



**إدارة الحياة وعلاقتها بالإزدهار النفسي وجودة الحياة  
الزجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات في ضوء بعض  
المتغيرات الديموجرافية**

**إعداد**

**د/ مرفت إبراهيم إبراهيم خضير**

**أستاذ علم النفس المساعد**

**كلية الدراسات الإنسانية بنات بالقاهرة**

**جامعة الأزهر**

## إدارة الحياة وعلاقتها بالإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

مرفت إبراهيم خضير

قسم علم النفس، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، القاهرة، مصر

البريد الإلكتروني: Merfatkhodair.56@azhar.edu.eg

### مستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إدارة الحياة وكلاً من الإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، وكذلك التعرف على الفروق في إدارة الحياة باختلاف متغيرات بيئة السكن (ريف - حضر) ومدى وجود أبناء (يوجد - لا يوجد)، ونمط السكن (مع الأهل - مستقل) تكونت عينة البحث الأساسية من (300) مشاركة من طالبات الجامعة المتزوجات بواقع (150) من الريف، (150) من الحضر، (154) في سكن مع الأهل (146) في سكن مستقل، و (180) ممن لديهن أبناء (120) ممن ليس لديهن أبناء، وللتحقق من أهداف البحث تم تطبيق مقاييس إدارة الحياة والإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الحياة وكلاً من الإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية عند مستوى دلالة (0.01)، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بيئة السكن (ريف وحضر) في أبعاد المقياس والدرجة الكلية فيما عدا بعدي تحمل المسؤولية - واتخاذ القرار وكانت الفروق في اتجاه الحضر، وكذلك وجود فروق في متغير وجود أبناء في أبعاد المقياس والدرجة الكلية فيما عدا بعد اتخاذ القرار وكانت الفروق في اتجاه عدم وجود أبناء، وكذلك اتضح عدم وجود فروق ترجع لمتغير نمط الإقامة في أبعاد مقياس إدارة الحياة والدرجة الكلية فيما عدا بعدي تحمل المسؤولية وإدارة الذات وكانت الفروق في اتجاه السكن المستقل، كما اتضح إمكانية التنبؤ بإدارة الحياة من خلال متغيرات البحث (الإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية).

**الكلمات المفتاحية:** إدارة الحياة، الإزدهار النفسي، جودة الحياة الزوجية، طالبات الجامعة، المتغيرات الديموجرافية.



---

**Life management and its relationship to psychological Flourishing and marital quality of life among married university students in the light of some demographic variables**

***Merfat Ibrahim Ibrahim Khodair***

***Department of Psychology, Faculty of Human Studies Al-Azhar University, Cairo, Egypt***

***E-mail:Merfatkhodair.56@azhar.edu.eg***

***Abstract:***

The current research aims to identify the nature of the relationship between life management and both psychological prosperity and the quality of marital life among married university students, as well as identifying the differences in life management according to the variables of residence (rural - urban), the presence of children (there is - there is no), and the housing pattern ( With parents – independent) The basic research sample consisted of (300) married female university students (150) from rural areas, (150) from urban areas, (154) in housing with parents (146) in independent housing, and (180) who They have children (120) who do not have children, and to verify the objectives of the research, the standards of life management, Psychological Flourishing, and the quality of marital life were applied, prepared by the researcher. The search results revealed that there is a positive correlation between life management and both (Psychological Flourishing and marital life quality) at the level of significance (0.01). Taking responsibility - and decision-making The differences were in the urban direction, as well as the presence of differences in the variable of having children in the dimensions of the scale and the total score, except for the dimension of decision-making The differences were in the direction of not having children. The results also indicated that there is an interaction between residency, the presence of children, and the pattern of housing in the dimensions of assuming responsibility and self-management., as well as the total degree The differences were in the direction of independent housing. It also became clear that it is possible to predict life management through the research variables (Psychological Flourishing and marital quality of life).

***key words :*** Life management, Psychological Flourishing, quality of marital life, university students, demographic variables.

## إدارة الحياة وعلاقتها بالإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

### مقدمة:

تمتلى الحياة بالمواقف الحياتية الصعبة والضاغطة التي يتعرض لها الفرد سواء في العمل أو الأسرة أو الدراسة أو التعامل مع الآخرين كل ذلك يجعل الفرد أمام مشاكل لا حصر لها تجعله يحاول جاهداً الوصول إلى حلول لهذه المشاكل ، وحسن التعامل مع الضغوط ، وإذا كان هذا هو حال الفرد العادي فما هو الحال بالنسبة للطالبات المتزوجات اللاتي تتعدد لدمهن الأدوار والمسئوليات منها الدراسية كحضور المحاضرات والامتحانات والامتحانات وغيرها ، ومنها المنزلية كإدارة شؤون المنزل والأولاد والزوج وغيرها من أمور الحياة ، مما يجعلها في حاجة ماسة لتنمية مهارة إدارة حياتها كي ينعكس ذلك بالتالي على حياتها الدراسية والزوجية وشعورها بالسعادة والإزدهار .

فإدارة الحياة مفهوم يشير إلى قدرة الفرد على إدارة التيسيرات المتاحة له، والقدرة على التخطيط المستقبلي واستخدام أفضل الطرق لإنجاز العمل وكذلك إدارة حياته الشخصية بطريقة مميزة ( Person, 2002 ) .

وتعد مهارة إدارة الحياة إحدى المفاهيم التي تتميز في طبيعتها ومضمونها من مجتمع لآخر وفقاً لما يسعى المجتمع إلى تحقيقه من أهداف تربوية وتعليمية وتلبية لحاجات الأفراد منها، فالمهارات المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد وما يتصل بها من معارف واتجاهات يتعلمها بصوره مقصودة ومنظمة من خلال الأنشطة والتطبيقات العملية التي تُعين الفرد على معرفة قدراته مما ينتج عنه بناء لشخصية الفرد المتكاملة بالصورة التي تمكنه من تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتجعل منه مواطناً صالحاً (السيد ، ٢٠٠١).

وإدارة الزوجة للعلاقات الأسرية أحد أهم العوامل المؤثرة في حياتها الأسرية . حيث تعتبر العلاقات الأسرية من أقوى العلاقات الإنسانية التي ترافق الإنسان طوال حياته (الأمين ، 2012) .

كما تساهم إدارة الحياة في زيادة وعي المرأة لوجودها الاجتماعي وتزيد من إحساسها بالسعادة والتمتع بالصحة النفسية الجيدة. كما تدعم توافقها الاجتماعي وإحساسها بالرضا عن الحياة (lips, 2003).

وذكرت مبروك (2008) أن الفرد لابد أن يُرتب حياته ليحقق أهدافه بكفاءة عالية وهذا ما يجعله سعيداً لاستغلاله إمكانياته وموارده بشكل فعال مما يجعل لحياته معنى يعيش لأجله.

ومن هنا يتضح دور وأهمية مهارة إدارة الحياة لدى الفرد التي تمكنه من التكيف مع البيئة التي يعيش فيها مما يؤثر على توجهه نحو الحياة بطريقة إيجابية وبالتالي على شخصيته وشعوره بالإزدهار النفسي.

وقد ظهر مفهوم الإزدهار النفسي في علم النفس تزامناً مع علم النفس الإيجابي ، حيث انبثق من تطوير مفهوم الرفاه النفسي ، والسلوكيات الإيجابية ، بما في ذلك الإنتاجية والإبداع ، والعلاقات الجيدة والسلوك الاجتماعي والصحة النفسية الجيدة ( مصطفى ، 2017).

ويشير الإزدهار النفسي إلى الوظائف الجيدة من خلال مجالات الحياة المتعددة؛ كالعلاقات الاجتماعية والرفاه الذاتي والإنجاز الذاتي، ويركز الإزدهار على العلاقات الاجتماعية، ويتضمن عدة أبعاد كالعلاقات الاجتماعية والأسرية الجيدة وصورة ذات جيدة وتوازن انفعالي ودور إجتماعي ناجح واندماج في الحياة وهدف في الحياة وصحة بدنية مرتفعة (Huppert & So, 2013).

كما يرتبط الإزدهار النفسي لدى الطلاب بأهداف الحياة؛ حيث تساعد أهداف الحياة في منحهم المعنى في الحياة (Zhang et al., 2020).

وقد أوضح عبدالتواب (2000) أن الفرد الذي تمتلئ حياته بالمعاني والأهداف يجد من الطاقة والدافعية ما يجعله يؤمن بجدوى الحياة وما يعينه على تحمل الصعاب والمعاناة.

وتمثل مهارة إدارة الحياة ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع، وقد تعدد من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومع مجتمعهم مما يساعدهم على حل مشكلاتهم والتعامل بإيجابيه مع مواقف الحياة المختلفة مما ينعكس بشكل إيجابي علي تحسين جودة حياتهم (أحمد ، أبوحميد ، 2016، ص.40).

كما يوضح مختار (2020) أن الوعي بمتطلبات الحياة والتقدير الدقيق لها وإدراكها بكفاءة يؤثر إيجابياً على استقرار الأسرة .

من هنا يتضح ضرورة الاهتمام بدراسة العلاقة بين إدارة الحياة وجودة الحياة الزوجية.

فجودة الحياة الزوجية هي أحد المفاهيم الخاصة بمجال علم النفس الإيجابي، حيث تهتم ببحث العلاقات الاجتماعية، ومنها العلاقة الزوجية. وهي ناتج لطريقة تفاعل الزوجين، وينتظم هذا التفاعل من خلال نوعية العلاقة بين الزوجين، ومستويات سعادتهما، ومدى مواجهتهما للمواقف الضاغطة (Beam & Marcus, Turkheimer, & Emery, 2018).

وجودة الحياة الزوجية بناء واسع يشمل مجموعة من التفاعلات الزوجية الإيجابية والسلبية والتصورات، قد تتضمن هذه التفاعلات : الأنشطة المشتركة من قبل الزوجين، الخلافات، المشكلات الزوجية، وكذلك مشاعر المرء تجاه زوجته، ومستوى الرضا عن العلاقة. ويُعد الطلاق مؤشراً نهائياً على ضعف الجودة الزوجية (Carr & Springer, 2010, P512).

ويُعد موضوع جودة الحياة الزوجية ودراسة الأسرة والزواج ، من بين المتغيرات الهامة التي ترتبط وتُساهم في الصحة النفسية للأفراد زوجات وأزواج وأبناء (Cohen, Geron, & Farchi, 2009).

من هذا المنطلق تتضح أهمية دراسة إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات نتيجة للمتطلبات والمسئوليات التي تقع على عاتقهن وتسبب الكثير من الضغوط والمشاكل التي تسعى الطالبة إلى إدارتها والتغلب عليها ومن ثم شعورها بالسعادة والإزدهار النفسي الذي ينعكس بالتالي على جودة الحياة الزوجية .

من هنا رأت الباحثة ضرورة البحث في إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات وعلاقتها بالإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية .

## مشكلة البحث:

أشارت أبوغالي(2011) إلى أن الطالبات المتزوجات تواجهن أثناء دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء، والمتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالذاكرة والامتحانات والمحاضرات والأعباء الاقتصادية المتعلقة بأعباء الرسوم والمصاريف الجامعية، والمتطلبات الاجتماعية بما تتضمن من أعباء العلاقات الاجتماعية، وتوفير الوقت الكافي لذلك: ولكي تستطيع التوفيق بين حياتين الدراسيه كطالبات وحياتهن الزوجية، أزواج وأمهات، قد يُشكل لديهن ضغوطاً لا يمكن إنكارها مما يثير تساؤلاً عن مدى قدرتهن على التوفيق بين دراستهن الجامعية من ناحية وشؤون أسرهن من ناحية أخرى.

وبما أن الحياة الأسرية هي عالم متكامل من الحقوق والواجبات والأداب والتي على أثرها تزداد قدرة الأسرة على مد المجتمع بالطاقات الفعالة التي تمدّه بالقوة والطاقة وتأخذ بيده نحو الرقي بين المجتمعات ، لذلك فالزواج هو الخطوة الأولى في بناء الأسر، وذلك من خلال التوافق والانسجام في الحياة الأسرية ، ومعرفة مسؤوليات هذه الحياة (الرشيد ، 2020).

وعليه فإن نجاح أى علاقة زوجية وما يُنط به من أدوار ومسؤوليات يتوقف بالدرجة الأولى على مستوى التفاعل بالأسرة وحصول كل أفرادها على مطالبهم ، وتوفير الظروف التي تساعد على تحقيق الإنسجام والقدرة على حل المشكلات الأسرية والتي لا تغدوا الحياة الزوجية أن تخلو منها (مؤمن ، 2003)

وبما أن المرأة تعتبر محوراً رئيساً وهاماً في النهوض بأسرتها وتحقيق التوافق والاستقرار الأسري ، لذا يستوجب عليها إدارتها بحياتها بطريقة سلمية للشعور بالهناء والإزدهار النفسي ( محمد وأبو النصر ، 2005).

وأشارت دراسة العبيدي(2019، ص. 42) أن الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفعاً من الإزدهار النفسي يميلون إلى التركيز على نمو الشخصية ، ويميلون إلى التغلب على تجارب الحياة الصعبة ، فهم أكثر فاعلية في اكتساب رؤى جديدة حول الذات . ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية ، والاستخدام الفعال للفرص المتاحة لهم . فضلاً عن قدرتهم على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين ولديهم معتقدات بناء تعطي معنى لحياتهم .

وعلى العكس من ذلك فإن الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من الإحساس بالإزدهار النفسي يشعرون بالاستياء وعدم الرضا عن النفس، ويعتمدون على الأحكام الصادرة من الآخرين لاتخاذ القرارات الهامة ويستجيبون للضغوط الاجتماعية ويواجهون صعوبة في إدارة شؤونهم الحياتية فضلاً عن أهدافهم القليلة في الحياة (Wood, M. Joseph, S, 2009).

أما بالنسبة لجوة الحياة الزوجية فجات دراسة الدبش (2014) لتوضح أن العبء الملقى على عاتق الأم في إدارة المنزل لتحقيق متطلبات الأسرة جميعاً في مختلف المجالات ، وبشكل عالٍ من الأداء ليس بالأمر السهل خاصة في هذا الزمان الصعب ، مما يتوجب منها إدارة حكيمة رشيدة لأموالها الحياتية .

وأشار الخرعان (2011) أن المتزوجين حديثاً يعانون من انخفاض في جودة الحياة الزوجية نظراً لاختلاف الطباع ومواجهة الضغوط ، ومن ناحية أخرى فإن ارتفاع جودة الحياة الزوجية موجود لدى المتزوجين من كبار السن.

وتحتل الحياة الزوجية أهمية غير عادية بالنسبة للمرأة، ونظراً لذلك فإن شعورها بالرضا عن الحياة الزوجية قد ينعكس إيجابياً على صحتها النفسية. في حين أن شعورها بعدم الرضا عن الحياة الزوجية ينعكس سلباً على صحتها النفسية والجسدية (بخاري ، 2021، ص. 169).

وعندما تكون العلاقة جيدة يسود مناخ من الراحة النفسية في الأسرة ؛ مما يؤدي إلى تحسين الأداء في الحياة الاجتماعية (Bhattacharjee & Banik, 2016).

ويذكر (Wedidenbach (2013) أن أكثر أسباب الطلاق انخفاض جودة الحياة الزوجية.

و من ثم فهي أحد الجوانب المهمة في الحياة الأسرية؛ إذ تُشكل الشعور بحسن الحال . وكلما ارتفع مستوى جودة الحياة الزوجية تميز الفرد بزيادة مستوى تحسين صحته الذاتية، وانخفاض درجات المعاناة من الأمراض الجسدية والنفسية (Babic Cikes & Maric, 2018).

ويزيد ارتفاع مستوى جودة الحياة الزوجية من قدرة كل من الزوجين على تحمل ضغوط الحياة، والقدرة على اجتياز الأزمات التي يواجهونها، ويجعلهما أكثر سعادة في الحياة بشكل عام، وأكثر قدرة على توظيف طاقتهما وقدراتهما للقيام بأعباء الدور، وإنجاز المهام المنوطة بهما بأكبر قدر من الكفاية . في حين أن انخفاض مستوى جودة الحياة الزوجية لدى الزوجين يثير مشكلات كثيرة تصل إلى حد الطلاق (الفوزان، 2020، ص. 471).

وانطلاقاً من الواقع العملي الذي تعيشه الباحثة من خلال عملها كأحد أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر ، والعمل بلجنة الريادة الطلابية والارشاد الأكاديمي، فقد لاحظت الباحثة وجود شكاوي عديدة تعاني منها الطالبات المتزوجات منها عدم الانتظام وكثرة الغياب في المحاضرات، وكذلك عدم الانتظام في متابعة الاستذكار وانخفاض التحصيل الدراسي وبالتالي حدوث تعثر في المواد الدراسية، وذلك نظراً لتعدد أدوارها ومسئولياتها المنزلية بجانب المتطلبات الأكاديمية مما يجعلها غير قادرة على إحداث التوافق بين هذه المتطلبات ، من هنا ظهرت مشكلة الدراسة والتي تمثلت في دراسة إدارة الحياة لدى طالبات الجامعة المتزوجات وعلاقتها بالشعور بالازدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية.

**ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤلات الآتية :**

- 1- ما العلاقة بين إدارة الحياة والازدهار النفسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات ؟
- 2- ما العلاقة بين إدارة الحياة وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات؟
- 3- هل يوجد اختلاف بين طالبات الجامعة المتزوجات على مقياس إدارة الحياة باختلاف متغيرات (بيئة السكن ، وجود أبناء ، نمط الإقامة)؟
- 4- هل يمكن التنبؤ بإدارة الحياة من خلال متغيرات الدراسة ( الإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية )؟

## أهداف البحث: محاولة الكشف عن

- 1- العلاقة بين إدارة الحياة والإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية .
- 2- معرفة الفروق بين طالبات الجامعة المتزوجات في إدارة الحياة باختلاف متغيرات وجود أبناء(يوجد ولا يوجد) ، و مكان الإقامة (ريف وحضر)، نمط الإقامة(في مسكن مستقل – مع أهل الزوج).
- 3- إمكانية التنبؤ بإدارة الحياة من خلال متغيرات البحث (الإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية).

## أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي:

### أولاً الأهمية النظرية :

- 1-تتضح أهمية البحث الحالي في تسليط الضوء على متغيرات البحث الحالي( إدارة الحياة والإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية).
- 2- تزويد المكتبة العربية بنتائج علمية عن طبيعة العلاقة بين إدارة الحياة والإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية مع توضيحاً نظرياً لهذه المفاهيم.
- 3-تتضح أهمية البحث أيضاً في تناوله للعينة المتمثلة في طالبات الجامعة المتزوجات اللاتي إزدادت أعدادهن وأصبحن يمثلن نسبة ليست بالقليلة من المجتمع الجامعي.
- 4-تُدرة البحوث التي تناولت موضوع إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات في حدود اطلاع الباحثة ، حيث أن تناول مثل هذه الموضوعات يساعد القائمين على العملية التعليمية بوضع هذه الفئة محل اهتمام وتنظيم الدورات اللازمة التي تؤهلهم للتعامل بنجاح في حياتهن.

### ثانياً : الأهمية التطبيقية :

- 1- إعداد مقاييس(إدارة الحياة ، والإزدهار النفسي، وجودة الحياة الزوجية) وحساب خصائصهم السيكومترية.
- 2- قد تُسهم نتائج هذا البحث في إعداد برامج إرشادية لتنمية مهارات إدارة الحياة لدى المتزوجات ، والتي يكون لها أثر كبير في ارتفاع نسبة التوافق الزوجي وزيادة مستوى جودة الحياة الزوجية والتقليل من ارتفاع معدل الطلاق.
- 3- قد تُسهم نتائج هذا البحث أيضاً في إعداد برامج إرشادية لتنمية الإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية .
- 4- توجيه انتباه القائمين على الإرشاد الأسري والزوجي إلى إعداد المزيد من البرامج الإرشادية للمقبلين على الزواج .

## التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث :

### 1- إدارة الحياة : *Life-management*

هي قدرة الطالبة على إدارة حياتها بطريقة مميزة تمكها من تحقيق رغباتها والتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية، واستغلال مهاراتها بصورة جيدة من خلال حُسن إدارتها لوقتها، وتعاملها بكفاءة مع ضغوط الحياة ، وقدرتها على اتخاذ القرار وتحملها للمسئولية



وَحُسْن إدارتها لذاتها ، مما يحقق لها التوازن في جميع مناحي الحياة ويُسهم في رفاهيتها النفسية. وتتحدد إجرائيًا من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس إدارة الحياة المستخدم في البحث الحالي .

### 2- الإزدهار النفسي : Psychological Flourishing:

هو حالة يشعر فيها الفرد بمشاعر إيجابية وتفاؤل وتقبل للذات ، ومدى امتلاكه لمعنى وهدف لحياته وذلك من خلال أدائه الجيد في النواحي الشخصية ، والاجتماعية ، والوجدانية محاولة منه للوصول إلى الأداء الأمثل. ويتحدد إجرائيًا من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الإزدهار النفسي المستخدم في البحث الحالي .

### 3- جودة الحياة الزوجية: Marital Quality

تعبّر عن تقييم شامل للزوجة عن العلاقة الزوجية والإحساس العام بالرفاهة والسعادة والرضا عن إشباع الجوانب النفسية والعاطفية والمادية ، والشعور بالانسجام والتقبل والاطمئنان ، والرضا عن مشاركة الزوج في تحمل المسؤولية ومساندته لها في مواجهة الضغوط المنزلية والدراسية، والثقة المتبادلة بين الزوجين ، وكذلك وجود المودة والاحترام المتبادل بين الزوجين . وتتحدد إجرائيًا من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس جودة الحياة الزوجية المستخدم في البحث الحالي .

### حدود البحث:

- الحدود المنهجية: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.
- الحدود البشرية: تكونت عينة البحث من (300) مشاركة من طالبات جامعة الأزهر من كلية الدراسات الإنسانية بالقاهرة وتفهمنا الأشراف وكلية الدراسات الإسلامية بالقاهرة . من أقسام وشعب مختلفة وجميع الفرق الدراسية ومستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة ومدة الزواج ثلاث سنوات فأقل وتتراوح أعمارهن ما بين 18-25 عامًا ، بالنسبة لمتغير بيئة السكن فكان عدد سكان الريف (150) والحضر، (150) بينما متغير وجود أبناء فكان عدد من لديهم أبناء(180) ومن ليس لديهم أبناء (120) ، وبالنسبة لمتغير نمط السكن فكان عدد المقيمين مع الأهل(154) والمقيمين في سكن مستقل (146) .
- الحدود المكانية : تم تطبيق أدوات البحث على طالبات الجامعة المتزوجات من خلال استجابتهن على المقاييس من خلال ملء استمارة جوجل فورم. المعدة لهذا الغرض.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث في عام (2022)م.

## الاطار النظرى:

### أولاً إدارة الحياة :

تعني إدارة الحياة التعلم المستمر مدى الحياة، وتمتع الإنسان بالعقلية المتفتحة والمنفتحة على كل ما هو جديد؛ والعمل الجماعي في ظل وضوح الرؤية والخطة الزمنية، مع مراعاة التثبث بالجنور والحفاظ على الهوية المميزة لنا (Jinyu,2010).

كما تُعتبر إدارة الحياة مفتاح النجاح والرضا الحياتي ، وأقوى أداة لإعادة بناء المجتمع وتحقيق التناسق بين كل أفراد المجتمع ، وهي عملية ديناميكية تتضمن صنع القرار الذي يمثل نقطة البداية الصحيحة في حياة الفرد لتحقيق التغيير ، ولذلك فهي تتطلب فرداً يتميز بصفة المبادرة ، وهي تمثل نظام للتحكم في الكفاءات الفردية الشخصية وكيفية توجيهها لتحقيق أهداف الفرد التي وضعها لنفسه وذلك في ضوء الواقعية والقدرات الحقيقية للفرد وليس على مجرد الخيالات أو الاحتمالات أو التمنيات ، وهي تتطلب شخصاً صبوراً حتى يحقق ما يريد (person, 2002).

ويذكر (zahhar) أنه قد يختلف إدراك الأفراد لقدراتهم وكيف يمكن التحكم فيها بصورة جيدة لتحقيق أفضل النتائج في الأعمال التي يقومون بها ، وقد يظن بعض الأفراد أن كل حياتهم يتم التحكم فيها خارجياً أو العوامل الخارجية المحيطة به ويكون الفرد مركز الضبط والتحكم لهؤلاء الأفراد خارجياً. بينما يدرك مجموعة أخرى من الأفراد أن قدراتهم وإمكاناتهم تسمح لهم بالتحكم في كل الأعمال والقدرة على أدائها وأنهم هم المسؤولون عما يحدث لهم (في عمر 2006 ، ص. 856).

### تعريف إدارة الحياة :

يقصد بإدارة الحياة كيفية إدارة الأفراد لحياتهم بنجاح عن طريق ثلاث عمليات تطويرية ومنظمة وهي الإنتقائية والتعظيم والتعويض (Freund,A., Balte,P,2002,p 642).

ولقد عرف (David(2002,p 32) إدارة الحياة بأنها عبارة عن حركة متفردة للحل العملي للمشكلات وذلك للاعتماد على النفس من خلال مجموعة من البرامج التي على الفرد أن يكون علي علم بها.

كما ذكر (Nicell(2003) أن إدارة الحياة بأنها القدرة على مواجهة التحديات المتمثلة في القدرات الموجودة بالفعل لدى الفرد وكيف يمكن أن يصنفها بصورة جيدة يمكن أن تفيد في تحقيق رغباته وكيفية قدرة الإنسان على الاستفادة من الإمكانيات الشخصية والأسرية والبيئية في تحقيق أفضل نتائج له، وكذلك كيفية تطوير حاجاته لكي تلائم قدراته المتاحة بالفعل .

كما وضحت مبروك (2008، ص. 150) أن إدارة الحياة مفهوم مركب يتكون من مجموعة من العمليات التي يستطيع الفرد أن يقوم بها، وهذا ما يجعلها تتسم بالكفاءة والفعالية من حيث استخدام هذه العمليات بشكل تنظيبي مما يحقق الإنجاز و الوصول للأهداف. وبالتالي فإن الفرد يستطيع أن يواجه ضغوط حياته اليومية.

وُعرفت أيضاً بأنها مفهوم يتضمن مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية والأداءات اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ، ومع الآخرين ، ومع

المجتمع والتي تمكنهم من التفاعل بطريقة سليمة مع متطلبات الحياة وتحديات ضغوط الحياة اليومية وقد ارتبط مفهوم إدارة الحياة بقدرة الفرد على إدارة حياته الشخصية بطريقة مميزة. الأمر الذي يتطلب اكتساب الفرد لمهارات حياته حتى يستطيع إدارة حياته بكفاءة واقتدار (محمود، ٢٠١٠).

وذكر منصور وشند والدمرداش (٢٠١٥) بأنها مجموعة السلوكيات التي تعتمد على المعارف والمهارات والاتجاهات التي يحتاج إليها الفرد حتى يستطيع أن يتفاعل بإيجابية وموضوعية مع متغيرات العصر مما يسهم في تحقيق الرفاهة النفسية له.

كما تُعرف أيضًا بأنها المعلومات والمهارات والقيم التي تحتاجها الفتاة في حياتها اليومية لتتكيف وتتعايش مع التغيرات الحادثة وتكتسب القدرة على إدارة ذاتها وشؤونها في جميع مجالات الحياة من خلال استغلال مهاراتها للنجاح في الحياة ومن ثم تحقيق التوازن من خلال إشباع جميع الجوانب الاجتماعية والمادية والروحية والعقلية مما ينعكس علي جودة حياتها بالشكل الإيجابي (أحمد، أبوحميد، 2016، ص 43).

ووضحت سويد (2017، ص. 152) بأنها الآليات والمهارات التي تستمر باستمرار الحياة وتمثل في جوهرها عنصر الاختيار والتوجه الذاتي الذي يحكم انتقاء واختيار الأفراد لأساليب حياتهم التي تكفل لهم التغلب على صعوبات الحياة والتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة، وتتضمن مهارة إدارة الوقت ومهارة إدارة الإنفعالات والضغوط، ومهارة إدارة العلاقات الاجتماعية والتواصل الفعال، ومهارة العمل الجماعي.

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن معظم الباحثين تناولوا تعريف إدارة الحياة من خلال التركيز على استراتيجيات الانتقاء والتعظيم والتعويض للتعامل لإدارة الحياة، وكذلك إدارة الأفراد لحياتهم بكفاءة من خلال اكتشاف مهاراتهم وقدراتهم وامكانتهم الشخصية مما يساعدهم على التعامل بثقة مع أنفسهم ومع الآخرين وقدرتهم على مواجهة الضغوط وحل المشكلات والتفاعل بإيجابية مع متغيرات العصر مما يسهم في إشباع جميع الجوانب المادية والاجتماعية والروحية والعقلية وتحقيق الرفاهة النفسية.

### أهمية إدارة الحياة:

اهتم علماء النفس لفترات طويلة بالطرق التي يضبطون أو يبنون بها حياتهم وكيف تؤثر استراتيجياتهم على التخطيط باعتباره أحد استراتيجيات إدارة الحياة حيث أن إدارة الحياة تجعل الفرد له اتجاه يؤدي إلى نواتج إيجابية، ويعد التخطيط للمستقبل من مكونات إدارة الحياة حيث أن التخطيط للمستقبل يضمن وجود تحكم وضبط وإحساس أكبر لقيمة الحياة. ويمكن تقسيم "تخطيط الحياة" إلى:

1- تخطيط المهام المحددة والخاصة والمتضمنة عمليات حل المشكلات.

٢- التخطيط العام للحياة والتخطيط الذاتي للفرد (Kimberly & Margi, 2001).

وإدارة تساعد الفرد على إدارة الموارد والأمانات المتاحة له، والقدرة على التخطيط لتحقيق الأهداف على المدى القريب والبعيد واستخدام أفضل الطرق لإنجاز العمل المكلف به، وكذلك إدارة حياته الشخصية بطريقة مميزة له كفرد يمتلك مقومات الشخصية المتفردة

وعددًا من القدرات والميول والاتجاهات والأهداف التي تميزه عن غيره (person, 2002).

وتعتبر الإدارة مدخلاً ثريًا لتعلم الفرد الكثير من الخبرات والمهارات والاتجاهات المرتبطة بمواقف الحياة وتنفيذها بأسلوب علمي سليم ، مما يمكنه من اتباع الطرق والأساليب المتكثرة والبعيد عن المبادئ والطرق التقليدية للوصول إلى حياة أفضل (شليبي وبدير وراغب وخضر، 2010).

وإدارة الأفراد لأنفسهم أو حياتهم عملية مستمرة تستمر يوماً بعد يوم حيث أن العناصر الأساسية في الإدارة هي التخطيط ، التنبؤ بالمستقبل القريب والبعيد ويمكن أن يكون التخطيط رسمياً أو غير رسمياً (Donald ., James ,2005,p1).

يتضح مما سبق أن إدارة الحياة تساعد الفرد في تعلم الكثير من المهارات والخبرات الحياتية، والتخطيط للمستقبل لتيسير مهامه الحياتية بشكل جيد ، وكذلك مساعدته في حل المشكلات وتخطي العقبات والتغلب على الضغوط كلما أمكن ذلك .

### مكونات إدارة الحياة :

أشارت مبروك (2008) أن إدارة الحياة تتكون من:

1. **القدرة على إدارة الوقت:** وهي عملية يقوم بها الفرد بحيث يستغل قدراته بطريقة تتسم بكفاءة وفعالية وذلك لتحقيق أولويات أهدافه التي وضعها لنفسه بطريقة تدل على كفاءة وتحمله للمسئولية.
  2. **إدارة الذات:** وهي انتقاء الفرد لأسلوب حياته بحيث يستطيع الاختيار بين سلوكياته وقدراته وهذا يعكس استقرار الفرد وقدرته على التحكم الجيد في ذاته وقدراته والتفأول نحو المستقبل.
  3. **الواقعية:** وهي قدرة الفرد على مواجهة مشكلات حياته بمنطقية وإدراكه إمكانياته وقدراته ورغباته بحيث يضع أهدافه في حدود إمكانياته ويرتبها وفقاً لوقته بدقة .
  4. **المبادأة:** وهي جرأة الفرد وإقدامه دون تردد في سلوكه أو تفكيره ويرتبط هذا بثقة الفرد في نفسه وإقدامه على تحقيق أهدافه والمشاركة في الأنشطة.
  5. **الشخصية ذات التحكم الخارجي:** وهي إدراك الفرد للعالم المحيط به من حوله ومدى تحكم الأحداث الخارجية المختلفة الإيجابية منها والسلبية وبالتالي فإنه يشعر أنه غير مسئول عما يحدث في حياته نتيجة لأن العوامل الخارجية هي المسيطر الأكبر كالحظ والصدفة أو القدر وليست سلوك الفرد.
  6. **الاجتماعية:** وهي سلوك يتصف به الفرد من حيث تقبله للآخرين والتعايش معهم والتفاعل مع المجتمع المحيط به وميله للتسامح والمرح .
- كما تناول منصور وشند و الدمرداش (٢٠١٥) إدارة الحياة وفقاً لعدة أبعاد هي مهارات إدارة الوقت مهارات إدارة الضغط ، مهارات اتخاذ القرار ، ومهارات التواصل الفعال ، ومهارات العمل في فريق .

وأوضح عمر (2004، ص. 856) أن مفهوم إدارة الحياة مفهوم مركب يشمل أركان ستة هي المسئولية الواقعية، المبادرة، رمز التحكم والمنافسة كما أن الحياة عملية سلوكية تستخدم للتعرف على الفعل ورد الفعل للفرد في كل أنشطته الحياتية وكيفية الاستفادة من المصادر المتاحة له في تحقيق ما يريد، فهي من هنا تتضمن كل العمليات السلوكية المكتسبة للفرد، وهي تبهن على مدى تحقيق جودة الحياة للفرد عندما يستطيع تحقيق أهدافه عن طريق إدارة الحياة، عندما نأخذ في الاعتبار كل الاتجاهات لدى الفرد فإن إدارة الحياة هنا تصبح ذات ضرورة حيوية في تحقيق تطور الفرد وتحقيقه لمبدأ جودة الحياة.

ومن خلال تناول الباحثين لأبعاد ومكونات إدارة الحياة انتقلت الباحثة خمسة أبعاد لإدارة الحياة في هذا البحث وهي (إدارة الوقت والضغوط، تحمل المسئولية واتخاذ القرار وإدارة الذات).

### إدارة الحياة لدى المتزوجات:

تعتبر المرأة هي المسئولة الأولى والرئيسية لأي تطوير للأسرة فهي مسئولة ليس فقط عن نفسها ولكن أيضاً عن أسرتها، فمن المعلوم أن طبيعة الحياة الأسرية في الوقت الحاضر والظروف الاقتصادية التي نعيشها تجعل كل أسرة تفكر كثيراً في تكييف حياتها ولا يتأتى ذلك إلا بالإدارة السليمة التي تساعد على حسن استغلال تلك الموارد (أبو سليم، ٢٠١٨).

لذا فإن نجاح المرأة في إطار أسرتها وعملها يتوقف على مدى امتلاكها للمهارات الإدارية وقدرتها على اتخاذ القرارات الحياتية بفاعلية ومن ثم تستطيع الوصول إلى أهدافها المنشودة وتحقيق النجاح في كافة المستويات التي تشمل جوانب الحياة الأسرية (عوض، ٢٠١٦).

لذا فإننا اليوم في حاجة ماسة إلى ربة أسرة تتمتع بالإستعداد والرغبة في قبول الحياة والمفاهيم والأفكار الجديدة وأن تنتهج أسلوب غير تقليدي في التفكير والتخطيط (عبد الجواد، ٢٠٠٣)

وأن تكون علي قدر عالي من الوعي بكيفية إدارة متطلبات الحياة الأسرية بأسلوب مبتكر واستخدامها لمواردها الإستخدام الأمثل وتطبيق أفضل الوسائل العملية من أجل تحقيق أهدافها المنشودة (نعمة رقبان وربيع نوفل، ٢٠٠١)، بما يمكنها من المحافظة على التوازن الأسري وأداء وظائفها بشكل فعال في ضوء المتغيرات المجتمعية العالمية (Velavan, Meyer, 2020).

مما سبق ترى الباحثة أن إدارة الحياة لها دور هام في حياة المرأة المتزوجة بوجه عام والطلبة المتزوجة بوجه خاص، وذلك لأن امتلاك الزوجة لمهارات إدارة الحياة يساعدها على التخطيط الجيد وحسن إدارة وتنظيم الوقت واتخاذ القرار السليم، وكذلك حسن إدارتها لمتطلباتها الأسرية والدراسية بأسلوب مبتكر مما يعود بالنفع في جميع نواحي الحياة المختلفة.

### ثانياً: الإزدهار النفسي: Psychological Flourishing:

يُعد مفهوم الإزدهار النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً التي يتناولها علم النفس الإيجابي لما له من دور مهم في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى الأفراد، وهو من المفاهيم الرئيسة في علم النفس الإيجابي، وقد يكون هناك تداخل بينه وبين بعض المفاهيم كالرفاهية النفسية والسعادة النفسية، إلا أن الإزدهار النفسي أوسع منهما ويحتويهما فهو فضلاً

عنهما مرتبط بالحالة المزاجية الإيجابية للفرد والتفاؤل وشعور الفرد بمسؤوليته تجاه رفاهية الآخرين. ولا شك أن الأزدهار النفسي من المفاهيم المعقدة نسبية نظرًا لصعوبة تحليل عناصره والعوامل التي يُبنى عليها إذ يُشكل هذا المفهوم العمود الفقري لعلم النفس الإيجابي - الذي يعد "Seligman" رائده - والذي يتناول الجانب الإيجابي من شخصية الإنسان بعيدًا عن الأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر والخوف، فالأزدهار النفسي هو ما يسعى كل شخص سليم نفسيًا الوصول إليه والعيش في عالمه. كما يشير الإزدهار النفسي إلى تحقيق الفرد لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن (Ryff, C. & Singer, 2008).

### تعريف الإزدهار النفسي :

يعرف الإزدهار النفسي بأنه مفهوم مركب من الشعور الجيد والعمل بفاعلية؛ حيث يتضمن الشعور الجيد بالانفعالات الإيجابية الموجود في السعادة والرضا، كما يتجاوزها إلى مشاعر الاهتمام والاندماج والثقة والتفاعل، ويتضمن العمل بفاعلية تطوير إمكانيات الفرد والسيطرة على حياته والشعور بهدف الحياة والعلاقات الاجتماعية (Huppert, 2009).

كما يوضحه (Diener, et al (2010, P 144 بأنه شكل من أشكال الصحة النفسية الإيجابية، فهو مزيج من الشعور والأداء الجيد للفرد، ويشمل امتلاك الفرد لحياة هادفة، وعلاقات إيجابية وكفاءة ومشاعر وتفاؤل واحترام للذات.

ويعرفه (Seligman (2011, p16-17 بأنه امتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية أي الوجدان الموجب والإنشغال الإيجابي والعلاقات الإيجابية ووجود معنى للحياة والإنجاز كما وضح أن الأبعاد الثلاثة الأولى تمثل السعادة الذاتية في حين يمثل البعدان الأخيران الموضوعية للإزدهار.

ويضيف (Huppert & So (2013, p 838 بأن الإزدهار لا يعبر عن السعادة أو قمة الرضا عن الحياة فحسب، بل هو مركب من المشاعر الإيجابية مقترنة بالأداء الأمثل.

كما تعرفه العبيدي (2019، ص. 40) بأنه شعور الفرد بالتفاؤل والكفاءة والعمل على تحسين بيئته لكي تلبي احتياجاته، واحتياجات الآخرين وحرية تقرير المصير ومقاومة الضغوط الاجتماعية، الانفتاح على الحياة والرضا عن الوضع العام، فضلاً عن شعوره بالاشباع مادياً وصحياً واجتماعياً وجسدياً وروحياً.

وبين العصيمي و الهبيدة (2020، ص. 2) الإزدهار بأنه الحالة التي يشعر فيها الأشخاص بمشاعر إيجابية وأداء نفسي واجتماعي إيجابي في معظم الوقت.

كما يُعرف الإزدهار النفسي بأنه حالة مُثلي يعتقد أنها تسهل القدرة لدى الأفراد على التوصل إلى فهم أهداف الحياة (Zhang et al., 2020).

أيضًا يمكن توضيحه بأنه امتلاك الطالب لمشاعر إيجابية نحو الحياه، ويظهر في إندماجه في الحياة والدراسة، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، والشعور بمعنى الحياة، والاستمتاع بالانجازات، مما يحقق له الشعور بالسعادة والرضا (عرفي، 2021، ص 1282)

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن معظم الباحثين تناولوا تعريف الأزدهار النفسي من خلال أنه حالة مثلي للفرد يشعر فيها بالرضا والسعادة والتفاؤل والرفاهة النفسية، والتعامل بكفاءة واقتدار، وامتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية والأداء الجيد، واحترام الذات والانفتاح على الحياة والاستمتاع بالانجازات.

## أهمية الازدهار النفسي:

الازدهار النفسي يتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي وخصائص الشخصية والهوية والخبرات الحياتية فضلاً عن أنه يزداد مع تقدم الفرد بالعمر والتعليم (Edwards, S., Ngcobo, H., Edwards., Palavar, K2005).

كما أشارت إبراهيم والأعسر ووليم ، (2015، ص. 99) أن الازدهار يقع تحت مظلة علم النفس الإيجابي ، حيث يرتبط الازدهار بالوظائف النفسية فيرتبط إكتمال الصحة العقلية بأدنى معدلات العجز المتعلم ، وأعلى معدلات وضوح أهداف الحياة ، فدوي الصحة النفسية يعرفون ماذا يريدون من الحياة وكيف يحصلون على ما يريدون ، ولديهم أعلى معدلات الصمود ، ويجتازون المحن ويتعلمون منها ، وأعلى معدلات العلاقات الناجحة.

يشير الإزدهار النفسي بشكل رئيسي إلى التأمل الذاتي والبحث عن الرفاهية والأداء الأمثل ، ويتضمن داخله الرضا المهني والحب وتحقيق الذات والصحة والمشاعر الإيجابية بشكل عام وكذلك المشاعر الإيجابية نحو الأسرة والأطفال والأصدقاء ، ويُفسر الازدهار النفسي في المقام الأول بمجموع السعادة والرضا عن الحياة (Bakracheva, 2020, p96).

وذكر العصيمي والهيبيدة (2020، ص. 7) أن من أهم العوامل المسهمة في تحقيق الإزدهار النفسي لدى طلاب الجامعة هي : امتلاك الطلاب مستويات عالية من الضمير ، مستويات عالية من الانبساطية ، مستويات منخفضة من العصبية ، الحصول على المساندة والدعم الاجتماعي ، المرور بأحداث الحياة الإيجابية ، وكذلك الشعور بالطمأنينة والمتعة.

كما يرتبط الازدهار النفسي بالسلوك الاجتماعي أكثر من ارتباطه بالسلوك المتمركز حول الذات (Nelson et al., 2016)

وقد استخدم مصطلح الرفاه في بعض الأبحاث ومصطلح السعادة في أبحاث أخرى مرادفاً للازدهار النفسي، إلا أن المكونات الثلاثة في السعادة المشاعر الإيجابية والمشاركة والمعنى لا يعبر عن الازدهار النفسي بشكل جيد، وقد تم إضافة عنصرين آخرين تمثلاً في: العلاقات الإيجابية والانجاز لتشكل مع المكونات الثلاثة السابقة جوانب الازدهار النفسي (2020, Kainulainen).

ويرتبط الازدهار بشكل قوي بالمفاهيم التي تصنف الحياة الجيدة للأفراد: حيث يصف الازدهار النفسي العناصر الجيدة التي تركز بصقة رئيسة على الجوانب النفسية والأشكال الاجتماعية للحياة الجيدة للأفراد (Kainulaine, 2020).

ويتم النظر إلى الإزدهار على أنه ناجم عن الحياة المتوافقة مع كل احتياجات الفرد المشبعة له (Nel, L, 2011)

كما أن تركيز الناس على العلاقات الاجتماعية وعلاقاتهم بالآخرين هو ما يجعلهم يشعرون بالسعادة (Nelson et al., 2016).

ويُعد تحديد العوامل السلوكية والاجتماعية التي تساعد وتعزز الازدهار لدى الأفراد يُعد ذا أهمية كبيرة (Sanfina et al., 2019)

## مظاهر الإزدهار النفسي :

لخصت نوير (2021، ص 269) مظاهر الإزدهار النفسي على النحو التالي:

- القبول الذاتي والاحساس بالتمكن والإتقان .
- الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار وتحديد الهدف من الحياة .
- الشعور بمستوى منخفض من الضغط والعواطف السلبية.
- التفاؤل والصمود والحيوية.
- الإندماج الإيجابي والاستعداد التام للمشاركة الأنشطة .
- الشعور بمستوى عالى من الرضا عن الحياة .
- الإلتزام المجتمعي وكفاءة العلاقات الاجتماعية والمساهمة في بناء المجتمع .
- القدرة على العمل والانتاجية والإنجاز.
- التدين والتسامي الروحي.

ويطرح *Claassens(2016)* تصوّرًا آخرًا لمقومات الأزدهار الإنساني يتمثل في: الحياة بصورة طبيعية، والصحة الجسمية، وشعور الفرد بالأمان، وحرية التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، وممارسة الفرد للخيال، وحرية الرأي، وممارسة التدبر في الوصول للصواب، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وتخصيص أوقات للأنشطة والترفيه، والاهتمام بالكائنات الحية، والتمكن البيئي، وحرية المشاركة السياسية.

ويرى *(VanderWeele 2017)* أن دور الأسرة، ونوع التعليم، وثقافة المجتمع محددات للأزدهار النفسي، وأن الأزدهار هو حالة تطيب فيها كل أشكال الحياة، ومن ثم فإنه يمثل السعادة الإنسانية المتكاملة، ويتكون الأزدهار النفسي وفقًا لهذا التوجه من: السعادة، والرضا عن الحياة، والصحة الجسمية والعقلية ووجود معنى وغرض للحياة، وعلاقات اجتماعية جيدة.

أوضحت نتائج دراسة *(Dijkstra 2015)* أن من خصائص الأفراد ذوي الإزدهار النفسي المرتفع أنهم يتمتعون بمستويات مرتفعة من الرفاهية .

وأشارت دراسة العبيدي (2019، ص 42) أن الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفعًا من الإزدهار النفسي يميلون إلى التركيز على نمو الشخصية ، ويميلون إلى التغلب على تجارب الحياة الصعبة ، فهم أكثر فاعلية في اكتساب رؤى جديدة حول الذات . ولديهم القدرة على مواجهة الضغوطات النفسية والاجتماعية ، والاستخدام الفعال للفرص المتاحة لهم . فضلًا عن قدرتهم على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين ولديهم معتقدات بناءة تعطي معنى لحياتهم .

وعلى العكس من ذلك فإن الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من الإحساس بالأزدهار النفسي يشعرون بالاستياء وعدم الرضا عن النفس، ويعتمدون على الأحكام الصادرة من الآخرين لاتخاذ القرارات الهامة ويستجيبون للضغوط الاجتماعية ويواجهون صعوبة في إدارة شؤونهم الحياتية فضلًا عن أهدافهم القليلة في الحياة *(Wood, J.joseph, I, 2009)*.



## أبعاد الإزدهار النفسي:

تفاوتت أبعاد الإزدهار النفسي بين الباحثين بين الإجمال والتفصيل وإن كان الجميع يؤكد على تعددية أبعاد أو مكونات الإزدهار النفسي.

حيث ذكر (Keyes, 2002) أن الإزدهار النفسي يتكون من:

**السعادة الشخصية *Personality Well-being***: وتمثل مدركات الفرد وتقييماته الحياته في ضوء الحالات الانفعالية التي يمر بها، وتتألف من ارتفاع المشاعر الإيجابية، وانخفاض المشاعر السلبية والرضا عن الحياة.

**السعادة النفسية *Psychological Well-being***: وتشمل تقبل الذات والنمو الشخصي، ووجود معنى وهدف للحياة، والتمكن البيئي، والاستقلالية، واتخاذ القرار، والعلاقات الإيجابية.

**السعادة الاجتماعية *Social Well-being***: حيث يقيم الأفراد دورهم الحياتي والمجتمعي ويشمل: تقبل المجتمع، والشعور بالنمو المجتمعي، والمساهمة في بناء المجتمع، والترابط مع المجتمع، وفهم الأحداث المجتمعية، والاندماج الاجتماعي، والانتماء للمجتمع.

كما اقترح (Diener & Seligman, 2004) بنية أحادية للإزدهار النفسي، وأعد مقياساً مختصراً من ثماني مفردات، تم استخدامه بكثرة في البحوث الإمبريقية العالمية ويرى الإزدهار على أنه إشباع للحاجات التالية: وجود معنى وهدف للحياة، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، والشعور بالكفاءة، وتقدير الذات، والتفائل، والاندماج الإيجابي، والإسهام في هناء الآخرين.

وذكر (Diener, Wirtz, Tov, 2010) أن هناك مكونات ستة أخرى للإزدهار النفسي: الحياة الهادئة، والعلاقات الإيجابية، والاندماج، ومشاعر الكفاءة، وتقدير الذات، والتفائل

ويعتبر (seligman, 2011) من أوائل مؤسسي علم النفس الإيجابي وقدم مفهوم السعادة ثم اقترح مفهوم الإزدهار النفسي كمحك ومعيار لها، وتبني أخيراً دعم وتنمية الإزدهار على مستوى الأفراد، والأسرة والمجتمعات كهدف رئيسي لعلم النفس الإيجابي، ثم قدم نظرية للإزدهار تتضمن تصوراً للإزدهار النفسي أطلق عليه (PERMA) ويتكون من خمسة مكونات هي:

**الانفعال الموجب (P) *Positive emotion***: ويشير إلى الحياة السارة التي تتضمن الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والاستمتاع والتفائل والأمل وغيرها.

**الاندماج (E) *Engagement***: ويشير إلى التدفق الذي ينطوي على التركيز المكثف في المجال التنظيمي للفرد، ويتضمن اندماج الطلاب في المجالات النفسية والسلوكية

**العلاقات الاجتماعية (R) *Social relationships***: وتشمل الروابط الاجتماعية (عدد الأشخاص في المجال الاجتماعي، والشبكات الاجتماعية) (عدد الروابط ونوعية تلك الروابط)، والدعم المتلقي (منظور موضوعي للموارد)، والدعم المتصور (منظور شخصي للموارد)، والرضا عن الدعم، وتقديم الدعم للآخرين، ويعتبر بعد العلاقات الاجتماعية بعداً مشتركاً في معظم التصورات حول الإزدهار النفسي.

**الإحساس بالمعنى (M) sense of meaning**: وهو وجود اتجاه في الحياة، والاتصال بشيء أكبر من الذات، والشعور بأن حياة المرء ذات قيمة، وأن هناك غرضًا لما يفعله المرء، ويوفر المعنى إحساسًا بأن حياة المرء مهمة ويرتبط الشعور بالمعنى بصحة جسدية أفضل، ومستوي مرتفع من الرضا عن الحياة.

**الإنجاز (A) Accomplishment**: ويتضمن إحساسنا بالعمل نحو الأهداف والوصول إليها والإتقان والفعالية لإكمال المهام، وتعتبر الكفاءة هي حاجة إنسانية أساسية في إطار نظرية تقرير المصير، ويتضمن العديد من مقاييس الرفاهية الحالية عناصر تتعلق بالكفاءة أو الإتقان أو الفعالية.

وتمثل الأبعاد الثلاثة الأولى السعادة الذاتية في حين يمثل البعدان الأخيران القياسات الموضوعية أو ما يفعله الفرد ليكون مزدهرًا. ويعتبر الإزدهار هو القدرة على تجربة أي من هذه العناصر الخمسة من أجل تحسين حياة المرء وتعميقها وتوسيعها (seligman, 2011).

كما تحدد الإزدهار النفسي في ثلاثة أبعاد: السمات الإيجابية (الاستقرار الوجداني، الحيوية، التفاؤل، المرونة، تقدير الذات) والأداء الإيجابي (الابتهاج، الكفاءة، المعنى، العلاقات الإيجابية)، والمشاعر الإيجابية (السعادة) (Huppert & S, 2013).

وتنظر رزق (٢٠٢٠) للإزدهار النفسي على أنه مركب من المشاعر الإيجابية مقترنة بالأداء الأمثل وهو بنية نفسية تتألف من عدة أبعاد هي:

**البعد الوجداني**: ويتضمن ارتفاع المشاعر الايجابية وانخفاض المشاعر السلبية، والرضاعن الحياة.

**البعد الشخصي**: ويتضمن تقبل الذات، والنمو الشخصي، ووجود هدف من الحياة، والتمكين البيئي، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين.

**البعد الاجتماعي**: ويتضمن تقبل المجتمع، والشعور بالنمو المجتمعي، والمساهمة المجتمعية، والترابط مع المجتمع، والاندماج الاجتماعي.

**البعد الروحي**: ويتضمن مظاهر التدين، والتسامي الروحي.

ومن خلال الطرح السابق لأبعاد الإزدهار النفسي قامت الباحثة بتحديد أبعاد الإزدهار النفسي لثلاثة أبعاد وهم:

**الهناء الشخصي** ويعرف بأنه: تقبل الذات والشعور بالرضا العام عن الحياة والأسرة، وكذلك إدراك الفرد لوجود معنى وهدف لحياته.

- **الهناء الاجتماعي** ويقصد به: الشعور بالترابط والتواد والاندماج بالآخرين ومدى تفهم مشاعرهم، وكذلك شعوره بأهميته داخل المجتمع من خلال مساهمته في تقدم المجتمع.

- **الهناء الوجداني** ويعبر عن تقييم الفرد لحياته بشكل عام في ضوء الحالة الوجدانية من حيث وجود إنخفاض في المشاعر السلبية وارتفاع في المشاعر الإيجابية.

## ثالثاً: جودة الحياة الزوجية Marital Quality

يشير مفهوم جودة الحياة الزوجية إلى طبيعة العلاقة الزوجية وخصائصها، حيث يتم التعبير عن جودة الحياة الزوجية السعيدة من خلال إحساس عام بالرفاه والسعادة داخل العلاقة الزوجية (Lorentz, 2008). وتشير جودة الحياة الزوجية أيضاً إلى التقييم الذاتي للعلاقة الزوجية للزوجين، وقد يشكل نطاق التقييم انعكاساً مستمراً منخفضاً إلى عالي الجودة الزوجية، حيث ترتبط الجودة الزوجية المرتفعة بمستويات جيدة من التكيف الزوجي، والتواصل الكفء، والسعادة الزوجية، ودرجة عالية من الرضا عن العلاقة. وغالباً ما تستخدم الجودة الزوجية بمعنى أن تتضمن التكيف الزوجي، والسعادة، والارتياح، ومن الأفضل تصور التكيف الزوجي كشيء يؤثر على جودة الزواج، ولكن ليس جزءاً منه.

وبعد الزواج علاقة ذات قدسية خاصة، فهو علاقة طويلة الأمد تستمر مدى الحياة، فيتشارك فيها طرفا العلاقة – الزوجان- اللحظات السعيدة الفرح، النجاح، والإنجازات. ويوفر الزواج علاقة شراكة حميمية ما بين الزوج والزوجة، وينظر لهذه العلاقة على أنها أفضل وسيلة لإشباع حاجات الأفراد للشراكة والمودة الانفعالية والجنسية، حتى بالنسبة لأولئك الذين اختبروا علاقات زوجية سلبية (بنات، 2013).

### تعريف جودة الحياة الزوجية:

تعرف بأنها الوظيفة العامة للزواج الناجح (Bricker, 2005).

وتعرف جودة الحياة الزوجية بلعباس (2016، ص. 13) بأنها التوافق والسعادة في الحياة الزوجية التي يعيشها الزوجان، والتي تتميز بالمؤشرات التالية: التفاعل الزوجي، والتوافق الجنسي، وارتفاع مستوى المعيشة وتوفر الصحة، والارتياح الشخصي، ووجود الأنشطة المشتركة بين الزوجين.

كما يبين (Shehan, 2016) بأنها مفهوم إيجابي يضم: السعادة الزوجية، والرضا الزوجي، والتواصل الزوجي، والاستقرار الزوجي.

وجودة الحياة الزوجية هي عبارة عن تقييم شامل للعلاقة الزوجية، يتضمن السعادة الزوجية، والاستقرار الزوجي، والتواصل الزوجي، والرضا الجنسي (راضي، 2017).

كما تُعرف بأنها درجة الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه مظاهر حياته المختلفة، ومنها العلاقة الزوجية، وسعادته واهتمامه بالخبرات الشخصية ويتوقف ذلك على عوامل ترتبط بأفكاره حول حياته (Babic Cikes, MariC & Sincek, 2018).

وبوضوحها الفوزان (2020، ص. 478) بأنها مفهوم شامل متعدد الأبعاد وهو شعور الزوجين تجاه العلاقة وهناك عدد من المؤشرات الدالة عليه مثل التفاعل الزوجي والتواصل والمودة والانسجام والسعادة، والرضا، والتماسك، والاتفاق.

ومن خلال ما سبق يمكن القول ان معظم الباحثين تناولوا تعريف جودة الحياة الزوجية بالتعرف على الزواج الناجح من خلال السعادة في الحياة الزوجية، والمودة والانسجام، والارتياح الشخصي والتواصل والاستقرار الزوجي والرضا عن الحياة الزوجية بوجه عام.

## فوائد جودة الحياة الزوجية :

تُعتبر جودة الحياة الزوجية ظاهرة مستقرة كما تبين في دراسة (Johnson and Talitman) لفحص طبيعة الجودة الزوجية وحجم تقلباتها، وعلى عينة من المتزوجين الذين تمت مقابلتهم ثلاث مرات على مدى ثماني سنوات (Francis, 2012).

وتعد جودة الحياة الزوجية أحد المفاهيم الخاصة بمجال علم النفس الإيجابي، وتهتم ببحث العلاقات الاجتماعية، ومنها العلاقة الزوجية . وهي ناتج لطريقة تفاعل الزوجين، وينتظم هذا التفاعل من خلال نوعية العلاقة بين الزوجين، ومستويات سعادتهما، ومدى مواجهتهما للمواقف الضاغطة. (Beam& Marcus, Turkheimer& Emery, 2018) وعندما تكون العلاقة جيدة يسود مناخ من الراحة النفسية في الأسرة؛ مما يؤدي إلى تحسين الأداء في الحياة الاجتماعية. (Bhattacharjee& Banik, 2016)

و من ثم فهي أحد الجوانب المهمة في الحياة الأسرية؛ إذ تشكل الشعور بحسن الحال . وكلما ارتفع مستوى جودة الحياة الزوجية تميز الفرد بزيادة مستوى تحسين صحته الذاتية، وانخفاض درجات المعاناة من الأمراض الجسمية والنفسية (Babic Cikes & Maric, 2018).

وذكر (2015) Zugarek أن الكثير من الدراسات أظهرت أن الفوائد الصحية من الزواج تكون للزوجات ذات الجودة العالية ، ولذلك من المهم – عند دراسة الزواج أخذ مفهوم جودة الحياة الزوجية بعين الاعتبار ، لأن الأفراد داخل العلاقات ذات الجودة المنخفضة يتعرضون للاحباط بشكل أكبر ، ويرجع ذلك إلى عدم الاستقرار ، وإلى عدم توتر الزواج ، مما يقلل الفوائد المحتملة من الزواج .

فجودة الحياة الزوجية تُعد جانبًا مهمًا من جوانب الحياة الأسرية ، إذ تعمل على تشكيل صحة الأفراد وتؤثر كذلك على رفاهيتهم نظرًا لارتباط ارتفاع مستوى جودة الحياة الزوجية بانخفاض الاكتئاب وانخفاض الأمراض الجسدية (Williman, 2003) ..

وذكر (2001) Glaser & Newton أن جودة الحياة الزوجية من المفاهيم المهمة للدراسة ، وذلك بسبب أثارها الإيجابية على الصحة النفسية والجسدية للمتزوجين .

ويزيد ارتفاع مستوى جودة الحياة الزوجية من قدرة كل من الزوجين على تحمل ضغوط الحياة ، والقدرة على اجتياز الأزمات التي يواجهانها ، ويجعلهما أكثر سعادة في الحياة بشكل عام ، وأكثر قدرة على توظيف طاقتهما وقدراتهما للقيام بأعباء الدور ، وإنجاز المهام المنوطة بهما بأكثر قدر من الكفاءة . في حين أن انخفاض مستوى جودة الحياة الزوجية لدى الزوجين يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية ، واندلاع النزاعات العنيفة بين الزوجين ، على المستوى البدني واللفظي ، والتي قد تؤدي إلى انهيار الأسرة وإنعدام الشعور بالأمان عند الأبناء بالإضافة إلى ما يحمله من صورة مشوهة للآخرين عن الأسرة مما يؤثر على مكانتهم الاجتماعية . (شوقي، 1999).

ومما سبق ترى الباحثة أن ارتفاع مستوى جودة الحياة الزوجية يعود بالنفع على الزوج والزوجة والأسرة عامة ، فالشعور بجودة الحياة الزوجية يجعل الزوجة تشعر براحة وسعادة نفسية، ويزيد من تكييفها الزوجي وقدرتها على تحمل الضغوط ، وارتفاع مستوى

الصحة النفسية والجسدية وانخفاض التوتر والاحباط وبالتالي يجعل لديها القدرة على أداء أدوارها الاجتماعية بكفاءة، مما يؤثر بالتالي على أفراد الأسرة جميعها.

### أبعاد جودة الحياة الزوجية:

أوضحت بلعباس (2016) أن جودة الحياة الزوجية لها مؤشرات تدل عليها؛ ومنها التفاعل الزوجي، التوافق، الارتياح الشخصي، الوضع الصحي، الأنشطة المشتركة، مستوى المعيشة، تحقيق توقعات ما قبل الزواج، العلاقات الشخصية والاجتماعية، والشعور بالأمن، في حين أن (أماني الطراونة 2017) قد رأت أن الجودة الزوجية تتمثل في أربعة أبعاد رئيسية وهي بعد العلاقة الزوجية، بعد الدعم الزوجي، بعد إدارة الصراع والبعد العاطفي.

وأشار Shah في دراسته عن جودة الحياة أن مفهوم جودة الحياة الزوجية مفهوم متعدد الأبعاد، ويشتمل 12 بعداً بعضها إيجابي، والآخر سلبي؛ فأما الأبعاد الإيجابية إنما تتمثل في التفاهم، الرضا، اتخاذ القرار، المودة، التعبير عن الذات، إمكانية الحل، الثقة، أداء الدور، والأبعاد السلبية تتمثل في الرفض، اليأس، الاستياء، الهيمنة (في سيد، 2020).

وذكر Lewis & Spaier أنه يمكن اعتبار كلاً من الرضا والتوافق الزوجي بمثابة مكونين فرعيين يشكلان معاً جودة الحياة الزوجية، وأصبح هناك تزايد في استخدام مصطلح جودة الحياة الزوجية كونه أكثر شمولية من باقي مصطلحات العلاقة الزوجية. وفي الحقيقة يوجد مساران لتوصيف مصطلح جودة الحياة الزوجية: الأول يشير إلى كون المصطلح هجين ناتج عن التزاوج بين مصطلحات الرضا والتوافق والسعادة الزوجية، وعليه ارتفاع درجة جودة الحياة الزوجية يشير بالضرورة إلى ارتفاع الدرجات على الرضا والتوافق والسعادة الزوجية، وهذا يتضمن عناصر الرفقة والألفة والاتصال الفعال وغياب الصراعات والتفاعلات السوية (في الخليلي، 2016، ص. 142).

وبفضل كل من (Fincham & Rogge 2010) اعتبار مصطلح جودة الحياة الزوجية ذا مكون فرضي أحادي البعد. ويعرفانه على أنه التقييم الذاتي الذي يقوم به أحد الزوجين لمجمل العلاقة الزوجية.

ومن خلال ما سبق عرضه لأبعاد جودة الحياة الزوجية رأت الباحثة تناول جودة الحياة الزوجية كمفهوم أحادي البعد يشمل تقييم شامل للحياة الزوجية من جميع الجوانب.

### دراسات سابقة

قُسمت الدراسات السابقة الى محورين :

المحور الأول : دراسات تناولت العلاقة بين إدارة الحياة والإزدهار النفسي .

المحور الثاني : دراسات تناولت العلاقة بين إدارة الحياة وجودة الحياة الزوجية.

-دراسات المحور الأول : العلاقة بين إدارة الحياة والازدهار النفسي:

-تناولت الباحثة في هذا المحور دراسات وضحت العلاقة بين إدارة الحياة أو أحد أبعادها والرضا عن الحياة أو جودة الحياة أوالسعادة حيث لم تجد الباحثة في حدود اطلاعها على البحوث والدراسات السابقة دراسات مباشرة تناولت الازدهار النفسي بشكل صريح .

**هدفت دراسة فخرو(2005) إلى الكشف عن علاقة إدارة الوقت والتخصص الجامعي بكل من التحصيل الأكاديمي والرضا عن الحياة ولقد حاولت الباحثة التحقق من ستة فروض، وذلك عن طريق إعداد وتطبيق أدوات الدراسة منها "استبيان إدارة الوقت ومقياس مشاعر عدم الكفاءة، ومقياس الرضا العام عن الحياة. بعد تطبيق الأدوات السابقة على عينة الدراسة الأساسية، والمكونة من (759) طالبة بجامعة قطر، واللاتي تم اشتقاقهن من خمس كليات (التربية، الإنسانيات، العلوم، الشريعة، والإدارة والاقتصاد). وأسفرت نتائج البحث عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطالبات في مؤشري التحصيل، وفي مؤشري الرضا عن الحياة يمكن عزوها إلى تفاعل التخصص الجامعي مع مستوى إدارة الوقت بمتغيراته المختلفة وكذلك وجدت بعض الفروق الدالة إحصائية بين الطالبات في مؤشري الرضا عن الحياة يمكن عزوها إلى مستواهن في إدارة الوقت بمتغيراته المختلفة.**

**وفي دراسة (2006) Daniela & Jacqui و التي هدفت إلى فحص الأثر العام والخاص للموارد الشخصية واستراتيجيات Soc (Selection, Optimization, Compensation) لإدارة الحياة (الاختيار- التفاوض - التعويض) على الصحة الذاتية وقد قامت الدراسة على مرحلتين فكانت العينة الأولى مكونة من 156 شخصًا تتراوح أعمارهم بين ٩١-٧١ عامًا من كبار السن، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن مقياس استراتيجيات إدارة الحياة الذي طوره (1999, Baltes & Freuned) ومقياس الصحة الذاتية، وكانت نتيجة المرحلة الأولى أن النتائج المرتبطة بالاستراتيجيات لها دور في تحقيق الرضا أما عن المرحلة الثانية حيث هدفت إلى تحديد ما إذا كانت العلاقات المحددة بفئة عمرية بين الموارد، Soc والرضا عن التقدم في السن والتي لوحظت في المرحلة الأولى وكانت عينة الدراسة عبارة عن ٢١ فردًا واستخدمت نفس المقاييس والأدوات التي استخدمت في الدراسة الأولى، وكانت النتيجة هي توضيح متوسط فروق المستوى في حالة الموارد، واستخدام Soc والرضا عن التقدم في السن بين البالغين وذوي الموارد المنخفضة والمرتفعة مع مراعاة مقدار وأهمية تحليلات التغير.**

**وتناولت دراسة مبروك (2008) تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في إدارة الحياة، تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في السعادة، وكذلك الكشف عن العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة وسمات الشخصية لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة الحالية في صورتها النهائية من (400) طالبا وطالبة بكلية التربية ببولسعيد جامعة قناة السويس بالمستويات الدراسية من الأولى إلى الرابعة، قامت الباحثة بتصميم مقياس إدارة الحياة، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الحياة والسعادة فيما عدا بعد الشخصية ذات التحكم الخارجي، وكذلك وجدت علاقة بين إدارة الحياة وسمات الشخصية.**

**بينما هدفت دراسة زغلول(2013) إلى دراسة العلاقة بين الوعي بالتخطيط للوقت والجهد في عدة مجالات (الغذاء - الشراء - القضاء على مضيعات الوقت - تبسيط الأعمال- أداء العمل) وجودة الحياة بأبعادها (الاجتماعية - النفسية - الصحية - الدينية - البيئية) وكذلك الكشف عن الفروق في كل من الوعي بالتخطيط للوقت والجهد وجودة الحياة تبعًا لبيئة السكن وعمل ربة الأسرة ومستوى تعليم الزوجين ومدة الزواج وعمر ربة الأسرة. وتكونت عينة الدراسة من (217) من حضر طنطا وريفها. وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند 0,01 بين الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة لديها، ووجود فروق دالة إحصائية عند 0,01 بين ربات الأسر عينة الدراسة في الوعي بتخطيط الوقت**

والجهد تبعًا لمدة الزواج لصالح مدة الزواج الأقل ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين ربات الأسر عينة الدراسة في جودة الحياة تبعًا لمدة الزواج .

كما أوضحت دراسة حسن (2015) قياس مهارات إدارة الوقت والتعرف على مستوى جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام ، وكذا تحديد العلاقة بين مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة والتحصيل الدراسي للطالبات ، مع تحديد إمكانية التنبؤ بجودة حياة الطالبات بمعرفة مهارات إدارة الوقت لديهن ، وكذلك تحديد مهارات إدارة الوقت في ضوء متغيرات (التخصص الأكاديمي - المستوى التعليمي - التحصيل الدراسي). وقد تم تطبيق مقياس مهارات إدارة الوقت لدى طالبات المرحلة الجامعية و مقياس جودة الحياة (الأكاديمية والاجتماعية والأسرية) إعداد الباحثة ، ومقياس جودة الحياة النفسية إعداد رايف ترجمة أحمد جنيدي (2009)، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالبة من طالبات المستوى الأول والسابع بكلية التربية جامعة الدمام ، وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع طالبات كلية التربية بمستوى متوسط من مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة (الأكاديمية والأسرية والنفسية) واشتراك مهارات إدارة الوقت مع أبعاد جودة الحياة في بنية عاملية ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين مهارات إدارة الوقت وجودة الحياة وكذلك أوضحت الدراسة أن مهارات إدارة الوقت منبئ جيد لجودة الحياة وكذلك وجود فروق في إدارة الوقت تعزى لمتغيري المستوى التعليمي والتحصيل الدراسي بينما لم توجد فروق ترجع الى التخصص الأكاديمي.

**كما هدفت دراسة سويد (2017) إلى قياس مدى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في إدارة الحياة لخفض حدة ضغوط العمل والارتقاء بمستوى الصحة النفسية والكفاءة المهنية لدى عينة تكونت من (24) ممرضة سعودية بمستشفى بريدة بالقصيم و(24) ممرضة مصرية بمستشفى تلا بمحافظة المنوفية ، تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس ضغوط العمل ومقياس الصحة النفسية ومقياس الكفاءة المهنية للممرضات . وأشارت نتائج البحث إلى أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين ضغوط العمل ومستوى الصحة النفسية والكفاءة المهنية لدى الممرضات (السعوديات والمصريات) كما أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في إدارة الحياة أدى إلى خفض حدة العمل والارتقاء بمستوى الصحة النفسية والكفاءة المهنية لدى عينة البحث لدى الممرضات (السعودية و المصرية).**

**وأجرت زيدان (2021) دراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين مهارة الفرد في إدارة ذاته وخاصة طالب الجامعة ومدى تحقيقه الرضا عن الحياة وكذلك قدرته على تحمل ضغوطها (الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية) لدى عينة من الطلبة والطالبات موزعين على الفرق الدراسية الأربعة ومختلف التخصصات في كلية التربية النوعية جامعة عين شمس ، وقد استخدمت الباحثة اختبار إدارة الذات (إعداد ناجى محمد حسن(2010)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدى الدسوقي (2013)، ومقياس عمليات تحمل الضغوط إعداد لطفى عبد الباسط إبراهيم(1994)، وذلك على عينة قوامها (155) طالباً وطالبة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين إدارة الذات وهي قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وطموحاته والرضا عن الحياة وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة بين إدارة الذات وتحمل الضغوط الحياتية وخاصة ضغوط الحياة الجامعية عند مستوى دلالة(0.01) . وأيضاً وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتحمل الضغوط الحياتية عند مستوى دلالة(0.01).**

## - دراسات المحور الثاني: إدارة الحياة وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية :

هدفت دراسة (2010) Leadermann إلى فحص العلاقة بين الضغط اليومي خارج وداخل العلاقة الزوجية، والأداء الزوجي وشكل التواصل في حالات النزاع والجودة الزوجية. وافترض الباحث أن ضغوط العلاقة تتوسط في الارتباط بين الضغط الخارجي والأداء الزوجي على المستوى الفردي، تكونت عينة الدراسة من 345 زوجًا ، ووأوضحت نتائج الدراسة الارتباط بين ضغوط العلاقة والجودة الزوجية والتواصل لدى الزوجين، كما كشفت الدراسة أن ضغوط علاقة الشخص ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالضغط الخارجي للمرء أكثر من الضغط الخارجي للشريك. تشير النتائج إلى أن كلاً من ضغوط العلاقة الزوجية المنخفضة والمستوى العالي من التواصل الإيجابي مهمان في جودة العلاقات الزوجية.

وتصدت دراسة (2014) Pei-Fen Li and K. A. S. Wickrama لفحص العلاقة بين أحداث الحياة المسببة للتوتر والرضا الزوجي وكذلك الآثار المعتدلة لثلاث مهارات لإدارة الزواج (مثل التسامح/التضحية، والتعاطف/الاعتبار، والتهدئة/التخفيف) ، تكونت العينة من (372) زوجًا تايوانيا، أظهر تحليل النمذجة متعدد المستويات أن أحداث الحياة المجهدة تقلل من الرضا الزوجي للزوج والزوجة. وارتبطت مهارات الأزواج في إدارة شؤون الزواج بزيادة في رضاهم الزوجي باستثناء مهارات الأزواج في التهدئة والتخفيف. كما أن تسامح الأزواج وتعاطفهم يرتبطان بزيادة في الرضا الزوجي للزوجة (أثار الشريك)، ولهما تفاعلات هامة مع العلاقة بين إجهاد الزوجة ورضاها الزوجي. كما أن مهارات الأزواج والزوجات في التهدئة كانت لها أيضا تفاعلات هامة مع العلاقة بين أحداث الحياة المسببة للتوتر وإشباع رضاهم.

بينما جاءت دراسة ربحان وطه والرويني(2015) للكشف عن العلاقة بين إدارة الأزمات الأسرية وجودة الحياة. وتحديد مستوى إدارة الأزمات الأسرية ومستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة، والكشف عن الفروق في إدارة الأزمات الأسرية وجودة الحياة تبعاً لكل من النوع – العمر – عدد سنوات الزواج واشتملت عينة الدراسة الأساسية على (450) رجلاً وسيدة من مدينة كفر الشيخ. من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة. وطبقت أدوات الدراسة وهي استبيان عن إدارة الأزمات واستبيان عن جودة الحياة يجب عنه عينة البحث رجل أوسيدة، ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى (0.05) بين إدارة الأزمات وجودة الحياة. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات أفراد العينة في إدارة الأزمات وجودة الحياة تبعاً للجنس (ذكور / إناث) في بعد تقييم ما بعد الأزمة وعند مستوى (0.01) في جودة الحياة الصحية والنفسية – جودة الحياة الاجتماعية والمهنية – جودة الحياة الدينية – مجموع جودة الحياة لصالح الذكور. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في إدارة الأزمات وجودة الحياة تبعاً للجنس (ذكور / إناث) في بعدي (التنظيم والتنفيذ – إدارة الأزمات).

بينما هدفت دراسة عبد المنعم وحنا (2019) إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى الزوجين وجودة الحياة الأسرية. حيث تم استيفاء البيانات من خلال تطبيق أدوات البحث (من إعداد الباحثين) على كل من الزوجين، والمتمثلة في إستمارة البيانات العامة، واستبباني استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط وجودة الحياة الأسرية بمحاورها (جودة الحياة الزوجية، جودة الحياة النفسية للأسرة، جودة الحياة الاجتماعية للأسرة)، وذلك على عينة قوامها 394 فرد (بواقع 197 زوجًا و 197 زوجة)



المنتمين إلى مستويات إجتماعية واقتصادية مختلفة، وكان من أهم نتائج البحث: وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها، وجودة الحياة الأسرية بمحاورها (جودة الحياة الزوجية، جودة الحياة النفسية للأسرة، جودة الحياة الإجماعية للأسرة). وجود فروق بين متوسط درجات عينة البحث في جودة الحياة الأسرية تبعاً للنوع لصالح الزوجات، وجود فروق بين متوسط درجات عينة البحث من الزوجات في جودة الحياة الأسرية تبعاً للعمل لصالح الزوجات العاملات.

**وقام حجازي وعبيد (2020) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى إدارة الذات كمتغير وسيط بين التوافق الأسري والإبداع الوظيفي لدى الزوجات العاملات في مقرر وزارة التربية والتعليم الفلسطينية في محافظة رام الله والبيرة، والكشف عن الفروق في درجة إدارة الذات لدى الزوجات العاملات التي تعزى لمتغيرات المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المسعى الوظيفي، وتكونت عينة الدراسة من (56) زوجة عاملة في مقرر وزارة التربية والتعليم الفلسطينية في محافظة رام الله والبيرة، واستخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس، هي: إدارة الذات، والتوافق الأسري، والإبداع الوظيفي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات وأبعاده المختلفة، والدرجة الكلية لمقياس التوافق الأسري وأبعاده المختلفة باستثناء مجالي إدارة الوقت وإدارة الانفعالات والضغط. كشفت النتائج أن إدارة الذات لها دور كمتغير وسيط بين التوافق الأسري والإبداع الوظيفي. وأوصت الدراسة بالاهتمام بالبرامج التدريبية لتعزيز قدرات الموظفات المتزوجات على أساليب القيادة الإدارية لتعزيز قدرتهن على إدارة الذات.**

**وهدفت دراسة مختار (2020) إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى وعي الأسرة بالتخطيط الاستراتيجي للدخل المالي وانعكاسه على استقرارها في ظل رؤية المملكة 2030 وتكونت عينة الدراسة من (250) ربة أسرة تم اختيارهن بطريقة عمدية من ربوات الأسر، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى وعي ربوات الأسر بالتخطيط الاستراتيجي للدخل المالي تبعاً لاختلاف مستوى تعليم الأم والعمر والعمل وعدد أفراد الأسرة والدخل الشهري، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين مستوى وعي ربوات الأسر بالتخطيط الاستراتيجي للدخل المالي ومتغيرات الدراسة.**

**وبحثت دراسة سيد (2022) العلاقة بين الوعي بإدارة الحياة الأسرية وعلاقته بالاستقرار الأسري لدى عينة من حديثات الزواج، واشتملت عينة البحث الأساسية على (250) زوجة من حديثات الزواج من محافظة الشرقية، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت أدوات البحث من استمارة استبيان تضمنت (الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للمبحوثات وأسرنهن- إدارة الحياة الأسرية بمحاورها- الاستقرار الأسري بمراحله) وأظهرت نتائج البحث ما يلي: أن إدارة الزوجات حديثات الزواج للحياة الأسرية وكذلك الاستقرار الأسري لديهم كان متوسطاً، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، 0.01 بين مستوى وعي الزوجات حديثات الزواج بإدارة الحياة الأسرية ومحاوره (إدارة الأولويات وتوظيف الموارد- إدارة العلاقات الأسرية- إدارة الصحة الإنجابية- الاستبيان ككل) ومستوى الاستقرار الأسري ومحاوره. وأيضاً تبين أن الوعي بإدارة الصحة الإنجابية هو المحور الأكثر تأثيراً في مستوى الاستقرار الأسري. وقد أوصت الدراسة توجيه المتخصصين في مجال التنمية البشرية بعقد العديد من الندوات التثقيفية التي تهدف إلى تكوين وعي سليم وصحيح لدى السيدات حديثات الزواج بسبل إدارة الحياة الأسرية.**

## تعقيب على الدراسات والبحوث السابقة:

من خلال الاطلاع على نتائج البحوث والدراسات السابقة تبين حداثة إهتمام الباحثين بمتغيرات البحث وقد اختلف الباحثون في تناولهم لمفهوم إدارة الحياة والإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية.

**أولا بالنسبة للعلاقة بين إدارة الحياة والإزدهار النفسي** معظم الدراسات تناولت دراسة إدارة الحياة أو أحد أبعادها في علاقتها ب (الرضا عن الحياة - السعادة - الرفاهية - جودة الحياة بوجه عام) ولم يتم تناول الإزدهار النفسي بشكل مباشر ، كدراسة فخرو (2005) ودراسة مبروك (2009) ودراسة (2006) Daniela & Jacqui ودراسة حسن (2015) ، ودراسة زيدان (2021) التي جاءت لتوضح العلاقة بين إدارة الذات كأحد أبعاد إدارة الحياة وعلاقتها بالرضا عن الحياة وتحمل الضغوط .

**وبالنسبة للعلاقة بين إدارة الحياة وجودة الحياة الزوجية** : تم تناول هذا المحور في البحوث والدراسات من خلال علاقة ضغوط الحياة الداخلية والخارجية وأحداث الحياة وجودة العلاقات الزوجية أو الرضا عن الحياة كما في دراسة (2010) Ledman ، ودراسة *Pei-Fen Li and K. A. S. Wickrame* ومنهم من تناول جودة الحياة بوجه عام منها جودة الحياة الزوجية في علاقتها بأحد أبعاد إدارة الحياة كدراسة عبد المنعم (2019) والتي توصلت إلى وجود علاقة بين جودة الحياة الأسرية بمحاورها واستراتيجية المواجهة الإقدامية للضغوط ، كما تناولها ريحان وطه والرويني (2015) من خلال إدارة الأزمت الأسرية وجودة الحياة، ومن الدراسات أيضاً من تناول دراسة إدارة الحياة الأسرية والاستقرار الأسري لدى المتزوجات كدراسة سيد (2022).

\* **تراوح حجم العينة في الدراسات والبحوث السابقة** من (24 : 759) ، وقد تناولت البحوث السابقة عينات مختلفة من طلاب وطالبات جامعة وموظفين وموظفات وممرضات وربات أسر وأزواج وزوجات . \***في حدود ما اطلعت عليه الباحثة** لا توجد دراسة عربية تناولت إدارة الحياة وعلاقتها بالإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وهو ما يُدعم دراسة البحث الحالي.

\* **استفادت الباحثة** من خلال اطلاعها على البحوث والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة في إجراء البحث الحالي من حيث اختيار العينة ووضع الفروض وتحديد حجم العينة ومتغيرات البحث ومناقشة وتفسير النتائج ، وتأسيساً لما تقدم واتساقاً إلى ما انتهت إليه نتائج البحوث والدراسات السابقة فإن البحث الحالي يحاول تسليط الضوء على أهمية دراسة إدارة الحياة وعلاقتها بالإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية.

**من خلال استقراء الدراسات النظرية والدراسات والبحوث السابقة تم صياغة الفروض كالتالي:**

- 1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين إدارة الحياة والإزدهار النفسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات.
- 2- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين إدارة الحياة وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الجامعة المتزوجات على مقياس إدارة الحياة بإختلاف متغيرات (بيئة السكن ، وجود أبناء ، نمط الإقامة).

4- يمكن التنبؤ بإدارة الحياة من خلال متغيرات الدراسة (الإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية).

#### إجراءات البحث :

**أولاً: منهج الدراسة :** تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن باعتباره أنسب المناهج لإستخلاص النتائج وتحليلها .

#### ثانياً: عينة البحث :

قامت الباحثة بالتطبيق على 100 فرد كعينة ممثلة للمجتمع الأصلي وتمثل عينة التحقق من الخصائص السيكومترية وتكونت العينة الأساسية من (300) مشاركة من طالبات جامعة الأزهر من الإناث من كلية الدراسات الإنسانية بالقاهرة وتفهمنا الأشراف ، وكلية الدراسات الإسلامية بالقاهرة. من أقسام وشعب مختلفة وجميع الفرق الدراسية ومستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة ومدة الزواج ثلاث سنوات فأقل وتتراوح أعمارهن ما بين 18- 25 عاماً ، بالنسبة لمتغير بيئة السكن فكان عدد سكان الريف (150) والحضر، (150) بينما متغير وجود أبناء فكان عدد من لديهم أبناء(180) ومن ليس لديهم أبناء (120) ، وبالنسبة لمتغير نمط السكن فكان عدد المقيمين مع الأهل(154) والمقيمين في سكن مستقل (146) . والجدول التالي يوضح توزيع العينة الأساسية:

#### جدول (1)

توزيع عينة البحث الأساسية وفقاً لمتغيرات مكان الإقامة ووجود أبناء ونمط السكن (ن=300).

المتغيرات	مكان الإقامة		وجودأبناء		نمط السكن		الإجمالي
	ريف	حضر	يوجد أبناء	لا يوجد	مع الأهل	مستقل	
العدد	150	150	180	120	154	146	300

اتضح من جدول(1) توزيع الأفراد المشاركين للدراسة حسب مكان الإقامة ووجود أبناء ونمط السكن .

#### ثالثاً : أدوات البحث

- 1- مقياس إدارة الحياة إعداد الباحثة .
- 2- مقياس الإزدهار النفسي إعداد الباحثة.
- 3- مقياس جودة الحياة الزوجية إعداد الباحثة.

## أولاً: مقياس إدارة الحياة : إعداد الباحثة

### خطوات إعداد هذا المقياس :

- تحديد هدف المقياس : وهو مقياس إدارة الحياة لدى طالبات الجامعة المتزوجات .
- تم إعداد هذا المقياس وتحديد أبعاده من خلال إستقراء التراث السيكولوجي والإطلاع على الأدبيات والبحوث النفسية وثيقة الصلة بمفهوم إدارة الحياة مثل مقياس مهارات إدارة الحياة (SOC) إعداد *Freund,A, Balte,P* ، ومقياس إدارة الحياة إعداد (عمر، 2006) ، مقياس إدارة الحياة للمرأة العاملة إعداد (منصور والدمرداش وشند، 2015).
- تمت الاستفادة من هذه المقاييس في صياغة عبارات المقياس . وأبعاده حيث تكون من أربعة أبعاد وهي:
- إدارة الوقت والضغط وعدد عباراته ( 15 وهي قدرة الطالبة على التخطيط والتنظيم ، وترتيب الأولويات ، والإلتزام بإنجاز المهام والأعمال الموكلة إليها في الوقت المحدد لتحقيق أهدافها ، واستثمار قدراتها في التعامل مع الضغوط بكفاءةٍ واقتدار.
- اتخاذ القرار وعدد عباراته ( 10 ) وهو قدرة الطالبة على تحديد المشكلة وطرح الحلول لاختيار أحسن البدائل واتباع خطوات منظمة للوصول للقرار المناسب.
- تحمل المسؤولية وعدد عباراته(10) وهي إعتداد الطالبة على نفسها وتحملها للمسئولية ، والاعتراف بالخطأ، والقيام بدورها واتمامها لأعمالها.
- إدارة الذات وعدد عباراتها(10) وهي قدرة الطالبة على توجيه مشاعرها وأفكارها وإمكاناتها ، واستغلالها الاستغلال الأمثل لتحقيق أهدافها.
- تكونت عبارات المقياس قبل حساب الخصائص السيكومترية من 50 عبارة تم حذف 3 عبارات من قبل المحكمين فأصبح العدد 47 عبارة وتم حذف ( 2 ) عبارة في الاتساق الداخلي لتصبح عبارات المقياس في صورته النهائية من (45) عبارة ، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى إدارة الحياة لدى عينة البحث ، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى إنخفاض إدارة الحياة لديهم.
- تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار أحد البدائل من ثلاثة بدائل للإجابة على كل عبارة وهي (نعم ، أحياناً، أبدا ) ، وحيث أن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم إحتساب الدرجات عليه كما يلي (3، 2، 1) للعبارات الموجبة ، بينما تم احتساب الدرجة (1، 2، 3) للعبارات السالبة ، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس(135) وأقل درجة( 45).
- الخصائص السيكومترية إدارة الحياة :
- قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس بالطرق الآتية:
- صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد 7 من المتخصصين في مجال علم النفس ، تم حذف بعض العبارات وتعديل صياغة بعضها الآخر وبناءً على هذه الخطوة أصبح المقياس مكوناً من (47) عبارة بدلاً من 50 عبارة.



- الإتساق الداخلي للمقياس :

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس إدارة الحياة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (ن=100).

إدارة الذات		تحمل المسؤولية		اتخاذ القرار		إدارة الوقت والضغط	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**0,50	4	*0,21	3	**0,50	2	**0,37	1
**0,47	8	**0,31	7	**0,75	6	**0,43	5
**0,35	12	**0,34	11	**0,38	10	**0,46	9
*0,22	16	**0,50	15	**0,39	14	**0,46	13
**0,34	20	**0,53	19	**0,55	18	**0,43	17
**0,33	24	**0,57	23	**0,77	22	*0,27	21
**0,39	28	**0,49	27	**0,42	26	0,08	25
**0,48	32	**0,40	31	**0,50	30	**0,37	29
**0,38	36	**0,37	35	**0,38	34	**0,44	33
**0,32	40	**0,48	39	**0,77	38	**0,44	37
						*0,21	41
						*0,22	42
						0,04	43
						**0,35	44
						*0,22	45
						**0,35	46
						**0,45	47

(\*\*) مستوى دلالة (0,01) = 0,28 (\*) مستوى دلالة (0,05) = 0,21

اتضح من جدول (3) أن عبارات كل بعد ترتبط بالبعد الذي تنتمي إليه بمعاملات ارتباط تراوحت بين (0,21، \*0,77) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05، 0,01) فيما عدا العبارة رقم (25) في العبارة (43) في البعد الأول، معامل ارتباطها غير دال إحصائياً، وتم حذفهما.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد لمقياس إدارة الحياة والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي:

#### جدول (4)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس إدارة الحياة والدرجة الكلية (ن=100).

الأبعاد	إدارة الوقت والضغط	اتخاذ القرار	تحمل المسؤولية	إدارة الذات
معامل الارتباط	0,73	0,63	0,68	0,62
مستوى الدلالة	0,01	0,01	0,01	0,01

اتضح من جدول (4) أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) وهي قيم مقبولة إحصائياً وهذا يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

#### - الصدق التمييزي (القدرة التمييزية للمقياس):

تم حساب الصدق التمييزي للمقياس عن طريق حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأفراد المشاركين في البحث الواقع ترتيبهم في الإربع الأعلى (المرتفعين) وعدهم (27) والأفراد المشاركين في البحث الواقع ترتيبهم في الإربع الأدنى (المنخفضين) وعدهم (27)، والجدول التالي يوضح ذلك .

#### جدول (2)

قيمة "ت" ودلالاتها الاحصائية للفروق بين متوسطي درجات الإربع الأعلى والإربع الأدنى للأفراد المشاركين في البحث على مقياس إدارة الحياة (ن=100).

مقياس إدارة الحياة	الإربع الأعلى		الإربع الأدنى		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
إدارة الوقت والضغط	34,11	3,5	17,00	1,9	13,16	0,01
اتخاذ القرار	26,62	3,29	14,81	1,98	8,64	0,01
تحمل المسؤولية	25,8	3,78	17,7	1,68	16,70	0,01
إدارة الذات	32,14	1,06	25,22	1,86	11,95	0,01
الدرجة الكلية	125,73	9,81	56,33	5,00	12,21	0,01

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين عند مستوى دلالة (0,01) في جميع الأبعاد وكذلك الدرجة الكلية فيما عدا بعد اتخاذ القرار (0,05) مما يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين درجات المرتفعين والمنخفضين للأفراد المشاركين في البحث على مقياس إدارة الحياة .

### صدق المحك الخارجي:

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس إدارة الحياة من خلال حساب معامل ارتباط أداء المشاركين في البحث كعينة استطلاعية (ن = 100) على المقياس المستخدم في البحث ، وأدأهم على مقياس إدارة الحياة إعداد (عمرو، 2006) وقد بلغ معامل الارتباط (0,79) وهو معامل ثبات مقبول يسمح للباحثة باستخدام مقياس إدارة الحياة في البحث الحالي.

**-ثبات المقياس:** تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والجدول التالي يوضح معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية .

جدول (5)

معامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس إدارة الحياة (ن=100).

الأبعاد	إدارة الوقت والضغط	اتخاذ القرار	تحمل المسؤولية	إدارة الذات	الدرجة الكلية
معامل ثبات ألفا كرونباخ	0,71	0,71	0,70	0,69	0,69
معامل ثبات التجزئة النصفية	0,73	0,69	0,74	0,72	0,71

اتضح من جدول (5) أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس إدارة الحياة والدرجة الكلية تراوحت بين (0,69، 0,71) في معامل ثبات ألفا كرونباخ بينما تراوحت ما بين (0,69، 0,74) في معاملات ثبات التجزئة النصفية وجميعها معاملات دالة إحصائياً مما يؤكد ثبات وصلاحيته استخدام هذا المقياس.

### ثانياً: مقياس الإزدهار النفسي : إعداد الباحثة

#### خطوات إعداد هذا المقياس :

■ تحديد هدف المقياس : وهو مقياس الإزدهار النفسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات .

تم إعداد هذا المقياس وتحديد أبعاده من خلال إستقراء التراث السيكلوجي والإطلاع على الأدبيات والبحوث النفسية وثيقة الصلة بمفهوم الإزدهار النفسي مثل مقياس Mesurado, et al, (2018) ترجمة وتعريب وتعديل ( طه، 2021) ، و مقياس الأزدهار النفس إعدادا باتريشيا ترجمة (صالح ، 2015) ، ومقياس الأزدهار النفسي إعداد (رزق، 2020).

تمت الاستفادة من هذه المقاييس في صياغة عبارات المقياس . وأبعاده حيث تكون من ثلاثة أبعاد وهي:

-**الهناء الشخصي** وعدد عباراته (13) وهو تقبل الذات والشعور بالرضا العام عن الحياة والأسرة، وكذلك إدراك الفرد لوجود معنى وهدف لحياته.

- **الهناء الاجتماعي** وعدد عباراته (15) وهو الشعور بالترابط والتواد والاندماج بالآخرين ومدى تفهم مشاعرهم ، وكذلك شعوره بأهميته داخل المجتمع من خلال مساهمته في تقدم المجتمع.

- **الهناء الوجداني** وعدد عباراته (12) ويعبر عن تقييم الفرد لحياته بشكل عام في ضوء الحالة الوجدانية من حيث وجود إنخفاض في المشاعر السلبية وارتفاع في المشاعر الإيجابية.

- تكونت عبارات المقياس قبل حساب الخصائص السيكومترية من (45) عبارة تم حذف عبارتين في صدق المحكمين وأصبحت عبارات المقياس (43) عبارة ، كما تم حذف ثلاث عبارات في حساب الاتساق الداخلي وأصبحت عبارات المقياس في صورته النهائية (40) عبارة. وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الإزدهار النفسي لدى عينة البحث ، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى إنخفاض الإزدهار النفسي لديهم.
- تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار أحد البدائل من ثلاثة بدائل للإجابة على كل عبارة وهي (نعم - أحياناً - لا) ، وحيث أن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي (3، 2، 1) للعبارات الموجبة ، بينما تم احتساب الدرجة (1، 2، 3) للعبارات السالبة ، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (120) وأقل درجة (40).

#### - الخصائص السيكومترية لمقياس الإزدهار النفسي :

قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس بالطرق الآتية:

- **صدق المحكمين:** قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية وعدد عباراته (45) على عدد 7 من المتخصصين في مجال علم النفس ، تم حذف بعض العبارات وتعديل صياغة بعضها الآخر وبناءً على هذه الخطوة أصبح المقياس مكوناً من (43) عبارة.

#### - الإتساق الداخلي للمقياس :

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الإزدهار النفسي ودرجة البعد الندي تنتمي اليه (ن=100).

الهناء الوجداني		الهناء الإجتماعي		الهناء الشخصي	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**0,40	3	**0,36	2	*0,25	1
**0,31	6	**0,46	5	**0,49	4
**0,49	9	**0,33	8	**0,55	7
**0,56	12	**0,39	11	**0,53	10
**0,38	15	**0,37	14	*0,25	13
**0,32	18	**0,31	17	**0,47	16





الهناء الوجداني		الهناء الإجتماعي		الهناء الشخصي	
معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة
**0,54	21	**0,36	20	**0,49	19
**0,42	24	0,09	23	**0,53	22
**0,38	27	**0,35	26	**0,43	25
**0,34	30	*0,24	39	**0,34	28
**0,28	33	**0,31	32	0,14	31
**0,30	36	**0,29	35	*0,25	34
		**0,33	38	**0,34	37
		0,10	40	**0,45	39
		**0,33	41		
		**0,34	42		
		**0,45	43		

0,21=(0,05) دلالة (\*) مستوى دلالة 0,28=(0,01) (\*\*) مستوى دلالة

اتضح من جدول (7) أن عبارات كل بعد ترتبط بالبعد الذي تنتهي إليه بمعاملات ارتباط تراوحت بين (0,24:0,56) وهي دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,05, 0,01) فيما عدا عبارة رقم 31 في البعد الأول وعبرة رقم 23، 40 في البعد الثاني وتم حذفهم من المقياس.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد لمقياس الإزدهار النفسي والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي:

#### جدول (8)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس الإزدهار النفسي والدرجة الكلية (ن=100).

الأبعاد	الهناء الشخصي	الهناء الإجتماعي	الهناء الوجداني
معامل الارتباط	0,55	0,65	0,61
مستوى الدلالة	0,01	0,01	0,01

اتضح من جدول (8) أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) وهي قيم مقبولة إحصائياً وهذا يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

#### - الصدق التمييزي (القدرة التمييزية للمقياس):

تم حساب الصدق التمييزي للمقياس عن طريق حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأفراد المشاركين في البحث الواقع ترتيبهم في الإرباعي الأعلى (المرتفعين) وبعدهم (27) والأفراد المشاركين في البحث الواقع ترتيبهم في الإرباعي الأدنى (المنخفضين) وبعدهم (27)، والجدول التالي يوضح ذلك .  
جدول (6)

قيمة "ت" ودلالاتها الاحصائية للفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى للأفراد المشاركين في البحث على مقياس الإزدهار النفسي (ن = 100).

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرباعي الأدنى		الإرباعي الأعلى		مقياس الإزدهار النفسي
		ع	م	ع	م	
0,01	11,96	2,3	16,00	3,7	27,14	الهناء الشخصي
0,01	19,35	2,19	20,92	3,78	39,25	الهناء الاجتماعي
0,01	13,50	1,43	15,92	3,37	27,07	الهناء الذاتي
0,01	20,15	4,44	44,25	8,91	104,11	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين عند مستوى دلالة (0,01) في جميع الأبعاد وكذلك الدرجة الكلية مما يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين درجات المرتفعين والمنخفضين للأفراد المشاركين في البحث على مقياس الإزدهار النفسي.

#### - صدق المحك الخارجي

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس الإزدهار النفسي من خلال حساب معامل ارتباط أداء المشاركين في البحث كعينة استطلاعية (ن = 100) على المقياس المستخدم في البحث ، وأدأهم على الإزدهار النفسي إعداد (طه، 2021) وقد بلغ معامل الارتباط (0,72) وهو معامل ثبات مقبول يسمح للباحثة باستخدام مقياس الإزدهار النفسي في البحث.

- **ثبات المقياس:** تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والجدول التالي يوضح معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية .

جدول (9)

معامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الإزدهار النفسي (ن=100).

الأبعاد	الهناء الشخصي	الهناء الاجتماعي	الهناء الوجداني	الدرجة الكلية
معامل ثبات ألف كرونباخ	0,71	0,72	0,69	0,73
معامل ثبات التجزئة النصفية	50,7	40,7	00,7	80,7

اتضح من جدول (9) أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس الإزدهار النفسي والدرجة الكلية تراوحت بين (0,69، 0,73) في معامل ثبات ألفا كرونباخ بينما تراوحت في معامل ثبات التجزئة النصفية بين (0,70، 0,078) وجميعها معاملات دالة إحصائيًا مما يؤكد ثبات وصلاحيه استخدام هذا المقياس.

ثالثًا: مقياس جودة الحياة الزوجية : إعداد الباحثة

خطوات إعداد هذا المقياس :

- تحديد هدف المقياس : وهو جودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات .
- تم إعداد هذا المقياس وتحديد أبعاده من خلال إستقراء التراث السيكولوجي والإطلاع على الأدبيات والبحوث النفسية وثيقة الصلة بجودة الحياة الزوجية مثل مقياس جودة الحياة الزوجية إعداد بخاري (2021) ، ومقياس السعادة الزوجية إعداد معشي (2018)، ومقياس السعادة الزوجية لحميد (2019).
- تمت الاستفادة من هذه المقاييس في صياغة عبارات المقياس .
- تكونت عبارات المقياس قبل حساب الخصائص السيكومترية من (40) عبارة تم حذف ثلاث عبارات بعد العرض على المحكمين لتصبح عبارات المقياس في صورته النهائية من (37) عبارة . وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى جودة الحياة الزوجية لدى عينة البحث ، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى إنخفاض جودة الحياة الزوجية لديهم.
- تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار أحد البدائل من أربعة بدائل للإجابة على كل عبارة وهي (تنطبق، تنطبق إلى حد ما ، لا تنطبق ، لا تنطبق إطلاقًا)، وحيث أن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي (4، 3، 2، 1) للعبارة الموجبة ، بينما تم احتساب الدرجة (1، 2، 3، 4) للعبارة السالبة ، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (148) وأقل درجة (37).

- الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الزوجية :

قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس بالطرق الآتية:

- **صدق المحكمين:** قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية وكان عدد فقرات المقياس (40) فقرة على عدد 7 من المتخصصين في مجال علم النفس ، تم حذف بعض العبارات وتعديل

صياغة بعضها الآخر وبناءً على هذه الخطوة أصبح المقياس مكوناً من (37) عبارة.

### - الإتساق الداخلي للمقياس :

جدول (11)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة الزوجية والدرجة الكلية للمقياس (ن=100).

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	**0,68	2	**0,34	3	**0,52	4	*0,25
5	**0,30	6	**0,68	7	**0,43	8	*0,23
9	**0,34	10	*0,27	11	*0,23	12	**0,52
13	*0,22	14	**0,31	15	**0,39	16	**0,34
17	**0,31	18	*0,23	19	**0,28	20	**0,68
21	*0,27	22	**0,65	23	**0,64	24	*0,22
25	**0,65	26	**0,65	27	**0,32	28	**0,52
29	**0,31	30	**0,52	31	*0,26	32	**0,52
33	**0,34	34	**0,68	35	**0,65	36	**0,64
37	**0,34						

(\*\*) مستوى دلالة (0,01) = 0,28 (\*) مستوى دلالة (0,05) = 0,21

اتضح من جدول (10) أن عبارات كل بعد ترتبط بالبعد الذي تنتمي إليه بمعاملات ارتباط تراوحت بين (0,21 : 0,68) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05 : 0,01).

### - الصدق التمييزي (القدرة التمييزية للمقياس):

تم حساب الصدق التمييزي للمقياس عن طريق حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأفراد المشاركين في البحث الواقع ترتيبهم في الإرباعي الأعلى (المرتفعين) وعددهم (27) والأفراد المشاركين في البحث الواقع ترتيبهم في الإرباعي الأدنى (المنخفضين) وعددهم (27). والجدول التالي يوضح ذلك .

## جدول (10)

قيمة "ت" ودلالاتها الاحصائية للفروق بين متوسطي درجات الإرياعى الأعلى والإرياعى الأدنى للأفراد المشاركين في البحث على مقياس جودة الحياة الزوجية (ن = 100).

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرياعى الأدنى		الإرياعى الأعلى		مقياس الإزهار النفسي
		ع	م	ع	م	
0,01	18,97	5,67	46,48	11,88	127,96	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين عند مستوى دلالة (0,01) مما يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين درجات المرتفعين والمنخفضين للأفراد المشاركين في البحث على جودة الحياة الزوجية.

**صدق المحك الخارجي :**

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس جودة الحياة الزوجية من خلال حساب معامل ارتباط أداء المشاركين في البحث كعينة استطلاعية (ن = 100) على المقياس المستخدم في البحث، وأدأهم على مقياس جودة الحياة الزوجية إعداد (بخاري 2021) وقد بلغ معامل الارتباط 0,86 وهو معامل ثبات مقبول يسمح للباحثة باستخدام مقياس جودة الحياة الزوجية في البحث.

**ثبات المقياس**

تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل الثبات (0,72) كما قامت الباحثة بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية ، وقد بلغ معامل ثبات النصف الأول (0,65) ومعامل ثبات النصف الثاني (0,59) وباستخدام معادلة التصحيح لسبيرمان براون بلغ معامل الثبات (0,87) وباستخدام معامل جتمان بلغ معامل الثبات (0,62) ، وهو معامل ثبات يسمح للباحثة باستخدام المقياس في دراستها الحالية.

**نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها :**

**الفرض الأول ينص على أنه:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الحياة والإزدهار النفسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والأبعاد لمقياس إدارة الحياة والدرجة الكلية والأبعاد لمقياس الإزدهار النفسي وذلك كما هو موضح بالجدول التالي .

جدول (12)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إدارة الحياة والدرجة الكلية، والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الإزدهار النفسي (ن=300).

إدارة الحياة الإزدهار النفسي	إدارة الوقت والضغوط	تحمل المسؤولية	اتخاذ القرار	إدارة الذات	الدرجة الكلية
الإزدهار الشخصي	**0,41	**0,37	**0,46	**0,37	**0,47
الإزدهار الاجتماعي	**0,42	**0,46	**0,53	*0,49	**0,56
الإزدهار الوجداني	**0,61	**0,51	**0,46	**0,64	**0,66
الدرجة الكلية	**0,60	**0,56	**0,61	**0,63	**0,70
(**) مستوى دلالة (0.01) = 0,14		(*) مستوى دلالة (0.05) = 0,11			

اتضح من جدول (12) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الحياة وكذلك الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الإزدهار النفسي وجميعها دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0,37 – 0,71).

مناقشة نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

تحققت صحة الفرض الأول حيث وجدت علاقة ارتباطية بين إدارة الحياة والإزدهار النفسي وتتفق هذه النتيجة مع دراسة فخرو (2005) ودراسة حسن (2015) والتي أسفرت عن وجود علاقة بين إدارة الوقت والرضا عن الحياة ودراسة مبروك (2008) والتي أسفرت عن وجود علاقة بين إدارة الحياة والسعادة ، ودراسة Daniela & Jacqui (2006) والتي أظهرت وجود علاقة بين إستراتيجيات إدارة الحياة والرفاهة ، ، ودراسة زيدان (2021) التي جاءت لتوضح العلاقة بين إدارة الذات كأحد أبعاد إدارة الحياة وعلاقتها بالرضا عن الحياة وتحمل الضغوط .

ويدعم هذه النتيجة أحمد ، أبوحميد (2016، ص. 43) حيث أشارا أن مهارة إدارة الحياة تشتمل المعلومات والمهارات والقيم التي تحتاجها الفتاة في حياتها اليومية لتتكيف وتتعايش مع التغيرات الحادته وتكتسب القدرة على إدارة ذاتها وشؤونها في جميع مجالات الحياة من خلال استغلال مهاراتها للنجاح في الحياة ومن ثم تحقيق التوازن من خلال إشباع جميع الجوانب الاجتماعية والمادية والروحية والعقلية مما ينعكس علي جودة حياتها بالشكل الإيجابي .

كما وضحت مبروك (2008) بأن من لديه القدرة على إدارة الوقت وتنظيمه تكون لديه القدرة علي إدارة ذاته لأنه واقعي في حياته وبالتالي فإن درجة إدارته لحياته وسعادته تكون عالية ، وأن من لديه القدرة على إدارة ذاته تكون لديه القدرة على أن يحيا حياة واقعية لأنه يكون اجتماعياً مع مجتمعه والبيئة المحيطة به وبالتالي يوصف بالفرد السعيد. كما أن الفرد

الواقعي تتكون لديه درجة عالية من السعادة حيث يتوافر لديه التفاؤل والاستقرار الاجتماعي والرضا عن الحياة .

وذكر عمر (2004، ص. 856) أن إدارة الحياة عملية سلوكية تُستخدم للتعرف على الفعل ورد الفعل للفرد في كل أنشطته الحياتية وكيفية الاستفادة من المصادر المتاحة له في تحقيق ما يريد ، فهي من هنا تتضمن كل العمليات السلوكية المكتسبة للفرد ، وهي تبهمن على مدى تحقيق جودة الحياة للفرد عندما يستطيع تحقيق أهدافه عن طريق إدارة الحياة ، عندما نأخذ في الاعتبار كل الاتجاهات لدى الفرد فإن إدارة الحياة هنا تصبح ذات ضرورة حيوية في تحقيق تطور الفرد وتحقيقه لمبدأ جودة الحياة.

ويعني إنماء مهارات إدارة الحياة التعلم المستمر مدى الحياة، والعقلية المتفتحة والمنفتحة على كل ما هو جديد؛ عقلية الوفرة والعمل الجماعي في ظل وضوح الرؤية والخطة الزمنية، مع مراعاة التشبث بالجنود والحفاظ على الهوية المميزة لنا (Jinyu, 2010). وهذه التنمية تُسهم في تحقيق جودة الإنسان من داخله، والتي تنعكس من خارجه في إنتاجه وإبداعية رفيعة المستوى- وتلك هي قضية الصحة النفسية في المحل الأول (طلعت منصور، 1995: 345). كما تُساهم إدارة الحياة في زيادة وعي المرأة لوجودها الاجتماعي وتزيد من إحساسها بالسعادة والتمتع بالصحة النفسية الجيدة. كما تُدعم توافقها الاجتماعي وإحساسها بالرضا عن الحياة (lips, 2003).

وترى الباحثة أن إدارة الحياة تُمثل ضرورة مهمة لجميع الأفراد لإحداث التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي شعور الأفراد بالسعادة والازدهار والتعامل مع المشكلات الحياتية بطريقة إيجابية فعالة وهذا يفسر نتيجة هذا الفرض حيث اتضح وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الحياة للطالبة المتزوجة وإحساسها بالازدهار النفسي ، فإذا تمكنت الطالبة من تنظيم وإدارة الوقت وحسن التعامل مع ضغوط الحياة سواء (الأكاديمية) والتي تتمثل في حضورها للمحاضرات والاستذكار ، والتحصيل الدراسي وغيرها أو (المنزلية) والتي تتمثل في رعايتها لمتطلبات الحياة الزوجية من إدارة شؤون البيت والاهتمام بالزوج والأولاد ، وغيرها من الضغوط التي تعاني منها الطالبة المتزوجة نتيجة تعدد أدوارها، وقدرتها على تحملها للمسئولية واستغلالها الإستغلال الأمثل للفرص بطريقة ابتكارية وقدرتها على اتخاذ القرار في مختلف مواقف الحياة مع حسن إدارتها لذاتها كل ذلك ينعكس بالتالي على مدى إحساسها بالسعادة والازدهار والرضا عن الحياة.

## الفرض الثاني وينص على أنه

2- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين إدارة الحياة وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب: معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والأبعاد لمقياس إدارة الحياة والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الزوجية وذلك كما هو موضح بالجدول التالي .

جدول (13)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إدارة الحياة والدرجة الكلية ، والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الزوجية (ن=300).

إدارة الحياة				
إدارة الوقت والضغط	تحمل المسؤولية	اتخاذ القرار	إدارة الذات	الدرجة الكلية
**0,50	**0,55	**0,48	**0,53	**0,61

(\*\*) مستوى دلالة (0.01) = 0,14 (\*) مستوى دلالة (0.05) = 0,11

أتضح من جدول(13) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الحياة وكذلك الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الزوجية وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0,50: 0,61).

مناقشة نتائج الفرض الثاني وتفسيرها :

تحققت صحة الفرض الثاني حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الحياة وجودة الحياة الزوجية

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (2014) *Pei-Fen Li and K. A. S. Wickrame* والتي توصلت الى وجود علاقة بين إجهاد الزوجة ورضاها ودراسة عبد المنعم (2019) والتي توصلت إلى وجود علاقة بين جودة الحياة الأسرية واستراتيجيات المواجهة الاقلامية للضغوط ودراسة ربحان وطه والرويني (2015) والتي توصلت إلى وجود علاقة بين إدارة الأزمات الأسرية وجودة الحياة، ودراسة سيد(2022) التي أسفرت عن وجود علاقة بين إدارة الحياة والاستقرار الأسري.

وقد أسفرت بعض الدراسات عن وجود ارتباط بين مواجهة الضغوط وحل المشكلات وجودة الحياة الزوجية. فقد بينت دراسة ليدرمان وزملائه (2010) *Bradurry, Bodenmann, Rudaz* أن ارتفاع مستوى الضغوط اليومية التي تواجه الزوج أو الزوجة يرتبط سلباً بجودة الحياة الزوجية. كما كشفت دراسة (2011) *Bodenmann* أن مواجهة الضغوط وحل المشكلات لدى الزوجات ترتبط بجودة العلاقة الزوجية .

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن المرأة هي المسئولة الأولى والرئيسية لأي تطویر بالأسرة فهي مسئولة ليس فقط عن نفسها ولكن أيضاً عن أسرتها، فمن المعلوم أن طبيعة الحياة الأسرية في الوقت الحاضر والظروف الاقتصادية التي نعيشها تجعل كل أسرة تفكر كثيراً في تكيف حياتها ولا يتأتى ذلك إلا بالإدارة السليمة التي تساعد على حسن استغلال تلك الموارد (أبو سليم، ٢٠١٨).

فنجاح المرأة في إطار أسرتها وعملها يتوقف على مدى امتلاكها للمهارات الإدارية وقدرتها على اتخاذ القرارات الحياتية بفاعلية ومن ثم تستطيع الوصول إلى أهدافها المنشودة وتحقيق النجاح في كافة المستويات التي تشمل جوانب الحياة الأسرية (عوض، ٢٠١٦).



كما أن للإدارة دورًا هامًا في حياة الفرد حيث تساعده على استخدام قدراته وخبراته وطاقاته الفنية والعقلية في تحقيق أهدافه ، كما أن لها دورًا في توفير مناخ أسري إيجابي تقل به المشكلات الأسرية (حماد ، 2010)

وتلعب أيضًا مهارات إدارة الوقت دورًا كبيرًا في إنجاز الفرد لمهامه ومن ثم تقدمه الأكاديمي والمهني وكذا تحقيق جودة الحياة الاجتماعية والأسرية، فشعور الفرد بالفخر نتيجة الإنجازات المحققة يزيد من إحساس الفرد بفاعليته الذاتية ودفاعيته للإنجاز (الشريف، ٢٠١١، ص. 12١)

ويفسر هذه النتيجة أيضًا أن الزوجات السعيدات في حياتهن يستطعن وضع قواعد معينة وتنظيم أدوارهن الزوجية، ويستخدمن استراتيجيات مواجهة فعالة حال التعرض لأي ضغوط أو صعوبات في سياق حياتهن الزوجية الأمر الذي يسهم في رفع مستوى جودة حياتهن الزوجية (Mohammed, 2017).

وترى الباحثة أن الطالبة الجامعية في حاجة لتنظيم وقتها وإدارة حياتها لتتمكن من التغلب على الصعوبات الأكاديمية وبالأخص في زمن التحول الرقمي والتغيرات الطارئة في هذا الوقت على مراحل التعليم الجامعي ، وإذا كان هذا حال الطالبة الجامعية عمومًا فما هو الحال إذا كانت هذه الطالبة متزوجة وتعددت مسؤولياتها ، وزادت أعبائها برعايتها لأسرتها وتحملها للمسئولية كل هذا يمثل ضغوطًا كبيرة يلزم التعامل معها بمهارة واقتدار. فإذا استطاعت الطالبة المتزوجة إدارة الحياة والتغلب على هذه الصعاب وحسن التعامل معها ، وتخطيط وتنظيم جيد للوقت وكذلك تحمل المسئولية واتخاذ القرارات كل ذلك إذا تمكنت منه الطالبة إنعكس ذلك بالتالي على شعورها بالسعادة في حياتها الزوجية والتوافق الزوجي وازدادت لديها جودة الحياة الزوجية لقدرتها على إحداث عملية التوافق بين متطلباتها الأكاديمية وشئون حياتها الأسرية .

### الفرض الثالث ينص على أنه :

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الجامعة المتزوجات على مقياس إدارة الحياة باختلاف متغيرات بيئة السكن، وجود أبناء ، نمط الإقامة).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب: تحليل التباين (2×2) لمعرفة الفروق بين طالبات الجامعة المتزوجات في أبعاد مقياس إدارة الحياة وكذلك الدرجة الكلية وذلك كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول ( 14 )

تحليل التباين (2×2×2) لمعرفة الفروق بين طالبات الجامعة المتزوجات في أبعاد مقياس إدارة الحياة وكذلك الدرجة الكلية باختلاف متغير (بيئة السكن ، وجود أبناء ، نمط الإقامة) (ن=300).

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بيئة السكن	306,346	1	306,346	4,087	0,05
وجود أبناء	1292,372	1	1292,372	17,243	0,01
نمط الإقامة	71,526	1	71,526	0,954	غير دالة
الخطأ المعياري	22184,902	296	74.949		
المجموع الكلي	194774,000	300			
بيئة السكن	8,082	1	8,082	.351	غير دالة
وجود أبناء	359,782	1	359,782	15.618	0,01
نمط الإقامة	343,938	1	343,938	14.931	0,01
الخطأ المعياري	6818,580	296	23.036		
المجموع الكلي	128298,000	300			
بيئة السكن	,037	1	,037	.002	غير دالة
وجود أبناء	85,491	1	85,491	3.496	غير دالة
نمط الإقامة	240,569	1	240,569	9.837	0,01
الخطأ المعياري	7239,029	396	24,456		
المجموع الكلي	140054,000	300			
بيئة السكن	638,605	1	638,605	16.234	0,01
وجود أبناء	1213,403	1	1213,403	30.846	0,01
نمط الإقامة	216,807	1	216,807	5.512	0,05

إدارة الوقت والضغط

تعمل المسؤولية

اتخاذ القرار

إدارة الذات



مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الخطأ المعياري	11643,738	296	39.337		
المجموع الكلي	151925,000	300			
بيئة السكن	1609,886	1	1609,886	11,530	0,01
وجود أبناء	1812,155	1	1812,155	12,979	0,01
نمط الإقامة	118,248	1	118,248	,847	غير دالة
الخطأ المعياري	41329,548	296	139.627		
المجموع الكلي	2288985,000	300			

الدرجة الكلية

اتضح من جدول ( 14 ) وجود فروق في متغير بيئة السكن (ريف - حضر) في أبعاد مقياس إدارة الحياة وكذلك الدرجة الكلية فيما عدا بعدي (تحمل المسئولية ، اتخاذ القرار) ، وكانت الفروق عند مستوى دلالة (0,01، 0,05) وللكشف عن اتجاه الفرق تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وجدت الفروق في اتجاه الحضر ، حيث كان في بعد (إدارة الوقت والضغط) المتوسط الحسابي للحضر 25,50 وانحراف معياري قدره 94, والمتوسط الحسابي للريف 24,11 وانحراف معياري قدره 84 ، وفي بعد (إدارة الذات) المتوسط الحسابي للحضر 21,96 وانحراف معياري قدره 68، والمتوسط الحسابي للريف 19,69 وانحراف معياري قدره 61. وبالنسبة للدرجة الكلية كان المتوسط الحسابي للحضر 88.95 وانحراف معياري قدره 1.28 والمتوسط الحسابي للريف 84.44 وانحراف معياري قدره 1.14.

- بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) باختلاف متغير وجود أبناء (يوجد- لا يوجد) في جميع أبعاد مقياس إدارة الحياة وكذلك الدرجة الكلية فيما عدا بعد (اتخاذ القرار) وللكشف عن اتجاه الفروق تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وجدت الفروق في اتجاه عدم وجود أبناء حيث وجدت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس إدارة الحياة (إدارة الوقت والضغط - تحمل المسئولية - إدارة الذات والدرجة الكلية) على التوالي كما يلي المتوسطات الحسابية بالنسبة لعدم وجود الأبناء (20.82-27,99- 23,15-90.89) وانحراف معياري قدره (96-,45- ,70- ,1.32) والمتوسطات الحسابية بالنسبة لوجود الأبناء (22,23- 19,11- 18,80- 82,99) وانحراف معياري قدره (82-,53- ,60- ,1,25- 82

- بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف متغير نمط السكن (مع الأهل - مستقل) في جميع أبعاد مقياس إدارة الحياة وكذلك الدرجة الكلية فيما عدا بعدي (تحمل المسئولية وإدارة الذات) حيث وجدت الفروق عند مستوى دلالة (0,01، 0,05) وللكشف عن اتجاه الفرق تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعدي تحمل المسئولية وإدارة

الذات ، ووجدت الفروق في اتجاه السكن المستقل، فكان المتوسط الحسابي في بعد تحمل المسئولية للسكن المستقل 21,11 وانحراف معياري قدره 4,5، والمتوسط الحسابي لنمط السكن مع الأهل 18,72 وانحراف معياري قدره 5,5، وكان المتوسط الحسابي في بعد إدارة الذات للسكن المستقل 23.11 وانحراف معياري قدره 6,1، والمتوسط الحسابي لنمط السكن مع الأهل 21,01 وانحراف معياري قدره 5,4 .

### مناقشة الفرض الثالث وتفسيره :

#### أولاً : بالنسبة لمتغير بيئة السكن (ريف وحضر)

أثبتت نتيجة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير بيئة السكن (ريف وحضر) في أبعاد مقياس إدارة الحياة وكذلك الدرجة الكلية عند مستوى دلالة (0,05، 0,01) في اتجاه الحضر فيما عدا بعدي تحمل المسئولية واتخاذ القرار. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الجواد (2019) وتختلف مع دراسة أبو سليم (2018) التي أوضحت أن وجود فروق في إدارة الأولويات لصالح الريفيات .

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن المشاركات التي تسكن في الحضر تتعقد الحياة والمعيشة لديها في الحضر عن الريف وتعتبر الحياة الأسرية جزءاً منهن فتلجأ ربة المنزل إلى البحث عن الأساليب والوسائل التي تعينها وتمكنها من الاستقلال الأمثل لمواردها وشؤونها المعيشية بدرجة أكبر من الزوجات المقيمات بالريف (صالح وأحمد ، 2022، 1264).

ويمكن تفسير ذلك أيضاً أن الزوجة المقيمة في الحضر تلجأ إلى إدارة وقتها ومواجهة الضغوط التي تقابلها بمفردها دون اعتماد على الآخر نظراً لتعقد المعيشة بالحضر وزيادة الأعباء مما يجعلها أكثر اعتماداً على نفسها في التخطيط وتنظيم الوقت وإدارة ذاتها وحسن إدارة حياتها بدرجة أكبر من الزوجة المقيمة بالريف التي تجد من يعينها من الأهل والأقارب وبالتالي تكون أكثر اعتمادية على الغير في إدارة الوقت والضغوط وإدارة الحياة بوجه عام ، بخلاف بعدي تحمل المسئولية واتخاذ القرار سواء كانت الزوجة مقيمة في الحضر أو مقيمة في الريف فهما بحاجة للمساعدة في تحمل المسئولية واتخاذ القرار وبالأخص أن الزوجة لازالت بمرحلة التعليم وفي السنوات الأولى من الزواج وتحتاج إلى من يعينها ويرشدها في بداية الحياة الزوجية .

#### أما بالنسبة لمتغير وجود أبناء:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إدارة الحياة وكذلك الدرجة الكلية فيما عدا بعد اتخاذ القرار باختلاف متغير وجود أبناء (يوجد أو لا يوجد) في اتجاه عدم وجود أبناء ويمكن تفسير ذلك أن الطالبة المتزوجة تزداد أعباء الحياة لديها في وجود أبناء نتيجة تحملها لمسئولية الأطفال بالإضافة إلى مسئولياتها المتعددة سواء كانت دراسية أو منزلية فبالنتيجة تزداد ضغوطها وتحتاج إلى إدارة حياتها وتنظيم وقتها بشكل أكثر بخلاف الطالبة المتزوجة التي ليس لديها أبناء فالمسئولية لديها تكون أقل فيما كانت إدارة وقتها وتنظيمه وحسن التعامل مع الضغوط بدرجة أكبر ممن لديها أبناء أما بالنسبة لاتخاذ القرار فلا يوجد فرق بين من لديها أبناء أو لا فكلاهما يمتلك نفس المقدرة على اتخاذ القرار.

### أما بالنسبة لمتغير نمط الإقامة:

عدم وجود فروق في نمط الإقامة (مستقل، مع الأهل) في أبعاد إدارة الحياة وكذلك الدرجة الكلية فيما عدا بعدي (تحمل المسؤولية وإدارة الذات) في اتجاه نمط المعيشة المستقل تتفق هذه النتيجة مع دراسة إبراهيم (2020، ص. 192) التي أوضحت أن الزوجة التي تعيش بمسكن مستقل أكثر قدرة على التعامل بحرية في أمور حياتها الشخصية والاجتماعية من التي تسكن مع العائلة فإنها تكون خاضعة لأرائهم واتجاهاتهم.

ويمكن تفسير ذلك أن المرأة المتزوجة وبالأخص الطالبة إذا كانت تعيش مع الأهل أو في سكن مستقل فهي في كل الحالات بحاجة إلى من يعينها على إدارة حياتها والتغلب على الضغوط سواء (المنزلية أو الدراسية) وغيرهما التي تقابلها لكي تستطيع إدارة ضغوطها ووقتها والتأني في اتخاذ القرارات، بخلاف بعد تحمل المسؤولية وإدارة الذات حيث تعتمد المرأة القاطنة مع الأهل عليهم في إدارة شؤون المنزل وكذلك تربية الأبناء فتكون هناك مشاركة من الأهل للزوجة فلا تشعر بضغط تحمل المسؤولية وبالتالي يكون درجة تحملها للمسئولية أقل من المرأة التي تعيش في مسكن مستقل فهي بالفعل تتحمل المسئولية بمفردها نظرًا لظروفها وعدم وجود من يقدم لها يد العون بالمساعدة من الأهل. وكذلك يكون لديها فرصة لإدارة ذاتها واكتشافها لامكانياتها وقدراتها وتحقيقها لذاتها بدرجة أفضل من الزوجة المستقلة بالسكن.

### الفرض الرابع ينص على أنه :

4- يمكن التنبؤ بإدارة الحياة من خلال متغيرات البحث (الإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية).

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثتان تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بإدارة الحياة من خلال متغيرات البحث (الإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية).

### جدول (15)

تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بإدارة الحياة من خلال (الإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية) (ن=300).

متغير تابع	متغير مستقل	معامل الارتباط	قيمة ف المشاركة	قيمة ف	معامل الانحدار	Beta	قيمة ت	مستوى الدلالة
إدارة الحياة	الإزدهار النفسي	0,706 <sup>a</sup>	0,499	268,800	0,853	0,559	15,073	0,01
جودة الحياة الزوجية	جودة الحياة الزوجية	0,803 <sup>b</sup>	0,644	351,130	0,109	0,409	11,023	0,01

اتضح من جدول (15) من خلال نتائج تحليل الانحدار أن قيمة (ف) وقيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) في خطوات تحليل الانحدار المتعدد مما يشير إلى دلالة تأثير هذه المتغيرات المستقلة على المتغير التابع. كما يتضح أن أعلى المتغيرات اسهاماً متغير الإزدهار النفسي حيث بلغت قيمة B (0,559) يليه متغير جودة الحياة الزوجية حيث بلغت قيمة (0,409)B.

## مناقشة نتيجة الفرض الرابع وتفسيره :

تحققت صحة الفرض الرابع حيث توصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بإدارة الحياة من خلال الإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية تتفق هذه النتيجة مع دراسة حسن (2015) والتي توصلت الى أن جودة الحياة منبئ جيد لإدارة الوقت . ودراسة معشي (2018) التي أسفرت عن إمكانية التنبؤ بالسعادة الزوجية من خلال التوجه للحياة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالنسبة للإزدهار النفسي من خلال أن إدارة الحياة هي مفتاح للنجاح والرضا الحياتي ، وأقوى أداة لإعادة بناء المجتمع وتحقيق التناسق بين كل أفراد المجتمع ، وهي عملية ديناميكية تتضمن صنع القرار الذي يمثل نقطة البداية الصحيحة في حياة الفرد لتحقيق التغيير ، ولذلك فهي تتطلب فردًا يتميز بصفة المبادأة ، وهي تمثل نظام للتحكم في الكفاءات الفردية الشخصية وكيفية توجيهها لتحقيق أهداف الفرد التي وضعها لنفسه (person, 2002).

كما يعتبر التخطيط للوقت اختيار للحياة التي يرغبها الشخص وفي الواقع يتحقق له الكثير من المزايا والفوائد ومنها إيجاد التوازن بين متطلبات الحياة وعدم تشتيت الجهد والتركيز على الأهداف التي يسعى لتحقيقها والتفكير بطريقة إيجابية ببناء وزيادة الثقة بالنفس والانتباه للفرص المتاحة وأداء الأعمال بطريقة أفضل والقدرة على التفويض الفعال وتقليل التسوية وعدم إهدار الوقت ، والتقليل من أثار ضغط العمل والإجهاد وتولد الشعور بالرضا والاطمئنان (رضا ، 2000، ص.13).

وذكر العصيمي والهيبيدة (2020، ص.7) أن من أهم العوامل المسهمة في تحقيق الإزدهار النفسي لدى طلاب الجامعة هي : امتلاك الطلاب مستويات عالية من الضمير ، مستويات عالية من الانبساطية ، مستويات منخفضة من العصبية ، الحصول على المساندة والدعم الاجتماعي ، المرور بأحداث الحياة الإيجابية ، وكذلك الشعور بالطمأنينة والمتعة.

وبالنسبة لجودة الحياة الزوجية فهي تهتم ببحث العلاقات الاجتماعية، ومنها العلاقة الزوجية . وهي ناتج لطريقة تفاعل الزوجين، وينتظم هذا التفاعل من خلال نوعية العلاقة بين الزوجين، ومستويات سعادتهما، ومدى مواجهتهما للمواقف الضاغطة (Beam & Marcus, 2018 Turkheimer & Emery, 2018)

وعندما تكون العلاقة جيدة يسود مناخ من الراحة النفسية في الأسرة؛ مما يؤدي إلى تحسين الأداء في الحياة الاجتماعية (Bhattacharjee & Banik, 2016) ، و من ثم فهي أحد الجوانب المهمة في الحياة الأسرية؛ إذ تشكل الشعور بحسن الحال. وكلما ارتفع مستوى جودة الحياة الزوجية تميز الفرد بزيادة مستوى تحسين صحته الذاتية، وانخفاض درجات المعاناة من الأمراض الجسمية والنفسية (Babic Cikes & Maric, 2018).

كما أشار عثمان (2001، ص.144) أن الحياة الزوجية السعيدة التي يمكن أن تحياها الطالبة الجامعية المتزوجة والقائمة على الأخذ والعطاء والتعاطف والمودة والتقدير والاحترام والمساندة الاجتماعية المتبادلة والمواجهة الموضوعية للمشكلات الزوجية المختلفة يمكن أن تساعد وتساعد زوجها على إشباع حاجتهما، وتساهم في تحقيق نجاحات كبيرة لدى كل منهما في المجالات الاجتماعية والعلمية.

وقد أشارت دراسة Hawkins, D. N., and Booth, A. (2005). أن الأزواج الذين عبروا عن انخفاض الشعور بجودة الحياة الزوجية عبرو عن وجود ضغوط أكبر وانخفاض في مستوى جودة الحياة بشكل عام.

وجودة الحياة الزوجية تعد جانباً مهماً من جوانب الحياة الأسرية؛ إذ تعمل على تشكيل صحة الأفراد وتؤثر كذلك على رفاهيتهم؛ نظراً لارتباط ارتفاع مستوى جودة الحياة الزوجية بانخفاض الاكتئاب وانخفاض الأمراض الجسدية (Williams, 2003).

وهذه النتيجة توطد العلاقة بين متغيرات البحث (إدارة الحياة والإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية) من خلال ماسبق ترى الباحثة أنه من خلال استعراض الإطار النظري يتبين مدى أهمية كل من الإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية لإدارة الحياة. حيث يمكن القول أن هذه المفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعضهم البعض. فكلما زادت قدرة الطالبة الجامعية على إدارة الحياة من حسن إدارة للوقت والضغوط ومدى تحمل المسؤولية وقدرتها على اتخاذ القرار الصائب في الوقت المناسب وحسن إدارة الذات أدى كل ذلك إلى قيامها بمهامها والأعمال المنوطة بها، مما يسهم في إشباعها لجميع الجوانب المادية والاجتماعية والروحية والعقلية مما زاد في شعورها بالإزدهار النفسي والسعادة وبالتالي ارتفاع مستوى جودة الحياة الزوجية لديها.

### التوصيات:

- تصميم برامج إرشادية لتنمية الجوانب الإيجابية للطالبات الجامعيات المتزوجات كتنمية مهارات التخطيط وإدارة الوقت والتحكم في الانفعالات، وتنمية الإزدهار النفسي للتخفيف مما يتعرضن له من ضغوط.
- إعداد دورات تدريبية من قبل الجهات المعنية بالأسرة كتنمية مهارات إدارة الحياة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط.
- توجيه الطالبات المتزوجات إلى اختيار التخصصات التي تتماشى مع إمكانياتهن ووضعهن الأسري حتى يتسنى لهن التوفيق بين المتطلبات الأكاديمية والأسرية.
- توفير الإرشاد النفسي والأكاديمي داخل الحرم الجامعي لمساعدة الطالبات الجامعيات المتزوجات بالتوجيه والإرشاد في المشكلات والصعوبات التي يتعرضن لها لتخطي هذه الصعوبات وإحداث التوافق لديهن.

### بحوث مقترحة :

- 1- برنامج إرشادي انتقائي لتنمية مهارات إدارة الحياة وأثره على خفض الضغوط النفسية وتحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات .
- 2- الإزدهار النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية.
- 3- إدارة الحياة وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- 4- جودة الحياة الزوجية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى المرأة العاملة .

## المراجع :

- إبراهيم، أماني مصطفى والأعسر صفاء ووليم ، ماجي(2015). العلاقة بين الإزدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات . *مجلة البحث العلمي في الأداب ، كلية البنات للأداب والعلوم التربوية ، جامعة عين شمس ،* (16) 2، 97-118.
- إبراهيم ، هند محمد (2020) . استراتيجيات إدارة التفاوض بين الزوجين كما تدركها الزوجة وعلاقتها بدافعيتهما للإنجاز ، *مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان ،* (17) 165-212.
- أبو سليم ، آية عبد الشافي علي(2020). إدارة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى المرأة العاملة . *مجلة الاقتصاد المنزلي، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية ،* (1)36 ، 143-190.
- أبو غالي ، عطا محمد (2011). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى . *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، جامعة الأقصى ، فلسطين،* (1)20، 619-654.
- أحمد، إيمان شعبان وأبوحميد ، ربما سعد محمد (2016). فاعلية برنامج لتنمية بعض مهارات إدارة الحياة باستخدام الخرائط الذهنية . *المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي ، الجمعية المصرية للاقتصاد المنزلي ،* (32) ، 39-68.
- الأمين ، أميرة أنور أحمد(2012). إدارة الأسرة . *مجلة جامعة نايف للعلوم الأمنية .* 31(357) .
- بخاري، مجدي نجم الدين (2021). أثر العلاج الزوجي على جودة الحياة الزوجية وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى الزوجين. *المجلة العربية للأداب والدراسات الإنسانية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والأداب ،* 5(18)، 167-194.
- بلعباس، نادية(2016). أنماط الإتصال وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية. رسالة دكتوراة ، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.
- بنات، سهيلة(2013). *نظريات العلاج الأسري وتطبيقاته. الإرشاد الأسري. الأردن، عمان: منشورات المجلس الوطني لشؤون الأسرة.*
- حجازي ، جولتان حسان و عبيد، عاصم شوقي (2020). إدارة الذات كمتغير وسيط بين التوافق الأسري والإبداع الوظيفي لدى الزوجات العاملات في مقرر وزارة التربية والتعليم الفلسطينية في محافظة رام الله والبيرة. *مجلة كلية التربية جامعة طنطا،* 77(1) الجزء الأول، 455-495.
- حماد ، وجيدة محمد (2010). الوعي بإدارة المنزل وعلاقته بالممارسات التنموية للأسرة للمؤتمر السنوي العربي الخامس – الدولي الثاني "الاتجاهات الحديثة في تطوير الأداء المؤسسي والأكاديمي في مؤسسات التعليم العالي النوعي في مصر والعالم العربي ، 4، 2088-2017.



الخرعان، هيا بنت ابراهيم بن عبد العزيز(2011). **الرضا الزوجي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة أم القرى**. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

الخليلي ، فاخر نبيل محمد (2016). **الخصائص السيكومترية لمقياس نوعية العلاقة الزوجية في البيئة الفلسطينية ومستوى جودة الحياة الزوجية للمتزوجين الفلسطينيين**. مجلة جامعة أكاديمية القاسمي، مركز الأبحاث التربوية والاجتماعية بفلسطين، 20(2)، 139-174.

الدبش ، إحسان عبد العزيز (2014). **حسن إدارة الزوجة لبيتها**. وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية. **مجلة الوعي الإسلامي** بالكويت، 51(589)، 76-77.

راضي ، نجلاء(2017). **الحب كمتغير معدل للعلاقة بين المشكلات الجنسية وجودة الحياة الزوجية لدى عينة من الأزواج والزوجات الليبيين**. رسالة دكتوراة، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

رزق، زينب شعبان (2020). **بنية الإزدهار لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع**. **المجلة المصرية للدراسات النفسية، كلية التربية جامعة عين شمس**، 30(107)، 1-57.

الرشيد ، عائشة عبد الله (2020). **أثر الدورات التدريبية التأهيلية للزواج على الاستقرار الأسري دراسة تطبيقية في مدينة بريدة**. **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز القومي للبحوث، غزة**، 4(12)، 32-.

رضا ، أكرم (2000). **إدارة الذات دليل الشباب الناجح** ، ط3 ، القاهرة ، دار التوزيع والنشر الإسلامية.

رقبان، نعمة مصطفى (2013) **دليلك إلى الإدارة العلمية للشئون المنزلية**. (الطبعة الثانية) ، القاهرة ، دار الكتب والوثائق المصرية .

ريحان ، الحسيني وطه ، سلوى و عبد العظيم ، مصطفى و الرويتي ، شيماء(2015). **إدارة الأزمات الأسرية وعلاقتها بجودة الحياة، قسم إدارة المنزل ، مجلة الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية ، شين الكوم ، 25(1)29-53**.

زغلول ، سلوى محمد (2013). **الوعي بتخطيط الوقت والجهد وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من ربات الأسر**. **مجلة الاقتصاد الزراعي والعلوم الاجتماعية ، جامعة المنصورة**، 4(6)، 999-1022.

زيدان، حنان السيد عبد القادر(2021). **مهارة إدارة الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة وتحمل الضغوط لدى طلاب الجامعة**. **مجلة العلوم البيئية ، كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية ، جامعة عين شمس**، 50(12)، 1-43.

السيد ، أحمد جابر أحمد (٢٠٠١). استخدام برنامج قائم على نموذج التعلم البنائي الاجتماعي وأثره على التحصيل وتنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي. **دراسات في المناهج وطرق التدريس**، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، (73) 13:47.

سويد ، جهان علي السيد (2017) فعالية برنامج معرفي سلوكي في إدارة الحياة لخفض حدة ضغوط العمل والارتقاء بالصحة النفسية والكفاءة المهنية لدى عينة من الممرضات السعوديات والمصريات. **مجلة الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس، (50)، جزء 1، 143:218.

سيد ، وفاء محمد سيد (2020). جودة الحياة الزوجية وتأثيرها على الأبناء. **المجلة العلمية كلية التربية للطبولة المبكرة – جامعة المنصورة** ، 1(8)، 1-17.

سيد، إيمان أحمد (2022). الوعي بإدارة الحياة الأسرية وعلاقته بالاستقرار الأسري لدى عينة من حديثات الزواج. **مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية**، شعبة الاقتصاد المنزلي، كلية الزراعة ، جامعة الزقازيق. 8(38)، 1235-1286.

الشريف، خالد سعود (٢٠١١). محددات إدارة الوقت لدى المدراء المهنيين. **مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية** ، 3(1)، 118-172.

شلي، وفاء فؤاد وبدير، إيناس ماهر وخضر، منار عبد الرحمن وراغب ، رشا عبد العاطي (2010). **إدارة الموارد في ظل متغيرات العصر**. القاهرة ، دار الفكر للنشر والتوزيع.

شوقي، طريف (1999). **توكيد الذات مدخلاً للكفاءة الشخصية**. القاهرة ، دار غريب.

صالح ، أمينة محمد البكري وأحمد ، إيمان أحمد سيد (222) ا. الوعي بإدارة الحياة الأسرية وعلاقته بالاستقرار الأسري لدس عينة من حديثات الزواج . **مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية كلية التربية النوعية** ، جامعة المنيا ، 8(38) 1235-1286.

الطراونة ، أماني(2017). **فعالية برنامج إرشاد زواجي مستند لأنموذج جوتمان لتحسين الرضا الزوجي ، والجودة الزوجية لدى النساء المترددات على العيادات الإرشادية**. أطروحة دكتوراة ، جامعة مؤتة.

طه، رياض سليمان السيد (2021). النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالإزدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. **المجلة المصرية للدراسات النفسية الجمعية المصرية للدراسات النفسية** ، 31(110)، 231-292.

عبد التواب ، محمد (٢٠٠٠). الهدف في الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة ، **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**، كلية التربية جامعة المنيا ، 14(1) ، 113-145.

عبد الجواد، سماح عبد الفتاح (2019). الوعي بإدارة الأولويات وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى أمهات ذوي القدرات الخاصة. **مجلة بحوث التربية النوعية** ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة، جمهورية مصر العربية.

- عبد الجواد، نجوى السيد(2003). مهارات السلوك الإداري لدى الأبناء الشباب وعلاقته باستقلالهم النفسي عن الوالدين في ضوء متغيرات الجنس والسن. **مجلة دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، 6، (18).**
- عبد المنعم، عبير محب و حنا، حنين حنا عزيز(2019). استراتيجيات المواجهة الإقلامية للضغط لدى الزوجين وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية. **مجلة بحوث في العلوم والفنون النوعية، جامعة الإسكندرية، كلية التربية النوعية، 6، (1)، 362-450.**
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (2019). الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. **المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، 2، (8)، 37-55.**
- عثمان، عبد الحمين أحمد (2001). **الإرشاد الزوجي: مغتربات زواجياً ومغتربون: مباحث في الاختيار الزوجي. السعادة الزوجية، السودان، دار جامعة جوبا للنشر.**
- عرفي، كريم محمد سعيد (2021). نمذجة العلاقات السببية بين الإزدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب كلية التربية. **المجلة التربوية جامعة سوهاج، 3، (88)، 1270-1364.**
- العصبي، عبد الله سليمان و الهبيدة، جابر مبارك (2020). قياس مستوى الشفقة بالذات و علاقته بالإزدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، **مجلة دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة، 23، (87)، 1-20.**
- عمر، عمرو رفعت (2004). العلاقة السببية بين متغيرات إدارة الحياة وحالة القلق والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المراهقين المكفوفين. **المؤتمر السنوي الحادي عشر – الشباب من أجل مستقبل أفضل، 2، 853-897.**
- عمر، عمرو رفعت (2006) **مقياس إدارة الحياة. القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.**
- عوض، أمينة جبر عبد الله (2016). **إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.**
- فخرو، حصة عبد الرحمن (2005). مستويات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة قطر وتخصصهن الجامعي في علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي والرضا عن الحياة. **مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، 14، (27)، 33-94.**
- الفوزان، رحاب عبد الله (2020). **جودة الحياة الزوجية وعلاقتها بالإفصاح عن الذات لدى المتزوجين في مدينة الرياض. رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية كلية العلوم الاجتماعية.**
- مبروك، رشا محمد علي (2008). **إدارة الحياة والسعادة وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.**

محمد، شرين جلال محفوظ وأبو النصر، رشيدة، محمد (2005) دراسة بعض العوامل الاجتماعية والاقتصادية والاتصالية وعلاقتها بالمشكلات التي تعوق تطبيق الإدارة المنزلية. المؤتمر المصري التاسع للاقتصاد المنزلي، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

محمود، حسين بشير (2010). حول المهارات الحياتية وإدارة الحياة في مجال محو الأمية المؤتمر السنوي الثامن – المنظمات غير الحكومية وتعليم الكبار في الوطن العربي – الواقع والرؤى المستقبلية. جامعة عين شمس – مركز تعليم الكبار، 81-95.

مختار، علياء علي محمد عباس (2020). التخطيط الاستراتيجي للدخل وانعكاسه على الاستقرار الأسري في ضوء رؤية المملكة 2030. مجلة الفنون والأداب وعلوم الإنسانيات والإجتماع، كلية الإمارات للعلوم التربوية، (62)، 91-111.

مصطفى، منال محمود (2017). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الإزدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية. رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، 27(3)، 307-366.

منصور، طلعت والدمرداش، مروة حمدي محمد وشند، سميرة محمد إبراهيم (2015). مقياس مهارات إدارة الحياة للمرأة العاملة. مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس – مركز الإرشاد النفسي، (42)، 451:470.

معشي، محمد بن علي (2018). التوجه نحو الحياة والقدرة على إدراك الانفعالات الوجيهة كمنبئات بالسعادة الزوجية بمعلومية التوجه نحو الحياة وإدراك الإنفعالات الوجيهة لدى موظفي الجامعة المتزوجين. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، (179) الجزء الثاني، 462-501.

مؤمن، داليا عزت (2003). فاعلية برنامج إرشادي في حل بعض المشكلات الزوجية لدى عينة من المتزوجات حديثاً. رسالة دكتوراة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

حسن، نعمة (2015). مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسي. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر (133) 1، 55-93.

نوير، مها فتح الله بدير (2021). فاعلية توظيف استراتيجية البنترام في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية التفكير التصميمي وتحقيق الإدهار النفسي للطالبات ذوات العجز المتعلم بالمرحلة الإعدادية. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا – كلية التربية النوعية، (34)، 237-315.

Babic Cikes, A., Maric, D.& Sincek, D. (2018). Emotional intelligence and marital quality: Dyadic data on croatian sample. Studia PsychologicaL, 60(2), 108-122.

Bakracheva, M. (2020). The meanings ascribed to happiness, Life Satisfaction and Flourishing. Psychology, 11, 87 - 104.



- Beam, C.R.& Marcus, K., Turkheimer, E.& Emery, R.E. (2018) Gender differences in the structure of marital quality. *Behavior Genetics*, Springer Science.48,209-223.
- Bhattacharjee, A.& Banik, N. (2016). Quality of marital life among women of Agartala city. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(1), 144-146
- Bodenmann, G., Meuwly, N.,& Kayser, K. (2011). Two conceptualizations of dyadic coping and their potential for predicting relationship quality and individual well-being. ***European Psychologist***, 16(4), 255-266.
- Bricker, D. (2005). The link between emotional intelligence and marital satisfaction. Master, Faculty of Humanities, University of Johannesburg.
- Carr, D., & Springer, K. W. (2010). Advances in families and health research in the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 72,3, 743–761.
- Claassens, L. (2016). The Woman of Substance and Human Flourishing: Proverbs 31:10–31 and Martha Nussbaum's Capabilities Approach. *Journal of Feminist Studies in Religion*, 32(1), 5-19.
- Cohen, O., Geron, Y., & Farchi, A. (2009). Marital quality and global well-being among older adult Israeli couples in enduring marriages. *The American journal of family therapy*, 37(4), 299-317.
- David, R. (2002): Adult Book. Nonfiction - Natural laws of successful Time life management. *Children today, More*, 14, ( 2),32.
- 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* ,21,(2) 253-265.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.

- Dijkstra, M., Pieterse, M., Drossaert, C., Westerhof, G., Graaf, R., Have, M., Walburg, J., & Bohlmeijer, E. (2015). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of Happiness Stud*, Research Paper, 1 - 20
- Donald, E & James, P (2005). *The management of people in hotels , restaurants , and clubs*. Third Edition ,Wm.C.Brown Company Publishers. Usa.
- Edwards,S.,Ngcobo,H.,Edwards., 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.
- Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding relationship quality :Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 227-242.
- Francis, F. (2012). *A Comparitive study on the marital quality of couples with and withoutpre- Marriage Education (Doctoral dissertation, Mahatma Gandhi University, Kottayam)Comparitive study on the marital quality of couples with and withoutpre- Marriage Education*
- Freund,A., Baltes, P (2002): Life Management Strategies of Selection, Optimization and Compensation: Measurement by self- Report and Construct Validity. Journal of Personality and Social Psychology. 82,4, pp 602-642*
- Glaser, J. K& Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, (127), 472 - 503.
- Hawkins, D. N., and Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*,84 (1), 445 - 465.
- Huppert, F. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1 (2), 137–164.
- Huppert, F. A., & So, T. C. (2013): Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining wellbeing, *Social Indicators Research*, 110(3). 837-861.



- Jinyu, X. ,Erjia, H (2010): *Comparative analysis of Human Resource Development Between Different countries Under the Vision of Competition. Journal of Frontiers of Education in China.* 5, 3, 1673-3533.
- Kainulainen, S. (2020). Flourishing within the Working-Aged Finnish Population. *Applied Research in Quality of Life*, 15(15), 187–205.
- Keyes, C. Ryff, C. and Shmotkin, D.( 2002):Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*,82,(6) , 1007-1022.
- Kimberly, M., Prenda ,E. (2001): Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology Aging*.16, ( 2), 206. 216.
- Leadermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M.,& Bradurrry, T.N. (2010). Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations*, 59(2), 195-206.
- Lips, H.M (2003). Women, Education and Economic Participation. Retrived From : [htt: // www.radford.edu. G studies / sources / N2 / keyecom . htm. // june .](http://www.radford.edu. G studies / sources / N2 / keyecom . htm. // june .)
- Lorentz, D. C. (2008). Gender role attitudes as a predictor of relational maintenance: A relationship to quality of married life. University of Wyoming.1 -79 .
- Mohammed, H.M. (2017). Resilience as moderator variable to the burnout and marital satisfaction among workers of married couples in Egypt. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(5), 493-499.
- Nel, L (2011): The psychological Experiences of master’s Degree students in professional psychology programmers: an interpretative phenomenological Analysis, ph. D .Dissertation, Capella University.(49-50).
- Nelson, S., Layous, K., Cole, S., & Lyubomirsky, S. (2016). Do Unto Others or Treat Yourself? The Effects of Prosocial and Self-Focused Behavior on Psychological Flourishing. *Emotion*, 16(6), 850–861.

- Pei-Fen Li and K. A. S. Wickrama(2014). Stressful Life Events, Marital Satisfaction, and Marital Management Skills of Taiwanese Couples. Published By: National Council on Family Relations .JOURNAL ARTICLE .VOL 63NO(2) DOI:10.1111/fare.12066.
- Person, R. (2002): *Helping the unemployed professional*. Richarded willims. New York.
- Ryff .C, & Singer,B.(2008): Know Thyself and Become what you are: A Eudemonic Approach to psychological Well-being ,Journal of Happiness Studies,9(1),13-39.
- Seligman. E.P. Martin, (2011): A visionary new understanding of happiness and well-being, free press a division of Simon & Schuster, Library of condress cataloging in publication data, new York, 16-17.
- Shehan, C. (2016). Encyclopedia of family studies, Vol. 3. NewYork: Wiley Blacwell
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), 114 (31), 8148-8156
- Velavan, T. and Meyer, C. (2020). The Covid-19 epidemic. Tropical medicine & international health: TM & IH .25(3), 278-280.
- Williams, K. ( 2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage and psychological well-being. Journal of Health and Social Behavior,( 44), 470-487.
- Wood, M .Joseph,S. (2009): The Absence of Positive Psychological Eudemonic Well-Being As a Risk Factor for Depression: A Ten Year Cohort Study. Journal of Affective Disord. 122 (3), 7-213.
- Zhang, M., Yang, H., Tong, K., & Wu, A. (2020). The prospective effect of purpose in life on gambling disorder and psychological flourishing among university students. Journal of Behavioral Addictions, 9(3) , 756-765.
- Zugarek, G, R,E. ( 2015 ). Cumulative disadvantage: The role of childhood health and marital quality in the relationship between marriage and later life health. Unpublished Master Dissertation, College of Bowling, Green State University.





- 
- Weidenbach, Joshua. (2013). Determining personality's effect on premarital cohabitation and subsequent marital quality and stability. Unpublished Ph.D. Dissertation, California University, California.
- Williams, J. (2003): Marital Satisfaction and Depression Among Older Adults. Master's Thesis, California State University.