

مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية

مجلة علمية فصلية محكمة

العدد الرابع والخمسون

محرم ١٤٤١هـ



www.imamu.edu.sa
e-mail.humanitiesjournal@imamu.edu.sa

**مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالفاهية النفسية
لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية**

د. يحيى مبارك خطاطبه

قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية



مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

د. يعقوب مبارك خطاطبه

قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

تاريخ قبول البحث: ١٤/٦/١٤٤٠هـ

تاريخ تقديم البحث: ١٢/٢/١٤٤٠هـ

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. تكونت عينة الدراسة من (٥٨٨) طالباً وطالبة. استجاب أفراد الدراسة على مقياس مهارات إدارة الذات المعد من قبل منصور وعبد المنعم وريان (٢٠١٥)، ومقياس الرفاهية النفسية المعد من قبل شند وهيبه وسلومة عبد الحميد (٢٠١٣). أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة غير دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومقياس الرفاهية النفسية؛ حيث وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($Sig=0.05$) فأقل بين بعض أبعاد مقياس مهارات إدارة الذات (التنظيم الذاتي، إدارة الوقت، بعد التفاوض، بعد إدارة العلاقات الاجتماعية، بعد إدارة الضغوط، بعد الثقة بالنفس، بعد الدافعية الذاتية، بعد اتخاذ القرار، بعد الضبط الذاتي) وبعض أبعاد مقياس الرفاهية النفسية (الهدف في الحياة، وتقبل الذات، والإستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والنضج الشخصي، والتمكن من البيئة، والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية). كما بينت النتائج أن المتوسطات الحسائية والانحرافات المعيارية لمقياس مهارات إدارة الذات جاءت بدرجة مرتفعة حيث جاء بعد التفاوض أعلى هذه المهارات، في حين جاء بعد الضبط الذاتي في أدنى مهارات إدارة الذات، وجاء المتوسط الحسائي للرفاهية النفسية بدرجة مرتفعة حيث جاء بعد تقبل الذات على المرتبة الأولى بأعلى متوسط، يليه البعد الخامس: النضج الشخصي في المرتبة الثانية، أما في المرتبة الأخيرة في حين جاء بعد الهدف في الحياة في أدنى متوسط. وبينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مهارات إدارة الذات، ومقياس الرفاهية النفسية وفقاً لمتغير النوع، لا سيما بعض أبعاد مقياس الرفاهية النفسية التي بينت أن الفروق لصالح الذكور مقارنة بالإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المستوى الدراسي، والمستوى الاقتصادي على غالبية أبعاد مقياس مهارات إدارة الذات (البعد الثاني إدارة الوقت، والبعد الرابع إدارة العلاقات الاجتماعية، والبعد الخامس بعد إدارة الضغوط، والبعد التاسع الضبط الذاتي، والدرجة الكلية للأداة). كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية على جميع أبعاد مقياس الرفاهية النفسية وفقاً للمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي على بعض الأبعاد وبدرجات متفاوتة من حيث المستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي لأفراد الدراسة. وأخيراً بينت نتائج الدراسة إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال أبعاد مهارات إدارة الذات لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

الكلمات المفتاحية: مهارات إدارة الذات، الرفاهية النفسية، طلبة جامعة الإمام محمد بن

سعود الإسلامية.



مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية:

تعد مهارات إدارة الذات (Self-Management Skills) من المفاهيم العصرية ذات الدور الإيجابي في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم، وتعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه، وتساعد على تقوية وتعزيز ذاته، وتُعد عاملاً مهماً لتحقيق النجاح في كافة مجالات الحياة (Minzer, 2008). وتعتبر "إدارة الذات" أحد الأساليب المهمة في مساعدة الأفراد في الوصول إلى مستويات أعلى في الأنشطة الوظيفية والاجتماعية والأكاديمية والترفيهية. كما تركز مهارات إدارة الذات على تعليم الأفراد سلوكيات عامة تتناسب مع العديد من البيئات وصولاً لأسلوب ناجح في إزالة الاستجابات النمطية لدى بعض الأفراد (Embregts, 2003).

وهي المكون الأساسي للكفاءة الوجدانية (Emotional Competence)، وأساس مهارات الإنتاج والقيادة، ومكون أساسي للذكاء الوجداني (منصور وعبد المنعم وريان، ٢٠١٥). وتعود بداية استخدام مفهوم إدارة الذات إلى أوائل السبعينيات من القرن العشرين، حيث أشار ماكدوجال (McDougall 1998) أن بداية المفهوم اعتمدت على مصطلح الضبط الذاتي للسلوك (Behavioral Self Control)، ثم تطور المصطلح إلى إدارة الذات السلوكية (Behavioral Self-management) في أواخر الثمانينيات، ومع منتصف التسعينيات تم استخدام مصطلح تحديد الذات (Self-Determination)، وضبط الذات (Self-control) وتنظيم الذات (Self-regulation) وغيرها من المصطلحات ذات الصلة.

وعند تتبع مهارات إدارة الذات: يمكن القول أن أهم مهارات إدارة الذات تتمثل في مراقبة الذات، وتقويم الذات، وتعزيز الذات، وتوجيه أو تعليم الذات، وفيما يلي توضيحاً لهذه المهارات:

١. **مراقبة الذات (Self-Monitoring)** هي إحدى الفنيات السلوكية المعرفية التي تشير إلى مجموعة من الإجراءات التي يستخدمها الطفل بهدف مساعدته على الوعي بسلوكه أو أخطائه، ومحاولة تصحيح هذه الأخطاء؛ وصولاً إلى التحكم الذاتي في السلوك الشخصي أو الأداء المهاري في المواقف والأماكن المختلفة. (Hughes, et al, 2002). وقد أورد دالي ورنالي Daly & Ranalli (2003) مجموعة من الإيجابيات عند استخدام إستراتيجية مراقبة الذات منها: عرض صورة واضحة للتغيير الذي يحدث سواء أكان تغييراً اجتماعياً أم أكاديمياً، وإعطاء تغذية راجعة فورية، وزيادة التفاعل التعاوني بكونها تتيح نوعاً من المقارنة بين السلوكيات لدى الفرد ذاته وليس بين الأفراد.

٢. **تقييم الذات (Self-Evaluation)** عُرّف تقييم الذات بأنه "تقييم الفرد لأدائه الشخصي وتحديد إذا ما كان هذا الأداء يقابل المعيار المرغوب فيه أم لا" (Arundel et al, 2003: 76)، وغالباً ما يتم تعليم التلاميذ أساليب التقويم الذاتي بعد أن يكونوا قد تعلموا مراقبة الذات أولاً.

٣. **تعزيز الذات: (Self-Reinforcement)** تعرف بأنها "مكافأة الفرد لنفسه على السلوك المناسب، كجزء من العلاج السلوكي المعرفي (وللتعزيز الذاتي سجل حافل يدل على تأثيره المستق في قطاع كبير متنوع من البشر وفي

عناصر سلوكية متنوعة وأن هذا التأثير يفوق تأثير مراقبة الذات" (جابر وكفافي، ١٩٩٥ : ٥٣).

٤. **تعليمات الذات : (Self – Instruction)** : يقصد بتعليمات الذات تقديم مساعدة أو تدريبات إضافية للفرد، ليقوم بتأدية سلوكيات جديدة مرغوبة، وتوجيهه لذاته وخاصة مهارات المبادرة أو المثابرة والإصرار، وأنشطة أوقات الفراغ (Firman, Bakken, Paul, & (Robert,2002:163

وقد تبني الباحث مهارات إدارة الذات التي أوردتها منصور وعبد المنعم وريان (٢٠١٥) بكونها الأنسب لفئة الدراسة المستهدفة من طلبة الجامعة؛ وهي الآليات التي يستخدمها الفرد في المواقف المختلفة؛ لتحسين سلوكه أو تحديد احتياجاته ليتمكن من تحقيق أهدافه المرجوة؛ وهذه الآليات هي وفقاً لما ذكره منصور وعبد المنعم وريان (٢٠١٥) كما يلي :

١. **التنظيم الذاتي (Self-Regulation)** : هو ضبط سلوك الفرد من خلال استخدام مراقبة الذات (احتفاظاً بسجل للسلوك)، والتقويم الذاتي (تقدير المعرفة المتحصلة أثناء مراقبة الذات)، والتعزيز الذاتي (إثابة الفرد لذاته على السلوك السليم أو تحقيق الهدف)، وتعتبر عمليات التنظيم الذاتي ذات أهمية خاصة في تعديل السلوك.

٢. **إدارة الوقت (Time- Management)** يقصد بها قدرة الفرد على الاستخدام المناسب للوقت من خلال تحديد الاحتياجات ووضع الأهداف لتحقيقها، وتحديد الأولويات للمهام المطلوبة من خلال التخطيط والإلتزام

والتحليل والمتابعة، وعمل جدول الأعمال الإيضاحية لتقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة.

٣. إدارة الضغوط والانفعالات (Emotion -Management) هي مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة، والقدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة، وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة، من حيث نوع الانفعال؛ سواءً كان سعادة أو خوف أو حزن، ومن حيث شدة الانفعال سواءً كان معتدلاً أو زائداً.

٤. إدارة العلاقات الاجتماعية (Social Relationships Management) هي قدرة الفرد على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، واستثمارها من خلال التواصل مع الأشخاص، وحل المنازعات بينهم، والتأثير فيهم من خلال التغذية الراجعة لتحقيق الأهداف من خلال العمل الجماعي.

٥. الثقة بالنفس (Self -Confidence) تُعرف بأنها سمة من سمات تكامل الشخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته؛ لتحقيق أهدافه المرجوة مما يُشجع على النمو النفسي السوي، وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي، كما تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات والآخرين واعتماده على نفسه، وإيمانه بقدراته الخاصة لدعم مكانته الاجتماعية، وشعوره بالسعادة والطمأنينة، واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين.

٦. الدافعية الذاتية (Self - Motivation) هي قدرة الفرد على تحفيز ذاته واستثارة الهمة في نفسه لتحقيق أهدافه وتوجيه الانفعالات لحشد الطاقة،

وبذل الجهد والمثابرة والاستمرارية من أجل بلوغ الغايات ومواجهة الصعوبات مع الشعور بالتفاؤل.

٧. **الضبط الذاتي (Self-Control)** هو العملية التي يمارسها الفرد للتحكم في مشاعره واندفاعاته وتصرفاته، والقدرة على تهدئة النفس، والتخلص من القلق والتهكم، وسرعة الإثارة والتحكم في الانفعالات، من خلال كف السلوك الاندفاعي، ويعني تكييف الفرد مع المعايير الاجتماعية والقوانين، ويحدث الضبط الذاتي من خلال تغيير الأفكار والسلوك من خلال مجموعة من الفنيات والمهارات، ويتم من خلال التفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية للدافعية الفرد، وهو محاولة الحصول على نتائج بعيدة المدى، ولكنها أفضل من النتائج التي يمكن أن يحصل عليها الفرد على المدى القصير.

٨. **التفاؤل (Optimism)** هو استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث، والنظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات والأهداف في المستقبل، إضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير، وتوقع الأفضل بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء.

٩. **التخطيط الجيد (Planning)** هو عملية منظمة وواعية تعتمد على التطلع للمستقبل المبني على دراسة منهجية قائمة على التنبؤ العلمي لتحقيق أهداف معينة خلال مدة زمنية محددة، ويتمكن الفرد عن طريق التخطيط من تحديد أهدافه، وترتيب أولوياته واختيار أفضل السبل لتحقيقها في ضوء الوعي بإمكانياته وقدراته، وتعتمد عملية التخطيط على وجود البدائل أو الاختيارات حتى تتم عملية المفاضلة لاختيار البديل الأمثل.

وبناءً على ما سبق يتضح أنّ لمهارات إدارة الذات طرق واستراتيجيات مختلفة في مجالات مختلفة؛ يستطيع الفرد من خلالها مواجهة أنشطته الخاصة بفاعلية نحو إنجاز الأهداف؛ ومن هنا يمكن الربط بين مهارات إدارة الذات ومهارات الحياة بشكل عام، وقد بينَ مطر (٢٠١٤) أن النجاح في الحياة بصفة عامة والحياة الإدارية بصفة خاصة؛ يعتمد على القدرة على إدارة الذات، والتعامل مع النفس بفاعلية وحكمة، فالفشل مع الذات يؤدي إلى الفشل في الحياة بشكل عام.

ويرى الباحث أن قدرة الفرد على إدارة مهاراته الذاتية، والسيطرة عليها ينعكس بشكلٍ جوهري على حياته بشكلٍ عام، وإمكاناته الشخصية بشكلٍ خاص، ويحقق له جملةً من العناصر الإيجابية كالقدرة على ضبط الذات، وتحسين مفهوم الذات، والقدرة على التنظيم الذاتي، وارتفاع تقديره لذاته، وامتلاكه للعديد من المهارات التي تساعد على بناء ذاته، وتحسين القدرات المعرفية والاجتماعية والسلوكية لديه، وتحقيق له مزيدٍ من التطور والتقدم؛ كالقدرة على الاستمتاع بالحياة، وتحقيق الرفاهية النفسية التي تعتبر مطلباً مهماً لكل فرد على وجه العموم، والشباب الجامعي على وجه الخصوص، وتعتبر الرفاهية النفسية المحصلة الناتجة عن تأثير جميع العوامل على حياة الإنسان، وقد تكون الحالة النفسية مثقلة بالأعباء بشكلٍ كبير كنتيجة لحدوث أزمة، أو حدوث خللاً في الحالة النفسية للإنسان.

وعند تحديد مفهوم الرفاهية النفسية يتضح أن منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 1997) عرفتُها بأنها: تصور الفرد لوضعه في الحياة في محيط النظام الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وعلاقته

بأهدافه ومعاييره وتوقعاته واهتماماته. فالرفاهية كمفهوم واسع النطاق يتأثر بشكلٍ معقد بصحة الشخص البدنية وحالته النفسية، ومعتقداته الشخصية، وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بالبيئة التي تُكسبه سماته المميزة .

وتعد الرفاهية (well-being) من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الايجابي، وتمثل محور اهتمام المختصين فيه خلال العقود الماضية، ويذكر كلٌ من دودج وديلي وهيوتن وساندرس Dodge, Daly, Huyton, & Sanders (٢٠١٢) أن معرفة علماء النفس بمصطلح الرفاهية ما زالت أولية، حيث تُعرف بأنها: "ارتفاع الرضا عن الحياة، يؤثر إيجاباً في الحياة، بينما يؤثر انخفاضه سلباً، ويمثل الرضا عن الحياة المكون المعرفي للسعادة عند الأفراد" ويُلاحظ وجود اختلاف في ترجمة الرفاهية النفسية، حيث يجده بعضهم مرادفاً للسعادة، أو الوجود الأفضل، أو طيب العيش، في حين يعتبره آخرون بكونه مرادفاً للصحة النفسية أو الرفاهية النفسية، وقد يستعمل بعض الباحثين عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي، وحسن الحال، والتنعيم الذاتي، والحياة الطيبة، والرفاه النفسي وغيرها من المفاهيم ذات الصلة (معمرية، ٢٠١٢: ١٢٦). ومن الانتقادات الموجهة لمفهوم الرفاهية النفسية هو اعتماده بشكلٍ كبير على خبرة المتعة والتأثيرات الإيجابية، فالناس يسعون إلى المتعة ويحاولون تجنب الألم، ويرجع ذلك إلى دور مركز اللذة في الدماغ، ولكنهم متفاوتون في ذلك، فهناك من يملك الخبرة الكافية، لمعرفة التأثيرات الإيجابية والعوامل التي تحقق المتعة، في حين يجهل بعضهم الخبرة فيقوم ببعض الأعمال ظناً منه أنها تحقق له المتعة فيقع في الألم، وعلى الرغم من ذلك فإن المتعة وحدها ليست كافية لجعل البشر سعداء، وعلاوة على ذلك فإن الأفراد عندما تُتاح

لهم الفرصة لتحقيق المتعة فإنهم سيشعرون بوجودهم في عالم حقيقي ، مع احتمال لتجربة كل من اللذة والألم في العالم الذي يوفر المتعة والتحفيز الإيجابي (Hefferon & Boniwell ,2011).

ووفقا لدينر وزملاؤه Diener,et al (2010) تتضمن الرفاهية النفسية الكفاءة، وتقدير الذات، والتفاؤل، والمساهمة في رفاهية الآخرين، كما ترتبط الرفاهية النفسية بخصائص الفرد الشخصية ك(الانبساط، ومصدر الضبط الداخلي، وغياب الصراعات الداخلية، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، والانغماس أو كيفية تضيية وقت الفراغ بصورة هادفة، والقدرة على تنظيم الوقت).

وقدم رايف Ryff (1995) نموذجاً للرفاهية النفسية ينطلق من أن مفهوم الصحة النفسية ليس مجرد الخلو من المرض ؛ وإنما يتضمن سمات إيجابية مكونة من ستة أبعاد هي (الاستقلال، التحكم والسيطرة، العلاقات الاجتماعية، نمو الشخصية، قبول الذات، هدف الحياة).

* * *

أبعاد الرفاهية النفسية:

تبنى الباحث النموذج الذي قدمه رايف Ryff (1995) بكونه إطاراً نظرياً متكاملًا للرفاهية النفسية يستند على العديد من المفاهيم النظرية مثل مفهوم تحقيق الذات، والوظائف الشخصية الكاملة، ومفهوم النضج، ومراحل النمو النفسي والاجتماعي، ونزعات الحياة الأساسية، والعمليات الإجرائية للشخصية، ومفهوم الصحة النفسية. وفيما يلي شرحاً تفصيلياً لهذه الأبعاد. وفقاً لما ذكره رايف (Ryff, 1995):

١. قبول الذات (Self- acceptance): يعني أن يمتلك الفرد موقفاً إيجابياً تجاه نفسه؛ ويقبل جوانب متعددة من النفس، بما في ذلك الصفات الجيدة والسيئة؛ ويشعر بالرضا عن الحياة في الماضي. أما الدرجة المنخفضة منه فتعني إحساس الفرد بعدم رضاه عن نفسه؛ ويشعر بخيبة أمل تجاه ما حدث له في الماضي؛ وعدم الرضا عن بعض الصفات الشخصية؛ ويود أن يكون مختلفاً عما هو عليه.

٢. العلاقات الإيجابية مع الآخرين: (Positive relations with other) تعني القدرة على تكوين علاقات دافئة مرضية، وعلاقات ثقة مع الآخرين؛ والشعور بالقلق إزاء رفاهية الآخرين، والقدرة على التعاطف، والمحبة والألفة مع الآخرين وفهم العلاقات الإنسانية.

٣. الاستقلال (Autonomy) تعني أن الفرد له حق في تقرير مصيره؛ وقادرٌ على مقاومة الضغوط الاجتماعية، والتفكير والتصرف بطرق مستقلة، وينظم السلوك من الداخل، ولديه القدرة على التقييم الذاتي وفق المعايير الشخصية.

٤. التحكم البيئي أو السيطرة البيئية (Environmental Mastery)

تشير الدرجة المرتفعة إلى امتلاك الفرد لحس التمكن والكفاءة في إدارة البيئة ؛ والسيطرة على مجموعة من الأنشطة البيئية ؛ والاستخدام الفعال للفرص المحيطة ؛ واختيار أو إنشاء سياقات مناسبة للاحتياجات والقيم الشخصي ، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى أن الفرد لديه صعوبة في إدارة الشؤون اليومية ؛ والشعور بأنه غير قادر على تغيير أو تحسين السياقات المحيطة به ؛ ويجهل الفرص المحيطة به ؛ ويفتقر إلى الشعور بالسيطرة على العالم الخارجي.

٥. الهدف في الحياة (Purpose in life)

تشير الدرجة المرتفعة إلى أن الفرد لديه أهداف في الحياة ويستطيع توجيه الآخرين ؛ ويشعر بمعنى الحياة في الماضي ؛ ويؤمن بالمعتقدات التي تعطي للحياة معنى. أما الدرجة المنخفضة فتعني الافتقار إلى الشعور بمعنى الحياة ؛ أو أن الفرد لديه عدد قليل من الأهداف ، ولا يرى قيمة أو معنى من الحياة الماضية ؛ لا يوجد لديه التوقعات أو المعتقدات التي تعطي معنى لحياته.

٦. نمو الشخصية (Personal growth)

تعني الدرجة المرتفعة أن الفرد لديه شعور بالتطوير المستمر ؛ ينظر لذاته بأنها تنمو وتتوسع ؛ مفتوحة لتجارب جديدة ؛ ولديه إحساس بتحقيق إمكاناته ؛ ويرى تحسناً في النفس والسلوك على مر الزمن ؛ ولديه تغيير في الاتجاه الذي يعكس معرفة الذات وزيادة فعاليتها. بينما الدرجة المنخفضة فتعني أن الفرد لديه شعور بركود الشخصية ؛ والافتقار إلى الشعور بالتحسن أو التوسع على مر الزمن ؛ والشعور بالملل ، وعدم الاهتمام بالحياة ؛ وعدم القدرة على تطوير مواقف أو السلوكيات جديدة.

قياس الرفاهية النفسية:

تتعدد الطرق والوسائل التي يمكن من خلالها قياس الرفاهية النفسية للأفراد؛ حيث تبين كيفية تقييم الناس لحياتهم الخاصة من حيث التفسيرات الوجدانية والمعرفية، وتوجد أدوات متعددة لقياس الرفاهية النفسية عند الأفراد، منها: أدوات التقرير الذاتي مثل: الرضا عن الحياة، ومقياس السعادة الذاتية، وقد أوضحت هذه المقاييس نسبة مرتفعة من الصدق والثبات؛ إضافة إلى أن هذه الأدوات تتسق والتقارير الذاتية، وتقييمات الخبراء، وتقارير الأسرة، والأصدقاء، والابتسامة، ويتم توظيف هذه المقاييس لتشمل فترة زمنية قصيرة جداً، وتتضمن أسئلة أساسية غير محددة، ويجادل الباحثون في كون المزاج له تأثير على تقبل الفرد للحياة، وكيفية تحديد مدى رضاه عنها في أي لحظة، كما تستخدم المقابلات والاستبيانات، والدراسات الاستقصائية المستعرضة، والتصاميم الطولية والتجريبية، وطرق أخذ العينات، ومقاييس الجوانب المعرفية الفسيولوجية، والدراسات التحليلية، ودراسات الحالة لقياس مستوى الرفاهية النفسية أو اتجاه الأفراد حولها (Hefferon & Boniwell, 2011). ويؤكد هيفورن وبونيويل Hefferon & Boniwell (٢٠١١) أن طرق قياس الرفاهية النفسية تتضمن خمسة طرق، يمكن اجمالها بما يلي:

١. مقاومة الصعوبات والتحديات التي تواجه الفرد.
٢. العناية بالجسم والعقل، والإيجابية الذاتية.
٣. الترويح عن النفس من خلال (التنزه، والاستجمام، والاستمتاع بمكونات الطبيعة)

٤. الاستمرار في التعلم بكونه يساعد في تعزيز مستويات الرفاهية

النفسية.

٥. التضحية من أجل الآخرين ومساعدتهم يرفع من مستويات الرفاهية

النفسية.

وفي ضوء ما ذكر أعلاه يتضح للباحث أن تحقيق الرفاهية النفسية للفرد تؤثر فيها جملة من العوامل الأساسية؛ كالبيئة وأساليب الحياة المتبعة من قبل الأفراد، إضافة إلى رضا الفرد عن حياته، والمتعة النفسية، والدافعية نحو الحياة وتحقيق الهدف منها، وتقدير الذات الإيجابي، بما يساعد الفرد في اتخاذ قرارات سليمة مبنية على فهم إيجابي للمواقف المختلفة، وتقوية الشخصية، وتحسين قدراتها العقلية والوظيفية، كما يعزز فهم الفرد لقيمة السعادة والفرح وغيرها من المشاعر الإيجابية التي يحتاجها ليحظى بحياة نفسية سليمة، تمتاز بقدر مرتفع من الرفاهية النفسية. ويرى ايدواردز (Edwards. et al 2005) أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية، والهوية، والخبرة في الحياة بالإضافة إلى أنها تزداد مع التقدم في العمر والتعليم. ويمكن القول أن عملية تنظيم مهارات إدارة الحياة لدى الأفراد تسهم في تحقيق رفاهيتهم النفسية، وتساعدهم على تحقيق أولوياتهم الذاتية بما ينعكس على مجمل حياتهم بشكل عام.

* * *

مشكلة الدراسة

تعتبر مهارات إدارة الذات أحد الأساليب المفيدة في مساعدة الأفراد في الوصول إلى معدلات ومستويات أعلى في الأنشطة الوظيفية، والاجتماعية، والأكاديمية، والترفيهية. وتقوم على تعليم الأفراد سلوكيات عامة تتناسب مع عدة بيئات (Embregts, 2003:288) كما تنبع مشكلة الدراسة الحالية من أهمية موضوع الرفاهية النفسية الذي أصبح في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير من البحوث والدراسات؛ بكونه يمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقود الماضية.

وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات الأجنبية التي تناولت مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية وبعض المتغيرات ذات الصلة بعلم النفس الإيجابي كالمتعة، ودافعية الحياة والتسامح والسعادة، على أهمية العلاقة بين الرفاهية النفسية ومهارات إدارة الذات كاتباع مجموعة من الطرق لإدارة الذات، ومراقبتها، وتقييمها، وتعزيزها وتحديد أهداف واضحة المعالم؛ وصولاً إلى حياة أفضل؛ وتنمية القدرة على التفاؤل الإيجابي كعملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، والتركيز على العلاقات الاجتماعية وتنميتها بشكل إيجابي، والقدرة على إدارة الوقت، وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار الإيجابي، والقدرة على تحمل الضغوط، والتدريب على مهارات الضبط الذاتي، بما يحقق الرفاهية النفسية لدى الفرد، ويجعله أكثر اقبالاً على الحياة، ورغبة في تحقيق أهدافه وتلبية طموحاته ومن هذه الدراسات دراسة الجندي وتلاحمة، ٢٠١٧؛ ودراسة خرنوب، ٢٠١٦؛ ودراسة الطراونة، ٢٠١٤؛ ودراسة ياسين وشاهين

وسيرمني، ٢٠١٤، ودراسة الضبع، ٢٠١٢؛ ودراسة الخضر والفضلي، ٢٠٠٧؛ ودراسة جودة، ٢٠٠٧) ودراسة هارفوت وموكل Baer, Horvath,&McColl (2013) ودراسة بير وليكينز وبيرترس Baer, Lykins, & Peters (2012)، ودراسة كل من غريفين، ششير، بوتفين، ودياز Griffin, Scheier, Botvin,& Diaz (2001) بما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية للفرد ويحقق له درجة مرتفعة من الرفاهية النفسية والرضا عن الذات، ويحقق ويجعله ينعم بحياة هانئة بعيدة عن المشكلات التي قد تتعرض حياته.

كما برزت مشكلة الدراسة الحالية من واقع خبرة الباحث وطبيعة عمله كمرشد أكاديمي للعديد من الطلبة داخل الجامعة، وأثناء مراجعات الطلبة لاستشارات أكاديمية ونفسية، حيث لاحظ أن امتلاك الطلبة لمهارات إدارة الذات كان بدرجات متفاوتة؛ بما ينعكس بصورة إيجابية عليهم عند امتلاكها؛ ويحقق أملهم ويساعدهم على تحقيق ذواتهم، على العكس من الطلبة الذين لا يمتلكون هذه المهارات ويعانون من كثرة المشكلات النفسية والاجتماعية التي تسيطر على طريق حياتهم، وتسهم في زيادة الاضطرابات والأمراض النفسية لديهم؛ بما ينعكس على جوانب حياتهم بشكل عام، وتوافقهم النفسي بشكل خاص، ويعرضهم للعديد من الاضطرابات النفسية التي قد تعرقل سير حياتهم وتقدمهم في المجتمع الذي يتفاعلون معه، ويؤثر على علاقاتهم الأسرية والاجتماعية؛ ويتحدد غرض الدراسة الحالية باستقصاء العلاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية من خلال الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما العلاقة بين مهارات إدارة الذات

والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟
وبالتحديد تحاول الدراسة الإجابة عن التساؤلات الفرعية الآتية:

١. ما مستوى امتلاك طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
لمهارات إدارة الذات؟

٢. ما مستوى امتلاك طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
للمهارة النفسية؟

٣. ما العلاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة
جامعة الإمام محمد بن سعود؟

٤. ما الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة
على مقياس مهارات إدارة الذات تبعاً (النوع، التخصص، المستوى
الدراسي، المستوى الاقتصادي)؟

٥. ما الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة
على مقياس الرفاهية النفسي تبعاً (النوع، التخصص، المستوى الدراسي،
المستوى الاقتصادي)؟

٦. ما إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال مهارات إدارة الذات لدى
طلبة الجامعة؟

أهداف الدراسة:

١. تحديد مستوى امتلاك طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
لمهارات إدارة الذات، والرفاهية النفسية.

٢. الكشف عن العلاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية لدى
طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

٣. التعرف على الفروق الإحصائية في مهارات إدارة الذات ، والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وفقاً لعدد من المتغيرات الديموغرافية.
٤. التحقق من إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال مهارات إدارة الذات لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

أهمية الدراسة:

- تبرز أهمية الدراسة الحالية من الجانب النظري فيما يلي:
١. أهداف الدراسة ومتغيراتها والفئة المستهدفة في الدراسة الحالية.
 ٢. إلقاء الضوء على مهارات إدارة الذات ، وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة الذي يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي.
 ٣. تحديد مهارات إدارة الذات وإمكانية الاستفادة منها بالدراسة أو التدريب أو التعليم أو الاطلاع ، ونشر الوعي بتنمية مهارات إدارة الذات.
 ٤. إثراء الدراسات العربية في مجال دراسة مستوى الرفاهية النفسية لدى الفئة المستهدفة ، حيث أن هناك ندرة في الدراسات العربية التي تخصصت في تناول هذه المتغيرات على وجه التحديد في بيئة الدراسة الحالية في حدود إطلاع الباحث.

وتكمن الأهمية التطبيقية للدراسة فيما يلي:

١. قد تسهم نتائج الدراسة في تبصير أولياء الأمور والمعلمين والمرشدين النفسيين ، حول مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية وتدريب الطلبة عليها من خلال برامج ارشادية معدة لهذه الغاية.

٢. قد تسهم نتائج الدراسة في مراجعة وإعداد الخطط والبرامج الإرشادية لتدريب طلبة الجامعات والمدارس على مهارات إدارة الذات.
٣. توجيه القائمين على العملية التربوية نحو العمل على تنمية مهارات إدارة الذات لدى الطلبة في البرامج التعليمية، وتطوير مستويات الخدمات النفسية، وتنظيم برامج تدريبية، أو إرشادية لمساعدة الطلبة على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية لديهم.
٤. توفير قدر مناسب من البيانات والمعلومات عن مهارات إدارة الذات، والأساليب المختلفة لزيادتها، وتطوير خطط المساندة، والبرامج التي يمكن من خلالها تحسين الرفاهية النفسية.

التعريف بمصطلحات الدراسة:

• **مهارات إدارة الذات:** تبنى الباحث تعريف معدي المقياس الاصطلاحي لمهارات إدارة الذات بأنها قدرات يمكن للأفراد اكتسابها وتساعدهم على أن يعيشوا بنجاح حياة منتجة ومشبعة، وتحدد وزارة التربية والتعليم بالولايات المتحدة الأمريكية Department of Education مهارات الحياة على أنها تتضمن: مهارات التنظيم الذاتي، مهارات إدارة الوقت، القدرة على التخطيط الجيد، إدارة الضغوط والانفعالات، الثقة بالنفس التفاؤل، إدارة العلاقات الاجتماعية، الدافعية الذاتية، اتخاذ القرار، الضبط الذاتي، وحتى نستطيع أن نرتقي بوجدنا الشخصي والاجتماعي والمهني وتحسين نوعية الحياة علينا التمتع بمهارات إدارة الذات التي سبق ذكرها"، ويتمثل تعريفها إجرائياً "بأنها مجموعة من الإمكانيات الشخصية والقدرات الذاتية التي يمتلكها الفرد في التعامل مع حياته في كافة المواقف التي يعيشها

ويتفاعل معها. وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية (منصور، وعبد المنعم، وريان، ٢٠١٥).

• **الرفاهية النفسية:** تبنى الباحث تعريف الرفاهية النفسية وفقاً لتعريف معدي الأداة باعتبار الرفاهية النفسية مفهوماً يعكس مكونات الوظيفة الإيجابية كما حددت أبعادها رايف Ryff (1989) من تقبل الذات، والاستقلالية، والمعنى أو الهدف في الحياة، والنضج الشخصي، والتمكن من البيئة وأخيراً العلاقات الإيجابية بالآخرين. وتكونت من عدد من الأبعاد هي: الهدف في الحياة ويعني شعور الفرد بوجود أهداف وآمال له في الحياة بما يضيف له الشعور بالمعنى والقيمة وسعيه في سبيل تحقيقها، وشعوره باليأس والإحباط لافتقاده لها، وتقبل الذات ويعني تقبل الفرد لنفسه بإيجابياتها وسلبياتها وماضيه بخيره وشره والرضا عنها، والاستقلالية وتعني قدرة الفرد على التوجيه الذاتي في تخطيطه لحياته وخضوعه لمعايير موضوعية من اقتناعه الشخصي وثقته في ذاته واعتماده عليها، والعلاقات الإيجابية بالآخرين ويعني قدرة الفرد على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين يكسوها الحب والصدقة في إطار من الأخذ والعطاء المتبادل، والنضج الشخصي ويعني قدرة الفرد على التقدم والنمو والتغير باستمرار في ضوء اكتسابه لمزيد من المعارف والمهارات والخبرات بما يحقق الكفاءة الذاتية، كما تتضح في مواجهة الفرد لمشكلاته وتنفيذه لخطط الحياة، والتمكن من البيئة يعني قدرة الفرد على خلق البيئة الملائمة لظروفه وحاجاته، بما يساعده على التحكم في أكبر عدد من الأنشطة الخارجية، وشعوره بالكفاءة والجدارة في إدارة شئون حياته. وتقاس

بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية (شند، وهيبة، وسلومة، ٢٠١٣؛ ١).

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: تقتصر الحدود الموضوعية للدراسة على مهارات إدارة الذات، والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.
- الحدود المكانية: تتمثل بجميع طلبة البكالوريوس الملتحقين بالدراسة في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية في مدينة الرياض.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٨/١٤٣٩هـ.

* * *

الدراسات السابقة

توصلت نتائج الدراسة التي أجراها كل من الجندي وتلاحمة (٢٠١٧) إلى أن درجة الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان متوسطاً، كما وجدت فروقاً في العافية النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وفروفاً وفقاً لمتغير التخصص لصالح ذوي التخصصات الإنسانية، وفروفاً وفقاً لمتغير الدخل الاقتصادي المرتفع، ولم توجد فروفاً تعزى لمتغير نوع الجامعة.

وأظهرت نتائج الدراسة التي قامت بها خرنوب (٢٠١٦) وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) وكل من الذكاء الوجداني والتفاؤل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الوجداني، والتفاؤل. كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الذكاء الوجداني، والتفاؤل أسهماً دالاً في التباين بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية).

بينما أشارت نتائج الدراسة التي أجراها الطروانة (٢٠١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية، وهذه الفروق لصالح الإناث، كما بينت النتائج أن أبعاد الذكاء الأخلاقي (الاحترام، التسامح، التحكم الذاتي، العدالة) فسرت نسبة من السعادة النفسية لدى عينة الدراسة.

وفي حين أشارت نتائج الدراسة أجراها كل من ياسين، وشاهين، وسرميني (٢٠١٤) أن الرفاهية النفسية لا تختلف باختلاف النوع الاجتماعي،

و كشف مقياس الصداقة عن قدرته في التنبؤ بالرفاهية النفسية، و كشف التحليل العاملي عن ثلاث عوامل لرتباط مهارات الصداقة بالرفاهية النفسية. كما بينت نتائج الدراسة التي أجراها هورفات وموكول Horvath, & McColl (2013). أن العلاقة بين المتغيرات الذاتية والتنظيم الذاتي ترتبط بشكل إيجابي مع الرفاهية النفسية، بكونها من المكونات الأساسية في التنظم الذاتي، وتعزيز الذات .

كما وبينت نتائج دراسة الضبع (٢٠١٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الذكاء الروحي (الدرجة الكلية - الأبعاد الفرعية) والسعادة النفسية لدى المراهقين والراشدين، وإمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال أبعاد الذكاء الروحي، وجاء بعد "الممارسة الروحية" كأقوى الأبعاد أهمية في التنبؤ بالسعادة النفسية

كما أشار كل من بير وليكينز وبيترس Baer, Lykins, & Peters (2012) في نتائج دراستهم بدراسة حول الإدراك العقلي والرحمة الذاتية كمؤشرات للرفاهية النفسية، وأثر التدريب الإيجابي في تحسين مستوى الرفاهية النفسية لديهم.

وأوضحت نتائج دراسة الخضر والفضلي (٢٠٠٧) وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والذكاء الانفعالي، ووجود فروق بين الذكور والإناث في الذكاء الانفعالي، والتنظيم الانفعالي، والمشاركة الانفعالية، ومعالجة العلاقات، لصالح الإناث.

وكشفت نتائج دراسة جودة (٢٠٠٧) عن وجود علاقة موجبة بين السعادة وكل من الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس ، وعدم وجود فروق في مستوى السعادة تعزى للنوع الاجتماعي.

وأكدت دراسة عبد الخالق (٢٠٠١) وجود ارتباطات إيجابية بين التقدير الذاتي للسعادة وكل من الصحة النفسية والتفاؤل ومستوى التدين والصحة الجسمية ونمط السلوك (أ) وارتباطات سلبية بالتشاؤم ومصدر الضبط الخارجي.

وأخيراً أظهرت نتائج دراسة كل من غريفين ، ششير ، بوتفين ، و دياز (2001) Griffin, Scheier, Botvin,& Diaz. أن المراهقين ذوي المهارات الذاتية الجيدة يتمتعون بدرجة أعلى من الرفاهية النفسية مقارنة بنظرائهم ، وأوضحت دور امتلاك المراهقين للكفاءة الذاتية المعرفية والسلوكية كجانب وقائي لتعزيز الرفاهية النفسية.

* * *

التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من عرض الدراسات السابقة أنّها تناولت مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية وبعض المتغيرات المختلفة لدى شرائح متعددة من المجتمع كالأطفال وأولياء الأمور، والمراهقين، وأساتذة المدارس والمربين، وطلبة الجامعة وغيرهم، في حين تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في بلورة موضوع الدراسة الحالية، كما إستفاد الباحث من الدراسات السابقة في اختيار عينة البحث حيث اعتمدت بعض الدراسات على عينة طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، كما في الدراسة الحالية، وتتشابه كذلك مع الدراسات السابقة في تطبيقها على طلبة المرحلة الجامعية كفئة ذات أهمية في مجتمع الدراسة، ومن خلال ما تم عرضه من الدراسات السابقة فقد جاءت متفقة في جوانب عدة ومختلفة في أخرى، حيث اتفقت مع أغلب الدراسات السابقة من حيث موضوعها المستهدف؛ وهو الكشف عن العلاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية، واتفقت كذلك من حيث المنهج المستخدم، وطريقة تطبيقها، والفروق التي بحثتها حيث تشابهت مع دراسة (خرنوب، ٢٠١٦؛ الطراونة، ٢٠١٤؛ ياسين، وشاهين وسرميني، ٢٠١٤؛ Baer, Lykins, & Horvath, & McColl, 2013؛ الضبع، ٢٠١٢؛ Peters, 2012) وغيرها من الدراسات.

في حين أنّها تختلف عن بعض الدراسات السابقة من حيث الأهداف، وحجم العينة، والبيئة التي أجريت فيها الدراسة؛ إضافة إلى الفترة الزمنية التي طبقت بها الدراسة الحالية، إلّا أنّ ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة المجتمع الذي طبقت فيه، وأدوات الدراسة، وحجم العينة إذا ما تم

مقارنتها مع عينة الدراسات السابقة، كما تمتاز الدراسة الحالية بأهدافها التي اهتمت بتحقيقها، ومما يميز الدراسة كذلك عن الدراسات السابقة الفترة الزمنية التي طبقت فيها، ومكان تطبيقها، وشمولها لعدد من مفاهيم علم النفس الايجابي، وموضوعاته وكذلك وقوفها على بعض المتغيرات ذات الأهمية، حيث اهتمت بدراسة مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات المختلفة (النوع، التحصيل الدراسي، التخصص، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي) باعتبارها من العوامل المهمة في الكشف عن شخصية أفراد الدراسة. إضافة إلى خصوصية مجتمع الدراسة، حيث تعتبر من الدراسات القليلة التي بحثت هذه المتغيرات مع بعضها البعض، في حدود إطلاع الباحث.

كما استفاد الباحث من عرض الدراسات السابقة في صياغة فروض الدراسة وتوجيهها وفقاً لنتائج الدراسات السابقة التي بين بعضها وجود فروق تبعاً لعدد من المتغيرات في حين أفاد بعضها الآخر عدم وجود فروق أو علاقة بين متغير الرفاهية النفسية وبعض المتغيرات الأخرى.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن Descriptive Analysis الذي حدد الغرض منه أبو علام (2001، 86) "بأنه يتمثل بتحديد وجود علاقة أو عدم وجودها بين متغيرات الدراسة، أو استخدام العلاقات الارتباطية في عمل تنبؤات، وتتناول الدراسات عدداً من المتغيرات التي يعتقد أنها ترتبط بمتغير رئيسي مع متغير آخر ثانوي".

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المنتظمين (بكالوريوس ، ماجستير، دكتوراه) بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية في مدينة الرياض ، موزعين على كليات الجامعة تم اختيارها بشكل عشوائي خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٨ / ١٤٣٩ هـ. استجاب أفراد الدراسة على مقياس مهارات إدارة الذات ، ومقياس الرفاهية النفسية.

* * *

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (٦١٢) طالباً وطالبة من الطلبة المنتظمين بالدراسة (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه) في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، حيث قام الباحث بتحديد الكليات داخل الجامعة، ثم تحديد الأقسام داخل الكليات، واختيار الطلبة عشوائياً من الأقسام بعد الإختيار العشوائي للكليات، والجدول (1) يوضح توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغيراتها الديموغرافية. وقد تم استبعاد الاستجابات التي لم تستوف شروط التحليل، والتي لم يُجب الطلبة على كافة فقراتها، وبذلك يصبح عدد أفراد عينة الدراسة التي خضعت للمعالجة الإحصائية (٥٨٨) طالباً وطالبة. ويبين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها.

الجدول (١): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها الديموغرافية (النوع، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي).

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
النوع	ذكر	٢٦٦	٪٤٥.٢
	أنثى	٣٢٢	٪٥٤.٨
المستوى الدراسي	بكالوريوس	٢٩٠	٪٤٩.٣
	ماجستير	١٩٥	٪٣٣.٢
	دكتوراه	١٠٣	٪١٧.٥
المستوى الاقتصادي	منخفض (أقل من خمسة آلاف ريال) بالشهر	١١٩	٪٢٠.٢
	متوسط (أكثر من خمسة آلاف ريال) بالشهر	٢٩٠	٪٤٩.٣
	مرتفع (أكثر من عشر آلاف ريال) بالشهر	١٧٩	٪٣٠.٤

أدوات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس مهارات إدارة الذات ، ومقياس الرفاهية النفسية ، وفيما يلي وصفاً لهذه الأدوات :

أولاً : مقياس مهارات إدارة الذات

استخدم الباحث مقياس مهارات إدارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعي الذي أعده منصور وعبد المنعم وريان (٢٠١٥) ، والمكون من (٧٥) فقرة ، موزعة على تسعة أبعاد تمثلت فيما يلي : البعد الأول وهو : بعد التنظيم الذاتي ويشتمل على (١٧) فقرة ، وبعد إدارة الوقت ويشتمل على (١٣) فقرة ، وبعد التفاؤل ويشتمل على (٨) فقرات ، وبعد إدارة العلاقات الاجتماعية ويشتمل على (٩) فقرات ، وبعد إدارة الضغوط والانفعالات ويشتمل على (٧) فقرات ، وبعد الثقة بالنفس ويشتمل على (٥) فقرات ، وبعد الدافعية الذاتية ويشتمل (٦) فقرات ، وبعد اتخاذ القرار ويشتمل على (٥) فقرات ، وبعد الضبط الذاتي ويتكون من (٥) فقرات.

ولغايات تصحيح المقياس يكون لكل فقرة خمس اختيارات يختارها المفحوص (موافق بشدة وتعطى خمس درجات ، وموافق وتعطى أربع درجات ، وأحياناً وتعطى ثلاث درجات ، وغير موافق وتعطى درجتين ، وغير موافق بشدة وتعطى درجة واحدة) ، ويتم عكسها في حال الفقرة السلبية ، ويتمتع المقياس بالخصائص السيكومترية المناسبة لاستخدامه

ولأغراض الدراسة الحالية تم التحقق من خصائص المقياس السيكومترية حيث تم التحقق من صدق محتوى المقياس بعرضه على عددٍ من المختصين في الإرشاد النفسي والتربوي ؛ وعلم النفس ، والقياس والتقويم في جامعة الإمام

محمد بن سعود الإسلامية؛ بهدف التحقق من دلالات صدق المحكمين للأداة لتتناسب مع أغراض الدراسة والفئة المستهدفة، ولتحديد مدى قياس كل فقرة من فقرات المقياس للبعد الذي تنتمي له، إضافة إلى ملائمة الصياغة اللغوية للفقرات، وفي ضوء ملحوظات المحكمين لم تحذف أية فقرة من فقرات المقياس، في حين جرى تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، واحتفظ المقياس بعدد موافقه المكونة من (٧٥) فقرة في صورته النهائية. كما قام الباحث بالتحقق من صدق الأداة، وذلك بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس على عينة مكونه من (٣٨) طالباً وطالبة كعينة استطلاعية ماثلة لعينة الدراسة الأساسية، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٢٩ - ٠.٧٧)، وهي قيم مرتفعة وملائمة لأغراض الدراسة الحالية. كما قام الباحث بالتحقق من ثبات الأداة على نفس العينة الاستطلاعية باستخدام معامل ألفا- كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل ثبات ألفا- كرونباخ لمقياس مهارات إدارة الحياة (0.91) وهي قيمة مناسبة لأغراض الدراسة، ويوضح الجدول (2) معاملات الثبات.

الجدول (٢) نتائج ثبات أبعاد الدراسة بأسلوب كرونباخ ألفا لأداة الدراسة

للعينة الاستطلاعية (ن = ٣٨)

عدد الفقرات	ثبات الاتساق الداخلي	المقياس وأبعاده
١٧	٠.٦٣٤	البعد الأول: بعد التنظيم الذاتي
١٣	٠.٦٥٢	البعد الثاني: إدارة الوقت
٨	٠.٧٠٤	البعد الثالث: بعد التفاوض
٩	٠.٦٩٩	البعد الرابع: إدارة العلاقات الاجتماعية
٧	٠.٨٠٣	البعد الخامس: بعد إدارة الضغوط
٥	٠.٦٣٤	البعد السادس: بعد الثقة بالنفس

عدد الفقرات	ثبات الاتساق الداخلي	المقياس وأبعاده
٦	٠.٩٢٠	البعد السابع : بعد الدافعية الذاتية
٥	٠.٨٦٢	البعد الثامن : بعد اتخاذ القرار
٥	٠.٨٢٩	البعد التاسع : الضبط الذاتي
٧٥	٠.٩١٦	مقياس إدارة الذات الكلي

يظهر الجدول (٢) أن قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي قد تراوحت للأبعاد بين (٠.٦٣ - ٠.٩٢)، وفي ضوء دلالات الصدق والثبات، يرى الباحث أن نتائج الثبات مقبولة لتحقيق أهداف هذه الدراسة.

ثانياً: مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي

استخدم الباحث مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي المعد من قبل شند وهيبة وسلومة (٢٠١٣)، والمكون من (٦٩) فقرة موزعة على ستة أبعاد كما يلي: البعد الأول وهو الهدف في الحياة ويشتمل على (١٢) فقرة، وبعد تقبل الذات ويشتمل على (١٠) فقرات، وبعد الاستقلالية ويشتمل على (١٢) فقرة، وبعد العلاقات الإيجابية بالآخرين ويشتمل على (١٢) فقرة، وبعد النضج الشخصي ويشتمل على (١١) فقرة، وبعد التمكّن من البيئة ويشتمل على (١٢) فقرة. ويجب الفرد على مدى انطباق المفردة عليه في ضوء مقياس متدرج من موافق جداً وتعطى خمس درجات، وموافق وتعطى أربع درجات، ومتردد وتعطى ثلاث درجات، ومعارض وغير موافق وتعطى درجتين، وغير موافق بشدة وتعطى درجة واحدة ويراعى عكس الدرجة في حالة العبارات السلبية وهي (٦٩، ٦٦، ٦٠، ٤٩، ٤٦، ٤٥، ٣٩، ٣٧، ٣٢، ٢٧، ٢٦، ١٢، ٩) ويتمتع المقياس بالخصائص السيكومترية المناسبة لاستخدامه.

ولأغراض الدراسة الحالية، تم التحقق من صدق محتوى المقياس بعرضه على عددٍ من المختصين في الإرشاد النفسي والتربوي؛ وعلم النفس، والقياس والتقويم في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؛ وذلك بهدف التحقق من دلالات صدق المحكمين للأداة لتناسب مع أغراض الدراسة وبيئتها، ولتحديد مدى قياس كل فقرة من فقرات المقياس للبعد الذي تنتمي له، إضافة إلى تحديد مدى ملائمة الصياغة اللغوية للفقرات، وفي ضوء ملحوظات المحكمين لم تحذف أية فقرة من فقرات المقياس، في حين جرى تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات واختصارها، واحتفظ المقياس بعدد فقراته المكونة من (٦٩) فقرة في صورته النهائية، كما قام الباحث بالتحقق من صدق الأداة بحساب الاتساق الداخلي مستخدماً معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس على عينة مكونة من (٣٨) طالباً وطالبة كعينة استطلاعية ماثلة لعينة الدراسة الأساسية، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٤٣ - ٠,٨٣). وهي قيم مناسبة وتشير إلى معاملات ارتباط (بيرسون) مقبولة. كما قام الباحث بالتحقق من ثبات الأداة على نفس العينة الاستطلاعية باستخدام معامل ألفا-كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس الرفاهية النفسية (0.94) وهي قيمة مناسبة لأغراض الدراسة، ويوضح الجدول (3) معاملات الثبات.

الجدول (٣) نتائج ثبات أبعاد الدراسة بأسلوب كرونباخ ألفا لأداة الدراسة

للعيينة الاستطلاعية (ن٣٨)

عدد الفقرات	ثبات الاتساق الداخلي	المقياس وأبعاده
١٢	٠.٨٤٨	البعد الأول: الهدف في الحياة
١٠	٠.٨٢٠	البعد الثاني: تقبل الذات
١٢	٠.٨٤٩	البعد الثالث: الاستقلالية
١٢	٠.٩٦٠	البعد الرابع: العلاقات الإيجابية بالآخرين
١١	٠.٩٤٢	البعد الخامس: النضج الشخصي
١٢	٠.٩٣٩	البعد السادس: التمكن من البيئة
٦٩	٠.٩٤٨	مقياس الرفاهة النفسية

يظهر الجدول (٣) أن ثبات الاتساق الداخلي قد تراوحت للأبعاد بين (٠,٨٢ - ٠,٩٦)، وفي ضوء دلالات الصدق والثبات يرى الباحث أن نتائج الثبات مقبولة لتحقيق أهداف هذه الدراسة.

إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس مهارات إدارة الذات، ومقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، على عينة مكونة من (588) طالباً وطالبة من مستوى طلبة البكالوريوس المنتظمين في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، تم اختيارهم عشوائياً من ثلاث كليات داخل الجامعة (الكليات الانسانية، وكليات الشرعية، والكليات العلمية) خلال المحاضرات التدريسية داخل الجامعة، وكذلك تم الاستعانة ببعض الزملاء والزميلات من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة لتحقيق أهداف الدراسة، خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٨/١٤٣٩هـ. بعد أن تم توضيح تعليمات الاستجابة على المقاييس، مؤكداً على سرية المعلومات، وغايات استخدامها

لأغراض البحث العلمي فقط، وبعد حصر الاستبانات تمت مراجعتها من قبل الباحث واستبعاد الاستبانات الناقصة قبل إجراء المعالجات الإحصائية لها.

فروض الدراسة

١. تختلف درجات امتلاك طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية لمهارات إدارة الذات)

٢. تختلف درجات امتلاك طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية للرفاهية النفسية)

٣. (توجد علاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود)

٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس مهارات إدارة الذات تبعاً (النوع، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي).

٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس الرفاهية النفسي تبعاً (النوع، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي).

٦. يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعة"

أساليب المعالجة الإحصائية

للإجابة على أسئلة الدراسة حسب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية؛ لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس مهارات إدارة الذات، ومقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، كما استخدم

الباحث معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين مهارات إدارة الذات ،
والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. إضافة
إلى استخدام تحليل التباين للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات وفقاً لأثر
متغيرات الدراسة الديموغرافية، وكذلك اختبار أقل فرق معنوي "Least
Significant Difference - LSD" للتحقق من مصادر الفروق،
وللكشف عن إمكانية التنبؤ بين المتغيرات تم استخدام الانحدار المتعدد، كما تم
استخدام معامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ لحساب ثبات أدوات الدراسة.

* * *

نتائج الدراسة

فيما يلي عرض لنتائج الدراسة التي تتناول مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كما يلي:

الفرض الأول

للتحقق من فرض الدراسة الأول والذي ينص على (تختلف درجات امتلاك طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية لمهارات إدارة الذات) تم اعتماد المعايير الآتية للحكم على درجة امتلاك طلبة الجامعة لمهارات إدارة الذات، حيث تم حساب (٥ - ١ = ٤) على عدد الفئات (٣ فئات) ويساوي طول الفئة (١.٣٣) وبالتالي الفئات من (١ إلى ٢.٣٣) منخفض، ومن (٢.٣٣ إلى ٣.٦٦) درجة متوسطة، ومن (٣.٦٦ إلى ٥.٠٠) درجة مرتفعة. كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس مهارات إدارة الذات، كما في الجدول (٤):

الجدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الدراسة مرتبة ترتيباً تنازلياً

حسب المتوسطات الحسابية (ن=٥٨٨)

الرقم	الرتبة	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
٣	١	بعد التفاؤل	4.31	.419	مرتفع
٨	٢	بعد اتخاذ القرار	4.15	.363	مرتفع
١	٣	بعد التنظيم الذاتي	4.11	.383	مرتفع
٢	٤	إدارة الوقت	3.93	.515	مرتفع
٤	٥	إدارة العلاقات الاجتماعية	3.91	.572	مرتفع

الرقم	الرتبة	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
٧	٦	بعد الدافعية الذاتية	3.88	.450	مرتفع
٦	٧	بعد الثقة بالنفس	3.77	.486	مرتفع
٥	٨	بعد إدارة الضغوط	3.40	.315	متوسط
٩	٩	الضبط الذاتي	3.36	.829	متوسط
مقياس مهارات ادارة الذات الكلي					
			3.83	.278	مرتفع

يتبين من الجدول (٤) أن المتوسطات الحسابية لأبعاد الدراسة قد جاءت بدرجة مرتفعة حيث حصل بعد (التفاؤل) على المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (4.31)، يليه بعد (اتخاذ القرار) في المرتبة الثانية، بمتوسط حسابي (4.15) أما في المرتبة الأخيرة فقد حصل بعد (الضبط الذاتي) على متوسط حسابي (3.36). أما المتوسط الحسابي العام فقد بلغ (٣.٨٣)، وبدرجة متوسطة.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة التي أجراها كل من غريفين، ششير، بوتفين، و دياز، Griffin, Scheier, Botvin, & Diaz (2001). والتي بينت نتائجها أن المراهقين ذوي المهارات الذاتية الجيدة يتمتعون بدرجة أعلى من الرفاهية النفسية مقارنة بنظرائهم، وبينت نتائج الدراسة دور امتلاك المراهقين للكفاءة الذاتية المعرفية والسلوكية كجانب وقائي لتعزيز الرفاهية النفسية.

ويرى الباحث أن ذوي المهارات الذاتية المنظمة والمتسقة؛ لديهم شعور بالتفاؤل بدرجة أعلى، كما أنهم يتسمون بالقدرة على الضبط الذاتي، والثقة بالنفس، والتخلص من التمرکز حول الذات، والقدرة على التوافق مع المجتمع، والتعامل الإيجابي مع كافة الأحداث والضغوط التي قد يتعرضون

لها في حياتهم، فهم أكثر قدرة على حل المشكلات، وتحمل المسؤولية، واتخاذ القرار كجانب مهم من تطوير وبناء الشخصية، كما إن مهارات إدارة الذات مهمة في المجال التربوي والتعليمي، وفي كافة مجالات الحياة، وفي البيئة الاجتماعية والاقتصادية، وعلى الطالب أن يوائم بين هذه الفروق في ظل مقتضيات العصر الحديث ومتطلباته، ويجب التركيز على إدارة الذات بشكل كبير، فالنموذج المثالي يركز على الكيفية التي يدير من خلالها الفرد نفسه، ويضبط انفعالاته.

الفرض الثاني

للتحقق من فرض الدراسة الثاني والذي نصّ على (تختلف درجات امتلاك طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية للرفاهية النفسية) تم اعتماد المعايير الآتية للحكم على درجة امتلاك طلبة الجامعة لمهارات إدارة الذات، حيث تم حساب (٥ - ١ = ٤) على عدد الفئات (٣ فئات)، ويساوي طول الفئة (١.٣٣) وبالتالي فإن قيمة الفئات من (١ إلى ٢.٣٣) منخفض، ومن (٢.٣٣ إلى ٣.٦٦) درجة متوسطة، ومن (٣.٦٦ إلى ٥.٠٠) درجة مرتفعة. كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية، كما في الجدول (٥):

الجدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الدراسة مرتبة ترتيباً تنازلياً

حسب المتوسطات الحسابية (ن=٥٨٨)

الرقم	الرتبة	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
٢	١	تقبل الذات	4.14	.440	مرتفع
٥	٢	النضج الشخصي	4.02	.581	مرتفع
٦	٣	التمكن من البيئة	4.02	.435	مرتفع
٣	٤	الاستقلالية	3.84	.290	مرتفع
٤	٥	العلاقات الإيجابية بالآخرين	3.57	.504	متوسط
١	١	الهدف في الحياة	3.40	.445	متوسط
		مقياس الرفاهية النفسية	3.83	.316	مرتفع

يتبين من الجدول (٥) أن المتوسطات الحسابية لأبعاد الدراسة قد جاءت بدرجة مرتفعة حيث حصل البعد الثاني: تقبل الذات على المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (4.14)، يليه البعد الخامس: النضج الشخصي في المرتبة الثانية، بمتوسط حسابي (4.02) أما في المرتبة الأخيرة فقد حصل البعد الأول: الهدف في الحياة على متوسط حسابي (3.40). أما المتوسط الحسابي الحسابي العام فقد حصل على متوسط حسابي (٣,٨٣)، وبدرجة مرتفعة. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة التي أجراها كل من غريفيين، ششير، بوتفين، ودياز Griffin, Scheier, Botvin, & Diaz (2001). والتي بينت امتلاك المراهقين للكفاءة الذاتية المعرفية والسلوكية كجانب وقائي لتعزيز الرفاهية النفسية.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة الدراسة التي أجراها الجندي وتلاحمة (٢٠١٧) والتي أوضحت أن درجة الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان متوسطا. ويعلل الباحث النتائج السابقة بعدة أسباب تتمثل في طبيعة أفراد الدراسة وخصوصية مجتمعها؛ بكونه من المجتمعات التي تمتلك جوانب مهمة كمتطلبات للحياة تتمثل في الجانب الاقتصادي، والذي ينعكس على متطلبات الحياة بشكل عام كالتعليم، والصحة، والمسكن بما يحقق مفهوم الفرد للرفاهية النفسية؛ إضافة إلى الامكانيات المادية التي تتفاوت بين أفراد الدراسة ومستويات الدخل المتعددة لديهم، مما يحقق لهم جانباً مهماً من الرفاهية النفسية، كما يمكن القول أن خصائص الشخصية لديهم تُبنى وفقاً لفلسفة المجتمع بتدريهم على صقل الذات، وتقبلها، والنضج الشخصي، والتفاعل الاجتماعي، والاستقلالية الذاتية بما يحقق لديهم رفاهية مرتفعة؛ تنعكس على مهارات الحياة والتفاعل الاجتماعي بشكل عام.

كما أن الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية لدى الطلاب وإجادة التعامل مع التحديات الراهنة هو السبب أيضاً وراء وصول الطلاب إلى هذه المرحلة من الرفاهية النفسية.

الفرض الثالث:

للتحقق من فرض الدراسة الثالث والذي نصّ على (توجد علاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود) تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لاستجابات أفراد

الدراسة على مقياس مهارات إدارة الذات، ومقياس الرفاهية النفسية، كما في الجدول (٦).

الجدول (٦)

معاملات ارتباط "بيرسون" بين الدرجة الكلية والأبعاد لمقياس مهارات إدارة الذات، ومقياس الرفاهية النفسية (ن=٥٨٨)

مقياس الرفاهية النفسية	التمكن من البيئة	الشخصية النفسية	العلاقات الإيجابية بالآخرين	الاستقلالية	مرونة الذات	الهدف في الحياة	أبعاد مهارات إدارة الذات
.076	.068	-.073-	.072	.070	.089*	.139**	بعد التنظيم الذاتي
.128**	.229**	-.013-	.146**	.107**	.033	.072	إدارة الوقت
.095*	.180**	-.072-	.065	.014	.016	.225**	بعد التفاؤل
.113**	.137**	.027	.132**	.121**	.110*	-.026-	إدارة العلاقات الاجتماعية
.160**	.250**	.044	.171**	.142**	.061	.030	بعد إدارة الضغوط
.004	.121**	.170**	.010	.050	.084*	.225**	بعد الثقة بالنفس
.026	.074	.074	.003	.010	.064	.205**	بعد الدافعية الذاتية
.308**	.296**	.138**	.265**	.224**	.221**	.176**	بعد اتخاذ القرار
.051	.057	.132**	.110**	.112**	.020	.190**	الضبط الذاتي
.031	.185**	-.084*	.044	.041	.040	.075	مقياس مهارات إدارة الذات الكلية

❖ دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

❖ دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يتضح من الجدول (٦) عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية؛ في حين وجدت علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\text{sig}=0,05$) فأقل بين بعض أبعاد مقياس مهارات إدارة الذات (التنظيم الذاتي، إدارة الوقت، بعد التفاؤل، بعد إدارة العلاقات الاجتماعية، بعد إدارة الضغوط، بعد الثقة بالنفس، بعد الدافعية الذاتية، بعد اتخاذ القرار، بعد الضبط الذاتي) وبعض أبعاد مقياس الرفاهية النفسية (الهدف في الحياة، وتقبل الذات، والإستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والنضج الشخصي، والتمكن من البيئة، والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية). يمكن توضيحها على النحو الآتي:

- توجد علاقة موجبة بين بعد التنظيم الذاتي وبعد الهدف في الحياة وتقبل الذات، في حين لا توجد علاقة بين التنظيم الذاتي وبقية أبعاد مقياس الرفاهية النفسية. ويرى الباحث منطقيّة هذه العلاقة حيث أن الأشخاص الذين لديهم أهدافاً محددة في حياتهم أكثر قدرة على التنظيم الذاتي؛ سعياً لتحقيق أهدافهم، وأكثر إيجابية في تقبلهم للذات.

- توجد علاقة موجبة بين بعد إدارة الوقت وبعد الاستقلالية وبعد العلاقات الاجتماعية بالآخرين، وبعد التمكن من البيئة والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية، في حين لا توجد علاقة بين بعد إدارة الوقت وبقية أبعاد مقياس الرفاهية النفسية. ويرى الباحث منطقيّة العلاقة بكون الأشخاص الذين لديهم علاقات إيجابية في البيئة يتمكنون من بناء العلاقات الاجتماعية الفاعلة، وهذا ما أكدته نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي والتي بينت أهمية

التفاعل الاجتماعي ودوره في بناء الشخصية الإنسانية، ويتفق كذلك مع نظرية المجال لصاحبها (ليفين) والتي تركز على الحيز الخارجي والشخصي والبيئة المحيطة بالفرد.

- توجد علاقة موجبة بين بعد التفاؤل وبعد الهدف في الحياة وبعد التمكّن من الحياة، والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية في حين لا توجد علاقة بين بعد التفاؤل وبقية أبعاد مقياس الرفاهية النفسية. ويعلل الباحث طبيعة هذه العلاقة بكون الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من التفاؤل أكثر قدرة على تحقيق أهدافهم، وتليتها وتمكناً من مهارات الحياة بمجالاتٍ متعددة.

- توجد علاقة موجبة بين بعد إدارة العلاقات الاجتماعية وبعد تقبل الذات، وبعد الاستقلالية، وبعد العلاقات الإيجابية بالآخرين، وبعد التمكّن من البيئة، والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية. في حين لا توجد علاقة بين بعد إدارة العلاقات الاجتماعية وبقية أبعاد مقياس الرفاهية النفسية. وهذا يمكن تفسيره بكون الأشخاص الذين لديهم تقبلاً لذواتهم بصورة إيجابية أكثر استقلالية، وقدرة على اتخاذ القرارات، وحل المشكلات التي يواجهونها في حياتهم.

- توجد علاقة موجبة بين بعد إدارة الضغوط وبعد العلاقات الإيجابية بالآخرين، و بعد الاستقلالية وبعد التمكّن من البيئة، والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية. في حين لا توجد علاقة بين بعد إدارة الضغوط وبقية أبعاد مقياس الرفاهية النفسية. فالأشخاص الذين يواجهون الضغوط المستمرة في

حياتهم أكثر قدرة على التدريب على مهارات مواجهة الضغوط النفسية، وأكثر تتبعاً لاستراتيجياتها، والقدرة على التصدي لها بشكلٍ بناء.

- توجد علاقة موجبة بين بعد الثقة بالنفس وبعد الهدف في الحياة، وبعد تقبل الذات، وبعد النضج الشخصي، وبعد التمكن من البيئة، وبعد مقياس الرفاهة النفسية. في حين لا توجد علاقة بين بعد الثقة بالنفس وبقية أبعاد مقياس الرفاهية النفسية. ويفسر الباحث أن الأفراد الذين يرسمون أهدافاً في حياتهم أكثر ثقة بأنفسهم، وأكثر ميلاً لتحقيقها في مجالات حياتهم المتعددة.

- توجد علاقة موجبة بين بعد الدافعية الذاتية، وبعد الهدف في الحياة. في حين لا توجد علاقة بين بعد الدافعية الذاتية وبقية أبعاد مقياس الرفاهية النفسية.

- توجد علاقة موجبة بين بعد اتخاذ القرار وجميع أبعاد مقياس الرفاهية النفسية. حيث أن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من القدرة على اتخاذهم للقرار أكثر قدرة على التعامل الإيجابي مع كافة النتائج التي يحصلون عليها نتيجة لقراراتهم التي يتخذونها في حياتهم.

- توجد علاقة موجبة بين بعد الضبط الذاتي وبعد الهدف في الحياة وبعد الاستقلالية وبعد العلاقات الإيجابية بالآخرين وبعد النضج الشخصي. في حين لا توجد علاقة بين بعد التمكن من البيئة والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة التي قامت بها خرنوب (٢٠١٦) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية). وكل من الذكاء

الانفعالي والتفاؤل. كما تتفق جزئياً مع نتائج الدراسة التي أجراها الطراونة (٢٠١٤) والتي بينت أن أبعاد الذكاء الأخلاقي (الاحترام، التسامح، التحكم الذاتي، العدالة) فسرت نسبة من السعادة النفسية لدى عينة الدراسة. كما تتفق النتيجة أعلاه مع نتائج الدراسة التي أجراها هورفات وموكول (Horvath,&McColl,2013) والتي بينت أن العلاقة بين المتغيرات الذاتية والتنظيم الذاتي ترتبط بشكل إيجابي مع الرفاهية النفسية، بكونها من المكونات الأساسية في التنظيم الذاتي، وتعزيز الذات.

كما تتفق مع نتائج دراسة الضبع (٢٠١٢) والتي بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الذكاء الروحي (الدرجة الكلية - الأبعاد الفرعية) والسعادة النفسية لدى المراهقين والراشدين. كما تنسجم مع نتائج دراسة الخضر والفضلي (٢٠٠٧) والتي بينت وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والذكاء الانفعالي. وتتفق جزئياً مع نتائج دراسة جودة (٢٠٠٧) والتي بينت وجود علاقة ارتباط موجبة بين السعادة وكل من الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس.

ويعزو الباحث وجود علاقة بين بعض أبعاد (مقياس إدارة الذات) مع بعض أبعاد (مقياس الرفاهية النفسية) إلى كونها ذات أهمية في انعكاسها على شخصية الفرد، وقدرته على التكيف، والتغلب على ما يواجهه من مشكلات في حياته؛ بما ينعكس بشكل إيجابي على شخصيته، ويجعله يشعر بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية، والتفاعل الاجتماعي مع الواقع، سيما أن أبعاد إدارة الذات لها دورٌ جوهري في صقل شخصية الفرد ومساعدته على تحقيق الرفاهية النفسية بما يتواءم وشخصيته.

الفرض الرابع

للتحقق من فرض الدراسة الرابع والذي نص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس مهارات إدارة الذات تبعاً (النوع، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي). استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test)، واختبار تحليل التباين الاحادي (one way anova) كما يلي:

أولاً: النوع:

للتعرف على إذا ما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مهارات إدارة الذات لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض تعزى إلى النوع (ذكور، إناث) استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) وذلك كما يلي:

الجدول (٤ - ٦) يوضح نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent

sample t-test) وفقاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى) (ن=٥٨٨)

أبعاد المقياس	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية
البعد الأول بعد التنظيم الذاتي	ذكر	265	4.09	.381	-.996-	.320
	أنثى	320	4.12	.384		
البعد الثاني إدارة الوقت	ذكر	265	3.93	.510	.021	.983
	أنثى	320	3.93	.520		
البعد الثالث بعد التفاؤل	ذكر	265	4.33	.403	.718	.473
	أنثى	320	4.30	.433		
البعد الرابع	ذكر	265	3.90	.575	-.390-	.697

أبعاد المقياس	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية
إدارة العلاقات الاجتماعية	أثني	320	3.92	.570		
البعـد الـخامس بعـد إـدارة الـضغـوط	ذكر	265	3.41	.319	.500	.617
	أثني	320	3.40	.312		
البعـد الـسادس بعـد الثـقة بـالـنفس	ذكر	265	3.77	.469	-.281-	.779
	أثني	320	3.78	.500		
البعـد الـسابع بعـد الـدافعية الذاتية	ذكر	246	3.87	.434	-.517-	.605
	أثني	294	3.89	.464		
البعـد الـثامن بعـد اتـخاـذ الـقـرار	ذكر	265	4.15	.368	-.326-	.745
	أثني	320	4.16	.359		
البعـد الـتاسع الـضبط الذاتي	ذكر	266	3.34	.830	-.300-	.765
	أثني	320	3.37	.830		
مقياس إدارة الذات الكلية	ذكر	266	3.82	.313	-.730-	.466
	أثني	320	3.84	.246		

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى تعزى لأثر النوع على جميع أبعاد مقياس إدارة الذات والدرجة الكلية للأداة ، بينما لم تظهر وجود

فروق على بقية الأبعاد والأداة الكلية. وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج الدراسة التي قامت بها خرنوب (٢٠١٦) والتي بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الذكاء الانفعالي، والتفاؤل. ويفسر الباحث عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مهارات إدارة الذات بكون أفراد الدراسة يتمتعون بدرجة عالية من مهارات إدارة الذات؛ وفقاً لما أشارت له نتائج السؤال الأول من مهارات تتعلق بإدارة الذات؛ إضافة إلى طبيعة المجتمع الذي يهتم ببناء وصقل شخصية الفرد؛ وهذا ما لمسهُ الباحث بكونه يعمل كعضو هيئة تدريس في الجامعة، ويرى أن أفراد الدراسة لديهم يتمتعون بدرجة عالية من مهارات إدارة الذات؛ خاصة فيما يتعلق بتقبل الذات، والتعبير عنها والتفاؤل، ودرجة الثقة بالنفس، والعلاقات الاجتماعية، ومن المؤكد أن درجة امتلاكهم لهذه المهارات تتفاوت؛ تبعاً لطبيعة الفرد وخصائصه وسماته الشخصية. كما يعلل الباحث عدم وجود فروق إلى طبيعة المجتمع نفسه؛ بكونه مجتمعاً محافظاً يعنى بتقديم أساليب التنشئة الاجتماعية المناسبة لكل من الذكور والإناث بدرجة متساوية دونما تمييز بسبب اللون أو الجنس، وهذا أسهم ببناء شخصياتهم، وتكوينها، وكذلك في عدم وجود فروق في درجة امتلاكهم لهذه المهارات.

ثانياً: المستوى الدراسي

للتعرف على إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مهارات إدارة الذات لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، تعزى إلى المستوى الدراسي استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (One way anova)

الجدول (٨) يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وفقا

للمستوى الدراسي (ن=٥٨٨)

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
البعد الأول بعد التنظيم الذاتي	بين المجموعات	1.680	2	.840	5.827	.003
	داخل المجموعات	83.890	582	.144		
	المجموع	85.570	584			
البعد الثاني إدارة الوقت	بين المجموعات	.166	2	.083	.312	.732
	داخل المجموعات	154.983	582	.266		
	المجموع	155.149	584			
البعد الثالث بعد التفاؤل	بين المجموعات	1.043	2	.522	2.985	.051
	داخل المجموعات	101.710	582	.175		
	المجموع	102.753	584			
البعد الرابع إدارة العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	1.082	2	.541	1.658	.191
	داخل المجموعات	189.904	582	.326		
	المجموع	190.986	584			
البعد الخامس بعد إدارة الضغوط	بين المجموعات	.166	2	.083	.835	.434
	داخل المجموعات	57.934	582	.100		
	المجموع	58.100	584			
البعد السادس بعد الثقة بالنفس	بين المجموعات	2.338	2	1.169	5.027	.007
	داخل المجموعات	135.355	582	.233		
	المجموع	137.693	584			
البعد السابع بعد الدافعية الذاتية	بين المجموعات	4.057	2	2.028	10.356	.000
	داخل المجموعات	105.181	537	.196		
	المجموع	109.238	539			
البعد الثامن بعد	بين المجموعات	7.307	2	3.653	30.509	.000
	داخل المجموعات	69.694	582	.120		

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجالات
			584	77.001	المجموع	اتخاذ القرار
.188	1.677	1.151	2	2.301	بين المجموعات	البعد
		.686	583	400.145	داخل المجموعات	التاسع
			585	402.446	المجموع	الضبط الذاتي
.096	2.349	.181	2	.362	بين المجموعات	مقياس
		.077	583	44.873	داخل المجموعات	ادارة
			585	45.235	المجموع	الذات الكلي

يتضح من الجدول (٨) ما يلي :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى تعزى لأثر المستوى الدراسي على البعد الثاني إدارة الوقت، والبعد الرابع إدارة العلاقات الاجتماعية، والبعد الخامس بعد إدارة الضغوط، والبعد التاسع الضبط الذاتي، والدرجة الكلية للاداء.

ويفسر الباحث عدم وجود فروق تعزى لمتغير المستوى الدراسي إلى كون أفراد الدراسة من مستويات مختلفة (دراسات عليا، بكالوريوس) لديهم اهتمام واضح في إدارة الوقت، كما يعلل الباحث أن قدرة الطالب على حضوره المحاضرات، وتنسيقها والقيام بالمهام والأدوار الاجتماعية والمهنية؛ حيث وُجد أن غالبية الطلبة يعملون في مؤسسات وقطاعات مختلفة؛ وخاصة طلبة الدراسات العليا بما يكرس لديهم أهمية الوقت وادارته، كما يمكن القول أن طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه أفراد الدراسة مجتمع يمتاز ببناءه وقوته الاجتماعية والانخراط البناء في العلاقات الاجتماعية وتكوينها، بما يبرهن عدم وجود فروق بينهم في إدارة العلاقات الاجتماعية، أمّا تفسير عدم وجود

الفروق في بعد إدارة الضغوط فيعلله الباحث بكون أعمار أفراد الدراسة متقدمة ؛ وخاصة طلبة الدراسات العليا الذين يمتلكون القدرة على مواجهة الضغوط والتعامل معها ، ومواجهتها باستراتيجيات متعددة ، إضافة إلى عمرهم الزمني المتقدم الذي يساعدهم على إدارتها ومواجهتها بشكل متزن ، كما يفسر الباحث عدم وجود فروقاً في الضبط الذاتي بين أفراد الدراسة يعود إلى طبيعة شخصياتهم وتكوينها وقدرتهم على مواجهة التحديات والتفاعل معها بشكل بارز.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (sig=.05) فأقل على بقية الأبعاد وهي (البعد الأول بعد التنظيم الذاتي ، البعد الثالث بعد التفاؤل ، والبعد السادس بعد الثقة بالنفس ، والبعد السابع بعد الدافعية الذاتية ، والبعد الثامن بعد اتخاذ القرار) ولمعرفة دلالة الفروق قام الباحث باستخدام اختبار الفروق البعدية أقل فرق معنوي (LCD) كما يلي :

الجدول (٩)

المقارنات البعدية باستخدام اختبار أقل فرق معنوي " Least Significant

Difference – LSD" وفقاً لمتغير (المستوى الدراسي).

الدلالة	الفرق بين المتوسطين	(J) المستوى	(I) المستوى	المتغير
.012	-.089*	ماجستير	بكالوريوس	البعد الأول بعد التنظيم الذاتي
.180	.059	دكتوراه		
.012	.089*	بكالوريوس	ماجستير	
.001	.148*	دكتوراه		
.180	-.059-	بكالوريوس	دكتوراه	
.001	-.148*	ماجستير		
.023	-.089*	ماجستير	بكالوريوس	البعد الثالث بعد التفاؤل

.119	-.075-	دكتوراه	ماجستير	البعد السادس بعد الثقة بالنفس
.023	.089*	بكالوريوس		
.787	.014	دكتوراه	دكتوراه	
.119	.075	بكالوريوس		
.787	-.014-	ماجستير	بكالوريوس	
.099	.074	ماجستير		
.002	.172*	دكتوراه	ماجستير	
.099	-.074-	بكالوريوس		
.097	.098	دكتوراه	دكتوراه	
.002	-.172*	بكالوريوس		
.097	-.098-	ماجستير	بكالوريوس	
.000	.175*	ماجستير		
.576	-.032-	دكتوراه	ماجستير	البعد السابع بعد الدافعية الذاتية
.000	-.175*	بكالوريوس		
.001	-.206*	دكتوراه	دكتوراه	
.576	.032	بكالوريوس		
.001	.206*	ماجستير	بكالوريوس	
.000	-.232*	ماجستير		
.000	-.204*	دكتوراه	ماجستير	البعد الثامن بعد اتخاذ القرار
.000	.232*	بكالوريوس		
.506	.028	دكتوراه	دكتوراه	
.000	.204*	بكالوريوس		
.506	-.028-	ماجستير		

يتبين من الجدول (٩) للمقارنات البعدية مايلي :

- وجود فروق بين المستوى الدراسي (بكالوريوس) وذوي المستوى الدراسي (ماجستير) وكانت الفروق لصالح المستوى الدراسي (ماجستير) في البعدين الأول التنظيم الذاتي والبعد الثالث التفاؤل ، ويمكن للباحث تفسير هذه النتيجة بكون طلبة الدراسات العليا أكثر قدرة في تنظيم ذواتهم ؛ نظراً لأعمارهم حيث أنهم أكبر عمراً مقارنة بالطلبة في مرحلة البكالوريوس ؛

إضافة إلى أنهم أكثر قدرة على تحمل المسؤولية الذاتية والشخصية، ويعاني أغلبهم في حدود خبرة الباحث واحتكاكه بهم من خلال اللقاءات العلمية والمحاضرات التدريسية من ضيق الوقت؛ نظراً لارتباطهم الاجتماعي ومسؤولياتهم المتعددة، كما أنهم أكثر جدية، وقدرة على الاستمتاع بالحياة، والتفاؤل في المستقبل، وهذا ينعكس على مستوى الرفاهية النفسية لديهم، والرضا عن حياتهم، وتقبل ذواتهم ودافعية الحياة لديهم.

- أمّا في بعد الثقة بالنفس وبعد الدافعية الذاتية فقد جاءت الفروق لصالح البكالوريوس مقارنة بالمستوى الدراسي الماجستير والدكتوراه. ويعلل الباحث هذه النتيجة بكون الطلبة في مرحلة البكالوريوس يتلقون دعماً مميّزاً، ولديهم القدرة على شحذ الهمم والدافعية المرتفعة؛ بكونهم أكثر تأملاً في ما سيحصلون عليه، وهذا ما ركزت عليه الدراسات التي تناولت خصائص المراهقين وحاجاتهم كمطالب أساسية لهذه المرحلة.

- في حين جاءت الفروق لصالح المستوى الدراسي (ماجستير) في بعد اتخاذ القرار مقارنة بالمستويات الدراسية الأخرى. ويبرهن الباحث هذه النتيجة بكون طلاب مرحلة الدراسات العليا الماجستير على وجه الخصوص، وطلبة الدراسات العليا على وجه العموم أكثر قدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار، وهذا يعود بسبب أعمارهم الزمنية، وخبراتهم المتعددة في أحداث الحياة بمجملها مقارنة بطلبة البكالوريوس، إضافة إلى ما تتطلبه هذه المرحلة (الرشد) من القدرة على اتخاذ القرار، وتحمل المسؤولية، والقدرة على المواجهة، وحل المشكلات.

ثالثا: المستوى الاقتصادي :

للتعرف على إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مهارات إدارة الذات لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية تعزى إلى المستوى الاقتصادي ، استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي ، وكما هو مبين في الجدول:

الجدول (١٠) يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وفقا للمستوى الاقتصادي (ن=٥٨٨)

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
البعد الأول بعد التنظيم الذاتي :	بين المجموعات	2.168	2	1.084	7.563	.001
	داخل المجموعات	83.402	582	.143		
	المجموع	85.570	584			
البعد الثاني إدارة الوقت	بين المجموعات	.795	2	.397	1.499	.224
	داخل المجموعات	154.354	582	.265		
	المجموع	155.149	584			
البعد الثالث بعد التفاؤل	بين المجموعات	1.006	2	.503	2.878	.057
	داخل المجموعات	101.747	582	.175		
	المجموع	102.753	584			
البعد الرابع إدارة العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	14.417	2	7.208	23.760	.000
	داخل المجموعات	176.569	582	.303		
	المجموع	190.986	584			
البعد الخامس بعد إدارة الضغوط	بين المجموعات	.363	2	.181	1.828	.162
	داخل المجموعات	57.737	582	.099		
	المجموع	58.100	584			

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
البعء السادس بعء الثقة بالنفس	بين المجموعات	7.978	2	3.989	17.897	.000
	داخل المجموعات	129.715	582	.223		
	المجموع	137.693	584			
البعء السابع بعء الدافعية الذاتية	بين المجموعات	8.197	2	4.098	21.782	.000
	داخل المجموعات	101.041	537	.188		
	المجموع	109.238	539			
البعء الثامن بعء اتخاذ القرار	بين المجموعات	1.355	2	.678	5.213	.006
	داخل المجموعات	75.646	582	.130		
	المجموع	77.001	584			
البعء التاسع الضبط الذاتي	بين المجموعات	2.536	2	1.268	1.848	.158
	داخل المجموعات	399.910	583	.686		
	المجموع	402.446	585			
مقياس ادارة الذات الكلي	بين المجموعات	.899	2	.450	5.914	.003
	داخل المجموعات	44.335	583	.076		
	المجموع	45.235	585			

يتضح من الجدول (١٠):

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى تعزى لأثر المستوى الاقتصادي على (البعء الثاني إدارة الوقت ، والبعء الثالث بعد التفاؤل ، والبعء الخامس إدارة الضغوط ، والبعء التاسع الضبط الذاتي).
ويعلل الباحث عدم وجود فروق تعزى لأثر المستوى الاقتصادي على بعد إدارة الوقت بكون فئة كبيرة من الطلبة يعملون في مواقع متعددة ؛ مما يشير إلى قدرتهم على إدارة الوقت ، والقدرة على التغلب على المعوقات التي

تواجههم في حياتهم. كما يمكن القول بأنهم متساوون لحد ما في مستوى التفاؤل لديهم؛ سميًا وأنهم على مقاعد الدراسة، ويتطلعون إلى الحصول على شهادات متعددة في تخصصات مختلفة ومراحل متنوعة، كما أنهم قادرين على التعامل مع ضغوطات الحياة التي تواجههم، وربما يعود ذلك إلى درجة المساندة والدعم الاجتماعي الذي يسهم في مساعدتهم على مواجهة الضغوط والتصدي لها في كافة مجالات الحياة. أما ما يتعلق بعدم وجود فروق في الضبط الذاتي فربما يعود إلى طبيعة أفراد الدراسة ومهاراتهم الاجتماعية المتمثلة في القدرة على التفاعل والتعامل مع المواقف والتعبير الاجتماعي؛ بما يتناسب وطبيعة الموقف ولديهم القدرة على الضبط الذاتي ومستوى مرتفع من الثقة بالنفس.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a=0.05$) فأقل على بقية الأبعاد (بعد التنظيم الذاتي، والبعد الرابع إدارة العلاقات الاجتماعية، والبعد السادس بعد الثقة بالنفس، والبعد السابع بعد الدافعية الذاتية، والبعد الثامن بعد اتخاذ القرار، والدرجة الكلية للأداة) ولمعرفة دلالة الفروق قام الباحث باستخدام اختبار الفروق البعدية (LCD) كما يلي:

الجدول (١١)

المقارنات البعدية باستخدام اختبار أقل فرق معنوي "Least Significant Difference – LSD" وفقا لمتغير (المستوى الاقتصادي).

المتغير	(I) المستوى الاقتصادي	(J) الالمستوى الاقتصادي	الفرق بين المتوسطين	الدلالة
البعد الأول بعد التنظيم الذاتي	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	-0.043	.299
		مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	-.158*	.000
	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	.043	.299
		مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	-.115*	.002
	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	.158*	.000
		متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	.115*	.002
البعد الثالث بعد التفاؤل	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	-.102*	.026
		مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	-.038-	.438
	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	.102*	.026
مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		.063	.113	

.438	.038	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	
.113	-.063-	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر		
.828	-.013-	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	
.000	-.350*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.828	.013	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	البعد الرابع إدارة العلاقات الاجتماعية
.000	-.337*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.000	.350*	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	
.000	.337*	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر		
.608	.026	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	البعد السادس بعد الثقة بالنفس
.000	.271*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.608	-.026-	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	
.000	.245*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		

.000	-.271*	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	
.000	-.245*	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر		
.009	.125*	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	
.002	-.173*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.009	-.125*	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	البعد السابع بعد الدافعية الذاتية
.000	-.298*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.002	.173*	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	
.000	.298*	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر		
.023	-.090*	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	البعد الثامن بعد اتخاذ القرار
.808	.010	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.023	.090*	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	
.004	.100*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		

.808	-.010-	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	مقياس ادارة الذات الكلي
.004	-.100*	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر		
.140	.116	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.383	-.026-	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	
.051	.064	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.383	.026	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	
.001	.090*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.051	-.064-	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	
.001	-.090*	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر		

يتضح من الجدول (١١) أن الفروق في المقارنات البعدية جاءت على النحو الآتي :

- جاءت الفروق في بعد التنظيم الذاتي ، وبعد إدارة العلاقات ، وبعد الدافعية الذاتية الاجتماعية لصالح ذوي مستوى الدخل المرتفع مقارنة بالمستويات الأخرى ، وفي بعد التفاؤل جاءت الفروق لصالح ذوي مستوى

الدخل المتوسط ، بينما جاءت الفروق في بعد الثقة بالنفس لصالح ذوي الدخل المنخفض مقارنة بذوي المستويات الاقتصادية الأخرى ، وفي بعد اتخاذ القرار جاءت الفروق لصالح ذوي المستوى المتوسط مقارنة بذوي المستويات الأخرى ، وأخيراً على مقياس إدارة الذات ككل جاءت الفروق لصالح ذوي الدخل المتوسط مقارنة بالمستويات الاقتصادية الأخرى. ويفسر الباحث هذه النتيجة بكون الطلبة الذين هم من ذوي الدخل المرتفع ، يتمتعون بالقدرة على إدارة الذات وتنظيمها أكثر من ذوي المستويات الأخرى ، كما أن لديهم القدرة على اتخاذ القرار ، بما ينعكس على قدرتهم على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ، ويؤثر على قدرتهم على إدارة الذات ، واشباع الحاجات الأساسية لديهم.

الفرض الخامس

للتحقق من فرض الدراسة الخامس والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس الرفاهية النفسية تبعاً (النوع ، المستوى الدراسي ، المستوى الاقتصادي). تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) ، واختبار تحليل التباين الأحادي (one way anova) كما يلي :

أولاً : النوع :

للتعرف على الفروق ذات الدالة الإحصائية في مقياس الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض تعزى إلى النوع (ذكور ، إناث) استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين كما يلي :

الجدول (١٢)

يوضح نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) وفقا لمتغير النوع (ذكر، أنثى) على مقياس الرفاهية النفسية (ن=٥٨٨).

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية
البعد الأول: الهدف في الحياة	ذكر	265	3.44	.576	1.903	.057
	أنثى	322	3.37	.294		
البعد الثاني: تقبل الذات	ذكر	265	4.21	.436	3.644	.000
	أنثى	322	4.08	.436		
البعد الثالث: الاستقلالية	ذكر	265	3.82	.288	-1.718-	.086
	أنثى	322	3.86	.291		
البعد الرابع: العلاقات الإيجابية بالآخرين	ذكر	265	3.50	.598	-2.910-	.004
	أنثى	322	3.63	.404		
البعد الخامس: النضج الشخصي	ذكر	265	4.01	.679	-.397-	.691
	أنثى	322	4.03	.486		
البعد السادس: التمکن من البيئة	ذكر	265	4.07	.559	2.356	.019
	أنثى	322	3.98	.292		
مقياس الرفاهية النفسية	ذكر	265	3.84	.402	.669	.504
	أنثى	322	3.82	.221		

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى تعزى لأثر النوع على بعض أبعاد مقياس الرفاهية النفسية والدرجة الكلية للأداة باستثناء بعض الأبعاد، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ففي البعد الثاني تقبل الذات كانت الفروق لصالح الذكور، والبعد الرابع العلاقات الإيجابية بالآخرين، كانت الفروق لصالح الإناث، وفي البعد السادس التمكن من البيئة حيث كانت الفروق لصالح الذكور. وتتفق نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع نتائج دراسة الطراونة (٢٠١٤) والتي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية ككل، وهذه الفروق لصالح الإناث. وتتفق النتيجة الحالية كذلك مع نتائج دراسة الطراونة (٢٠١٤) التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على بعض أبعاد مقياس السعادة النفسية، وهذه الفروق لصالح الإناث.

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى طبيعة وخصائص الذكور، وسماتهم الشخصية، حيث تتصف الإناث بتقبلهن لذواتهن بشكل أقل من الذكور؛ نظراً لخصائصهن السيكولوجية، وطبيعتهن العاطفية، وميلهن إلى تكوين الصورة المثالية للذات، وتكوين مفهوم متكامل عن الذات، والصورة الذاتية، وهذا ينعكس على طبيعة تصرفاتهن، وميولهن وعلاقاتهن بالآخرين. في حين أن الفروق في بعد العلاقات الاجتماعية مع الآخرين جاءت لصالح الإناث بكونهن أكثر قدرة على بناء العلاقات الاجتماعية، وتطويرها والمحافظة عليها، وهن أكثر تطبيقاً للمهارات الاجتماعية ولديهن الرغبة في

تكوينها، وتحديثها، والمساهمة في المشاركة في الأنشطة والمناسبات الاجتماعية بشكل دوري.

ويفسر الباحث عدم وجود فروق في بعض أبعاد مقياس الرفاهية النفسية لدى أفراد الدارسة مثل بعد الاستقلالية؛ بكونها مطلباً أساسياً لدى الفرد تنمو معه منذ المراحل الأولى من الحياة؛ وفقاً لما يراه أريكسون في نظرية النمو النفسي الاجتماعي والتي اعتبرها من مطالب النمو والتطور الإنساني، كما أن عدم وجود فروقاً في النضج الشخصي؛ عائداً إلى خصوصية مجتمع الدراسة وطبيعة تكوين أفرادها، ونموهم من كافة الجوانب. وفيما يتعلق بالهدف في الحياة فنظراً لتقارب أفراد مجتمع الدراسة من حيث العمر فإن هدفهم مشتركاً، وغايتهم متشابهة لحد ما؛ سيما أنهم على مقاعد الدراسة، ولديهم الرغبة في اكمال مسيرتهم العلمية، وتحقيق أهدافهم، وبناء أفكارهم ومستقبلهم.

ثانياً: المستوى الدراسي

للتعرف على الفروق ذات الدالة الإحصائية في مقياس الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية تعزى إلى المستوى الدراسي استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، كما يلي:

الجدول (١٣) يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وفقا للمستوى الدراسي (ن=٥٨٨).

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
البعد الأول: الهدف في الحياة	بين المجموعات	5.873	2	2.937	15.558	.000
	داخل المجموعات	110.235	584	.189		
	المجموع	116.108	586			
البعد الثاني: تقبل الذات	بين المجموعات	19.639	2	9.820	61.054	.000
	داخل المجموعات	93.928	584	.161		
	المجموع	113.567	586			
البعد الثالث: الاستقلالية	بين المجموعات	9.295	2	4.647	67.766	.000
	داخل المجموعات	40.050	584	.069		
	المجموع	49.344	586			
البعد الرابع: العلاقات الإيجابية بالآخرين	بين المجموعات	10.385	2	5.193	21.883	.000
	داخل المجموعات	138.579	584	.237		
	المجموع	148.965	586			
البعد الخامس: النضج الشخصي	بين المجموعات	14.018	2	7.009	22.284	.000
	داخل المجموعات	183.685	584	.315		
	المجموع	197.703	586			

الدلالة الاحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجالات
.000	23.550	4.138	2	8.276	بين المجموعات	البعـد السادس: التمكن من البيئة
		.176	584	102.616	داخل المجموعات	
			586	110.892	المجموع	
.000	33.135	2.974	2	5.948	بين المجموعات	مقياس الرفاهية النفسية
		.090	584	52.415	داخل المجموعات	
			586	58.363	المجموع	

- يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\text{sig}=0.05$) فأقل على جميع أبعاد مقياس الرفاهية النفسية والدرجة الكلية للأداة، ولمعرفة دلالة الفروق قام الباحث باستخدام اختبار الفروق البعدية أقل فرق معنوي " - Least Significant Difference (LSD) كما يلي :

الجدول (١٤)

المقارنات البعدية باستخدام اختبار "LCD" وفقا لمتغير (المستوى الدراسي).

Sig.	Mean Difference (I-J)	المستوى الدراسي (J)	المستوى الدراسي (I)	الأبعاد
.000	.223*	ماجستير	بكالوريوس	البعـد الأول: الهدف في الحياة
.013	.124*	دكتوراه		
.000	-.223*	بكالوريوس	ماجستير	
.064	-.098-	دكتوراه		
.013	-.124*	بكالوريوس	دكتوراه	
.064	.098	ماجستير		

.000	-.389*	ماجستير	بكالوريوس	البعد الثاني : تقبل الذات	
.000	-.310*	دكتوراه			
.000	.389*	بكالوريوس	ماجستير		
.107	.079	دكتوراه	دكتوراه		
.000	.310*	بكالوريوس			
.107	-.079-	ماجستير	بكالوريوس		البعد الثالث : الاستقلالية
.000	-.281*	ماجستير			
.000	-.148*	دكتوراه		ماجستير	
.000	.281*	بكالوريوس			
.000	.133*	دكتوراه		دكتوراه	
.000	.148*	بكالوريوس			
.000	-.133*	ماجستير	بكالوريوس	البعد الرابع : العلاقات الإيجابية بالآخرين	
.000	-.297*	ماجستير			
.149	-.081-	دكتوراه			ماجستير
.000	.297*	بكالوريوس			
.000	.216*	دكتوراه			دكتوراه
.149	.081	بكالوريوس			
.000	-.216*	ماجستير	بكالوريوس	البعد الخامس : النضج الشخصي	
.000	-.331*	ماجستير			
.000	-.255*	دكتوراه			ماجستير
.000	.331*	بكالوريوس			
.262	.077	دكتوراه			دكتوراه
.000	.255*	بكالوريوس			
.262	-.077-	ماجستير	بكالوريوس	البعد السادس : التمكن من البيئة	
.000	-.267*	ماجستير			
.039	-.099*	دكتوراه			ماجستير
.000	.267*	بكالوريوس			
.001	.167*	دكتوراه			دكتوراه
.039	.099*	بكالوريوس			
.001	-.167*	ماجستير	بكالوريوس	مقياس الرفاهة النفسية	
.000	-.224*	ماجستير			
.000	-.128*	دكتوراه			

.000	.224*	بكالوريوس	ماجستير	
.009	.096*	دكتوراه		
.000	.128*	بكالوريوس	دكتوراه	
.009	-.096*	ماجستير		

يتبين من الجدول (١٤) للمقارنات البعدية وجود فروق في البعد الأول لصالح ذوي مرحلة البكالوريوس مقارنة بكل من ذوي المستوى الدراسي الماجستير والدكتوراه، وفي البعد الثاني والثالث والخامس جاءت الفروق لصالح ذوي المستوى في مرحلة الدكتوراه، في حين كانت الفروق في البعد الرابع والبعد السادس لصالح من هم في مستوى مرحلة الماجستير مقارنة بالمستويات الأخرى، وأخيراً كانت الفروق على مقياس الرفاهية النفسية الكلي لصالح من هم في مرحلة الدكتوراه مقارنة بمن هم في مرحلة البكالوريوس.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بكون طلبة الدكتوراه والماجستير أكثر تحقيقاً لذواتهم، وأكثر قدرة على تحقيق مستويات الرفاهية النفسية، لعدة مبررات تتمثل في عمرهم الزمني، ونضجهم العقلي، وخبراتهم الشخصية، وارتباطهم بمؤسسات العمل، وامكاناتهم من البيئة المهنية، وتطور بعضهم في المجال المهني، إضافة إلى امكانياتهم الاقتصادية والتي تتمثل في قدرتهم على اشباع حاجاتهم المادية، وتلبية مطالبهم الذاتية؛ بكونهم مرتبطين في الجانب الاجتماعي، بمعنى أنهم يتمتعون بالاشباع العاطفي، بحيث تنعكس آثاره على جميع شؤون حياتهم ومطالبها الأساسية، ويعود إيجاباً على مستوى رفاهيتهم النفسية بشكل إيجابي.

ثالثا: المستوى الاقتصادي :

للتعرف على إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية تعزى إلى المستوى الاقتصادي استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، كما يلي :

الجدول (١٥) يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وفقا للمستوى الاقتصادي (ن=٥٨٨)

الدلالة الاحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجالات
.000	30.091	5.424	2	10.847	بين المجموعات	البعد الأول :
		.180	584	105.261	داخل المجموعات	الهدف في الحياة
			586	116.108	المجموع	
.002	6.120	1.166	2	2.331	بين المجموعات	البعد الثاني :
		.190	584	111.236	داخل المجموعات	تقبل الذات
			586	113.567	المجموع	
.334	1.098	.092	2	.185	بين المجموعات	البعد الثالث :
		.084	584	49.160	داخل المجموعات	الاستقلالية
			586	49.344	المجموع	
.000	8.896	2.202	2	4.404	بين المجموعات	البعد الرابع :
		.248	584	144.560	داخل المجموعات	العلاقات

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
الإيجابية بالآخرين	المجموع	148.965	586			
البعء الخامس: النضج الشخصي	بين المجموعات	.785	2	.392	1.163	.313
	داخل المجموعات	196.918	584	.337		
	المجموع	197.703	586			
البعء السادس: التمكن من البيئة	بين المجموعات	4.755	2	2.378	13.083	.000
	داخل المجموعات	106.136	584	.182		
	المجموع	110.892	586			
مقياس الرفاهية النفسية	بين المجموعات	1.113	2	.557	5.678	.004
	داخل المجموعات	57.249	584	.098		
	المجموع	58.363	586			

يتضح من الجدول (١٥) ما يلي

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الثالث الإستقلالية، والبعء الخامس النضج الشخصي. ويعلل الباحث عدم وجود فروق في البعدين؛ بكونها من متطلبات النمو الانساني التي أشارت لها العديد من نظريات النمو أمثال (إريك - أريكسون) في نظرية النمو النفسي الاجتماعي واعتبرها مطلباً جوهرياً لدى الأفراد.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (sig=.05) فأقل على بعض أبعاد مقياس الرفاهية النفسية والدرجة الكلية للأداة (البعد

الأول الهدف في الحياة، والبعد الثاني تقبل الذات، والبعد الرابع العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والبعد السادس التمكن من البيئة والدرجة الكلية للأداة)، ولمعرفة دلالة الفروق قام الباحث باستخدام اختبار الفروق البعدية أقل فرق معنوي "LSD – Least Significant Difference" كما يلي:

الجدول (١٦) المقارنات البعدية باستخدام اختبار أقل فرق معنوي "LCD" وفقا لتغير (المستوى الاقتصادي).

الأبعاد	(I) المستوى الدراسي	(J) المستوى الدراسي	الفرق بين المتوسطين	الدلالة الاحصائية
البعد الأول: الهدف في الحياة	منخفض (أقل من خمسة آلاف ريال) بالشهر	متوسط (أكثر من خمسة آلاف ريال) بالشهر	.261*	.000
		مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	.388*	.000
	متوسط (أكثر من خمسة آلاف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة آلاف ريال) بالشهر	-.261*	.000
		مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	.127*	.002
	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة آلاف ريال) بالشهر	-.388*	.000
		متوسط (أكثر من خمسة آلاف ريال) بالشهر	-.127*	.002

.001	-.158*	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	البعد الثاني : تقبل الذات
.003	-.154*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.001	.158*	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	
.921	.004	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.003	.154*	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	
.921	-.004-	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر		
.001	.189*	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	البعد الرابع : العلاقات الإيجابية بالآخرين
.000	.239*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.001	-.189*	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	
.290	.050	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		

.000	-.239*	منخفض (أقل من خمسة آلاف ريال) بالشهر	مرتفع (أكثر من عشر آلاف ريال) بالشهر	البعد السادس: التمكن من البيئة
.290	-.050-	متوسط (أكثر من خمسة آلاف ريال) بالشهر		
.824	-.010-	متوسط (أكثر من خمسة آلاف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة آلاف ريال) بالشهر	
.000	.188*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.824	.010	منخفض (أقل من خمسة آلاف ريال) بالشهر	متوسط (أكثر من خمسة آلاف ريال) بالشهر	
.000	.198*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.000	-.188*	منخفض (أقل من خمسة آلاف ريال) بالشهر	مرتفع (أكثر من عشر آلاف ريال) بالشهر	
.000	-.198*	متوسط (أكثر من خمسة آلاف ريال) بالشهر		

.115	.054	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	مقياس الرفاهة النفسية
.001	.122*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.115	-.054-	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر	
.023	.068*	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر		
.001	-.122-*	منخفض (أقل من خمسة الآف ريال) بالشهر	مرتفع (أكثر من عشر الآف ريال) بالشهر	
.023	-.068-*	متوسط (أكثر من خمسة الآف ريال) بالشهر		

يتبين من الجدول (١٦) للمقارنات البعدية وجود فروق في البعد الأول، والرابع، والسادس، والمقياس ككل لصالح ذوي الدخل المنخفض مقارنة بذوي الدخل المتوسط والمرتفع، ويعلل الباحث هذه النتيجة بخصوصية مجتمع الدراسة، حيث أن طلبة الجامعة لديهم هدف في الحياة، ومن الجانب المنطقي

كلما أشبعت حاجات الفرد أصبح أكثر رفاهية في حياته ، وربما لا ينطبق هذا على أفراد الدراسة ، بكونهم من الطلبة الراغبين في إكمال دراستهم الجامعية ، وتحقيق متطلبات متعددة ، إضافة إلى كونهم يسعون إلى بناء ذواتهم ، وتكوين علاقات جيدة مع الآخرين ، وربما دل ذلك على أن ذوي الدخل المنخفض لديهم رفاهية نفسية وسعادة يتمتعون بها ، ولديهم قدرة على الاستمتاع بالحياة في مجالات متعددة ؛ رغما من ضعف الإمكانيات ، وهذا يعود إلى طبيعة شخصياتهم الأساسية ، وسماتهم كأفراد فاعلين في المجتمع. في حين كانت الفروق لصالح ذوي الدخل المتوسط مقارنة بذوي الدخل المرتفع والدخل المنخفض في البعد الثاني. ويرى الباحث أن ذوي الدخل المتوسط والمرتفع لديهم نظرة مختلفة عن ذوي الدخل المنخفض لذواتهم حيث أكدت العديد من الدراسات العلمية انعكاس المستوى الاقتصادي للفرد على صحته النفسية ، وتفاعلاته الاجتماعية ، وقدرته على تكوين النظرة الإيجابية لذاته ، وتكوين مفهوم ذات إيجابي.

الفرض السادس :

للإجابة عن سؤال الدراسة السادس والذي نصّ على " يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعة" تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد لبيان أثر مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعة على الرفاهية النفسية ، كما في الجدول الآتي :

الجدول (١٧)

تحليل الانحدار المتعدد لأثر مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعة على

الرفاهية النفسية (ن=٥٨٨)

المتغير المستقل	بيتا	قيمة (T)	دلالة إحصائية (T)	الارتباط (R)	معامل التحديد (R^2)	قيمة (F)	دلالة إحصائية (F)
الثابت	2.717	.380V	.000	.399(a)	.159	11.097	.000
التنظيم الذاتي	.093	1.308	.192				
إدارة الوقت	.122	2.292	.022				
التفاؤل	-.135-	-1.736-	.083				
إدارة العلاقات الاجتماعية	-.268-	-4.270-	.000				
إدارة الضغوط	.419	5.074	.000				
الثقة بالنفس	-.204-	-3.182-	.002				
الدافعية الذاتية	.007	.120	.904				
اتخاذ القرار	.378	7.733	.000				
الضبط الذاتي	-.116-	-3.530-	.000				

يتبين من جدول (١٧) تحليل الانحدار المتعدد وجود ارتباط ذا دلالة إحصائية بين مهارات إدارة الذات والرفاه النفسية، حيث بلغت قيمة الارتباط (٠,٣٩٩)، كذلك يظهر من تحليل الانحدار وجود أثر ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة لمهارات إدارة الذات على الرفاهية النفسية، حيث أظهرت التحليل أن التباين المفسر قد بلغ (٠,١٥٩)، مما يشير إلى أن (١٥,٩٪) من الرفاهية النفسية ناتج عن مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعة، وقد أكد هذه النتيجة كل من قيمة (ف) والتي بلغت (١١,٠٩٧) وبمستوى دلالة أقل من (٠,٠٥). كما أظهرت قيم (ت) وجود أثر لكل من بعد إدارة الوقت،

وبعد إدارة العلاقات الاجتماعية، وبعد إدارة الضغوط، وبعد الثقة بالنفس، وبعد اتخاذ القرار، والضبط الذاتي، وهذه النتيجة تؤكد بأنه يمكن التنبؤ بالرفاه النفسي من خلال مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعة. ووفقاً لهذه النتائج فإن معادلة التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال مهارات إدارة الذات، هي:

$$\begin{aligned} & ٢,٧١٧ + ٠,٩٣ \cdot (\text{التنظيم الذاتي}) + ١,٢٢ \cdot (\text{إدارة الوقت}) + ١,٣٥ \cdot (\text{التفاوض}) \\ & + ٢,٦٨ \cdot (\text{إدارة العلاقات الاجتماعية}) + ٠,٤١٩ \cdot (\text{إدارة الضغوط}) + ٢,٠٤ \cdot (\text{الثقة بالنفس}) \\ & + ٠,٠٧ \cdot (\text{الدافعية الذاتية}) + ٣,٧٨ \cdot (\text{اتخاذ القرار}) + ١,١٦ \cdot (\text{الضبط الذاتي}) \end{aligned}$$

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة التي قامت بها خرنوب (٢٠١٦) والتي أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الذكاء الوجداني، والتفاوض أسهماً دالاً في التباين بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية). كما تتفق مع نتائج دراسة الضبع (٢٠١٢) أنه يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال أبعاد الذكاء الروحي، وجاء بعد "الممارسة الروحية" كأقوى الأبعاد أهمية في التنبؤ بالسعادة النفسية.

ويرى الباحث أن إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعة التي توصلت لها نتائج الدراسة الحالية جاءت بكون أبعاد المتغيرين ذات علاقة وطيدة بينهما، حيث تعتبر هذه الأبعاد مطلباً أساسياً للشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي، ويمتلك مهارات أساسية تمكنه من التفاعل الاجتماعي، وإدارة الذات وتحقيق الطموحات مع الشعور بدرجة مرتفعة من الرفاهية النفسية.

التوصيات:

- استناداً إلى نتائج هذه الدراسة يمكن التوصية بما يلي:
- عقد ورش عمل وبعض الدورات التدريبية لإبراز أهمية مهارات إدارة الذات، وأهمية تعزيز الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، وتوضيح دورهما في تكوين وبناء الشخصية الإنسانية.
 - توجيه من يلزم من مسؤولي الجامعة بطرح بعض المقررات العامة التي تكون أكثر شمولية مثل مقرر مهارات الحياة ويشتمل على مهارات إدارة الذات لجميع طلبة الجامعة.
 - تفعيل دور عمادة شؤون الطلبة والأنشطة الطلابية والاثرائية في الجامعات لنشر مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية لدى الطلبة (مجتمع الدراسة).
 - نشر مفاهيم علم النفس الإيجابي لدى المراهقين بشكل عام ومجتمع الدراسة الحالية بشكل خاص من خلال الملصقات العلمية والندوات المحاضرات التوعوية.
 - إجراء مزيدٍ من الدراسات حول مهارات إدارة الذات وفقاً لعدد من المتغيرات الديموغرافية، ومجتمعات بحث متنوعة ومختلفة.

* * *

المراجع

- أبو علام، رجاء محمود. (٢٠١٤). مدخل إلى مناهج البحث التربوي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- جابر عبد الحميد، كفاقي، وعلاء الدين (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي. (ج٧). القاهرة: دار النهضة العربية.
- الجندي، نبيل، وتلاحمة، جباره (٢٠١٧). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس، ١١(٢)، ٣٢٣ - ٣٥١.
- جودة، آمال. (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٣ (٢١)، ٦٩٧ - ٧٣٨.
- خرنوب، فتون. (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٤(١)، ٢١٧ - ٢٤٢.
- الحضر، عثمان والفضلي، هدى (٢٠٠٧). هل الأذكياء وجدانياً أكثر سعادة. مجلة العلوم الاجتماعية، ٢(٣٥)، ١ - ٢٥.
- شند، سميرة وسلومة، حنان، وهيبة، حسام. (٢٠١٣). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. مجلة الارشاد النفسي. ٢٤، ٦٧٣ - ٦٩٤.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٢). "الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والراشدين. دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، ٢٩(١)، ١٣٥ - ١٧٦.
- الطروانة، أحمد. (٢٠١٤). الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة. التربية (جامعة الأزهر) - مصر، ١٥٨(٢)، ٨٠٩ - ٨٢٥.

- عبد الخالق، أحمد وسليمة، حمودة وفارس، زين العابدين. (٢٠١٧). السعادة وارتباطها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة الجامعة في الجزائر. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة قاصدي مرباح*، ٣١٤، ٢٣٣ - ٢٤٤.
- مطر، عبد الفتاح رجب علي محمد. (٢٠١٤). فعالية التدريب على مهارات إدارة الذات في الحد من السلوك الصفي المشكل و أثره في تحسين مفهوم الذات الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، *مجلة التربية الخاصة*، ٢٧(٢٧٨٥)، ١ - ٨٧.
- معمري، بشير. (٢٠١٢). *علم النفس الإيجابي - اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية*. الجزائر: دار الخلدونية.
- منصور، طلعت وعبد المنعم، أحمد وريان، إيمان (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة الارشاد النفسي*، ٤٢ع، ١٢٣٥ - ١٢٦١.
- ياسين، حمدي، وشاهين، هيام، وسرميني، إيمان. (٢٠١٤). الصداقة و الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية*، ٢٥(٩٧) ٣٥٣ - ٣٧٩.

المراجع الأجنبية:

- Arundel, F., Cradock, S., Noeken, J. & Skkiner, TC.(2003). Phase evaluation of Starting Out With Type 2 Diabetes: A self-management education workshop for the newly diagnosed, *Diabetic Medicine Supplement*,20(2), 76-89.
- Baer ,R. Lykins.E. & Peters,J (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *journal of social sciences*, 3(26),189-205.
- Daly, P. M., & Ranalli, P. (2003). Behavior Problems. *The Journal of Positive Psychology*.7(3),230-238.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D, Oishi, S., & Biswas, R. (2010). New wellbeing measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143- 156.

- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International journal of wellbeing*, 2(3), 1889-1910
- Embregts, P.(2003).Using Self- Management, Video Feedback, and Graphic Feedback to Improve Social Behavior of Youth with Mild Mental Retardation. *Education and Training in Developmental Disabilities*.38(3), 283- 295.
- Edwards, S., Ngcobo, H., Edwards, D.,& Palavar, K. (2005). Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-being and Physical Self-perception in Different Exercise Groups, South Africa *Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 75-90.
- Firman, K, Bakken, B, Paul, L & Robert.A (2002). Enhancing Self-Management in Students with Mental Retardation: Extrinsic versus Intrinsic Procedures. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*.. 37 (2), 163-171.
- Griffin, K, Scheier, L, Botvin, G, & Diaz, T. (2001). Protective role of personal competence skills in adolescent substance use: Psychological well-being as a mediating factor. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(3), 194-203.
- Hefferon & Boniwell. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. England: British Library.
- Horvath, P, & McColl, V.(2013). Behavioral and Experiential Self-Regulations in Psychological Well-Being under Proximal and Distal Goal Conditions. *Psychology* 4(12), 975-984
- Hughes, C, Copeland, S, Agran, M., Wehmeyer, M, Rodi, M, & Presley, J. (2002). Using self- Monitoring to improve performance in general education high school classes. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*. (37), 262-272.
- McDougall, D. (1998). "Research on self-management techniques used by students with disabilities in general education settings: A descriptive review." *Remedial and Special Education* 19(9), 310-320.
- McMillan, J, & Hearn, J. (2008). Student self-assessment: The key to stronger student motivation and higher achievement. *Educational Horizons*, 87(1), 40-49.
- Minzer, K. (2008). *Using Self-Management to Improve Home Work Completion and Grades of Student with Learning Disabilities of Cincinnati*, Unpublished Master thesis , Education school Counseling njlm.Embregts,
- Ryff, C.(1995). Psychological well- being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99- 104.
- Ryff, C (1989). Happiness is every thing , or is it ?Explorations on the meaning of psychological well-being .*Journal of Personality and Social Psychology*,57,6,1069-1081.

- World Health Organization. (1997). WHOQI Measuring Quality of Life. Geneva: World Health Organisation.

* * *

List of References:

- Abu Allam, Rajaa Mahmoud. (2014). *Introduction to Educational Research Methods*. Amman: Dar Al Masirah for Publishing and Distribution.
- Jabir Abdel Hamid, Kafafi, & Alaeddin (1995). *Dictionary of Psychology and Psychiatry*. (PART7). Cairo: Arab Renaissance House.
- Al-Joundy, Nabil, & talahama, Jabbara (2017). The degree of feeling of psychological well-being among the students of the Palestinian universities in AL-khaleel governorate, *Journal of Educational and Psychological Studies - Sultan Qaboos University*, 11 (2), 323-351.
- juduh, amal. (2007). Emotional intelligence and its relation to happiness and self-confidence among Al-Aqsa University students. *Najah University Journal of Research (Humanities)*, 3 (21), 697 - 738.
- Kharnub, Fetouh. (2016). Psychological Wellbeing and its Relation to Emotional Intelligence and Optimism, (A Field Study in a Sample of the Students of the Faculty of Education, University of Damascus, *Journal of the Union of Arab Universities for Education and Psychology*, 14 (1), 217-242.
- Al-Khader, Othman & Al-Fadli, Huda (2007). Are the smart ones more cheerful. *Journal of Social Sciences*, 2 (35), 1-25.
- Shand, Samira and Salome, Hanan, &Wahiba, Hossam. (2013). Psychological Wellbeing Scale for University Youth. *Psychological Counseling Journal*, 2, 673-694.
- aldabae, Fathi Abdel Rahman (2012). "Spiritual Intelligence and its Relation to Psychological Happiness in a Sample of Adolescents and Adults", *Arab Studies in Education and Psychology*, Saudi Arabia, 29 (1), 135-176.
- Taraouaneh, Ahmed. (2014). Moral intelligence and its relation to psychological happiness among the students of Mu'tah University. *Education (Al-Azhar University) - Egypt*, 158 (2), 809-825.
- Abdel Khalek, Ahmed and Salima, Hamouda and Faris, Zine El Abidine. (2017). Happiness and its connection to good life and religiosity among a sample of university students in Algeria. *Journal of Human and Social Sciences - University of Qasdi Mrabah*, p 31, 233-244.
- Matar, Abdel Fattah& Rajab Ali Mohamed. (2014). The effectiveness of training in self-management skills in reducing the class behavior and its impact on improving the self-concept of academic students in the preparatory stage, *Journal of Special Education*, 27 (2785), 1-87.
- Muammariyah, Bashir. (2012). *Positive psychology - a new direction for the study of human powers and virtues*. Algeria: House of Khalduniya.
- Mansour, Talaat ,Abdel Moneim, Ahmed & Ryan, Iman (2015). The Psychometric Characteristics of the Self-Management Skills Scale in among Sample of University Youth. *Journal Counseling*, p. 42, 1235-1261.
- Yasin, Hamdi, Shaheen, Hayam, & Sarmini, Iman. (2014). Friendship and psychological well-being among a sample of university students, *Journal of the Faculty of Education*, 25 (97) 353-379.

* * *

“Self-management skills and its relation to the psychological well-being Among students of Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University”

Dr. Yahya M. Khatatba

College of Social Sciences

Imam Mohammad Bin Saud Islamic University

Abstract:

This study aims at investigating self-management skills and its relation to the psychological well-being Among students of Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University. The sample of the study consists of (588) female and male students. Participants responses were collected using the scale of self-management skills prepared by Mansour, Abdel Moneim and Rayyan (2015) and the psychological well-being scale prepared by Shand Wahiba and Salameh Abdel Hamid (2013).

The results of the study indicated no statistically significant relationship between the total score of the self-management scale and the Psychological well-being scale, but there was a statistically significant relationship at the level of significance (sig=0.05) or less between some dimensions of the self-management skills scale (Self-regulation, time management, optimism, the management of social relations, the management of absenteeism, self-employment, self-motivation, the decision, self-control) and some dimensions of the Psychological well-being scale (the goal in life, self-acceptance, independence, positive relationships with others, personal maturity, environmental empowerment, and the overall measure of mental well-being).

The results showed that the mean and standard deviations of the self-management skills level were high, Optimism came the highest of these skills, while self-control was the lowest. The results showed that the average of the well-being scale was very high. The dimension of self-acceptance was the first with the highest average, the fifth dimension (personal maturity) was the second, while in the last position came the goal in life at the lowest average.

The results showed no statistically significant differences in self-management skills, well-being scale according to gender variable, especially some dimensions of the scale of Psychological well-being, which showed that the differences inclined to males compared to females, and it was not statistically significant according to the level of study or the economic level for most dimensions of the scale of self-management,(Second dimension time management, the fourth dimension social relations department, the fifth dimension , the management plan, the ninth dimension self-control, the overall degree of the scale. While difference statistically was found on the scale of Psychological well-being according to the level of education, economic level on some dimensions and degrees varying in terms of educational level and economic level of Participants of the study. Finally, the results of the study showed the possibility of predicting Psychological well-being through the dimensions of the self-management skills of the students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University

Keywords: Self-management skills, the psychological well-being, students of Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University