامعة المستنصرية، وتحقيقاً لذلك قام الباحث ببناء مقياس الوعي الذاتي استناداً على نظرية (باس Buss)، استخدمت الوسائل الاحصائية الاتية: تحليل التباين الاحادي ومعامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتوصل الباحث إلى أن طلبة الجامعة يتصفون بالوعي الذاتي ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على وفق متغير الجنس، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية على وفق متغير التخصص الدراسي ولصالح التخصص العلمي في الوعي الذاتي ، وهناك علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي و المواجهة الاجتماعية ومقاومة الأغراء (القره غولي، ٢٠١١).

ب- الدراسات السابقة المتعلقة بجودة الحياة

١- دراسة موسى (٢٠٠٢) تعرف جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة الامام المهدي.

اعد الباحث مقياس جودة الحياة ومقياس (Fresch) لجودة الحياة واستخدم الباحث مقياس التوافق الانفعالي الذي وضعه هيو ام بيل وقام بتقنيه على البيئة العربية. واستخدم الباحث الأسلوب الوصفي الارتباطي وقد بلغت عينة الدراسة (٢٠٠) فرد (١١١) من الذكور و (٨٩) من الاناث من كليتي الطب والأدب تتراوح اعمارهم ما بين (١٧-٢٥) سنة. واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية مثل طريقة تحليل التباين (معادلة الفاكرونباخ) والنسبة المئوية ومعادلة ارتباط بيرسون واختبار (ت) للمجموعة الواحدة واختبار (ت) للفرق بين مجموعتين مستقلتين و معامل ارتباط الرتب لسبيرمان ومن اهم النتائج التي توصلت لها الدراسة هي ايجابية جودة الحياة لدى طلاب جامعة الامام المهدي.

٢- دراسة (Noy Kay,et,al) 2009 جودة الحياة وعلاقته بمشاعر اليأس والسلوك الانتحاري.

هدف الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة ومشاعر اليأس والسلوك الانتحاري في الصين واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية ومقياس اليأس ومقياس السلوك الانتحاري واتبع منهج الأسلوب الوصفي الارتباطي. بلغت (١٢١٧) من طلبة الجامعة من كلا الجنسين ومن ثلاث جنسيات الصين وتايلند وكوريا واستخدمت الوسائل الاحصائية منها معادلة ارتباط بيرسون واختبار (ت) للمجموعة الواحدة واختبار (ت) للفرق بين المجموعات وتوصلت الدراسة نتائج منها وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين مقياس جودة الحياة واليأس المستمر ومقياس السلوك الانتحاري فيما يتعلق بالطلاب الكوريين والصينيين فيما عدا المجال الاجتماعي لم يكن مرتبطاً بشكل دال مع مقياس اليأس بين الطلاب الكوريين (Noy Kay,et,al, 2009:2) .

المبحث الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل منهجية البحث والاجراءات التي اتبعتها الباحثة من مجتمع البحث وعينته والادوات المستعملة وكيفية أعدادها والتحقق من صدقها وثباتها والوسائل الاحصائية المستخدمة لتحليل البيانات.

منهج البحث : اتبعت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته الى طبيعة البحث الحالي بأنه وصف حالة تتعلق بظاهرة طبيعية او اجتماعية خلال فترة زمنية ، لمعرفة اسبابها ، ونتائجها ومن ثم تعميمها على الحالات المتشابهة (عناية ، ٢٠١٤ : ٥٨)

أولاً : مجتمع البحث Population of Research :

المجتمع هو الذي يشكل المجتمع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (الدليمي وصالح ، ٢٠١٤ : ٧٤) ويتكون مجتمع البحث الحالي من معلمات رياض الاطفال التابعة للرياض الحكومية في مدينة بغداد (الكرخ الاولى) للعام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠)¹ . البالغ عددهم (466) معلمة . والجدول (١) يوضح ذلك.

أعداد معلمات رياض وأطفال /الكرخ الاولى

إعداد المعلمات	إعداد الرياض	مجموع المعلمات
الكرخ الاولى	31	466

حصلت الباحثة على الإحصائيات من قسم الاحصاء التابعة لوزارة التربية *1

ثانياً : عينة البحث Research Sample :

العينة هي أنموذج يشمل جانباً أو جزء من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث وتكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة (قنديلجي ، ٢٠٠٨ : ١٤٥) وقد اشتملت عينة البحث الحالي على (١٠٠) معلمة بالطريقة العشوائية البسيطة إذ تم اختيارهن من مديرية لتربية بغداد/ الكرخ الاولى (حددت الباحثة ما يعادل (٣٠٪) من مجتمع الرياض باعتماد التوزيع المتناسب وقد بلغت عينة الرياض في المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الاولى (٣١) روضة حكومية .

١- قامت الباحثة بتمثيل نسبته (٣٠٪) من مجتمع البحث

٢- اختارت الباحثة عينة المعلمات من كل روضة بواقع (١٠) معلمات من كل روضة ، كما هو موضح في جدول (٢)

توزيع عينة البحث على مديرية تربية الكرخ الاولى

ت	أسماء الرياض	أعداد المعلمات
١	روضة التأميم	١٠
٢	روضة البنفسج	١٠
٣	روضة المحبة	١٠
٤	روضة المنصور	١٠
٥	روضة طيبة	١٠
٦	روضة النسائم	١٠
٧	روضة بغداد	١٠
٨	روضة الفاروق	١٠
٩	روضة المروج	١٠
١٠	روضة الكرامة	١٠

ثالثاً :أدوات البحث :

وتتجز هذه الادوات من قبل الباحث من اجل تشخيص المشكلات التربوية والنفسية والاجتماعية ولتحقيق أهداف البحث الحالي تطلب ذلك توافر مقياس للوعي الذاتي و جودة الحياة فقد قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات العربية والاجنبية للحصول على مقياس يتلائم مع عينة البحث الحالي وتم الحصول على مقياس للوعي الذاتي من دراسة دكتوراه (أبعاد التربية المستقبلية وعلاقتها بالوعي الذاتي والعجز المتعلم لدى طالبات قسم رياض الاطفال) (وريوش,٢٠١٩) اما مقياس جودة الحياة فقد تم الحصول على مقياس له من دراسة دكتوراه (الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة)(العجوري ، ٢٠١٣) وقد قامت الباحثة بتبني الاستبانات في البحث الحالي لكونه يتناسب مع عينة البحث اذ يتكون البحث من مجالين ولكل مجال عدد من الابعاد ففي مجال الوعي الذاتي يتكون من (الوعي الانفعالي ، تقييم الذات الدقيق ، الثقة بالذات) ومكون من (٢٠) فقرة اما في مجال جودة الحياة فيتكون من الابعاد (جودة الصحة العامة ، جودة الحياة الاسرية ، جودة ادارة الوقت ، جودة الحياة النفسية ، جودة البيئة) ومكونة (١٩) فقرة لكونه يناسب عينة البحث.

صلاحية المقياس

من أجل التعرف صلاحية فقرات المقياس وقياس ما وضع من اجله قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في علم نفس الطفولة وعلم النفس والبالغ عددهم (٧) خبراء واعتمدت الباحثة على نسبة اتفاق (٨٠٪) لإتفاق المحكمين على الفقرات وقد تم اتفاقهم على قبول جميع الفقرات دون حذف او تعديل اي فقرة من الفقرات

كما اتفق الخبراء على ان يكون مفتاح التصحيح خماسي (دائماً ، غالباً ، الى حد ما ، نادراً ، لا تنطبق) بمفتاح تصحيح (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي . وبذلك يعد المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة البناء .

التطبيق الاستطلاعي للمقياس :

لغرض التعرف على من وضوح تعليمات المقياس وفقراته، ومدى فهم أفراد العينة للمقياس وطبيعة الاجابة عليه تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية من الرياض الحكومية بلغ عددهن (١٠) معلمات وتبين أن جميع الفقرات واضحة ومفهومة لدى عينة البحث من حيث المعنى وصياغة الفقرات وتم تحديد متوسط الوقت للإجابة على المقياس (١٠) دقائق

التحليل الاحصائي لفقرات المقياس :

من أجل حصول الباحثة على بيانات يتم عن طريقها تحليل البيانات احصائياً ومعرفة قوتها التمييزية لكونها تعد عملية اساسية في بناء المقياس وهذا حسب ما جاء به (Eble,1972;392) طبقت الباحثة المقياس على عينة مؤلفة من (١٠٠) معلمة من رياض الأطفال الحكومية التابعة لمديرية تربية بغداد (الكرخ الاولى) وذلك عن طريق اجابة المعلمة على فقرات المقياس التي تقيس الوعي الذاتي و وجوده الحياة ، وبعد تصحيح الاجابات عن المقياس وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة ، تم عرض الاجابات للتحليل الاحصائي للفقرات، إذ اتطلب لهذه العملية حساب القوة التمييزية للفقرات ، وصدق الفقرة (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية) .

أ- تمييز فقرات الادارة الوعي الذاتي و وجوده الحياة .

تم حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس ولتحقيق ذلك اتبع الاجراء الآتي :

- حساب الدرجة الكلية لكل استمارة .

- ترتيب الاستمارات من اعلى درجة الى ادنى درجة .

- تم تعيين نسبة (٢٧٪) لمجموعتين المتطرفتين اذ تمثل افضل نسبة يمكن الاعتماد عليها الحاصلة عليها حيث اكدت انستازي (Anstasi) أنه يفضل أن لا تقل نسبة كل مجموعة عن (٢٥٪) ولا تزيد على (٣٣٪) وأن النسبة المثلى هي (٢٧٪) لأنها تمثل أكبر حجماً وأقل تباين . (الزوبعي، ١٩٧٨ : ٧٤)

وقد حسبت نسبة ٢٧٪ من عينة البناء البالغ عددها (٢٠٠) معلمة واحتسب معامل التمييز لكل فقرة باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كون الاجابة على فقرات المقياس تمثل درجات مستمرة (١، ٢، ٣، ٤، ٥) ولدى مقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل مجال من المجالات (الوعي الذاتي و وجوده الحياة) بالقيم الجدولية البالغة (١،٩٦) بدرجة حرية (١٩٨) عند مستوى دلالة (٥٪) تبين ان الفقرات جميعها ذات قوة تمييزية عالية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من الجدولية وكما هو موضح في الجداول ادناه الجدول (٣) توضح ذلك.

الجدول (٣) معاملات تمييز الفقرات للوعي الذاتي

القيمة الثانية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٥,٨٢٥	١,٠٧٢	٢,٦٦٦	١,٣١٣	٣,٧٨٤	١
٨,٢٦٩	١,٣٩٤	٣,٣٩٧	٠,٤٥٣	٤,٨٦٦	٢
٧,٠٨٩	١,١٦٨	٣,٦٤٧	٠,٥٢٧	٤,٧٥٠	٣
٨,٧٣١	٠,٩١٠	٣,٦٤٧	٠,٤٧٦	٤,٧٣٥	٤
٧,٢٧٤	١,٢٢٤	٣,٦٩١	٠,٣٨٤	٤,٨٢٣	٥
٦,٤٦٦	١,٠٤١	٤,٠٧٣	٠,٣١٤	٤,٩٢٦	٦
٧,١١٦	٠,٩٧٩	٣,٨٩٧	٠,٣٩٦	٤,٨٠٨	٧
٥,٧٤٨	١,٠٩٩	٣,٨٨٢	٠,٥٣٥	٤,٧٣٥	٨
٦,٥٦٤	١,٠١٧	٣,٢٩٦	٠,٧٢٢	٤,٤١٩	٩
٧,٣٢٥	١,٢٦٢	٣,٢٥٠	٠,٨٨١	٤,٦١٧	١٠
٩,٠٣٠	٠,٩٦٠	٣,٦٣٢	٠,٤١٧	٤,٧٧٩	١١
٧,٠٢٨	٠,٩٦٢	٣,٧٠٥	٠,٦٧٠	٤,٧٠٥	١٢
٩,٢٠٨	١,١٤٥	٣,٠٢٩	٠,٧٠١	٤,٥٢٩	١٣
٥,٧٥٩	١,١٠٠	٣,٢٠٥	٠,٧٧٧	٤,١٤٧	١٤
٦,٥٤٩	٠,٩٢٦	٣,٦٤٧	٠,٦٧٧	٤,٥٥٨	١٥
٨,٩٣٦	١,٢٠٨	٣,١٣٢	٠,٦٤٧	٤,٦١٧	١٦
٥,٨٤٨	١,٢١٤	٣,٢٥٠	١,٠٣٧	٤,٣٨٢	١٧
٩,٠٣٢	٠,٩٦١	٣,٦٣١	٠,٤١٦	٤,٧٧٧	١٨
٩,٢٠٧	١,١٤٤	٣,٠٢٨	٠,٧٠٢	٤,٥٢٨	١٩
٦,٥٦٦	١,٠١٩	٣,٢٩٥	٠,٧٢١	٤,٤١٧	٢٠

جدول (٤) معاملات تمييز الفقرات جودة الحياة

القيمة الثانية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٨,١٠١	٠,٩٣٦	٢,٨٥١	٠,٩٤٤	٤,٢٠٩	١
٤,٩٦٥	٠,٩٨٣	٣,٩٥٥	٠,٦٣٧	٤,٦٦١	٢
٦,٣٤٩	٠,٩٩٠	٣,٧٢٠	٠,٥٧٦	٤,٦٠٢	٣
٤,٥٩٣	١,١٢٥	٣,٤٧٠	٠,٨٧٤	٤,٢٦٤	٤
٧,٩٥٦	١,٢٢٤	٣,٣٠٨	٠,٦٨٢	٤,٦٦١	٥
٩,١٠٤	١,٠٨٢	٣,٤١١	٠,٤٨٣	٤,٧٢٠	٦
٥,٩٠٧	٠,٧٥٤	٤,٢٩٤	٠,٣٢٤	٤,٨٨٢	٧
٥,٦٨٧	١,٠٩٥	٣,٤١١	٠,٩١٦	٤,٣٩٧	٨
٦,٧٣٠	١,٣٩٧	٢,٤٩٣	٠,٧٨١	٤,٣٧٠	٩
٥,٣٥١	١,٠٤٢	٣,٦٧٦	٠,٨٣٦	٤,٥٤٤	١٠
٤,٨٧٦	١,٣٤٥	٤,٨٧٩	١,٨٧٦	٤,٧٦٥	١١
٩,٣٨٦	١,٠٤٨	٢,٧٧٧	١,٠٦٠	٤,٣٣٣	١٢
٤,٨٩٧	١,٩٨٦	٣,٧٨١	١,٣٤٥	٣,٩٢٦	١٣
٥,٨٠٣	١,٤٣٤	٣,٤١٩	٠,٨٢٢	٤,٤٦٩	١٤
١٠,٥٤٧	١,٣٩٧	٢,٤٩٣	٠,٧٨١	٤,٣٧٠	١٥
٣,٩٤٣	٠,٩٨٧	٣,٧٢٨	٠,٩٦١	٤,٣٣٣	١٦
٤,٤٢٣	١,٣١٣	٣,٧٢٨	١,٠٧٣	٤,١٨٥	١٧
٦,٧٣٠	١,٠٠١	٣,١٨٥	١,٠٠٦	٤,٢٤٦	١٨
٨,١٠١	٠,٩٣٦	٢,٨٥١	٠,٧٢٢	٤,٤١٩	١٩

جدول (٥) علاقة فقرة الدرجة بالدرجة الكلية لمتغير الوعي الذاتي

رقم الفقرة	الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الدرجة الكلية
١	٠,٣٦	١١	٠,٥٣
٢	٠,٤٣	١٢	٠,٥٢
٣	٠,٤٨	١٣	٠,٥٧
٤	٠,٥٧	١٤	٠,٦٥
٥	٠,٤٩	١٥	٠,٥٨
٦	٠,٥٤	١٦	٠,٦٦
٧	٠,٦٤	١٧	٠,٦٥
٨	٠,٦٠	١٨	٠,٥٤
٩	٠,٥٥	١٩	٠,٦٤
١٠	٠,٥٦	٢٠	٠,٦٠

القيمة التائية الجدولية = ١,٩٦ بدرجة حرية ١٩٨

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

تحسب معاملات صدق الفقرات عن طريق ارتباطهما بمحك خارجي أو داخلي وعندما لم نجد محك خارجي من الأفضل محك داخلي هو الدرجة الكلية للمقياس. (Anastasia, ١٩٧٦ : ٢٥٦) ولاستخراج ارتباط كل فقرة من الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس تم حساب معامل ارتباط بيرسون وقد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباطات دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (١,٩٨). عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨). الجداول أدناه توضح ذلك (٥ ، ٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمتغير جودة الحياة

رقم الفقرة	الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الدرجة الكلية
١	٠,٥٨	١٢	٠,٤٨
٢	٠,٥٨	١٣	٠,٥٦
٣	٠,٥١	١٤	٠,٥٤
٤	٠,٥٧	١٥	٠,٥٦
٥	٠,٦٤	١٦	٠,٥٦
٦	٠,٦٣	١٧	٠,٥٦
٧	٠,٦٦	١٨	٠,٥٤
٨	٠,٦٣	١٩	٠,٥٩
٩	٠,٦١	٢٠	٠,٥٦
١٠	٠,٦٧		

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً : الصدق Validity: الصدق وهو المنهج الذي يقوم على ملاحظة الظواهر ، والوقائع المحسوسة ثم يصدر نتيجة عامة من الفئة التي تنتمي إليها جزئيات هذه الوقائع (عناية ، ٢٠١٤ : ٣٧) وقد قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس على نحو ما هو موضح في أدناه:

١- **الصدق الظاهري : Face validity** وتم ذلك عن طريق عرض الباحثة المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين بعلم نفس الطفل والعلوم التربوية والنفسية لتحديد مدى ملائمة الفقرات في قياس الوعي الذاتي وجودة الحياة ومدى ملائمة لعينة البحث .

٢- **صدق البناء : Construct Validity** وذلك تم عبر بعض مؤشرات كحساب القوة التمييزية للفقرات وحساب معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية ، وتبين حينها ان المقياس يتمتع بالاتساق الداخلي.

ثانياً: الثبات Reliability ويقصد بالثبات هو مؤشر الاتساق الذي يقيس به المقياس ما وضع من أجل قياسه لاتساق في النتائج ويكون الاختبار ثابتاً اذا حصلت منه نفس النتائج عند اعادة تطبيقه على نفس الافراد وفي الظروف نفسها (دروان ، ١٩٨٥ : ١٣١) وقد اعتمدت الباحثة معادلة الفاكرونباخ لقياس ثبات مقياس الوعي الذاتي وجودة الحياة.

ب- معادلة الفاكرونباخ

يشير الثبات الذي يتم استخراج معادلة الفاكرونباخ الى الارتباط الداخلي بين فقرات المقياس (فركسون، ١٩٩١: ٥٣٠) وباستعمال معادلة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي والتجانس بين فقرات المقياس . تبين ان معامل الثبات يساوي (٠,٨٩) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه.

الوسائل الاحصائية Statistical :

استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وحزمة (AMOS) في إجراءات البحث ونتائجه :

- ١- الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الوعي الذاتي وجودة الحياة.
- ٢- معادلة الفاكرونباخ في تقدير ثبات الوعي الذاتي وجودة الحياة
- ٣- معامل ارتباط بيرسون Person Correlation في حساب صدق الفقرات وحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار .
- ٣-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب تمييز الفقرات.

المبحث الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

سيتم في هذا الفصل عرض نتائج البحث التي تم التوصل اليها وتفسيرها ومناقشتها بحسب الأطار النظري والدراسات السابقة.

الهدف الأول : التعرف على مستوى الوعي الذاتي لمعلمات رياض الاطفال

للتعرف على مستوى الوعي الذاتي لمعلمات رياض الاطفال ، تبين أن المتوسط الحسابي (52,13) وبانحراف معياري (10,107) وهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (44) ، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي. استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة. فأظهرت النتائج أن الفرق دال احصائياً، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (2,316) أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (١٣٤) كما هو موضح في الجدول (٧).

الجدول (٧)

الاختبار التائي لعينة المعلمات لقياس الوعي الذاتي

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وسط فرضي	القيمة التائية		الدالة
					المحسوبة	الجدولية	
الوعي الذاتي	٢٠٠	٥٢,١٣	١٠,١٠٧	٥١	٢,٣١٦	١,٩٦	دالة

وهذا يشير الى ان معلمات رياض الاطفال (عينة البحث) لديهم الوعي الذاتي، وتفسر الباحثة النتيجة الى ان المعلمات هن الشريحة المدركة و الواعية يمتلكن من الطاقات التي من شأنها الاسهام المؤثر في وضع الاهداف و تحقيقها اذا امتلكن الارادة القوية التي تشد من عزمهن على الاصرار وهذا يمكن من اختيار افضل السبل في مواجهة المشكلات، فضلا عن تنشئتها الاجتماعية التي اكسبتها المفاهيم والتي عن طريقها تستطيع ان تراقب ذاتها وتراقب المحيط الخارجي،ويمكن تفسير ذلك على وفق جولمان (Goleman, 1995) الذي يشير إلى ان الافراد الذين لديهم وعي ذاتي يمتلكون دافعا حقيقا لتحقيق اهدافهم، ويعتمدوا على قوه داخلية اي دافع ذاتي لتحقيقها، وقدراتهم على وضع الخطط وانجازها، أذ يساعد الوعي بالذات الفرد على التحكم في المواجهات والاندفاعات المتنوعة والدافعية الذاتية وهذه من أهم المهارات الاجتماعية والانفعالية التي تميز الأفراد في الحياة الأكثر نجاحا (Goleman, 1995: 43).

الهدف الثاني : التعرف على مستوى جودة الحياة لمعلمات رياض الاطفال

للتعرف على مستوى جودة الحياة لمعلمات رياض الاطفال ،تبين أن المتوسط الحسابي (33.400) وبانحراف معياري (3.587) وهو اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (30) ، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي. استخدمت الباحثة الاختيار التائي لعينة واحدة. فأظهرت النتائج أن الفرق دال احصائياً. إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (11.022) أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) كما هو موضح في الجدول (٦) وعليه فأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة احصائية لصالح المتوسطات الاكبر وهو الوسط الفرضي وهذا يدل على ان معلمات رياض الاطفال لديهم جودة حياة عالية.

الجدول (٦)الاختبار التائي لعينة لقياس جودة الحياة

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وسط فرضي	القيمة التائية		الدالة
					المحسوبة	الجدولية	
جودة الحياة	٢٠٠	٣٣,٤٠٠	٣,٥٨٧	٣٠	١١,٠٢٢	١,٩٦	دالة

الهدف الثالث : العلاقة بين الوعي الذاتي وجودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال:

لغرض معرفة طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي وجودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون إذ بلغ معامل الارتباط (٦٦,٠) ولغرض معرفة دالة الارتباط تم استخراج القيمة التائية حيث بلغت القيمة المحسوبة (٣٠,١٢) والجدول (٩) يوضح ذلك :

جدول (٩) يوضح معامل الارتباط بين متغيري البحث مع القيمة التائية

العينة	متغيري البحث	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة
200	الوعي الذاتي وجودة الحياة	0.66	12.30

تظهر النتيجة أعلاه بان هناك علاقة ارتباطية طردية بين متغيري البحث وهذا يعني ان ارتفاع الوعي الذاتي لمعلمات رياض الاطفال وهو الدافع المحرك لمعرفة وإدراك ابعاد التربية المستقبلية ، ولديها القدرة على التحكم بذاتها وإدراك التطورات والتغيرات فهي تستحضر في ذهنها النتائج جميعها التي تترتب على أفعالها في المستقبل، وتستطيع أن تكون سلوكيات وتصرفات تبعاً لخطة تصيغها وترسمها على أساس ما تتوقعه في المستقبل البعيد، اذ يؤدي ذلك الى شعور المعلمات بالرضا عن حياتهم وذواتهم الامر الذي ينعكس ايجاباً على ادراكهم لجودة حياتهم بشكل عام.

الاستنتاجات

- ١- ان معلمات رياض الاطفال لديهن الوعي الذاتي للإدراك الجيد والثقة بأنفسهن في اختيار افضل السبل لحل المشاكل ووضع اهداف بطرق مناسبة.
- ٢- لدى معلمات رياض الاطفال جودة حياة مرتفعة من خلال ابعادها .
- ٣- وجود علاقة طردية بين متغيرات البحث اذا كلما زادت الوعي الذاتي لمعلمات رياض الاطفال كلما زادت جودة الحياة لديهن.

التوصيات

- ١- حث المعلمات بزيادة الاهتمام بعملية الوعي الذاتي لما لهذا المفهوم من اهمية في مختلف جوانب الحياة المستقبلية.
- ٢- تعريف المعلمات بأبعاد الوعي الذاتي من خلال برنامج تدريبي يتم تدريبهم فيه لتوظيف ذلك في الدروس المقدمة للأطفال والوسائل التعليمية وطرائق التفاعل الايجابي معهم.
- ٣- تشجيع المعلمات على تبادل الخبرات والانشطة والدروس مع زميلاتهن ومع المجتمع الخارجي والذي من شأنه ان يزيد من تجويد الحياة
- ٤- ضرورة تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال الحكومية خلال نشر ثقافة جودة الحياة وتوليد القناعة لديهم أن تحسين جودة الحياة هو هدف واقعي يمكن تحقيقه ويؤدي إلى التغلب على العقبات وتذليل الصعوبات وخفض بعض التناقضات بين الفرد وبيئته

المقترحات

- ١- اجراء دراسة للتعرف على مدى العلاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال.
- ٢- اجراء دراسة للتعرف على مدى العلاقة بين الذكاء الاجتماعي وجودة الحياة.
- ٣- اجراء دراسة الوعي بالذات وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل المسؤولية الاجتماعية.

. قائمة المراجع:

المصادر باللغة العربية

١. أبو جادو، صالح محمد (٢٠٠٤): علم النفس التربوي، ط٣، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
٢. البديري، أحمد محسن (٢٠١٤): الوعي الذاتي وعلاقته بقلق الكينونة لدى طلبة الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
٣. الأشول، عادل عز الدين (٢٠٠٥): نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي، وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر، للفترة من ١٥-١٦ مارس، ص ٣-١١.
٤. البديري، أحمد محسن (٢٠١٤): الوعي الذاتي وعلاقته بقلق الكينونة لدى طلبة الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
٥. الأنصاري، محمد بدر (٢٠٠٦)، بناء مقياس للذنب وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
٦. جابر، عبد الحميد والكفافي، علاء الدين (١٩٩٠): معجم علم النفس، ج٣، القاهرة، دار النهضة العربية.
٧. جسام، سناء أحمد (٢٠٠٩): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي - إنفعالي لتحسين جودة الحياة وبعض المتغيرات المرتبطة بها لدى عينة من المسنين، أطروحة دكتوراه، جامعة الدول العربية / معهد البحوث والدراسات العربية.
٨. جمال الدين، هبه (١٩٩٩): مؤشرات نوعية الحياة، المجلة الاجتماعية القومية، العدد ٣ مجلد ٢٨، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة.
٩. دروان، رودنر (١٩٨٥): القياس والتقويم في تدريس العلوم، ترجمة محمد وآخرون، دار الامل للنشر والتوزيع، عمان.
١٠. جنجون، محمد زهير (٢٠١٧) الوعي الذاتي وعلاقته بتجهيز المعلومات لدى الطلبة المتميزين وقرانهم العاديين في المرحلة الاعدادية المحور: التربية والتعليم والبحث العلمي الحوار المتمدن - العدد: ٥٤٣٦
١١. روبنسن بام، وسكوت جان (٢٠٠٠) الذكاء الوجداني، ترجمة صفاء الاعسر وعلاء الدين كفافي، القاهرة: داء قباء.
١٢. عبد القادر، أشرف أحمد، (٢٠٠٥): تحسين جودة الحياة كمنى للحد من الإعاقة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
١٣. عبدالله، هشام إبراهيم (٢٠٠٨): جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض التغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، المجلد الرابع عشر، العدد الرابع، ص ١٣٧ - ١٨٠.
١٤. عناية، غازي، (٢٠١٤): البحث العلمي منهجية إعداد البحوث والرسائل الجامعية، بكلوريوس، ماجستير، دكتوراه، دار المناهج للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، عمان، الاردن.
١٥. العجوري، أحمد حسين إبراهيم (٢٠١٣) الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة / رسالة ماجستير منشورة في علم النفس كلية التربية - جامعة الأزهر - غزة
١٦. فوزي، إيمان وسليمان، عبد الرحمن سيد (٢٠٠٠): معنى الحياة وعلاقته بالإكتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، كلية التربية، ص ١٠٣١ - ١٠٩٥.
١٧. فيركسون، جورج (١٩٩١): التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس، ترجمة هنا محسن، دار الحكمة، بغداد.
١٨. القره غولي، حسن أحمد سهيل (٢٠١١) الوعي الذاتي وعلاقته بالمواجهة الاجتماعية ومقاومة الاغراء لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
١٩. قنديلجي، عامر البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية: أسسه، أساليبه، مفاهيمه، أدواته دار المسيرة للطباعة والنشر، ٢٠٠٨
٢٠. كولمان، دانيال (٢٠٠٠) ذكاء المشاعر، ترجمة الحناوي، هشام، القاهرة، هلا للنشر والتوزيع
٢١. وريوش، سعدية موهي (٢٠١٩) أبعاد التربية المستقبلية وعلاقتها بالوعي الذاتي والعجز المتعلم لدى طالبات قسم رياض الاطفال أطروحة غير منشورة مقدمة الى مجلس كلية التربية للبنات / جامعة بغداد وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية/ رياض الأطفال

1. Eble ,R,l(1972):Essenit of Educational Mwasurment ,New jersey prent ice,Hall ino
2. Fernandes, Helder Miguel., Jose, Vasconcelos - Raposo, Teixeira, Carla Maria., (2010): **Preliminary Andysis of the psychometric properties of Ryff's scales of psychological well-being in Portuguese Adolescents,** the Spanish Journal of psychology, Vol 13, No 2 PP.1032-104
3. Fordyce, Michael. W., (1985):**The psychap inventory: amulti - scale test to measure Happiness and its concomitants,** social Indicators research, Vol 18, PP.1-33
4. Noy Kay,et,al (2009): **Quality of life and its relation to feelings of despair and suicidal behavior,** China.
5. Ryff, carol. D., Keyes, Corey Lee. M.(1995): **the structure of psychological well-being Revisited,** Journal of personality and social psychology, Vol 69, No 4, pp719-727.
6. Scheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges, M. W. (1998): **Distinguishing Optimism from Neuroticims (and) Trait Anxiety, self- Masyery, and self- Esteem)** Journal of personality and Social psychology Vol. 67. No. 6.
7. Veenhoven , R. (1989): **Conditions of happines.** Nether Lands.
8. Wilson, A.E. & Ross, M. (1987): **The Frequency of Temporal-Self and Social Comparison in People's Personal Appraisals.** Journal of Personality & Social Psychology,78 (5), 928 – 942.