

المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية

إسراء شوكت العطيوي*

محمد إسماعيل القضاة

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، تكونت عينة الدراسة من (432) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، طبق عليهم مقياس المرونة النفسية المكون من (25) فقرة، ومقياس السعادة المكون من (24) فقرة، بعد التأكد من صدقهما وثباتهما، أظهرت النتائج: أن درجة كل من المرونة النفسية والسعادة كانت مرتفعة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية بمتوسطات حسابية بلغت (3.84) و (3.99) على الترتيب، كذلك بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين درجة المرونة النفسية والسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية بلغت (0.68). وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في قوة العلاقة بين درجة المرونة النفسية والسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية تعزى لمتغيري الجنس أو الكلية.

الكلمات الدالة: المرونة النفسية، السعادة، جامعة، طلاب.

* جامعة البلقاء التطبيقية.

تاريخ قبول البحث: 2020/7/15م.

تاريخ تقديم البحث: 2020/3/12م.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2023 م.

Psychological Resilience and its Relationship With Well-Being Among Students of Tafila Technical University

Isra' Shawkat Alitawi

Muhammed Ismail Alqudah

Abstract

The study aimed at identifying the relationship between psychological resilience and well-being among students of Tafila Technical University. The sample of the study consisted of (432) students (male, female). It has been selected by the stratified random Sample, psychological resilience was measured by psychological resilience Scale consisted of (25) items, the well-being scale consisted of (24) items. The validity and reliability of the study scales were confirmed. The results of the study were: Psychological resilience and well-being had a high levels among students of Tafila Technical University on average (384) and (3.99) respectively, as the study showed positive relationship between the psychological resilience and well-being among students of Tafila Technical University (0.68), and that there is no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha=0.05$) of this relationship between the psychological resilience and well-being due to the gender or the college .

Keywords: Psychological resilience, well-being, University, students.

مقدمة:

تمثل المرحلة الجامعية مرحلة هامة في حياة الفرد، حيث يسعى لتحقيق أهدافه في الحياة، ويتخذ فيها شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح وجب عليه الجد والمثابرة والقيام بالعديد من المتطلبات الدراسية والاجتماعية، ولا تخلو هذه المرحلة من تعرض طلاب الجامعة لضغوط متعددة، وإحباطات مختلفة تعود إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية تفرضها عليهم مطالب الحياة، التي تنعكس سلباً على صحتهم النفسية، لذلك يجب على الطالب الجامعي التصدي لهذه الضغوط وتلك الإحباطات ليكمل الطريق في تحقيق أهدافه وإثبات ذاته.

ويمكن للطالب التصدي لكل الضغوط التي تواجهه عن طريق المرونة النفسية، حيث تعود عليه بنتائج جيدة وإيجابية، بالرغم من كثرة العوامل المهددة للتكيف والنمو التي يتعرض لها الفرد خلال حياته، كما أنها تعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر، فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه القاسية وهناك من تؤثر فيه هذه الظروف وتتعاكس عليه بشكل سلبي (ماستن، 2001).

تعد ويرنر (Werner) أول من استخدمت مصطلح المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين، حيث درست مجموعات الأطفال من كواي بهواوي من أسر فقيرة ومدمنة للكحول أو يعاني بعض آبائهم من مرض نفسي، وكان الكثير من آباء هؤلاء الأطفال لا يعملون، ويظهرون سلوكاً عدوانياً، فلاحظت أن ربع هؤلاء الأطفال لم يظهروا مثل هذا السلوك العدواني والتخريبي ونجحوا في حياتهم المهنية فيما بعد، وترى أن يطلق عليهم الأطفال ذوو المرونة النفسية. والأطفال الذين يتمتعون بالمرونة النفسية وأسرتهم يمتلكون سمات تجعلهم مختلفين عن أقرانهم الذين لا يتمتعون بالمرونة النفسية (ويرنر وسميث، 1982).

والمرونة النفسية هي: "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية" (APA)، (2014 يعرفها (نيومان، 2002) بأنها القدرة على التكيف في مواجهة الأحداث الصادمة والشدائد والمآسي والمحن والمواقف الضاغطة. ويمكن التعبير عنه بصورة عامة باعتبارها ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه عند التعرض للضغوط والتوافق الفعال مع هذه المواقف. وهذا

يتسق مع المعنى اللغوي لمصطلح (Resilience) إذ إن هذه الكلمة مشتقة من أصل لاتيني يعني يقفز على أو يتجاوز أو يستعيد (أبو حلاوة، 2013).

ومن ثمرات التمتع بالمرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية التي تجعل الفرد قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتجعله متوافقاً ويشعر بالرضا والسعادة مع نفسه (زهران، 2005). ويرى (ريتشاردسون، 2002) أن المرونة النفسية تتضمن ثلاثة جوانب، الجانب الأول: يتضمن الخصائص النفسية التي تميز الأفراد المتمتعين بالمرونة النفسية، والجانب الثاني: كيف يواجه الأفراد الأحداث وظروف الحياة الصعبة، والجانب الأخير المرونة الفطرية، وتتكون من عوامل الدافعية التي ربما تؤثر على استجابة الأفراد لضغوط الحياة وأحداثها الصادمة.

وتتضمن المرونة النفسية ثلاثة مكونات وهي: المناعة النفسية (التحصين والمقاومة) ويقصد به مواجهة الحدث الضاغط أو الظروف العصيبة بصورة إيجابية؛ والتعافي أي تجاوز الأزمة والعودة إلى مستوى الأداء الوظيفي العادي؛ والتطور العادي بعد التعرض للحدث الصادم ويقصد به تجاوز الأثر السلبي وازدياد معدل الصلابة النفسية (يونس، 2018). إن التمتع بالمرونة النفسية يحقق الصحة النفسية الجيدة للأفراد، وكلما كان الإنسان متحملاً بالمرونة النفسية كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، وأكثر استمرارية في العطاء، والإنسان منذ ولادته يقوم بعمليات اتصال وتواصل، فالإنسان المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين، وبناء علاقات اجتماعية جيدة أما الإنسان الذي يفتقد المرونة النفسية فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم وضعيف القدرة على التفاعل معهم (الأحمدي، 2007).

وترتبط المرونة النفسية بمفهوم السعادة، حيث يرى (أرجايل، 2002) أنه يمكن قياس السعادة بوصفها انعكاساً للرضا الشامل؛ الذي تم تقسيمه إلى: الشعور بالرضا عن جوانب محددة مثل: العمل أو الزواج أو الصحة أو القدرات الذاتية أو تحقيق الذات. والشعور بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل وغيرها من المشاعر الإيجابية. والعناء النفسي في علاقته العكسية بالشعور بالرضا والسعادة والذي يمكن إلغاء أو تخفيف أثره على الشعور بالسعادة بالتمتع بقدر من المرونة النفسية. والصحة التي يمكن اعتبارها سبباً ونتيجة في آنٍ واحد.

إن الشعور بالسعادة والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ومن مرحلة عمرية لأخرى، كما تتباين مصادر السعادة من فرد لآخر، إلا أن معظم الباحثين اتفقوا على أنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعيه

المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين (أبو هاشم، 2010). وقد تكون السعادة في تقبل الفرد لحدود إمكانياته، واستمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية، ونجاح الفرد في عمله ورضاه عنه، والإقبال على الحياة بوجه عام، وكفاءته في مواجهة إحباطات الحياة اليومية، وإشباعه لحاجاته ودوافعه، وإثبات اتجاهاته، والالتزان الانفعالي له (المحروقي، 2011).

يمكن النظر إلى السعادة من جانبين: السعادة كسمة (التأثير الانفعالي الطويل)، والسعادة كحالة: كالقلق والغضب والعدوان، فالسعادة كسمة تجعل الأفراد يتميزون بالشعور بالاطمئنان والنشاط الخارجي والداخلي والحيوية، والنظرة الإيجابية للحياة، كما أن تعاملاتهم وعلاقاتهم في معظمها ناجحة، ولديهم القدرة على الاستمتاع بالوقت بطريقتهم الخاصة، أما السعادة كحالة فتعبر عن الحالة الانفعالية التي يشعر بها الفرد ويعبر عنها بطريقته الخاصة في موقف معين (القاسم، 2011).

والسعادة حالة ذاتية إيجابية وجدانية معرفية، يحس بها الفرد. تتجلى في الشعور بالرضا، والاستمتاع والتفاؤل والقدرة على اكتساب الأمل مصحوباً بشعور إيجابي للتأثير في الآخرين والأحداث (كتالو، 2015). ويعرف (أرجايل، 2002) السعادة بأنها انعكاس لمعدلات تكرار وشدة حدوث الانفعالات السارة. وعرف كل من (رايف وسينجر، 2008). السعادة بأنها: "مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، والمحددة في ستة عوامل رئيسية هي: الاستقلالية، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، تقبل الذات.

وبينت صالح (2013) ثلاثة جوانب لمفهوم السعادة، الجانب الأول: أن السعادة انفعال وجداني ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور، والجانب الثاني: أن السعادة سمة من سمات الفرد يتميز بها صاحبها، حيث يكون لديه القدرة على الاستمتاع بالوقت بطريقته الخاصة، وتكون نظرتة للحياة إيجابية، والجانب الأخير: أن السعادة حالة عقلية تتسم بالإيجابية بعيدة كل البعد عن الشعور بالكآبة أو المرض النفسي.

تنقسم السعادة إلى ثلاثة أنواع هي: السعادة الذاتية أو الشعور الذاتي بالسعادة: وتدور حول كيف يكون الفرد سعيداً، وكيف يكون راضياً عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والوظائف (الأدوار) النفسية الاجتماعية التي

تعتبر ضرورية للصحة النفسية. والسعادة النفسية: وتتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور إقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين. والسعادة الموضوعية: ويتضمن خمسة أنواع هي: السعادة المادية، والصحة، والنمو، والنشاط، والسعادة الاجتماعية، والسعادة الانفعالية (القاسم، 2011).

بيّن تقرير السعادة لعام (2018) التابع للأمم المتحدة، أن الدول العربية احتلت المراتب (20 إلى 152) عالمياً كأكثر الدول سعادة، حيث كانت اليمن الدولة الخامسة ما قبل الأخيرة عالمياً والأخيرة عربياً، حيث شغلت المرتبة (152)، بينما احتلت الأردن المرتبة (90) عالمياً و(10) عربياً، في المقابل، احتلت الدول الخليجية المراتب الأولى، فتصدرت الإمارات قائمة الدول الأكثر سعادة في العالم العربي، واحتلت المرتبة (20) عالمياً، وبعد الإمارات، جاءت كل من قطر والسعودية والبحرين والكويت. ويصنّف التقرير البلدان انطلاقاً من معايير رئيسية هي: حصة الفرد من الناتج المحلي والدعم الاجتماعي والحرية ومتوسط العمر المتوقع والدعم والكرّم ومدركات الفساد ومجال الثقة). (هليلول وآخرون، 2018).

ومن خلال الاطلاع على التراث التربوي لم يقع بين يدي الباحثين أي دراسة تطرقت إلى مفهومي المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة بصورة عامة، وبطلبة الجامعة بصورة خاصة في العالم العربي عامة، وفي الأردن بشكل خاص، ومن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة لدى الباحثين، في محاولة للتعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة النفسية لدى طلاب جامعة الطفيلة التقنية.

مشكلة الدراسة:

يواجه الطالب الجامعي في حياته العديد من الضغوط التي يتعرض لها بسبب طبيعة المرحلة الجامعية، من حيث الانتقال إلى بيئة تعليمية جديدة، وكثير من الأحيان الانتقال إلى بيئة ثقافية جديدة، وقد يواجه أحياناً تنطوي على الكثير من مصادر القلق في مجالات الحياة، وقد تنعكس آثار تلك المواقف والضغوط على معظم جوانب شخصيته، وتساعد المرونة النفسية لطلبة الجامعات على التغلب على تلك الضغوط إذ تعرف بأنها القدرة على التكيف مع الضغوط والأحداث الصادمة، وبالتالي يستطيع الطالب تحقيق أهدافه التي يطمح لتحقيقها. كما أن للسعادة تأثيراً إيجابياً على تفكير الأفراد إذ يفكرون بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء، كما أنها تزيد من ثقة الأفراد بأنفسهم ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل (عثمان، 2001)، كما يرتبط مفهوم السعادة بالتوافق النفسي للأفراد والمتمثل بالتوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي

والمهني (الجمال، 2013)، وتعتبر السعادة مطلباً مهماً وخاصة في مرحلة المراهقة والشباب تسعى إليه المؤسسات التربوية بشكل عام والجامعات بشكل خاص، لما لها من أثر في الصحة النفسية للطلبة وبالتالي زيادة الطاقة والتوافق النفسي، وتعتبر المرونة النفسية والشعور بالسعادة من الركائز الأساسية لعلم النفس الايجابي، ومن هنا فإنه لا يمكن الحديث عن المرونة النفسية بمعزل عن السعادة إذ تعتبران عناصر أساسية للصحة النفسية. لذلك جاءت هذه الدراسة للتعرف إلى درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلاب جامعة الطفيلة التقنية.

أسئلة الدراسة:

جاءت هذه الدراسة لتجيب عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما درجة المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟

السؤال الثاني: ما درجة السعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين المرونة النفسية ودرجة السعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة تعزى لجنس الطالب (ذكر، أنثى)؟

السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة تعزى لكلية الطالب (علمية، إنسانية)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة التعرف إلى درجة المرونة النفسية، والسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، وكذلك الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. ومعرفة فيما إذا كانت قوة هذه العلاقة تختلف باختلاف جنس الطالب وكلية.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية

تكمن أهمية الدراسة في أنها تتطرق إلى موضوع لم يلق اهتماماً كافياً من قبل الباحثين في المجتمع المحلي، حيث إن الدراسات التي أجريت حول مفهوم المرونة النفسية والسعادة قليلة جداً

في الأردن. كما تكمن أهمية الدراسة في محاولة الربط بين مفهوم المرونة النفسية و السعادة لفئة مهمة من المجتمع وهي فئة طلبة الجامعة الذي يفترض أن يتميز بالقدرة على التكيف ومواجهة الضغوط بشكل فعال ولهم القدرة على التوافق النفسي وأن يتمتعوا بصحة نفسية.

الأهمية التطبيقية:

بناءً على نتائج الدراسة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى تمتع الطلاب بقدر عالٍ من المرونة النفسية اللازمة لمواجهة الضغوط النفسية التي يعيشها طلبة جامعة الطفيلة التقنية، بالإضافة إلى أن نتائج الدراسة ستكون عوناً لصانعي القرار في جامعة الطفيلة التقنية حتى يتوافر لدى طلبة الجامعة قدر عالٍ من المرونة النفسية، تمكنهم من اجتياز العقبات التي تعترضهم في حياتهم، وتمكنهم من النجاح، وتمتعهم بقدر من السعادة للوصول إلى تحقيق الأهداف التي يطمح كل فرد لتحقيقها.

حدود الدراسة:

الحد الزمني: طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2017/2018

الحدود البشرية والمكانية: اقتصرت الدراسة على طلبة البكالوريوس في جامعة الطفيلة التقنية.

الحد الموضوعي: حددت هذه الدراسة موضوعها الذي يبحث في العلاقة بين متغيري المرونة النفسية والسعادة، وبمدى تمتع أدوات الدراسة بالصدق والثبات.

مصطلحات الدراسة:

المرونة النفسية

عرفتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، أو الصدمات، أو النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية (APA, 2014).

وتعرف إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس المرونة النفسية المعد لأغراض هذه الدراسة.

السعادة:

مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، والمحددة في ستة عوامل رئيسية هي: الاستقلالية وهي قدرة الفرد على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين. والتمكن البيئي وهو قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية. والتطور الشخصي وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتناؤل. والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وتشمل قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة والتفهم والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء. والحياة الهادفة وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه. وتقبل الذات ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات، والاتجاهات نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية (روفي وسينجر، 2008).

وتعرف إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس السعادة المعد لأغراض هذه الدراسة.

الدراسات السابقة:

في دراسة شقورة (2012) التي هدفت التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، حيث تكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة، وأظهرت الدراسة وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود فروق في درجة المرونة النفسية تعزى للجنس لصالح الذكور.

وهدف دراسة الرباعي (2014) التعرف إلى العلاقة بين السعادة والعوامل الخمسة للشخصية لدى طلبة جامعة دمشق، وتكونت عينة الدراسة من (766) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة وكل من الانبساط والانفتاح على الخبرة والطيبة وبقطة الضمير، وسالبة بين السعادة والعصابية.

وهدفت دراسة جعس(2015) التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات والاضطرابات النفسجسمية لدى بعض طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بأسبوط في مصر، وتكونت عينة الدراسة من (283) طالباً، وأظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات والاضطرابات النفسجسمية، كما أظهرت فروقاً في المرونة النفسية تعزى للجنس لصالح الذكور.

وهدفت دراسة كتلو(2015) إلى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين من جامعة الخليل في فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (239) طالباً وطالبةً من المتزوجين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة وعدم وجودها بين التدين والحب، كما أظهرت عدم وجود فروق في السعادة والرضا عن الحياة والتدين تعزى للجنس، ووجود فروق في درجة الشعور بالحب لصالح الإناث.

كما هدفت دراسة العبيدي(2015) التعرف إلى الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، وتكونت عينة الدراسة من (365) طالباً وطالبةً، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحكمة والسعادة النفسية، وعدم وجود فروق في السعادة والحكمة وفق متغير النوع، وعدم وجود فروق في الحكمة وفق متغير المرحلة الدراسية، ووجود فروق في السعادة النفسية وفق متغير المرحلة الدراسية.

وهدفت دراسة بن يحيى(2016) التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين مستوى التدين والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة تلمسان في الجزائر، طبقت الدراسة على (52) طالباً وطالبةً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى التدين والمرونة النفسية.

كما هدفت دراسة عبد القادر(2017) التعرف إلى العلاقة بين السعادة والعوامل الخمسة للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة، وأظهرت الدراسة وجود درجة مرتفعة للسعادة لدى الطلبة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والعوامل الخمسة للشخصية، كما بينت الدراسة وجود فروق في السعادة لدى الطلاب تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وهدفت دراسة إسماعيل (2017) التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية في جامعة جنوب الوادي في مصر، وتكونت عينة الدراسة من (223) طالباً وطالبة من كلية التربية، تراوحت أعمارهم (21-23)، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية، ووجود مستويات أعلى من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، وأظهرت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أظهرت إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لدى طلاب الكلية.

وهدفت دراسة علي (2017) التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيري الجنس والسن، وهل هناك فروق فردية في مستوى المرونة النفسية تعزى للجنس والسن لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية في جامعة قاصدي مرباح ورقلة في الجزائر، وتكونت عينة الدراسة من (95) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق فردية في المرونة النفسية تعزى لعامل السن، وتوصلت إلى عدم وجود فروق فردية في المرونة النفسية تعزى لعامل الجنس.

كما هدفت دراسة فاسيليكيو آخرون (2018) التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة المهنية عند المعلمين اليونانيين، حيث تكونت عينة الدراسة من (201) معلم ثانوي من (15) مدرسة ثانوية، وأظهرت نتائج الدراسة درجات مرتفعة لكل من المرونة النفسية والسعادة المهنية، ووجود علاقة إيجابية بين السعادة المهنية والمرونة النفسية لدى المعلمين، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق في درجة المرونة والسعادة المهنية تعزى للجنس.

وهدفت دراسة تومان ووانبيرج (2018) التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة عند الشباب الأستراليين، وتكونت عينة الدراسة من (1000) شاب من سكان مدينة فيكتوريا تتراوح أعمارهم بين (16-25) سنة، وأظهرت النتائج درجة مرتفعة للمرونة النفسية ودرجة منخفضة من السعادة، وأنه يوجد علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والسعادة، ولم تظهر الدراسة فروقاً في درجة السعادة تعزى للجنس، فيما أظهرت أن الذكور أعلى مرونة نفسية من الإناث.

وهدفت دراسة يونس (2018) إلى فحص نوع العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبة من كلية التربية - جامعة المنوفية في مصر، وأظهرت نتائج الدراسة مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال.

أما دراسة يزداني وآخرون(2018) فهدفتم التعرف إلى العلاقة بين شكل الجسم والسعادة لدى المرضى بالسمنة المفرطة، وتكونت عينة الدراسة من (124) مريضاً بالسمنة المفرطة في شيراز، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن شكل الجسم والسعادة، وأن عيوب شكل الجسم الناتجة عن السمنة المفرطة تؤثر سلباً على السعادة.

وهدفتم دراسة جورجي وآخرون (2018) التعرف إلى العلاقة بين العلاقات الشخصية والسعادة الذاتية، ومقارنة كل من العلاقات الشخصية والسعادة لدى أطفال برازيليين وإسبان، وتكونت عينة الدراسة من (6747) طفلاً تتراوح أعمارهم بين (11-14) سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين العلاقات الشخصية والسعادة الذاتية، كما أن الأطفال الإسبان تفوقوا على الأطفال البرازيليين في كل من العلاقات الشخصية والسعادة الذاتية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

أكدت جميع الدراسات أهمية كل من المرونة النفسية والسعادة على الرغم من اختلاف أهداف كل دراسة عن الأخرى من حيث المتغيرات التي تم تناولها مع كل من المرونة النفسية والسعادة.

تناولت دراسة (فاسيليكي وآخرون، 2018) ودراسة (تومان ووانبيرج، 2018) ودراسة (سانغون وكارولي، 2014) العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والسعادة، ولم تتناول أي دراسة عربية العلاقة بينهما.

وتناولت عدة دراسات عربية علاقة المرونة النفسية ببعض المتغيرات مثل: مستوى اليقظة (اسماعيل، 2017)، ومتغيري الجنس والسن (علي، 2017)، ومستوى التدخين (بن يحيى، 2016)، والقدرة على حل المشكلات والاضطرابات النفسجسمية (جعس، 2015)، والرضا عن الحياة (شقورة، 2012).

وتناولت عدة دراسات عربية علاقة السعادة ببعض المتغيرات مثل: العوامل الخمسة للشخصية (عبدالقادر، 2017) و(الربيعي، 2014)، والتدين والرضا عن الحياة والحب (كتالو، 2015)، والحكمة (العبيدي، 2015).

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أهمية تناول المرونة النفسية والسعادة، لكنها تتميز عن الدراسات العربية السابقة في أنها تعتبر من الدراسات الأولى-في حدود علم الباحثين- التي تتناول العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة في الأردن بشكل خاص، كما تتميز هذه الدراسة

عن الدراسات التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة بأنها تناولت الفروق في العلاقة بينهما التي تعزى لكل من الجنس والكلية.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف إلى درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة المستهدف من جميع طلاب جامعة الطفيلة التقنية، والمسجلين خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2017/2018 والبالغ عددهم (3728) طالباً وطالبة، ويبين الجدول (1) توزيع أفراد المجتمع حسب متغيري الجنس (ذكر، أنثى) والكلية (علمية، إنسانية) (Tafila Technical University 2018).

جدول (1) توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغيري الجنس والكلية

الكلية / الجنس	ذكور	النسبة	إناث	النسبة	المجموع	النسبة
علمية	1987	53%	653	18%	2640	71%
إنسانية	408	11%	680	18%	1088	29%
المجموع	2395	64%	1333	36%	3728	100%

يبين الجدول (1) توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغيري الجنس والكلية، حيث بلغ عدد الطلبة الذكور في جامعة الطفيلة التقنية (2395) طالباً ويشكلون ما نسبته 64% من مجتمع الدراسة، وعدد الطالبات الإناث (1333) طالبةً وشكلن ما نسبته 36% من المجتمع، في حين بلغ عدد الطلبة في الكليات العلمية (2640) طالباً وطالبةً بنسبة 71% من مجتمع الدراسة، وبلغ عدد الطلبة في الكليات الإنسانية (1088) بنسبة 29% من مجتمع الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (445) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، شكلوا ما نسبته 12% من مجتمع الدراسة، تم استبعاد ثلاث عشر استبانة لعدم صلاحيتها للتحليل لتصبح العينة مكونة من (432) طالباً وطالبة، وقد شكلت العينة 11.59% من مجتمع الدراسة. والجدول (2) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الجنس (ذكر، أنثى) والكلية (علمية، إنسانية)

جدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والكلية

النسبة	المجموع	النسبة	إناث	النسبة	ذكور	الكلية / الجنس
72%	311	22%	95	50%	216	علمية
28%	121	19%	77	10%	44	إنسانية
100%	432	41%	172	60%	260	المجموع

يبين الجدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والكلية، حيث تكونت عينة الدراسة من (311) طالباً وطالبة من الكليات العلمية بنسبة 72% و(121) طالباً وطالبة في الكليات الإنسانية وشكلوا ما نسبته 28% من عينة الدراسة. في حين بلغ عدد الذكور (260) طالباً وبنسبة 60%، أما الإناث فبلغ عددهن (172) طالبةً ونسبتهن 41% من عينة الدراسة.

أداتا الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير أداتين كما يلي:

أولاً: مقياس المرونة النفسية

تم تطوير مقياس المرونة النفسية من خلال الاطلاع على الأدب النظري ومراجعة الدراسات السابقة ذات العلاقة بالمرونة النفسية مثل دراسة (شقورة، 2012) ودراسة (جيس، 2015) ودراسة (علي، 2017) وقد استخدم تدرج ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) في تدرج المقياس

صدق المقياس:

تم تقييم درجة صدق الأداة بعرضها على (12) محكماً من المختصين بالقياس والتقييم وعلم النفس التربوي والإدارة التربوية، من جامعة الطفيلة التقنية وجامعة مؤتة وجامعة الحسين بن طلال،

وتم الأخذ بأرائهم واقتراحاتهم، وتم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها ما يزيد على 80% من المحكمين، وتم حذف (5) فقرات وتعديل صياغة (11) فقرة من أداة المرونة النفسية، لتصبح الأداة بصورته النهائية مكونة من (25) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: البعد الانفعالي وهو مكون من (11) فقرة، والبعد العقلي مكون من (6) فقرات، والبعد الاجتماعي وهو مكون من (8) فقرات.

ثبات المقياس:

تم التحقق من الثبات من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية خارج عينة الدراسة عددها (26) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وباستخدام معامل ثبات كرونباخ ألفا، والجدول (3) يوضح النتائج.

جدول (3) قيم معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية

أبعاد المرونة النفسية	قيمة معامل الثبات كرونباخ ألفا
الانفعالي	0.84
العقلي	0.91
الاجتماعي	0.70
أداة المرونة النفسية	0.91

يتبين من الجدول (3) أن درجة الثبات أداة المرونة النفسية ككل (0.91) وتتراوح قيم الثبات لأبعادها بين (0.70-0.91)، وتعد هذه القيم كافية لأغراض الدراسة.

ثانياً: مقياس السعادة النفسية

تم تطوير مقياس السعادة من خلال الاطلاع على الأدب النظري ومراجعة الدراسات السابقة ذات العلاقة بالسعادة مثل دراسة (أبو هاشم، 2010) ودراسة (الربيعي، 2014) ودراسة (مونیکا وآخرون، 2018) وقد استخدم تدرج ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) في تدرج المقياس

صدق المقياس:

تم تقييم درجة صدق الأداة بعرضها على (12) محكماً من المختصين بالقياس والتقييم وعلم النفس التربوي والإدارة التربوية، من جامعة الطفيلة التقنية وجامعة مؤتة وجامعة الحسين بن طلال، وتم الأخذ بأرائهم واقتراحاتهم، وتم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها ما يزيد على 80% من المحكمين، فتم حذف (3) فقرات وتعديل صياغة (15) فقرة، وتكونت الأداة بصورتها النهائية من (24) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: مجال الاستقلالية ويتكون من (5) فقرات، ومجال التمكن البيئي والحياة الهادفة ويتكون من (7) فقرات، ومجال تقبل الذات والتطور الشخصي ويتكون من (6) فقرات، ومجال العلاقات الإيجابية ويتكون من (6) فقرات.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات أداتي الدراسة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية خارج عينة الدراسة عددها (26) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وباستخدام معامل ثبات كرونباخ ألفا، والجدول (4) يوضح النتائج.

جدول (4) قيم معامل الثبات لمقياس السعادة

مجالات السعادة	قيمة معامل الثبات كرونباخ الفا
الاستقلالية	0.86
التمكن البيئي والحياة الهادفة	0.78
تقبل الذات والتطور الشخصي	0.78
العلاقات الإيجابية	0.87
أداة السعادة	0.95

يتبين من الجدول (4) أن درجة الثبات لمقياس السعادة ككل بلغ (0.95)، وتتراوح قيم الثبات لمجالاتها بين (0.78-0.87)، وتعد هذه القيم كافية لأغراض الدراسة.

إجراءات الدراسة

تم تنفيذ خطوات الدراسة على النحو الآتي:

- 1- بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والأدب النظري لموضوع الدراسة (درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية) تم تطوير أدوات الدراسة.
 - 2- تم أخذ الموافقات الرسمية من الجهات المتخصصة لتطبيق الدراسة على المجتمع.
- تم التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداتي الدراسة، ثم تم تطبيق الأداتين على عينة الدراسة، وإدخال المعلومات على ذاكرة الحاسوب، ثم تمت الإجابة عن أسئلة الدراسة. وقد تم تقدير الدرجات على الفقرات (دائماً=5، غالباً=4، أحياناً=3، نادراً=2، أبداً=1) مع عكس هذا التدرج للفقرات السلبية، وتم استخدام المعيار الاتي في الحكم على درجة الفقرات:
- إذا كان الوسط الحسابي للفقرة، أقل من أو يساوي 2.33 تكون درجة الفقرة منخفضة.
 - إذا كان الوسط الحسابي محصوراً بين (2.34 - 3.67) تكون درجة الفقرة متوسطة.
 - إذا كان الوسط الحسابي محصوراً بين (3.68 - 5) تكون درجة الفقرة مرتفعة.
- 3- استخراج النتائج ومناقشتها.

متغيرات الدراسة:

1. المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية.
2. السعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية.

المعالجات الإحصائية:

- 1- للإجابة عن سؤال الدراسة الأول والثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- 2- للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث تم استخدام معامل الارتباط بيرسون.
- 3- للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع والخامس تم استخدام معاملات فشر Z-Fisher.

نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول: "ما درجة المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟" تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة، لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية، والجدول (5) يبين هذه النتائج.

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة للمرونة النفسية وأبعادها

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
البعد الاجتماعي	3.96	0.64	1	مرتفعة
البعد العقلي	3.92	0.60	2	مرتفعة
البعد الانفعالي	3.72	0.51	3	مرتفعة
الدرجة الكلية للمقياس	3.84	0.45	-	مرتفعة

يبين الجدول (5) أن الدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية جاءت مرتفعة، كما جاءت جميع أبعاد المرونة النفسية بدرجة مرتفعة، فاحتلَّ البعد الاجتماعي على المرتبة الأولى، والمرتبة الثانية للبعد العقلي، أما المرتبة الثالثة فكانت للبعد الانفعالي.

وفيما يلي عرض تفصيلي لفقرات كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية:

أولاً: البعد الانفعالي

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات البعد الانفعالي والجدول (6) يبين النتائج.

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات البعد الانفعالي

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
5	مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي	4.28	0.89	1	مرتفعة
1	أأخذ قراراتي بنفسني	4.16	0.83	2	مرتفعة
2	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً	4.13	0.96	3	مرتفعة
7	أرغب أن أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية	4.13	1.05	3	مرتفعة

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
6	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة كل جديد	4.08	1.05	5	مرتفعة
4	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للصدفة	3.91	1.04	6	مرتفعة
3	عندما أحل مشكلة أجد متعة في السعي لحل مشكلة أخرى	3.77	1.13	7	مرتفعة
8	أغلب على غضبي من الآخرين بسرعة معقولة	3.36	1.20	8	متوسطة
9	أحجل من الإجابة عن الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة	3.15	1.42	9	متوسطة
10	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤالاً أمام الآخرين	3.14	1.37	10	متوسطة
11	أشعر بالقلق عند الدخول لقاعة الامتحانات	2.81	1.37	11	متوسطة
	الدرجة الكلية للبعد الانفعالي	3.72	0.51	-	مرتفعة

يتبين من الجدول (6) أن درجة البعد الانفعالي جاءت مرتفعة، وحازت الفقرة الخامسة التي تنص على "مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي"، المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة، والمرتبة الثانية للفقرة الأولى التي تنص على "أخذ قراراتي بنفسني"، بدرجة مرتفعة، والمرتبة الأخيرة للفقرة الحادية عشرة التي تنص على "أشعر بالقلق عند دخول قاعة الامتحانات"، بدرجة متوسطة.

ثانياً: البعد العقلي

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة ل فقرات البعد العقلي والجدول (7) يبين النتائج

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتبة والدرجة لفقرات البعد العقلي

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
14	أعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة	4.09	0.99	1	مرتفعة
16	أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شيء	4.06	1.03	2	مرتفعة
15	أصغي للرأي المخالف لي لأستوعب حقايقه التي قد تكون غائبة عني	4.01	0.99	3	مرتفعة
17	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا	3.99	1.19	4	مرتفعة
13	أعتبر رأيي هو رأي مبدئي إلى أن استمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي	3.81	1.07	5	مرتفعة
12	أقبل الانتقاد بصدر رحب	3.59	1.08	6	متوسطة
	الدرجة الكلية للبعد العقلي	3.92	0.60	-	مرتفعة

يتبين من الجدول (7) أن درجة البعد العقلي جاءت مرتفعة، وأن الفقرة الرابعة عشرة التي تنص على "اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة"، قد احتلت المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة، والمرتبة الثانية للفقرة السادسة عشرة التي تنص على "أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شيء"، بدرجة مرتفعة، أما المرتبة الأخيرة فاحتلتها الفقرة الثانية عشر التي تنص على "أقبل الانتقاد بصدر رحب"، بدرجة متوسطة.

ثالثاً: البعد الاجتماعي

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتبة والدرجة لفقرات البعد الاجتماعي والجدول (8) يبين النتائج.

الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات البعد الاجتماعي

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
21	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية والطلابية	4.50	0.83	1	مرتفعة
24	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير	4.39	0.92	2	مرتفعة
23	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدر على حلها	4.15	1.03	3	مرتفعة
18	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة	4.09	1.03	4	مرتفعة
19	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين	3.97	1.13	5	مرتفعة
20	لدي المقدر على تكوين صدقات جديدة بسهولة	3.96	1.11	6	مرتفعة
22	أحترم آراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي	3.87	1.21	7	مرتفعة
25	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية	2.73	1.32	8	متوسطة
	الدرجة الكلية للبعد الاجتماعي	3.96	0.64	-	مرتفعة

يتبين من الجدول (8) أن درجة البعد الاجتماعي جاءت مرتفعة، وقد احتلت الفقرة الواحدة والعشرون التي تنص على "أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية والطلابية"، المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرة الرابعة والعشرون التي تنص على "علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير"، بالمرتبة الثانية بدرجة عالية، واحتلت المرتبة الأخيرة الفقرة الخامسة والعشرون التي تنص على "أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية"، بدرجة متوسطة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني: "ما درجة السعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟" تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والترتبة والدرجة، لكل مجال من مجالات مقياس السعادة والدرجة الكلية، والجدول (9) يبين هذه النتائج.

الجدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتبة والدرجة للسعادة و مجالاتها

الدرجة	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجالات
مرتفعة	1	0.63	4.27	تقبل الذات والتطور الشخصي
مرتفعة	2	0.74	4.19	العلاقات الإيجابية
مرتفعة	4	0.61	3.80	الاستقلالية
مرتفعة	3	0.57	3.73	التمكن البيئي والحياة الهادفة
مرتفعة		0.48	3.99	الدرجة الكلية للمقياس السعادة

يتبين من نتائج الجدول (9) أن الدرجة الكلية للسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية جاءت مرتفعة، واحتل مجال تقبل الذات والتطور الشخصي على المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة، ومجال العلاقات الإيجابية المرتبة الثانية بدرجة مرتفعة، والمرتبة الثالثة كانت لمجال التمكن البيئي والحياة الهادفة بدرجة مرتفعة، والمرتبة الرابعة لمجال التمكن البيئي والحياة الهادفة بدرجة مرتفعة.

وفيما يلي عرض تفصيلي لفقرات كل مجال من مجالات مقياس السعادة:

أولاً: مجال الاستقلالية

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتبة والدرجة لفقرات مجال الاستقلالية والجدول (10) يبين النتائج.

الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات مجال الاستقلالية

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
4	أعتقد بأن شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية لي من قبول الآخرين	4.16	0.99	1	مرتفعة
5	أحكم على نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم، وليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين	4.07	0.92	2	مرتفعة
2	أثق في آرائي، حتى وإن كانت مخالفة لرأي الأغلبية	3.93	0.96	3	مرتفعة
1	أأخذ قراراتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية	3.78	0.99	4	مرتفعة
3	أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقدونه الآخرون اتجاهي	3.08	1.35	5	متوسطة
	الدرجة الكلية لمجال الاستقلالية	3.80	0.61	-	مرتفعة

يتبين من الجدول (10) أن درجة مجال الاستقلالية جاءت مرتفعة، وقد احتلت الفقرة الرابعة التي تنص على "أعتقد بأن شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية لي من قبول الآخرين" المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة، والمرتبة الثانية للفقرة الخامسة التي تنص على "أحكم على نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم، وليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين"، بدرجة مرتفعة، والمرتبة الأخيرة للفقرة الثالثة التي تنص على "أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقدونه الآخرون اتجاهي"، بدرجة متوسطة

ثانياً: مجال التمكّن البيئي والحياة الهادفة

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات مجال التمكّن البيئي والحياة الهادفة والجدول (11) يبين النتائج

الجدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات مجال التمكن البيئي والحياة الهادفة

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
12	أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته في حياتي	4.12	1.06	1	مرتفعة
7	أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد	4.00	0.89	2	مرتفعة
8	أدير أموري المالية والشؤون الشخصية بشكل جيد	3.98	1.09	3	مرتفعة
6	أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى أتمكن من إنجاز الأشياء	3.95	1.02	4	مرتفعة
11	أعمل جاهداً لتنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسني	3.89	1.11	5	مرتفعة
10	أستمع بوضع خطط للمستقبل	3.84	1.24	6	مرتفعة
9	تصيني متطلبات الحياة اليومية بكثير من الضغوط والإجهاد	2.33	1.07	7	منخفضة
	الدرجة الكلية لمجال التمكن البيئي والحياة الهادفة	3.73	0.57	-	مرتفعة

يتبين من الجدول (11) أن درجة مجال التمكن البيئي والحياة الهادفة جاءت مرتفعة، فجاءت الفقرة الثانية عشرة التي تنص على "أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته في حياتي"، بالمرتبة الأولى بدرجة مرتفعة، والفقرة السابعة التي تنص على "أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد" جاءت بالمرتبة الثانية بدرجة مرتفعة، وأما المرتبة الأخيرة فكانت للفقرة التاسعة التي تنص على "تصيني متطلبات الحياة اليومية بكثير من الضغوط والإجهاد"، بدرجة منخفضة.

ثالثاً: مجال تقبل الذات والتطور الشخصي

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات مجال تقبل الذات والتطور الشخصي و الجدول (12) يبين النتائج.

الجدول (12) المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات مجال تقبل الذات والتطور الشخصي

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
15	أعتقد أن الحياة عملية تعلم وتغير ونمو مستمر	4.41	0.84	1	مرتفعة
18	أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي	4.39	0.92	2	مرتفعة
14	أعتقد أنه من المهم المرور بخبرات جديدة تغير من الطريقة التي أفكر بها في ذاتي	4.32	0.90	3	مرتفعة
16	أشعر بالثقة والإيجابية عن نفسي	4.22	0.96	4	مرتفعة
13	أشعر بأنني تطورت وتحسنت كثيراً بمرور الوقت	4.19	0.98	5	مرتفعة
17	أشعر بالرضا عن حياتي عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي	4.14	1.02	6	مرتفعة
	الدرجة الكلية لمجال تقبل الذات والتطور الشخصي	4.27	0.63	-	مرتفعة

يتبين من الجدول (12) أن درجة مجال تقبل الذات والتطور الشخصي جاءت مرتفعة، وحصلت الفقرة الخامسة عشرة التي تنص على "أعتقد أن الحياة عملية تعلم وتغير ونمو مستمر" على المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة، والمرتبة الثانية حصلت عليها الفقرة الثامنة عشرة التي تنص على "أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي"، بدرجة مرتفعة، أما المرتبة الأخيرة فكانت للفقرة السابعة عشرة التي تنص على "أشعر بالرضا عن حياتي عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي"، بدرجة مرتفعة.

رابعاً: مجال العلاقات الإيجابية

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات مجال العلاقات الإيجابية، والجدول (13) يبين النتائج

الجدول (13) المتوسط الحسابي

والانحراف المعياري والرتبة والدرجة لفقرات مجال العلاقات الإيجابية

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
23	أحافظ على العلاقات الطيبة مع الآخرين	4.38	0.90	1	مرتفعة
20	أستمتع بتبادل الحديث مع أفراد أسرتي وأصدقائي	4.31	0.99	2	مرتفعة
21	يرى معظم الناس أنني شخص معطاء ومحب	4.23	0.95	3	مرتفعة
19	يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم	4.15	1.05	4	مرتفعة
24	أعيش علاقات كثيرة تتسم بالدفء العاطفي والثقة مع الآخرين	4.09	1.12	5	مرتفعة
22	أثق بأصدقائي وأعلم أنهم يتقون بي أيضاً	4.01	1.14	6	مرتفعة
	الدرجة الكلية لمجال العلاقات الإيجابية	4.19	0.74	-	مرتفعة

يتبين من الجدول (13) أن درجة مجال العلاقات الإيجابية جاءت مرتفعة، فحازت الفقرة الثالثة والعشرون التي تنص على "أحافظ على العلاقات الطيبة مع الآخرين" على المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة، والفقرة العشرون التي تنص على "أستمتع بتبادل الحديث مع أفراد أسرتي وأصدقائي"، حازت على المرتبة الثانية بدرجة مرتفعة، أما المرتبة الأخيرة فكانت للفقرة الثانية والعشرون التي تنص على "أثق بأصدقائي وأعلم أنهم يتقون بي أيضاً" بدرجة مرتفعة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث: "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين درجة المرونة النفسية ودرجة السعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟" تم حساب معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين مقياس المرونة النفسية والسعادة وأبعاد مقياس المرونة النفسية ومجالات مقياس السعادة، والجدول (14) يبين النتائج

الجدول (14) معاملات الارتباط بين أبعاد المرونة النفسية ومجالات السعادة

مجالات السعادة					أبعاد المرونة النفسية
الدرجة الكلية للسعادة	العلاقات الإيجابية	تقبل الذات والتطور الشخصي	التمكن البيئي والحياة الهادفة	الاستقلالية	
0.544**	0.376**	0.395**	0.452**	0.405**	الانفعالي
0.436**	0.375**	0.358**	0.316**	0.224**	العقلي
0.591**	0.594**	0.491**	0.428**	0.172**	الاجتماعي
0.681**	0.578**	0.536**	0.522**	0.354**	الدرجة الكلية للمرونة النفسية

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)

يتبين من الجدول (14) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة المرونة النفسية ودرجة السعادة، حيث بلغت (0.681) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، كما يبين الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البعد الانفعالي والدرجة الكلية للسعادة، حيث بلغت (0.544) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، وبلغت أعلى درجة ارتباط بين البعد الانفعالي ومجال التمكن البيئي والحياة الهادفة (0.452) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البعد العقلي والدرجة الكلية للسعادة، حيث بلغت (0.463) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، وبلغت أعلى درجة ارتباط بين البعد العقلي ومجال العلاقات الإيجابية (0.375) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البعد الاجتماعي والدرجة الكلية للسعادة، حيث بلغت (0.591) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، وبلغت أعلى درجة ارتباط بين البعد الاجتماعي ومجال العلاقات الإيجابية (0.594) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة

للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، وبلغت أعلى درجة ارتباط بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية ومجال العلاقات الإيجابية (0.578) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)؟" تم إيجاد معامل (Z-Fisher) لمعامل الارتباط بين المرونة النفسية والسعادة حسب الجنس، والجدول (15) يبين النتائج

الجدول (15) معامل Z-Fisher

لمعامل الارتباط بين المرونة النفسية والسعادة حسب متغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة Z	للإناث	للذكور	
0.08	1.72	0.73	0.64	معامل الارتباط
		172	260	العدد

يتبين من الجدول (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة حسب متغير الجنس، حيث بلغت قيمة (Z) (1.72)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

للإجابة عن سؤال الدراسة الخامس: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية تعزى لمتغير الكلية (علمية، إنسانية)؟" تم إيجاد معامل (Z-Fisher) لمعامل الارتباط بين المرونة النفسية والسعادة حسب الكلية، والجدول (16) يبين النتائج

الجدول (16) معامل Z-Fisher

لمعامل الارتباط بين المرونة النفسية والسعادة حسب متغير الكلية

مستوى الدلالة	قيمة Z	الكليات الإنسانية	الكليات العلمية	
0.6	0.52	0.70	0.67	معامل الارتباط
		121	311	العدد

يتبين من الجدول (16) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة حسب متغير الكلية، حيث بلغت قيمة (Z) (0.52)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

مناقشة النتائج والتوصيات:

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينص على: "ما درجة المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟"

أظهرت النتائج أن درجة المرونة النفسية وأبعادها لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية مرتفعة، فاحتلّ البعد الاجتماعي الترتيب الأول والبعد الانفعالي الترتيب الأخير، وقد تعزى هذه النتائج إلى أن طلبة جامعة الطفيلة التقنية يستطيعون التكيف مع الظروف التي تواجههم ويتقبلون الظروف التي لا يمكن تغييرها، كما يمكن أن تعزى النتائج للإجراءات التي تقوم بها جامعة الطفيلة التقنية التي تهدف إلى إزالة العقبات التي تواجه الطلبة كالعقبات الاقتصادية مثلاً، كما يمكن أن تعزى النتائج إلى تفاعل الطلبة مع الأنشطة الطلابية التي تقوم بها الجامعة من أنشطة رياضية وترفيهية ودورات تدريبية متنوعة، ويمكن عزو النتيجة إلى أن طلبة جامعة الطفيلة التقنية أغلبهم من محافظات أخرى ويعيشون بعيداً عن أهلهم وأسرتهم وعليهم التكيف مع حياة جامعية بعيدة عن الأهل وبالتالي يجبرون على التمتع بالمرونة لمواجهة متطلباتها والتعايش مع طلبة آخرين في سكنات خاصة بالطلبة، وهذا دليل على صحة ما أشار له أريكسون، بأن الفرد يميل في هذه المرحلة إلى الجماعة وإلى تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، لأن الفرد في هذه المرحلة يميل إلى من يشاركه نفس التغيرات التي تواجههم، من تغيرات جسدية أو انفعالية أو اجتماعية (شريم، 2009)، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (فاسيليكي وآخرون، 2018)، ودراسة (تومان ووانبيرج، 2018) ودراسة (يونس، 2018)، ولم تتفق مع نتيجة (اسماعيل، 2017) حيث أظهرت درجة منخفضة من المرونة النفسية، كما لم تتفق مع دراسة (شقورة، 2012) حيث أظهرت درجة متوسطة للمرونة النفسية.

- أما فيما يتعلق بالبعد الانفعالي والذي جاء بدرجة مرتفعة وبالمرتبة الأخيرة، فقد يعزى ذلك إلى قدرة الطلبة على تنظيم انفعالاتهم وتقتهم بذواتهم فهم يتحكمون بسلوكياتهم ويكبحون مشاعر السلبية، الأمر الذي يمكنهم من مواجهة الواقع واتخاذ قراراتهم بثقة، كما يمكن أن تعزى النتائج للإجراءات التي تقوم بها جامعة الطفيلة التقنية التي تهدف إلى إزالة العقبات التي تواجه الطلبة وتساعدهم على التغلب على القلق والتوتر الذي يرافق مرحلة الدراسة الجامعية.

- وفيما يتعلق بالبعد العقلي فقد جاء بدرجة مرتفعة وبالمرتبة الثانية وقد تعزى هذه النتيجة إلى انتشار الوعي المعرفي لدى الطلبة، كما أن الجامعة تقوم على توفير جو ديمقراطي للطلبة يشجعهم على تقبل وجهات النظر المخالفة لهم والتفكير جيداً قبل اتخاذ القرارات الخاصة بهم ومنفتحين على الخبرات الجديدة، وقد يعزى ذلك أيضاً إلى أن طبيعة المرحلة الجامعية تتطلب من الطلبة الانفتاح على الخبرات الجديدة والانتباه لجوانب مختلفة الأمر الذي يولد لديهم مرونة عقلية.

- أما البعد الاجتماعي فقد جاء بدرجة مرتفعة وبالمرتبة الأولى وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن طلبة جامعة الطفيلة التقنية أغلبهم من محافظات أخرى ويعيشون بعيداً عن أهلهم وأسرتهم وعليهم التكيف مع حياة جامعية بعيدة عن الأهل وبالتالي يجبرون على التمتع بالمرونة الاجتماعية لمواجهة متطلباتها والتعايش مع طلبة آخرين في سكنات خاصة بالطلبة، وهذا دليل على صحة ما أشار له أريكسون، بأن الفرد يميل في هذه المرحلة إلى الجماعة وإلى تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، لأن الفرد في هذه المرحلة يميل إلى من يشاركه نفس التغيرات التي تواجههم، سواء كانت جسدية أو انفعالية أو اجتماعية، كما يمكن أن تعزى النتائج إلى تفاعل الطلبة مع الأنشطة الطلابية التي تقوم بها الجامعة من أنشطة رياضية وترفيهية ودورات تدريبية متنوعة

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي ينص على: "ما درجة السعادة لدى طلبة جامعة

الطفيلة التقنية؟"

أظهرت النتائج أن درجة السعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية مرتفعة، واحتل مجال تقبل الذات والتطور الشخصي المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة، ومجال التمكّن البيئي والحياة الهادفة المرتبة الأخيرة وبدرجة مرتفعة، ويمكن عزو هذه النتائج إلى أن طلبة جامعة الطفيلة التقنية يمتلكون قدراً من الرضا عن حياتهم ونظرة إيجابية عن ذواتهم، كما يمكن عزو النتيجة إلى قدرة الطلبة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة بهم، وقدرتهم على تنمية وتطوير ذواتهم كما أنهم طموحون يستطيعون وضع أهداف لهم والعمل على تحقيقها، كذلك يمكن عزو النتيجة إلى أن طلاب جامعة الطفيلة التقنية يتفاعلون مع الأنشطة الترفيهية التي تقوم بها الجامعة، وعلاقتهم الاجتماعية جيدة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عبد القادر، 2017) ولم تتفق مع نتيجة دراسة (تومان ووانبيرج، 2018) حيث أظهرت درجة منخفضة للسعادة.

- أما فيما يتعلق بمجال الاستقلالية فقد جاء بدرجة مرتفعة وقد يعزى ذلك قدرة الطلبة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتفاعل بطرق مختلفة وتقييم الذات بمعايير شخصية بدلا من الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات وهذا يتوافق مع نتيجة السؤال الأول التي أشارت الى تمتع الطلبة بمستوى مرتفع من المرونة العقلية والاجتماعية والانفعالية وهذا أعطى مستوى مرتفعاً من الاستقلالية.
- فيما يتعلق بمجال التمكن البيئي والحياة الهادفة والذي جاء بدرجة مرتفعة وبالمرتبة الأخيرة فقد تعزى هذه النتيجة إلى إدراك الطلبة لأهدافهم وطموحاتهم وأهمية تحقيق هذه الاهداف فهم في مرحلة مهمة ومفصلية في حياتهم إذ سيتحدد عليها مستقبلهم العملي بعد التخرج كما أن الطالب الجامعي مسؤول عن إدارة حياته الشخصية سواء في علاقاته الاجتماعية أو المالية الأمر الذي جعلهم يشعرون بسيطرتهم على البيئة وأعطى معنى لحياتهم، كما أن الجامعة تزود الطلبة بالمعارف وتوسع مدركاتهم وتعتبر بالنسبة لهم المرحلة الأولى لرسم مستقبلهم المهني والحياتي، وهذا يصاحبه شعور للطلبة بقدرتهم على خوض الحياة مسلحين بالعلم والمعرفة والحصول على وظائف تمكنهم من بناء حياتهم المستقبلية.
- أما مجال تقبل الذات والتطور الشخصي والذي جاء بالمرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة وقد تعزى هذه النتيجة إلى شعور الطلبة بالرضا عن انجازاتهم والكفاءة اللازمة للقيام بواجباتهم وخاصة الأكاديمية منها التي تمثل فرصا للطلبة لأن يظهروا مدى كفاءتهم وتميزهم، كما أن الطلبة لديهم رضا عن حياتهم الماضية وخاصة بعد إنهاء المرحلة الثانوية ودخولهم للجامعة التي بدورها توفر للطلبة التفاعل الاجتماعي والخبرات الشخصية الجديدة وهذا يولد لديهم الشعور بالنمو والانفتاح على الخبرات الجديدة الأمر الذي يولد لديهم الثقة والايجابية عن أنفسهم التي تسهم في تقبل الطلبة لذواتهم وتطورهم الشخصي.
- فيما يتعلق بمجال العلاقات الإيجابية الذي جاء بدرجة مرتفعة وبالمرتبة الثانية وتعزى هذه النتيجة إلى طبيعة الحياة الجامعية التي تتطلب التواصل والحوار بين الطلبة وتكوين علاقات اجتماعية يسودها النقا والمؤمن والتعاون وتقبل الآخر مع الأخذ بعين الاعتبار المرحلة العمرية التي أكد عليها أريكسون، بأن الفرد في هذه المرحلة يميل في هذه المرحلة إلى الجماعة وإلى تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، لأن الفرد في هذه المرحلة يميل إلى من

يشاركه نفس التغيرات التي تواجههم، من تغيرات جسدية أو انفعالية أو اجتماعية (شريم، 2009).

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين درجة المرونة النفسية ودرجة السعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟" أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجة المرونة النفسية ودرجة السعادة، وقد بلغت درجة الارتباط (0.68)، أي أنه كلما ارتفعت درجة المرونة النفسية لدى الطلاب زادت درجة السعادة لديهم والعكس صحيح، ويمكن تفسير هذه العلاقة بأن تمتع الطلبة بالمرونة النفسية تعكس صحة نفسية جيدة لديهم، وتساعدهم على تقبل حياتهم والرضا عنها، لأنهم قادرين على التكيف مع الضغوط التي تواجههم، وحيث يعد الرضا عن الحياة أهم مظهر من مظاهر السعادة، فهذا يفسر علاقة المرونة النفسية بالسعادة، كما يمكن عزو النتيجة إلى أن تمتع الطلبة بالمرونة النفسية تؤدي إلى تمتعهم بالمرح وروح الدعابة التي تعتبر من أسباب شعور الأفراد بالسعادة، وانتقلت هذه النتيجة مع كل من نتائج دراسة (فاسيليكي وآخرون، 2018)، ودراسة (تومان ووانبيرج، 2018) ودراسة (سانغون وكارولي، 2014). كما أظهرت النتائج أن البعد الاجتماعي في المرونة النفسية قد ارتبط بأعلى معامل ارتباط مع السعادة بشكل عام كما ارتبط مع مجال العلاقات الإيجابية بأعلى معامل ارتباط مقارنة مع الأبعاد الأخرى وهذا يعني أن زيادة المرونة الاجتماعية تؤدي إلى زيادة العلاقات الإيجابية وكذلك الشعور بالسعادة، وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن المرونة الاجتماعية تساهم في تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وبالتالي يؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي التي من خلالها يشعر الأفراد بالسعادة، فالأفراد الذين يمتلكون مهارات اجتماعية تساعد على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وهذا فيه إشباع للدوافع الفطرية عند الأفراد، وإشباع هذه الدوافع بشكل ناجح من خلال العلاقات الاجتماعية يؤدي إلى المكافأة الوجدانية وهي الشعور بالسعادة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)؟" وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى)، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن انعكاس المرونة النفسية على الصحة النفسية وتأثيرها على السعادة لا يتأثر بالجنس، إذ إن المرونة النفسية تعكس صحة نفسية على الذكور والإناث على حد سواء وبالتالي تؤدي الصحة النفسية إلى الشعور بالسعادة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية تعزى لمتغير الكلية (علمية، إنسانية)؟" وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية حسب متغير الكلية (علمية، إنسانية). ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن تمتع الطلبة بالمرونة النفسية تعكس تمتعهم بروح الدعابة والنظرة التفاضلية للحياة لجميع طلبة الجامعة بغض النظر عن الكليات التي يدرسون فيها، وروح الدعابة والنظرة التفاضلية للحياة تؤدي بالتالي إلى الشعور بالسعادة. وبالتالي فإن علاقة المرونة النفسية بالسعادة لا تختلف باختلاف نوع الكلية وهذا يعكس طبيعة تأثير المرونة النفسية على السعادة لا يختلف باختلاف الجنس أو الكلية وإنما تأثير ثابت.

التوصيات:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها، توصي الدراسة بما يلي:

- 1- تكثيف الأنشطة الرياضية والترفيهية.
- 2- إقامة دورات تدريبية لطلاب الجامعة بهدف توعيتهم بأهمية المرونة النفسية وأثرها على سعادتهم.
- 3- إجراء المزيد من الدراسات حول المرونة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل التحصيل الأكاديمي والاكنتاب.
- 4- عقد دورات تدريبية للطلبة لتخفيض مستوى القلق عند الطلبة.
- 5- تنمية العلاقات الاجتماعية الإيجابية بين الطلبة لما لها من أثر بالسعادة .
- 6- إقامة ندوات ودورات تدريبية لتنمية مكونات السعادة عند الطلبة.

المراجع العربية

أبو هاشم، السيد (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى الشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية،* 20 (81)، 269-350.

أبو حلاوة، محمد السعيد (2013). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، *الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية،* استرجع في 15 شباط 2018 من

<http://www.arabpsyfound.com>

إسماعيل، هالة (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية. *مجلة الإرشاد النفسي،* 50(1)، 287-335.

أرجايل، مايكل. (1997). *سيكولوجية السعادة،* ترجمة فيصل عبد القادر يونس، القاهرة: دار غريب.

جامعة الطفيلة التقنية. (2018)، *شعبة القبول والتسجيل، إحصائيات اعداد الطلبة.*

جعيس، عفاف (2015). المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدى بعض طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أسيوط. *مجلة كلية التربية بالوادي الجديد،* 20 (1)، 1-79.

الرباعي، سعاد (2014). *الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة.* جامعة دمشق. دمشق استرجع 29 أيلول 2018 من

<http://mohe.gov.sy/master/Message/Mc/soad%20alrbaai.pdf>

زهران، حامد (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي،* القاهرة: عالم الكتب.

شريم، رغدة (2009). *سيكولوجية المراهقة،* عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

شقورة، يحيى (2012). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة،* رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر. غزة. استرجع 29 أيلول 2018 من

[/http://search.shamaa.org](http://search.shamaa.org)

عبد القادر، إبراهيم. (2017). السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. الخرطوم. استرجع 29 أيلول 2018 من

<http://repository.sustech.edu>

العبيدي، عفراء (2015). الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد. *المجلة العربية لتطوير التفوق*، 6 (10)، 181-201.

علي، بريقمة محمد (2017). علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قاصدي مرياح ورقلة. ورقلة. استرجع 29 أيلول 2018 من

<https://istaps.univ-ouargla.dz>

بن يحيى، فرح (2016). مستوى التدين المعرفي والسلوكي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. *دراسات في العلوم التربوية*، 1 (1)، 243-261.

كتلو، كامل (2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب المتزوجين. *دراسات العلوم التربوية*، 42 (2)، 661-679.

المحروقي، عائشة (2011). مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعة في ضوء بعض الخصائص الديموجرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة المدينة المنورة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية استرجع 5 آب 2018 من

<https://uqu.edu.sa>

يونس، ياسمينا محمود (2018). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال. *المجلة التربوية*، 52، 558-630.

References:

- Abdul Qadir, I. (2017). *Psychological happiness and its relation to the five major variables of personality of the psychology students of the education college in Sudan University of science and Technology*, Master Thesis. Sudan University of Science and Technology. Khartoum. Retrieved September 29, 2018 from <http://repository.sustech.edu/bitstream/handle/123456789/16006/%d8%a7%d9%84%d8%b3%d8%b9%d8%a7%d8%af%d8%a9%20%d8%a7%d9%84%d9%86%d9%81%d8%b3%d9%8a%d8%a9%20%d9%88%d8%b9%d9%84%d8%a7%d9%82%d8%aa%d9%87%d8%a7%20....pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Abo hashem, E. (2010). Structure model relations between psychological well-being and big five personality factors and self esteem and social support to university students, *Journal of the Education College*, 20(81), 269-350
- Abu Halawa, M. (2013). *Psychological resilience is what it is, its determinants, and its protective value: the e-book of the Psychological Sciences Network*, retrieved 15 February 2018 from, <http://arabpsynet.com/WaFiAnfosikom.Dalil/eBFA-Aldaleel2018.pdf>
- Al- Jammal, S. (2013). The psychological Well – Being and it's relationship with academic achievement and the trend towards university study of students at the University of Tabuk, *Journal of the Faculty of Education*, Zagazig University, 28(78): 1-65.
- Al-Ahmadi, A. (2007). *Resilience limits between constants and variables*, saudi arabia: Al-ummah foundation for publishing and distribution
- Ali, B. (2017). The relationship of psychological resilience to the variables of gender and age, Doctoral dissertation, University Kasdi

MerbahOuargla

<https://scholar.google.fr/citations?user=JUz6HOwAAAAJ&hl=fr>

Al-Mahrouqi, A. (2011). *Sources of Happiness among a sample of middle, secondary and university students in the light of some demographic, social and academic characteristics in Madinah*, Unpublished Master Thesis, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia Retrieved 5 August 2018 from <https://uqu.edu.sa/>

Al-Obaidi, A. (2015). Wisdom and its relationship to psychological well - being among a sample of students from the University of Baghdad, *The Arab Journal for Talent Development*, 6(10), 181-201

Al-qassem, M. (2011). *Emotional Intelligence and its Relation to Happiness and Hope of Among Female Students at Um Al Qura University*, Unpublished Master Thesis, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia

Al-Robaie, S. (2014). *Happiness and its relationship to the Big Five Factors Of Personality among a sample of Damascus University students*, Master Thesis. Damascus university. Damascus. Retrieved September 29, 2018 from

American Psychological Association (APA). (2014). *The road to resilience*, Washington DC.

Argyle, M. (2002). *The Psychology of happiness*, 2nd edition, USA, Routledge.

Bakir, Y& Kangalil, M. (2017). The Effect of sport on the Level of Positivity and Well-Being in Adolescents Engaged in sport Regularly. *Journal of Education and Training studies*, 5(11), 98-104

- Bin Yahya, F. (2016). The level of cognitive and behavioral religiosity and its relationship to psychological resilience among university students. *Studies in educational sciences*, 1(1), 243-261.
- Esma'el, H. (2017). Psychological resilience of College of Education students' and their relation to their mindfulness; a predictive study, *Journal of Counseling*, 50(1), 287-335.
- Geais, A. (2015). Psychological resilience and the ability to solve problems and their relationship to physical disorders among some graduate students at the Faculty of Education, Assiut University. *Journal of the College of Education in New Valley*, 20 (1), 1-79.
- Helliwell, J., Layard, R. and Sachs, J. (2018). World Happiness Report, Retrieved August 5, 2018 from https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf
<http://mohe.gov.sy/master/Message/Mc/soad%20alrbaai.pdf>
- Jorge, C. Ferran, C. Bibiana, R. Livia, M. & Monica, G. (2018). Subjective Well-being and Personal Relationships in Childhood. *Interpersonal: An International Journal on personal Relationships*, 12 (1), 91-106
- Katalo, K. (2015). Happiness and its Relationship to Religiosity, Satisfaction with Life and Love among a Sample of HU Married Students, *Dirasat: Educational Sciences*, 42(2), 661- 679
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238
- Masuda, A. & Cohen, L. (2014). The Role of Disordered-Eating Cognitions and Psychological Flexibility on Distress in Asian American and European American College Females in the United States.

International Journal for the Advancement of Counselling, 63(1), 30-42

Newman, R. (2002). The road to resilience. *American Psychological Association*, 33 (9), 62.

Othman, A. (2001). Social support from married couples and their relationship to happiness and compatibility with university life among married university students, *Journal of the Faculty of Education*, Zagazig University, 16 (37).

Prihadi, K., Chew, D. Yong J& Sundrasagran, M. (2018). Improving Resilience and Self-Esteem Among university student with Entrepreneurship simulation Board Game. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 17 (1), 48-56

Richardson, G. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of clinical Psychology*, 58 (3), 307-321

Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness studies*, 9 (1), 13-39

Saleh, A. (2013). Feelings of happiness in relation to life orientation among a sample physically disabled people hurt by the Israeli aggression in Gaza, *Al-Aqsa University Journal (Humanities Series)*, 17(1), 154-192.

Sangone, E. & Caroli, M. (2014). Relationship between Psychological Well-being and Resilience in Middle and late Adolescents. *Procedia-social and Behavioral sciences*, 141 (1), 881-887

Shaqqura, Y. (2012). *Psychological resilience and its relationship with satisfaction of life among the Palestinian university students in Gaza governorates*, Master Thesis, Al Azhar university. Gaza.
<http://search.shamaa.org/fullrecord?ID=76874>

- Tafila Technical University (2018). *Admission and Registration Division, Student Preparation Statistics.*
- Tomyn, A. & Weinberg, M. (2018). *Resilience and Subjective Wellbeing Psychometric Evaluation in young Australian Adults.* Australian Psychologist, 53 (1), 68-76
- Vasiliki, B. Vasiliki, K& Maria, L. (2018). Resilience and occupational well-being of secondary education teachers in Greece. *Issues in Education Reseach*, 28 (1), 43-60
- Werner, E. & Smith, R.(1982). *Vulnerable, but invincible: alongitudinal study of resilient children and youth*, New York: McGraw-Hill
- Yazdani, N., Hosseini, S., Amini, M., Sobhani, Z., Sharif, F. & Khazraei, H. (2018). Relationship between Body Image and Psychological well-being in Patients with Morbid Obesity. *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery*, 6 (2), 175-184
- Younes, Y. (2018). The relationship between Recognized Self-efficiency and psychological flexibility for kindergarten pre-service teachers, *Journal of Education*, 52, 558-630.
- Zahran, H. (2005). *Mental Health and Psychotherapy*, Cairo: Alam alkotob.
- Shreim, R. (2009). *Psychology of Adolescence*. Amman: Dar Al Masirah for Publishing and Distribution.