



## المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات جامعة الطائف

فوزية بنت بطي بن مقعد البقمي

الطائف - المملكة العربية السعودية

ماجستير علم النفس (تخصص إرشاد نفسي) - جامعة الطائف

البريد الإلكتروني: fooozalboqami@gmail.com

### ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي من حيث علاقتهما بالسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي)، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي والسعادة بين طالبات جامعة الطائف التي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (بكالوريوس-دبلوم تربوي)، وكذلك هدفت إلى معرفة مدى إسهام المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي في التنبؤ بالسعادة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وقامت باختيار عينة مكونة من (٣٠٠) طالبة من طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي)، وقد طبقت عليهن المقاييس التالية: مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثة)، مقياس التجهيز الانفعالي (إعداد الباحثة)، قائمة أكسفورد للسعادة إعداد (Argyle,2001) و(تعريب نادية جان، ٢٠٠٨). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى (٠,٠١) بين المرونة النفسية والسعادة، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى (٠,٠١) بين التجهيز الانفعالي والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية بين طالبات جامعة الطائف تعزى لمتغير المستوى الدراسي (بكالوريوس- دبلوم تربوي) على المقياس ككل، بينما كانت الفروق دالة عند مستوى (٠,٠٥) في بعد التواصل الإيجابي لصالح طالبات الدبلوم التربوي، وكذلك لم توجد فروق دالة إحصائية في التجهيز الانفعالي بين طالبات جامعة الطائف تعزى لمتغير المستوى الدراسي (بكالوريوس- دبلوم تربوي) على المقياس ككل، بينما كانت الفروق دالة عند مستوى (٠,٠١) في بعد أعراض الانفعالات التي لم يتم تجهيزها لصالح طالبات الدبلوم التربوي، كذلك لا توجد فروق دالة إحصائية في السعادة بين طالبات جامعة الطائف تعزى لمتغير المستوى الدراسي (بكالوريوس- دبلوم تربوي) على المقياس ككل، بينما



www.mecsaj.com/ar

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية لـ MECSJ

العدد التاسع والعشرون (أيلول) ٢٠٢٠

ISSN: 2617-9563

كانت الفروق دالة عند مستوى (٠,٠٥) في بعدي (الاهتمام الاجتماعي، والرضا عن الحياة) لصالح طالبات الدبلوم التربوي، وكذلك أظهرت النتائج أنه لا يختلف تأثير المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي على السعادة.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية، التجهيز الانفعالي، السعادة النفسية، طالبات جامعة الطائف.



## **Psychological resilience and emotional processing and their relationship to psychological happiness of Taif University female students.**

**Fawzia bint Butti bin Mugaed Al-Baqmi**

Taif - Kingdom of Saudi Arabia

Master of Psychology (specialization in psychological counseling) - Taif University

Phone / 0553494213

Email / [foozalboqami@gmail.com](mailto:foozalboqami@gmail.com)

### **Abstract**

The current study aims to investigate the relationship between psychological resilience, and happiness in Taif university female students, to investigate the relationship between emotional processing and happiness in Taif university female students (Bachelor and Educational Diploma students), it also aims to: Identify the difference in psychological resilience and emotional processing in Taif university students in terms of the educational level (Bachelor and Educational Diploma students), and Identify the extent contribution of psychological resilience, and emotional processing in predicting happiness, The researcher depended on the descriptive correlational comparative approach, she chosen a sample of (300) of Taif University female students in the two stages of the bachelor and educational diploma students. They have applied the following scales: psychological resilience scale (prepared by the researcher), and emotional processing scale (prepared by the researcher), Oxford Happiness Inventory (By Argyle, 2001, that translated by Nadia Gan, 2008). The study results showed that: There is a positive significant statistically correlation relationship between psychological resilience and happiness (0,01) level in Taif university students.



There is a positive significant statistically correlation relationship between emotional processing and happiness (0,01) level in Taif university students in Bachelor and Educational Diploma students. The results also indicated that there were no significant statistically differences in psychological resilience among Taif University students due to the academic level (Bachelor and Educational Diploma), on the scale as a whole, while the differences were significant at (0.05) level in the dimension of positive communication for students of educational diploma, there also were no significant statistically differences in emotional processing between Taif University students due to the academic level (Bachelor and Educational Diploma), on the scale as a whole, while the differences were significant at (0.01) level in the dimension of emotional symptoms of that were not processed in students of educational diploma , there are no significant statistically differences in happiness among of Taif University students attributed to academic level (Bachelor and Educational Diploma), on the scale as a whole, while the differences were significant at (0,05) level in the dimensions of social interest, and life satisfaction favoring educational diploma students, The results also indicated that the effect of psychological resilience on happiness isn't different.

**Keywords:** psychological resilience, emotional processing, happiness, Taif University female Student's.

#### مقدمة:

لقد تميز عصرنا الحالي بكثرة التغيرات والتحولات التي تشكل ضغوطاً على الإنسان فلقد تغيرت الظروف الأسرية وتعقدت العلاقات الاجتماعية والظروف الاقتصادية وكثر الفساد وتنوعت الأمراض الجسدية والنفسية على حد سواء،



مما يجعل الإنسان يلجأ إلى مواجهة هذه التغيرات والتحولات والتكيف معها ليحقق أكبر قدر ممكن من التوافق والسعادة والصحة النفسية. وفي ظل هذه التحديات والتغيرات التي يفرضها هذا العصر، وما تنطوي عليه هذه التغيرات المتلاحقة من مصادر الضغط النفسي والشقاء الإنساني، فإنه يصبح بذلك الوصول إلى السعادة أمراً شاقاً.

لا يمكن إنكار أهمية السعادة في تدريب وتطوير طلاب الجامعة، لأن تلك المرحلة هي التي يواجه فيها الطلاب مستوى عالٍ من الضغوط النفسية وتدنٍ في مستوى السعادة، ولقد اكتسبت السعادة في السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً في الدراسات والأبحاث الأكاديمية (Flynn, et al.,2015,452; Rezvan, et al.,2006,415). ولما كانت المرحلة الجامعية تعد من أهم المراحل في حياة الفرد بسبب ما تضيفه من فرص النمو الشخصي والتعلم الأكاديمي، وهذه المرحلة كأى مرحلة يمر بها الإنسان يواجه فيها الطالب العديد من التحديات والصعوبات، وبالتالي يتوجب عليه مواجهة هذه الصعوبات والضغوط وبذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، وكلها أمور تتطلب قدراً من المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي لدى الطالب ليتجاوز هذه المرحلة بنجاح. (Bhushan,et al.,2011,270)

فقد أشار بيدجون وآخرون (Pidgeon, et al.,2014,14) في دراسته إلى ضرورة تعزيز المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، فالمرونة سمة شخصية تساعد على التقليل من الآثار السلبية الناجمة عن الإجهاد والضغوط الأكاديمية وتعزز التكيف والترابط داخل البيئة الجامعية، وهي أيضاً ترتبط بزيادة الهناء الشخصي، فقد بحثت هذه الدراسة خصائص الطلاب ذوي المرونة العالية والمرونة المنخفضة لدى عينة دولية من طلاب جامعات في أستراليا والولايات المتحدة الأمريكية وجامعات هونج كونج، وكشفت النتائج أن الطلاب الذين لديهم مستويات منخفضة من المرونة النفسية عادة ما يكون لديهم مستويات أقل من الدعم الاجتماعي والتكيف والترابط داخل البيئة الجامعية، ومستويات أعلى من المعاناة النفسية مقارنة بالطلاب الذين لديهم مستويات أعلى من المرونة.

ومن خلال إطلاع الباحثة على التراث التربوي لم يقع بين يديها أي دراسة في المجتمع المحلي تطرقت إلى مفاهيم المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي والسعادة لدى طالبات الجامعة مما دفع الباحثة الى دراسة متغيرات المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي والسعادة ، أيضاً فقد رأت الباحثة أن دراسة العلاقة بين المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي والسعادة كمتغيرات إيجابية ضرورة ملحة لما لها من تأثير فعال في رفع مستويات الكفاءة الذاتية وفي تنشئة أفراد إيجابيين ومجتمعات مزهرة،



وكذلك التعرف على مدى إسهام كل من المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي في التنبؤ بالسعادة، والعمل على وضع التوصيات والمقترحات التي من شأنها مساعدة طالبات الجامعة في هذا المجال .

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تكمن مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ما هي العلاقة بين المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي والسعادة لدى طالبات (مرحلة البكالوريوس والدبلوم التربوي) جامعة الطائف؟

وينبثق من هذا التساؤل الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

١. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي)؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التجهيز الانفعالي والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي)؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين طالبات جامعة الطائف (البكالوريوس وطالبات الدبلوم التربوي)؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجهيز الانفعالي بين طالبات جامعة الطائف (البكالوريوس وطالبات الدبلوم التربوي)؟
٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة بين طالبات جامعة الطائف (البكالوريوس وطالبات الدبلوم التربوي)؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي).
٢. التعرف على طبيعة العلاقة بين التجهيز الانفعالي والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي).
٣. التعرف على دلالة الفروق في المرونة النفسية بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي).



٤. التعرف على دلالة الفروق في التجهيز الانفعالي بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي).
٥. التعرف على دلالة الفروق في السعادة بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي).
٦. معرفة مدى إسهام كل من المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي في التنبؤ بالسعادة.

#### أهمية الدراسة:

##### - الأهمية النظرية:

١. تكمن أهمية هذه الدراسة باعتبارها الدراسة الأولى-على حد علم الباحثة-التي تناولت المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي وعلاقتها بالسعادة في البيئة المحلية والعربية.
٢. تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها تتطرق لمتغيرات لم تلق الكثير من الاهتمام من قبل الباحثين في المجتمع المحلي، وبخاصة مفهوم التجهيز الانفعالي الذي يعد من المفاهيم الحديثة في الأدبيات السيكولوجية، والذي تؤكد الدراسات على أهميته للصحة النفسية وللحياة بشكل عام.

##### - الأهمية التطبيقية:

١. بناء على نتائج الدراسة المتوقعة يمكن إعداد برامج إرشادية تهدف إلى رفع مستوى المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي لدى طلبة أو طالبات الجامعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يعيشها الطلبة والطالبات وبالتالي زيادة رضاهم عن الحياة والتي تعكس مدى سعادتهم فيها.
٢. للدراسة أهمية وقائية لأنه قد ينبه المسؤولين في عمادة شؤون الطالبات إلى ضرورة الاهتمام بالطالبات من خلال وضع خطط عملية تؤدي إلى رفع المرونة النفسية لديهن وخفض الضغوط الواقعة عليهن، وأيضاً عمل أنشطة تسهم في تنمية التجهيز الانفعالي لدى الطالبات عامة ولدى الطالبات اللاتي يستخدمن أساليب سلبية للتجهيز الانفعالي بشكل خاص لوقايتهن من التعرض للاضطرابات النفسية.

#### حدود الدراسة:

تحدد هذه الدراسة بالحدود التالية:

- الحد الموضوعي: يتحدد في متغيرات هذه الدراسة وهي (المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي والسعادة).



- الحد البشري: يتحدد بعينة الدراسة وهن (طالبات جامعة الطائف في مرحلتي البكالوريوس والدبلوم التربوي).

- الحد المكاني: تم تطبيق هذه الدراسة في جامعة الطائف.

- الحد الزمني: تم تطبيق هذه الدراسة خلال العام (٢٠١٧-٢٠١٨).

الإطار النظري والدراسات السابقة

**المحور الأول: المرونة النفسية:**

**مكونات المرونة النفسية:**

هناك ثلاثة مكونات أساسية اتفق عليها الباحثون للمرونة النفسية هي:

١- **التعاطف Empathy:** فالتعاطف هو القدرة على التعامل مع مشاعر وأفكار واتجاهات الآخرين، مما يؤثر تأثيراً قوياً في حياة الأفراد شخصياً ومهنياً، خاصة في المجالات المتعلقة بالعلاقات الشخصية، فالتعاطف يسهل التواصل والتعاون والاحترام المتبادل بين الأفراد وبعضهم البعض وعليه فإنه يعد من أكثر مكونات المرونة النفسية أهمية.

٢- **التواصل Communication:** يلعب التواصل دوراً محورياً في التمتع بأسلوب حياة مرنة، فالأفراد الذين يمتلكون مهارات التواصل الجيد يمكنهم التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بوضوح، وأن يستمعوا جيداً لما يقوله الآخرون وأن يضعوا افتراضات وأهدافاً وقيماً واضحة، كما يمكنهم حل المشكلات والنزاعات بفاعلية، ومن ثم يمكن القول بأن نجاح الفرد أو فشله يرتبط بمدى نجاح أو فشل علاقاته وبالتالي بمستوى اتصاله بالآخرين. (Zhao, et al., 2016,108)

٣- **التقبل Acceptance:** يجب علينا أن نتعلم تقبل أنفسنا، وتقبل الآخرين، ويتضمن التقبل أن يكون لدى الفرد افتراضات وأهداف واقعية وأن يتعرف الفرد على حقيقة مشاعره، وأن يعبر عنها ويتعامل معها بشكل إيجابي ومفيد. (Stanley et al, 2016, 78).

**النظريات المفسرة للمرونة النفسية:**

هناك وجهات نظر مختلفة لتفسير المرونة النفسية ومن هذه النظريات:

**مايكل روتر Michael Rutter:** يشير مايكل روتر (Rutter, 1987, 316-331) إلى أن العلاقة الآمنة التي يسودها الدفء والحب بين الطفل والديه تمثل عاملاً واقياً **Protective factor** للفرد يؤدي إلى شعوره بالكفاية والثقة والقدرة على المواجهة والتحدي، بينما عدم وجود علاقة حميمة يمكن الوثوق بها يمثل مفتاحاً للتنبؤ بالقلق والاكتئاب واضطرابات الشخصية،



ويرى كذلك روتر أن الشعور بعدم الأمن النفسي ناتج عن تعرض الطفل للإساءة النفسية والانفعالية من رفضه وتهديده بسحب الحب ومقارنته بأقرانه وتجاهله مما يؤدي إلي شعوره بعدم الأمن والتقليل من حريته وتلقائيته في استكشاف العالم ويعوق إمكاناته للتعلم وفرصه للنمو السليم.

**إريك فروم Erik Fromm:** يشير فروم كما ذكر كرويتير (Kreuter,2013, 26) إلي أن الأسرة ومن ورائها المجتمع مسؤولة عن التنشئة السليمة للفرد، وأن الصحة النفسية للفرد تتأثر بتوافر معاملة جيدة مشبعة بالحب والدفء والاحترام والحنان في الأسرة، أما إذا تعرض الطفل لأساليب خاطئة أو مبالغ فيها ومفرطة في التنشئة، فإن الفرد قد يشعر بالوحدة والعجز والإغتراب، ولكي يواجه الفرد هذه المشاعر فإنه يتجه الي المساييرة الآلية للمجتمع متنازلا عن فرديته، وقد ينزع إلي التدمير والهدم والتخريب.

### المحور الثاني: التجهيز الانفعالي أو المعالجة الانفعالية:

#### أساليب التجهيز الانفعالي الناجح للصددمات:

أشار بيكر (Baker,2007,14) إلي أهم أساليب التجهيز الانفعالي للصددمات ما يلي:

١. **المواجهة:** وتتضمن استدعاء الذكريات المؤلمة للحدث وعيشها مرة أخرى، مع إعادة الإحساس بالانفعالات التي استثارها تلك الذكرى دون محاولة كبت، تجنب أو عزل النفس عن الألم الانفعالي. فالعملية النفسية العاملة هنا تتضمن التعرض للأحاسيس الجسمية، والاستثارة، والذكريات، وإي شيء يساهم في إعادة بناء الموقف الانفعالي.
٢. **التنفيس:** ويعني التعبير عن الانفعال بطرق مختلفة ويتضمن العديد من العناصر العلاجية، مثل: التحدث، كشف الأسرار أو الأفكار المخبأة، وإظهار عدم الخجل من أفعال وردود أفعاله السابقة، وتقبل الذات، والتعبير عن المشاعر المكبوتة بأي طريقة.
٣. **فهم الموقف:** يعني فهم الفرد الكامل وإعادة تقييمه للمواقف التي مرت بحياته، ويسمى أحيانا إعادة الصياغة، ويعتبر الفهم بمثابة مرحلة الأغلاق للحدث.

#### المتغيرات المعرفية المسهمة والمؤثرة في التجهيز الانفعالي:

ومن هذه المتغيرات: الانتباه الانفعالي، الوعي الانفعالي، الذاكرة الانفعالية.

١. **الانتباه الانفعالي:** يشير إلى تركيز الأفراد الواعي على مشاعرهم وملاحظتها في مواقف الحياة المختلفة، وفي هذه العملية يركز الفرد على مدخلات انفعالية معينة ويتجاهل غيرها وفقاً لمقتضيات الموقف (بدوي، ٢٠١١، ١٧٤).



٢. **الوعي الانفعالي:** يشير بيكر إلى أن الوعي الانفعالي يمكن أن يعتبر شرطاً ضرورياً في التجهيز الانفعالي، وهو نقطة بداية وليس نهاية بالنسبة للتجهيز الانفعالي، وقد أدخل بيكر ضمن مقياسه لقياس صعوبات التجهيز الانفعالي عدداً من المفردات لقياس الوعي بالانفعالات، والاحاسيس الجسمية المصاحبة لهذه الانفعالات (Baker,2003,5).

٣. **الذاكرة الانفعالية:** الذاكرة الانفعالية هي " نظام ضمني للذاكرة يعمل في اللاوعي، ويكون فيه للمحتوى الانفعالي أثراً محسناً على التذكر، حيث يسهم في تذكر الفرد المواقف ذات المحتوى الانفعالي بصورة أفضل من تذكره للمواقف التي لا تحتوي على انفعالات (عثمان والشربيني، ٢٠١٥، ٥٧).

### المحور الثالث: السعادة:

#### مكونات السعادة:

يرى (زهران، ٢٠٠٥، ١١) أن للسعادة بعدين أساسيين:

١. الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مستشرق، ويأتي عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن، والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.
٢. الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك ينعكس من خلال (حب الآخرين، والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية، والتعاون، وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية).

وتشير (مبروك، ٢٠٠٩، ١٥٦) إلى أن مكونات السعادة هي : التفاؤل، الرضا عن الحياة، والاستقرار الاجتماعي، وتعزي المكون الأول إلى توقع الفرد النجاح والاستبشار بذلك، وتعزي المكون الثاني إلى معرفة الفرد وتقبله لذاته وأسلوب حياته، بينما تعزي المكون الثالث إلى قدرة الفرد على الشعور بالدفء الأسري بين أسرته ومدى علاقته الوثيقة بمن حوله في المجتمع.

#### أنواع السعادة:

هناك من يرى أن السعادة تنقسم إلى نوعين:



- **السعادة قصيرة الأمد:** وهي التي تحدث نتيجة موقف يتعرض له الفرد، مثل لقاء صديق، أو الحصول على مكافأة.
  - **السعادة طويلة الأمد:** وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة التي تتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الدائمة (العيسى، ٢٠١٥، ٢٣).
  - ويرى العديد أن السعادة تتميز إلى ثلاثة أنواع وهي (عبد الوهاب، ٢٠٠٦، ٢٦٤-٢٦٥):
  - **السعادة الذاتية Subjective well-being:** أي الشعور الذاتي بالسعادة حيث تدور حول كيف يكون الفرد سعيداً، وكيف يكون راضياً عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية والسلوكية، والوظائف "الأدوار" النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية.
  - **السعادة النفسية Psychological well-being:** وهي تتميز عن السعادة الذاتية، وهي تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور إقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين.
  - **السعادة الموضوعية Objective well-being:** وتتضمن خمسة أنواع هي: السعادة المادية، والصحة، والنمو، والنشاط، والسعادة الاجتماعية، والسعادة الانفعالية.
- الدراسات السابقة:**

أجرى عراقي (٢٠١٦) دراسة بعنوان: "أساليب المعالجة الانفعالية لدى طلاب الجامعة المكتئبين وغير المكتئبين" هدفت هذه الدراسة إلى تبين مفهوم المعالجة الانفعالية وتبيين أساليب المعالجة الانفعالية لدى طلاب الجامعة المكتئبين وغير المكتئبين، والفروق بينهما في تلك الأساليب، ودراسة العلاقة بين المعالجة الانفعالية والاكنتاب لدى طلاب الجامعة. وقام الباحث بتعريب وتقنين مقياس المعالجة الانفعالية (EPS- Baker, 2007) (25) وتم تطبيقه، ومقياس "بيك" للاكتئاب (غريب عبد الفتاح) على عينة من طلاب جامعة بنها (٣٨٠) ١٤٢ طالباً و ١٧٨ طالبة، كما استخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود معالجة انفعالية ضعيفة وأساليب معالجة انفعالية غير ملائمة لدى طلاب الجامعة ذوي أعراض الاكتئاب الشديد تمثلت في علامات الانفعال غير المعالج، والخبرات الانفعالية الفقيرة أو الضعيفة، والتجنب، والانفعال غير المنتظم، والقمع الانفعالي. ووجود فروقاً بين الطلاب ذوي الاكتئاب الشديد وغير المكتئبين فيما يتعلق باستخدامهم لمختلف أساليب المعالجة على مقياس المعالجة الانفعالية (الدرجة الكلية، والأبعاد).



وأن طلاب الجامعة ذوي اضطراب الاكتئاب الشديد يعانون مستوى مرتفع من اضطراب ذي صلة بمختلف أساليب المعالجة الانفعالية والمعالجة الانفعالية ككل. ووجود علاقة ارتباطية بين الاكتئاب النفسي والمعالجة الانفعالية (الدرجة الكلية وأساليب المعالجة الانفعالية المختلفة).

وكذلك أجرى مان كيم وسو شين (2016) Man Kim & Soo Shin دراسة بعنوان: "تأثير السعادة ومرونة الأنا على الرضا الإداري لدى طلبة الجامعة" هدفت هذه الدراسة الى دراسة وعي طلبة الجامعة بسعادتهم وإبداعهم وشخصيتهم ومرونة الأنا، وكذلك هدفت الى فحص مستوى السعادة ومرونة الأنا والرضا الإداري لدى طلبة الجامعة، والكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة ومرونة الأنا والرضا الإداري، وفحص مدى تأثير كلاً من السعادة ومرونة الأنا على رضا طلبة الجامعة عن أقسامهم. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٨٢) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من جامعة تونغ ميونغ في مدينة بوسان بكوريا الجنوبية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمت مقياس السعادة، ومقياس مرونة الأنا، والنسخة المعدلة من مقياس (تيس) للرضا، وتم تحليل البيانات باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون والانحدار المتعدد التدريجي. وقد توصلت نتائج الدراسة الى أن مستوى السعادة ومرونة الأنا والرضا الإداري لدى طلبة الجامعة كان فوق المتوسط، كما أشارت النتائج الى أن هناك ارتباطات إيجابية كبيرة بين السعادة ومرونة الأنا والرضا الإداري لدى طلبة الجامعة، وكذلك أشارت الى أن السعادة ومرونة الأنا كمتغيرات تؤثر على رضا طلبة الجامعة عن أقسامهم، وكانت السعادة أكثر تأثيراً تليها مرونة الأنا.

وأجرى بيندز و رويكار و Pendse, & Ruikar (٢٠١٣) دراسة بعنوان: "علاقة السعادة والمرونة النفسية وجودة حياة العمل وفاعلية أحد برامج التدخل عبر الويب: دراسة استطلاعية" هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين السعادة والمرونة النفسية وجودة حياة العمل من منظور علم النفس الإيجابي. وشارك في الدراسة عينة قوامها ٨١ من العاملين في قطاع الخدمات بالهند عمر يتراوح بين ٢٥-٥٠ عام. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمت مقياس اوكسفورد للسعادة ومقياس كونر ديفيدسون للمرونة النفسية ومقياس ابهانكر Abhyankar لجودة حياة العمل وقائمة سميث لأعراض الضغوط النفسية ومقياس برادبرن للتوازن الوجداني وهي مقاييس ذات خصائص سيكومترية مقننة. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين السعادة والمرونة النفسية وبين السعادة وجودة حياة العمل.



وكجزء ثاني من الدراسة الحالية تم إجراء دراسة استطلاعية تتبع التصميم القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من خلال المنهج شبه التجريبي للتعرف على فاعلية أحد التدخلات عبر الويب والذي تم تطبيقه على ١٠ من الموظفين (٦ اناث، ٤ ذكور) عمر ٢٥-٣٥ عام. تم تصميم البرنامج لاستثارة انفعالات إيجابية مثل زيادة السعادة وتقليل الانفعالات السلبية والقلق حيث تم تركيز البرنامج على ٤ انفعالات إيجابية هي الاهتمام والمرح والصفاء والفخر ويشتمل على خمسة موضوعات أساسية هي اللون والفكاهة والتعبيرات والطبيعة والهند. ووجدت الدراسة ان المجموعة التجريبية قد حققت درجات اعلى بشكل دال إحصائيا في الانفعالات الإيجابية بينما على الانفعالات السلبية لم تكن المجموعة الضابطة اقل بشكل دال إحصائيا من المجموعة التجريبية.

#### أوجه تميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- تعد الدراسة الحالية هي الدراسة الأولى على المستوى العربي (في حدود علم الباحثة) التي جمعت بين متغيرات المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي والسعادة بهدف الكشف عن العلاقة بينها.
- ما يميز الدراسة الحالية في تناولها لمتغيري التجهيز الانفعالي والسعادة وتسلطها الضوء على العلاقة بينهما وهو ما لم يتوفر لدى الباحثة دراسات سابقة تتعرض للعلاقة بينهما.

#### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

لقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة فيما يلي: إعداد الإطار النظري، واختيار أبعاد المقاييس، والمنهجية العلمية، كما تم الاستفادة منها في تفسير نتائج الدراسة، ووضع التوصيات والمقترحات.

#### منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بشقيه (الارتباطي، والمقارن) في تحقيق أهداف الدراسة، والإجابة عن تساؤلاتها والتي تنصب على وصف وتفسير الظواهر، والكشف عما بينها من علاقات، إذ يتميز بأنه لا يقف عند حد وصف الظاهرة فقط (العساف، ٢٠٠٩، ٢٢٩).

#### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من مجموعة من طالبات جامعة الطائف (طالبات مرحلة البكالوريوس والدبلوم التربوي) للعام الدراسي (١٤٣٧-١٤٣٨هـ).



### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة من ٣٠٠ طالبة من طالبات جامعة الطائف الدراسي بطريقة العينة الطبقية العشوائية، وقد شملت مرحلتي البكالوريوس والدبلوم التربوي، وبلغت أعمار مرحلة البكالوريوس ما بين ١٩-٢٢ عاماً، وبلغت أعمار مرحلة الدبلوم التربوي من سن ٢٣-٣٠ عاماً.

### أدوات الدراسة:

قامت الطالبة بإعداد مجموعة من المقاييس تم استخدامها في التطبيق من أجل الوصول إلى نتائج جيدة. وفيما يلي عرض لهذه الأدوات:

#### (١) مقياس المرونة النفسية: (إعداد الباحثة)

يهدف هذا المقياس إلى قياس المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الطائف (البكالوريوس-الدبلوم التربوي). وتم صياغة مفردات المقياس والذي تألف في صورته الأولية من (٦٧) مفردة.

#### • صدق المقياس:

**صدق المحكمين:** بعد الانتهاء من إعداد المقياس، تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين والمحكمات المتخصصين والمتخصصات في علم النفس بفروعه المختلفة والقياس والتقويم، وبلغ عددهم (١٨) محكماً/محكمة، وذلك للتأكد من مدى وضوح مفردات المقياس، وانتمائها للبعد، وسلامة صياغتها اللغوية، وملاءمتها لتحقيق الهدف الذي وضعت من أجله، واقتراح طرق تحسينها وذلك بالحذف أو بالإضافة أو إعادة الصياغة أو غير ذلك مما ورد مما يرونه مناسباً. وقد تم تعديل المقياس بناء على ملاحظاتهم/هن، وذلك فيما اتفق عليه (٨٠%) منهم/هن، حيث تم إعادة تسمية البعد الرابع من (النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات) إلى (مفهوم الذات الإيجابي)، وكذلك تم إعادة صياغة بعض المفردات من حيث البناء واللغة، وحذفت (٩) مفردات وذلك لتكرار المعنى أو عدم وضوحها.

**صدق الاتساق الداخلي (المفردات مع الدرجة الكلية):** وذلك من خلال درجات عينة التقنين (الاستطلاعية) بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول (١) يوضح ذلك



جدول (١): قيم معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

القيم الدينية والخلقية		مفهوم الذات الإيجابي		التواصل الإيجابي		البعد الانفعالي		البعد الشخصي	
الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
**٠,٦١٥	٥٢	**٠,٦٠٥	٣٧	**٠,٥٢٤	٢٦	**٠,٦٢١	١٥	**٠,٣٥٩	١
**٠,٦٢٥	٥٣	**٠,٦٤٦	٣٨	**٠,٦٥٧	٢٧	**٠,٦٤٤	١٦	**٠,٦١٦	٢
**٠,٥٧٠	٥٤	**٠,٤٩٧	٣٩	**٠,٥٨٣	٢٨	**٠,٥٢٣	١٧	**٠,٤٨١	٣
**٠,٥٥٩	٥٥	**٠,٥١١	٤٠	**٠,٥٧٠	٢٩	**٠,٥٤١	١٨	**٠,٤٦٦	٤
**٠,٥٨٨	٥٦	**٠,٥٦٥	٤١	**٠,٥٣٥	٣٠	**٠,٦١٦	١٩	**٠,٦٢٢	٥
**٠,٦٧٥	٥٧	**٠,٥٥٤	٤٢	**٠,٥٥٠	٣١	**٠,٥٨٧	٢٠	**٠,٤٠٠	٦
**٠,٣٩٥	٥٨	**٠,٤٤٤	٤٣	**٠,٤١٠	٣٢	**٠,٣٤٨	٢١	**٠,٤٢٣	٧
		**٠,٥٥٢	٤٤	**٠,٦٣٨	٣٣	**٠,٦٤١	٢٢	**٠,٥١٨	٨
		**٠,٦٤١	٤٥	**٠,٦٣٢	٣٤	**٠,٥٣٢	٢٣	**٠,٤٩٩	٩
		**٠,٤٨٨	٤٦	**٠,٤٦٤	٣٥	**٠,٣٩٣	٢٤	**٠,٦٤١	١٠
		**٠,٣٩٦	٤٧	**٠,٤١٨	٣٦	**٠,٤٤٦	٢٥	**٠,٤٥٨	١١
		**٠,٤٦٩	٤٨					**٠,٦١٥	١٢
		**٠,٥٨١	٤٩					**٠,٥٧٣	١٣
		**٠,٥٩٩	٥٠					**٠,٥١٩	١٤
		**٠,٥٥١	٥١						

يتضح من جدول (١) أنَّ معظم مفردات مقياس المرونة النفسية معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً، أي أنها صادقة.

صدق أبعاد المقياس بطريقة الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (٢): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البُعد من الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
**٠,٩٨٥	البعد الشخصي
**٠,٩٦٢	البعد الانفعالي
**٠,٩٦٦	التواصل الإيجابي
**٠,٩٦٨	مفهوم الذات الإيجابي
**٠,٩١٩	القيم الدينية والخلقية

ويتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

ثبات المقياس:

الثبات عن طريقة معامل الفا كرونباخ:



تمَّ حساب معامل الثبات مقياس المرونة النفسية، باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس لعينة المشاركين وكانت كل القيم مرتفعة، وهذا يدل على أنَّ قيمته مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في جدول (٣):

جدول (٣): قيم معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

م	أبعاد مقياس المرونة النفسية	ألفا كرونباخ
١	البعد الشخصي	٠,٨٥٢
٢	البعد الانفعالي	٠,٧٨١
٣	التواصل الإيجابي	٠,٧٨٧
٤	مفهوم الذات الإيجابي	٠,٨٤١
٥	القيم الدينية والخلقية	٠,٧٤٧
	الدرجة الكلية	٠,٩٦٠

يتضح من خلال جدول (٣) أنَّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

#### ٢) مقياس التجهيز الانفعالي: (إعداد الباحثة)

يهدف هذا المقياس إلى قياس التجهيز الانفعالي لدى طالبات جامعة الطائف. وتم صياغة مفردات المقياس والذي تألف في صورته الأولية من (٧٨) مفردة.

#### • صدق المقياس:

**صدق المحكمين:** بعد الانتهاء من إعداد المقياس، تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين والمحكمات المتخصصين والمتخصصات في علم النفس بفروعه المختلفة والقياس والتقويم، وبلغ عددهم (١٨) محكماً/محكمة، وذلك للتأكد من مدى وضوح مفردات المقياس، وانتمائها للبعد، وسلامة صياغتها اللغوية، وملاءمتها لتحقيق الهدف الذي وضعت من أجله، واقتراح طرق تحسينها وذلك بالحذف أو بالإضافة أو إعادة الصياغة أو غير مما ورد مما يرونه مناسباً. وقد تم تعديل المقياس بناء على ملاحظاتهم/هن، وذلك فيما اتفق عليه (٨٠%) منهم/هن، حيث تم إعادة تسمية البعد الخامس، وإعادة صياغة بعض المفردات من حيث البناء واللغة، وحذفت (١٧) مفردة وذلك لتكرار المعنى أو عدم وضوحها.

**صدق الاتساق الداخلي (المفردات مع الدرجة الكلية):** وذلك من خلال درجات عينة التقنين (الاستطلاعية) بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس و جدول (٤) يوضح ذلك



جدول (٤): قيم معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التجهيز الانفعالي

عوامل مساهمة في التجهيز الانفعالي الجيد		أعراض الانفعالات التي لم يتم تجهيزها		تنظيم الانفعالات		إدارة الانفعالات		التعبير الانفعالي		الخبرة الانفعالية	
الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
**٠,٢٨٦	٥٤	**٠,٤٢١	٤٧	**٠,٦٠١	٣٦	**٠,٧٤١	٢٢	**٠,٥٧٦	١٣	**٠,٤٣٩	١
**٠,٥٢٩	٥٥	**٠,٥٥٦	٤٨	**٠,٥٠٨	٣٧	**٠,٥٣٨	٢٣	**٠,٣٧٣	١٤	**٠,٥٤٤	٢
**٠,٣٣٢	٥٦	**٠,٤٤٠	٤٩	**٠,٣٨٦	٣٨	**٠,٤٨٢	٢٤	**٠,٥٨١	١٥	**٠,٥٩٨	٣
**٠,٤٨٩	٥٧	**٠,٥٧٠	٥٠	**٠,٦٤٢	٣٩	**٠,٣٧٦	٢٥	**٠,٥٢٥	١٦	**٠,٥٠١	٤
**٠,٤٦٣	٥٨	**٠,٦٣٦	٥١	**٠,٥٧٨	٤٠	**٠,٦٠٤	٢٦	**٠,٣٢٣	١٧	**٠,٦٢٢	٥
**٠,٥٥٢	59	**٠,٤١٥	٥٢	**٠,٥٣٢	٤١	**٠,٤٥٢	٢٧	**٠,٤١٢	١٨	**٠,٤١٨	٦
**٠,٤٩٠	60	**٠,٥٣١	٥٣	**٠,٦٠٦	٤٢	**٠,٦١٠	٢٨	**٠,٧٨	١٩	**٠,٤١١	٧
**٠,٢٨٨	٦١			**٠,٥١٦	٤٣	**٠,٢٨٨	٢٩	**٠,٥٩٢	٢٠	**٠,٥٨٦	٨
				**٠,٤١٩	٤٤	**٠,٣٧٢	٣٠	**٠,٥٨٩	٢١	**٠,٤٦٧	٩
				**٠,٦٧٣	٤٥	**٠,٥٧٠	٣١			**٠,٥٣٧	١٠
				**٠,٣٧٧	٤٦	**٠,٧٣٤	٣٢			**٠,٥٦٣	١١
						**٠,٦٨٢	٣٣			**٠,٣٨٤	١٢
						**٠,٧٢٤	٣٤				
						**٠,٦١٨	٣٥				

يتضح من جدول (٤) أنّ معظم مفردات مقياس التجهيز الانفعالي معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً، أي أنها صادقة.

صدق أبعاد المقياس بطريقة الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (٥): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
**٠,٩٠٣	الخبرة الانفعالية.
**٠,٧٧٠	التعبير الانفعالي.
**٠,٩١٨	إدارة الانفعالات.
**٠,٩٢١	تنظيم الانفعالات.
**٠,٧٧٦	أعراض الانفعالات التي لم يتم تجهيزها.
**٠,٧٦٩	عوامل مساهمة في التجهيز الانفعالي الجيد.

ويتضح من الجدول (٥) أنّ قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

#### • ثبات المقياس:

(١) ثبات المقياس عن طريقة معامل الفا كرونباخ:



تمّ حساب معامل الثبات مقياس التجهيز الانفعالي، باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس لعينة المشاركين وكانت كل القيم مرتفعة، وهذا يدل على أنّ قيمته مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في جدول (٦):

جدول (٦): قيم معاملات ثبات مقياس التجهيز الانفعالي باستخدام معامل ألفا كرونباخ

م	أبعاد مقياس التجهيز الانفعالي	ألفا كرونباخ
١	الخبرة الانفعالية	٠,٨٠١
٢	التعبير الانفعالي	٠,٨٢٢
٣	إدارة الانفعالات	٠,٨٥٩
٤	تنظيم الانفعالات	٠,٨١٠
٥	أعراض الانفعالات التي لم يتم تجهيزها	٠,٧٧٩
٦	عوامل مساهمة في التجهيز الانفعالي الجيد	٠,٦٨١
	الدرجة الكلية	٠,٩٥٢

يتضح من خلال جدول (٦) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

### ٣) قائمة أكسفورد للسعادة:

وصف المقياس: قائمة أكسفورد للسعادة (الصيغة المختصرة) إعداد أرجايل (Argyle,2001) ، تمت ترجمتها وتقنيها من قبل نادية جان (٢٠٠٨)، وتحتوي على (٢٩) عبارة توزعت على (٨) أبعاد المتمثلة في (مشاعر البهجة، التفكير الإيجابي، الاهتمام الاجتماعي، الشعور بالقدرة على التحكم، اللياقة البدنية، الرضا عن الذات، اليقظة الذهنية، الرضا عن الحياة).

ويتم الاستجابة على المقياس وفقاً لطريقة ليكرت المتدرجة فتعطى الدرجة (٥) للاستجابة دائماً، والدرجة (٤) للاستجابة غالباً، والدرجة (٣) للاستجابة أحياناً، والدرجة (٢) للاستجابة نادراً، والدرجة (١) للاستجابة لا يحدث إبدأً. وتم التأكد من صدق وثبات المقياس على عينة استطلاعية عددها (١٣٠) باتباع الإجراءات التالية:

**صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة الجامعة تخصص علم النفس وتم تعديل العبارات التي لم تحصل على نسبة اتفاق ٨٠%، ثم عرض العبارات مرة أخرى على المحكمين وحصلت العبارات على نسبة اتفاق ١٠٠%.

**الاتساق الداخلي:** عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه وكانت النتائج كالتالي:



جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه مقياس السعادة

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
العبارة	معامل الارتباط						
١	**٠,٦٦	٦	**٠,٦٦	٧	**٠,٦٣	٨	**٠,٦٨
٥	**٠,٥٨	١٨	**٠,٦٧	١٥	**٠,٦٢	١٣	**٠,٦١
١٢	**٠,٦٣	٢١	**٠,٦٢	١٧	**٠,٦٥	١٩	**٠,٦٤
٢٢	**٠,٦٦	٢٣	**٠,٦٠			٢٦	**٠,٥٨
						٢٩	**٠,٦١
البعد الخامس		البعد السادس		البعد السابع		البعد الثامن	
العبارة	معامل الارتباط						
١٠	**٠,٦١	٤	**٠,٥٩	٣	**٠,٦٤	٢	**٠,٦٢
١١	**٠,٦٠	٢٠	**٠,٦٥	١٤	**٠,٦٥	٩	**٠,٥٩
١٦	**٠,٦٧	٢٤	**٠,٦٤	٢٧	**٠,٦٤	٢٥	**٠,٥٨
						٢٨	**٠,٦٧

وتراوحت قيم معاملات الارتباط من (٠,٥٨) إلى (٠,٦٨)، وجميع قيم معاملات الارتباط موجبة ومرتفعة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) وتشير إلى الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه.

**ثبات المقياس:**

تم حساب معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٨) قيم معاملات ثبات مقياس السعادة باستخدام معامل الفاكرونباخ

البعد	قيمة الفاكرونباخ
الأول	٠,٩٠
الثاني	٠,٨٨
الثالث	٠,٨٥
الرابع	٠,٨٩
الخامس	٠,٨٧
السادس	٠,٨٩
السابع	٠,٨٨
الثامن	٠,٨٦
الدرجة الكلية	٠,٩٠

تراوحت قيم معامل الفا كرونباخ من (٠,٨٥) إلى (٠,٩٠) وهي مرتفعة وتشير إلى أن مقياس السعادة يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**تصحيح المقياس:**

تعطى الدرجة (٥) للاستجابة دائماً، والدرجة (٤) للاستجابة غالباً، والدرجة (٣) للاستجابة أحياناً، والدرجة (٢) للاستجابة نادراً، والدرجة (١) للاستجابة لا يحدث أبداً.



### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للحصول على نتائج الدراسة استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط بيرسون للتحقق من العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتين مستقلتين.
- معامل الانحدار الخطي المتعدد لفحص قوة تأثير المرونة النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية والتجهيز الانفعالي بأبعاده ودرجته الكلية على الشعور بالسعادة.

أولاً: نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول:

نص الفرض الأول على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة وداله إحصائياً بين كل من المرونة النفسية والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون بين المرونة النفسية والسعادة

لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي)، والجدول (٩) يوضح النتيجة.

جدول (٩): قيم معاملات الارتباط بين المرونة النفسية والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس

والدبلوم التربوي) (ن = ٣٠٠)

المتغيرات	مشاعر البهجة	التفكير الإيجابي	الاهتمام الاجتماعي	التحكم	اللياقة البدنية	الرضا عن الذات	اليقظة الذهنية	الرضا عن الحياة	الدرجة الكلية
البعد الشخصي	٠,٥٢٥	٠,٥٥٦	٠,٤٦٧	٠,٦٩١	٠,٤٧٧	٠,٥١٤	٠,٦١٨	٠,٤٣٢	٠,٦٧٩
مستوى الدلالة	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
البعد الانفعالي	٠,٤٧٢	٠,٤٨٨	٠,٣١٥	٠,٥٦٢	٠,٤٥٥	٠,٣٩٢	٠,٤٢٣	٠,٣٦٩	٠,٥٥٥
مستوى الدلالة	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
التواصل الإيجابي	٠,٤٦٢	٠,٤٣١	٠,٦٠٠	٠,٤٠٩	٠,٤٠٣	٠,٤١٧	٠,٤٤٦	٠,٣٨٢	٠,٥٥٥
مستوى الدلالة	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
مفهوم الذات الإيجابي	٠,٥١٠	٠,٥٩٢	٠,٤٢١	٠,٦٧٠	٠,٤٩٣	٠,٥٩٥	٠,٥٨٩	٠,٤٢٣	٠,٦٧٩
مستوى الدلالة	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
القيم الدينية والخلقية	٠,٥٦١	٠,٦١٧	٠,٥٠٥	٠,٥٥٦	٠,٥٠٨	٠,٥٢٣	٠,٥١٠	٠,٤٧١	٠,٦٧٠
مستوى الدلالة	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
الدرجة الكلية	٠,٦٠٢	٠,٦٤٣	٠,٥٤٣	٠,٧١٠	٠,٥٥٩	٠,٥٩٣	٠,٦٣٣	٠,٤٩٤	٠,٧٥٦
مستوى الدلالة	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠



يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وبين السعادة وأبعادها لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي) عند مستوى (٠,٠١)، وكشفت النتائج الإحصائية عن التالي:

وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين المرونة النفسية والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس و الدبلوم التربوي)، إي أنه كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية لديهن ازدادت درجة سعادتهن والعكس صحيح، وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية وطبيعية، فالمرونة النفسية أحد أهم المكونات في الشخصية الإيجابية التي تتمتع بالصحة النفسية، حيث أن الطالبات اللاتي يتمتعن بالمرونة النفسية لديهن قدرة اجتماعية وكفاءة انفعالية تمكنهن من التكيف والمواجهة الإيجابية مع الازمات والمشكلات الحياتية، وتجعلن أكثر قدرة على تحقيق أهدافهن وطموحاتهن ومن ثم شعورهن بأن الحياة لها معنى وقيمة والشعور بالطمأنينة والأمن نحو مستقبلهن وتوقع النجاح وحدوث الأفضل وبذلك سيشعرن بإيجابيتهن وبالتالي يشعرن بالسعادة. وهذا ما أكدته دراسة مان كيم وسو شين (Man Kim & Soo Shin,2016) أن هناك ارتباطات كبيرة بين مرونة الأنا والسعادة لدى طلبة الجامعة، وأن مرونة الأنا تعتبر من أكثر المتغيرات التي تؤثر بشكل إيجابي على سعادة ورضا طلبة الجامعة. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بيندز ورويكار (Pendse & Ruikar,2013) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة النفسية والسعادة.

#### نتائج الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة وداله إحصائياً بين كل من التجهيز الانفعالي والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون بين كل من التجهيز الانفعالي والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي)، والجدول (١٠) يوضح النتيجة.



جدول (١٠): قيم معاملات الارتباط بين التجهيز الانفعالي والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي) (ن = ٣٠٠)

الدرجة الكلية	الرضا عن الحياة	اليقظة الذهنية	الرضا عن الذات	اللياقة البدنية	التحكم	الاهتمام الاجتماعي	التفكير الإيجابي	مشاعر البهجة	المتغيرات
٠,٥٤٢	٠,٤٠٥	٠,٤٩٧	٠,٤٠٨	٠,٣٤٦	٠,٥٥٥	٠,٣٦٨	٠,٤٣٨	٠,٤٢٢	الخبرة الانفعالية
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	مستوى الدلالة
٠,٣٨٢	٠,٢٨٩	٠,٢٩٢	٠,٢١٣	٠,٢٥٣	٠,٤١٥	٠,٢٩١	٠,٣١٤	٠,٣٢٤	التعبير الانفعالي
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	مستوى الدلالة
٠,٦٠٥	٠,٤٣٩	٠,٤٩٧	٠,٤٦٢	٠,٤٣٣	٠,٥٩٤	٠,٣٨٨	٠,٥٠٦	٠,٥٠٩	إدارة الانفعالات
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	مستوى الدلالة
٠,٥٧١	٠,٣٩٨	٠,٤٦٣	٠,٤٧٩	٠,٤٤١	٠,٦٠٦	٠,٢٦٠	٠,٤٧٥	٠,٤٧٥	تنظيم الانفعالات
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	مستوى الدلالة
-	-	-	-	-	-	٠,٢٤٤-	٠,٤٢٠-	-	أعراض الانفعالات لم يتم تجهيزها
٠,٤٥٥	٠,٤١٦	٠,٣٠٢	٠,٤٠٠	٠,٣٦٥	٠,٣٦٤	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٤١١	مستوى الدلالة
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	عوامل مسهمه في التجهيز الانفعالي
٠,٥٦٧	٠,٣٦١	٠,٤٥٩	٠,٣٩٨	٠,٤٢١	٠,٥٣٣	٠,٤٠٩	٠,٥١٣	٠,٤٦٧	مستوى الدلالة
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	الدرجة الكلية
٠,٦٨٥	٠,٥٠٨	٠,٥٥٥	٠,٥٢٤	٠,٤٩٤	٠,٦٧٢	٠,٤٢٧	٠,٥٨٣	٠,٥٧١	مستوى الدلالة
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التجهيز الانفعالي وبين السعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي) عند مستوى (٠,٠١)، وكشفت النتائج الإحصائية عن التالي:

وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين التجهيز الانفعالي والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس و الدبلوم التربوي)، إي أنه كلما ارتفع مستوى التجهيز الانفعالي لديهن ازدادت درجة سعادتهن والعكس صحيح، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن التجهيز الانفعالي الجيد مؤشر من مؤشرات الكفاءة الانفعالية، فالمتمتع بالتجهيز الانفعالي الجيد تكون استجابته الانفعالية ملائمة للحدث الذي استثارها،



فهو قادر على تقدير معنى الحدث بشكل صحيح ودقيق وذلك يجعله يستدعي الانفعال المناسب للحدث من حيث الدرجة والنوع، فقد أشارت دراسة (عراقي، ٢٠١٦، ٣٨) إلى أن التجهيز الانفعالي الجيد أو المعالجة الانفعالية الفعالة تساعد الأفراد على تحقيق مستوى أفضل من السعادة واستثمار طاقاتهم وأوقاتهم من خلال التدريب على التعامل مع انفعالاتهم والشعور بقيمتها، ليصبحوا أكثر كفاءة في التعامل مع الذات والآخرين. وقد كانت الدراسة الحالية هي الدراسة الأولى من بين الدراسات السابقة التي استخدمت هذه العلاقة في نتائجها.

نتائج الفرض الثالث

نص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي)".

وللتحقق من صحة هذا المتغير، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين مستقلتين، وجدول (١١) يوضح النتيجة.

جدول (١١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المرونة النفسية (وأبعاده الخمسة) لدى طالبات البكالوريوس وطالبات الدبلوم التربوي

المتغيرات	طالبات البكالوريوس ن= ١٥٠		طالبات الدبلوم التربوي ن = ١٥٠		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
البعد الشخصي	٧،٧٠٦	٥٤،٨٠٠	٧،٢٩٠	٥٤،٨٠٠	١،٠٨٥-	غير دالة
البعد الانفعالي	٦،٢٠٠	٣٨،٩٢٠	٥،٦٧٦	٣٨،٩٢٠	٠،٥٢٥-	غير دالة
التواصل الإيجابي	٥،٥٧٠	٤٤،٣٢٧	٥،٤٥٥	٤٤،٣٢٧	٢،٥٤٥-	٠،٠٥
مفهوم الذات الإيجابي	٨،٧٢٤	٦٣،٧٤٧	٨،٠٦٨	٦٣،٧٤٧	١،١٨٢-	غير دالة
القيم الدينية والخلقية	٣،٨٦٠	٢٩،٧٦٠	٣،٥٤٠	٢٩،٧٦٠	٠،٧٩٥-	غير دالة
الدرجة الكلية	٢٦،٧٢٦	٢٣١،٥٥٣	٢٥،١٩٨	٢٣١،٥٥٣	١،٤٦٩-	غير دالة

• يتبين من جدول (٢٥) أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي (١،٩٦٨) وهي غير دالة عند مستوى (٠،٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠١) في (البعد الشخصي ، البعد الانفعالي ، مفهوم الذات الإيجابي، القيم الدينية والخلقية الدرجة الكلية) لدى طالبات البكالوريوس وطالبات الدبلوم التربوي ترجع لمتغير المستوى الدراسي (طالبات البكالوريوس—وطالبات الدبلوم التربوي).

وقد تعزو الباحثة ذلك إلى أن طالبات الدبلوم التربوي أكبر سناً من طالبات البكالوريوس، فقد أشارت دراسة (السيد، ١٩٩٨، ٩٥) إلى أن للعمر دوراً فاعلاً، فالأكبر سناً يتعرض للخبرة والتفاعل الاجتماعي يقدر أكبر من الأصغر سناً، وهذا بدوره ينمي المهارات الاجتماعية، مما ينعكس بدوره على التواصل الإيجابي.



## نتائج الفرض الرابع

نص الفرض الرابع على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التجهيز الانفعالي لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي) ".  
وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين، وجدول (١٢) يوضح النتيجة.

جدول (١٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) التجهيز الانفعالي (وأبعاده الستة) لدى طالبات البكالوريوس وطالبات الدبلوم التربوي

المتغيرات	طالبات البكالوريوس ن=١٥٠		طالبات الدبلوم التربوي ن=١٥٠		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الخبرة الانفعالية	٦،٨٥٦٨٧	٤١،٩٩٣	٦،٨٠٧	٤١،٩٩٣	١،٩١٠-	غير دالة
التعبير الانفعالي	٤،١٥٨	٢٦،٩٤٠	٣،٤٥١	٢٦،٩٤٠	٠،٦٣٥-	غير دالة
إدارة الانفعالات	٦،٩٦٨	٤٩،١٢٧	٦،١٤٢	٤٩،١٢٧	٠،٢٤٦-	غير دالة
تنظيم الانفعالات	٥،٧٧٩	٣٣،٠٧٣	٥،٠٤٨	٣٣،٠٧٣	٠،٠٧٤	غير دالة
أعراض الانفعالات التي لم يتم تجهيزها	٥،٩٠٤	٢٣،٤٢٧	٥،٣٠١	٢٣،٤٢٧	٠،٣٠٢٥-	٠،٠١
عوامل مسهمه في التجهيز الانفعالي الجيد	٤،٦٩٢	٢٩،٢٤٧	٤،٦٣٩	٢٩،٢٤٧	١،٣٩٨	غير دالة
الدرجة الكلية	٢٦،٣٩٨	٢٠٣،٨٠٧	٢٤،٥٧١	٢٠٣،٨٠٧	١،٠٦٤-	غير دالة

• يتبين من جدول (٢٦) أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي (١،٩٦٨) وهي غير دالة عند مستوى (٠،٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠١) في (الخبرة الانفعالية، التعبير الانفعالي، إدارة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، عوامل مسهمه في التجهيز الانفعالي الجيد، الدرجة الكلية) لدى طالبات البكالوريوس وطالبات الدبلوم التربوي ترجع لمتغير المستوى الدراسي (طالبات البكالوريوس- وطالبات الدبلوم التربوي).

وترى الباحثة أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد أعراض الانفعالات التي لم يتم تجهيزها لصالح طالبات الدبلوم التربوي، قد يرجع إلى تعرض طالبات الدبلوم التربوي للتوتر والضغط النفسي بنسبة أعلى نتيجة ما يواجهن من مشكلات دراسية تتمثل في: ضعف الدافعية للدراسة كون معظم الطالبات مجبرات على الالتحاق ببرنامج الدبلوم التربوي لكونه شرطاً للحصول على وظيفة تعليمية، وصعوبة التكيف مع الأنظمة الدراسية للدبلوم التربوي.

## نتائج الفرض الخامس



نص الفرض الخامس على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات السعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي)".  
وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين، وجدول (١٣) يوضح النتيجة.

جدول (١٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في مقياس السعادة (وأبعاده الثمانية) لدى طالبات البكالوريوس وطالبات الدبلوم التربوي

المتغيرات	طالبات البكالوريوس ن = ١٥٠		وطالبات الدبلوم التربوي ن = ١٥٠		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
مشاعر البهجة	٣،٣٦٩	١٦،١٢٠	٢،٩٥٨	١٦،١٢٠	٠،٣٤٦	غير دالة
التفكير الإيجابي	٣،٠٧٥	١٦،٢٦٧	٣،٠١٦	١٦،٢٦٧	٠،٨١٥	غير دالة
الاهتمام الاجتماعي	٢،٧١٩	١٢،٧٨٠	٢،١٧٦	١٢،٧٨٠	٢،٥٠٩	0.05
التحكم	٣،٥١٧	١٧،٩٢٧	٣،٠٠٦	١٧،٩٢٧	٠،١٤١	غير دالة
اللياقة البدنية	٢،٥١٦	١١،٨٠٠	٢،٢٤٩	١١،٨٠٠	٠،٣٦٠	غير دالة
الرضا عن الذات	٢،١٠٢	١٢،٢١٣	١،٩٤١	١٢،٢١٣	٠،١٧١	غير دالة
اليقظة الذهنية	٢،٣٩٩	١١،٣٨٧	١،٩١٥	١١،٣٨٧	٠،٧٧١	غير دالة
الرضا عن الحياة	٢،٩٥٧	١٥،٨٣٣	٢،٨١٥	١٥،٨٣٣	٢،١٦٠	0.05
الدرجة الكلية	٣٤،٥٠٩	٢١٣،٢٠٧	٢٩،٧٠٥	٢١٣،٢٠٧	٠،٩٠٧	غير دالة

• يتبين من جدول (٢٧) أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي (١،٩٦٨) وهي غير دالة عند مستوى (٠،٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠١) في (مشاعر البهجة، التفكير الإيجابي، التحكم، اللياقة البدنية، الرضا عن الذات، اليقظة الذهنية، الدرجة الكلية) لدى طالبات البكالوريوس وطالبات الدبلوم التربوي ترجع لمتغير المستوى الدراسي (طالبات البكالوريوس- وطالبات الدبلوم التربوي).

وتعزو الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاهتمام الاجتماعي لصالح طالبات الدبلوم التربوي، إلى أن معظم طالبات الدبلوم التربوي متزوجات، فالمتزوجات لديهن دائرة علاقات اجتماعية أوسع، نتيجة توطيد علاقتهن بأهالي وأقارب أزواجهن، بالإضافة إلى أنهن أكثر مشاركة في المناسبات الاجتماعية من غير المتزوجات. ويمكن أن تعزو الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الرضا عن الحياة لصالح طالبات الدبلوم التربوي، إلى زيادة المستوى التعليمي لطالبات الدبلوم التربوي، وهذا ما أكدته دراسة (بسيوني، ٢٠١١، ١٠٦) فقد لاحظت أن الفروق في الرضا عن الحياة لصالح المستويات الدراسية العليا، وفسرت ذلك بأن طالبة كلما تقدمت في العمر وحققت نجاحاً تكتسب مبررات أكبر للثقة في الذات.



### ملخص عام لنتائج الدراسة:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين المرونة النفسية والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي).
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين التجهيز الانفعالي والسعادة لدى طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي).
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي) على مستوى المرونة النفسية ككل ترجع لمتغير المستوى الدراسي، إلا أن النتائج بينت أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في بعد التواصل الإيجابي لصالح طالبات الدبلوم التربوي.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي) على مستوى التجهيز الانفعالي ككل ترجع لمتغير المستوى الدراسي، إلا أن النتائج بينت أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١) في بعد أعراض الانفعالات التي لم يتم تجهيزها لصالح طالبات الدبلوم.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في مرحلتي (البكالوريوس والدبلوم التربوي) على مستوى السعادة ككل ترجع لمتغير المستوى الدراسي، إلا أن النتائج بينت أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في بعدي (الاهتمام الاجتماعي، الرضا عن الحياة) لصالح طالبات الدبلوم التربوي.

### توصيات الدراسة:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية فإن الباحثة تقدم مجموعة من التوصيات كالتالي:
- ضرورة أن تعقد الجامعة محاضرات وندوات تثقيفية لتعريف الطالبات بالمرونة النفسية والتجهيز الانفعالي من حيث مكوناتهما، والعوامل التي تساعد على تنميتها، وأهمية كل منهما في مجال الشعور بالسعادة.
  - العمل على تهيئة البيئة الجامعية التي تساعد في تنمية المرونة النفسية وتحسين التجهيز الانفعالي، وتوفير البرامج الإرشادية والتدريبية والأنشطة والفعاليات العلمية والتعليمية والترفيهية التي تسهم في تحقيق المرونة النفسية والتدريب على التجهيز الانفعالي الناجح.



- ضرورة توعية الأسرة السعودية بأهمية المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي الجيد وضرورة تنميتها لدى النشء منذ الصغر.

#### مقترحات الدراسة:

- إجراء دراسات حول علاقة المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي بمتغيرات أخرى مثل: (الفاعلية الذاتية، التحصيل الأكاديمي، أساليب التنشئة الوالدية، أنماط الشخصية، جودة الحياة).
- إجراء نفس الدراسة على عينات وبيئات أخرى.
- عمل برامج إرشادية لتنمية المرونة النفسية والتجهيز الانفعالي والتي تسهم بدورها بارتفاع معدل السعادة.

#### المراجع

##### أولاً: المراجع العربية:

بدوي، زينب عبد العليم (٢٠١١). النموذج البنائي للعلاقات بين الإبداع الانفعالي وبعض متغيرات تجهيز المعلومات الانفعالية. مجلة كلية التربية بالزقازيق-مصر، ٧٢، ١٦٧-٢٥٤.

بسيوني، سوزان صدقة (٢٠٠٦). الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل من أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة كلية الآداب-جامعة المنصورة، ملحق العدد (٣٨)،

٦٧-٣٨.

زهران، حامد (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. الطبعة الثالثة. القاهرة: عالم الكتب.

السيد، محمد (١٩٩٨). دراسات في الصحة النفسية: المهارات الاجتماعية الاستقلال النفسي الهوية. الجزء الثاني. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

عبد الوهاب، أماني عبد المقصود (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية-كلية التربية جامعة المنوفية-مصر،

٢١ (٢)، ٢٥٤-٣٠٨.

عثمان، أحمد عبد الرحمن؛ والشربيني، السيد كامل (٢٠١٥). فعالية التدريب في تحسين التجهيز الانفعالي لدى طلاب التربية الخاصة مسار الإعاقة العقلية بكلية التربية المتدربين بالفصول الملحقة بالمدارس

العادية بمدينة الطائف. مجلة كلية التربية ببورسعيد-مصر، (١٧)، ٤١-٨٧.



- عراقي، صلاح الدين (٢٠١٦). أساليب المعالجة الانفعالية لدى طلاب الجامعة المكتئبين وغير المكتئبين. مجلة كلية التربية-جامعة بنها، ١٠٥(٢٧)، ٤٨-١.
- العساف، صالح محمد(٢٠٠٩). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. الرياض: دار الزهراء.
- العيسى، هديل أحمد(٢٠١٥). الذكاء الروحي وعلاقته بدافعية الإنجاز والسعادة لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- مبروك، رشا محمد(٢٠٠٩). العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببورسعيد-مصر، ٣(٥)، ١٤٤-١٨٠.

#### المراجع الأجنبية:

- Baker, R.(2003). Understanding Panic attacks and Overcoming Fear .Oxford: Lion Publishing.
- Baker, R.(2007). Emotional Processing: Healing through Feeling. Lion Hudson PIC.
- Beck, A. T., & Bredemeier, K. (2016). A unified model of depression: Integrating clinical, cognitive, biological, and evolutionary perspectives. Clinical Psychological Science, 4(4), 596-619.
- Bhushan, B., Kumar, S., & Harizuka, S.,(2011). Bereavement, Cognitive Emotional Processing, and Coping With the Loss: A study of Indian and Japanese Students. Journal of Social Work in End-of-Life Palliative Care, (7), 263-280.
- Flynn, D. M., & MACLEOD, S. (2015). Determinants Of Happiness In Undergraduate University Students. College Student Journal, 49(3), 452-460.
- Kreuter, E. (2013).Fostering Resilience for Loss and Irrelevance. Cambridge: Springer.



- Man Kim, B., & Soo Shin, S. (2016). Influence of Happiness and Ego-Resilience on Department Satisfaction in College Students. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(43), 1-6. DOI: 10.17485/ijst/2016/v9i43/105041.
- Pendse, M., & Ruikear, S (2013). The Relation between Happiness, Resilience and Quality of Work Life and Effectiveness of a Web-Based Intervention at Workplace. *Journal of psychosocial Research*, 8(2), 189-197.
- Pidgeon, A., Rowe, N., & Magyar, H., Stapleton, P.(2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 14-22.
- Rezvan, S., Ahmadi, S. A., & Abedi, M. R. (2006). The effects of metacognitive training on the academic achievement and happiness of Esfahan University conditional students. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(4), 415-428. doi:10.1080/09515070601106471.
- Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. Dol:10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x.
- Stanley, S., & Mettilda Bhuvanewari, G. (2016). Stress, anxiety, resilience and coping in social work students (a study from India). *Social Work Education*, 35(1), 78-88. doi:10.1080/02615479.2015.1118451.
- Zhao, F., Guo, Y., Suhonen, R., & Leino-Kilpi, H. (2016). Subjective well-being and its association with peer caring and resilience among nursing vs medical students: A questionnaire study. *Nurse Education Today*, 37,108-113. doi:10.1016/j.nedt.2015.11.019.