

ويتضح من الجدول السابق جدول (٧) أنه:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى بعد القدرة على ادارة الوقت وجميع ابعاد مقياس ادارة الحياة فيما عدا بعد الشخصية ذات التحكم الخارجى فهى غير دالة كما يوجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى مقياس السعادة بالنسبة لنفس البعد.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى بعد ادارة الذات وجميع ابعاد مقياس ادارة الحياة فيما عدا بعد الشخصية ذات التحكم الخارجى فهى غير دالة كما يوجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى مقياس السعادة بالنسبة لنفس البعد.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى بعد الواقعية وجميع ابعاد مقياس ادارة الحياة فيما عدا بعد الشخصية ذات التحكم الخارجى فهى علاقة ارتباطية دالة سالبة كما يوجد علاقة ارتباطية عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى مقياس السعادة بالنسبة لنفس البعد.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى بعد المبادأة وجميع ابعاد مقياس ادارة الحياة فيما عدا بعد الشخصية ذات التحكم الخارجى فهى غير دالة كما يوجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى مقياس السعادة بالنسبة لنفس البعد.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى بعد الشخصية ذات التحكم الخارجى بالدرجة الكلية لادارة الحياة والتفاؤل وغير دالة مع باقى ابعاد مقياس ادارة الحياة والسعادة
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى بعد الاجتماعية وجميع ابعاد مقياس ادارة الحياة وابعاد مقياس السعادة .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى بعد الدرجة الكلية لادارة الحياة وجميع ابعاد مقياس ادارة الحياة و ابعاد مقياس السعادة
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى بعد التفاؤل وجميع ابعاد مقياس ادارة الحياة و ابعاد مقياس السعادة .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى بعد الرضا عن الحياة فى جميع ابعاد مقياس ادارة الحياة والسعادة فيما عدا الاستقرار الاجتماعى فهى دالة ولكن عند مستوى (٠,٠٥)

– توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى بعد الاستقرار الاجتماعى وجميع ابعاد مقياس ادارة الحياة وابعاد مقياس السعادة .

– توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب والطالبات فى بعد الدرجة الكلية للسعادة وجميع ابعاد مقياس ادارة الحياة وابعاد مقياس السعادة .

وتفسر الباحثة وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين ابعاد مقياس ادارة الحياة وابعاد مقياس السعادة بانه:

- ان من لدية القدرة على ادارة الوقت وتنظيمه تكون لديه القدرة على ادارة ذاته لانه واقعى فى حياته وبالتالي فان درجة ادارته لحياته وسعادته تكون عالية.
- كما تفسر الباحثة ايضا ان من لدية القدرة على ادارة ذاته تكون لديه القدرة على ان يحيا حياة واقعية لانه يكون اجتماعيا مع مجتمعه والبيئة المحيط به وبالتالي يوصف بالفرد السعيد.
- كما ان الفرد الواقعى تتكون لديه درجة عالية من السعادة حيث يتوافر لديه التفاؤل والاستقرار الاجتماعى والرضا عن الحياة بحيث انه لا تتأثر عليه عوامل خارجية حيث أن مركز تحكمه يكون داخلى وليس خارجى اى انه لا توجد عوامل ومؤثرات خارجية تؤثر على حياته.
- كما ان الفرد الذى يتصف بالمباداة تتكون لديه درجة عالية من السعادة حيث يتوافر لديه التفاؤل والاستقرار الاجتماعى والرضا عن الحياة بحيث انه لا تتأثر عليه عوامل خارجية حيث أن مركز تحكمه يكون داخلى وليس خارجى اى انه لا توجد عوامل ومؤثرات خارجية تؤثر على حياته.
- كما ترى الباحثة ان الطالب الاجتماعى الذى يتعايش مع مجتمعه تكون لديه القدرة على ادارة حياته ويكون من جهة اخرى حقق درجات السعادة لنفسه.
- ان الفرد الذى يتصف بادارة حياة يتصف ايضا بسعادة ومن هنا كانت نتيجة الترابط بين الدرجة الكلية لادارة الحياة والدرجة الكلية للسعادة .
- ان كل انسان متفاعل لابد ان يتولد لديه سعادة وادارة حياة جيدة وذلك لان الشخص المتفاعل يعرف كيف يدير حياته بطريقة فعالة بحيث انه يصل لدرجة السعادة.
- كما ان الفرد يدير حياته ويصل الى سعادة من خلال رضاه عن نفسه وعن حياته هذا لان هناك ارتباط بين هذه العوامل وهذا يجعله مستقر اجتماعيا . اى ان الشخص الذى يتولد لديه استقرار اجتماعى فانه يصل الى درجة عالية من ادارة الحياة وبالتالي يصل الى السعادة.

- وما سبق نجد ان ابعاد مقياس ادارة الحياة ترتبط ايجابيا وبشكل جزئى مع ابعاد مقياس السعادة بعلاقات ارتباطية موجبة وداله احصائيا وهذا يشير الى تحقق الفرض الثالث بطريقة جزئية حيث ان هناك بعد الشخصية ذات التحكم الخارجى يرتبط ببعض الابعاد بعلاقات ارتباطية سالبة والبعض الاخر علاقات غير دالة احصائيا .
- وتفسر الباحثة ماسبق على ان الفرد ذو التحكم الخارجى تتحكم العوامل والمؤثرات الخارجية فى درجة سعاته ودرجة ادارته لحياته ومن هنا نستطيع القول بان الشخصية التى تجعل نفسها للعوامل الخارجية والصدفة تؤثر فيها لايمكن ان تصل الى الاستقرار الادارى فى حياتها ولايمكن ايضا ان تصل الى درجة من السعادة.
- وبالتالي تحقق وجود العلاقة الارتباطية ولكن جزئية بين ادارة الحياة والسعادة.

### التوصيات والبحوث المقترحة

#### أ- التوصيات

- من خلال النتائج التى توصلت إليها الباحثة فإنها توصى بمايلى :
1. وضع منهج خاص يدرس من خلال المقررات الدراسية حيث يساعد الطلاب على تعلم إدارة الحياة.
  2. العمل على إنشاء قسم للإرشاد والتوجيه النفسى بالكليات بهدف بحث مشكلات الطلاب أيا كان نوعها.
  3. مساعدة الطلاب على تعلم الاسلوب العلمى فى التفكير وذلك للوصول إلى إدارة جيدة لحياتهم.
  4. الاهتمام بقياس مستوى السعادة لدى الطلاب وعمل برامج تساعد على خلق مزاج سعيد

#### ب- البحوث المقترحة

- بناءً على ما أسفر عنه الإطار النظرى لمتغيرات الدراسة الحالية، وماتوصلت إليه الباحثه من نتائج ، يمكن إقتراح عدد من نقاط البحث التالية كدراسات مستقبلية:
1. العلاقة بين إدارة الحياة والمستوى الإقتصادى والاجتماعى.
  2. العلاقة بين إدارة الذات والسعادة.
  3. العوامل النفسية التى تؤثر على إدارة الحياة والسعادة.
  4. مهارات إدارة الحياة لدى الأطفال المعاقين .
  5. إستراتيجيات إدارة الحياة والتخطيط للمستقبل.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

١. أحمد عبد الرحمن إبراهيم عثمان ( ٢٠٠١ ) : المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات ، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، ع ٣٧، ١٤٣-١٩٥.
٢. أحمد محمد عبد الخالق و صلاح أحمد مراد ( ٢٠٠١ ) : السعادة والشخصية : الارتباطات والمنبئات ،مجلة دراسات نفسية، ع ١١( ٣ )، ٣٣٧-٣٤٩.
٣. أحمد محمد عبد الخالق وآخرون ( ٢٠٠٣ ) : معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي ، مجلة دراسات نفسية ، ع ١٣(٤)، ٥٨١-٦١١.
٤. جمال شفيق أحمد ( ١٩٩٤ ) : الشعور بالسعادة لدى الاطفال فى ضوء محددات المرحلة العمرية والجنس والمستوى الاجتماعى الاقتصادى " دراسة سيكومترية مقارنة، مجلة بحوث كلية الاداب، جامعة المنوفية، ع (٢٠)، ١٠٦-١٥٥.
٥. حامد زهران(١٩٩٠): علم نفس النمو، ط٥، القاهرة ،عالم الكتب.
٦. حسن عبد الفتاح الفجرى(٢٠٠٦): السعادة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية،مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر ، بنها.
٧. حصة عبد الرحمن فخر ( ٢٠٠٥ ) : مستويات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة قطر وتخصصهن الجامعى فى علاقتهما بالتحصيل الأكاديمى والرضا عن الحياة .مجلة مركز البحوث التربوية - جامعة قطر، ع ٢٧ ، السند ١٤ ،يناير، ٣٣ - ٩٤ .
٨. داليا عزت مؤمن (٢٠٠٤): العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوى الحادى عشر للإرشاد النفسى بجامعة عين شمس ٢٥-٢٧ ديسمبر ، المجلد الاول، ٤٢٧-٤٦١
٩. رياض ملكوش(١٩٩٥): علاقة الرضا عن الحياة بالدخل والتعليم والعمر لدى معلمات رياض الاطفال فى الاردن والفروق فى الرضا باختلاف تقدير الذات ومركز الضبط والحالة الاجتماعية ، مجلة كلية التربية، جامعة اسيوط ، ع (١١) ، المجلد ٢، يونية، ٨٨٧-٩١٠
١٠. سهير سالم ( ٢٠٠١ ) : السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية " دراسة ارتباطية مقارنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، قسم الإرشاد النفسى ، جامعة القاهرة .
١١. سيد صبحى ( ٢٠٠٣ ) : الانسان وصحته النفسية، الدار المصرية اللبنانية .

١٢. صابر حجازى عبد المولى (١٩٩٤): الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات النفسية والبيئية ،مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، يناير، جامعة المنيا ١-٢٠.
١٣. عادل هريدى ، ظريف شوقي فرج (٢٠٠٢): مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى ، مجلة علم النفس ، الهيئة العامة للكتاب ، ٤٦-٧٨.
١٤. عبد العزيز القوصى(١٩٨٢):أسس الصحة النفسية، ط٦، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية .
١٥. عمرو رفعت عمر (٢٠٠٤) : العلاقة السببية بين متغيرات إدارة الحياة وحالة القلق والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المراهقين المكفوفين ، المؤتمر السنوي الحادي عشر - مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ٢٥-٢٧ ديسمبر ، ٨٥٣-٨٩٧.
١٦. على السلمى .د. ت. :السلوك الانساني فى الادارة، القاهرة ، مكتبة غريب.
١٧. فريح عويد العنزى (٢٠٠١): الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والاثاث، دراسات نفسية ، المجلد ١١ ، ع(٣)، ٣٥١-٣٧٧.
١٨. كريمان بدير (١٩٩٥): الاحساس بالسعادة عند الاطفال : دراسة عبر حضارية ، دراسات وبحوث فى الطفولة المصرية ، القاهرة ، عالم الكتب ، ٢٤٦-٣٠٥.
١٩. مارتن .إى .بى. سليجمان (٢٠٠٦): السعادة الحقيقية ، الرياض، مكتبة جرير.
٢٠. مايكل أرجايل (١٩٩٣): سيكولوجية السعادة ، ترجمة/ فيصل يونس ، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، ع (١٧٥).
٢١. مراد وهبه (١٩٩٨): معجم المصطلحات الفلسفية ، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر.
٢٢. محمد السيد محمد عبد المعطى والسيد عبد الحميد سليمان (٢٠٠٠) : دراسة لبعض المتغيرات الشخصية والديموجرافية المرتبطة بالرضا عن الحياة لدى المسنين ، المؤتمر الأقليمي الاول لرعاية المسنين - جامعة حلوان ،عين شمس ، قاعة المؤتمرات، ١٧١-١٩٨.
٢٣. منى حسين محمد الدهان(٢٠٠٣): السلوك الادارى للمراهق الكفيف وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية ، دراسات نفسية ، مجلد ١٣، ع(٤) ، ٥٢٥-٥٥٣.
٢٤. هارون توفيق الرشيدى (١٩٩٥) : معنى الحياة والتحكم الذاتى لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، جامعة المنوفية ، ع (٣) ، ١٥٥-١٩٥.
٢٥. هارون توفيق الرشيدى(١٩٩٩) : الضغوط النفسية طبيعتها - نظرياتها- برنامج لمساعدة الذات فى علاجها، طنطا، مطابع جامعة طنطا.

**ثانيا المراجع الأجنبية**

- 26- Alexandr, M. & Paul B. (1998) : **Selection , optimization and compensation as strategies of life mangement : correlations with subjective Indicators of successful .** Aging psychology and Aging , vol 13 , (4) p 531 – 543.
- 27-Alexander, M. &Paul,B. (2002a):**The daptiveness of selection, optimization and compensation as strategies of life management : evidence from a preference study on proverbs.** Journal of Gerontology . 57B.(5):sep, 426-434.
- 28-Alexander, M. &Paul,B. (2002b):**Life management strategies of selection, optimization and compensation measurement by self – report and construct validity .** Journal of Personality and Social Psychology . 82.(4): 642-662.
- 29-Argyle,M. *etal.*( 1989) : **Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P.Foras & J.M.Innes(eds).** Recent Advances in Social psychology: an internation north Holland : elservier
- 30-Byfiedid, J (2002): **Sexual Activity is Expected.** Repot Newsmagazine,2G(11)9-12.
- 31-Daniela, J & Jacqui,S.(2006): **Resources and life management strategies as determinants of successful aging: on the protective effect of of selection, optimization and compensation.** Psychology and aging (121)n(2) 253-265.
- 32-Donald, E & James, P (2005):**The management of people in hotels , restaur ants , and clubs.** Third Edition ,Wm.C.Brown Company Publishers. Usa.
- 33-David, R. (2002): **Adult book. nonfiction- natural lows of success Ful tim life management.** Children Today, Mor, Approval,14(2)p 32.
- 34-El-Zahhar,N. (1999): **Life management,fear of failur and exam anxiety.**The Spiritual Side of psychology at Centurys and Centurys end. Pabst Science. Publishers, Berlin.p65-74.
- 35-Kaiser,D.& Abell,M.( 1997):**Learning life management in the classroom.**Teaching Exceptional Children,30 (1):70-76.
- 36-Kimbetly M. & Margie E. (2001): **Planning for the future :a life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood ,** psychology and Aging , 16 (2): 206 – 216.
- 37-Lorraine ,W *etal.*(2004): **Effective life management in parents of children with disabilities a cross- national externion .**

- 
- International Journal for The Advancement Of Counseling,26(3).Sep.:301-312.
- 38-Michael ,A.& James. H.(2005): **patterns of self- reported happiness and substance use in the context of transliminality** , personality and Individual Differences, 38:327-336.
- 39-Myers, D.& Diener, E. (1995): **Who is happy ?** Psychological Scienes,6: 10-9 .
- 40-Person , R. (2002):**Helping the unemployed professional.** Richared Willims . New York.
- 41-Rajen. M.& Krista. B.(2005): **Gender, religion and happiness** , journal of Socio – Economics, 34:674-685.
- 42- Zika,S.&Chamberlain,K.(1992):**On the relation between meaning in life and psychological well-being.** British Journal of Psychology,83:133-1