

العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة

رشا محمد على مبروك
معيدة بقسم علم النفس التربوي

تحت إشراف

أ.م.د/ عمرو رفعت عمر
أستاذ مساعد الصحة النفسية
ورئيس قسم علم النفس التربوي
كلية التربية - بورسعيد

أ.د/ فؤاد حامد الموافي
أستاذ الصحة النفسية
ورئيس قسم علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة المنصورة

د/ أحمد محمد أبو زيد
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - بورسعيد

مقدمة

تتوزع الدراسات النفسية فى الوقت الحالى على اتجاهين : ترتبط دراساته بما يسمى بعلم النفس السلبي Negative Psychology والآخر ترتبط دراساته بما يسمى بعلم النفس الايجابى Positive Psychology وقد سادت فى فترة سابقة الدراسات النفسية ذات الطابع السلبي كالأعراض المرضية وانحرافات السلوك والاعاقة والمشكلات النفسية ، وفى السنوات الاخيرة بدأت تبرز على السطح موضوعات على النقيض من موضوعات علم النفس السلبي مثل الصداقة ، السعادة، الانتماء، الذكاء الوجدانى ، الابتكار، الهوية. (حسن عبد الفتاح ، ٢٠٠٦ : ٩)*

إن إدارة الحياة من الموضوعات الحديثة فى مجال علم النفس حيث انه لا يختلف اثنان على أن الفرد لابد ان يرتب حياته ليحقق أهدافه بكفاءة عالية وهذا مايجعله سعيد لاستغلاله امكانياته وموارده بشكل فعال مما يجعل لحياته معنى يعيش لاجله.

لقد أدرج موضوع السعادة لأول مرة سواء مصطلح Happiness أو مصطلح Well - being بقائمة موضوعات المستخلصات النفسية عام ١٩٧٣ وظهر عام ١٩٧٤ فى مجلة البحث فى المؤشرات الاجتماعية وبها العديد من المقالات المتصلة بالسعادة ومن هنا شاع استخدام مصطلح السعادة فى الحياة العامة وفى البحوث النفسية والاجتماعية ولعل ذلك يرجع إلى ارتباط السعادة باعتدال الحالة المزاجية وطمأنينة النفس والشعور بالبهجة وتحقيق الذات . (احمد عبد الرحمن ، ٢٠٠١)

ويذكر (هارون الرشيدى ، ١٩٩٥) أنه من المسلم به من خبرة الحياة انها لاتأتى الا لمن يمتلكون ارادة الحياة وياخذون الامور غالبا ويسعون الى التحقق الذاتى متجاوزين رغباتهم وشهواتهم ونزعاتهم الى معنى او هدف اسمى ، وان السعادة لاتكون لخامل لايسعى لها وانها ليست بفعل هبه وانما هى لمن يسعون ويتعلمون فن تحقيقها والتدريب عليها. كما اوضح ماكس فيبر ان اسلوب الحياة يتكون من مكونين اساسيين:الاول فرص الحياة ويشير الى احتمالات ادراك الاختيارات من قبل الافراد والثانى هو ادارة الحياة ويشير الى عنصر الاختيار والتوجه الذاتى الذى يحكم انتقاء الافراد لاساليب حياتهم ويتحقق اسلوب الحياة بطريقة المصاهرة الاختيارية Elective Affinity

* مسار التوثيق فى البحث الحالى كما يلي: (اسم المؤلف ، السنة ، الصفحة)

الذى يشير الى ضرورة المصاهرة بين الافكار التى تخلق وتختار بواسطة الافراد والايضاح والمواقف والنماذج الاجتماعية التى يعشونها .

وبالرغم من ان معنى الحياة هى عبارة عن مفهوم شامل ومتعدد المضامين حيث انه يضيف الى الحياة خبرة، كالحياة لها مغزى وذلك لانه تعتمد على مشاعر الامتلاء والحيوية كما ان لها معنى ايجابى ذا صلة بالمعتقدات الدينية وقيم التسامى والعضوية فى الجماعات والاخلاص فى القضايا ووضوح الاهداف . (هارون الرشيدى، ١٩٩٩ : ٢١٣)

واكد كلا من (عادل هريدى وظيف شوقي، ٢٠٠٢) على اهمية معنى الحياة **Meaning of Life** كمفهوم نفسي إلا انه لم يحظى سوى بقليل من البحث ولمعنى الحياة اثر ايجابى فى الصحة النفسية والعقلية . وهذا ماكدته دراسة زيكاشميرلين **Zika & Chamberlain** ما لمعنى الحياة من أهمية بالغة فى تحقيق شعور قوى بالوجود الأفضل واستمراره.

ولقد قدم بيرسون (Person , 2002) تعريف يوضح به مفهوم إدارة الحياة ويشير هذا المفهوم إلى قدرة الفرد على إدارة التيسيرات المتاحة له ، والقدرة على التخطيط المستقبلي واستخدام أفضل الطرق لإنجاز العمل وكذلك إدارة حياته الشخصية بطريقة مميزة.

و يرى سانفورد **Sanford , 1977** أن إدارة الحياة هو نموذج تكويني معرفي وله مجال واسع للدراسة ، بينما استخدم آخرون هذا المصطلح للتعبير عن العمليات التنظيمية الأولية التى تتم داخل المنظمة وإذا اعتبرنا أن حياة الفرد ماهى إلا منظمة صغيرة وهذه المنظمة تتضمن عمليات تركيبية يتفاعل فيها الفرد مع الأشياء . ومن هنا فان الإدارة هى المسئولة عن كيفية تفاعل الفرد مع كل المحددات من حوله وكيفية إدارتها لتحقيق الإنجاز المطلوب منه فى حياته.

(عمرو رفعت ، ٢٠٠٤)

كما أشارت الدراسات إلى أن مفهوم إدارة الحياة **Life management** تتضمن مكونات رئيسيين هما: إدارة الوقت وشخصية الفرد ، ويتصل هذان المكونان ببعض المتغيرات التى يتضمنها مفهوم إدارة الحياة وهى : (المنافسة ، المبادرة ، التحمل ، المسئولية ، الواقعية ، مركز التحكم) . (El-Zahhar , 1999)

وقد أوجد زيكا وشمبرلين (Zika & Chamberlain, 1992) أن هناك علاقة جوهرية بين معنى الحياة Meaning of Life و السعادة Happiness كما أن معنى الحياة له تأثير عريض وواسع على السعادة.

ولقد عرف "فيتهوفن" السعادة Happiness بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام ، وبكلمات أخرى فإن السعادة تشير إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها ، واستمتاعه بها ، وتقديره الذاتي لها ككل. (احمد عبد الخالق وآخرون ، ٢٠٠٣)

وهناك دراسات تناولت العلاقة بين ادارة الحياة والسعادة وذلك من حيث مكوناتها مثل دراسة الكسندرا وبيل (Alexander&Paul,1998) ودراسة كامبرلي ومارجى (Kimbely & Margie,2001) ودراسة (حصه فخرو، ٢٠٠٥) حيث اوضحت هذه الدراسات العلاقة بين مكونات كل من ادارة الحياة والسعادة. الا انها لم تربط بشكل مباشر بين متغيرات الدراسة وهو ماتقوم به الدراسة الحالية من ايجاد العلاقة المباشرة بين ادارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة.

وفي ضوء ما سبق عرضه يمكن القول أن الدراسة الحالية تهدف إلى التعرف على إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب المرحلة الجامعية .

مشكلة الدراسة:

يتضح من خلال العرض السابق أن مشكلة الدراسة الحالية تتبع من عدة محاور:

• ندرة البحوث والدراسات التي تناولت إدارة الحياة في البيئة العربية - في حدود علم الباحثة.

• لم يتم تناول العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة على المستوى النظري في البيئة العربية - في حدود علم الباحثة - أما في البيئة الأجنبية فقد وجد بحثين فقط ربط بين هذين المتغيرين ولكن بطريقة جزئية من جهة المكونات.

وفي ضوء ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

١. هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة وطالبات الجامعة في إدارة الحياة؟

٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة وطالبات الجامعة في السعادة؟

٣. هل هناك علاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى :

١. تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في إدارة الحياة.
٢. تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في السعادة
٣. كشف العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

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

أما عن أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية فهي :

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

الإطار النظري للدراسة

أولاً: إدارة الحياة Life Management

تعتبر إدارة الحياة من الموضوعات الحديثة في مجال علم النفس حيث لا يختلف اثنان على أن ترتيب الفرد لحياته من حيث موارده امكانياته من أهم الأشياء التي تمكن الفرد من إنجاز عمله بطريقة جيدة بشكل سريع وكلما أحسن الإنسان استغلال هذا الترتيب استغلالاً جيداً كلما زاد ذلك من قدراته على إدارة حياته بشكل فعال ، ولا يشك احد إننا قد خلقنا في هذه الحياة لسبب حكيم .

أصبح من المسلم من خبرة الحياة أنها لا تأتي إلا لمن يمتلكون إرادة الحياة ويأخذون الأمور غالباً ويسعون إلى التحقق الذاتي متجاوزين رغباتهم و شهواتهم ونزعاتهم إلى معنى أو هدف أسمى ، وإن السعادة لا تكون لخامل لا يسعى لها وأنها ليست بفعل هبه وإنما هي لمن يسعون ويتعلمون فن تحقيقها والتدريب عليها . (هارون الرشيدى ، ١٩٩٩ : ١٠١)

وترى (منى حسين ، ٢٠٠٣) أن الإدارة عملية إنسانية مستمرة تعمل على تحقيق أهداف محددة باستخدام الجهد البشرى والاستعانة بالموارد المادية المتاحة ، وهى نشاط إنساني متكرر ومستمر ويعد العنصر الحركي الأساسي والقوة الدافعة فى كل مظاهر النشاط ،والعملية الإدارية فى أساسها عملية عقلية تتضمن جوانب ومراحل متعددة تشكل سلسلة من القرارات تكون مجموعها الأسلوب المتتبع فى استعمال الموارد وتوظيفها للوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة .

إن المنطق الأساسي للإدارة هى أنها عملية مستمرة تحتوى العديد من الأنشطة **Activities** وتستخدم أشكالاً متنوعة من الموارد **Resources** بعضها مادي **Material** وبعضها الآخر إنساني **Human** وذلك وصولاً إلى أهداف محددة . وبهذا فإن الإدارة ليست مجموعة من المبادئ **principles** ولا هى مجموعة من الإجراءات والنظم **system and procedures** ولكنها فى الأساس مجموعة من العلاقات **Relationships** والاتصالات **communications** والتفاعلات **Interactions** بين مجموعات الناس من فئات ومهن وخلفات وتطلعات وأهداف متباينة . (على السلمى ، ب ت : ٧)

ويشير دونالد وجاميس (Donald & James , 2005 :1) إلى أن إدارة الأفراد لأنفسهم أو حياتهم هى عملية مستمرة تستمر يوماً بعد يوم حيث أن العناصر الأساسية فى الإدارة هى التخطيط ، التنبؤ بالمستقبل القريب والبعيد ويمكن أن يكون التخطيط رسمياً أو غير رسمياً ويمكن كتابة الخطط أو أبقاؤها فى الذهن ، ويسبق التخطيط كل خطوات العمل وفى الإدارة يأتى التواصل وصنع القرارات بعد التخطيط وهذه العناصر الثلاثة موجودة فى كل أنماط الإدارة تقريباً .

مفاهيم إدارة الحياة :

ويرى بيفليد (Byfield , 2002) أن إدارة الحياة هى أسلوب متكامل مع جميع جوانب الحياة ، وفى جميع مواقفها والتي يجب على الفرد أن يقودها بكفاءة وجودة متناهية هذا ما

جعل الآن شبكات الانترنت تعرض برامج عبارة عن خدمات إرشادية لإدارة الحياة وفيها تقدم الخدمات المجتمعية المتميزة حيث تعرض أيضاً برامج التربية الجنسية كمكمل لبرامج إدارة الحياة .

ولقد قدم بيرسون (Person , 2002) تعريف لإدارة الحياة ويشير هذا المفهوم إلى قدرة الفرد على إدارة التيسيرات المتاحة له والقدرة على التخطيط المستقبلي وإستخدام أفضل الطرق لإتجاز العمل وكذلك إدارة حياته الشخصية بطريقة مميزة .

ولقد عرف دايفيد (David , 2000:32) إدارة الحياة بأنها عبارة عن حركة متفردة للحل العملي للمشكلات وذلك للاعتماد على النفس من خلال مجموعة من البرامج التي على الفرد أن يكون على علم بها .

كما عرف نيكل Nicell , 2003 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 الانسان على الاستفادة من الإمكانيات الشخصية والأسرية والبيئية في تحقيق أفضل نتائج له ، وكذلك كيفية تطوير حاجاته لكي تلائم قدراته المتاحة بالفعل . (عمر و رفعت ، ٢٠٠٤)

وتعرف الباحثة إدارة الحياة بأنها: 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 تنظيمي مما يحقق الإتجاز و الوصول للأهداف. وبالتالي فإن الفرد يستطيع أن يواجه ضغوط حياته اليومية.

أهداف إدارة الحياة

تهدف دراسة إدارة الحياة إلى تحديد الأهداف التي يسعى إليها الفرد لتنظيم حياته ويعرف كلاً من ألكسندرا وبيل (Alexandra & paul : 1996) بأن الاهداف مثل Emmons بأنها " حالات مرغوبة يسعى الأفراد للوصول إليها أو الحفاظ عليها أو تجنبها " وقد تم التركيز على أهمية الأهداف الشخصية لتوجيه الانتباه والسلوك ولقد اظهر ذلك عدد من المؤلفين منهم (kruglanski , litte , Gollwotzer , Bargh (Alexandra & paul , 2002b)

كما أشارت إستراتيجيات إدارة الحياة Soc (الاختيار - التفاؤل - التعويض) إلى التناغم الداخلي لإعادة استقرار الصحة الذاتية من خلال دراسة صلاحية البناء والارتباطات بين إستراتيجياتها والمتشعبة مع الأبنية المتعلقة بها ، كما يدرك نموذج Soc النمو العام على مدار الحياة وخاصة في مرحلة السن المتقدم والمتقدم جداً ويعتقد أن التفاعلات المرتبطة بـ Soc تتسع وينظر إليها بشكل مختلف وعندما يقترب الأفراد من نهاية الحياة ويحتمل أكثر أن يواجهوا قيود مرتبطة بالصحة وخسائر أخرى في المرونة وطاقه البقاء ، والموارد والاحتياجات المرتبطة بالتعويض التي تصبح أكثر وضوحاً في هذا السن عن مراحل السن الاصغر وهذا يكون ظاهراً في التقارير الذاتية عن طبيعة نمو مدار الحياة .

(Alexandra & paul : 1998)

ولقد اهتم علماء النفس لفترات طويلة بالطرق التي يضبطون أو يبنون بها حياتهم وكيف تؤثر استراتيجياتهم على التخطيط باعتباره أحد إستراتيجيات إدارة الحياة حيث أن إدارة الحياة تجعل الفرد له إتجاه يؤدي إلى نواتج إيجابية وطبقاً لدراسة كارمن واخرون Carmen et al أن التخطيط للمستقبل من مكونات إدارة الحياة حيث أن التخطيط للمستقبل يضمن وجود تحكم وضبط وإحساس أكبر بقيمة حياتنا وفقاً لقيم حضارتنا . ويمكن تقسيم التخطيط للمستقبل " تخطيط الحياة " إلى:

١ - تخطيط المهام المحددة والخاصة والمتضمنة عمليات حل المشكلات .

٢ - التخطيط العام للحياة والتخطيط الذاتي للفرد .

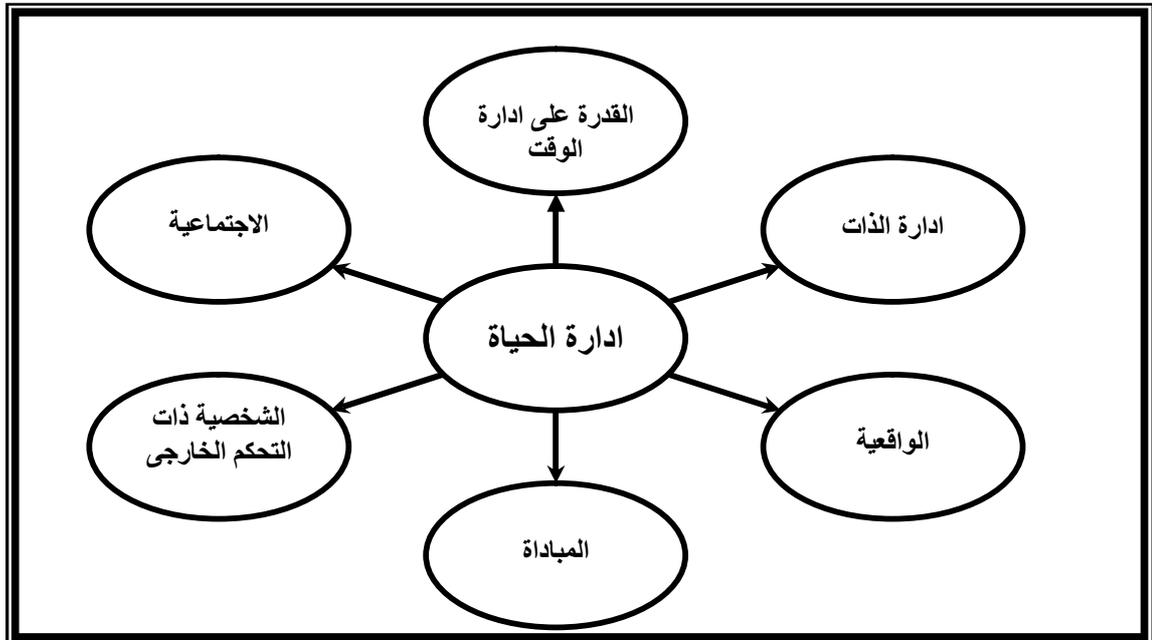
(Kimberly & Margie , 2001)

مكونات إدارة الحياة

بعد الاطلاع على البحوث والدراسات في إدارة الحياة مثل:دراسة (عمرو ورفعت عمر ، ٢٠٠٤) دراسة الزهار (El-zahhar,1999) دراسة الكسندراوبيل (Alexander & paul,2002) ودراسة ألكسندراوبيل (Alexander & paul 1999) ودراسة دراى (Dray,2004) ودراسة دانييل وجاكوى (Dainela&Jacqui,2006) ودراسة كامبرلى ومارجى (Kimbely&Margie,2001) وغيرها . وجدت الباحثة ان إدارة الحياة تتكون من:

١. القدرة على ادارة الوقت وتعرف اجرائيا بانها:عملية يقوم بها الفرد بحيث يستغل قدراته بطريقة تتسم بكفاءة وفعالية وذلك لتحقيق أولويات أهدافه التي وضعها لنفسه بطريقة تدل على كفاءته وتحمله للمسئولية

٢. إدارة الذات وتعرف إجرائياً بأنها: إنتقاء الفرد لاسلوب حياته بحيث يستطيع الاختيار بين سلوكياته وقدراته وهذا يعكس استقرار الفرد ذاتياً وقدرته على التحكم الجيد في ذاته وقدراته والتفاؤل نحو المستقبل.
٣. الواقعية والتي تعرف إجرائياً بأنها: قدرة الفرد على مواجهة مشكلات حياته بمنطقية مدركاً إمكانياته وقدراته ورغباته بحيث يضع أهدافه في حدود إمكانياته ويرتبها وفقاً لوقته بدقة.
٤. المبادرة والتي تعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها: جراءة الفرد وإقدامه دون تردد في سلوكه أو تفكيره ويرتبط هذا بثقة الفرد في نفسه وإقدامه على تحقيق أهدافه والمشاركة في الأنشطة .
٥. الشخصية ذات التحكم الخارجى والتي تعرف إجرائياً بأنها: 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 كالخط والصدفه أو القدر وليست سلوكيات الفرد .
٦. الاجتماعية والتي تعرف إجرائياً بأنها : سلوك يتصف به الفرد من حيث تقبله للآخرين والتعايش معهم والتفاعل مع المجتمع المحيط به وميله للتسامح والمرح .
- والشكل التالي يوضح مكونات إدارة الحياة التي توصلت إليها الباحثة:



شكل (١)

مكونات إدارة الحياة

ثانياً: السعادة Happiness

بين الأمل والطموح تحلق روح الانسان من اجل نيل السعادة الحقيقية التي تبقى عائشة في افق حاضرة وهو يعتقد بانه لايد ان يصل اليها يوماً ما ولايقف هذا الشعور الا الموت ونهاية حياته. السعادة شعور داخلي يحسه الانسان حيث تتمثل في سكينه النفس، وطمأنينة القلب وانسراح الصدر وراحة الضمير والبال نتيجة لاستقامة السلوك الظاهر والباطن المدفوع بقوة الايمان . وبصفة عامة تعتبر السعادة هي الهدف الاساسى والجوهري في الحياة فكل إنسان يسعى للسعادة بديها بالاضافة الى هذه الحقيقة الجوهرية فهناك عوامل تؤدي الى السعادة.

يركز علم النفس الايجابي Positive Psychology على القوة لا الضعف ويأخذ بجديّة الأمل المشرق في أنك إن تعثرت في الحياة مع قليل من المباهج سريعة الزوال ، ومع أقل قدر من الإشباع ، وبدون معنى فإن هناك طريقاً للنجاة . هذا الطريق يأخذك عبر السعادة والإشباع والى أعلى حيث القدرة والإشباع وأخيراً إلى ذروة الرضا الدائم: المعنى والهدف.

(مارتن سليجمان ، ٢٠٠٦ : ٥)

تعريف السعادة

السعادة في اللغة شعور بالعافية والهناء والسرور و سعد المرء يسعد أن نال الخير(وضده الشقي).و السعادة معناها السعد أي اليمن تقول سعد يومنا من باب خضع سعد الرجل من باب سلم فهو سعيد وسعد - بضم السين فهو سعود. (حسن عبد الفتاح، ٢٠٠٦ : ٤٢)

وتعرف (داليا مؤمن ، ٢٠٠٤) السعادة بأنها خبرة انفعالية سارة أو ايجابية تتضمن الشعور بالبهجة و التفاؤل و السرور و الفرح و حب الحياة و الناس و الإحساس بالقدرة علي التأثير في الأحداث و ما إلي ذلك

بينما يعرف (فريح العنزي ، ٢٠٠١) السعادة بأنها المشاعر الايجابية التي تتصف بالبهجة و السرور في حين تعني التعاسة وهي عكس السعادة المشاعر السلبية لدي الفرد و التي ترتبط بالحالة الانفعالية السلبية كالحزن و الخوف والغضب والاشمئزاز وهي أيضا حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الايجابية كالرضا والابتهاج والسرور والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الاسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

و يؤكد فيتهوفن أن السعادة لا تحسب معرفيا من الفجوة بين الرغبات و الواقع ولكنها أي السعادة حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد . (احمد عبد الخالق وآخرون ٢٠٠٣،

وتعرف (كريماني بدير، ١٩٩٥) الشعور بالسعادة على انه تقدير عقلي لاجابية الفرد في الحياة فيبدو مسرورا.

و يرى (سيد صبحي، ١٩٩٣) أن السعادة قيمة وجدانية اي ان لها علاقة وثيقة بكل ما يحمل من طابع الخير وهي مرتبطة جوهريا بتحصيل الخير او امتلاكه وتصبح السعادة قيمة انفعالية تصاحب اية حالة نفسية يكون فيها امتلاك شعوري حقيقي وتصبح السعادة لها معنى ووجود في الحياة البشرية ومرتبطة ارتباطا كليا عاما بسلسلة القيم كلها ، فالسعادة هي شعور الإنسان بانسراح الصدر والإقبال على الحياة بوجه عام مع الالتزام بالقيم الدينية.

و يعرف (مراد وهبه ، ١٩٩٨) السعادة بأنها حالة تنشأ من اشباع الحاجات الانسانية كما وكيفا وقد تستمر الى مستوى الرضا الروحي.

مكونات السعادة

يذكر ارجايل واخرون (Argyle et al, 1989) ان معظم الباحثين يتفقون على ان السعادة ثلاث مكونات وهي:

١. الوجدان الايجابي	positive affect
٢. الوجدان السلبي	negative affect
٣. الرضا عن الحياة	overall life satisfaction

واكد جابر عبد الحميد وعلاء كفاي ان السعادة بحق هي وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل. (عادل هريدي وطريف شوقي، ٢٠٠٢)

وتضيف دراسة بولكوزنك 1986 polkosnik محددات اخرى ترتبط بالرضا عن الحياة حيث اوضحت الدراسة ان التوافق الزوجي يرتبط بمشاعر السعادة الحياتية ومن ثم يوفر بيئة نفسية سوية ترتبط بمشاعر الرضا عن الحياة. كما اكدت دراسة شاترز (chatters,1988) ان مشاعر

السعادة الشخصية من العوامل التي ترتبط بدرجة كبيرة مع الرضا عن الحياة بينما اكدت دراسة كيلي 1989 kelly ان من محددات الرضا عن الحياة الاحساس بالسعادة لانها ترتبط لديهم بتنظيم الحياة والتوجه القيمي. (صابر حجازي ١٩٩٤)

ولقد ذكر مايرز ودينر (Myers&Diener1995) ان الدرجة المرتفعة من الهناء الشخصي تتمدد على اساس مكونات ثلاثة: تكرار الوجدان الايجابي ، وعدم تكرار الوجدان السلبي، والاحساس بالرضا عن الحياة وافترضوا وجود سمة للسعادة تتكون من تقدير الذات ومركز التحكم والتفائل.

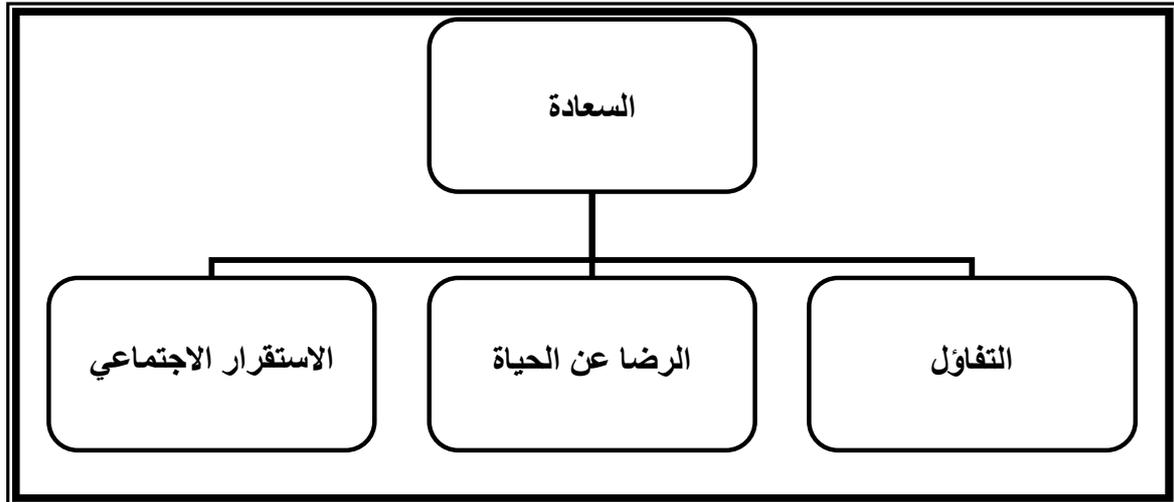
يرى (عبد العزيز القوصي ١٩٨٢ : ١٠٢) انه لفهم الشعور بالسعادة علينا ان نفرق اولاً بين معاني كل من اللذة والسرور والسعادة حيث ان تمثل هذه المظاهر مراحل تصاعديّة لامر واحد . فاللذة قصيرة المدى وزائلة وهي كثيراً ما ترتبط بالناحية المادية الجسمية كالأكل والشرب . اما السرور فأنه اطول مدى اذ انه يتصل ببعض العواطف كمقابلة صديق . اما السعادة فانها اطول عادة في عمرها من كل من اللذة والسرور وقد تستمر مع الشخص مدى حياته .

و يشير (مايكل ارجايل ١٩٩٣ : ٢٥ - ٢٦) الى انه ينبغي ان نأخذ في الاعتبار ثلاثة عناصر للشعور بالسعادة تتحدد في الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة والاستمتاع بالبهجة والصحة الجيدة .

ويوضح(حامد زهران ١٩٩٠ : ٤٦٣ - ٤٦٤) ان الشعور بالسعادة يتضمن عادة تحقيق تكامل الشخصية من حيث التمتع بالصحة ومظاهر النمو الكامل والثبات الانفعالي وتقبل الذات وتحقيق الشعور بالراحة النفسية وحب الاخرين واحترامهم وتقبلهم وانشاء علاقات مثمرة معهم وتعلم السلوك الناضج وتقبل المسؤولية الاجتماعية واقامة الصداقات والثقة في الاخرين والسعادة الاسرية وتقبل القيم الاجتماعية ومعايير السلوك الاجتماعي. ولعله يمكن للباحث الحالي ان يضيف في هذا الصدد لمكونات الشعور بالسعادة لبعض العناصر او المكونات الهامة الاخرى مثل الشعور بالنشاط والحيوية والقوة والطموح والتفائل زيادة دافعية الانجاز القدرة على البذل والعطاء احراز النجاح والتفوق تنمية الهوايات والمهارات الشخصية الاستمتاع بقضاء اوقات الفراغ الشعور بالولاء والانتماء الشعور بالمكانة والتقدير الشعور بالاستقلالية الشعور بالطمأنينة والامن والامان الشعور بالكفاءة والاهمية .

وبعد الإطلاع على الدراسات والبحوث العربية والأجنبية السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة مثل : دراسة ودراسة (جمال شفيق ، ١٩٩٤) ودراسة (سهير سالم ، ٢٠٠١) ودراسة (أحمد عبد الرحمن إبراهيم ، ٢٠٠١) ودراسة أحمد عبد الخالق وآخرون ، ٢٠٠٣) ودراسة (فريح العزى ، ٢٠٠١) ودراسة (عادل هريدى وظريف شوقى، ٢٠٠٢) ودراسة (داليا عزت مؤمن ، ٢٠٠٤) دراسة لولى (Iuo lu , 1997) ودراسة ريجين وكريستا (Rajen & Krista , 2005) ودراسة ميشال وجاميس (Michael & James 2005) وغيرها . توصلت الباحثة الى ان مكونات السعادة هي :

١. التفاؤل وتعرفه الباحثة إجرائياً فى الدراسة الحالية بأنه : توقع الفرد النجاح والفوز فى المستقبل القريب والاستبشار بهذا النجاح مما يبعث فى نفسه الامن والطمأنينة وينشط جسمه وروحه ويحفزه على انتظار الخير والتقدم نحو النجاح
 ٢. الرضا عن الحياة وتعرفه الباحثة إجرائياً فى الدراسة الحالية بأنه: معرفه الفرد لذاته وأسلوب حياته وتوافقه مع ربه ومع ذاته وأسرته وتقبله لزملائه وتفاؤله بمستقبله
 ٣. الاستقرار الاجتماعى: وتعرفه الباحثة إجرائياً فى الدراسة الحالية بأنه : قدرة الفرد على الاطمئنان وشعوره بالدفء الاسري بين أفراد أسرته وحبهم ومدى علاقته الوثيقة بمن حوله فى المجتمع .
- والشكل التالي يوضح المكونات :



شكل (٢)

مكونات السعادة

مصطلحات الدراسة

Life Management

١. إدارة الحياة

يعرفه الزهار El-Zahhar,1999 بأنه نموذج تكويني معرفي وله مجال واسع للدراسة وهو العمليات التنظيمية الأولية التي تتم داخل المنظمة ، وإذا اعتبرنا إن حياة الفرد ما هي الا منظمة صغيرة ، وهذه المنظمة تتضمن عمليات تركيبية يتفاعل فيها الفرد مع الأشياء ومن هنا فان الإدارة هي المسئولة عن كيفية تفاعل الفرد مع كل المحددات من حوله وكيفية إدارتها لتحقيق الإنجاز المطلوب منه في حياته . (عمرو رفعت ، ٢٠٠٤)

وتعرف الباحثة إدارة الحياة إجرائيا على أنها : 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 تنظيمي مما يحقق الإنجاز و الوصول للأهداف. وبالتالي فان الفرد يستطيع أن يواجه ضغوط حياته اليومية.

Happiness

٢. السعادة

تعرف (سهير سالم ، ٢٠٠١ ، ٦-٧) السعادة بأنها شعور داخلي ايجابي يعبر عنه الفرد بطرق لفظية أو غير لفظية يصاحبه تغيرات فسيولوجية ، ومزاجية ومعرفية واجتماعية لدى الفرد ويرتبط بقدرة الفرد على الاستمتاع بالعمل ووقت الفراغ ومدى ما يحققه الفرد من نجاح في مختلف المجالات ، بالإضافة إلى المناخ الأسرى بما توفره للفرد من حنان وحب وتفاهم .

وتعرف الباحثة السعادة إجرائيا: على أنها شعور داخلي يحسه الإنسان اى انه وجداني يشعر فيه الفرد بالارتياح والسرور اى انه مزيج من المشاعر الايجابية والتي تتضمن الصحة سواء النفسية أو الجسمية والقدرة على الإنجاز والنجاح والتلاؤم مع إشباع الرغبات الإنسانية والتي تؤدي إلى الرضا النفسي .

الدراسات السابقة:

تعرض الباحثة فيما يلي عدداً من الدراسات ، المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية ، وسوف يتم التركيز في عرض هذه الدراسات على أهم النتائج المتعلقة بالدراسة الحالية.

المحور الاول: دراسات تناولت إدارة الحياة

ففي دراسة كاسير وآبيل (Kaiser & Abell, 1997) التي هدفت الى فحص تحديات توفير التعليم من اجل الحياة . وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الأطفال ذوي الإعاقات البسيطة واستخدمت الدراسة منهج التربية الخاصة الذي هدف الى تعليم الاطفال كيفية ادارة حياتهم وتعويدهم على مهارات حل المشكلات وكيفية التعامل مع مواقف الحياة اليومية وكانت النتيجة التي توصلت اليها الدراسة هي ممارسة الاطفال ذوي الاعاقات البسيطة لحياتهم بطريقة افضل مما كانت عليه .

واشارت دراسة الزهار (EL-Zahhar, 1999) الى التعرف على متغيرات ادارة الحياة وقلق الامتحان والخوف من الفشل ومعرفة اثر متغيرات ادارة الحياة على الطلاب وقد استخدمت الدراسة مقياس لادارة الحياة الذي يتكون من ٧٠ عبارة تم تطويرها لقياس متغيرات ادارة الحياة من اعداد الباحث ومقياس الخوف من الفشل من اعداد الباحث ويتكون من ١٠ عبارات ومقياس القلق من الامتحان المكون من ١٢ عبارة من اعداد الباحث ، وكانت عينة الدراسة (ن = ٢٢٨ طالبا) منهم ٢١٩ في مرحلة التخرج (١٥٩ انثى و ٦٠ ذكر يتراوح اعمارهم بين ١٨ - ٢١ عاما من طلاب جامعة حلوان كلية الاقتصاد المنزلى . وكانت نتيجة الدراسة ان بعض متغيرات ادارة الحياة (الواقعية ، ادارة الوقت ، مركز التحكم الداخلى) والخوف من الفشل لها تاثير ضار على القلق من الامتحان وبهذا فان الطلاب الذين لديهم ادارة سيئة للحياة وخوف من الفشل سيزيد احتمال تعرضهم لخبرة القلق من الامتحان .

وفى دراسة الكسندرا وبيل (Alexandra & Paul, 2002a) ربطت بين مجالين : الاول يتعلق بالاطار النظرى لما وراء المعرفة لتطوير الحياة الناجحة و نموذج soc لاستراتيجيات التكيف والاختيار والتفاوض والتعويض والثانى هو استخدام الامثال وهو مجال كثر مناقشته فى علم النفس الشعب folk psychology واستخدمت الدراسة الحالية الامثال فى استكشاف مدى توافق افكار الافراد حول استراتيجيات ادارة الحياة مع نموذج الاختيار والتفاوض والتعويض وانقسمت الدراسة الى خمس دراسات تفصيلية حيث استخدمت الدراسة الامثال فى استكشاف مدى توافق افكار الافراد حول استراتيجيات ادارة الحياة حيث تتراوح عمر العينة بين ١٩ - ٨٥ عام فكان عدد الافراد فى الدراسة الاولى ٦٤ فرد والدراسة الثانية ٣١ فرد والدراسة الثالثة ٦٠ فرد والدراسة الرابعة ٤٨ فرد والدراسة الخامسة ٢٠ فرد وكانت نتيجة الدراسات الخمس ان الامثال ترتبط ب soc بحيث ان

الأفراد عندما يطلب منهم الاختيار بين الأمثال متعددة لإدارة الحياة فإنهم يفضلون الأمثال المرتبطة بـ SOC

كما قام الكسندرا وبيل (Alexandra & Paul, 2002b) بقياس التقرير الذاتي للاختيار الانتقائي والاختيار بدون أساس والتفاؤل والتعويض soc كإستراتيجيات لإدارة الحياة وكانت العينة عبارة عن عدد من البالغين الشباب وكبار السن ومتوسط اعمارهم بين ١٨ - ٨٩ عاما وكانت ادوات الدراسة عبارة عن نموذج soc الذى يقيس النمو التكيفى ومقياس التقرير الذاتي من اعداد الباحثان وكانت نتيجة الدراسة ان استراتيجيات ادارة الحياة soc اظهرت روابط تقارب ذات معنى مع الابنية النفسية مثل : اساليب التفكير ، العوامل الخمس الكبرى للشخصية وبرهنت النتائج على وجود روابط ايجابية مع مقاييس الجودة وروابط الشخصية .

اما دراسة لوراني واخرون (Lorraine.et al ,2004) وهدفت هذه الى استكشاف ادارة الحياة فى اسر الاطفال نوى خواص العجز المختلفة والمراحل العمرية المتنوعة وكانت العينة عبارة عن اسر ايطالية وكان عددهم (ن= ١٠٧) أسرة ولقد استخدمت الدراسة اسلوب يعتمد على اجراء مقابلة لتحديد الاستراتيجيه الفعاله لإدارة الحياة الخصائص والنتائج التحويلية للاباء الذين لديهم اطفال معاقين ثم التعرف عليهم عن طريق الجمعيات المختصة .

ودراسة (عمر و رفعت عمر ، ٢٠٠٤) وهدفت الى الوقوف على طبيعة العلاقة بين متغيرات ادارة الحياة والشعور بالوحدة النفسية والقلق وكذلك هدفت الى التوصل الى افضل النماذج السببية التى تفسر العلاقة بين متغيرات ادارة الحياة والشعور بالوحدة النفسية والقلق وتكونت عينة الدراسة من ٢٨ طالب كفيف من معهد النور بالزيتون واستخدمت الدراسة مقياس ادارة الحياة اعداد الباحث ومقياس الشعور بالوحدة النفسية من اعداد ابراهيم قشقوش (١٩٧٩) ومقياس حالة القلق اعداد سيبلرجر واخرون ١٩٧٠ وأوضحت النتائج ان هناك علاقة ايجابية بين متغيرات الشخصية للمراهقين المكفوفين (الواقعية، المبادرة، مركز التحكم ، تحمل المسؤولية، المنافسة، ادارة الوقت) كما وجدت علاقة سببية غير مباشرة بين متغيرات الشخصية كمتغيرات بادئة خارجية exogenous والشعور بالوحدة النفسية متغير نهائى داخلى endogenous من خلال ادارة الوقت كمتغير وسيط .

وفى دراسة دانييل وجوسكى (Daniela&Jacqui,2006) التى هدفت الى فحص الاثر العام والخاص للموارد الشخصية واستراتيجيات soc لإدارة الحياة (الاختيار - التفاؤل - التعويض) على

الصحة الذاتية وقد قامت الدراسة على مرحلتين فكانت العينة الاولى مكونه من ١٥٦ شخص تتراوح اعمارهم بين ٧١-٩١ عاما من كبار السن كما شملت العينة المتقدمين جدا فى السن ٧٨ عاما وكانت ادوات الدراسة عبارة عن مقياس استراتيجيات ادارة الحياة الذى طوره (Baltes&Freund,1999) ومقياس الصحة الذاتية ، وكانت نتيجة المرحلة الاولى ان النتائج المرتبطة بالاستراتيجيات لها دور فى تحقيق الرضا اما عن المرحلة الثانية حيث هدفت الى تحديد ما اذا كانت العلاقات المحددة بفئة عمرية بين الموارد، SOC والرضا عن التقدم فى السن والتي لوحظت فى المرحلة الاولى وكانت عينة الدراسة عبارة عن ٢١ فرد واستخدمت نفس المقاييس والادوات التى استخدمت فى الدراسة الاولى ، وكانت النتيجة هى توضيح متوسط فروق المستوى فى حالة الموارد، واستخدام SOC والرضا عن التقدم فى السن بين البالغين وذوى الموارد المنخفضة والمرتفعة مع مراعاة مقدار واهمية تحليلات التغير . وتحديد ما اذا كانت عضوية مجموعة الموارد وتكرار استخدام SOC يرتبط بالتغيرات المطولة فى الرضا عن التقدم فى السن

المحور الثانى : دراسات تناولت السعادة

وهناك العديد من الدراسات التى تناولت موضوع السعادة وفيما يلى عرض لاهم هذه

الدراسات:

ففى دراسة جمال شفيق أحمد (١٩٩٤) هدفت هذه إلى تصميم أداة لقياس الشعور بالسعادة لدى الأطفال والتعرف على البناء العامل لها ، مع تحديد أهم معالمها السيكومترية والتعرف عما إذا كان هناك أثر لمحدد الجنس (ذكر / إناث) على درجة الشعور بالسعادة لدى الأطفال والتعرف عما إذا كان هناك أثر لمحدد المرحلة العمرية والمستوى الاجتماعى الاقتصادى على درجة الشعور بالسعادة لدى الأطفال . وكانت عينة الدراسة عبارة عن مجموعة من الأطفال عددهم ٣٨٠ طفلاً وكانت نتيجة الدراسة وجود فروق جوهرية فى درجة الشعور بالسعادة بين الأطفال الذكور والإناث عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ لصالح الأطفال الإناث حيث كان متوسط درجاتهن على مقياس الشعور بالسعادة أعلى من متوسط درجات الذكور ولعله يمكن أن تفسر تلك النتيجة فى ضوء إختلاف نمط وأسلوب التنشئة الاجتماعى الذى يتبع بصفة عامة فى تربية كل من الأطفال الذكور . والإناث والتي يطلق عليها (التنميط أو الأدوار الجنسية) .

وأما دراسة لولى (Luo Lu,1997) التى أكدت أن المفهوم الغربى للسعادة ، تركز بدرجة اكبر على التحكم الداخلى والخارجى والقناعة فى حين أن المفهوم الغربى للسعادة تركز بدرجة أكبر

على الرضا والتحكم الداخلى والخارجى حيث أن المفهوم العينى للسعادة له عناصر نادرة مثل تسهيل الحياة

وفى دراسة (أحمد عبد الخالق وصلاح مراد ، ٢٠٠١) وهدفت إلى تحقيق هدفين اولهما فحص إرتباط التقدير الذاتى للسعادة بالمتغيرات الآتية : الصحة النفسية والصحة الجسمية ، والتفاؤل والتشاؤم ومصدر الضبط والتدين ونمط السلوك (أ) والهدف الثانى هو بحث إسهام كل من هذه المتغيرات فى التنبؤ بالسعادة وأجريت هذه الدراسة أجريت على عينة ن = ٢٠١ من طلبة وطالبات جامعة الكويت ممن يدرسون تخصصات مختلفة وتراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٢٧ عاماً وإستخدمت الدراسة مقياس تقدير ذاتى رقمى يبدأ من صفر إلى ١٠ حيث يقيس كل من الشعور بالسعادة والصحة النفسية والصحة الجسمية والتدين أما عن بقية المتغيرات تم قياسها بواسطة القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم اعداد أحمد عبد الخالق ١٩٩٦ ومقياس روتر لمصدر الضبط (١٩٦٦ Rotter,) والمقياس العربى لنمط السلوك (أ) أحمد عبد الخالق (٢٠٠٠) وكانت نتيجة هذه الدراسة هى وجود علاقة بين السعادة والصحة النفسية حيث وجدت علاقة قوية ذلك لأن الصحة النفسية يمكن أن تكون من بين مكونات الشعور بالسعادة وأحد العوامل المؤدية إليها .

وكذلك دراسة (فريخ عويد العنزى، ٢٠٠١) التى اسفرت إلى وجود فروق دالة بين الذكور والاناث فى الثقة بالنفس فقط، للذكور متوسطا اعلى ، فى حين لم تظهر فروقا جوهرية بين الجنسين فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتفاؤل والوجدان الايجابى والسلبى . اما الفرض الثانى فقد تحقق بشكل تام اذ تشير النتائج الى ارتباط ايجابى بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الايجابى من جهة وعلاقة ارتباطية سالبة مع الوجدان السلبى. وكشف التحليل العاملى عن عامل قطبى يشمل المتغيرات الدالة على السعادة مقابل التعاسة وبينت النتائج ان التفاؤل والوجدان الايجابى والسلبى متغيرات منبئة بالرضا عن الحياة وفسرت نتائج الدراسة فى ضوء التراث العلمى للسعادة بوصفه عاملا مهما فى الشخصية.

وفى دراسة يلف ومجنس (Ulf&Magnus,2001) التى أظهرت ان السعادة تزداد مع زيادة الدخل والصحة والتعليم وتقل مع ظهور البطالة والعلاقة بين السعادة والعمر محدودة النسبة . ولقد تم قياس السعادة بواسطة سؤال معيارى عن الرضا عن الحياة ولقد توصلت النتائج الى اثبات العلاقة بين السعادة وبعض المتغيرات الاقتصادية الاجتماعية المتنوعة فى عينة عشوائية.

أما دراسة (عادل هريدى وطريف شوقى ، ٢٠٠٢) وكانت تهدف الى توفير خلفية نظرية عن ادبيات السعادة والوجود الشخصى الأفضل ومايتصل بهما من تأثير للدين والشخصية والعوامل الحيوية - الاجتماعية فى ضوء التراث النفسى العالمى وكانت النتيجة التى تم التوصل اليها هو ان هناك تأثير بالغ لعوامل الشخصية وخاصة العصابية فى السعادة اضافة للتدين الذى احتل المرتبة الثانية كمنبئ للسعادة.

اما دراسة (احمد عبد الخالق واخرون ، ٢٠٠٣) التى وجدت علاقة معقدة بين السعادة والعمر وذلك لتداخل عوامل كثيرة كما يوجد تفاعل بين السعادة وكل من النوع والعمر بحيث تم قبول الفرض البديل اما العامل الثالث الذى يمكن ان يتفاعل مع السعادة بوصفها متغيرا تابعا فهو العمل او الوظيفة.

اما دراسة ريجين وكريستا (Rajen&Krista,2005) التى اوضحت ان جودة الحياة هامة فى تحديد مستوى السعادة لدى الافراد ويظهر اثر هذا المتغير فى الدول الصناعية والنامية وأكدت الدراسة ان مستويات الدخل لا ترتبط بمستويات السعادة فى الدول الغنية والفقيرة .

وفى دراسة ميشال و جاميس (Michael & James 2005) هدفت الدراسة الى بناء نظريات وابحاث السعادة وما وراء هذا الشعور لمستخدمين العقاقير والمواد المخدرة وهل يتكون لديهم سعادة حقيقية ام لا وكانت العينة عبارة عن ٢٠٠ طالب من طلاب الجامعة مستخدمين العقاقير والمخدرات وكانت نتيجة الدراسة ارتباط متغيرات الدراسة ارتباط ايجابى بالمتغير الاول وهو السعادة وارتباط سلبى مع ما وراء الشعور .

المحور الثالث : دراسات تناولت العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة

فيما يلى عرض لاهم الدراسات التى تناولت العلاقة بين السعادة وادارة الحياة ولكن بشكل

غير مباشر من خلال متغيرات كلا منهما:

ففى دراسة (رياض ملكوش ١٩٩٥) بين تحليل نتائج الدراسة ما يلى : وجود علاقة ايجابية بين الرضا عن الحياة وكل من الدخل ومستوى التعليم . وعدم وجود علاقة بين العمر والرضا عن الحياة ولم تختلف درجة الرضا عن الحياة باختلاف تقدير الذات. ولم تختلف درجة الرضا عن الحياة باختلاف مركز الضبط . كما لم تختلف درجة الرضا عن الحياة باختلاف الحالة الاجتماعية .

ودراسة محمد السيد عبد المعطى والسيد سليمان (٢٠٠٠) التى اوضحت وجود علاقة إرتباطية بين موضع الضبط الخارجى والرضا عن الحياة لدى المسنين . ووجود علاقة إرتباطية موجبة بين تقدير المسنين لذاتهم ورضاهم عن الحياة . ووجود تأثير دال إحصائياً لتغير العمر الزمنى والعمل بعد التقاعد فى الرضا عن الحياة

ودراسة حصة عبد الرحمن فخرو (٢٠٠٥) وهدفت الدراسة إلى المعالجة النظرية والامبريقية لإدارة الوقت وخاصة فى الاطار الثقافى للمجتمع القطرى ، وتحديدأ فى المجتمع الطلابى الجامعى ذى التخصصات المختلفة إنطلاقاً من ضرورة وضع الثقافة العامه والفرعية والتخصص فى الاعتبار كما تهدف الى محاولة الكشف عن علاقة إدارة الوقت والتخصيص الجامعى بكل منن التحصيل الاكاديمى من ناحية وبعض متغيرات الضغوط النفسية من ناحية أخرى . ولقد استخدمت الباحثة فى دراستها :أستبيان إدارة الوقت اعداد (محمود عمر، ١٩٩٤) مقياس مشاعر عدم الكفاءة اعداد (Janis&Field,1959)مقياس الرضا العام عن الحياة اعداد (Tobin&Havighurst&Nengarten,1961) وكانت العينة مكونة من ٧٥٩ طالبة بجامعة قطر واللاتى تم إستقاقتهم من خمس كليات (التربية - الانسانيات - العلوم - الشريعة - الإدارة والاقتصاد)وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية : أن التخصص الجامعى لم يكن دالاً بالنسبة لمؤثرى التحصيل الأكاديمى عند الدراسة مع جميع متغيرات إدارة الوقت . كما وجود فروق داله إحصائياً بين الطالبات لعلاقة متغيرات إدارة الوقت ومستوى الطالبات فيها بمؤشر التحصيل الاكاديمى وعدم وجود فروق داله إحصائياً بين الطالبات فى مؤشر التحصيل وفى مؤشر الرضا عن الحياة يمكن عزوها إلى تفاعل التخصص الجامعى مع مستوى إدارة الوقت بمتغيرات مختلفة وانه لا توجد فروق داله إحصائياً بين الطالبات فى مؤشرى الرضا عن الحياة والتخصص الجامعى .

فروض الدراسة :

فى ضوء مشكلة الدراسة الحالية ، ومعرضته الباحثه من دراسات، تحاول الدراسة الحالية التحقق من الفروض التالية:

١. توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات الطلاب و درجات الطالبات على مقياس إدارة الحياة (إدارة الوقت، إدارة الذات، الواقعية، المباداة، الشخصية ذات التحكم الخارجى، الاجتماعية ، الدرجة الكلية)
٢. توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات الطلاب و درجات الطالبات على مقياس السعادة (التفاؤل، الرضا عن الحياة، الاستقرار الجتماعى، الدرجة الكلية)

٣. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب فى مقياس إدارة الحياة و درجاتهم فى مقياس السعادة .

٤. يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب فى مقياس السعادة من خلال درجاتهم على مقياس إدارة الحياة

إجراءات الدراسة:

أولاً: عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الحالية فى صورتها النهائية من (٤٠٠) طالبا وطالبة بكلية التربية ببورسعيد جامعة قناة السويس بالمستويات الدراسية من الأولى إلى الرابعة . والجدول التالى يوضح توزيع عينة الدراسة على المستويات المختلفة .

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة على المستويات الدراسية المختلفة

النوع الفرقة	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
ذكور	٣١	٣٠	١٦	٣٥
إناث	٦٩	٧٠	٨٤	٦٥
المجموع	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

ثانياً: أدوات الدراسة:

١- مقياس إدارة الحياة (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بتصميم مقياس إدارة الحياة بناء على الدراسات السابقة والإطار النظرى بهدف التعرف على مدى إمكانية معرفة طلاب الجامعة بكيفية إدارة حياتهم، ويتكون المقياس فى صورته النهائية من ٧٩ عبارة يتضمن المقياس قياس خمساً يتكون من خمسة اختيارات (دائماً - غالباً - أحياناً نادراً - أبداً) فإذا اختار الطالب الاختيار الأول فإنه يأخذ على هذه العبارة (٥) خمسة درجات وإذا اختار الاختيار الثانى فإنه يأخذ (٤) أربعة درجات أما إذا اختار الاختيار الثالث فإنه يأخذ (٣) ثلاثة درجات أما إذا اختار الاختيار الرابع فإنه يأخذ عليها (٢) درجتان أما إذا اختار الاختيار الخامس فإنه يتحصل على درجة واحدة . ثم يتم جمع هذه الدرجات التى حصل عليها الطالب فى جميع العبارات بنفس الطريقة التى يمثل مجموعها

الدرجة الكلية للطالب على مقياس إدارة الحياة . والدرجة النهائية للمقياس هي : ٣٩٥ درجة حيث أنه كلما إقتربت درجة الطالب من الدرجة النهائية للمقياس دل هذا على إرتفاع إدارة الحياة بأبعادها لدى الطالب والعكس صحيح .

ثبات المقياس : ولحساب ثبات المقياس أجرت الباحثة حساب ثبات الاختبار عن طريق معامل ألفا . حيث وجد ان : معامل ألفا (Alpha) = ٠.٧٣ .

صدق المقياس :

- صدق المحكمين " تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين وعددهم (١١) محكم (قسم الصحة النفسية وعلم النفس) وذلك للحكم على المقياس من حيث مدى ملائمة بنوده لقياس الهدف منه ومدى صحة صياغة عباراته، وكانت نسبة الإتفاق على مفردات المقياس لا تقل عن ٨٥% .

• الصدق التجريبي Experimental validity

قامت الباحثة بإجراء الصدق التجريبي للمقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب (ن = ١٠٠) على المقياس الحالي وبين درجاتهم على مقياس إدارة الحياة إعداد : عمرو رفعت (٢٠٠٦) والجدول التالي يوضح معامل الارتباط :

جدول (٢)

معامل الارتباط بين مقياسي إدارة الحياة

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدارة الحياة (إعداد الباحثة)	٠,٤١٢	٠,٠١
إدارة الحياة (عمرو رفعت)		

حيث كان معامل الارتباط قدرة ٠,٤٢١ هو معامل موجب ودال عند مستوى ٠,٠١ مما يطمئن الباحث إلى توافر شرط الصدق بالنسبة للمقياس

٢ - مقياس السعادة (إعداد الباحثة)

بعد إطلاع الباحثة على العديد من البحوث المتصلة بالسعادة والرضا عن الحياة وبعض المقاييس المتوافرة لقياس السعادة وفي حدود ما توفر لدى الباحثة من مقاييس وبحوث سابقة وجد من الضروري أن يعد مقياساً للسعادة يضم أبعاد (التفاؤل - الرضا عن الحياة - الاستقرار الاجتماعي) لدى طلاب الجامعة . ويتكون المقياس في صورته النهائية من ٤١ عبارة ، ويتضمن المقياس قياس خماسي يتكون من خمسة إختيارات (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) فإذا إختار الطالب الإختيار الأول فإنه يأخذ (٥) خمسة درجات أما إذا إختار الإختيار

الثانى فإنه يأخذ (٤) اربع درجات أما إذا اختار الثالث فإنه يأخذ (٣) ثلاث درجات أما إذا اختار الرابع فإنه يأخذ (٢) درجتان أما إذا اختار الخامس فإنه يأخذ (١) درجة واحدة ثم يتم جمع هذه الدرجات الى حصل عليها الطالب فى جميع العبارات بنفس الطريقة والتي يمثل مجموعها على الدرجة الكلية للطالب على مقياس السعادة والدرجة النهائية للمقياس (٢٠٥) درجة حيث أنه كلما إقترب من الدرجة النهائية للمقياس دل هذا على إرتفاع مستوى السعادة بأبعادها لدى الطالب والعكس صحيح .

ثبات المقياس : ولحساب ثبات المقياس أجرت الباحثة حساب ثبات الاختبار عن طريق إعادة تطبيق المقياس حيث بلغ معامل الارتباط ٠,٥٤ وهذا المعامل دال عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يؤكد ثبات المقياس

صدق المقياس :

- صدق المحكمين " تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين وعددهم (١١) محكم (قسم الصحة النفسية وعلم النفس) وذلك للحكم على المقياس من حيث مدى ملائمة بنوده لقياس الهدف منه ومدى صحة صياغة عباراته، وكانت نسبة الإتفاق على مفردات المقياس لاتقل عن ٨٥% .

• الصدق التجريبي : Experimental validity

قامت الباحثة بإجراء الصدق التجريبي للمقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب (ن = ١٠٠) على المقياس الحالى وبين درجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة إعداد : مجدى الدسوقي (١٩٩٩) والجدول التالى يوضح معامل الارتباط .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين مقياسى السعادة

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السعادة (إعداد الباحثة) الرضا عن الحياة (مجدى الدسوقي)	٠,٧٨	٠,٠١

حيث كان معامل الارتباط قدرة ٠,٧٨ وهو معامل موجب ودال عند مستوى ٠,٠١ مما يطمئن الباحث إلى توافر شرط الصدق بالنسبة للمقياس

- الصدق التمييزى : Discriminant

أجرت الباحثة المقارنات الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى مستخدمه في ذلك مجموعة كلية قوامها (ن = ١٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية ببورسعيد والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٤)

المقارنات الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى
لمقياس إدارة الحياة

الدرجة النسبة	قيمة ت	المتغير	الربيع الأدنى			الربيع الأعلى		
			ن	ع	م	ن	ع	م
١٨,٨١	**١٨,٤	السعادة	٢٧	٣,٩٣	١٣٧,٦	٢٧	٤,٥	١٥٨,٨
	٥٢							

النسبة الحرجة لدرجات أعلى ٢٧% ودرجات أدنى ٢٧% حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة ١٨,٨١ وتشير هذه القيمة إلى أن الفرق بين المجموعتين دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الربيع العلى والأدنى والجدول السابق يوضح نتائج المقارنة . حيث أن إتجاه الدلالة في إتجاه الربيع الأعلى .

نتائج الدراسة وتفسيرها

نتائج الفرض الاول

ينص الفرض الأول على انه "توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الطلاب ودرجات الطالبات في مقياس إدارة الحياة [إدارة الوقت ، إدارة الذات ، الواقعية ، المبادأة ، الشخصية ذات التحكم الخارجي ، الاجتماعية ، الدرجة الكلية]"

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات الطلاب ودرجات الطالبات في مقياس إدارة الحياة . وكذلك قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في الأبعاد الفرعية لمقياس إدارة الحياة. وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول (٥) فيما يلي :

جدول (٥)

قيم "ت" للفرق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات

على مقياس إدارة الحياة

أبعاد المقياس	المتوسط		الانحراف المعياري		قيمة (ف)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	طالبات	طلاب	طالبات	طلاب			
القدرة على إدارة الوقت	٨٥,٦٠	٨٢,٦٩	٩,٣٣	٩,٧٣	٠,٥٧	٢,٦٦	٠,٠١
إدارة الذات	٦٣,٨٨	٦١,٩٦	٨,٥١	٧,٣٢	١,٤٤٧	٢,٢٠٩	٠,٠٥
الواقعية	٤٠,٥٠	٣٩,٧٦	٤,٢٠	٤,٨٦	٣,٧١٥	١,٣٨	غير دالة
المبادأة	٣٩,٣٤	٣٨,٠١	٥,٦٩	٥,٢٩	٠,٥٧٩	٢,١٧	٠,٠٥
الشخصية ذات التحكم الخارجي	٢٩,٧٦	٢٩,٥٠	٥,٥٦	٤,٨٧	٠,٣٠٨	٠,٤٦٦	غير دالة
الاجتماعية	٢٧,٧٧	٢٦,٤٥	٣,٤٧	٣,٥٩	٠,٠٦٧	٣,٢٧٧	٠,٠٠١
الدرجة الكلية لإدارة الحياة	٢٨٦,٨٦	٢٧٨,٣٧	٢٤,١٩	٢٣,٨٣	٠,٠١٦	٣,١٣٠	٠,٠١

ويتضح من نتائج هذا الجدول (٥) أنه:

- توجد فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية في الدرجة الكلية لإدارة الحياة لصالح الطالبات (ف = ٠,٠١٦ ، درجات الحرية = ٠,٠١)
 - توجد فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٠١) بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية في بعد الاجتماعية لصالح الطلاب (ف = ٠,٠٦٧ ، درجات الحرية = ٠,٠٠١)
 - توجد فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية في بعد إدارة الذات ، المبادأة لصالح الطلاب (ف = ١,٤٤٧ ، درجات الحرية = ٠,٠٥ ، ف = ٠,٥٧٩ ، درجات الحرية = ٠,٠٥)
 - توجد فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية في بعد القدرة على إدارة الوقت لصالح الطلاب (ف = ٠,٥٧ ، درجات الحرية = ٠,٠١)
 - لا توجد فروق داله إحصائيا بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية في بعد الواقعية، الشخصية ذات التحكم الخارجي (ف = ٣,٧١٥ ، ف = ٠,٣٠٨)
- يتضح مما سبق تحقق الفرض الأول جزئياً ، حيث وجدت فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في "الدرجة الكلية لإدارة الحياة" لصالح الطالبات ، بينما وجدت فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في "الاجتماعية - إدارة الذات - المبادأة - القدرة على إدارة الوقت" لصالح الطلاب ،

بينما لم توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين فى " الواقعية - الشخصية ذات التحكم الخارجي " .

§ وترى الباحثة أن وجد فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية فى الدرجة الكلية لإدارة الحياة لصالح الطالبات قد يرجع إلى ان الطالبات لديهن الكفاءة والقدرة الكامنة على إدارة حياتهن وتوزيع مهامهن بشكل صحيح وجيد حتى يحققن أهدافهن هذا لانهن يملن دائما الى التنظيم الحياتي أو الدراسي وهن اكثر قدرة على تنظيم حياتهن من البنين وقد يرجع ذلك الى قدرة الفتاة على التنظيم الحياتي والتخطيط المستقبلي كما يدخل عامل المحددات الشخصية والبيئية والسلوكية فى ذلك ايضا.

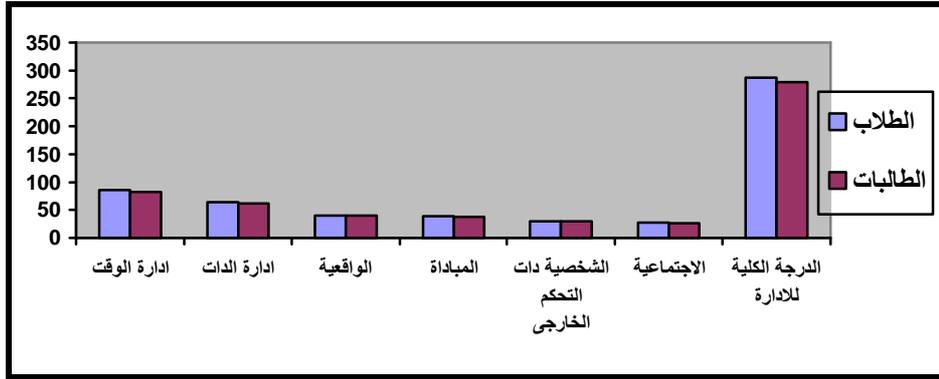
§ كما يمكن تفسير وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٠١) بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية فى بعد الاجتماعية لصالح الطلاب وذلك لان لديهم القدرة على حب المخالطة بالآخرين. حيث انهم يحبون الحياة الاجتماعية وهم اكثر بالتالي احتكاكا بالمجتمع من الطالبات وهذا يرجع إلى العادات والتقاليد التي نتواجد فيها. وقد يرجع ذلك إلى الشجاعة والجرأة التي يتصف بها الطلاب أكثر من الطالبات .

§ اما وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية فى بعد إدارة الذات ، المبادأة لصالح الطلاب فهذا يرجع لانهم لديهم القدرة على التصرف الجيد وتحمل المشقة والصعاب تحت ارادة قوية من اجل النجاح حيث ان كل انسان يولد وقوة الارادة كامنة فى اعماقه فقد تكون هى محصلة لكثير من القدرات الكامنة بداخل الفرد ، كما يرجع ذلك ايضا إلى ان الطلاب يمرون بخبرات كثيرة تجعلهم اكثر ثقة فى ذاتهم من الطالبات ولديهم المقدرة على ادارة ذاتهم بطريقة جيدة. حيث انهم يستطيعون التكيف مع من حولهم اكثر من الطالبات حيث ان الشخص ذو التكيف الجيد هو الشخص الذى يستطيع الثبات والصمود فى اعقاب الظروف او المواقف التي قد يمر بها ، وبالتالي يكون شخص واثق من نفسه ولديه القدرة على ادارة ذاته بكفائه.

§ ويرجع وجد فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية فى بعد القدرة على إدارة الوقت لصالح الطلاب، إلى أن الطلاب ليس لديهم مضيعات للوقت مثل الطالبات حيث يقع على الطالبات اعباء كثيرة ومضيعات للوقت وبالتالي فان الطلاب لديهم العوامل والامكانيات الاكثر من الطالبات على ادارة وقتهم وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (فوقية راضى، ٢٠٠٢ و حصة فخرو، ٢٠٠٥ ومحمد حنفي، ١٩٩٩).

§ وتفسر الباحثة عدم وجد فروق داله إحصائيا بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية فى بعد الواقعية، الشخصية ذات التحكم الخارجي ، وذلك لانهم لا يوجد مايؤثر عليهم من مؤثرات

خارجية مثل الحظ او الصدفة فيعتقدون أن التدعيمات الايجابية أو السلبية لديهم ترتبط بعوامل خارجية وبالتالي فانهم ليسوا كذلك كما أنهم أكثر طموحاً وأكثر إنضباطاً وتحملاً للمسئولية، كما انهم واقعيون في حياتهم ولديهم القدرة على مواجهة مشكلاتهم بمنطقية مدركون إمكانياتهم وقدراتهم ورغباتهم بحيث يضعوا أهدافهم في حدود إمكانياتهم ويرتبها وفقا لوقتهم بدقة وبمهارة . والشكل التالي يوضح الفروق بين الطلاب والطالبات على مقياس ادارة الحياة



شكل (٣)

الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس ادارة الحياة

نتائج الفرض الثانى

ينص الفرض الثانى على انه "توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الطلاب و درجات الطالبات على مقياس السعادة [التفاؤل، الرضا عن الحياة، الاستقرار الجتماعى، الدرجة الكلية]

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" للفرق بين متوسطى درجات الطلاب ودرجات الطالبات فى مقياس السعادة . وكذلك قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" للفرق بين متوسطى درجات الطلاب والطالبات فى الابعاد الفرعية لمقياس السعادة. وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول (٦) فيما يلي:

جدول (٦)

قيم "ت" للفرق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس السعادة

أبعاد المقياس	المتوسط		الإحراف المعياري		قيمة (ت)	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
	طالبات	طلاب	طالبات	طلاب			
التفاؤل	٦١,٤٦	٦٢,٦٤	٦,٥١	٦,٥٧	١,٥٩٧	٠,٠٠٣	غير دالة
الرضا عن الحياة	٤٦,٥٦	٤٧,٢٦	٣,٨٥	٣,٩٣	١,٥٩٨	٠,٣٧٤	غير دالة
الاستقرار الاجتماعي	٣٥,٨٠	٣٥,٧٢	٤,٥٦	٤,٢٤	-٠,١٥٤	٠,١٢٢	غير دالة
الدرجة الكلية للسعادة	١٤٣,٨٢	١٤٥,٦٢	١٠,٧٦	١٠,٢٥	١,٤٩٧	٠,٠٧٣	غير دالة

ويتضح من نتائج هذا الجدول (٦) أنه:

- لا توجد فروق داله إحصائيا بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية في بعد التفاؤل (ف=٠,٠٠٣)
- لا توجد فروق داله إحصائيا بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية في بعد الرضا عن الحياة (ف=٠,٣٧٤)
- لا توجد فروق داله إحصائيا بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية في بعد الاستقرار الاجتماعي (ف=٠,١٢٢)
- لا توجد فروق داله إحصائيا بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية في بعد الدرجة الكلية للسعادة (ف=٠,٠٧٣)

يتضح مما سبق عدم تحقق الفرض الثاني ، حيث لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في "الدرجة الكلية للسعادة- التفاؤل- الرضا عن الحياة- الاستقرار الاجتماعي" وترجع الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية في بعد التفاؤل إلى نظرتهم العامة والواقعية للحياة والتي تعكس بدورها مستوى الصحة الجسمية والنفسية حيث ان الصحة الجسمية والنفسية الجيدة تؤدي إلى توقع الأفضل في الحياة اي ان هناك تفاعلا بين الصحة والتفاؤل

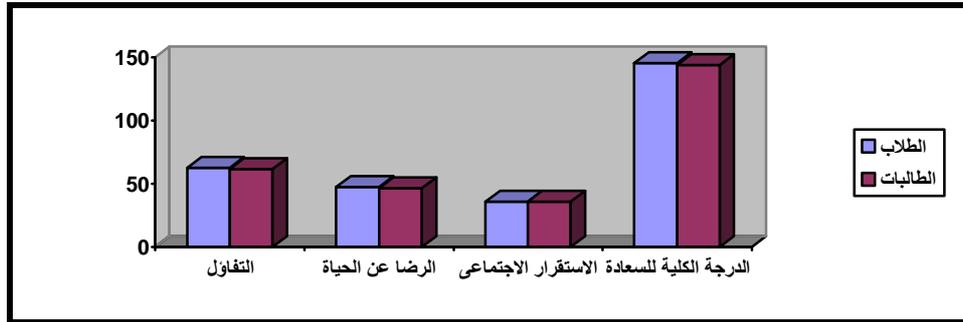
§ كما اسفرت النتائج على انه لا توجد فروق داله إحصائيا بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية في بعد الرضا عن الحياة، وقد يرجع ذلك إلى الصحة الذاتية التي تتوزع بشكل متساوى على عامل النوع حيث يرى الفرد نفسه في سلوكياته التي تعبر عن تقبله للحياه الشخصية والعملية وأسلوب الحياة التي يتبعها ومدى توافقه مع البيئة التي يعيش فيها ، كما قد يرجع عدم وجود فروق إلى التطور الحضارى والثقافى والصناعى فى عصرنا

الحالى هذا مما عمل على عدم وجود فرق بين الذكور والاناث فى الرضا عن الحياة وذلك لتساوى ادوارهم فى عصر التكنولوجيا.

§ ويرجع عدم وجود فروق داله إحصائيا بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية فى بعد الاستقرار الاجتماعى الى ان السعادة تتحقق لكل من البنين والبنات بدرجة متساوية عند حدوث الاستقرار الاجتماعى المتمثل فى الاسرة ذات الروابط الوثيقة وكذلك المجتمع المحيط بكل من البنين والبنات وهو يؤدى الى شعور الافراد بنوع من الرضا الداخلى.

§ كما يرجع عدم وجود فروق داله إحصائيا بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية فى بعد الدرجة الكلية للسعادة الى ان المكونات الاساسية لمقياس السعادة وهى " التفاؤل - الرضا عن الحياة - الاستقرار الاجتماعى - الدرجة الكلية للسعادة" التى لاتشكل فى اى منها او فى درجتها الكلية فروقا جوهرية بين مجموعتى القياس البنين والبنات مما يترتب عليه عدم فروق دالة احصائيا فى النتيجة الكلية للسعادة.

والشكل التالى يوضح الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس السعادة



شكل (٤)

الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس السعادة

نتائج الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على انه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات الطلاب على مقياس إدارة الحياة و درجاتهم فى مقياس السعادة"

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب فى مقياس إدارة الحياة ومقياس السعادة ، كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الابعاد الفرعية لمقياس إدارة الحياة والابعاد الفرعية لمقياس السعادة. وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول (٧)التالى:-