

مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة وتحمل الضغوط لدى طلاب الجامعة

حنان السيد عبد القادر زيدان

كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية، جامعة عين شمس

المستخلص

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مهارة الفرد في إدارة ذاته ومدى تحقيقه الرضا عن الحياة وكذلك قدرته على تحمل ضغوطها، لدى عينة من الطلبة والطالبات موزعين على الفرق الدراسية الأربعة في كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس. وقد استخدمت الباحثة اختبار إدارة الذات إعداد (ناجي محمد حسن، ٢٠١٠)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (مجدى الدسوقي، ٢٠١٣)، ومقياس عمليات تحمل الضغوط إعداد (لطفى عبد الباسط إبراهيم، ١٩٩٤)، وذلك على عينة قوامها (١٥٥) طالباً وطالبة. واستخدمت المنهج الوصفي.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين إدارة الذات والرضا عن الحياة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة بين إدارة الذات وتحمل الضغوط الحياتية عند مستوى دلالة (0.01). وإيضاً وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتحمل الضغوط الحياتية عند مستوى دلالة (0.01).

مقدمة

تعد مهارة إدارة الذات ركيزة أساسية لتنمية دافعية الفرد نحو تحقيق أهدافه وما يصبو إليه من طموحات وكذلك قدرته على تحقيق التفوق الأكاديمي ومقاومة الصعوبات والعقبات التي تواجهه في حياته العامه أو الأكاديمية؛ وتنشأ مهارة إدارة الذات من الخبرات التي يمر بها الفرد في حياته العامه وكذلك الأشخاص الذين يمثلون قدوة للفرد، وتتضمن مهارة إدارة الذات قدرة الفرد على تحديد أهدافه وتحقيقها وإدارة الوقت وتحقيق التوازن بين جوانب الحياة المختلفة.

وبالتالى على طالب الجامعة أن يهتم بتحديد اهدافه لأنهم الفئة التى تعتمد عليهم الأمة فى نهضتها، وبالتالي فإن الطالب الناجح فى إدارة ذاته قادر على تحقيق معدلات اكااديمية عالية لأنها جزء من اهدافه فى مرحلته الجامعية. (سمر عبد العزيز، ٢٠١٥).

والرضا عن الحياة من المؤشرات الهامه التى يستخدمها الفرد لتقييم حياته من وجهه نظره وله جانبين معرفى، وهو تقييم الأفراد للحياة بشكل عام او جانب من الجوانب (الاكاديمى، الزواجى) او تقييمه بناءً على تكرار الأحداث السارة او غير السارة التى سببت له السعادة أو التوتر والقلق وبالتالي الرضا اوعدم الرضا بدرجاته المختلفة؛ومن احد ابعاد الرضا عن الحياة تقدير الفرد لذاته واعتبر روجرز (Rogers) أن الذات هى محور الشخصية ولها أهمية فى سلوك الفرد واعتبرها نتاجاً اجتماعياً ناتج عن العلاقات بين الأشخاص والنظرة الإيجابية من الآخرين ونظرة الفرد لذاته. (العمران والرقوع، ٢٠١٤) وتعتبر الضغوط الحياتية من المعوقات التى تصادف طلبة الجامعة فى بداية حياتهم الجامعية لمرهم بمتغيرات وقرارات مهمة وصعبة كاختيار نوع التخصص وطبيعة المقررات والجو الجامعى المختلف عن المدرسة وطبيعة التفاعل الاجتماعى مما يمثل تحدى للطلبة لابد من مواجهته والتنافس للتفوق والتميز الاكاديمى، وقد يصادف مجموعة منهم توقعات اكااديمية تفوق قدراتهم وبالتالي تظهر عليهم مشاعر سلبية واعراض جسديه وسلوكية تؤثر على درجة تفهمهم ودرجة تحصيلهم ومفهوم الذات لديهم(Kauts، 2016) وتناولت بعض الدراسات الضغوط وعلاقتها بمتغيرات أخرى الذات (Ramli، 2018) توصلت أن هناك علاقة بين التنظيم الذاتى والتركيز الذهنى العالى والضغوط الأكاديمية. ويختلف الأفراد فى التفاعل مع الضغوط الحياتيه باختلاف تكوينهم العلمى والثقافى بل وصلابتهم النفسية التى تتحمل عبء تلك الضغوط مهما كانت، وأن كانت هناك دراسات أشارت إلى أنه لاتوجد فروق ذات دلالة فى التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس أو الكلية أو المستوى الدراسى أو حتى المعدل التراكمى للطلاب كدراسة (نادر الزيود، ٢٠١٠) وكذلك دراسة (بنى مصطفى والشريفيين وآخرون، ٢٠١٤)؛ لكن هناك بعض

الدراسات أوضحت وجود أنواع من الضغوط تشيع بين بعض الطلاب كدراسة (إيناس بدير، ٢٠١٣) التي اشارت ان اكثر الأحداث الضاغطة في حياة الطالب الجامعي هي (الأحداث الأسرية، الاجتماعية والشخصية والضغوط ذات الصلة بقضايا المستقبل)، كما توجد فروق تظهر بين الطلاب والطالبات تختلف حسب التخصص، وقد أوضحت بعض الدراسات (عطاف ابو غالي، ٢٠١٢) أن التكيف مع الضغوط يستلزم أموراً أهمها: بذل الجهد لتغيير المواقف الصعبة لاعطاء معان جديدة للمشاعر والانفعالات التي تثيرها المواقف الضاغطة فضلاً عن التفكير العقلاني والتحلّي بروح البساطة والفكاهة ولمهارة إدارة الذات؛ معان متعددة، ومستويات متباينه، وتوجهات عديدة خصوصاً عندما تكون مرتبطة بإدارة الذات؛ الذات الانسانية المؤلفة من جوانب جسمية وأخرى نفسية وثالثة اجتماعية، وهذه الثلاثية يؤثر كل منها في الجانبين الآخرين ويتأثر بهما، هذه التأثيرات المتشابكة والمتداخلة تزداد عمقاً وتتسع كلما تقدم الفرد في العمر وتعرض للظروف الحياتية الثقافية والتنموية، الاقتصادية والاجتماعية والصحية، وأياً كانت هذه الظروف إيجابية حيناً وسلبية أحياناً فإن حسن ادارتها وقدرة الفرد على السيطرة عليها وتوجيهها الوجهة الملائمة للأهداف والاحتياجات الملحة حتى تصير موصل جيد للرضا عن الحياة ومن ثم تحمل ضغوطها مهما كانت شدتها وقسوتها.

مشكلة البحث

تعددت الدراسات التي اهتمت بالرضا عن الحياة في علاقته بتقدير الذات كدراسة (عبد الرحمن بن سليمان النملي، ٢٠١٣)، ودراسة (محمد سالم العمران، ومحمد أحمد الرقوع، ٢٠١٤) باعتباره قناعة ذاتية توفر لصاحبها قبول الأمر الواقع والتعايش معه بما يهيئ للفرد الاستمتاع بالحياة، ومن ثم يمثل الرضا الركيزة التي ينطلق منها نحو تحديد طموحاته الحياتية وتقرير مستويات إنجازها كل فترة وأعادة صياغة تلك الطموحات إن صادفتها عقبات تنفيذية سواء كانت بيئية أو اجتماعية أو شخصية. وكذلك دراسة (العارف بالله الغندور، ٢٠٠٥)

التي اكدت أن الذات القوية الإيجابية تتخذ سبل إيجابية للتعامل مع مشكلات الواقع رغم صعوبتها، ومن هنا تلقى الدراسة الضوء على مهارة إدارة الذات وتحقيقها الرضا عن الحياة بدرجة تمكن تلك الذات من تحمل ضغوط الحياة اليومية والتي قد تسبب للفرد تعطيلاً في مسيرته الحياتية بصورة طيبة؛ الأمر الذي يشيع جواً من الطمأنينة يرتضيه الفرد ويتعايش معه قبولاً وقناعة، وتمثل ضغوط الحياة عائقاً يعكر صفو الحياة بصورة عامة والمسيرة الذاتية للفرد بصورة خاصة فإن ما لدى الفرد من قدرة ومهارة على السيطرة الجزئية أو الكلية على تلك الضغوط يشعره بالرضا والطمأنينة ليمارس واجباته الحياتية بدرجة عالية من الكفاءة.

وقامت الباحثة بدراسة استطلاعية على (٢٠) طالب وطالبة من خلال اعداد مقياساً مناسباً لإدارة الذات تكون من عدد من العبارات (١٠ عبارات) بدائل الأجابة (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة، نادراً) (١،٢،٣،٤،٥) سلبى والايجابى العكس؛ ومقياساً للرضا عن الحياة (١٠ عبارات) بدائل الأجابة تنطبق دائماً (٥)، تنطبق (٤)، بين بين (٣)، لا تنطبق (٢)، لا تنطبق أبداً (١)؛ ومقياساً لتحمل الضغوط (١٠ عبارات)، بدائل الأجابة (موافق تماماً: ٤) (موافق بصفه عامه: ٣) (موافق الى حد ما: ٢) (غير موافق: ١)، تم تطبيق المقاييس على (٢٠ من الطلبة والطالبات).

واتضح من نتائج التطبيق ما يلي:

- ١- (٤) من الطلبة لديهم قدرة عالية على إدارة الذات وبالتالي الرضا عن الحياة ويتحملون الضغوط التي يتعرضون لها بكفاءة عالية بنسبة ٢٠%.
- ٢- (٧) من الطلبة لديهم قدرة متوسطة على إدارة الذات وبالتالي الرضا عن الحياة ويتحملون الضغوط التي يتعرضون لها بكفاءة متوسطة بنسبة ٣٥%.
- ٣- (٩) من الطلبة لديهم قدرة منخفضة على إدارة الذات وبالتالي الرضا عن الحياة ويتحملون الضغوط التي يتعرضون لها بكفاءة منخفضة بنسبة ٤٥%.

ويتضح من مؤشرات النتيجة السابقة أن مستويات إدارة الذات والرضا عن الحياة وتحمل الضغوط تتباين وتختلف بين الطلبة وأن نسبة الطلبة المرتفعين إدارة الذات والرضا عن الحياة وتحمل الضغوط ضعيفة بالنسبة للمخفضين إدارة الذات والرضا عن الحياة وتحمل الضغوط. مما جعل الباحثة تشعر بأهمية دراسة إدارة الذات في علاقتها بالرضا عن الحياة وتحمل الضغوط لدى طلبة الجامعة والتعرف على مستوياتها.

وتمثل الحياة الجامعية بجوانبها المختلفة (أكاديمية، اجتماعية، إدارية، مالية) مصادر شتى للضغوط والمواقف التي قد يتعرض لها الطلبة في أثناء دراستهم الجامعية، وعلى ذلك فإنه يمكن أن يكون هناك تبايناً بين الطلاب في مستوى الرضا عن الحياة ومهارتهم في إدارة الذات لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم بصفة عامة وحياتهم الجامعية بصفة خاصة. وبناءً على اختلاف نتائج البحوث عن الضغوط الحياتية والرضا عن الحياة. وكذلك نتائج الدراسة الاستطلاعية؛ رأَت الباحثة أن تقوم بدراسة مهارة إدارة الذات في سعيها المستمر بحثاً عن الرضا عن الحياة كوسيلة لتحمل ضغوطها.

ولهذا فقد حددت الباحثة أسئلة دراستها على النحو التالي:

أولاً: إلى أي مدى توجد توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الذات والرضا عن الحياة؟

ثانياً: إلى أي مدى توجد توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الذات وتحمل الضغوط؟

ثالثاً: إلى أي مدى توجد توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتحمل الضغوط الحياتية؟

أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة إلى: توضيح العلاقة بين إدارة الذات والرضا عن الحياة وعمليات تحمل ضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث

الأهمية النظرية: فى أنها توضح الأبعاد الأنسانية التى يحقق فيها الفرد ذاته ساعياً نحو تحمل ضغوط الحياة راضياً بما قسمه الله له من أماكنات تمكنه من تحمل تلك الضغوط. وتبدو أهمية الدراسة فى توضيحها لكم العلاقات القائمة بين إدارة الذات والرضا عن الحياة وتحمل ضغوطها والتفاعل القائم بينها باعتبارها داخل كيان جسمى يتفاعل مع بيئته الاجتماعية أخذاً وعطاءً، وهو فى سعيه مبتغياً التوافق كلما أمكنه ذلك. إيجاد علاقة جديدة بين مهارة إدارة الذات والرضا عن الحياة وتحمل الضغوط.

الأهمية التطبيقية: قد تفيد الدراسة:

- 1- الجهات المسؤله بالجامعة لاعداد استراتيجيات وبرامج جديدة لتحسين درجة رضا الطلبة عن الحياة الجامعية وزيادة مستوى ادارتهم لذاتهم.
- 2- مؤسسات المجتمع المدنى لعمل برامج تدريبية وانشطة لطلاب الجامعة لتنمية قدرتهم على ادارة ذواتهم وبالتالي يتمكنوا من تحمل الضغوط والوصول للرضا.
- 3- طلاب الجامعة انفسهم ومعرفتهم كيف ينمى ذاته ويواجه الضغوط.
- 4- الأخصائيين النفسيين والأجتماعيين تصميم برامج لخفض حدة الضغوط لد طلاب الجامعه.

مصطلحات البحث

تهتم الدراسة بمهارة إدارة الذات باعتبارها عنصر مهم من عناصر الرضا عن الحياة الأمر الذى يمكن الفرد من تحمل الضغوط التى يمكن ان يتعرض لها خلال مسيرته الحياتية ولهذا فقد اعتمدت الدراسة على مصطلحات يمكن أن نعرفها على النحو التالى:
مهارة إدارة الذات: عرفها خالد السعودى (إدارة الذات: أنها قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التى يصبو إلى تحقيقها. (السعودي، ٢٠١٤)

6 المجلد الخمسون، العدد الثاني عشر، الجزء الثاني، ديسمبر ٢٠٢١

الترقيم الدولي ISSN 1110-0826

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 2636-3178

أن شعور الفرد بذاته، وتعرفه على قدر امكاناته، وتحديد له لأهم متطلباته، واستبصاره بأهدافه وغاياته من الحياة التي يعيشها كلها من الأمور التي تمكنه من حسن إدارة ذاته تحقيقاً لاستمرار وجوده بصورة طيبة تحقق ما يرمى إليه وجوده في هذه الدنيا.

تعريف مهارة إدارة الذات اجرائياً: بأنها "عملية معرفية سلوكية يتم من خلالها تدريب الطلاب على تحقيق مستويات عالية من الاستقلالية في التعامل الفعال مع ضغوط الحياة من خلال مراقبة وتوجيه وتقييم وتعزيز الذات وتدل عليه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدارة الذات.

مفهوم الرضا عن الحياة: يعد من مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية والتي تتضمن بالإضافة للرضا عن الحياة مؤشرات التأثيرات الموجبة والتأثيرات السالبة، ويختلف الرضا عن الحياة عنهما في أن الأخير يتضمن عامل التقدير المعرفي بجانب عامل التقويم الوجداني.

(Green Spoon, 1998)

وهناك بعض المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة: وهي كالتالي السعادة: وتعرفها جودة (بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي. كما يرتبط الرضا بتقبل الحياة: وهو قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به (جودة، ٢٠٠٧) في (عبد المنعم، ٢٠١٠)

تعريف الرضا عن الحياة اجرائياً: هو ادراك الفرد للبيئة التي يعيش فيها ومتطلباتها فضلاً عن فهمه لذاته وامكاناته والسعى نحو تحقيق طموحاته وتلبية رغباته مما يجعله مستعداً على مواجهة مشكلاته الحياتية والتغلب عليها حتى يوفر لنفسه جودة حياتيه تمكنه من الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة التي يعيش فيها ويحيا. وهي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرضا عن الحياة.

تحمل ضغوط الحياة: إن الضغوط النفسية عبارة عن سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومتطلباتها مما يفرض سرعة التوافق في مواجهة الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول الى تحقيق التوازن (علي، ٢٠٠٠). ويقود الضغط الى رد أفعال سيئة نفسياً وجسماً قصيرة أو طويلة المدى وتحمل تلك الضغوط تختلف مقدراته من فرد لآخر. وتعرف الضغوط بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى أنها تفوق أو تقل عن قدراته وامكانياته وتهدد رفايته النفسية.

(Gellis Kim & Hwang, 2004)

عرف النادر وآخرون تعريفاً ادق واشمل للضغط حيث يرى أن الضغط حالة نفسية ناتجة عن اخفاق الفرد في اشباع حاجاته ينتج عنها ثلاث انواع من ردود الفعل وهي: ردود الفعل الفسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر العضلي، وبطء في الجهاز الهضمي وكذلك زيادة في افراز الادرينالين. وردود الفعل المعرفية وتتمثل في: اضطراب مستوى التفكير، تناقص في القدرة الادائية وعدم القدرة على اتخاذ القرارات. وردود الفعل السلوكية وتتمثل في: تناقص مستوى الاداء وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب. (النادر وآخرون، ٢٠١٤)

وتعرف الضغوط اجرائياً: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على استجاباته على مقياس الضغوط.

الدراسات السابقة

نعرض فيما يلي للدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرات محل الدراسة:
أجرى العارف بالله الغندور (٢٠٠٥) دراسة للكشف عن العلاقة بين اسلوب حل المشكلات ونوعية الحياة بهدف توضيح العلاقة التفاعلية بين اسلوب حل المشكلات ونوعية

الحياة وتوصل الى أن الذات القوية الإيجابية التي تستطيع تحمل الصراعات ومواجهتها تتخذ سبل ايجابية للتعامل مع مشكلات الواقع مهما كانت صعبة.

وكذلك دراسة **جابر عيسى وربيع رشوان (٢٠٠٦)** هدفت الى التنبؤ بالتوافق والرضا عن الحياة والانجاز الاكاديمي من خلال الذكاء الوجداني كقدرة لدى الاطفال، بلغت عينة الدراسة (٣٠٠) تلميذ وتلميذة) بينت النتائج ان الذكاء الوجداني يسهم في التنبؤ بالتوافق والرضا عن الحياة والانجاز الاكاديمي.

كما بينت دراسة **صالح المهدي الحويج (٢٠٠٨)** بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية وهدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة ٧ أكتوبر بمصراته، وكانت أكثر أنواع الضغوط شيوعاً (الضغوط الدراسية ٩٤% - الضغوط الانفعالية ٩٠% - الضغوط الصحية ٨٨% - الضغوط الشخصية ٧٥% - الضغوط الاجتماعية ٤٧% - الضغوط الأسرية ٣٣%) وايضاً توجد فروق بين الذكور والاناث في الضغوط وتختلف حسب التخصص.

واوضحت دراسة **عبد الله هشام ابراهيم (٢٠٠٨)** بعنوان جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وهدفت الى التعرف على تأثير النوع على جودة الحياة وكذلك امكانية التنبؤ بمستوى جودة الحياة من درجة الشعور بالصحة النفسية، وتوصلت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في بعض ابعاد جودة الحياة (الصحة الجسمية - أنشطة الحياة اليومية - الصحة النفسية) لصالح الذكور، وان الصحة النفسية عامل قوى للتنبؤ بمستوى جودة الحياة.

كما قامت **هبة جابر عبد الحميد (٢٠٠٨)** في دراستها بعنوان الضغوط وعمليات تحملها وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من معاوني اعضاء هيئة التدريس بالجامعة بهدف التعرف على الفروق في الضغوط لدى معاوني اعضاء هيئة التدريس حسب اختلاف النوع والمستوى الوظيفي وكذلك التعرف على الفروق في الرضا عن الحياة لنفس الفئة، وايضاً

تأثير التفاعل المشترك بين الضغوط وعمليات التحمل والرضا عن الحياة. وأسفرت النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات معاونى اعضاء هيئة التدريس على مقياس الضغوط ومقياس الرضا عن الحياة "الدرجة الكلية"، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين درجات معاونى اعضاء هيئة التدريس على مقياس الضغوط ومقياس الرضا عن الحياة "الدرجة الكلية"، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات معاونى اعضاء هيئة التدريس على مقياس الضغوط ومقياس الرضا عن الحياة. وكذلك اظهرت دراسة واو وآخرون (Wu et al., 2009) التى هدفت لمعرفة كيفية الحفاظ على الرضا عن الحياة من خلال مسارات "وجهة نظر ايجابية - التفاؤل - تعزيز الذات" وتكونت العينة من (272) طالباً من جامعة العلوم والتكنولوجيا فى تاوان. ارتباطات بين هذه المتغيرات، وأن وجهات النظر الايجابية تؤدى الى الرضا عن الحياة بواسطة احترام الذات.

وفي دراسة قام بها اشرف محمد عبد الحليم (2010) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وكل من (معنى الحياة، والضغوط النفسية) وكذلك العلاقة بين معنى الحياة والضغوط النفسية. وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين قلق المستقبل وكل من (معنى الحياة، والضغوط النفسية) ووجود علاقة دالة احصائياً بين معنى الحياة والضغوط النفسية. وفي دراسة أجراها نادر فهمى الزيود (2010) هدفت الى التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة فى جامعة قطر وتوصل إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً التى يستخدمها الطلبة هى (التفكير الأيجابى، اللجوء الى الله، التنفيس الانفعالى) وكذلك لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية فى استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى الى متغير الجنسيه، والمعدل التراكمى، والمستوى الدراسى.

كما هدفت دراسة كل من أحمد الخزاعلة وسالم الغرابية (2011) إلى التعرف على الضغوط النفسية التى يتعرض لها طلبة جامعة القصيم، والتعرف على مصادرها والمتغيرات

التي تؤثر فيهم، وتوصلت الدراسة الى أن هناك العديد من الضغوط النفسية، والاجتماعية، والاكاديمية، التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم ومستوى الضغوط مرتفع، وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً للمستوى الدراسي لصالح المستويات الدراسية المنخفضة.

وتوصلت **ذكري محمد صادق المرهون (٢٠١١)** في دراستها الهناء والسعادة الشخصية بهدف الكشف عن امكانية التنبؤ بمؤشرات الهناء الشخصي وكذلك الفروق بين الجنسين في مستوى الهناء الشخصي ومؤشراته (السعادة والرضا عن الذات) إلى انه لا توجد فروق في حالة الهناء الشخصي بين الذكور والاناث، ويمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة والسعادة.

كما هدفت **ابتسام سعدون النورى (٢٠١٢)** إلى التعرف على العلاقة بين الارهاب النفسي وقلق المستقبل والفروق بينهما لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرى السن والتخصص الدراسي وقياس قلق المستقبل والارهاب النفسي. وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة يتصفون بقلق المستقبل ووجود فروق في قلق المستقبل تعزى للتخصص ولصالح التخصص العلمى، ووجود علاقة بين قلق المستقبل والأرهاب النفسي.

وتوصل **عطاف ابو غالى (٢٠١٢)** في دراسته فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، بهدف الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الاقصى والتعرف على مستوى كل من فاعلية الذات وضغوط الحياة لديهن إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات وأن مجال ضغوط الابناء في المجال الاول، يليها ضغوط الزوج ثم ضغوط الدراسة، واتضح ايضاً وجود فروق في ضغوط الحياة بين الطالبات المتزوجات من ذوات فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة لصالح فاعلية الذات المنخفضة. وأوضحت الدراسة أن هناك استراتيجيتين للتكيف مع الضغوط: التركيز على المشكلة وتتطلب من الفرد بذل الجهد لحل المشكلة وتغيير الموقف الصعب بطريقة فعالة. التركيز على المشاعر والانفعالات لا لتغيير المشكلة أو الموقف بل تساعد على اعطاء معنى جديد ينظم

المشاعر والانفعالات التي يثيرها الموقف الضاغط. والاستراتيجية الأولى أكثر فعالية لأنها تهدف إلى إزالة مصادر الضغوط بدل من تحسين تأثيرها السلبي.

وكذلك قامت **ناهدة عبد زيد الدليمي وإيمان مخيل (٢٠١٢)** بدراستهما بهدف التعرف على قيم تقدير الذات وجودة الحياة لدى طالبات جامعة بابل وكذلك التعرف على الفروق في تقدير الذات وجودة الحياة التي تعزى لمستوى السنة الدراسية والتعرف أيضاً على علاقة الارتباط بين تقدير الذات وجودة الحياة. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية معنوية بين تقدير الذات وجودة الحياة لدى طالبات السنتين الثالثة والرابعة، وتفوق طالبات السنة الرابعة في تقدير الذات وجودة الحياة.

وفي دراسة **ولاء محمد بدوى (٢٠١٣)** التي هدفت الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بقلق المستقبل لدى طالبات الدراسات المسائية في كليتي الآداب والتربية جامعة الملك خالد. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى الضغوط النفسية وقلق المستقبل.

كما هدفت دراسة **هناء صالحى (٢٠١٣)** إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسى ومستوى الطموح الدراسى لدى الطالب الجامعى المقيم فى الإقامة الجامعية بجامعة قاصدى مرياح ورقلة. وتوصلت الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسى ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعى المقيم فى الإقامة الجامعية، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى الضغط النفسى لدى الطالب الجامعى المقيم فى الإقامة الجامعية تبعاً لعامل المستوى الدراسى (الأولى - الثالثة).

وكذلك هدفت دراسة **عبد الرحمن بن سليمان النملى (٢٠١٣)** إلى فحص نوع العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية بالسعودية الدارسين بالانترنت والدارسين بالطريقة التقليدية. وأشارت النتائج الى أن هناك ارتباط ايجابياً بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

كما قام محمد سالم العمران ومحمد أحمد الرقوع (٢٠١٤) بدراستهما بهدف التعرف على مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بدرجة تقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة في الأردن. وتوصلت إلى أن درجة رضا الطالبات عن الحياة الجامعية جاء بتقدير متوسط أما درجة تقديرهن لذواتهن فقد جاء بدرجة عالية، كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٥. في درجة تقدير أفراد العينة لدرجة الرضا عن الحياة الجامعية في مجال الضبط الذاتي تعزى لمتغيرات التخصص، السكن الجامعي، المعدل التراكمي، لصالح الكليات الإنسانية معدلاتها جيد فأكثر، دلالة بين درجة تقدير أفراد العينة لذواتهن تعزى لمتغير المعدل التراكمي لصالح المعدل التراكمي جيد، وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة الجامعية وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة.

كما قامت انتصار الصمادى (٢٠١٥) بدراسة هدفت التعرف على مصادر الضغط النفسى لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. وأظهرت النتائج أن طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية يعانون من الضغط النفسى بناءً على الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط وأعلى الدرجات فى البعد المادى، والاكاديمى، والاقتصادى، وأن أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط ضمن الاستراتيجيات المعرفية.

واختبرت دراسة ماسيكامب (Musekamp et al. 2015) فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات ودوره في تحسين نوعية الحياة وخفض الأعراض الاكتئابية لدى المرضى بأمراض مزمنة - من بينها السكر - بألمانيا. أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تحسين مهارات إدارة الذات، وكذلك نوعية الحياة، وخفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة الدراسة.

وكذلك أجرى احمد محمد الزعبي (٢٠١٦) دراسة بعنوان المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من

طلبة جامعة دمشق. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية دالة عند مستوى (٠,٠١) بين المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة، وعلاقة ايجابية بين النفسية والصحة النفسية. كذلك توصلت دراسة **سعاد عبد الله البشر وحسن عبد الله الحميدى (٢٠١٩)** فى دراستها معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي فى ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين معنى الحياة وبعض أبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية، والتفتح المعرفي، والتقبل الإيجابي، والسماحة) فى ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة بدولة الكويت، ومعرفة دلالة تأثير أبعاد التفكير الإيجابي فى معنى الحياة من خلال الرضا عن الحياة كمتغير وسيط، إلى: وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين درجات معنى الحياة، وكل من التوقعات الإيجابية والتفتح المعرفي والتقبل الإيجابي والسماحة والرضا عن الحياة وتبين أن الرضا عن الحياة يتوسط بصورة دالة إحصائياً العلاقة بين التوقعات الإيجابية ومعنى الحياة.

تعقيب على الدراسات السابقة: بعد استعراض نتائج الدراسات السابقة توصلت الباحثة إلى:

- ١- أوضحت بعض الدراسات أنه لا توجد فروق ذات دلالة فى استراتيجيات التعامل تعود لمتغير الجنس أو الكلية أو المستوى الدراسى أو المعدل التراكمى.
- ٢- أظهرت بعض الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس تحمل الضغوط ومقياس الرضا عن الحياة.
- ٣- ذكرت دراسات عن حالة الهناء الشخصى ومؤشرات السعادة والرضا عن الحياة أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث تمكن من التنبؤ بالرضا عن الحياة.
- ٤- بينت نتائج دراسة أجريت على طالبات متزوجات إن هناك ضغوط حياة لهؤلاء الطالبات تمثلت فى ضغوط الأبناء ثم ضغوط الزوج يليها ضغوط الدراسة.

ونظراً لتلك النتائج المتباينة فقد رأت الباحثة أن تجرى هذه الدراسة عسى أن تصل إلى نتائج تعزز أياً من التوجهات التي أوضحتها تلك الدراسات.

واستخلاصاً من ذلك يتضح: إن مواجهة ضغوط الحياة تتطلب جهداً يتمثل في أساليب مواجهة ضغوط الحياة، أي أن المواجهة السلوكية للفرد سوف تعدل من مستوى الخبرة الشاقة للفرد، وهذه المواجهة تحتوي على كل الجهود والامكانيات لاعادة حل المشاكل المشتركة مع المثيرات للمشكلة وكذلك على استجابات الأفراد المباشرة رداً عليها، ومحاطة بقدرة الفرد واقتراحاته على حل المشكلة في الشبكة الاجتماعية خاصة داخل الوحدة العائلية.

وتنقسم أساليب مواجهة الضغوط إلى:

الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط:

- العمل من خلال الحدث: استفادة الفرد من الحدث في حياته.
- المساندة الاجتماعية: محاولة الفرد للبحث عن يسانده في محنته وبمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث.
- العلاقات الاجتماعية: إيجاد الفرد متنفس عن الأحداث التي يمر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم.
- تنمية الكفاءة الذاتية: تكريس الفرد جهده للعمل والانجاز لمشروعات جديدة ترضى طموحه.

الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط:

- السلبية: نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والأفراط في ممارسة أنشطة أخرى سلبية كالنوم ومشاهدة التلفاز.
- التجنب والأنكسار: مشاعر الانقباض وتبليد الاحساس واللامبالاة الشعورية والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة به.

- الألاح والاقترام القهرى: مدى تدخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية وتكرار الأحلام المضطربة وأحاسيس مؤلمه متعلقة بالحدث بحيث لا يجد قراراً فيها. يجب على الفرد مواجهة الضغوط التي يتعرض لها فى حياته حتى لا تتزايد ويصبح أمام كم هائل من الضغوط يحاصره ولا يستطيع حلها.

فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات ادارة الذات (منخفض، متوسط، مرتفع) فى متوسط درجات الرضا عن الحياة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات ادارة الذات (منخفض، متوسط، مرتفع) فى متوسط درجات تحمل ضغوط الحياة.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات الرضا عن الحياة (منخفض، متوسط، مرتفع) فى متوسط درجات تحمل ضغوط الحياة.

الإطار النظري

الرضا عن الحياة ذا تأثير ايجابى على النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية للفرد مما يخلع أثره على العمل الذى يؤديه فتزداد انتاجيته وترتفع جودته مما يشعر الفرد بالرضا عن نفسه وعن الأداءات التى ينجزها فتتسع دائرة علاقاته الاجتماعية فى المحيط الذى يعيش فيه ويتفاعل معه، والخبرات المختلفة التى يتعرض لها الفرد اثناء مراحل عمره المختلفة تلعب دور مهم فى ثبات رؤية الفرد لجودة حياته الشخصية أو امكانية تغييرها للأفضل، ويستعين الفرد فى تقييمه لجودة حياته الشخصية بثمانية ابعاد عامه بصرف النظر عن تصوراتهِ واراؤه الشخصية والابعاد هى (السلامة البدنية - الشعور بالسلامة والامن - الشعور بالجدارة الشخصية -

الحياة المنظمة المقننة - الاحساس بالانتماء الى الآخرين - المشاركة الاجتماعية - أنشطة الحياة اليومية الهادفه - الرضا والسعادة الداخلية).

وتعددت وجهات نظر العلماء فى تفسير تباين الأفراد فى احساسهم بالرضا عن الحياة، فهناك من يرى فى نظريته الأهداف والقيم والمعانى أن الأفراد يشعرون بالرضا عن حياتهم عندما يحققون أهدافهم ويتباين هذا الشعور باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها النسبة لهم ووفقاً للقيم السائدة فى البيئة التي يعيشون بها. ويستند تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة فى تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد. أما فى نظرية المواقف، فالفرد يرضى عن الحياة عندما يعيش فى ظروف معيشية جيدة، يشعر فيها بالأمن والنجاح فى تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد فيها الأصدقاء، ويستطيع الزواج، وتكوين أسرة، ويحصل على عمل جيد مع الصحة الجسدية ففى هذه الظروف يكون راضياً وسعيداً ومتمتعاً بصحة نفسية. (البشر، الحميدى، ٢٠١٩).

ومستوى الرضا الذى يشعر به الفرد يؤثر على تقديره لمجالات حياته حيث أن الافراد المتمتعين بدرجة عالية من الرضا عن حياتهم يرون الحياة بصورة افضل ويقدرون ذواتهم بدرجة اعلى (دينير واوشي ولوكاس (Diener, et al. 2003)؛ فكثير من المجتمعات المتقدمة صناعياً وتكنولوجياً واقتصادياً تشهد نقص رضا افرادها عن الحياة (سلامه، ٢٠٠٥). لأن الرضا يعتمد فى نظريته لهرمية ماسلو فى إشباع الحاجات متدرجا من الحاجات الفسيولوجية الدنيا إلى الحاجات العليا المتمثلة فى تحقيق الذات، لأن الإنسان يسعى لتحقيق أهدافه الهامة من أجل الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وتحقق الحياة الجيدة، عندما تلبى للإنسان متطلبات الأمن والانتماء والاستقلال، وتأكيد الذات. ويعتمد تحقيق الحاجات العليا على العوامل الخارجية المحيطة بالفرد (الأسرة، والمجتمع، والنواحي الاقتصادية، والسياسية، والتعليم وغيرها) أما إذا تعرض الفرد من خلال تفاعله مع البيئة لمجموعة من الضغوط التي قد تفوق او تقل عن قدراته وامكاناته وتهدد رفاهية النفسية فهو مطالب بالتكيف مع هذه

الضغوط في ضوء استراتيجيتين اما التركيز على المشكلة عن طريق محاولة حلها او تغيير الموقف الصعب بطريقة فعالة، او التركيز على المشاعر والانفعالات من خلال اعطاء معنى جديد ينظم المشاعر والانفعالات التي يثيرها الموقف الضاغط (حلاوه، ٢٠١٠).

ويؤكد مجموعة من العلماء (Landero & Gonzalez, 2007) أن الضغوط النفسية تنشأ من اختلال التوازن بين تصورات الفرد لمتطلبات الموقف وتقييمه لمواجهة؛ بمعنى ان خبرة الضغوط تعتمد على تقييم الفرد للضغوط الخارجية وقدراته الخاصة. ويواجه الطلاب في مراحل دراستهم الجامعية ضغوطاً نفسية مختلفة ولذلك اهتم الباحثون بدراسة مستويات الضغوط لدى طلبة الجامعة وردود الفعل اتجاهها وعلاقة الضغوط بالاضطرابات السيكوسوماتية والتأثير السلبي للضغوط على الأداء، وتتطلب الدراسة الجامعية من وجهة نظرهم (عوامل نفسية وبيئية واجتماعية) مناسبة ومريحة وتوفير جو خالي من التوترات والضغوط ليتمكن الطلبة من الانجاز الاكاديمي بكفاءة عالية وتنمية كوادر بشرية قادرة على

العمل والانتاج في المجتمع (Gadzella, Hamaideh, 2011) (Amponsah, 2010) واختلف العلماء في تفسير الضغوط وطبيعتها حيث اوضح والتر كانون Walter Cannon 1994 أن الضغوط النفسية ماهي إلا ردود أفعال في حالة الطوارئ ومواجهة الأزمات والمشكلات، وأنها تسبب تغييرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي. كما اقترح كوكس ومكاي (Cox & Mackay) نموذجا لتفسير الضغوط النفسية والمهنية يتضمن أن الضغط يمكن وصفه على أنه جزء من النظام الدينامي المعقد للتفاعل بين الفرد وبيئته، ويؤكدان على أن الضغوط النفسية والمهنية ظاهرة مدركة بشكل فردي، كما يعطيان اهتماما خاصا بمكونات التغذية الراجعة للنظام، حيث يعني وجود تغذية راجعة أن النظام دائريا وليس مستقيما، وعلى هذا يعتبر هذا النموذج أن الضغوط النفسية متغير وسيط في (عبد الرحيم، ٢٠١٠)

وجد للازاروس (Lazarus, 2000) في نظريته التوجه المعرفي أن الضغوط النفسية والمهنية تحدث عندما يواجه الفرد مطالب تفوق قدرته على التوافق، وتفوق إمكاناته الجسمية

والمعرفية والانفعالية، وأن تفاعلاً يحدث بين المطالب الخارجية والأساس البنوي وقابليته للتأثر وبين كفاءته الدفاعية. كما أوضح لازاروس Lazarus أن للإحباط والصراعات والتهديدات دور مهم في الشعور بالضغط النفسية والمهنية، وهو بالتالي يعتمد على تقدير الفرد للموقف الضاغظ، وشعوره بإشارات مؤلمة، واعتقاده الشخصي بقدرته على مواجهة تلك الضغوط. وعلى هذا، فإن هذه النظرية تأخذ بعين الاعتبار العوامل الوسيطة التي تؤسس على فرضية أنه كلما تغيرت تقديرات الفرد، كلما تغيرت معها شعوره بالضغط وتغيرت أيضاً عمليات تحمله وانفعالاته (العمرى، ٢٠١٩).

وبالتالي فإن إدارة الذات أمر محوري واستراتيجي في نجاح الأفراد وهي تختلف عن إدارة المؤسسة أو البيت أو الأولاد أو حتى الشركات الكبرى، لأن إدارة المؤسسة وأي إدارة أخرى هي إدارة مع الطرف الآخر، أما إدارة الذات فهي إدارة مع النفس فإن لم تكن صادقاً مع نفسك وتتعرف خفاياها وأسرارها وخصائصها ونقاط ضعفها وقوتها فإنك ستفشل في باقي الإدارات (الأحمدي، ٢٠٠٧). ويتسم مفهوم إدارة الذات بالمرونة لأختلاف الأفراد بل وقد تختلف بالنسبة للفرد الواحد باختلاف الموقف؛ فهي خطة يضعها الفرد بغرض زيادة كفاءته وفعاليتها عن طريق تطبيق استراتيجيات إدارة الذات، ويؤدي هذا المفهوم الى تعميم السلوك التوافقي لدى الأفراد مما يدعم استقلاليتهم والتغلب على العوائق التي تحول دون بلوغ الهدف (الموافي، ٢٠١٢)

وهناك مهارات وكفايات أساسية لإدارة الذات وهي (مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص، مهارات التفاوض، الرفض، التقمص العاطفي، تفهم الغير والتعاطف معه، التعاون وعمل الفريق، مهارات الدعوة لكسب التأييد، مهارات صنع القرار والتفكير الناقد، مهارات صنع القرار وحل المشكلات، مهارات جمع المعلومات، مهارات التحليل، مهارات إدارة التعامل مع الضغوط، مهارات التعامل وإدارة الذات، مهارات لزيادة المركز الباطني للسيطرة، مهارات إدارة المشاعر) (شعيب، ٢٠١١).

وقام مجموعة من علماء النفس بتطوير مفهوم ادارة الذات :نظرية التحكم والسيطرة وتم تطوير هذه النظرية من قبل Carver & Scheie، (Denise, Ridder, & John, 2006) فسلوك الافراد يتحدد بموجب هذه النظرية من خلال الاهداف التي يضعها الفرد والطرق التي يختارها لتحقيق تلك الأهداف والتعرف على التقدم المحرز نحو تحقيقها، ومحاولة الحد من التناقض بين الاساليب التي يتبعها الفرد لتحقيق أهدافه وذلك طبقاً للحالة الراهنة والموقف وشخصية الفرد وتختلف الأهداف في أهميتها بالنسبة للفرد، لذلك يجب وضع تنظيم هرمي لها بداية من الأهداف الدنيا وصولاً للأهداف العليا، وتساهم الأهداف المحققة دوراً كبيراً للوصول للأهداف في المستويات الاعلى، وتكون النتيجة بالنهاية سلسلة من الاهداف المحققة التي تساعد في التوصل الي إدارة الذات وتنظيمها. وهذا التنظيم الهرمي للاهداف مطلوب في عملية إدارة الذات (شحود، ٢٠١٠)

أما نظرية الإرادة والسيطرة على الموارد الذاتية تركز على الجوانب الإرادية لإدارة وتنظيم الذات من خلال ميكانيزمات التي تقام من أجل ضبط التركيز لتحقيق التقدم والنجاح، وذلك في مواجهة المعوقات الذاتية والبيئية التي يتعرض لها الفرد، وبالتالي فإن إدارة الذات تعتمد على توفر ارادة قوية لدي الفرد أكثر من المهارة او المعرفة لان الاخيرة معرضة للنضوب والزوال (Denise, Ridder & John, 2006)

ترجع النظرية المعرفية الاجتماعية إدارة وتنظيم الذات إلى الانسجام والتكامل بين الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للفرد، وترى بأن العمليات المعرفية لدي الفرد تؤثر على طريقة استجابته للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة المحيطة به.

وبالتالي تتحقق ادارة الذات من خلال قدرة الفرد علي انتقاء الاستجابات المناسبة للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة وسلوك إدارة الذات لدى الافراد يتأثر بالتفاعل الاجتماعي للفرد مع الافراد الذين يعيش معهم (رشوان، ٢٠٠٦) لذلك لا بد ان يمتلك الفرد خصائص إدارة الذات وهي (الفهم الجيد للصعوبات، القدرة على تحسين نوعية الحياة، رعاية الدافع الذاتي، المشاركة

الكاملة في عملية صنع القرارات، معرفة كيفية حل المشكلات وطلب المساعدة، تبنى أسلوب حياة مناسب للصحة، الحصول على خدمات الدعم ومعرفة كيفية استخدامها، الألتزام بخطة الرعاية الشخصية) (حليمه، ٢٠١٥)

منهج الدراسة وإجراءها

منهج الدراسة: اتبعت الدراسة المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من ١٥٥ طالباً وطالبة موزعين على الفرق الدراسية الأربعة من كلية التربية النوعية جامعة عين شمس. جدول (١) يبين توزيع الطلاب والطالبات على الفرق الدراسية الأربعة.

جدول (١): توزيع طلاب وطالبات عينة البحث على الفرق الدراسية الأربعة

المجموع		الرابعة		الثالثة		الثانية		الأولى		الفرقة البيان
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	
٥١,٦	٨٠	٩,٦٨	١٥	٩,٦٨	١٥	١٢,٩٠	٢٠	١٩,٣٥	٣٠	طلاب
٤٨,٤	٧٥	٩,٦٨	١٥	٩,٦٨	١٥	٩,٦٨	١٥	١٩,٣٥	٣٠	طالبات
١٠٠	١٥٥	١٩,٣٥	٣٠	١٩,٣٥	٣٠	٢٢,٥٨	٣٥	٣٨,٧٠	٦٠	المجموع

يتبين من جدول (١) أن أعداد الطلاب تتساوى مع أعداد الطالبات في الفرق الدراسية الأولى والثالثة والرابعة ماعدا الفرقة الثانية حيث يزيد عدد الطلاب عن الطالبات بخمسة طلاب.

الأدوات:

١- **اختبار إدارة الذات:** إعداد ناجي محمد حسن (٢٠١٠):

يتكون الاختبار من (٥٠) بند تعكس قدرتهم على إدارة ذواتهم، وتتم الاستجابة عليه من خلال خمس بدائل: هي "أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة"

المجلد الخمسون، العدد الثاني عشر، الجزء الثاني، ديسمبر ٢٠٢١

21

الترقيم الدولي ISSN 1110-0826

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 2636-3178

توزع الدرجات للنبود الإيجابية (٥،٤،٣،٢،١) وتوزع الدرجات للنبود السلبية (١،٢،٣،٤،٥) وتشير الدرجة المرتفعة في الاختبار إلى ارتفاع إدارة الذات عند الطالب، والدرجة المنخفضة إلى انخفاض إدارة الذات.

الفقرات الإيجابية (١،٢،٣،٤،٥) ٧، ٨، ١٠، ١١، ١٢، ١٤، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٦، ٣٧، ٣٩، ٤١، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٨، ٥٠)

وفقرات سلبية تشير إلى عدم القدرة على إدارة الذات وتتمثل في النبود ارقام: (١، ٣، ٤، ٩، ١٨، ١٦، ١٤، ٣٠، ٣٨، ٤٠، ٤٢، ٤٩، ٤٧)

• ثبات الاختبار: استخدم معد الاختبار (حسن، ٢٠١٠) طريقة تحليل التباين للكشف عن معامل ثبات الاختبار علي عينة مكونة من (٤٠ طالباً)، عدد الفقرات (٥٠) فقرة كما هو موضح في الجدول رقم (٢).

جدول (٢): تحديد معامل ثبات اختبار إدارة الذات باستخدام تحليل التباين

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين
.٠٠١	٥١٩٩،٥	٧٠٠٥،١	٦٦،٣٢	٣٩	بين الطلاب
		٠،٥٦٤٢	١٣٤٠،١٦	٢٣٧٥	داخل الطلاب
		٨٨٦٩،٢	١٤١،٤٥٨	٤٩	بين الفقرات
		٠،٥٢٣٠	١٢٢٠،١٥٩	٢٢٣٣	التفاعل (مكون الخطأ)
		٠،٥٤٢٠	١٣١٩،٢٢٨	٢٤٣٤	الكلية

يتبين من جدول (٢) أن الثبات يساوى ٠،٦٩. وهو معامل ثبات جيد (حسن، ٢٠١٠)

• صدق الاختبار: اعتمدت الباحثة على معاملات الصدق التي استخرجها معد المقياس (حسن، ٢٠١٠) والتي اعتمد فيها على حساب معاملات الصدق العاملة للاختبار عن طريق حساب متوسط التشيعات الدالة لكل عامل وتم اتخاذ المتوسط مؤشراً لمعاملات صدق الاستخبار، كما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٣): معاملات الصدق العاملية لعوامل اختبار إدارة الذات (ناجي، ٢٠١٠)

الأختبار	عوامل الأختبار	متوسط التشبعات الدالة
أختبار إدارة الذات	اهداف الذات	.٧٨
	التخطيط للذات	.٦٦
	العلاقات مع الآخر	.٧٠
	رقابة وتقويم الذات	.٦٨

يتضح من جدول (٣) ان معاملات الصدق للاختبار تتحصر بين (.٧٨، .٦٦) وهي معاملات صدق جيدة. مما يوضح في النهاية أن الاختبار يتمتع بدرجات ثبات وصدق مرتفعين مما يدل على كفاءته السيكمترية، وبالتالي تثق الباحثة في استخدامه في دراستها.

٢- مقياس الرضا عن الحياة: من إعداد مجدي الدسوقي (٢٠١٣)

يتكون مقياس الرضا عن الحياة من (٣٠) فقرة موزعة على ستة أبعاد، هي:

- بعد السعادة: مكون من ٧ فقرات. - بعد الاجتماعية: مكون من ٥ فقرات.
- بعد الطمأنينة: مكون من ٦ فقرات. - بعد الاستقرار النفسي: مكون من ٣ فقرات.
- بعد التقدير الاجتماعي: مكون من ٦ فقرات - بعد القناعة: مكون من ٣ فقرات.
- ويتم الاستجابة على بنود المقياس من خلال مقياس شدة يتكون من خمس بدائل هي: تتطبق دائماً (٥)، تتطبق (٤)، بين بين (٣)، لا تتطبق (٢)، لا تتطبق أبداً (١).

• توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد:

- بعد السعادة: (١، ٣، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٥)
- بعد الاجتماعية: (١٤، ١٦، ١٨، ٢٢، ٢٨)
- بعد الطمأنينة: (١٩، ٢٠، ٢٣، ٢٥، ٢٩، ٣٠)
- بعد الاستقرار النفسي (٢، ٥، ١٢)
- بعد التقدير الاجتماعي (٤، ٦، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٧)
- بعد القناعة (١٠، ١٣، ١٧)

- ثبات المقياس: تم حساب معاملات الثبات للمقياس بالطرق التالية:
 - الثبات بطريقة اعادة الاختبار: قام معد الاختبار بتطبيقه ثم اعادة تطبيقه بفواصل زمنية شهر على افراد عينة الكفاءة السيكمترية (١٠٠) من طلبة وطالبات الجامعة بلغ معامل الثبات (٠,٦٩) من طلبة وطالبات الدراسات العليا معامل ثبات (٠,٧١١) و ٧٠ من العاملين والعاملات معامل ثبات (٠,٨٠٣)
 - الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ وكانت قيمته بالنسبة لطلبة الجامعة (٠,٨٥٥) وقيمه بالنسبة لطلبة الدراسات العليا (٠,٨٧٣) وقيمه بالنسبة للعاملين (٠,٨٤٦) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة ثبات عاليه.
- صدق المقياس: اعتمدت الباحثة على الصدق الذي اعده الباحث الاصلي للمقياس (الدسوقي، ٢٠١٣) والذي تم حسابه عن طريق حساب الاتساق الداخلي للمقياس، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته على مقياس الرضا عن الحياة. وظهرت النتائج أن درجات ارتباط البنود بالدرجة الكلية للبعد وكذلك ارتباط درجات الابعاد بالدرجة الكلية للمقياس فوق المحك المعمول به وهو ٠,٣ ومن ثم يمكن اعتبار الاختبار صادقا. كما هو موضح في الجدول رقم (٤) و(٥).

جدول (٤): معاملات ارتباط درجة كل بند والبعد الذي تندرج تحته على مقياس الرضا عن الحياة

السعادة	الاجتماعية	الطمأنينة	الاستقرار النفسي	التقدير الاجتماعي	القناعة
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٥٣	١٤	**٠,٣٧٣	١٩	**٠,٧٧٦
٣	**٠,٦٨١	١٦	**٠,٤٩٤	٢٠	**٠,٣٥٤
٧	**٠,٧٢٤	١٨	**٠,٧٦٩	٢٣	**٠,٥٨٦
٨	**٠,٨٠٧	٢٢	**٠,٦٤٧	٢٥	**٠,٦٩٣
٩	**٠,٧٠٢	٢٨	**٠,٧٢٧	٢٩	**٠,٥٩٤
١١	**٠,٧٠٨			٣٠	**٠,٥٦١
١٥	**٠,٦٧٨				

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن درجة ارتباط كل بند والبعد الذي تندرج تحته على مقياس الرضا عن الحياة ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠١

جدول (٥): معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

البعد	معامل الارتباط
السعادة	**٠,٨٨٥
الاجتماعية	**٠,٦٩٥
الطمأنينة	**٠,٨٥٨
الاستقرار النفسي	**٠,٧٠٤
التقدير الاجتماعي	**٠,٨٠٦
القناعة	**٠,٧٠٠

يتبين من الجدول (٥) أن درجة ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٠٠ مما يدل على كفاءة المقياس لحصوله معاملات صدق وثبات عالية.

ويدعم ذلك ما اظهرته نتائج الدراسات السابقة من خصائص سيكومترية مرتفعه للمقياس وبشكل خاص تلك التي حسبت خصائصه السيكومترية على عينات مشابهة لعينة الدراسة الحالية (أنظر: الوكيل، ٢٠٢٠؛ البشر؛ الحميدى، ٢٠١٩؛ السعدى، ٢٠١٨؛ عبد السميع، ٢٠١٤؛ شقورة، ٢٠١٢).

٣- مقياس تحمل الضغوط: اعداد لطفى عبد الباسط ابراهيم (١٩٩٤)

يتألف المقياس من "٤٢" فقرة تقيس إحدى عشرة عملية من عمليات مواجهة الضغوط. يتم الاستجابة عليها من خلال أربع بدائل تصف تعامل الفرد مع المشكلة، وهي كما يلي:

- (موافق تماماً): تصف سلوك الفرد الفعلى نحو المشكلة وتقدر بـاربعة درجات.
- (موافق بصفه عامه): تصف سلوك الفرد بدرجة كبيرة وتقدر بثلاث درجات.
- (موافق الى حد ما): تصف سلوك الفرد بدرجة ضعيفة وتقدر بدرجتان.
- (غير موافق): لا تصف اى سلوك للفرد ويخصص لها درجة واحدة.

وتتمثل العمليات فيما يلى:

- ١- السلبية ولوم الذات: (١-١٢-٢٣-٣٤-٣٩-٤٢)
- ٢- الانسحاب المعرفى: (٢-١٣-٢٤-٣٥-٤٠)
- ٣- البحث عن المعلومة: (٣-١٤-٢٥)
- ٤- اعادة التفسير: (٤-١٥-٢٦-٣٦-٤١)
- ٥- التفكير الايجابى: (٥-١٦-٢٧-٣٧)
- ٦- التحول الى الدين: (٦-١٧-٢٨)
- ٧- التنفيس الانفعالى: (٧-١٨-٢٩)
- ٨- القبول: (٨-١٩-٣٠)
- ٩- التريث الموجه: (٩-٢٠-٣١-٣٨)
- ١٠- الإنكار: (١٠-٢١-٣٢)

١١- المواجهة النشطة: (١١-٢٢-٣٣)

- الثبات: قام معد المقياس بحساب الثبات عن طريق معامل (ألفا- كرونباخ) وتراوحت قيمته لعبارات المقياس (٠,٨٦٧ - ٠,٨٧٤) وهي قيمة مرتفعة تشير إلى الاتساق الداخلي من جهة وإلى الثبات المرتفع من جهة أخرى. (عبد الباسط، ١٩٩٤).
- إعادة التطبيق: تم إعادة تطبيق المقياس على (٦٥) معلماً ومعلمة بفواصل زمنية اسبوعين، فبلغ معامل الثبات (٠,٨١٣) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية.
- صدق المقياس: صدق الاتساق الداخلي: حساب معاملات ارتباط عوامل التحمل مع الدرجة الكلية للمقياس جدول (٦).

جدول (٦): الترابط بين درجة عوامل تحمل الضغوط مع الدرجة الكلية

عوامل التحميل العينة	النسبية ولعم الذات	الاتساق المعرفي	البحث عن المعلومات	إعادة التفسير	التفكير الرجعي	التحول إلى الدين	التفكير الأفغالي	القبول	التراث الموجه	الاتساق	المواجهة النشطة
تكرر	٠,٦٥٨	٠,٧٤١	٠,٤٩٤	٠,٧١٢	٠,٢٦٨	٠,٤٤٨	٠,٥٧٧	٠,٦٣٤	٠,٤٨٠	٠,٥٥٢	٠,٤٣٢
إثبات	٠,٦٥٦	٠,٦٧٢	٠,٣٢٢	٠,٦٨٦	٠,٤١٧	٠,٤٣٧	٠,٥٢٣	٠,٦٢٥	٠,٤٠١	٠,٤٥٤	٠,٤٠٤

يتضح من الجدول (٦) أن جميع قيم الارتباطات موجبة ودالة عند مستوى ٠,٠١ بما يشير إلى صدق انتقاء السلوكيات التي يتم تقديرها من خلال مفردات المقياس. مما يشير في النهاية إلى أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات وصدق مرتفعة مما يدل على الكفاءة السيكومترية لمقياس ومن هنا رأَت الباحثة الاستعانة به في دراستها.

تطبيق أدوات الدراسة: تم تطبيق أدوات الدراسة على العينة البالغ عددها ١٥٥ طالباً نصفهم تقريباً من الطلاب وعددهم ٨٠ طالب، بينما عدد الطالبات ٧٥ طالبة. في الفصل الدراسي الثاني (٢٠١٧/٢٠١٨م)
الأساليب الإحصائية: استخدمت هذه الدراسة الأحصاء البارامترى المتمثل في معامل الارتباط واختبار "ت".

النتائج

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات إدارة الذات (منخفض، متوسط، مرتفع) في متوسط درجات الرضا عن الحياة.
جدول (٧): تحليل التباين لمتوسط درجات الرضا عن الحياة لمجموعات إدارة الذات (منخفض، متوسط، مرتفع)

البيان	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
بين المجموعات	٨٦٩٧٠٠,٣١	٢	٤٣٤٨٥٠,١٥	٣٠٩,٤٧	٠,٠٠٠
داخل المجموعات	٢١٣٥٨٤,٤٠	١٥٢	١٤٠٥,١٦		
الأجمالي	١٠٨٣٢٨٤,٧١	١٥٤			

جدول (٨): متوسطات درجات الرضا عن الحياة بين مجموعات إدارة الذات (منخفض، متوسط، مرتفع)

إدارة الذات	العدد	متوسط درجات الرضا عن الحياة	الانحراف المعياري	معامل الخطأ
منخفض	٥١	٢٢١,٣١	٤٧,٨٩	٦,٧١
متوسط	٥١	٣١١,٤٧	٢٤,٣٧	٣,٤١
مرتفع	٥٣	٤٠٤,٢١	٣٦,٤٨	٥,٠١
الأجمالي	١٥٥	٣١٣,٥٢	٨٣,٨٧	٦,٧٤

ويتضح من جدول (٧) أن قيمة "ف" المحسوبة تساوى ٣٠٩,٤٧ وبمقارنتها بقيمتى "ف" الجدولتين نجد أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠١ وهذا يعنى أنه توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين مجموعات إدارة الذات فى متوسط درجات الرضا عن الحياة. وبالرجوع الى جدول (٨) نجد أن متوسط درجات الرضا عن الحياة لمنخفضى إدارة الذات يساوى ٢٢١,٣١ ومتوسطى إدارة الذات كان متوسطهم فى الرضا عن الحياة ٣١١,٤٧ فى حين كان متوسط درجات مرتفعى إدارة الذات فى الرضا عن الحياة هو ٤٠٤,٢١. وايضاً بحساب معامل الارتباط بين أجمالى درجات مقياس الرضا عن الحياة وأجمالى درجات اختبار إدارة الذات كانت النتيجة ٠,٦٣٨ وهذا يعنى أنه توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الذات والرضا عن الحياة.

وبهذا يكون قد تم الأجابة عن السؤال الأول وكذلك تحقق الفرض الأول كلياً. وتتفق هذه النتيجة مع رأى دينير واوش (Diener, et al., 2004) أن مستوى الرضا الذى يشعر به الفرد يؤثر على تقديره لمجالات حياته حيث أن الافراد المتمتعين بدرجة عالية من الرضا عن حياتهم يرون الحياة بصورة افضل ويقدرن نواتهم بدرجة اعلى ودراسة يو وآخرون (Wu et al., 2009) التى توصلت إلى أن وجهات النظر الإيجابية تؤدى إلى الرضا عن الحياة بواسطة احترام الذات. وكذلك دراسة ناهدة الدليمى وايمان مخيل (٢٠١٢) توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وجودة الحياة، ودراسة عبد الرحمن النميله (٢٠١٣) وجود ارتباط ايجابى بين تقدير الذات والرضا عن الحياة.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة محمد العمران والرقوع (٢٠١٤) أن درجة رضا الطالبات عن حياتهن الجامعية متوسطة ولكن درجة تقديرهن لذواتهن عالية. مما يدل على أنه من الممكن أن يكون درجة تقدير الفرد لنفسه وشعوره بقدرته على إدارة ذاته بفاعلية وكفاءة وراضى عن نفسه وامكانياته وقدراته ولكن غير راضى عن حياته وعلى مستوى الأهداف التى حققها والعكس من الجائز أن تكون قدرة الفرد على إدارة ذاته متوسطة او منخفضة ورغم ذلك مستوى

رضاه عن حياته مرتفع، ولكن بدرجة تختلف عن مرتفعى إدارة الذات. مما يدل على وجود اختلافات بين الطلاب فى مستوى إدارتهم لذاتهم ومستوى رضاهم عن حياتهم وهذا ما تشير إليه نتيجة الفرض الأول.

الفرض الثانى: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات إدارة الذات (منخفض، متوسط، مرتفع) فى متوسط درجات تحمل ضغوط الحياة.
جدول (٩): تحليل التباين لمتوسط درجات تحمل ضغوط الحياة لمجموعات إدارة الذات (منخفض، متوسط، مرتفع)

البيان	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
بين المجموعات	١٦٣٩٦,٣٨	٢	٨١٩٨,١٩	١٤١,٤٤	٠,٠٠٠
داخل المجموعات	٨٨١٠,٣٦	١٥٢	٥٧,٩٦		
الأجمالى	٢٥٢٠٦,٧٤	١٥٤			

جدول (١٠): متوسطات درجات تحمل ضغوط الحياة بين مجموعات إدارة الذات (منخفض، متوسط، مرتفع).

إدارة الذات	العدد	متوسط درجات الرضا عن الحياة	الأنحراف المعياري	معامل الخطأ
منخفض	٥١	١٠١,٢٠	١١,٧٥	١,٦٤
متوسط	٥١	١١٥,٥٧	١,٨٨	٠,٢٦
مرتفع	٥٣	١٢٦,٢٥	٥,٧٧	٠,٧٩
الأجمالى	١٥٥	١١٤,٤٩	١٢,٧٩	١,٠٣

ويتضح من جدول (٩) أن قيمة "ف" المحسوبة تساوى ١٤١,٤٤ وبمقارنتها بقيمتى "ف" الجدولتين نجد أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من الجدولية عن مستوى دلالة ٠,٠١ وهذا يعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات إدارة الذات فى متوسط درجات تحمل ضغوط الحياة. وبالرجوع الى جدول (١٠) نجد أن متوسط درجات تحمل ضغوط الحياة

لمنخفضى إدارة الذات يساوى ١٠١,٢٠ ومتوسطى إدارة الذات كان متوسطهم فى تحمل ضغوط الحياة ١١٥,٥٧ فى حين كان متوسط درجات مرتفعى إدارة الذات فى تحمل ضغوط الحياة هو ١٢٦,٢٥. وايضاً بحساب معامل الارتباط بين أجمالى درجات مقياس تحمل ضغوط الحياة وأجمالى درجات اختبار إدارة الذات كانت النتيجة ٠,٧٢٤، وهذا يعنى أنه توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الذات وتحمل ضغوط الحياة وبهذا يكون قد تم الأجابة عن السؤال الثانى وكذلك تحقق الفرض الثانى كلياً. مما يشير إلى انه رغم اختلاف مستويات الطلاب فى إدارة ذواتهم الأتاهم يملكون القدرة على مواجهة الضغوط التى يتعرضون لها ولكن ايضاً بمستويات مختلفة وفق نظرية لازورس (Lazarus, 2000) أنه كلما تغيرت تقديرات الفرد، كلما تغيرت معها شعوره بالضغوط وتغيرت ايضاً عمليات تحمله وانفعالاته.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة ابتسام سعدون النورى (٢٠١٢) اوضحت وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والارهاب النفسى حيث أن الارهاب النفسى يدل على فشل لطالب فى إدارة ذاته وبالتالي يتعرض لضغط القلق على مستقبله الجامعى. وتختلف مع دراسة عطف ابو غالى (٢٠١٢) التى توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات وايضاً مع دراسة احمد محمد الزعبى (٢٠١٦) التى توصلت إلى وجود علاقة سلبية دالة عند مستوى ٠,٠١ بين المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة. لذلك لأبد أن يمتلك الفرد خصائص إدارة الذات وهى (الفهم الجيد للصعوبات، القدرة على تحسين نوعية الحياة، رعاية الدافع الذاتى، المشاركة الكاملة فى عملية صنع القرارات، معرفة كيفية حل المشكلات وطلب المساعدة، تبنى أسلوب حياة مناسب للصحة، الحصول على خدمات الدعم ومعرفة كيفية استخدامها، الألتزام بخطة الرعاية الشخصية) (حليمه، ٢٠١٥).

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات الرضا عن الحياة (منخفض، متوسط، مرتفع)، فى متوسط درجات تحمل ضغوط الحياة.

جدول (١١): تحليل التباين لمتوسط درجات تحمل ضغوط الحياة لمجموعات الرضا عن الحياة (منخفض، متوسط، مرتفع)

البيان	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
بين المجموعات	٢٩٧٤,٨٥	٢	١٤٨٧,٤٣	١٠,١٧٠	٠,٠٠٠
داخل المجموعات	٢٢٢٣١,٨٨	١٥٢	١٤٦,٢٦		
الأجمالي	٢٥٢٠٦,٧٤	١٥٤			

جدول (١٢): متوسطات درجات تحمل ضغوط الحياة بين مجموعات الرضا عن الحياة (منخفض، متوسط، مرتفع)

الرضا عن الحياة	العدد	متوسط درجات الرضا عن الحياة	الأنحراف المعياري	معامل الخطأ
منخفض	٥١	١١٠,٢٧	١٧,٧٠	٢,٤٨
متوسط	٥١	١١٢,٥٣	٩,٥٧	١,٣٤
مرتفع	٥٣	١٢٠,٤٣	٦,١٨	٠,٨٥
الأجمالي	١٥٥	١١٤,٤٩	١٢,٧٩	١,٠٣

ويتضح من جدول (١١) أن قيمة "ف" المحسوبة تساوى ١٠,١٧٠ وبمقارنتها بقيمتى "ف" الجدولتين نجد أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من الجدولية عن مستوى دلالة ٠,٠١ وهذا يعنى أنه توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين مجموعات الرضا عن الحياة (منخفض، متوسط، مرتفع) فى متوسط درجات تحمل ضغوط الحياة. وبالرجوع الى جدول (١٢) نجد أن متوسط درجات تحمل ضغوط الحياة لمنخفضى الرضا عن الحياة يساوى ١١٠,٢٧ ومتوسطى الرضا عن الحياة كان متوسطهم فى تحمل ضغوط الحياة ١١٢,٥٣ فى حين كان متوسط درجات مرتفعى الرضا عن الحياة فى تحمل ضغوط الحياة هو ١٢٠,٤٣. وايضاً بحساب معامل الارتباط بين أجمالى درجات مقياس تحمل ضغوط الحياة وأجمالى درجات الرضا عن الحياة كانت النتيجة ٠,٧٦٨ وهذا يعنى أنه توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتحمل ضغوط الحياة. وبهذا يكون قد تم الأجابة عن السؤال الثالث وكذلك تحقق الفرض

الثالث كليا. تتفق هذه النتيجة مع دراسة اشرف محمد عبد الحليم (٢٠١٠) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة دالة إحصائياً بين معنى الحياة والضغط النفسية. ودراسة هبة جابر عبد الحميد (٢٠٠٨) التي توصلت الى انه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات معاونى اعضاء هيئة التدريس على مقياس تحمل الضغوط ومقياس الرضا عن الحياة.

وحددت دراسة كل من أحمد الخزاولة وسالم الغرابية (٢٠١١) أنواع الضغوط التي يتعرض لها طالب الجامعة (الضغوط النفسية، والاجتماعية، والاكاديمية، والتي تؤثر على الحياة الجامعية ومستوى رضاهم عنها، توصلت انتصار الصمادى (٢٠١٥) فى دراستها إلى تحديد مصادر الضغط النفسى لدى طلبة جامعة (المادى، والأكاديمى، والاقتصادى) وأن أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط ضمن الاستراتيجيات المعرفية. يختلف الأفراد فى مستوى شعورهم بالرضا عن الحياة وفقاً لمدى تحقيقهم لأهدافهم وكذلك ماتوفر لهم من امن وسلامة وفرص عمل وتفاعل اجتماعى مناسب وكذلك يختلف الفرد نفسه من فترة لآخرة فى مستوى رضاه عن حياته تبعاً للمستوى الثقافى والمرحلة السنية وقيمه، أما إذا تعرض الفرد من خلال تفاعله مع البيئة لمجموعة من الضغوط التي تعجز قدراته وامكانياته عن مواجهتها وتقضى على شعوره بالسعادة والهناء الشخصى، ففى هذه الحالة عليه أن يتكيف مع هذه الضغوط فى ضوء استراتيجيتين اما التركيز على المشكلة عن طريق محاولة حلها وتغيير الموقف الصعب بطريقة فعالة، أو التركيز على المشاعر والانفعالات من خلال اعطاء معنى جديد ينظم المشاعر والانفعالات التي يثيرها الموقف الضاغط. (حلاوه، ٢٠١٠)

تعليق عام على النتائج: ويتضح من خلال استعراض النتائج التي تم التوصل إليها أن إدارة الذات والتي تتمثل فى قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وامكانياته لتحقيق طموحاته وتلبية رغباته وقدرته على التغلب على المشكلات الحياتيه التي تواجهه حتى يصل الى مستوى من الرضا عن الحياة الذى يعد بمثابة تقييم معرفى لحياة الفرد بصفة عامه وقدرته على تحقيق حاجاته وأهدافه ويعبر هذا التقييم على مدى تقبله لحياته فهو بمثابة تقييم كفى لنوعية الحياه

التي يعيشها الفرد كما أن الرضا عن الحياة من اهم السمات المعبرة عن تمتع الفرد بالصحة النفسية وهو هدف اسمى من اهداف اى مجتمع اوابية مؤسسة تعليمية او مهنية ويقاس شعور الفرد بالصحة النفسية من عدمه من خلال التعرف على مستوى رضاه عن حياته. (Oladipo, *et al.*, 2013) وكذلك يتمكن من التغلب على كل الصعوبات والضغوطات التي تواجهه لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية للوصول الى تحقيق التوازن؛ وهذا ما يتفق مع النظرية المعرفية الاجتماعية التي ترجع إدارة وتنظيم الذات إلى الانسجام والتكامل بين الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للفرد، وترى بأن العمليات المعرفية لدى الفرد تؤثر علي طريقة استجابته للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة المحيطة به، وبالتالي تتحقق إدارة الذات من خلال قدرة الفرد على انتقاء الاستجابات المناسبة للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة وسلوك إدارة الذات لدى الافراد يتأثر بالتفاعل الاجتماعي للفرد مع الافراد الذين يعيش معهم (رشوان، ٢٠٠٦) وتوصلت دراسة الوكيل (٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة وكذلك اسهام كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية بالتنبؤ بالرضا عن الحياة وان الرحمة بالذات تتمثل فى استجابة الفرد وتعامله مع مواطن الضعف والازمات التي يواجهها باللين واللطف بدلاً من النقد ولوم الذات.

التوصيات

- تصميم برامج اعلامية موجهة للشباب للتوعية بأهمية إدارة الذات لتحقيق معنى لحياته.
- اقامة المؤتمرات العامه والندوات التي تهتم بقضايا الشباب وكيفية تنميتهم لذواتهم.
- توفير الاخصائيين النفسيين فى الجامعات والمؤسسات التعليمية لمساعدة الطلاب على التعرف على ذواتهم ومواجهة الصعاب التي تصادفهم فى حياتهم.

بحوث مقترحة:

- برنامج ارشادى للأسرة لتنمية إدارة الذات لدى ابنائهم.
- إدارة الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة وصعوبات العمل لدى المرأة العاملة.

المراجع

- النورى، ابتسام سعدون محمد (٢٠١٢): الأرهاب النفسي لدى طلبة الجامعة علاقته بقلق المستقبل. دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، ٣٢(١)، ٢١٣-٢٦٦.
- الزعبى، احمد محمد (٢٠١٦): المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحدث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق، ج٣٢، ع٢٤.
- الموافقى، ابو مسلم محمود أحمد وآخرون (٢٠١٢): مهارة ادارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهنى للمعلم. بحوث كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، ع٣٤، ١٥٠-١٥٥.
- الخزاعلة، أحمد خالد؛ الغرابية، سالم على (٢٠١١): الضغوط النفسية التى تواجه الطلبة فى جامعة القصيم. مجلة جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية، ج٣٧، ع١٤١.
- بدير، ايناس (٢٠١٣): الدعم الاسرى وعلاقته باساليب مواجهة أحدث الحياة الضاغطة للشباب الجامعى. مجلة علوم وفنون ودراسات وبحوث. ٢٥، ١٨، ٢٢٧-٢٥٤.
- عبد الحليم، اشرف محمد (٢٠١٠): قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب. المؤتمر السنوى الخامس عشر لمركز الإرشاد النفسى جامعة عين شمس. ٣٣٥ - ٣٦٨.
- عبد العزيز، سمر عبد البديع (٢٠١٥): إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمى فى التربية. العدد ١٦.

الغندور، العارف بالله (٢٠٠٥): أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة. بحوث المؤتمر الدولي السادس: جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١٠-١٢.

الصمادي، انتصار (٢٠١٥): مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية. دراسات العلوم التربوية، ج ٤٢، العدد ٣، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.

حليمه، بن علي (٢٠١٥): إدارة الذات وعلاقتها برتبة الميلاد لدى المراهق دراسة على عينة من المراهقين من الرتبة الأولى والأخيرة من الميلاد بسكرة. رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

عيسى، جابر؛ رشوان، ربيع (٢٠٠٦): الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الاكاديمي لدى الاطفال. دراسات تربوية واجتماعية، ج ١٢، ع ٤٦٤، ١٢٠.

الأحمدي، حنان عبد الرحيم (٢٠٠٢): ضغوط العمل لدى الأطباء: المصادر، الأعراض: دراسة ميدانية للأطباء العاملين في المستشفيات الحكومية والخاصة. معهد الإدارة العامة ومركز البحوث، السعودية.

السعودي، خالد عطية (٢٠١٤): مهارات الحياة اضاءات في مسيرة التمييز والأبداع (ط١). مطبعة السفير، عمان.

شعيب، خيرى محمد (٢٠١١): أثر ادارة الذات على فرص التشغيل. دراسة تطبيقية: على مجتمع خريجي كلية مجتمع تدريب غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة

المرهون، ذكرى محمد صادق (٢٠١١): الهناء والسعادة الشخصية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، الصخير، جامعة البحرين.

رشوان، ربيع عبوده (٢٠٠٦): التعلم المنظم ذاتياً وتوجهات دافعية الانجاز (ط١). القاهرة، علم الكتب.

السعدى، رحاب (٢٠١٨): أزمة الهوية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الشباب الجامعى الفلسطينى فى الجامعات الإسرائيلية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد (٣٢)، ٧.

البشر، سعاد عبد الله؛ الحميدى، حسن عبد الله (٢٠١٩): معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابى فى ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. مجلة جامعة الشارقة، ج ١٦ ع ٢ (B).

ابراهيم، سلوى سلامه (٢٠٠٥): نوعية الحياة المميزة للمبدعين فى الآداب. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الاداب، جامعة عين شمس.

الوكيل، سيد أحمد محمد (٢٠٢٠): الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الفيوم، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين (جمعن)، مج ٨، ع ٣.

الحويج، صالح المهدي (٢٠٠٨): الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية، جامعة ٧ أكتوبر، مصراته، ليبيا.

النمليه، عبد الرحمن بن سليمان (٢٠١٣): تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الانترنت، دراسات العلوم التربوية، ج ٤٠، ع ٤، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية.

شحود، عبد الرحمن (٢٠١٠): تنمية تنظيم الذات فى علاقتها بفاعلية الاداء لدي عينة من العمال. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

على، عبد السلام على (٢٠٠٠): المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين فى المدن الجامعية. مجلة علم النفس، ع ٥٣، الهيئة العامة للكتاب.

ابراهيم، عبد الله هشام (٢٠٠٨): جودة الحياة لدى عينة من الراشدين فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة كلية التربية، ج ١٤، ع ٤، جامعة الزقازيق.

أبو غالى، عطف محمود (٢٠١٢): فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات فى جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ج (٢٠) ع ١، ٦١٩ - ٦٥٤.

ابراهيم، لطفى عبد الباسط (١٩٩٤): كراسة تعليمات مقياس تحمل الضغوط. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

الدسوقي، مجدى محمد (٢٠١٣): مقياس الرضا عن الحياة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

الأحمدى، محمد (٢٠٠٧): الذكاء الوجدانى وعلاقته بالذكاء المعرفى والتحصيلى الدراسى لدى عينة من طلبة جامعة طيبة بالمدينة المنورة. مجلة جامعة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ٣٥ (٤).

العمران، محمد سالم؛ الرقوع، محمد أحمد (٢٠١٤): مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيله التقنيه فى الأردن. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ج ٣، ع ٢، الأردن.

أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٠): جودة الحياة المفهوم والابعاد. ورقة عمل مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر العلمى السنوى، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١-١٩.

حسن، ناجى محمد (٢٠١٠) كراسة تعليمات اختبار ادارة الذات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

الزيود، نادر فهمى (٢٠١٠): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة رسالة الخليج العربى، ع ٩٩، كلية التربية، جامعة قطر.

الدليمى، ناهده عبد زيد؛ مخيل، إيمان (٢٠١٢): تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطالبات جامعة بابل. مجلة جامعة بابل العلوم الإنسانية، ج ٢٠ (٤)، ١١٢٦-١١٤٢.

عبد المنعم، نجوى ابراهيم (٢٠١٠): الرضا عن الحياة. المؤتمر السنوى الخامس، مركز الارشاد النفسى، جامعة عين شمس.

عبد الحميد، هبة جابر (٢٠٠٨). الضغوط وعمليات تحملها وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من معاونى اعضاء هيئة التدريس. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة سوهاج.

صالحى، هناء (٢٠١٣): علاقة الضغط النفسى بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة: دراسة ميدانية على عينة من الطلبة بجامعة قاصدى مرياح ورقلة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الأنسانية والأجتماعية، جامعة قاصدى مرياح ورقلة.

النادر، هيثم محمد، وآخرون (٢٠١٤): مصادر الضغط النفسى لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة. مجلة دراسات العلوم التربوية ج ١٤، ١٤.

عبد السميع، ورد محمد مختار (٢٠١٤): الصمود النفسى وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمى لدى الطالبة الجامعية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.

العمري، وفاء أحمد محمد (٢٠١٩): ضغوط العمل وعلاقتها بالالتزان الانفعالي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة المخواة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية ٤١، ٢٠، ١٤٩-١٨٧.

الوكيل، سيد أحمد (٢٠٢٠): الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الفيوم. كلية الآداب، جامعة الفيوم.

بدوى، ولاء محمد (٢٠١٣): قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الدراسات المسائية فى الجامعة. دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، ٤٢ (٢)، ١٠٩-١٣٣.

شقورة، يحيى عمر شعبان (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.

جودة، آمال عبد القادر (٢٠٠٤): اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. المؤتمر التربوى الأول التربوية فى فلسطين وتغيرات العصر الجامعة الاسلامية، غزة.

جودة، آمال عبد القادر (٢٠٠٧): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، كلية العلوم الأنسانية، جامعة الأقصى، ١١(٢): ٦٩٧-٧٣٨.

Amponsah, M. (2010): Non U k University students stress levels and their Coping Strategies. Educational Research,1(4),88-98.

Austin Counseling and Mental Health Center (2013): Managing Stress. University of Texas, USA.

Cannon, B. (1994): Walter Bradford Cannon: Reflections on the Man and His Contributions. International Journal of Stress Management, 1, 2, 1-15

Diener E.; Oishi. S. and Lucas R. (2003): Personality culture, and subjective well-being: Emotional and cog native evaluation of life. Annual Review of psychology, 54, 403-425.

Denise, T. D.; Ridder, D. E. and John B. F. (2006): Self-Regulation in Health Behavior. West Sessex po19 8sq, England.

Gadzella B. and Carvalho C. (2006): Stress Differences among University Female Students. American Journal of psychological research, 2(1)1-28.

Gellis, Z. D.; Kim, J. and Hwang, S. C. (2004): New York State case manager survey urban and rural differences in job activites, job stress, and job satisfaction. The Journal Behavioral Services and Research, 31, 430-440.

- Gonzalez, M. T. and Landero. R. (2007): Actor Structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in Simple from Mexico. The Spanish Journal of psychology. 10, 199-206.
- Green Spoon, P. (1998): Confirmatory factor analysis of the multidimensional students life satisfaction scale, Personality and Individual Differences, 25 (2), 200- 217.
- Hamaideh, S. (2011): Stress and reactions to stressors among university students. International Journal of Social Psychiatry, 57 (1, 69-80).
- Kauts, Deepa (2016): Emotional Intelligence and Academic strees among college students, Educational Quest. New Dlhi 7(3).
- Lazarus, R. (2000): Toward better research on stress and coping. American Psychologist, 55, 665-673.
- Musekampa, G.; Bengelb, J.; Schulera, M. and Faller, M. (2015): Improved self-management skills predict improvements in quality of life and depression in patients with chronic disorders. Patient Education and Counseling. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2016.03.022>.
- Oladipo, S. E.; Adenaike, F. A.; Adejumo, A. O. and Ojewumi, K. O. (2013): Psychological predictors of life satisfaction among undergraduates. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 82, 292-297
- Ramli, Nur Hamizah and Alavi, Masaumehe Mehrinezhad, Abolghasem and Behavioral, Atefah (2018): Academic Strees and Self – Regulation among University students in Malayasia :Mediator Role of Mindfulness, Behavioral Science.

Richmond, R. L. (2013): The Psychology of stress, San Francisco, U.S.A.

Wu, H. et al. (2009): How Do Positive Views Maintain Life Satisfaction? Social Indicators Research.

SELF-MANAGEMENT SKILL AND ITS RELATIONSHIP TO LIFE SATISFACTION AND STRESS TOLERANCE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Hanan A. A. Zidan

Faculty of Graduate Studies and Environmental Studies, Ain Shams University

ABSTRACT

This study aims to determine the skill of the individual in managing himself to achieve satisfaction with life as well as his ability to withstand its pressures and also to reveal the nature of the relationship between the individual's management of himself and his life satisfaction, and to find the relationship between life satisfaction and bearing its pressures. A sample of male and female students are distributed among the study teams. The four are in the Faculty of Specific Education - Ain Shams University and the researcher used the self-management test (prepared by Najji Muhammad Hassan 2010) the measure of satisfaction with life prepared by (Magdy El-Desouki 2013) and the scale of stress operations (prepared by Lotfi Abdel Basit

Ibrahim 1994), based on a sample of (155) male and female students who used the descriptive approach.

The results of the study revealed the existence of a significant correlation relationship between self-management and life satisfaction, as well as the existence of a significant correlation between self-management and bearing life pressures at a level of significance(0.01).Acorrelation between life satisfaction and life stress tolerance at asignificance level (0.01).