

الفصل السادس

ملخص الدراسة باللغة العربية

الفصل السادس

ملخص الدراسة باللغة العربية

يتناول هذا الفصل ملخص للدراسة باللغة العربية وتناولت فيه الباحثة مايلي:

بدأ يسود علم النفس مجالات حديثة وفروع جديدة لاتهتم بالمرض والضغوط النفسية فقط وإنما تهتم بالمشاعر والانفعالات أنه علم النفس الإيجابي Positive Psychology حيث يندرج تحتها موضوعات ومنها السعادة والرضا عن الحياة وجودة الحياة وإدارة الحياة وهذا هو الاتجاه الحديث لكثير من الأبحاث في الوقت الحاضر حيث تفسر وتحلل العوامل التي تؤثر على حياة الإنسان لتجعله يدير حياته بطريقة يصل بها إلى سعادة دائمة .

مشكلة الدراسة

تنبع مشكلة الدراسة الحالية من عدة محاور:

١. ندرة البحوث والدراسات التي تناولت إدارة الحياة في البيئة العربية - في حدود علم الباحثة.
٢. لم يتم تناول العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة على المستوى النظري في البيئة العربية-في حدود علم الباحثة- أما في البيئة الأجنبية فقد وجد بحثان فقط ربطا بين هذين المتغيرين ولكن بطريقة جزئية من جهة المتغيرات.
٣. لم يتم تناول موضوع إيجاد العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة و سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الجامعية.

وفي ضوء ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

١. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة وطالبات الجامعة في إدارة الحياة؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة وطالبات الجامعة في السعادة؟
٣. هل هناك علاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة؟
٤. هل هناك علاقة بين بعض سمات الشخصية (الثقة بالنفس ، تحمل المسؤولية ، الاجتماعية ، الثبات الانفعالي ،التعاون، التفاؤل، التسامح، المرونة وتقبل الجديد) وإدارة الحياة لدى طلاب الجامعة؟

٥. هل هناك علاقة بين بعض سمات الشخصية (الثقة بالنفس ، تحمل المسؤولية ، الاجتماعية ، الثبات الانفعالي ،التعاون، التفاؤل، التسامح، المرونة وتقبل الجديد) والسعادة لدى طلاب الجامعة ؟
٦. هل يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس السعادة من خلال درجاتهم في مقياس إدارة الحياة ؟
٧. هل يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس السعادة من خلال درجاتهم في مقياس سمات الشخصية ؟
٨. هل يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس إدارة الحياة من خلال درجاتهم في مقياس سمات الشخصية ؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى :

١. تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في إدارة الحياة.
٢. تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في السعادة
٣. كشف العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة.
٤. كشف العلاقة بين بعض سمات الشخصية (الثقة بالنفس ، تحمل المسؤولية ، الاجتماعية ، الثبات الانفعالي ،التعاون، التفاؤل، التسامح، المرونة وتقبل الجديد) وإدارة الحياة لدى طلاب الجامعة.
٥. كشف العلاقة بين بعض سمات الشخصية (الثقة بالنفس ، تحمل المسؤولية ، الاجتماعية ، الثبات الانفعالي ،التعاون، التفاؤل، التسامح، المرونة وتقبل الجديد) والسعادة لدى طلاب الجامعة.
٦. التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس السعادة من خلال درجاتهم في مقياس إدارة الحياة
٧. التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس السعادة من خلال درجاتهم في مقياس سمات الشخصية.
٨. التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس إدارة الحياة من خلال درجاتهم في مقياس سمات الشخصية .

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحانية في أهمية الجانب الذي تتصدى له، وهو من الناحية النظرية :

- إضافة إطار نظري عن إدارة الحياة والسعادة في الصحة النفسية وفي علم النفس الإيجابي مما يؤدي إلى سد ثغرة في المجال المعرفي في البيئة العربية.
- التأكيد على الدور الإيجابي الذي تلعبه إدارة الحياة وتحقيق السعادة لدى طلبة الجامعة.
- تقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج.

أما عن أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية فهي :

- تساعد على فهم العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة إلى تزويد قدرتنا على التنبؤ بمظاهر الصحة النفسية للفرد وتقديم المساعدة والخدمات الإرشادية المناسبة لطلاب الجامعة وصولاً إلى ما يسمى بإدارة الحياة.
- تساعد نتائج الدراسة الحالية على تصميم برامج إرشادية حول إدارة الحياة وبرامج أخرى تهدف إلى خلق مزاج سعيد من خلال إدارة الحياة لدى الأفراد مما ينعكس إيجابياً على صحتهم النفسية والبدنية.

فروض الدراسة

في ضوء ماتم عرضه في الدراسة من إطار نظري وبحوث ودراسات سابقة ، قامت الباحثة بافتراض الفروض التالية:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب و درجات الطالبات على مقياس إدارة الحياة (إدارة الوقت، إدارة الذات، الواقعية، المباداة، الشخصية ذات التحكم الخارجي، الاجتماعية ، الدرجة الكلية)
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب و درجات الطالبات على مقياس السعادة (النفاؤل، الرضا عن الحياة، الاستقرار الجتماعي، الدرجة الكلية)
3. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب قى مقياس إدارة الحياة و درجاتهم في مقياس السعادة .

٤. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في مقياس سمات الشخصية (الثقة بالنفس ، تحمل المسؤولية ، الاجتماعية ، الثبات الانفعالي ، التعاون ، التفاؤل ، التسامح ، المرونة وتقبل الجديد) و درجاتهم في مقياس إدارة الحياة .

٥. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في مقياس سمات الشخصية (الثقة بالنفس ، تحمل المسؤولية ، الاجتماعية ، الثبات الانفعالي ، التعاون ، التفاؤل ، التسامح ، المرونة وتقبل الجديد) و درجاتهم في مقياس السعادة .

٦. يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس السعادة من خلال درجاتهم في مقياس إدارة الحياة.

٧. يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس السعادة من خلال درجاتهم في مقياس سمات الشخصية.

٨. يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس إدارة الحياة من خلال درجاتهم في مقياس سمات الشخصية.

حدود الدراسة

تحدد الدراسة الحالية ونتائجها بالعينة والأدوات والمعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

عينة الدراسة

طبقت الباحثة أدوات الدراسة - بعد التحقق من صدقها وثباتها - على عينة الدراسة النهائية وكان قوامها ٤٠٠ طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية ببورسعيد.

الأدوات المستخدمة

١. مقياس إدارة الحياة	إعداد	الباحثة
٢. مقياس السعادة	إعداد	الباحثة
٣. مقياس سمات الشخصية	إعداد	علاء الشعراوي ٢٠٠٠
٤. مقياس سمات الشخصية	إعداد	أمل علاء الدين ٢٠٠٥

الأساليب الإحصائية المستخدمة

اعتمدت الدراسة على عدد من الأساليب هي:

١. اختبار (ت).
٢. معامل الارتباط (بيرسون).
٣. التحليل العاملي بطريقة ألفا ديماكس.
٤. تحليل الإنحدار المتعدد.

نتائج الدراسة

الفرض الاول:

تحقق الفرض الاول فى بعض جوانبه حيث أسفراختبار (ت) عن وجود فروق دالة إحصائياً لصالح البنات فى الدرجة الكلية لإدارة الحياة ووجود فروق دالة إحصائياً لصالح البنين فى أبعاد (الاجتماعية ، إدارة الذات، المبادأة ، القدرة على إدارة الوقت)، فى حين لم توجد فروق بين البنين والبنات فى الواقعية ، الشخصية ذات التحكم الخارجى.

الفرض الثانى:

لم يتحقق الفرض الثانى فى بعض حيث أسفراختبار (ت) عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين البنين والبنات فى الرضا عن الحياة، التفاؤل ، الاستقرار الاجتماعى، الدرجة الكلية لمقياس السعادة.

الفرض الثالث:

تحقق الفرض الثالث فى بعض جوانبه حيث أسفرا حساب معاملات الارتباط بأنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب فى مقياس إدارة الحياة و درجاتهم فى مقياس السعادة وذلك عندى مستوى دلالة (٠,٠١) ، ومستوى دلالة (٠,٠٥)

الفرض الرابع:

تحقق الفرض الرابع فى بعض جوانبه حيث أسفر حساب معاملات الارتباط بأنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين درجات الطلاب فى مقياس سمات الشخصية (الثقة بالنفس , تحمل المسؤولية , الاجتماعية , الثبات الانفعالى , التعاون , التفاؤل , التسامح , المرونة وتقبل الجديد) ودرجاتهم فى مقياس إدارة الحياة وذلك عندى مستوى دلالة (٠,٠١) ، ومستوى دلالة (٠,٠٥)

الفرض الخامس:

تحقق الفرض الخامس فى بعض جوانبه حيث أسفر حساب معاملات الارتباط بأنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين درجات الطلاب فى مقياس سمات الشخصية (الثقة بالنفس , تحمل المسؤولية , الاجتماعية , الثبات الانفعالى , التعاون , التفاؤل , التسامح , المرونة وتقبل الجديد) ودرجاتهم فى مقياس السعادة وذلك عندى مستوى دلالة (٠,٠١) ، ومستوى دلالة (٠,٠٥).

الفرض السادس:

تحقق الفرض السادس كاملاً حيث أسفر تحليل الانحدار بأنه يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب فى مقياس السعادة من خلال درجاتهم على مقياس إدارة الحياة "

الفرض السابع:

تحقق الفرض السابع كاملاً حيث أسفر تحليل الانحدار بأنه يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب فى مقياس السعادة من خلال درجاتهم على مقياس سمات الشخصية.

الفرض الثامن:

تحقق الفرض الثامن كاملاً حيث أسفر تحليل الانحدار بأنه يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب فى مقياس إدارة الحياة من خلال درجاتهم على مقياس سمات الشخصية.

وفى النهاية قامت الباحثة بمناقشة نتائج الدراسة الحالية فى ضوء الاطار النظرى والدراسات السابقة ثم قدمت مجموعة من التوصيات والدراسات المقترحة.

المراجع

- أولاً : المراجع العربية.
- ثانياً : المراجع الأجنبية.

أولاً: المراجع العربية

١. أحمد شحاتة محمد حسين (١٩٩٦): إستراتيجية إدارة الوقت لدى مديري المدارس الثانوية، واقعها ومعوقتها (دراسة ميدانية في محافظة المنيا)، ع(٤)، مجلد ٩، ٩٠-١٣٣.
٢. أحمد عبد الخالق (١٩٨٣): الأبعاد الأساسية للشخصية، ط٢، القاهرة، دار المعارف .
٣. أحمد عبد الخالق (١٩٩٨): التفاؤل والتشاؤم، دراسة عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، ع(١)، مجلد ٢٦، ٤٥-٦٢.
٤. أحمد عبد الخالق (١٩٩٩): استخبارات الشخصية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية .
٥. أحمد عبد الخالق (٢٠٠٠): التفاؤل والتشاؤم، عرض لدراسات عربية، مجلة علم النفس، ع(٥٦)، سنة ١٤، الهيئة العامة للكتاب، ٦-٢٧.
٦. أحمد عبد الخالق وبدر الانصاري (١٩٩٥): التفاؤل والتشاؤم، دراسات عربية في الشخصية، المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (الموهوبين - المعوقين)، جامعة عين شمس للفترة من ٢٥-٢٧ ديسمبر، ١٣١-١٥٢.
٧. 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.
٨. أحمد عزت راجح (١٩٨٥): أصول علم النفس، ط١٣، القاهرة، دار المعارف.
٩. أحمد محمد عبد الخالق و صلاح أحمد مراد (٢٠٠١): السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات، مجلة دراسات نفسية، ع(١١) مجلد ٣، ٣٣٧-٣٤٩.
١٠. أحمد محمد عبد الخالق وآخرون (٢٠٠٣): معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، ع(١٣) مجلد ٤، ٥٨١-٦١١.
١١. المعجم الوجيز (١٩٩٣): مجمع اللغة العربية، وزارة التربية والتعليم.

١٢. آمال عبد السميع مليجي أباطة (١٩٩٧): الشخصية والاضطرابات السلوكية والوجدانية، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.

١٣. أمل خليل حسن محمد (١٩٩٦): مركز التحكم وبعض سمات الشخصية للطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في السباحة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٤. أمل علاء الدين (٢٠٠٥): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس ، معهد الدراسات العليا للطفولة.

١٥. بدر محمد الانصارى (١٩٩٨): التفاؤل والتشاؤم . المفهوم والقياس والمتعلقات، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت.

١٦. بدر محمد الانصارى (٢٠٠١): إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت . مجلة دراسات نفسية ، مجلد ١١. ع (٢). ابريل ، مجلة دراسات نفسية ، ١٩٤-٢٤٣.

١٧. بدر محمد الانصارى (٢٠٠٣): التفاؤل والتشاؤم . قياسهما وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت، ع (٢٣) .

١٨. تريفول باول (٢٠٠٥): الصحة النفسية. القاهرة ، دار الفاروق.

١٩. جابر عبد الحميد جابر (١٩٨٦): نظريات الشخصية . البناء. الديناميات. النمو. طرق البحث. التقويم، القاهرة دار النهضة العربية.

٢٠. جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي (١٩٩٣): معجم علم النفس والطب النفسي. ط ٤ ، القاهرة، دار النهضة العربية.

٢١. 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.

٢٢. جميس كوران وريموند كاتل. تعريب واعداد عبد الغفار الدماطي . وأحمد عبد الخالق .
(١٩٨٩): دليل تعليمات . اختبار الحالات الثمانية (صيغتي ا ، ب) ، الإسكندرية ، دار
المعارف الجامعية.

٢٣. حامد زهران (١٩٩٠): علم نفس النمو، ط٥، القاهرة ، عالم الكتب.

٢٤. حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٦): السعادة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية.
مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر ، بنها.

٢٥. حسن عبد اللطيف ولولة حمادة (١٩٩٨) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية :
الانبساطو العصائية، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلد ٢٦، ع (١) ، ٨٣-١٠٤ .

٢٦. حصة عبد الرحمن الناصر (٢٠٠٠): اعداد صورة عربية لقائمة الشخصية (الحالة والسمة)
لسبيلبرجر، مجلة الدراسات النفسية، ع (١٠) ، مجلد ٣ ، ٣٤٦-٣٨٠ .

٢٧. حصة عبد الرحمن فخرو (٢٠٠٥) : مستويات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة قطر
وتخصصهن الجامعي في علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي والرضا عن الحياة .مجلة مركز
البحوث التربوية - جامعة قطر، ع ٢٧ ، السنة ١٤ ، يناير، ٣٣ - ٩٤ .

٢٨. داليا عزت مؤمن (٢٠٠٤): العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية وأحداث الحياة
السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر للارشاد النفسى بجامعة عين شمس ٢٥-٢٧
ديسمبر ، المجلد الاول، ٤٢٧-٤٦١

٢٩. رشيدة عبد الرؤوف رمضان (١٩٩٨): آفاق معاصرة في الصحة النفسية للابناء . القاهرة
دار الكتب العلمية .

٣٠. 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 .

٣١. زينب محمود شقير (٢٠٠٥) : الشخصية السوية والمضطربة ، ط٣، القاهرة، مكتبة النهضة
العربية .

٣٢. سهير سالم (٢٠٠١) : السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية " دراسة ارتباطية مقارنة رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
٣٣. سهير سالم (٢٠٠٥) : معنى الحياة و بعض المتغيرات النفسية " دراسة ارتقائية مقارنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة، راسات التربوية ، جامعة القاهرة.
٣٤. سيد صبحى (٢٠٠٣): الانسان وصحته النفسية. القاهرة ، الدار المصرية اللبنانية .
٣٥. سيد محمد غنيم (١٩٧٢): سيكولوجية الشخصية ، القاهرة ، دار النهضة.
٣٦. سيد محمد غنيم (١٩٨٧): سيكولوجية الشخصية . محدداتها. قياسها. نظرياتها. القاهرة، دار النهضة العربية .
٣٧. سعيد عبد الغنى سرور(٢٠٠٣): مهارات مواجهة الضغوط وعلاقتها بكل من الذكاء الوجدانى ومركز التحكم ، مجلة مستقبل التربية العربية ، مجلد ٩، ع(٢٩) ،ابريل ٩-٦٣.
٣٨. صابر حجازى عبد المولى (١٩٩٤): الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات النفسية والبيئية مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، يناير، جامعة المنيا ١-٢٠.
٣٩. صالح ناصر عليمان (٢٠٠٢) : توزيع الوقت على اداء المهمات المهنية لاعضاء الهيئة التدريسية فى جامعة اليرموك ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ع (٤) ، مجلد ٣ ١٦٧-١٩٨.
٤٠. صفاء إسماعيل الصافي (١٩٩٨) : الرغبة فى الحياة لدى فئات من المرضى الميئوس من شفائهم وعلاقتها بالانطواء واكتئاب الموت ،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاسكندرية.
٤١. صفاء الاعسر واخرون (٢٠٠٥): السعادة الحقيقية ، دار العين للنشر .
٤٢. صلاح الدين علام(٢٠٠٣) : تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة دار الفكر العربى.
٤٣. صلاح مخيمر (١٩٩٦): المدخل إلى الصحة النفسية، ط٤، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية

٤٤. صلاح مراد وأحمد عامر أحمد (٢٠٠١): أنماط التعلم والتفكير وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لطلبة التخصصات التكنولوجية ، المؤتمر السابع لعلم النفس فى مصر والتاسع لعلم النفس النعقد فى جامعة ٦ أكتوبر ٢٩-٣١ يناير .

٤٥. عادل هريدى ، ظريف شوقي فرج (٢٠٠٢): مصادر ومستويات السعادة المدركة فى ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى . مجلة علم النفس ، الهيئة العامة للكتاب ، ٤٦-٧٨.

٤٦. عباس إبراهيم متولى (٢٠٠٥): بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بالمنصورة، ع(٤٧) ، ٣٣٥-٤٨٠.

٤٧. عبد الحليم محمود السيد (١٩٧١): الابداع والشخصية . دراسة سيكولوجية، القاهرة، دار المعارف.

٤٨. عبد الحميد سعيد حسن وعلى مهدى كاظم (٢٠٠٣): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بقلق الامتحان والدعم الاجتماعى ، مجلة دراسات العلوم التربوية - جامعة الاردن، ع(٢) مجلد ٣٠، ٢٩-٣٠٦.

٤٩. عبد العزيز القوصى (١٩٨٢): أسس الصحة النفسية. ط٦، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية .

٥٠. عبده فرحان الحميرى (٢٠٠٤) : قياس التفاؤل - التشاؤم لدى الطلبة الجامعيين باليمن، مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس ، الجزء الثانى، ع (٢٨) ، ١٤٣-١٥٨.

٥١. عبده فرحان الحميرى (٢٠٠٥) : التفاؤل - التشاؤم لدى الطلبة الجامعيين بدمار، مجلة كلية دمار للدراسات والبحوث ، ع (٢) ديسمبر، ١-٢٠.

٥٢. علاء محمود الشعراوى (١٩٩٩) : سمات الشخصية والدافع للإنجاز الاكاديمى وعلاقتها بالرضا عن الحياة فى المرحلة الجامعية ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ع (٤١) . ١٥٠-١٩٦.

٥٣. علاء محمود الشعراوى (٢٠٠٠): مقياس سمات الشخصية، المنصورة ، عامر للطباعة والنشر .

٥٤. 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.

٥٥. عبد الرحمن سيد سليمان وهشام ابراهيم عبدالله (١٩٩٦): دراسة لموضع الضبط في علاقته بكل من قوة الانا والقلق لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة قطر ، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، ع(٩) ، السنة ٥ ، ٩٥-١٣٣.

٥٦. عبد الرحمن سيد سليمان وايمان فوزى (١٩٩٩): معنى الحياة وعلاقتها بالاكنتاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين ، المؤتمر الدولي السادس لمركز الارشاد النفسي - جامعة عين شمس (جودة الحياة) ، توجه قومي للقرن الحادي والعشرين ١٠-١٢ نوفمبر ، ١٠٣١-١٠٩٥.

٥٧. عبد الرحمن عدس ومحي الدين توق (١٩٨٦) : مدخل الى علم النفس ، ط ٢ ، نيويورك، جون وايلي واولاده .

٥٨. عبد الرحمن محمد العيسوي (٢٠٠٥) : نظريات الشخصية ، ط ١ ، اسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .

٥٩. عبد المطلب امين القريطى (١٩٩٨): فى الصحة النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربى.

٦٠. عبد اللطيف محمد خليفة وشعبان جاب الله رضوان (١٩٩٨) : بعض سمات الشخصية المصرية وابعاده، مجلة علم النفس ، ع(٤٨) السنة ١٢ ، ٢٨ - ٦٥ .

٦١. عبد اللطيف محمد خليفة وشعبان جاب الله رضوان (١٩٩٨) : الشخصية المصرية (الملامح والابعاد " دراسة سيكولوجية". القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر .

٦٢. على السلمى .د. ت. : السلوك الانسانى فى الادارة، القاهرة ، مكتبة غريب.

٦٣. عماد عبد المسيح يوسف (١٩٩١): دراسة عاملية تنبؤية لوجهة الضبط فى ضوء إرتباطها بسمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية بالمنيا، مجلة البحث فى التربية. وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا، ع (٣) ، المجلد ٤ ، يناير، ٤٧-٧٨.

٦٤. فاخر عاقل (١٩٨٥): معجم علم النفس ، ط ٤ ، بيروت ، دار العلم للملايين .

٦٥. فرج طه واخرون (٢٠٠٥): موسوعة علم النفس والتحليل النفسى، ط ٣، اسيوط، دار الوفاق.

٦٦. فضل إبراهيم عبد الصمد (٢٠٠٢): الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعى الدينى ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا "دراسة سيكومترية اكلينكية" ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، جامعة المنيا، كلية التربية ، ع (٢) مجلد ١٧ ، اكتوبر، ٢٢٩-٢٨٤.

٦٧. فؤاد أبو حطب و أمال صادق (١٩٩١): مناهج البحث وطرق التحليل الاحصائى فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

٦٨. فريح عويد العنزى (٢٠٠١): الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والاناث، دراسات نفسية ، ع(٣) المجلد ١١ ، ٣٥١-٣٧٧.

٦٩. فوقية محمد راضى (٢٠٠٢): مهارات ادارة الوقت لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسى والقدرة على التفكير الابتكارى والضغوط النفسية ، ع(٤٨) يناير ، مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، ٣-٤٢.

٧٠. كريمان بدير (١٩٩٥): الاحساس بالسعادة عند الاطفال : دراسة عبر حضارية ، دراسات وبحوث فى الطفولة المصرية ، القاهرة ، عالم الكتب ، ٢٤٦-٣٠٥.

٧١. كمال ابراهيم مرسى (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية ، الجزء الاول ، مسئولية الفرد فى الاسلام وعلم النفس ، القاهرة، دار النشر للجامعات .

٧٢. لندال . دافيدوف (1983): مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر ونجيب خزام- مراجعة فؤاد ابو حطب ، ط ٣، دار ماكجروهيل للنشر- الدار الدولية للنشر والتوزيع.

٧٣. مارتن إى. بى. سليجمان (٢٠٠٦): السعادة الحقيقية ، الرياض، مكتبة جرير .
٧٤. مايسة النيال وماجدة خميس (١٩٩٥) : السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات " دراسة سيكومترية مقارنة" ، مجلة علم النفس - الهيئة العامة للكتاب ، ع(٣٦) ، السنة (٩) ، ٢٢ - ٤٠ .
٧٥. مايسة محمد شكرى (١٩٩٩) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بإساليب مواجهة المشقة ، دراسات نفسية ، رابطة الاخصائيين النفسيين ، مجلد ٩ ، ع(٣٤) ، ٣٨٧-٤١٦ .
٧٦. مايكل أرجايل (١٩٩٣) : سيكولوجية السعادة ، ترجمة/ فيصل يونس ، الكويت، سلسلة عالم المعرفة ، ع (١٧٥) .
٧٧. مجدى محمد دسوقى (١٩٩٨) : مقياس الرضا عن الحياة (دليل التعليمات) ، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
٧٨. مراد وهبه (١٩٩٨) : معجم المصطلحات الفلسفية ، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر .
٧٩. محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) : نظريات الشخصية ، القاهرة، دار قباء للنشر والطباعة .
٨٠. 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 .
٨١. محمد حنفي خليفة (١٩٩٩) : تحسين فعالية إدارة وقت الطالب الجامعى ، مجلة كلية الازهر ، ع(٨٣) أغسطس ، ١-٦٨ .
٨٢. محمد عبد التواب معوض أبو النور (٢٠٠٠) : الهدف في الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا، مجلد ١٤ ، ع(١) ، يوليو، ١١٣-١٤٥ .
٨٣. محمد نبيه بدير المتولى (١٩٩٠) : وجهة الضبط الداخلى - الخارجى وعلاقتها بإساليب الاستجابات المتطرفة - المعتدلة لدى الجنسين ، مجلة كلية التربية بدمياط ، الجزء الاول ، ع (١٣) ، جامعة المنصورة ، ٢٠٩-٢٤٠ .

٨٤. محمود هاشم الودرنى (١٩٨٤): معنى الحياة، دراسة فى علم النفس الفردى ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث.

٨٥. مصطفى القمش (٢٠٠٦): الفروق فى مركز التحكم لتقدير الذات بين ذوى صعوبات القراءة والعادين من تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ع(١)، مجلد٤، كلية التربية ، دمشق ، ١٢-٥٧.

٨٦. مها صبرى أحمد ابراهيم (٢٠٠٠): سمات الشخصية وعلاقتها بالسلوك الايثارى لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.

٨٧. مهجة عبد المعز عطية (١٩٩٨): دراسة مقارنة لسمات الشخصية والتفكير الابتكارى للمراهقين العادين والمصابين بشلل الاطفال ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب - علم النفس .جامعة حلوان.

٨٨. منى حسين محمد الدهان (٢٠٠٣): السلوك الادارى للمراهق الكفيف وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية ، دراسات نفسية . ع(٤) ، مجلد١٣ ، ٥٢٥-٥٥٣.

٨٩. نادر أحمد ابو شيخة (١٩٩١): إدارة الوقت ، عمان ، دار المجدلاوى للنشر.

٩٠. ناهد صالح (١٩٩٠): مؤشرات نوعية الحياة (نظرة عامة على المفهوم والمدخل) ، المجلة الاجتماعية القومية ، المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة، ع٢ ، مجلد٢٧ ، مايو ٥٣-٨١

٩١. نجاة زكى موسى ومديحة عثمان عبد الفضيل (١٩٩٩): الاثار المباشرة وغير المباشرة لكل من تقدير الذات ووجهة الضبط والتفاؤل وكفاءة الذات على التوافق النفسى والدراسى، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، تربية المنيا، جامعة المنيا، ع(٣)، المجلد ١٢، يناير، ٢٦٩-٣١٠.

٩٢. نعمة عبد الكريم (١٩٩٢): أسس علم النفس، الاسكندرية، دار الفكر الجامعى.

٩٣. هارون توفيق الرشيدى (١٩٩٥) : معنى الحياة والتحكم الذاتى لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، جامعة المنوفية ، ع (٣) ، ١٥٥-١٩٥.

٩٤. هارون توفيق الرشيدى (١٩٩٩) : الضغوط النفسية طبيعتها- نظرياتها- برنامج لمساعدة الذات فى علاجها، طنطا، مطابع جامعة طنطا.

٩٥. يوسف عبد الفتاح محمد (١٩٩٣): مركز التحكم وعلاقته بتقدير الشخصية لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية بدولة الامارات العربية المتحدة ، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، ع(٣) ، مجلد ٢ ، ٢٣٩-٢٦٩.

ثانيا المراجع الأجنبية

96. 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.
97. Alexandr, M. & Paul B. (1999) : **Selection , optimization and compensation as strategies of life mangement : correction to freund and Baltes (1998) .** psychology and Aging , vol 14 , (4) p 700 – 702 .
98. 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.
99. 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.
100. Allen, T. & Nord, W. (2005): **Life Balance :How to convert professional success into personl happine.** Academy of Management Review. 30.(1):196-198.
101. 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
102. Amado, P. (2006): **Happiness, satisfaction and socio- economic conditions: some international evidence .** The Journal of Socio-Economics(35)348-365.

103. Baumeister, R. *et al.* (2003): **Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles?** *Psychological Science in the Public Interest* . 4.(1): 1-44.
104. Bruno, S. & Alois, S. (2002) : **what can economists learn from happiness research?** *Journal of Economic Literature*, (40)n(2).jun.402-435.
105. Byfield, J. (2002): **Sexual Activity is Expected.** *Report Newsmagazine*, 2G(11)9-12.
106. Chou, K. & Chi, L. (2002): **Financial strain and life satisfaction in Hong Kong elderly Chinese: Moderating effect of life management strategies including selection, optimization and compensation.** *Aging and Mental Health*. 6.(2):172-177.
107. Daniela, J. & Jacqui, S. (2006): **Resources and life management strategies as determinants of successful aging: on the protective effect of selection, optimization and compensation.** *Psychology and Aging* (121)n(2) 253-265.
108. Dabats, D. *et al* (1995): **Experiences of meaning in life : a combined qualitative and quantitative approach.** *British Journal of Psychology*. 86(3). 359-376.
109. Donald, E. & James, P. (2005): **The management of people in hotels, restaurants, and clubs.** Third Edition, Wm.C. Brown Company Publishers. USA.
110. Diener, J. & Fujita, P. (1995): **Life management strategies in adults.** *Journal of Psychology*. 6(5). 33-39.
111. Dray, E. (2004): **Life management strategies in adults with adults: coping with and managing executive functioning impairments.** *Humanities and Social Sciences*, 65(2A)409.
112. David, R. (2002): **Adult book. nonfiction- natural laws of success** *Full time life management.* *Children Today, Morning Approval*, 14(2)p 32.

113. 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.
114. Furnham,A&Cheng,H.(1997): **Personality and happiness.** Psychological reports,80,761-762.
115. Freedman,J(1979): **Happy people.**new york:Harcourt.
116. Freund,B & Baltes, B.(2000): **Selection, optimization and compensation: an action- related approach to work and partnership .** Journal of Vocational Behaviour . 57.(3): 273-300.
117. Greenglass,E.(2002): **Proactive coping and quality of life management. beyond coping:Meeting goals,visions and challenges.**New york,Ny,Us:Oxford Universit Press.37-62.
118. Helve,H& Bynner,J.(1996):**Youth and life management .** research perspectives, Helsinki, Helsinki university press,262.
119. Howell . R (2006) : **Models of happiness : the role of personality traits and daily experience in understading life satisfaction .** sciences and Engineering , Dissertation Abstracts international, 66 (10-B): 5722.
120. Janice , M & Joyce,J (2000): **Self – management of epilepsy,** dismanage health outcomes ,8(6) :327-336.
121. Josh, B .(1998): **Michigan life management education (family and consumer sciences) content standards and benchmarks .** MICHIGAN DEPARTMENT OF EDUCATION SBE APPROVED JULY ,1998. 1-20.
122. Kaiser,D(1995): **Life Management : Bringing Relevance to the classroom . in reaching to the future: boldly facing challenges in rural communities.** Conference Proceedings of the American Council on Rural Special Education (acres) ,Lasvegas, Nevada. March 15-18:106-111.

123. Kaiser, D. & Abell, M. (1997): **Learning life management in the classroom.** *Teaching Exceptional Children*, 30 (1):70-76.
124. Kahle, T. & Bray, M. (2004): **Rich theory the promotion of happiness.** *Psychology in the Schools* Jan., 41(1):43-49.
125. King, L. & Napa, C. (1998): **What makes a life good?** *Journal of Personality and Social Psychology*, 75:165-166.
126. 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.
127. Kleijh, W & Ploeg, R. (1992): **Distinguishing optimism from pessimism: relations to fundamental dimensions of mood and personality.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6):1067-1074.
128. 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.
129. Luo, L (1997): **Sources of happiness: AQualitative approach.** *Journal of Social Psychology*, 137(2):181-187.
130. Luo, L. (1999) : **Personal or environmental causes of happiness : A longitudinal analysis .** *Journal of Social Psychology*, 139 (1) feb.: 79-90.
131. Luo, L. (2000): **Gender and conjugal differences in happiness.** *Journal of Social Psychology*, 140 (1):132-141.
132. Luo, L. *et al.* (1997) : **Personal or environmental correlates of happiness .** *Personality and Individual Differences* , 23:453-462.
133. Lorne, T & Hilja, L (2002): **The future of happiness .** *Journal of Futures* , 22 (10):1059-1070.

134. Mahon, N. *et al.* (2005): **Happiness as related to gender and health in early adolescents**. *Clinical Nursing Research*, 14 (2):175-190.
135. Mcivor, B & Hawkins, P (2003): **Creative career and life management**, United Kingdom. Reproductions Supplied by EDRS are the best that can be made from the Original Document, 119-126.
136. Mellin, L. (2003): **The pathway : follow the road to health and happiness**. New York, NY, US: Regan Books/Harper Collins Publishers .
137. Michael, A. (2001): **The Psychology Of Happiness** (2nd ed) . New York, pp 276.
138. 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.
139. Michigan Department of Education SBE Approved July . (1998): **MICHIGAN Life Management Education (Family and Consumer Sciences) Content Standards and Benchmarks** .
140. Myers, D. & Diener, E. (1995): **Who is happy ?** *Psychological Sciences*, 6: 10-9 .
141. Nota, L. *et al.* (2003): **Life management and quality of life of parents of children with diverse disabilities**. *Developmental Disabilities Bulletin*, 31(2):155-181.
142. Person, R. (2002): **Helping the unemployed professional**. Richard Willims . New York.
143. Robert *et al.* (2006) : **Quality of life : an approach integrating opportunities, human need , and subjective well-being**. Gund Institute for Ecological Economics, USA . the University of Vermont, Burlington:1-10.
144. Sahoo F. *et al.* (2005): **Five big factors of personality and human happiness**. *Social Science Internal.*, 21 (1):20-28.

145. Sarah F.&Stephen.J.(2002): **religiosity and its association with happiness,purpose in life, and self- actualization**, Mental Health , Religion& cultute, 2(2): 117-120.
146. Sheldon,K.& Lybomirsky,S.(2004):**Achieving sustainable new happiness:prosects, practices and prescriptions**. Positive Psychology in Practice:127-145.
147. Steven, R.(2001): **The following quotes are from reiss article with the above title** in Psychology Today , jan/ feb: 6-50.
148. Veenhoven,R.(2001b): **What we know about happiness**. Paper presented at the dialogue on " Gross National Happiness : Woudschoten , Zeist" the Netherlands , January :14-15.
149. Walters , G .(2000): **The self altering process: exploring the dynamic nature of life style development and change westpor**. Connecticut, London.
150. Zapinski,J .& Peeters, G.(1991): **The onion theory of happiness: basic concepts and cross- cultural test** . The chapter of book: Contemporary Issues in Cross Cultural Psychology :196-206.
151. Zika,S.&Chamberlain,K.(1992):**On the relation between meaning in life and psychological well-being**. British Journal of Psychology,83:133-1.