

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت

د. معصومه سهيل المطيري
أستاذ مشارك بقسم علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة الكويت

مستخلص

هدف البحث إلى التحقق من فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت، وتكونت عينة البحث من (٥٠) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة الكويت، مقسمة إلى (٢٥) طالبة مجموعة تجريبية، و(٢٥) طالبة مجموعة ضابطة، وأعدت الباحثة برنامج تدريبي لمهارات إدارة الذات، وأعدت الباحثة مقياس الإزدهار النفسي لطلبة الجامعة، وتوصلت النتائج إلى فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت، واستمرار فاعلية البرنامج بعد شهرين من انتهاءه.

الكلمات المفتاحية: مهارات إدارة الذات – الإزدهار النفسي.

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت

د. معصومه سهيل المطيري

أستاذ مشارك بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة الكويت

مقدمة:

تختلف المرحلة الجامعية عن مراحل التعليم قبل الجامعي في العديد من الاتجاهات، حيث تنكسر على طلبة الجامعة مسؤوليات جديدة، ويمارسون نوعية جديدة من الاستقلالية، والاعتماد على النفس في تنظيم أمورهم، وترتيب المهام، ووضع الخطط الاستراتيجية لإنجاز أعمالهم ومسئولياتهم، سواء في مجالات الدراسة أو في المجالات الحياتية العامة، فان طالب الجامعة يتطلب منه مهام ومسؤوليات جديدة لم يقم بها من قبل بمفرده، مما يتطلب مستوى جيد من ممارسة مهارات إدارة الذات لكي يستطيع ضبط ذاته، وتوجيه انفعالاته وتفاعلاته، في سبيل انجاز مسؤولياته وواجباته، والتكيف مع البيئة الجامعية ومن هنا تأتي حاجة طلبة الجامعة إلى اتقان مهارات إدارة الذات، حتى يتمكن الفرد من قيادة حياته، وتخطيطها بشكل سليم يضمن لهم التوافق والاتفاق مع الذات والآخرين والبيئة والمجتمع بشكل عام.

وتعد مهارات إدارة الذات عنصراً مهماً لتحديد مستوى الدافعية، ومستوى الصحة النفسية، وقدرة الفرد على الإنجاز الشخصي والأكاديمي، كما أنه يؤثر على نوعية الأنشطة والمهام التي يختار الفرد تأديتها، بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه والعكس صحيح، وتتولد مهارات إدارة الذات من تجارب الحياة، ومن أشخاص تتخذهم قدوة لنا، ويعزى فضل بعض الطلاب في بداية تعلمهم - إلى انخفاض مهارات إدارة الذات، ومن ثم نجد ان هناك ضرورة ملحة لإيجاد نوع من التكامل بين التوجهات البحثية المختلفة والخاصة بالنواحي الدافعية والانفعالية والمعرفية وما وراء المعرفية، وهو ما يشار إليه بالتعليم المنظم ذاتياً، الذي يتيح الفرصة لتعليم الطلاب مدي الحياة، فضلاً عن تفوقهم الدراسي، وتحقيق طموحاتهم وأهدافهم (السيد، ٢٠١٥، ٧٨).

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي

وتتمثل مهارات إدارة الذات في قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها، فالذات إذن هي ما يملكه الشخص من مشاعر وأفكار وإمكانات وقدرات وإدارتها تعني استغلال ذلك كله الاستغلال الأمثل في تحقيق الأهداف، وإدارة الذات تعبر عن الميكانزمات والمهارات والإستراتيجيات التي يستعملها الفرد الغرض العمل بكفاءة وفاعلية للوصول إلى أهدافه وتحقيقها، شاملة الأهداف ووضعها، وصنع القرارات، ووضع الأولويات حسب الترتيب، الجدولة، والتخطيط الجيد وتطوير الذات وتقييمها، وإمكانية السيطرة على الانفعالات والنزعات والطباع ودرجة العقلانية التي في ذهنه وبالتالي توجيهها على نحو صحيح. كذلك يمكن القول بأنها عملية متواصلة ومستمرة على مدى المراحل العمرية جميعها، وصحة استخدامها تعين الفرد على تلبية غالبية طموحاته وتحقيقها بجهد ووقت أقل ما أمكن ذلك، والفرد الذي يتمكن من إدارة نفسه بشكل حسن وجيد هو الفرد الذي استغل مواهبه، وقابلياته، ووقته لينال الأهداف الكبيرة التي وضعها لنفسه هذا مع الاستمرار في وتيرة حياة ذات طابع متزن ومتوازن (الطهراوي، ٢٠١٦، ٣٣؛ الجباني، ٢٠٢٢، ٤٠١-٤٠٢).

ويشير الازدهار النفسي إلى معرفة الفرد هدفه في الحياة وشعوره بالتوافق النفسي، وبالتالي ينخفض شعوره بالضغوط، ويزيد مستوى الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية (Leary, et al, ٢٠٠٧)، ويعد الازدهار النفسي نتاج السعي والمشاركة الإيجابية الفاعلة بين الأفراد التي تجلب الفرح والسعادة من خلال تحقيق الأهداف والتواصل مع الآخرين وأنه ليس شيئاً ثابتاً، إذ بإمكان أي شخص أن يشعر به إذا بذل بعض الجهد فالازدهار النفسي هو مفهوم أكثر رقياً وعمومية وشمولاً من السعادة وطيب الحياة، لأنه لا يقتصر على المكونات والعناصر الذاتية للفرد كالكفاءة والحيوية والتفاؤل والاندماج ومفهوم الذات إنما يشمل جوانب موضوعية واجتماعية أخرى كالعلاقات الاجتماعية الايجابية والمساهمة الاجتماعية والحياة ذات المعنى (Eraslan-Capan, ٢٠١٦، ٩٣٣-٩٣٤)، كما يسهم الازدهار النفسي وتقدير الذات عند الطلاب في التنبؤ بالتوافق النفسي، والرضا عن الحياة (عدوي، والشربيني، ٢٠٢٠، ٣٨٤).

ويرتبط الازدهار النفسي لدى الطلاب بأهداف الحياة؛ حيث تساعد أهداف الحياة في منحهم المعنى في الحياة (Zhang et al, ٢٠٢٠، ٧٦٠)؛ حيث اثبتت الإزدهار النفسي من تطوير مفهوم الرفاه النفسي، والسلوكيات الإيجابية، بما في ذلك الإنتاجية والإبداع، والعلاقات الجيدة والسلوك الاجتماعي والصحة النفسية الجيدة (مصطفى، ٢٠١٧، ٤١٧). ومن هنا يتضح

د. معصومه سهيل المطيري

دور وأهمية مهارة إدارة الذات التي تمكنه من التكيف مع البيئة التي يعيش فيها مما يؤثر على توجهه نحو الحياة بطريقة إيجابية، ومن هنا تأتي فكرة بناء برنامج قائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى طالبات المرحلة الجامعية.

مشكلة البحث:

يسعى الانسان بطبيعته إلى التميز والتقدم، ويميل إلى الشعور بالازدهار النفسي الذي يتمثل في مظاهر الرفاهية النفسية، ونجاح العلاقات، وتحقيق الأهداف، وكل ما يجلب للفرد شعور بالاطمئنان والسعادة والفرح، وتظهر هذه الحاجات الوجدانية أكثر في البيئة الجامعية التي يميزها نضوج شخصية الفرد في تلك المرحلة ووضوح أهدافه، ومحاولات تخطيطه للمستقبل، والذي يتطلب مهارات ذاتية ليدير بها هذه المسئوليات الجديدة والمهام التي لم يفكر فيها بهذا الشكل في مراحل حياته السابقة، وهذا ما يجعل تدريب طلبة الجامعة على مهارات إدارة الذات أمر ضروري.

وتعد إدارة الذات من المهارات التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بمهارات الدراسة ومهارات التفكير ومهارات إدارة الوقت والمهام ومهارات الاتصال مما يجعلها تسهم في التأثير على تشكيل شخصية الطالب واكتسابه مهارة حل المشكلات ومؤشراً دالاً على تحقيق الصحة الإيجابية لدى الطالب (الليمون، ٢٠٢٠، ١٤٤).

وأشارت نتائج دراسة جيرهادت ردت (Gerhardt, ٢٠٠٧)، أن تدريب طلبة الجامعة على مهارات إدارة الذات له دور فعال في زيادة التحصيل الدراسي لديهم؛ كما أشارت دراسة شوي وشائج (Chole & Chung, ٢٠١٢) فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تغيير السلوك لدى طلاب الكليات إلى السلوك الناجح وتحقيق أهدافهم. ومما سبق يتبين أهمية مساعدة طلبة الجامعة بشكل عام وطالبات كلية التربية على وجه الخصوص، في تحقيق الازدهار النفسي من خلال التدريب على مهارات إدارة الذات.

ويمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:-

ما فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت؟

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- هل توجد فروق في مستوى الازدهار النفسي لدى "المجموعة التجريبية" من طالبات كلية التربية جامعة الكويت قبل وبعد التدريب على مهارات إدارة الذات؟
- ٢- هل توجد فروق في مستوى الإزدهار النفسي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية من طالبات كلية التربية جامعة الكويت بعد تدريب المجموعة التجريبية على مهارات إدارة الذات؟
- ٣- هل تستمر فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي لدى "المجموعة التجريبية" من طالبات كلية التربية جامعة الكويت بعد شهرين من انتهاء التدريب؟

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تنمية الإزدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت.
- التحقق من فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت.
- التحقق من استمرارية فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي لدى "المجموعة التجريبية" من طالبات كلية التربية جامعة الكويت بعد شهرين من انتهاء التدريب.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في عنصرين أساسيين كما يلي:

- أ- الأهمية النظرية للبحث: تتمثل الأهمية النظرية للبحث فيما يلي:
 - ١- يستمد البحث الحالي أهميته من خلال تناوله لمتغير جديد نسبياً ويمثل أهمية كبيرة في ميدان علم النفس، والصحة النفسية ألا وهو الإزدهار النفسي.
 - ٢- الإشارة إلى أهمية مهارات إدارة الذات، لدى الطالبات في المرحلة الجامعية، ولفت أنظار المتخصصين، إلى أهمية مهارات إدارة الذات وأهمية دراستها لدى طلبة الجامعة.

د. معصومه سهيل المطيري

- (ب) - الأهمية التطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث فيما يلي:
- ١- أن البحث الحالي يسعى إلى تنمية الإزدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت.
 - ٢- تصميم برنامج تدريبي قائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت.
 - ٣- تدريب طالبات كلية التربية على مهارات إدارة الذات، والتي ترتبط بقدرات الطالبات على التركيز الأكاديمي، والتحصيل، وتحقيق الأهداف.
 - ٤- الاستفادة من البرنامج المصمم من قبل الباحثة من خلال تطبيقه لتدريب الطالبات على مهارات إدارة الذات، ومن ثم تنمية الإزدهار النفسي لديهم.
 - ٥- توفير أداة مناسبة للبيئة الكويتية لقياس الإزدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية بدولة الكويت، ومن ثم الاستفادة بها في البحوث والدراسات التي تتناول متغير الإزدهار النفسي.

مصطلحات البحث:

- ١- مهارات إدارة الذات **self-management skills**: تعرف الباحثة مهارات إدارة الذات اجرائياً بأنها "القدرة على تنظيم وتخطيط وإدارة الدوافع والانفعالات، وردود الأفعال، وترتيبها حسب الأولويات، بما يضمن تكيف الفرد وتوافقه في كافة الجوانب والمجالات الحياتية".
- ٢- الإزدهار النفسي **psychological Flourishing**: تعرف الباحثة الإزدهار النفسي اجرائياً بأنه "مجموعة المشاعر الإيجابية التي تعكس الرضا والسعادة والتفاؤل، والكفاءة في العلاقات الاجتماعية، وانجاز الأعمال والمهام بشكل يشعر به الفرد بمعني الحياة".

الإطار النظري والدراسات السابقة:

- أولاً: مهارات إدارة الذات **self-management skills**: تعد مهارات إدارة الذات أحد العناصر الهامة لإنتاج وانجاز العمل، والرقى بالفرد والأسرة والمجتمع، ولكي يواكب الفرد هذا التطور عليه أن يخطو خطوات الإدارة بانتظام في كافة أعماله وعلاقاته بدءاً من علاقاته مع نفسه وعلاقته بالأسرة، وانتهاء بعلاقاته بالآخرين من

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي

حوله، على أن يكون أساس هذه العلاقات التعاون المتبادل بهدف تحقق الغرض من هذه العلاقة، وايضا يكون أساسها الثقة بالنفس (الضحيان، ٢٠١٩، ١٤).

ويرى جوليمان (٦٧، ٢٠٠١، Goleman) أن إدارة الذات بشكل سليم مع الآخرين هي أساس تناول العلاقات على نحو صحي وناضج، وهي مهارة أساسية في إقامة علاقات إيجابية مستمرة مع الآخرين؛ ويشير عثمان، ورزق (٢٠٠١، ٢٢٢) إلى أن إدارة الذات هي القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية وممارسة مهارات الحياة بفاعلية، بحيث يدير الفرد أفعاله وأفكاره ومشاعره بطريقة مرنة عبر مواقف مختلفة سواء كانت اجتماعية أو مادية، كما تعرف إدارة الذات بأنها "القدرة على إدارة شعور الفرد ودوافعه وردود أفعاله ليكون قادر على التكيف والتغيير حسب الضرورة" (Shella, ٢٠٠٦، ٩).

كما يشير جولمان (٤٣، ٢٠٠٠، Goleman) إلى أن التعبير عن المشاعر والانفعالات هو مفتاح الكفاءة الاجتماعية والتي تعنى بكيفية تعبير الناس عن مشاعرهم ومدى نجاحهم أو فشلهم في التعبير عن هذه المشاعر، ويعرف مصطفى (٢٠٢٠، ٤٢٠) إدارة الذات بأنها قدرة الفرد على التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين، وتشتمل على مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من ممارسة أي مهمة أو نشاط بدرجة من الإتقان مثل مهارات (توكيد الذات المسؤولة المرونة الاجتماعية).

وإدارة الذات من المصطلحات الهامة التي لها جذور متشعبة حيث أنه كمصطلح يستمد من أهميه ومبادئه من كثير من النظريات والنماذج كما يلي:

- ١- نظرية الاختيار المنطقي Rational Choice Theory والتي تركز على معرفة الفرد لذاته، وقدرته على اتخاذ القرار، وحسن الاختيار وتوظيف هذه القدرات على نحو ملائم.
- ٢- نموذج الملوك المنظم planning Behavior Model وتعتمد على تنظيم السلوك من خلال الاتجاهات - المعايير - الفعالية الذاتية نموذج تنظيم الذات Self Regulation Model ويعتمد على التخطيط الذاتي للمهام وتنفيذها مع المتابعة والتعزيز الذاتي.
- ٣- نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning Theory والتي تركز على النمذجة - التأثير الاجتماعي - الفعالية الذاتية - المساندة الاجتماعية.
- ٤- نموذج التعامل مع الضغوط Stress Coping Model ويركز على مساعدة الفرد في التعامل مع الضغوط النفسية وطرق مواجهتها (عبد الحميد، ١٠١٦، ٣٥٠).

د. معصومه سهيل المطيري

وتقسم الضحيان (٢٠١٩، ١٩) إدارة الذات إلى الأبعاد التالية:

- التخطيط الجيد: وهي الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبة الجامعة من خلال قدرتها على تحديد اهدافها بكفاءة وترتيب الأولويات وطريقة التخطيط لتنفيذ المهام.
- التحدي والمثابرة: وهي الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبة الجامعة من خلال قدرتها على الصبر على ما تواجهه من عقبات من خلال إرادتها القوية ومدى تصميمها على الوصول إلى أهدافها المرونة.

كما حددت حنفي (٥،٢٠١٣) خمسة أبعاد (مهارات) لإدارة الذات: إدارة الوقت Time Management إدارة الانفعالات Emotions Management - إدارة العلاقات الاجتماعية Social Relationships Management - الثقة بالنفس Self Confidence الدافعية الذاتية Self-Motivation - ونستخلص من هذه المهارات أن إدارة الوقت هو الحياة والفعال في تنظيم وقته هو الشخص الذي يحصل على النتائج المطلوبة في الوقت المتاح، فإذا بدأ أي شخص بتنظيم وقته بطريقة فعالة فسيحصل على نتائج فورية، مثل زيادة الفعالية في العمل، وتحقيق الأهداف المنشودة بطريقة أفضل وأسرع، كما يقلل من المجهود المبذول اتخاذ القرار.

ويرى حسن حسان وآخرون (٢٠٠٥، ١٧) أن إتخاذ القرار هو ذلك الجزء المهم من مراحل صناعة القرار وإحدى وظائفها الرئيسية وليس مرادفا لصنع القرار ومرحة إتخاذ القرار، كما أن احترام الوقت وتقديره بعد مملوكاً حضارياً غالباً ما يميز الدول المتقدمة، وهو مهم لتنظيم حياة الإنسان، فالإنجاز في مختلف مستوياته يعتمد على إدارة الوقت التي تعد من أهم العناصر التي تحدد تقدم الفرد. وإدارة الذات وسيلة الانسان لإدارة يومه وقيادة حياته نحو النجاح، وإن الإدارة الفعالة للذات تؤدي الى توفير الوقت واستثماره والاستفادة من الفرص من خلاله لهذا السبب بالتحديد فإن الفعالية الشخصية لا تعني انجاز أكبر قدر ممكن من العمل كل يوم وإنما انجازهم الأعمال في أقل وقت، كذلك يمكن أن نؤكد أن حسن إدارة الذات يجعل الشخص ذو شخصية قوية وإيجابية وفاعلة (الضحيان، ٢٠١٩، ١٤).

وإدارة الذات بفاعلية تتطلب خمسة جوانب يجب أن تراعي وهي:

١- وضع أهداف الذات.

٢- التخطيط للذات.

٣- العلاقات مع الآخر إدارة الخلافات.

٤- توجيه وتقييم الذات (Unger & Buelow, ٢٠٠٩).

وتلك العناصر الخمسة التي تجعل الفرد أكثر وعياً بسلوكه الخاص ومن ثم توجه سلوكه في ضوء رقابة وتقييم ذاته. كما أشار درويش (٢٠١٠، ١١٨) إلى ضرورة وضع تلك الاعتبارات في الحسبان حتى تصبح إدارة الذات أكثر فعالية :

- وضع أهداف للذات تناسب مع القدرات
- وضع الخطط المناسبة لتحقيق تلك الأهداف
- مواجهة نتائج الأعمال بشجاعة وصبر وثبات ومسئولية
- إلزام الخيال صدق الحقيقة والواقع
- تقويم الأعمال بصفة مستمرة والاستفادة من التغذية الراجعة

وهناك العديد من الدراسات التي أوضحت أهمية التدريب على مهارات إدارة الذات حيث أشارت دراسة جيرهادت ردت (Gerhardt, ٢٠٠٧) إلى أن تدريب طلبة الجامعة على مهارات إدارة الذات التي اشتملت على التقييم الذاتي وصياغة الهدف وإدارة الوقت والتنظيم الذاتي كان له دور فعال في استجابات الطلاب للبرامج التدريبية بشكل أفضل وزيادة التحصيل الدراسي لديهم. كما أشارت نتائج دراسة شوي وشائج (Choi & Chung, ٢٠١٢) إلى فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تغيير السلوك لدى طلاب الكليات كما هدفت الدراسة إلى تحديد مدة ومستويات التدريب على مهارات إدارة الذات لإحداث تغيير ناجح في سلوك طلاب الجامعة وكذلك تحديد خصائص إستراتيجية إدارة الذات الناجحة، وأظهرت نتائج الدراسة أن المجموعة التي طبق عليها برنامج إدارة الذات هي فقط التي كان لها تأثير فعال في تغيير سلوك الطلاب إلى السلوك الناجح وتحقيق أهدافهم.

واستخدمت العديد من الدراسات التدريب على مهارات إدارة الذات لتنمية العديد من الجوانب منها دراسة عبد الرحمن (٢٠١١) برنامج إرشادي لتنمية بعض مهارات إدارة الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسة عبد الواحد (٢٠٢١) التي استخدمت التدريب على مهارات إدارة الذات في دعم المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية، واستخدمت أيضاً دراسة السرحاني وآخرون (٢٠٢١) التدريب على مهارات

د. معصومه سهيل المطيري

إدارة الذات للتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية، واستخدمت ، كما ارتبطت مهارات إدارة الذات ببعض المتغيرات الإيجابية الأخرى حيث حنفي أشارت دراسة (٢٠١٢) إلى العلاقة بين إدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي لدى طلبة الدبلوم العام بكلية التربية، كما أشارت دراسة السيد (٢٠١٥) إلى العلاقة بين إدارة الذات والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، وأشارت دراسة مصطفى (٢٠٢٠) إلى العلاقة بين إدارة الذات والكفاءة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة. ومما سبق يتبين تأثير مهارات إدارة الذات الايجابي على طلبة الجامعة، ودورها في تنمية بعض المتغيرات الإيجابية مثل التحصيل والكفاءة الاجتماعية، والمناعة النفسية، وتخفيف الضغوط النفسية، وعلاقتها بالصحة النفسية، والنجاح الأكاديمي والصلابة النفسية مما يشير إلى أهمية تدريب طلبة الجامعة على مهارات إدارة الذات، ويدعم ذلك فاعلية البرامج التي اعتمدت عليها والتي أشارت إليها دراسة عبد الرحمن (٢٠١١)، ودراسة عبد الواحد (٢٠٢١)، ودراسة السرحاني وآخرون (٢٠٢١).

ثانياً: الإزدهار النفسي **psychological Flourishing**:

يشير الإزدهار النفسي إلى الوظائف الجيدة من خلال مجالات الحياة المتعددة كالعلاقات الاجتماعية والرفاه الذاتي والانجاز 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 (٢٠١٣, &So, Huppert)؛ استخدم علماء النفس أيضًا العديد من الطرق المختلفة للتحقيق في مفهوم الإزدهار النفسي، وتوصلت إلى أن الإزدهار هو "متلازمة المشاعر الإيجابية والأداء الإيجابي في الحياة التي تتميز بـ "الخير، والإنتاجية، والنمو، والمرونة، ويتم قياسها على أنها مستوى الرفاهية التي يشعر بها الذات، وتتميز بالتأثير الإيجابي مما زاد من قرب مفهوم الإزدهار النفسي من مفهوم الصحة النفسية (Laurie, et al, ٢٠١٠, ٣٦٦).

ويعرف الإزدهار النفسي بأنه " حالة مثلى للفرد يشعر فيها بالرضا والسعادة والتفاؤل والرفاهة النفسية، والتعامل بكفاءة واقتدار، وامتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية والأداء الجيد، واحترام الذات والانفتاح على الحياة والاستمتاع بالإنجازات (خضير، ٢٠٢٢، ٤٠٤)".

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي

وذكر كيبس (Keyes, ٢٠٠٢) في (خضير، ٢٠٢٢، ٤٠٧) أن الازدهار النفسي يتكون مما يلي:

- ١- 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.
- ٢- السعادة النفسية Psychological Well being : وتشمل تقبل الذات والنمو الشخصي، ووجود معنى وهدف للحياة، والتمكن البيني والاستقلالية، واتخاذ القرار، والعلاقات الايجابية .
- ٣- 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. واعتمدت الباحثة في البحث الحالي ما ذكره حسن (٢٠٢٢) بأنه الازدهار النفسي يتكون من خمسة أبعاد هي: المشاعر الإيجابية، والاندماج النفسي، والعلاقات الإيجابية، ومعنى الحياة، والإنجاز.

ولخصت نوبير (٢٠٢١، ص ٢٦٩) مظاهر الازدهار النفسي على النحو التالي:

- القبول الذاتي والاحساس بالتمكن والإيقان.
- الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار وتحديد الهدف من الحياة.
- الشعور بمستوى منخفض من الضغوط والعواطف السلبية.
- التقاؤل والصمود والحيوية.
- الإندماج الإيجابي والاستعداد التام للمشاركة الأنشطة.
- الشعور بمستوى عالي من الرضا عن الحياة.
- الإلتزام المجتمعي وكفاءة العلاقات الاجتماعية.
- القدرة على العمل والانتاجية والإنجاز .
- التدين والتسامي الروحي.

وتناولت بعض الدراسات علاقة الازدهار النفسي ببعض المتغيرات المرتبطة بإدارة الحياة والتوافق، والمهارات الذاتية والانفعالية، فقد أسفرت دراسة عدوي، وعاطف (٢٠٢٠)

د. معصومه سهيل المطيري

وجود علاقة ارتباطية بين الإزدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية، خضير (٢٠٢٢) إدارة الحياة وعلاقتها بالإزدهار النفسي، كما أسفرت نتائج دراسة عبد العزيز (٢٠٢٢) بوجود علاقة ارتباطية بين الإزدهار النفسي والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة، كما أسفرت نتائج دراسة الكريديس (٢٠٢٢) عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والحيوية الذاتية والإزدهار النفسي لدى طالبات الجامعة، كما استهدفت بعض الدراسات تنمية الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة ومنها دراسة زكي؛ وحرب (٢٠٢١) التي استخدمت برنامج قائم على الرأفة بالذات لخفض الضغوط الأكاديمية وتنمية الإزدهار النفسي لدى طلاب الجامعة التوقين عقلياً، كما استخدمت دراسة عمار (٢٠٢٢) برنامج قائم على الإرشاد الإنتقائي للحد من الجمود الفكري وتنمية الشعور بالإزدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية، كما أسفرت النتائج فاعلية هذه البرامج، ومما سبق يتبين اهتمام البحوث والدراسات التي تناولت الإزدهار النفسي بالمرحلة الجامعية، كما سعت بعض هذه الدراسات إلى تنميته كما سبق، بالإضافة إلى ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة من العلاقة الارتباطية بينه وبين متغيرات هامة وهذا يعكس أهمية الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.

فروض البحث:

يسعى البحث الحالي إلى اختبار صحة الفروض التالية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من طالبات كلية التربية جامعة الكويت في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإزدهار النفسي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية من طالبات كلية التربية جامعة الكويت في القياس البعدي على مقياس الإزدهار النفسي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من طالبات كلية التربية جامعة الكويت في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإزدهار النفسي.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، الأسلوب شبه التجريبي، بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، ذو القياس (القبلي والبعدي والتتبعي) للتحقق من فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طالبات كلية التربية جامعة الكويت.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٥٠) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة الكويت، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة ضابطة، ومجموعة تجريبية تكونت كل منهما من (٢٥) طالبة، وقامت الباحثة بحساب الفروق بينهما في الإزدهار النفسي، للتحقق من تكافؤ المجموعتين قبل إجراء الدراسة الميدانية، وذلك باستخدام اختبار مان ويتي Mann-Whitney Test، وجدول (١) يوضح الفروق بين المجموعتين.

جدول (١): الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الإزدهار النفسي في القياس القبلي

القيم الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	مستوى الدلالة
المشاعر الإيجابية	التجريبية	٢٥	٢٦,٢٠	٦٥٥,٠	٠,٣٤٢-	غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٤,٨٠	٦٢٠,٠		
الاندماج النفسي	التجريبية	٢٥	٢٤,٨٨	٦٢٢,٠	٠,٣٠٥-	غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٦,١٢	٦٥٣,٠		
العلاقات الإيجابية	التجريبية	٢٥	٢٧,١٦	٦٧٩,٠	٠,٨١٨-	غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٣,٨٤	٥٩٦,٠		
معنى الحياة	التجريبية	٢٥	٢٧,٢٨	٦٨٢,٠	٠,٨٨١-	غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٣,٧٢	٥٩٣,٠		
الإنجاز	التجريبية	٢٥	٢٤,٣٤	٦٠٨,٥	٠,٥٧٦-	غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٦,٦٦	٦٦٦,٥		
الإزدهار النفسي	التجريبية	٢٥	٢٧,١٦	٦٧٩,٠	٠,٣٤٢-	غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٣,٨٤	٥٩٦,٠		

يتبين من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الإزدهار النفسي في القياس القبلي، حيث بلغت

د. معصومه سهيل المطيري

قيمة Z للبعد الأول المشاعر الإيجابية (٠,٣٤٢)، كما بلغت قيمة Z للبعد الثاني الاندماج النفسي (٠,٣٠٥)، كما بلغت قيمة Z للبعد الثالث العلاقات الإيجابية (٠,٨١٨)، كما بلغت قيمة Z للبعد الرابع معنى الحياة (٠,٨٨١)، كما بلغت قيمة Z للبعد الخامس الانجاز (٠,٥٧٦)، وبلغت قيمة Z للدرجة الكلية للمقياس ككل (٠,٣٤٢)، وهي جميعها فروق غير دالة احصائياً، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الإزدهار النفسي.

أدوات البحث:

أولاً: مقياس الإزدهار النفسي: تطوير الباحثة

قامت الباحثة بتطوير مقياس الإزدهار النفسي اعداد: حسن (٢٠٢٢)، حيث قامت بتعديل بعض العبارات، وحذف بعضها، وصياغة فقرات المقياس بما يتناسب مع البيئة الكويتية، حيث تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٨) عبارة موزعة على خمسة أبعاد كما يلي (١-٩) المشاعر الإيجابية، (١٠-١٧) الاندماج النفسي، (١٨-٢٥) العلاقات الإيجابية، (٢٦-٣١) معنى الحياة، (٣٢-٣٨) الإنجاز.

كما تم استخدام مقياس ليكارت الخماسي حيث يتم تصحيح المقياس كما يلي (أبدأ = درجة واحدة، ونادراً = ٢ درجة، وأحياناً = ٣ درجات، وغالباً = ٤ درجات، ودائماً = ٥ درجات)، بحيث تكون أقل درجة للمقياس (٣٨)، وأعلى درجة (١٩٠).

جدول (٢) تقدير مستويات الازدهار النفسي على المقياس المستخدم

الدرجة	المستوى
٨٨ - ٣٨	المستوى المنخفض
١٣٩ - ٨٩	المستوى المتوسط
١٩٠ - ١٤٠	المستوى المرتفع

الخصائص السيكومترية للمقياس:

طبقت الباحثة المقياس على مجموعة عشوائية من طالبات كلية التربية جامعة الكويت خلاف المجموعة الضابطة والتجريبية، وبلغت مجموعة التقنين (٣٠) طالبة، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه للتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين مفردات بعد المشاعر الإيجابية مع الدرجة الكلية للبعد بين (٠,٥٣٦ -

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي

وتراوحت معاملات ارتباط مفردات بعد الاندماج النفسي مع الدرجة الكلية للبعد بين (٠,٧٧٦ - ٠,٣٧٨)، وتراوحت معاملات ارتباط مفردات العلاقات الإيجابية والدرجة الكلية للبعد بين (٠,٨٢٢ - ٠,٣٦٤)، وتراوحت معاملات ارتباط مفردات معني الحياة والدرجة الكلية للبعد بين (٠,٧٢٢ - ٠,٤٦٦)، وتراوحت معاملات ارتباط مفردات الإنجاز والدرجة الكلية للبعد بين (٠,٧٣٥ - ٠,٤٩٠)، وهي جميعها معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

صدق المقياس:

(أ) - **صدق المحك الخارجي:** استعانت الباحثة بمقياس صادق (٢٠٢٢)، وهو مقياس للازدهار النفسي لطلبة الجامعة، وذلك لتطبيقه على عينة التقنين، وحساب معامل الارتباط بينه وبين المقياس الحالي الذي طورته الباحثة، وقامت بحساب معامل الارتباط بين درجات الطالبات على المقياسين، وبلغ معامل الارتباط (٠,٨٠١)، وهو معامل ارتباط مرتفع ودال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى الصدق التلازمي للمقياس المستخدم في البحث الحالي.

(ب) - **صدق المقارنة الطرفية:**

قامت الباحثة بحساب الفروق بين (الأربع الأعلى، والأربع الأدنى) لدرجات الطالبات "عينة التقنين" على مقياس الازدهار النفسي، باستخدام اختبار مان ويتي Mann-Whitney ، وجدول (٣) يوضح النتائج:

د. معصومه سهيل المطيري

جدول (٣) الفروق بين متوسطي رتب درجات (الارباع الأدنى، والأعلى) للطلبات على مقياس الازدهار النفسي

مستوى الدلالة	(Z)	(W)	(U)	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	المجموعة	القيم الأبعاد
٠,٠١	٣,٣٩٦-	٣٦,٠	٠,٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٨	الإرباع الأدنى	المشاعر الإيجابية
				١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٨	الإرباع الأعلى	
٠,٠١	٣,١٣٥-	٣٨,٥٠	٢,٥٠	٤,٨١	٣٨,٥٠	٨	الإرباع الأدنى	الاندماج النفسي
				١٢,١٩	٩٧,٥٠	٨	الإرباع الأعلى	
٠,٠١	٣,٣٧٣-	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٨	الإرباع الأدنى	العلاقات الإيجابية
				١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٨	الإرباع الأعلى	
٠,٠١	٣,٣٨١-	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٨	الإرباع الأدنى	معنى الحياة
				١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٨	الإرباع الأعلى	
٠,٠١	٣,٢١٥-	٣٧,٥٠	٠,٠٠	٤,٦٩	٣٧,٥٠	٨	الإرباع الأدنى	الإنجاز
				١٢,٣١	٩٨,٥٠	٨	الإرباع الأعلى	
٠,٠١	٣,٣٦١-	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٨	الإرباع الأدنى	الازدهار النفسي المقياس ككل
				١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٨	الإرباع الأعلى	

ويتبين من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات الإرباع الأدنى والإرباع الأعلى على مقياس الازدهار النفسي لعينة التقنين، حيث تراوحت قيمة (Z) بين (٣,٣٩٦ - ٣,١٣٥) لأبعاد المقياس، وبلغت (٣,٣٦١) للمقياس ككل، وهي فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى صدق المقياس. ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس من خلال حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ، وأيضاً بطريقة التجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس، كما قامت الباحثة

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي

بإعادة تطبيق المقياس على نفس عينة التقنين بعد ثلاث أسابيع من التطبيق الأول، وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين للتحقق من ثبات الإعادة للمقياس، وجدول (٤) يوضح معاملات الثبات.

جدول (٤) معاملات ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات التجزئة النصفية

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني	معاملات ثبات التجزئة النصفية	معاملات ألفا كرونباخ	القيم الأبعاد
٠,٨٦٤	٠,٨٠٥	٠,٨٤٢	المشاعر الإيجابية
٠,٩٠٥	٠,٨٦٠	٠,٦٥٤	الاندماج النفسي
٠,٩٥٧	٠,٩٥١	٠,٨٢٧	العلاقات الإيجابية
٠,٨٩١	٠,٦٢٦	٠,٧٠١	معنى الحياة
٠,٨٠٧	٠,٦٩١	٠,٧٢٠	الإنجاز
٠,٩٤١	٠,٨٠٢	٠,٨٦٦	الإزدهار النفسي المقياس ككل

ويوضح جدول (٤) أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها قيم مرتفعة، كما أن معاملات ثبات التجزئة النصفية أيضاً مرتفعة وأعلى من (٠,٦) مما يشير إلى ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق، كما أن معاملات الارتباط بين التطبيقين تراوحت بين (٠,٨٠٧ - ٠,٩٥٧) وهي جميعها دالة احصائياً سواء لأبعاد المقياس أو للدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثانياً: البرنامج: برنامج قائم على مهارات إدارة الذات. (اعداد الباحثة)

أهداف البرنامج:

الهدف العام:

يستهدف البرنامج تنمية الإزدهار النفسي من خلال التدريب على مهارات إدارة الذات.
الأهداف الاجرائية:

- أن تتعرف الطالبات على مفهوم إدارة الذات.
- أن تتعرف الطالبات على مكونات إدارة الذات.
- أن تذكر الطالبات أهمية مهارات إدارة الذات.
- أن تضع الطالبات أهداف لتحقيقها.
- أن تضع الطالبات جدول أعمال لمهامهم.
- أن تشعر الطالبات بالثقة في قدراتهن.
- أن تتعرف الطالبات على نقاط القوة لديهن.

د. معصومه سهيل المطيري

- أن تحدد الطالبات أولوياتهن.
- أن تتحكم الطالبات في انفعالاتهن.
- أن تمارس الطالبات أساليب مناسبة للترفيه عن أنفسهن لاستعادة نشاطهن.
- أن تمارس الطالبات أسلوب الاسترخاء لإعادة التوازن.
- أن تمارس الطالبات حقوقهن بانضباط.
- أن تتحلى الطالبات بالثبات الانفعالي.
- أن تحدد الطالبات الأهداف المناسبة مع رغباتهن.
- أن تكتشف الطالبات ما لديهن من قدرات.
- أن توظف الطالبات امكاناتهن في تحقيق أهدافهن.
- أن تنظم الطالبات أوقاتهم بما يحقق أهدافهن
- أن تشارك الطالبات في المناسبات والفاعليات بايجابية.
- أن تكون الطالبات علاقات اجتماعية ناجحة.
- أن تقوم الطالبات بمهاراتهن باستمرار.
- أن تستطيع الطالبات انجاز المهام بسهولة في أوقاتها المحددة.
- أن يستطيع الطالبات تحديد نقاط القوة والضعف وعلاجها.
- أن تجد الطالبات حلول مناسبة لمشكلاتهم.

الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج:

استخدمت الباحثة بعض الفنيات والاستراتيجيات في جلسات البرنامج وهي: (الحوار والمناقشة، المحاضرة، التعزيز، العصف الذهني، النمذجة، لعب الأدوار، التنفيس الانفعالي، الاسترخاء، التنظيم الذاتي، التحكم الانفعالي).

محتوى البرنامج:

يحتوي البرنامج التدريبي على (٢٢) جلسة تدريبية، تبدأ بجلسة تمهيدية، وتنتهي بجلسة ختامية، وتم تطبيق البرنامج بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، بحيث يستغرق تطبيق البرنامج ككل شهرين تقريباً، وتستغرق كل جلسة (٩٠) دقيقة تقريباً.

محتوى جلسات البرنامج: تحتوي جلسات البرنامج التدريب على مهارات إدارة الذات بهدف تنمية الإزدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت، وتشتمل على (مهارات تنظيم

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي

الوقت، والتخطيط، والتنظيم الذاتي، والثقة بالنفس، وإدارة العلاقات، وإدارة الضغوط والانفعالات، والدافعية الذاتية).

حدود البرنامج:

الحدود الزمنية: تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال شهرين تقريباً.

الحدود الجغرافية: تمثلت الحدود الجغرافية للبرنامج في "كلية التربية جامعة الكويت".

الحدود البشرية: تمثلت الحدود البشرية للبرنامج في (٢٥) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة الكويت.

تقويم البرنامج:

استخدمت الباحثة مقياس الازدهار النفسي من تطويرها، لتقويم البرنامج في التقويم القبلي والبعدي، أما في التقويم البنائي استخدمت أسئلة تقييمية لمحتوى كل جلسة. اشتمل تقويم البرنامج على ثلاث أنواع من التقويم هي:

التقويم القبلي: من خلال تطبيق مقياس الازدهار النفسي قبل تطبيق البرنامج.

التقويم البنائي: من خلال طرح الأسئلة التقييمية بعد كل نشاط وفي نهاية كل جلسة.

التقويم النهائي: من خلال تطبيق مقياس الازدهار النفسي بعد تطبيق البرنامج.

التغذية الراجعة:

قدمت الباحثة التغذية الراجعة بعد تقويم الطالبات المشاركات في كل نشاط وبعد كل جلسة وفقاً لنتائج التقويم. وقدمت الباحثة أنشطة اثرائية، وعلاجية بعد كل جلسة من جلسات البرنامج.

نتائج البحث:

أولاً) - نتائج الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول للبحث الذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من طالبات كلية التربية جامعة الكويت في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الازدهار النفسي لصالح القياس البعدي". قامت الباحثة بحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الازدهار النفسي، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks Test، وجدول (٥) يوضح الفروق:

د. معصومه سهيل المطيري

جدول (٥) الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الازدهار النفسي

القيم الأبعاد	الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	(Z)	مستوى الدلالة	حجم الأثر
المشاعر الإيجابية	السالبة	٠			٤,٢٠٧-	٠,٠١	٠,٨٤
	الموجبة	٢٣	٢٧٦,٠	١٢,٠			
	المتعادلة	٢					
الاندماج النفسي	السالبة	٠			٤,١٣٤-	٠,٠١	٠,٨٣
	الموجبة	٢٢	٢٥٣,٠	١١,٥٠			
	المتعادلة	٣					
العلاقات الإيجابية	السالبة	٠			٣,٩٤٦-	٠,٠١	٠,٧٩
	الموجبة	٢٠	٢١٠,٠	١٠,٥٠			
	المتعادلة	٥					
معنى الحياة	السالبة	٠			٣,٧٨٢-	٠,٠١	٠,٧٦
	الموجبة	١٨	١٧١,٠	٩,٥٠			
	المتعادلة	٧					
الإنجاز	السالبة	٠			٣,٧٥٦-	٠,٠١	٠,٧٥
	الموجبة	١٨	١٧١,٠	٩,٥٠			
	المتعادلة	٧					
الإزدهار النفسي المقياس ككل	السالبة	٠			٤,٣٧٧-	٠,٠١	٠,٨٧
	الموجبة	٢٥	٣٢٥,٠	١٣,٠			
	المتعادلة	٠					

ويتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي على مقياس الازدهار النفسي، حيث بلغت قيمة Z للبعد الأول المشاعر الإيجابية (٤,٢٠٧)، كما بلغت قيمة Z للبعد الثاني الاندماج النفسي (٤,١٣٤)، كما بلغت قيمة Z للبعد الثالث العلاقات الإيجابية (٣,٩٤٦)، كما بلغت قيمة Z للبعد الرابع معنى الحياة (٣,٧٨٢)، كما بلغت قيمة Z للبعد الخامس الانجاز (٣,٧٥٦)، وبلغت قيمة Z للدرجة الكلية للمقياس ككل (٤,٣٧٧) وهي قيم جميعها دالة احصائياً. مما يشير إلى صحة الفرض الأول للبحث وتحقيقه بشكل كلي، ويشير ذلك إلى فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت، كما تم حساب حجم الأثر لفاعلية البرنامج التدريبي باستخدام معادلة "كوهن" وتراوح حجم الأثر (d) الذي حققه البرنامج على أبعاد الازدهار النفسي للطالبات بين (٠,٧٥ - ٠,٨٤)، حيث بلغ حجم الأثر الذي تحقق على البعد الأول النفسي (٠,٨٤)، وبلغ حجم الأثر للبعد الثاني (٠,٨٣)، وبلغ حجم الأثر للبعد الثالث (٠,٧٩)، وبلغ حجم الأثر للبعد الرابع (٠,٧٦)، وبلغ حجم الأثر للبعد الخامس (٠,٧٥)، وبلغ حجم الأثر

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي

الذي تحقق على المقياس ككل (٠,٨٧) وهو أعلى من (٠,٨٠)، مما يشير إلى أن حجم الأثر الذي حققه البرنامج مرتفع جداً.

وتعزي الباحثة تطور مستوى الإزدهار النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي إلى التدريب على مهارات إدارة الذات، حيث ارتبطت مهارات إدارة الذات ببعض المهارات الايجابية كما أسفرت نتائج الدراسات السابقة حيث أسفرت دراسة السيد (٢٠١٥) بوجود علاقة بين إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، كما أسفرت نتائج دراسة عبد الحميد، خضري (٢٠١٦) إلى وجود علاقة بين إدارة الذات والتفكير الإيجابي والتحصيل الأكاديمي، وأصرفت نتائج دراسة مصطفى (٢٠٢٠) وجود علاقة بين إدارة الذات والكفاءة الإجتماعية، مما يشير الي ارتباط مهارات إدارة الذات ببعض المتغيرات الايجابية والتي تدعم الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة، حيث أشارت نتائج دراسة عدوي، والشربيني (٢٠٢٠) إلى أن الإزدهار النفسي وتقدير الذات مؤشر للتوافق مع الحياة الجامعية.

كما تعزي الباحثة نتائج الفرض الأول والتي تشير إلى فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية، إلى بناء البرنامج التدريبي وفقاً للاحتياجات التدريبية للطالبات، ومن ثم فقد نجح البرنامج التدريبي في دعم جوانب الضعف لدى الطالبات، وتنمية مهارتهن في إدارة الذات والتي من شأنها حققت تطوراً في مستوى الإزدهار النفسي لدى المجموعة التجريبية من طالبات كلية التربية، كما أن الباحثة ركزت على مهارات عملية يحتاجها الطالبات خلال المرحلة الجامعية ساء في تدبير أمور دراستهن أو علاقاتهن أو حياتهن الجامعية مما كان محور اهتمام الطالبات، ومصدر جذب للطالبات خلال تطبيق البرنامج، ومشاركتهن بفاعلية خلال أنشطة جلسات البرنامج.

كما تعزي الباحثة الأثر الذي حققه البرنامج إلى تركيز الباحثة على مهارات التخلص من الضغوط، مثل التدريب على مهارة الاسترخاء، وتجديد النشاط لدى الطالبات مما يساعد الطالبات على التخلص من الضغوط، والشعور بالراحة والاطمئنان والتوازن النفسي، كما تعزي هذه النتائج إلى تدريب الطالبات على مهارات إدارة العلاقات والتي من خلالها تحقق نجاح العلاقات، والمهارة في التعامل مع المواقف المختلفة مما يدعم قدرة الطالبات على تحقيق التكيف النفسي، والتوافق الاجتماعي، وهذا يدفع إلى تحقيق الإزدهار النفسي لدى الطالبات. كما تعزي الباحثة نتائج الفرض الأول إلي التدريب على مهارات تنظيم الوقت، والتخطيط، والتنظيم

د. معصومه سهيل المطيري

الذاتي، والتي من شأنها الاستثمار الجيد للوقت والجهد، وسبيل جيد لتحقيق الأهداف وربطها بمدة زمنية من خلال خطة زمنية، وكل ذلك يدعم الإزدهار النفسي والذي يرتبط بالأهداف كما ذكر زانج (Zhang et al, ٢٠٢٠, ٧٦٠)، ويتفق مع ذلك نتائج دراسة خضير (٢٠٢٢) والتي تشير إلى العلاقة بين إدارة الحياة والإزدهار النفسي، كما تعزي الباحثة نتائج الفرض الأول أيضاً إلى التدريب على الثقة بالنفس، واستخدام بعض الفنيات في البرنامج تدعم الجانب النفسي للطالبات ومنها التنفيس الانفعالي، الاسترخاء، التنظيم الذاتي، التحكم الانفعالي وهي بمثابة فنيات تدريبية، وأساليب يتم التدريب عليها من جانب، وممارستها من جانب آخر مما يسهل ويساعد على تحقيق الطالبات أهدافهن، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، ومن ثم نمو الإزدهار النفسي لدى الطالبات.

ثانياً) - نتائج الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية من طالبات كلية التربية جامعة الكويت في القياس البعدي على مقياس الإزدهار النفسي لصالح المجموعة التجريبية". قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس الإزدهار النفسي، باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test، وجدول (٦) يوضح النتائج:

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي

جدول (٦) الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس الإزدهار النفسي

مستوى الدلالة	(Z)	(W)	(U)	مجموع الترتب	متوسط الترتب	ن	المجموعة	القيم الأبعاد
٠,٠١	٠٤,١٧٢	٤٢٤,٥٠	٩٩,٥٠	٨٥٠,٥٠	٣٤,٠٢	٢٥	التجريبية	المشاعر الإيجابية
				٤٢٤,٥٠	١٦,٩٨	٢٥	الضابطة	
٠,٠١	٣,٩٣٠-	٤٣٧,٠	١١٢,٠	٨٣٨,٠	٣٣,٥٢	٢٥	التجريبية	الاندماج النفسي
				٤٣٧,٠	١٧,٤٨	٢٥	الضابطة	
٠,٠١	٥,٠٣٢-	٣٨٠,٠	٥٥,٠	٨٩٥,٠	٣٥,٨٠	٢٥	التجريبية	العلاقات الإيجابية
				٣٨٠,٠	١٥,٢٠	٢٥	الضابطة	
٠,٠١	٤,٠٦٢-	٤٣٠,٥٠	١٠٥,٥٠	٨٤٤,٥٠	٣٣,٧٨	٢٥	التجريبية	معنى الحياة
				٤٣٠,٥٠	١٧,٢٢	٢٥	الضابطة	
٠,٠١	٣,٩٣٠-	٤٣٧,٥٠	١١٢,٥٠	٨٣٧,٥٠	٣٣,٥٠	٢٥	التجريبية	الإنجاز
				٤٣٧,٥٠	١٧,٥٠	٢٥	الضابطة	
٠,٠٠١	٥,٩٣٩-	٣٣٢,٠٠	٧,٠٠	٩٤٣,٠	٣٧,٧٢	٢٥	التجريبية	المقياس ككل الإزدهار النفسي
				٣٢٢,٠	١٣,٢٨	٢٥	الضابطة	

ويتبين من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس الإزدهار النفسي لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة Z للبعد الأول المشاعر الإيجابية (٤,١٧٢)، كما بلغت قيمة Z للبعد الثاني الاندماج النفسي (٣,٩٣٠)، كما بلغت قيمة Z للبعد الثالث العلاقات الإيجابية (٥,٠٣٢)، كما بلغت قيمة Z للبعد الرابع معنى الحياة (٤,٠٦٢)، كما بلغت قيمة Z للبعد الخامس الانجاز (٣,٩٣٠)، وبلغت قيمة Z للدرجة الكلية للمقياس ككل (٥,٩٣٩)، وهي جميعها فروق ذات دلالة احصائية مما يشير إلى صحة الفرض الثاني للبحث وتحققه بشكل

د. معصومه سهيل المطيري

كلي، كما تدعم نتائج الفرض الثاني صحة الفرض الأول مما يؤكد فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت. **ثالثاً) - نتائج الفرض الثالث:**

للتحقق من صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على: "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإزدهار النفسي". قامت الباحثة بإيجاد الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإزدهار النفسي، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks Test، وجدول (٧) يوضح النتائج.

جدول (٧) الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإزدهار النفسي

مستوى الدلالة	(Z)	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	الرتب	القيم الأبعاد
غير دالة	١,٠٩٥-	٢,٦٧	٨,٠	٣	السالبة	المشاعر الإيجابية
		٢,٠	٢,٠	١	الموجبة	
				٢١	المتعادلة	
غير دالة	٠,٦٨٠-	٢,٥	١٠,٠	٤	السالبة	الاندماج النفسي
		٥,٠	٥,٠	١	الموجبة	
				٢٠	المتعادلة	
غير دالة	١,٤٧٣-	٣,٠	٩,٠	٣	السالبة	العلاقات الإيجابية
		١,٠	١,٠	١	الموجبة	
				٢١	المتعادلة	
غير دالة	٠,٩٤٦-	٢,٠	٦,٠	٣	السالبة	معنى الحياة
		٥,٠	١٥,٠	٣	الموجبة	
				١٩	المتعادلة	
غير دالة	١,٨٤١-	٢,٥	١٠,٠	٤	السالبة	الإنجاز
				٠	الموجبة	
				٢١	المتعادلة	
غير دالة	١,٢٠١-	٥,٨١	٤٦,٥٠	٨	السالبة	الإزدهار النفسي المقياس ككل
		٦,٥٠	١٩,٥٠	٣	الموجبة	
				١٤	المتعادلة	

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية؛ في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الازدهار النفسي، حيث بلغت قيمة (Z) للبعد الأول (١,٠٩٥)، وبلغت قيمة (Z) للبعد الثاني (٠,٦٨٠)، وبلغت قيمة (Z) للبعد الثالث (١,٤٧٣)، وبلغت قيمة (Z) للبعد الرابع (٠,٩٤٦)، وبلغت قيمة (Z) للبعد الخامس (١,٨٤١)، كما بلغت قيمة (Z) للمقياس ككل (١,٢٠١)، وهي قيم غير دالة احصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الازدهار النفسي للمجموعة التجريبية، مما يشير إلى صحة الفرض الثالث للبحث، ويشير ذلك إلى استمرار فاعلية البرنامج بعد شهرين من انتهاء تطبيقه على المجموعة التجريبية.

ومما سبق يتبين قوة تأثير وفاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت، حيث استمرت النتائج دون انخفاض لمدة شهرين بعد انتهاء البرنامج مما يثقل من أهمية وفاعلية البرنامج التدريبي، وتشير الباحثة إلى سبب استمرار فاعلية البرنامج إلى أن أنشطة البرنامج وتدريباته عبارة عن مهارات تطبيقية تمارسها بالفعل الطالبات، ويمكن توظيفها في انجاز المهام، فمثلاً منها تنظيم وإدارة الوقت، ووضع خطة زمنية للأهداف أو المهام يمكن استخدامها في انجاز المهام الدراسية، وتحديد وتنظيم أوقات المذاكرة، وانجاز التكاليفات، وتنظيم الوقت بشكل عام، وتوظيف أوقات الفراغ مما يدعم نجاح الطالبات وتحقيق أهدافهن مما ينعكس ذلك على الازدهار النفسي، حيث تستمر الطالبات بممارسة هذه المهارات في حياتهن العملية والدراسية والعامية، بعد انتهاء البرنامج مما يساعد على استمرار فاعلية البرنامج لمدة طويلة بعد انتهاء التدريب.

وتدعم نتائج بعض الدراسات استخدام التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي، حيث أشارت نتائج دراسة خضير (٢٠٢٢) إلى علاقة الازدهار النفسي بأدارة الحياة، كما أسفرت نتائج زكي (٢٠٢١) عن فاعلية الرأفة بالذات في تحسين الازدهار النفسي، كما أشارت بعض الدراسات إلى العلاقة بين بعض مهارات إدارة الذات، وبعض الجوانب النفسية الإيجابية التي من شأنها تسهم في الشعور بالازدهار النفسي ومنها دراسة حنفي (٢٠١٢) والتي أشارت إلى العلاقة بين مهارات إدارة الذات والصحة النفسية، ودراسة عبد الحميد (٢٠١٦) التي أشارت إلى العلاقة بين إدارة الذات والتفكير الإيجابي، كما أشارت

د. معصومه سهيل المطيري

دراسة السرحاني، وآخرون (٢٠٢١) إلى فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات في تخفيف الضغوط النفسية، كما أشارت نتائج دراسة عبد الواحد (٢٠٢١) إلى فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية، كما أسفرت نتائج دراسة الكريسي (٢٠٢٢) إلى العلاقة بين الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي والذي يعد من مكونات إدارة الذات، ومما سبق نجد أن مهارات إدارة الذات ذات تأثير كبير في تحسين الإزدهار النفسي مما ساعد في تحقيق أثر كبير للبرنامج المستخدم في البحث الحالي القائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الإزدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت.

التوصيات:

بناء على نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالتوصيات التالية:

- ١- تدريب طلبة المرحلة الجامعية على مهارات إدارة الذات.
- ٢- الاستفادة من البرنامج المعد في البحث الحالي القائم على مهارات إدارة الذات وتطبيقه على طلبة المرحلة الجامعية بهدف تنمية مهاراتهم، وتنمية الإزدهار النفسي لديهم.
- ٣- تصميم العديد من البرامج التي تستهدف تنمية الإزدهار النفسي لدى طلبة المرحلة الجامعية، وباقي المراحل التعليمية+.
- ٤- الاستعانة بالمقياس المستخدم في البحث الحالي للكشف عن مستوى الإزدهار النفسي لدى طلبة المرحلة الجامعية في البيئة الكويتية.
- ٥- الاهتمام بالجوانب الإيجابية مثل "الإزدهار النفسي"، والمتغيرات الإيجابية الأخرى لدى طلبة المرحلة الجامعي وعلى وجه الخصوص طالبات كلية التربية لما لها من أهمية كبيرة في تكيف الطالبات وتمتعهم بالصحة النفسية.

البحوث المقترحة:

بناء على نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة الموضوعات التالية:

- ١- فاعلية برنامج قائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت.
- ٢- فاعلية برنامج لتنمية الإزدهار النفسي وأثره على التحصيل الدراسي، والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت.

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي

٣- مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسي والتفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية
جامعة الكويت.

المراجع:

- حسن، مروة نشأت عوض؛ وأبو المجد، علياء عادل؛ ومكاوي، دينا موسى (٢٠٢٢).
الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة
كلية التربية جامعة كفر الشيخ، ١٠٥ (١)، ١٨٩-٢١٢.
- حنفي، هويدة محمود (٢٠١٢). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية
والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية
التربية جامعة الإسكندرية. مجلة رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية،
١١ (٤)، ٥٤١-٦١٨.
- خضير، مرفت ابراهيم ابراهيم (٢٠٢٢). إدارة الحياة وعلاقتها بالازدهار النفسي وجودة الحياة
الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات
الديمقراطية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١٩٦ (٥)، ٣٩١-٤٤٧.
- درويش، ناجي محمد حسن (٢٠١٠). أثر تنمية ما وراء الإدراك بالتدريب على الأسئلة الذاتية
في الفهم وإدارة الذات لطلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس،
٣٤ (٣)، ١٠٧-١٤١.
- زكي، هناء محمد؛ حرب، سامح حسن (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في
الضغوط الأكاديمية والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة التفوقين
عقلياً. المجلة التربوية بكلية التربية جامعة سوهاج، ٩٠ (١)، ٨٢٦-٩٥١.
- السرحاني، سهام أحمد محارب؛ أبو النجا، أمينة مصطفى محمد؛ صالح، هيام فتحي
مرسي (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الذات للتخفيف من
حدة الضغوط النفسية وأثره على التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية
جامعة الجوف. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١٩٨ (١)، ٢٥٧-٢٩٢.
- السيد، سمر عبد البديع عبد العزيز (٢٠١٥). إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب
الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس، ١٦ (٤)، ٧٧-٩٨.

فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي

صادق، آلاء نور الدين محمود (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي وعلاقته بالتحصيل في بيئة التعلم الهجين بين طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة سوهاج، ١١(١)، ٣٣٧-٣٧٥.

الضحيان، منيرة بمت صالح بن سعيد(٢٠١٩). إدارة الذات وعلاقته بالوعي الانفاقي والادخاري لدى حياة من طالبات الجامعة. مجلة بحوث التربية النوعية، ١١(١)، ٥٦-١١.

عبد الحميد، عزة خضري(٢٠١٦). إدارة الذات كمتغير وسيط بين التفكير الإيجابي والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء المتغيرات. مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، ١٦(٦)، ٣٤٣_٣٩٣.

عبد الرحمن، خالد (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض مهارات إدارة الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة عين شمس.

عبد العزيز، أمل أنور (٢٠٢٢). النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين التدفق المعرفي والازدهار النفسي والابداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٣٣(١٣٠)، ٦٢٧-٧٢٠.

عبد الواحد، فاطمة الزهراء عبد الباسط (٢٠٢١). فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان. مجلة البحث العلمي في التربية. مجلة البحث العلمي في التربية بكلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس، ٢٢(٩)، ١٤٩-٢٠١.

عدوي، طه ربيع طه؛ الشربيني، عاطف مسعد الحسيني (٢٠٢٠). الإزدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة قطر. مجلة الدراسات التربوية والنفسية جامعة السلطان قابوس، ١٥(٣)، ٣٨٢-٤٠١.

عمار، مروة محمود محمد (٢٠٢٢). برنامج قائم على الإرشاد الإنتقائي للحد من الجمود الفكري وتنمية الشعور بالازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية، ٣٢(١)، ٥٩-٢١.

د. معصومه سهيل المطيري

- القحطاني، سالم بن سعيد حسن (٢٠٠١). القيادة الإدارية التحول نحو نموذج القيادي العالي. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- الكريديس، ريم سالم على (٢٠٢٢). التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الحيوية الذاتية والإزدهار النفسي لدى عينة من الطالبات المقبلات على التخرج. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١١٩٦ (٢)، ٤٥٣-٤٩٦.
- الليمون، زياد أحمد (٢٠٢٠). أساليب إدارة الذات وعلاقتها بقلق البطالة لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. ١١ (٣١)، ١٤٢-١٦٣.
- مصطفى، أحمد سمير عوض (٢٠٢٠). إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد، ٣١ (١)، ٤١٥-٤٣٦.
- نوير، مها فتح الله بدير (٢٠٢١). فاعلية توظيف استراتيجية البنتجرام في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية التفكير التصميمي وتحقيق الازدهار النفسي للطالبات ذوات العجز المتعلم بالمرحلة الإعدادية. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية ، جامعة المنيا - كلية التربية النوعية ، (٣٤) ٢٣٧ - ٣١٥.
- Eraslan-Capan, B. (٢٠١٦). Social Connectedness and Flourishing: The Mediating Role of Hopelessness. **Universal Journal of Educational Research**, ٤ (٥), ٩٣٣- ٩٤٠.
- Gaudio B. & Brown L (٢٠٠٩). Self Administered Cognitive Therapy for Psychosis Untapped Potential or Premature Promotion?. Vol. ٥٤ No. ٤١ PP-c-s.
- Gerhardt, M. (٢٠٠٧). Teaching Self-Management The Design And Implementation Of Self-Management. **Journal Of Education For Business**. ٨٣ (١), ١١-١٨.
- Huppert, F. A. & So, T. C. (٢٠١٣): Flourishing across Europe Application of a new conceptual framework for defining wellbeing. **Social Indicators Research**, ١١٠ (٣) ٨٣٧-٨٦١.
- Keyes, C. Ryff, C. and Shmotkin, D. (٢٠٠٢): Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. **Journal of Personality and Social Psychology**, ٨٢ (٦), ١٠٠٧-١٠٢٢.
- Laurie, M; Amy; Iris, R; Bell, M; Nicholas, J. (٢٠١٠). Exploring Measures of Whole Person Wellness: Integrative Well-

- Being and Psychological Flourishing. **National Library of Medicine**, Volume ٦, Issue ٦, November–December ٢٠١٠, ٣٦٤-٣٧٠.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (٢٠٠٧). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. **Journal of Personality and Social Psychology**, ٩٢ (٥), ٨٨٧-٩٠٤.
- Ri Jken, M., Jonesm M; He ijmans, M and Dixon, A.(YA). **Supporting self-Management for People with chronic conditions**; A Health System Perspective Berkshire: open university press.
- Unger W. & Buelow, J (٢٠٠٩),Hybrid Concept Analysis of Self Management In Adults Newly Diagnosed with Epilepsy and Behavior. **Epilepsy Behav**, ١٤(١), ٨٩-٩٥.
- Zhang, M., Yang, H. Tong, K., & Wu, A. (٢٠٢٠). The prospective effect of purpose in life on gambling disorder and psychological flourishing among university students. **Journal of Behavioral Addictions**, ٩(٣), ٧٥٦-٧٦٥.

**The effectiveness of training on self-management skills in
developing psychological Flourishing among female students of
the College of Education Kuwait University**

“Abstract”

Title: The effectiveness of training on self-management skills in developing psychological Flourishing among female students of the College of Education Kuwait University.

The research aimed to verify the effectiveness of training on self-management skills in developing psychological Flourishing among female students of the College of Education Kuwait University, The research sample consisted of (٥٠) Female Students of The College of Education Kuwait University, divided into (٢٥) Students of a experimental group, and (٢٥) Students of a control group, and The researcher prepared a training program for self-management skills, and the researcher prepared a measure of psychological Flourishing for university students. The results revealed the effectiveness of training on self-management skills in developing psychological Flourishing among students of the College of Education Kuwait University, and the continuity of the effectiveness of the program two months after its completion.

Key words: self-management skills - psychological Flourishing