

Cognitive Resilience and Self-Confidence and their Relationships with Psychological Well-Being among Tafila Technical University Students

المرونة المعرفية والثقة بالنفس وعلاقتهما بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية

Mai Al-Harasees¹, Ahmad Thawabieh^{2*}.

¹Ministry of Education, Tafila, Jordan.

²Tafila Technical University, Tafila, Jordan.

ARTICLE INFO

Article history:

Received 28 Jan 2021

Accepted 14 Apr 2021

Published 01 Jul 2022

*Corresponding author:

Tafila Technical University, Tafila, Jordan.

Email: ahmadthawabieh@yahoo.com.

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between Cognitive Resilience, Self Confidence and Psychological Well-Being among sample of Tafila Technical University students and finding the differences in Cognitive Resilience and Self Confidence and Psychological Well-Being according to gender and faculty. To achieve the study purposes the researchers prepared and developed the study instruments and approved its validity and reliability, and the study descriptive correlational design was employed. The study sample consisted of (405) students in the scholastic year 2019-2020, Selected randomly. The study indicated that the university students had high degrees of Cognitive Resilience, Self Confidence and Psychological Well-Being with no differences according to gender or faculty. The results also showed a positive correlation between Cognitive Resilience, Self Confidence and Psychological Well-Being, and the contribution of Cognitive Resilience and Self Confidence in predicting Psychological Well-Being. Considering the result, some recommendations were presented.

Keywords: Cognitive Resilience, Self Confidence, Psychological Well-Being, Tafila Technical University

المخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في جامعة الطفيلة التقنية، والكشف عن وجود فروق في كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والكلية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير أدوات الدراسة، وهي: مقياس المرونة المعرفية ومقياس الثقة بالنفس ومقياس السعادة النفسية والتحقق من صدقها وثباتها، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٥) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة الطفيلة التقنية للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠ تم اختيارها عشوائياً، وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة مرتفعة من المرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية مع عدم وجود فروق تعزى لمتغيري الجنس والكلية، كما أظهرت أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية. وفي ضوء النتائج تم تقديم بعض التوصيات.

الكلمات المفتاحية: المرونة المعرفية، الثقة بالنفس، السعادة النفسية، جامعة الطفيلة التقنية.

١. المقدمة

يميل الفرد بطبيعته الإنسانية نحو الأعمال الممتعة والمسلية، والتي تحقق له شعوراً داخلياً بالسعادة والفرح، وإن مفتاح الوصول إلى هذا الشعور يبدأ من داخل الفرد لا من خارجه، لأنه قادر على التحكم في نفسه وانفعالاته وأفعاله بعكس الظروف البيئية المحيطة التي قد لا يستطيع تغييرها.

وعند الحديث عن السعادة والتفاؤل فإنه يتم الإشارة إلى قدرة الفرد على التفكير بشكل إيجابي، والتفكير الإيجابي حالة ذهنية يمكن لأي فرد أن يكتسبها إذا أراد ذلك، وهي حالة تتطلب تركيزاً وثقة واستعداداً لتقبل كل الفرص والاحتمالات (هادفيلد، ٢٠١٤). والتفكير الإيجابي مرتبط بالثقة بالنفس، فهو انعكاس لدرجة مرتفعة من الرضا عن الذات والرضا عن الحياة بشكل عام (الرفوع، ٢٠١٥).

لقد بدأ اهتمام علم النفس بالجوانب الإيجابية في حياة الفرد مع ظهور المدرسة الإنسانية، ورواها ماسلو (Maslow) وروجرز (Rogers)، ثم ظهرت الحركة الإيجابية لعلم النفس وكان رائدها العالم سيلجمان (Seligman) لتؤكد على أن الأمل والثقة والإبداع سمات قد تحقق للفرد ما يطمح إليه في الحياة (الريماوي وآخرون، ٢٠٠٦).

إن المرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية تعتبر من السمات التي لها تأثير هام على حياة الفرد، فالمرونة المعرفية تعبر عن قدرة الفرد على التكيف مع المستجدات والتفاعل الاجتماعي السليم، وتعتبر أيضاً عن قدرة الفرد على تغيير حالته الذهنية تبعاً لتغير الموقف، وقدرته على إنتاج أفكار متنوعة لا نمطية في موقف ما مع الابتعاد عن التقليد (عبد الحافظ وبجر، ٢٠١٦).

أما الثقة بالنفس فهي قوة هامة في بناء الشخصية والنمو النفسي السليم، والشعور بالسعادة مؤثر هام أيضاً للتكيف والنجاح في الحياة، وتعتبر من أهم السمات العامة للشخصية المبدعة والابتكارية، كما أنها تخدم صاحبها عند المواقف الصعبة والحرجة (قاسم وعبد الله، ٢٠١٨).

والسعادة النفسية يمكن أن تتحقق من خلال القدرة على تعامل الفرد مع عواطفه ومع الآخرين، إذا بذل الجهد اللازم كون السعادة عبارة عن مهارات يمكن تعلمها، كما أن القدرة على التحكم في النفس وقوة الإرادة تؤدي إلى الشعور بالسعادة في الحياة (العيبي، ٢٠٠٦).

مما سبق يمكن استخلاص أن البحث عن السعادة عملية فكرية بالدرجة الأولى تبدأ في ذهن الفرد، ثم يحاول إيجاد الطرق والوسائل للوصول إليها، وتناولت العديد من الدراسات المرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية وعلاقتها بعدد من المتغيرات مثل دراسة (محسن والسماوي، ٢٠١٨؛ حمادات والقضاة، ٢٠١٥)، والتي أوصت بإجراء مزيد من البحوث في هذا المجال وفي مختلف المجتمعات.

وتعد الحياة الجامعية حياة مليئة بالنجاحات والإخفاقات على حد سواء، ويمكن أن تكون فترة صعبة للعديد من الطلبة نظراً لافتقارهم لبعض السمات النفسية كالمرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية، ووجود هذه السمات في مستويات منخفضة لدى الطلبة من الممكن أن يعيق عملية البناء المعرفي، وتحقيق النجاح، واتخاذ القرارات المناسبة فيما يتعلق بحياة الطلبة الأكاديمية، والتأثير عليها بشكل سلبي، وعليه جاءت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين المرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة.

١،١ الإطار النظري والدراسات السابقة

المرونة المعرفية

تعد المرونة المعرفية مجالاً من مجالات الشخصية والتي تؤثر إيجابياً في حياة الفرد؛ لأنها تمكنه من قبول الأفكار المتنوعة واستيعابها ودمجها في بنيته المعرفية، ونقلها عبر المواقف والخبرات، ويصبح قادراً على مواجهة الأحداث والتكيف معها.

عرف العتوم (٢٠١٢) المرونة المعرفية "بأنها مهارة من مهارات التفكير الإبداعي، وتشير إلى قدرة الفرد على توليد أفكار متنوعة، وتغيير الحالة الذهنية حسب الموقف الذي يتعرض له الفرد"، وأشار (الكناني، ٢٠٠٥) إلى أن المرونة المعرفية هي القدرة على إنتاج أفكار مختلفة، وتغيير الفكر من نوع إلى آخر، ومن ثم تغيير إستراتيجيات التعامل مع المثير الواحد، ويرى

ستاركو (Starko, 2014) المرونة المعرفية أنها القدرة على النظر إلى الموقف من زوايا مختلفة، أو إنتاج ردود أفعال متنوعة للموقف الواحد.

إن المرونة المعرفية نوعان: المرونة التلقائية والمرونة التكيفية، وتعرف المرونة التلقائية بأنها تلك التي تحدث في المواقف غير المحددة، وتظهر فيها قدرة الفرد على أن يقدم عددا من الاستجابات التلقائية ذات المظاهر المختلفة (العتوم، ٢٠١٢). أما المرونة التكيفية فهي تحدث في موقف معين، وتظهر على شكل سلوك ناجح في مواجهة مشكلة محددة، ويتم فيها اختيار حل جديد غير مألوف (الكناني، ٢٠٠٥).

وأشار قاسم وعبد الله (٢٠١٨) إلى أن المرونة المعرفية تمتلك بعدين هامين هما: بعد التحكم والذي يشير إلى إدراك الفرد للمواقف الصعبة على أنها مقيدة، وبعد البدائل الذي يتضمن إدراك الفرد للأحداث بتفسيرات متنوعة وقدرته على إيجاد حلول لها وإن كانت صعبة.

إن التفكير بمرونة في مشكلة ما يؤدي إلى إيجاد احتمالات وحلول متنوعة للمشكلة الواحدة، وذلك نتيجة إعادة تنظيم عناصر الموقف، ومن ثم تصور المشكلة بشكل مختلف مما يزيد من وضوحها وإمكانية إيجاد حل مناسب لها (وولفولك، ٢٠١٠)، وإن الشخصية التي يتمتع صاحبها بالمرونة المعرفية تسعى إلى التعامل مع الآخرين من حيث السلوك بما يتناسب مع ما فيها من تنوع بعيدا عن السيطرة وبما يحقق لهم الصحة النفسية (الكناني، ٢٠٠٥). وتدفع المرونة المعرفية الفرد إلى معاينة كل جديد، ثم تغيير أولوياته بحسب المتغيرات، وقد يغير في نفسه أي في طريقة معالجته للمواقف، كما أنه يمكن أن يغير وسائله في الوصول إلى أهدافه، وقد يغير أهدافه نفسها إذا وجدها غير واقعية (العيبي، ٢٠٠٦). ويرى التميمي (٢٠١٩) أن المرونة المعرفية تتناسب عكسيا مع مستوى التوتر لدى الفرد، كما أنها تتناسب طرديا مع مستوى الانتباه لديه.

والأشخاص المرنون يتمتعون بأقصى قدر من السيطرة على أنفسهم، ولديهم القدرة على تغيير آرائهم عند تلقيهم بيانات إضافية، كما أنهم قد ينشغلون بأنشطة متعددة في آن واحد (أبو رياش وعبد الحق، ٢٠٠٧). كما أن المرونة المعرفية من صفات الأشخاص المبدعين، وتساعدتهم على اتخاذ القرار (Starko, 2014). ويرى أندرسون (٢٠٠٧) أن الأفراد ذوي المرونة المعرفية يمتلكون خصائص متعددة منها: الثقة بالنفس، والذكاء، والقدرة على التكيف مع التغيير.

الثقة بالنفس

تعتبر الثقة بالنفس من السمات التي يمكن أن يكتسبها الفرد خلال حياته، بحيث تنمو بالخبرات والموقف التي يتعرض لها، ومع ارتفاع مستوى الثقة لدى الفرد يصبح قادراً على تحقيق ذاته، وبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين، وتحمل المسؤولية، واتخاذ القرارات.

عرف رايت (٢٠١٤) الثقة بالنفس بأنها "مهارة متعلمة تجعل الفرد إيجابياً، ويحتاج تحسينها إلى وقت وجهد وممارسة لأنها مهارة لمدى الحياة"، وأشار (حسين، ٢٠٠٣) أن الثقة بالنفس هي الإحساس بالسيطرة على الجسم، والقدرة على التعامل مع العالم المحيط مع الشعور أن النجاح في المهمات أمر ممكن ومرجح، ويرى أسعد (١٩٩٣) أن الثقة بالنفس هي شعور بالرضا والتواضع، وتقدير الذات بواقعية، والإيمان بالقدرة على تحقيق النجاح عن طريق المواظبة وبذل الجهد.

إن الوصول إلى صورة إيجابية حول النفس يتطلب أن يطور الفرد صورة إيجابية عن نفسه بعيدا عن آراء الآخرين (McMahon, et al., 1995)، وبما أن الآخرين وآراؤهم قد تؤثر في ثقة الفرد بنفسه فإنه ينبغي الحذر في هذا المجال، فلو أن الصورة التي يرى فيها الفرد نفسه مصدرها الآخرين فقط، فإنها تشكل قصوراً في فهم وإدراك النفس (Covey, 2013).

ويرى إريكسون أن الثقة بالنفس تبدأ بالتشكل لدى الفرد في مرحلة المراهقة حيث يبدأ البحث عن الهوية (أبوجادو، ٢٠٠٧). كما أن الطفل في مرحلة الرضاعة يمكن أن ينمي إحساسه بالثقة إذا تم إشباع حاجاته الأساسية من قبل والديه، وشعر بالاستجابة السريعة من قبل من يقومون برعايته، ويرى إريكسون أن الطفل يمكن أن يفقد ثقته بقدراته في المراحل المتقدمة من عمره إذا لم يحصل على الثناء ممن يقومون برعايته عند إتقانه للمهارات الحركية والمعرفية الأساسية (وولفولك، ٢٠١٠). بينما يرى كرويزر (٢٠٠٩) أن خبرات الطفل في الثانية من عمره تؤدي إلى تحديد مستوى الثقة بالنفس لديه فيما بعد، حيث أن الوعي بالذات يبدأ في هذه السن المبكرة، ويتشكل عبر خبرات الطفل وتفاعله الاجتماعي مع من حوله، أما (نشواتي، ٢٠٠٢) فيؤكد على أن الطفل الذي ينشأ في بيئة لم توفر له حاجاته الأساسية قد يفقد تدريجياً ثقته بمن حوله، ولكن ذلك لا يعني أنه سيغدو فرداً عديم الثقة بنفسه وبالآخرين، بل أنه سيواجه صعوبة في عملية تكوين الشعور بالثقة في السنوات اللاحقة من عمره.

إن الواثق من نفسه شخص محب للآخرين، ومتعاطف معهم، ومتصالح مع المجتمع، ويقيس تقدمه عبر مقارنة نفسه بما كان عليه في المراحل السابقة من حياته بدلاً من المقارنة مع الآخرين وفي ضوء قدراته واستعداداته (أسعد، ١٩٩٣)، وإن التغيرات الاجتماعية، والسياسية، والاقتصادية، وتراجع التنافس الإيجابي مع الذات لتحقيق الطموح الداخلي قد تؤدي إلى تدني الشعور بالثقة لدى الفرد (سلامة، ٢٠٠٧).

السعادة النفسية

تعتبر السعادة النفسية من العوامل الأساسية لنجاح الفرد في حياته، وذلك من خلال الاستمتاع بالخبرات والمواقف والتجارب التي يمر بها لتحقيق أهدافه، وهي رغبة وحاجة يبحث عنها الجميع ويسعى لتحقيقها في جميع المجالات.

عرف أرجايل (١٩٩٣) السعادة "بأنها شعور بالطمأنينة والرضا والبهجة والمتعة واعتدال المزاج، وتضم الجانبين الانفعالي والمعرفي التأملي لدى الفرد"، وعرفها (الفقي، ٢٠٠٩) "بأنها الشعور الداخلي بالرضا، فإذا تقبل الفرد واقعه ولو كان صعباً فهو سعيد، وهي شعور ينبعث من داخل الفرد ولا يأتيه من الخارج"، وكما تعتبر السعادة النفسية بأنها ثمرة للرغبة والقدرة على التضحية بما تريده الآن للوصول إلى ما تريده لاحقاً، كما أنها تعكس التحكم في المهارات والمعرفة والرغبات في داخل الفرد للوصول إلى المستوى الأفضل من الفاعلية في الحياة (Covy, 2013).

ويرى سليجمان المشار إليه في الريماوي وآخرون (٢٠٠٦) أن للسعادة طرق ثلاثة هي: الحياة المليئة بالمعاني، والحياة الجيدة، والحياة الممتعة، أما (هادفيلد، ٢٠١٤) فتري أن قدرة الفرد على التفكير بشكل إيجابي مرتبطة بشعوره بالسعادة والتفاؤل. وأشار أرجايل (١٩٩٣) إلى أن مصادر السعادة هي: العلاقات الاجتماعية، والعمل، ووقت الفراغ، كما أن العوامل المحيطة مثل الطقس، والموسيقى، والطبيعة الريفية قد تلعب دوراً هاماً في تحديد مستوى السعادة لدى الفرد. وبين الفقي (٢٠٠٩) أن أهم أسباب السعادة هو إدراك وتقدير الذات، ويؤكد (سليجمان، ٢٠٠٦) أن المشاعر الإيجابية مثل الثقة بالنفس وبالأخرين والأمل تخدمنا جيداً عندما تكون الحياة صعبة.

كما أن الإنسان يستطيع التحكم في مزاجه العام، والوصول إلى الشعور بالبهجة والفرح عبر أنشطة اختيارية مثل التواصل مع العائلة والأصدقاء، والأعمال التطوعية، أو الأعمال الاستثمارية، أو العمل السياسي، كما أن الرياضة والاستجمام قد تعدل المزاج، بالإضافة إلى الأنشطة المعرفية مثل القراءة والاستماع للموسيقى، أو تعلم لغة جديدة (Ostow, 2006).

إن السعادة النفسية مفهوم يتكون من جانبين: انفعالي ومعرفي، حيث يرتبط الشعور بالرضا لدى الفرد بالقطاعات الفكرية التي تدعم هذا الإحساس، ويعود الشعور بالبهجة إلى الناحية الانفعالية لدى الفرد، لذلك فإن السعادة النفسية ليست فقط شعوراً لحظياً بالبهجة بل تشمل أيضاً التقييم المعرفي لنوعية الحياة ككل (قاسم وعبد الله، ٢٠١٨). وأشارت الأبحاث إلى وجود نوعين من الشخصيات: النوع الأول، ويمتاز الأفراد الذين ينتمون إليه بقلّة الصبر، والقلق، ومقارنة أنفسهم بالآخرين طوال الوقت، مما يجعلهم أقل شعوراً بالرضا والبهجة. أما الأشخاص من النوع الثاني فيتمتعون بالمرونة، والانفتاح نحو التغيير، والمستوى المنخفض من القلق، وهؤلاء الأفراد يستمتعون بالحياة (McMahon, et al., 1995).

١,١,١ الدراسات السابقة

دراسات المرونة المعرفية

تناولت عدد من الدراسات المرونة المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل دراسة تورامان وآخرون (Toraman, et al., 2020) والتي هدفت إلى قياس مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة كلية الطب بالجامعات التركية، وشملت عينة البحث (٦٢٦) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس للمرونة المعرفية بعد التأكد من صدقه وثباته، وأظهرت النتائج أن طلبة كلية الطب في الجامعات التركية يتمتعون بمستوى عالٍ من المرونة المعرفية.

وأجرى لاسين وآخرون (Lacin, et al., 2019) دراسة هدفت إلى التنبؤ بتأثير متغير النوع الاجتماعي على مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة جامعة هاسيتب بتركيا، وتكونت عينة البحث من (٥٩٤) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وتم استخدام مقياس للمرونة المعرفية بعد التأكد من صدقه وثباته، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين مستوى المرونة المعرفية ومتغير النوع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

أما دراسة محسن والسماعي (٢٠١٨) فهدفت إلى قياس المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة في محافظة البصرة في العراق، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وبعد التحقق من صدق مقياس المرونة المعرفية ثباته، أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يملكون مستوى عال من المرونة المعرفية مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بحسب متغيري الجنس والتخصص الدراسي.

دراسات الثقة بالنفس

تناولت بعض الدراسات الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل دراسة زقيليش (٢٠١٩) والتي هدفت إلى قياس مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية في جامعة محمد بوضياف في الجزائر، وشملت عينة الدراسة (٦٤) طالباً وطالبة اختيروا عشوائياً، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم التأكد من صدق وثبات مقياس الثقة بالنفس ومقياس قلق المستقبل، وأظهرت النتائج أن طلبة العلوم السياسية بالجامعة يمتلكون مستوى متوسط من الثقة بالنفس، ومستوى متوسط من قلق المستقبل، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الثقة بالنفس وقلق المستقبل.

وأجرى الخفاف وداود (٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى قياس الثقة بالنفس والاتجاه نحو المرأة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في العراق، وشملت العينة (٢٢٦) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم التحقق من صدق وثبات أداتي الدراسة، وأظهرت النتائج أن طلبة كلية التربية الأساسية يتمتعون بثقة عالية بالنفس، ولديهم اتجاه إيجابي نحو المرأة، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والاتجاه نحو المرأة.

أما دراسة بلانش وآخرون (Blanch, et al., 2008) فقد هدفت إلى قياس الفرق في مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة الطب في جامعة إنديانا في أمريكا، وتكونت عينة الدراسة من (١٤١) طالباً وطالبة اختيروا عشوائياً، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتم التحقق من صدق وثبات مقياس الثقة بالنفس، وأظهرت النتائج أن مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة الإناث منخفض مقارنة بالطلبة الذكور.

دراسات السعادة النفسية

تناولت دراسات أخرى السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل دراسة القرعش (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين الشعور بالسعادة وإدراك الأحداث السارة لدى طلبة الجامعات في السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم التحقق من صدق وثبات أداتي الدراسة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في إدراك الأحداث والأنشطة السارة، ووجود فروق في مستوى الشعور بالسعادة ولصالح الإناث، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كلا من إدراك الأحداث والأنشطة السارة والشعور بالسعادة.

وأجرى حمادات والقضاة (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى السعادة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٣) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة، وأظهرت النتائج أن مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة متوسط، ووجود فروق في مستوى السعادة يعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح مؤهل البكالوريوس، ووجود فروق في مستوى السعادة يعزى لمتغير جهة الإنفاق لصالح الطلبة المبعوثين.

وهدف دراسة جودة (٢٠٠٧) إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى في فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣١) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة، وأظهرت النتائج أن متوسطات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس متوسطة لدى طلبة الجامعة مع عدم وجود فروق تعزى إلى متغير الجنس.

دراسات جمعت المتغيرات الثلاثة

جمعت عدد من الدراسات المتغيرات الثلاثة معاً ومنها دراسة مالوك وموتلو (Malkoc & Mutlu, 2019) والتي هدفت إلى تعرف أثر المرونة المعرفية والثقة بالنفس في السعادة النفسية، وتعرف أثر المرونة المعرفية على العلاقة بين السعادة النفسية والثقة بالنفس، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٤) طالباً وطالبة اختيروا عشوائياً من كلية العلوم التربوية

بجامعة خاصة في إسطنبول، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وتم التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة، وأظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بمستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة بالاعتماد على متغيري المرونة المعرفية والثقة بالنفس، كما أن المرونة المعرفية لها أثر على العلاقة بين متغيري السعادة النفسية والثقة بالنفس لدى الطلبة من عينة الدراسة.

أما دراسة قاسم وعبد الله (٢٠١٨) فهدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة سوهاج في مصر. وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٧) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وبعد التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة، وبينت النتائج عدم وجود فروق في درجة السعادة النفسية تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق في درجة المرونة المعرفية ودرجة الثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، بالإضافة إلى تباين إسهام متغيري المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

١,٢,٢ التعقيب على الدراسات السابقة

تبين من استعراض الدراسات السابقة أنها تنوعت في البيئات التي أجريت فيها، فدراسة (محسن والسماوي، ٢٠١٨، الخفاف وداد، ٢٠٠٨) طبقتا في البيئة العراقية، ودراسة (زقيليش، ٢٠١٩) طبقت في البيئة الجزائرية، ودراسة (القرعيش، ٢٠٢٠) التي طبقت في البيئة السعودية، وفي البيئة الفلسطينية طبقت دراسة (جودة، ٢٠٠٧؛ قاسم وعبد الله، ٢٠١٨) التي طبقت في البيئة المصرية، وفي البيئة الأمريكية طبقت دراسة بلانش وآخرون (Blanch, et al., 2008)، وطبقت في البيئة التركية دراسة مالوك وموتلو (Malkoc & Mutlu, 2019)، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (حمادات والقضاة، ٢٠١٥) في تطبيقهما في البيئة الأردنية.

وفي دراسة المتغيرات الثلاثة معاً اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (قاسم وعبد الله، ٢٠١٨؛ Malkoc & Mutlu, 2009)، واختلفت مع بقية الدراسات كدراسة (حمادات والقضاة، ٢٠١٥) التي درست متغيرات المؤهل وجهة الإنفاق بالإضافة للسعادة، ودراسة (الخفاف وداد، ٢٠٠٨) التي درست الاتجاه نحو المرأة بالإضافة إلى الثقة بالنفس.

وتميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في أنها تناولت المتغيرات الثلاثة في البيئة الأردنية وبالتحديد في جامعة الطفيلة التقنية، وفي حدود علم الباحثين لم تكن هنالك أي دراسة تناولت هذه المتغيرات معاً.

واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري، وتحديد تعريفات الدراسة، وفي تطوير أدوات الدراسة، وفي الأدب النظري، وفي اختيار المنهج الأنسب للدراسة، وكذلك في تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة، وفي المساهمة في تفسير ومناقشة النتائج.

٢. مشكلة الدراسة وأسئلتها

لاحظ الباحثان أن بعض الطلبة في المرحلة الجامعية يعانون من الملل والقلق، وانخفاض سقف التوقعات، والسعي الدائم نحو إنهاء هذه المرحلة بأي شكل دون متعة تذكر، وأشارت إلى ذلك العديد من الدراسات ومنها دراسة (المحاميد والسفاسفة، ٢٠٠٧) التي أظهرت أن طلبة الجامعة لديهم مستوى عال من القلق، في حين كشفت دراسة (عبد الكريم، ٢٠١٧) أن مستوى الملل مرتفع لدى طلبة الجامعة، وبعد الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة في هذا المجال مثل دراسة (حمادات والقضاة، ٢٠١٥؛ قاسم وعبد الله، ٢٠١٨)، كما أن المرحلة الجامعية بالنسبة للكثير من الطلبة آخر مرحلة للدراسة، حيث يتهيا للطلبة للعمل والإسهام في تنمية المجتمع، الأمر الذي يحتم عليهم امتلاك قدرات ومستويات عالية من جوانب علم النفس الإيجابي كالمرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية، حتى يتمكنوا من الاستجابة للمتغيرات، وتحقيق الذات، والإسهام في رفعة المجتمع، وبهذا تكمن الحاجة لمساعدة الطلبة في الوصول إلى أعلى درجات المرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية، وذلك من خلال الاهتمامات البحثية في هذا المجال من قبل المختصين، وعليه جاءت هذه الدراسة للتعرف على درجة كل من المرونة المعرفية، والثقة بالنفس، والسعادة النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في جامعة الطفيلة التقنية، ومن ثم التعرف على العلاقة بين هذه المتغيرات.

٢,١ أسئلة الدراسة

١. ما درجة المرونة المعرفية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟
٢. هل تختلف درجة المرونة المعرفية باختلاف متغيري الجنس والكلية؟
٣. ما درجة الثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟
٤. هل تختلف درجة الثقة بالنفس باختلاف متغيري الجنس والكلية؟
٥. ما درجة السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟
٦. هل تختلف درجة السعادة النفسية باختلاف متغيري الجنس والكلية؟
٧. هل توجد علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين درجة السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس؟

٣. أهمية وأهداف الدراسة

٣,١ أهمية الدراسة

يمكن أن تقدم هذه الدراسة إضافة جديدة إلى المحتوى البحثي في علم النفس الإيجابي، فيما يتعلق بالثقة بالنفس، والمرونة المعرفية، والسعادة النفسية لأن الاهتمام بهذا الجانب قد يعمل على تحسين نوعية حياة الفرد وصحته النفسية، كما ويمكن أن توفر الدراسة أدبا نظريا ومرجعا للباحثين؛ من خلال من ستوفره من نتائج، وتكون حافزا لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في هذا المجال، وتتبع الأهمية النظرية للدراسة من أهمية الموضوع التي تنطرق إليه، وجمعها بين هذه المتغيرات. وتستمد الدراسة أهميتها التطبيقية فيما يترتب على نتائج الدراسة من فوائد عملية في مجال علم النفس التربوي، وربما يستفيد من نتائج الدراسة القائمون على التعليم الجامعي من خلال الوقوف على مستوى المرونة المعرفية ومستوى الثقة بالنفس ومستوى السعادة النفسية لطلبتهم، كما قد تساعد الطلبة الجامعيين وهم في هذه المرحلة العمرية الهامة على فهم أنفسهم بشكل أفضل، وتعديل عاداتهم وسلوكياتهم في سبيل تحقيق مستوى أعلى من السعادة النفسية، من خلال ضبط مستويات الثقة بالنفس والمرونة المعرفية لديهم، كما تزود الأدب النفسي ببعض المقاييس، وهي: مقياس المرونة المعرفية، ومقياس الثقة بالنفس، ومقياس السعادة النفسية، والتي تم تطويرها واستخراج مؤشرات صدقها وثباتها.

٣,٢ أهداف الدراسة

أجريت هذه الدراسة للتعرف إلى درجة كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية، والكشف عن وجود تأثير لمتغيري الجنس والكلية في كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية، والكشف عن العلاقة بين درجة السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس.

٤. التعريفات الإجرائية

المرونة المعرفية

هي قدرة الفرد على تغيير مسار تفكيره بسهولة، وإيجاد حلول متعددة للمشكلات، وتغيير أفكاره وآرائه بما يناسب المواقف المختلفة، وتقاس إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس المرونة المعرفية المستخدم في هذه الدراسة.

الثقة بالنفس

هي إدراك الفرد لقدراته ومهاراته، واعتقاده بأنه قادر على الوصول إلى أهدافه وإدارة حياته، والتعامل مع الآخرين بنجاح، وتقاس إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على الثقة بالنفس المستخدم في هذه الدراسة.

السعادة النفسية

هي شعور الفرد بالرضا والارتياح والطمأنينة والبهجة والاستمتاع خلال سعيه لتحقيق أهدافه مع الاحتفاظ بنظرته الإيجابية لنفسه وللآخرين، وتقاس إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس السعادة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

٥. حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة البكالوريوس في جامعة الطفيلة التقنية خلال الفصل الدراسي الصيفي للعام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠م. وتحدد إمكانية تعميم نتائج طبقات الأدوات وخصائصها السيكمترية، وكذلك المنهجية المستخدمة للإجابة، وجدية الأفراد في الإجابة عن فقرات المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة.

٦. الطريقة

٦,١ منهجية الدراسة

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي المسحي الارتباطي لمناسبتها لأغراضها.

٦,٢ متغيرات الدراسة

تناولت الدراسة المتغيرات الآتية:

١. المتغيرات المستقلة:

- الجنس وله مستويان (ذكر، أنثى)
- الكلية وله مستويان (علمية، إنسانية)

٢. المتغيرات التابعة:

- وهي المرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية.

٦,٣ مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة الطفيلة التقنية لمرحلة البكالوريوس خلال العام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) والبالغ عددهم (٣٩٢٥) طالباً وطالبة، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث تم اختيار ١٠٪ من طلبة الجامعة، والجدول (١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الجنس والكلية.

جدول (١): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الجنس والكلية

الجنس الكلية	ذكور	إناث	المجموع
علمية	١٩١	٧٥	٢٩٦
إنسانية	٥٤	٨٥	١٣٩
المجموع	٢٤٥	١٦٠	٤٠٥

٦,٤ أدوات الدراسة

❖ مقياس المرونة المعرفية

بهدف الكشف عن درجة المرونة المعرفية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، قام الباحثان باستخدام مقياس المرونة المعرفية، الذي قام بإعداده عبد الوهاب (٢٠١١)، ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (٣٠) فقرة، وتم اختيار (٢٠) فقرة منه، وتم التحقق من دلالات صدق وثبات المقياس بصورته الحالية المستخدمة بالدراسة.

- صدق المقياس

تحقق عبد الوهاب (٢٠١١) من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين والصدق باستخدام (كا^٢)، حيث اتضح أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١).

ولغايات البحث، تم العمل على عرض المقياس على (١١) محكما من ذوي الخبرة والاختصاص للتحقق من صدق الأداة، وبعد التحكيم تم إعادة صياغة بعض الفقرات، مثل فقرة "تزعجني الظروف الطارئة التي تواجهني في المواقف المختلفة" إلى "أعتقد أن الظروف الطارئة التي تواجهني لا تزعجني"، وحذف (٣) فقرات، مثل "أحاول التعايش مع المواقف التي تواجهني لكي أتمكن من حلها، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (١٧) فقرة.

- ثبات المقياس

تم تقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس المرونة المعرفية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والمكونة من (٢٤) طالباً وطالبة، حيث بلغت قيمته للمقياس (٠,٧٣).

ولأغراض التحقق من ثبات المقياس تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية، بفاصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني، حيث تم حساب الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)، وبلغته قيمته للمقياس (٠,٩٠).

- تصحيح المقياس

تم اختيار التدرج الخماسي للاستجابة عن الفقرات فكلما اقتربت الاستجابة من التدرج (أوافق بشدة) دل ذلك على ارتفاع درجة المرونة المعرفية، وكلما اقتربت الاستجابة من التدرج (لا أوافق بشدة) دل ذلك على انخفاض درجة المرونة المعرفية، وتم إعطاء كل تدرج قيمة عددية تتناسب ومستوى الاستجابة، كما تم وضع معيار الحكم على متوسط الاستجابات وفقاً للمقياس الخماسي باستخدام العلاقة الرياضية الآتية:

$$\text{أعلى قيمة} - \text{أدنى قيمة} = \frac{1-5}{3} = 1,33$$

وعليه يكون تبويب تدرجات المقياس الخماسي كالآتي: إذا كانت الفئة (١,٠٠-٢,٣٣) فإن الدرجة متدنية، وإذا كانت الفئة (٢,٣٤-٣,٦٦) تكون الدرجة متوسطة، أما إذا كانت الفئة (٣,٦٧-٥,٠٠) فإن الدرجة تكون مرتفعة.

❖ مقياس الثقة بالنفس

بهدف الكشف عن درجة الثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، قام الباحثان باستخدام مقياس الثقة بالنفس، الذي قام بإعداده محمد والدسوقي وشماس (٢٠٠٦)، ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (٢٥) فقرة، وتم اختيار (٢٠) فقرة منه، وتم التحقق من دلالات صدق وثبات المقياس بصورته الحالية المستخدمة بالدراسة.

- صدق المقياس

تحقق محمد والدسوقي وشماس من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين والصدق العاملي، ولغايات البحث، تم العمل على عرض المقياس على (١١) محكما من ذوي الخبرة والاختصاص للتحقق من صدق الأداة، وبعد التحكيم تم إعادة صياغة بعض الفقرات، مثل فقرة "أخشى التحدث أمام الجمهور" إلى "لدى القدرة على التحدث أمام الجمهور"، وحذف فقرتين، مثل "غير تخصصي الدراسي أكثر من مرة"، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (١٨) فقرة.

- ثبات المقياس

تم تقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والمكونة من (٢٤) طالباً وطالبة، حيث بلغت قيمته للمقياس (٠,٨٣).

ولأغراض التحقق من ثبات المقياس تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية، بفاصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني، حيث تم حساب الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)، وبلغته قيمته للمقياس (٠,٩٥).

- تصحيح المقياس

تم اختيار التدرج الخماسي للاستجابة عن الفقرات فكلما اقتربت الاستجابة من التدرج (أوافق بشدة) دل ذلك على ارتفاع درجة الثقة بالنفس، وكلما اقتربت الاستجابة من التدرج (لا أوافق بشدة) دل ذلك على انخفاض درجة الثقة بالنفس، وتم إعطاء كل تدرج قيمة عددية تتناسب ومستوى الاستجابة، كما تم وضع معيار الحكم على متوسط الاستجابات وفقاً للمقياس الخماسي باستخدام العلاقة الرياضية الآتية:

$$\text{أعلى قيمة} - \text{أدنى قيمة} = \frac{1-5}{3} = 1,33$$

وعليه يكون تبويب تدرجات المقياس الخماسي كالآتي: إذا كانت الفئة (١,٠٠-٢,٣٣) فإن الدرجة متدنية، وإذا كانت الفئة (٢,٣٤-٣,٦٦) تكون الدرجة متوسطة، أما إذا كانت الفئة (٣,٦٧-٥,٠٠) فإن الدرجة تكون مرتفعة.

❖ مقياس السعادة النفسية

بهدف الكشف عن درجة السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، قام الباحثان باستخدام مقياس السعادة النفسية، الذي قام بترجمته الجمل (٢٠١٣)، ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (١٢٠) فقرة، وتم اختيار (٢٠) فقرة منه، وتم التحقق من دلالات صدق وثبات المقياس بصورته الحالية المستخدمة بالدراسة.

- صدق المقياس

تحقق الجمل من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين ومعاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية، حيث جاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

ولغايات البحث، تم العمل على عرض المقياس على (١١) محكماً من ذوي الخبرة والاختصاص للتحقق من صدق الأداة، وبعد التحكيم تم إعادة صياغة بعض الفقرات، مثل فقرة "أشعر بالخيبة عندما أفكر في إنجازاتي في الحياة" إلى "أشعر بالبهجة عندما أفكر في إنجازاتي في الحياة"، وحذف فقرتين، مثل "أجد صعوبة في إبداء رأيي في موضوع جدلي"، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (١٨) فقرة.

- ثبات المقياس

تم تقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس السعادة النفسية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والمكونة من (٢٤) طالباً وطالبة، حيث بلغت قيمته للمقياس (٠,٨٥).

ولأغراض التحقق من ثبات المقياس تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية، بفاصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني، حيث تم حساب الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)، وبلغت قيمته للمقياس (٠,٩٢).

- تصحيح المقياس

تم اختيار التدرج الخماسي للاستجابة عن الفقرات فكلما اقتربت الاستجابة من التدرج (أوافق بشدة) دل ذلك على ارتفاع درجة السعادة النفسية، وكلما اقتربت الاستجابة من التدرج (لا أوافق بشدة) دل ذلك على انخفاض درجة السعادة النفسية، وتم إعطاء كل تدرج قيمة عددية تتناسب ومستوى الاستجابة، كما تم وضع معيار الحكم على متوسط الاستجابات وفقاً للمقياس الخماسي باستخدام العلاقة الرياضية الآتية:

$$\text{أعلى قيمة} - \text{أدنى قيمة} = \frac{1-5}{3} = 1,33$$

وعليه يكون تبويب تدرجات المقياس الخماسي كالآتي: إذا كانت الفئة (١,٠٠-٢,٣٣) فإن الدرجة متدنية، وإذا كانت الفئة (٢,٣٤-٣,٦٦) تكون الدرجة متوسطة، أما إذا كانت الفئة (٣,٦٧-٥,٠٠) فإن الدرجة تكون مرتفعة.

٧. نتائج الدراسة ومناقشتها

جرى عرض النتائج ومناقشتها حسب تسلسل أسئلتها كما يأتي:

أولاً: نتائج السؤال الأول: نص السؤال الأول على: ما درجة المرونة المعرفية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟ للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس المرونة المعرفية، كما هي موضحة في الجدول (٢).

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس المرونة المعرفية

الرتبة	رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
١	٢	أعمل على تحليل المشكلة لكي أصل إلى حلها.	٤,٤٠	٠,٦٣	مرتفعة
٢	١	أسعى للوصول إلى حل المشكلة حتى لو بدت لي صعوبة.	٤,٣٤	٠,٦٥	مرتفعة
٣	١٤	أعتقد أن تنوع الأفكار يساعدني في مواجهة المواقف الجديدة.	٤,٢٤	٠,٧٧	مرتفعة
٤	٨	أسعى لإنتاج أكبر عدد من الأفكار حول أي مشكلة تواجهني.	٤,٢٢	٠,٧٤	مرتفعة
٥	١١	أعتقد أن تنوع أفكار الفرد يعد تميزاً له.	٤,٢١	٠,٨٥	مرتفعة
٦	١٦	أعتقد أن الحوار والمناقشة مع الآخرين يساعدني على إنتاج أفكار متنوعة.	٤,١٧	٠,٨٩	مرتفعة
٧	٣	أغير طريقة تفكيري حسب الموقف الذي يواجهني	٤,١٤	٠,٨٤	مرتفعة
٨	٧	أحاول التعايش مع المواقف التي تواجهني لكي أتمكن من حلها.	٤,١٣	٠,٨١	مرتفعة
٩	٤	أسعى لتكوين ارتباطات بين أفكارتي تجاه موقف ما وأنماط سلوكي	٤,١٢	٠,٧٨	مرتفعة
١٠	١٧	يمكنني تعديل سلوكي حسب الموقف الذي أواجهه.	٤,٠٩	٠,٨٥	مرتفعة
١١	١٣	أستمر في محاولاتي لحل مشكلة ما ولو كلفني ذلك مزيداً من الوقت والجهد.	٤,٠٦	٠,٨١	مرتفعة
١٢	١٥	أحلل المشكلة إلى عناصر بسيطة لإنتاج أفكار متنوعة لحلها.	٤,٠٦	٠,٨٨	مرتفعة
١٣	١٠	يمكنني تطوير الفكرة لكي تناسب الموقف الذي أواجهه.	٣,٩٤	٠,٨٩	مرتفعة
١٤	٩	أهتم بالأفكار الغريبة حول المشكلة التي تواجهني.	٣,٨٦	٠,٩٤	مرتفعة
١٥	١٢	أعتقد أن الأفكار المتنوعة حول موضوع ما لا تسبب لي القلق.	٣,٧٥	١,٠٤	مرتفعة
١٦	٦	أعتقد أن الفرد الذي يتمسك برأيه تجاه موقف ما يعد جامداً فكرياً.	٣,٦٩	١,٠٤	مرتفعة
١٧	٥	أعتقد أن الظروف الطارئة التي تواجهني لا تزعجني.	٣,٠٦	١,٢١	متوسطة
الدرجة الكلية (المرونة المعرفية)			٤,٠٣	٠,٤٣	مرتفعة

يتبين من الجدول (٢) أن المتوسط الحسابي للمرونة المعرفية قد بلغ (٤,٠٣) وانحراف معياري مقداره (٠,٤٣) بدرجة مرتفعة، كما يتبين من الجدول (٢) أن الفقرة رقم (٢) "أعمل على تحليل المشكلة لكي أصل إلى حلها" قد جاءت بالرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤,٤٠) وانحراف معياري (٠,٦٣) وبدرجة مرتفعة، تليها في الرتبة الثانية الفقرة رقم (١) "أسعى للوصول إلى حل المشكلة حتى لو بدت لي صعوبة" بمتوسط حسابي (٤,٣٤) وانحراف معياري مقداره (٠,٦٥) وبدرجة مرتفعة.

ويتبين من الجدول (٢) أن الفقرة رقم (٥) "أعتقد أن الظروف الطارئة التي تواجهني لا تزعجني" قد جاءت في الرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي مقداره (٣,٠٦) وانحراف معياري مقداره (١,٢١) وبدرجة متوسطة.

وقد يعزى ذلك إلى امتلاك الطلبة القدرة على تحليل المشكلة التي تواجههم، وامتلاكهم المرونة في تنوع الأفكار وتبادلها مع أقرانهم من خلال المناقشة والحوار بشكل وجاهي أو باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، واتفقت نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة لاسين وآخرون (Toraman, et al., 2020؛ محسن والسماعي، ٢٠١٨).

ثانياً: نتائج السؤال الثاني: نص السؤال الثاني على: هل تختلف درجة المرونة المعرفية باختلاف متغيري الجنس والكلية؟ للإجابة عن السؤال الثاني؛ فقد جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس المرونة المعرفية وفقاً لمتغيري الجنس والكلية، وذلك كما هو مبين في الجدول (٣).

جدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس المرونة المعرفية وفقاً لمتغيري الجنس والكلية.

المتغيرين	الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
الجنس	ذكر	٤,٠٠	٠,٤٦	٢٠٧
الجنس	ذكر	٤,١٢	٠,٤٣	٣٨
الجنس	أنثى	٤,٠١	٠,٣٦	٨٩
الجنس	أنثى	٤,٠٩	٠,٤١	٧١

يلاحظ من الجدول (٣) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للمرونة المعرفية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية ناتجة عن اختلاف مستويي (الجنس، الكلية)؛ ولتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، فقد توجب استخدام تحليل التباين الثنائي لهما، وذلك كما هو مبين في الجدول (٤).

جدول (٤): نتائج تحليل التباين الثنائي لاستجابات عينة الدراسة على مقياس المرونة المعرفية وفقاً لمتغيري الجنس والكلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	٠,٠٠٢	١	٠,٠٠٢	٠,٠٠٩	٠,٩٢
الكلية	٠,٦٨	١	٠,٦٨	٣,٦٧	٠,٠٦
الجنس*الكلية	٠,٠٢٢	١	٠,٠٢٢	٠,١٩	٠,٧٣
الخطأ	٧٤,٤١	٤٠١	٠,١٨٦		
الكلية	٦٦٥٤,٣٩	٤٠٤			

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$) في درجة المرونة المعرفية تُعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة ($F = 0,009$)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$) في درجة المرونة المعرفية تُعزى لمتغير الكلية، حيث بلغت قيمة ($F = 3,67$)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$) في درجة المرونة المعرفية تُعزى لمتغيري الجنس والكلية، حيث بلغت قيمة ($F = 0,19$).

وقد يعود ذلك إلى أن طبيعة الحياة الجامعية تفرض على الطلبة التأقلم مع المواقف اليومية وإيجاد حلول سريعة للمشكلات، كما أن طريقة تنشئة الذكور والإناث في المجتمع الأردني تغيرت في السنوات الأخيرة وفتحت المجال أمام الطالبات للتعلم والمرور بذات الخبرات التي يمر بها الذكور قبل وخلال الحياة الجامعية، واتفقت نتائج هذا السؤال مع عدد من الدراسات مثل دراسة محسن والسماوي (٢٠١٨).

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث: نص السؤال على: ما درجة الثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟ للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس، كما هي موضحة في الجدول (٥).

جدول (٥): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس.

الرتبة رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
١	أشعر بالرضا عن مظهري.	٤,٢٧	٠,٩١	مرتفعة
٢	أعتقد أنني لا أفضل أن يقوم الآخرون بالمهام الموكلة إلي.	٤,٢٥	٠,٨٤	مرتفعة
٣	أمتلك القدرة على تحقيق التفوق الأكاديمي في الجامعة.	٤,٢٤	٠,٨٨	مرتفعة
٤	أستطيع اتخاذ القرار في مواقف الحياة اليومية.	٤,٢٤	٠,٧٧	مرتفعة
٥	أبادر الآخرين بالسلام.	٤,٢١	٠,٨٥	مرتفعة

مرتفعة	٠,٩٧	٤,٢٠	أشعر باحترام أهلي وتقديرهم لي.	١٢	٦
مرتفعة	٠,٩٥	٤,١٥	أثابر لتحقيق أهدافي الدراسية.	١٨	٧
مرتفعة	٠,٩٥	٤,١٣	أشعر بالقدرة على منافسة زملائي.	١٤	٨
مرتفعة	٠,٨٦	٤,٠٧	أخطط لمستقبلي بكل ثقة.	١	٩
مرتفعة	٠,٩٩	٤,٠٠	أعتذر لمن أخطأت في حقه أمام الآخرين.	٨	١٠
مرتفعة	٠,٩٥	٣,٩٨	أعتقد أنني لا أتردد في اتخاذ القرارات الهامة.	٤	١١
مرتفعة	١,١١	٣,٩٤	أشعر بالرضا عن مستواي الأكاديمي في الجامعة.	١٣	١٢
مرتفعة	١,١٣	٣,٨٧	أشعر بالرضا عن التخصص الذي أدرسه.	١٦	١٣
مرتفعة	١,٠١	٣,٨٤	لدي القدرة على التحدث أمام الجمهور.	١٠	١٤
مرتفعة	١,٠٥	٣,٨١	أكتسب صداقات جديدة بسرعة.	١١	١٥
متوسطة	١,٠٥	٣,٦٧	أشارك في الفعاليات الاجتماعية المختلفة.	٦	١٦
متوسطة	١,٣٢	٣,٥٣	أتجنب الهروب من المواقف التي تتطلب المواجهة الشخصية.	٩	١٧
متوسطة	١,٢٥	٣,٢٥	أتعلم تجنب مقابلة الغرباء.	٥	١٨
مرتفعة	٠,٤٨	٣,٩٨	الدرجة الكلية (الثقة بالنفس)		

يتبين من الجدول (٥) أن المتوسط الحسابي للثقة بالنفس قد بلغ (٣,٩٨) بانحراف معياري مقداره (٠,٤٨) بدرجة مرتفعة، كما يتبين من الجدول (٥) أن الفقرة رقم (١٧) "أشعر بالرضا عن مظهري" قد جاءت بالرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤,٢٧) وانحراف معياري (٠,٩١) وبدرجة مرتفعة، تليها في الرتبة الثانية الفقرة رقم (٢) "أعتقد أنني لأفضل أن يقوم الآخرون بالمهام الموكلة إلي" بمتوسط حسابي (٤,٢٥) وانحراف معياري مقداره (٠,٨٤) وبدرجة مرتفعة.

ويتبين من الجدول (٥) أن الفقرة رقم (٥) "أتعلم تجنب مقابلة الغرباء" قد جاءت في الرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي مقداره (٣,٢٥) وانحراف معياري مقداره (١,٢٥) وبدرجة متوسطة.

وقد يعود ذلك إلى شعور الطلبة بالرضا عن مظاهرهم، ورغبتهم في تنفيذ المهام الموكلة لهم، وإيمانهم بالقدرة على تحقيق التفوق الأكاديمي في الجامعة، واتفقت نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة (الخفاف وداد، ٢٠٠٨)، واختلفت مع نتائج دراسة (زقيليش، ٢٠١٩).

رابعاً: نتائج السؤال الرابع: نص السؤال الرابع على: هل تختلف درجة الثقة بالنفس باختلاف متغيري الجنس والكلية؟ للإجابة عن السؤال الثاني؛ فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغيري الجنس والكلية، وذلك كما هو مبين في الجدول (٦).

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغيري الجنس والكلية.

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرين	
			الكلية	الجنس
٢٠٧	٠,٥٢	٣,٩٢	علمية	ذكر
٣٨	٠,٠٤٢	٤,٠٣	إنسانية	ذكر
٨٩	٠,٤١	٤,٠٠	علمية	أنثى
٧١	٠,٤٦	٤,١٠	إنسانية	أنثى

يلاحظ من الجدول (٦) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية ناتجة عن اختلاف مستوي (الجنس، الكلية)؛ ولتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، فقد توجب استخدام تحليل التباين الثنائي لهما، وذلك كما هو مبين في الجدول (٧).

جدول (٧): نتائج تحليل التباين الثنائي لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغيري الجنس والكلية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	٠,٤٣	١	٠,٤٣	١,٨٧	٠,١٧
الكلية	٠,٧٢	١	٠,٧٢	٣,١٦	٠,٠٨
الجنس*الكلية	٠,٠٠٣	١	٠,٠٠٣	٠,٠٢	٠,٩٠
الخطأ	٩٢,٠٦	٤٠١	٠,٢٣		
الكلية	٦٥٠,٨٧٨	٤٠٤			

يتضح من الجدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في درجة الثقة بالنفس تُعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة ($F=1.87$)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في درجة الثقة بالنفس تُعزى لمتغير الكلية، حيث بلغت قيمة ($F=3.16$)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في درجة الثقة بالنفس تُعزى لمتغيري الجنس والكلية، حيث بلغت قيمة ($F=0.02$).

وقد يعزى ذلك إلى أن طلبة الجامعة قد تعرضوا في الفترة الأخيرة للعديد من التغيرات مثل التعلم عن بعد، فقدرتهم على التأقلم مع هذه الطريقة الجديدة في التعلم واجتياز المقررات الجامعية بنجاح رفع من درجة ثقتهم بأنفسهم، كما أن انتشار مفاهيم الصحة النفسية والتفكير الإيجابي في وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي قدمت لهم المزيد من الطرق والوسائل العملية لتحقيق وتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة الذكور والإناث على حد سواء، واتفقت هذه النتائج مع عدد من الدراسات كدراسة زقيليش (٢٠١٩) واختلفت مع دراسة الخفاف وداود (٢٠٠٨) والتي أظهرت وجود فروق ولصالح الذكور.

خامساً: نتائج السؤال الخامس: نص السؤال على: ما درجة السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟ للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية، كما هي موضحة في الجدول (٨).

جدول (٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية.

الترتبة	رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتبة
١	١٠	أشعر بالبهجة عند وجود الأصدقاء المقربين.	٤,٢٨	٠,٨٨	مرتفعة
٢	١	أعبر عن رأيي بصراحة وإن كان مخالفاً لآراء الآخرين.	٤,٢٣	٠,٨٧	مرتفعة
٣	٣	أضع لنفسني أسلوب حياة كما أحب.	٤,١٧	٠,٨٠	مرتفعة
٤	٦	أشعر أنني مهتم بالأنشطة التي توسع خبراتي.	٤,١٦	٠,٩٢	مرتفعة
٥	٧	أفكر في أن أجرب طرقاً جديدة في عمل الأشياء في حياتي.	٤,١٤	٠,٨٩	مرتفعة
٦	١٥	أضع أهداف حياتي بنفسني.	٤,٠٩	٠,٩١	مرتفعة
٧	٩	أشعر أن معظم الناس يعتقدون أنني محب وعطوف.	٤,٠٦	٠,٩٤	مرتفعة
٨	٤	أشعر بالتوافق مع الناس لأنني أمتلك أساليب التعامل الجيد معهم.	٤,٠٢	٠,٩٨	مرتفعة
٩	٨	أستمتع بوجودي في مواقف جديدة وغير مألوقة.	٣,٩٧	٠,٩٥	مرتفعة
١٠	١٢	أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي الأفضل.	٣,٩٦	٠,٩٩	مرتفعة
١١	١٤	أرى أنه لدي رؤية واضحة حول ما يجب أن أسعى لتحقيقه في الحياة.	٣,٩٦	٠,٩٤	مرتفعة
١٢	١٧	أعتقد أنني ارتكبت أخطاء في الماضي لكن الأمور سارت بشكل جيد.	٣,٩٦	٠,٩٥	مرتفعة
١٣	١٨	أشعر بالبهجة عندما أفكر في إنجازاتي في الحياة.	٣,٩٥	١,٠٢	مرتفعة
١٤	٥	أجد تنظيم أمور حياتي بالطريقة التي ترضيني أمراً سهلاً.	٣,٩٤	١,٠٢	مرتفعة
١٥	١٣	أعتقد أن أنشطتي اليومية مهمة.	٣,٨٨	٠,٩٣	مرتفعة
١٦	٢	أعتقد أنني لا أغير قراراتي إذا اعترض عليها أفراد أسرتي وأصدقائي.	٣,٨١	١,٠٣	مرتفعة
١٧	١٦	أشعر أنني فعلت كل ما يجب على القيام به في الحياة.	٣,٢٧	١,٢٨	متوسطة

١٨	١١	أرى أن معظم الناس لديهم أصدقاء أقل مني.	٣,١٣	١,٢٨	متوسطة
		الدرجة الكلية (السعادة النفسية)	٣,٩٨	٠,٤٨	مرتفعة

يتضح من جدول (٨) أن المتوسط الحسابي للسعادة النفسية (٣,٩٨) والانحراف المعياري (٠,٤٨) وبدرجة مرتفعة، كما يتضح أن الفقرة (١٠) " أشعر بالبهجة عند وجود الأصدقاء المقربين " جاءت في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤,٢٨) وانحراف معياري (٠,٨٨) وبدرجة مرتفعة، في حين جاءت الفقرة (١) " أعبر عن رأيي بصراحة وإن كان مخالفاً لآراء الآخرين " في الرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٤,٢٣) وانحراف معياري (٠,٨٧) وبدرجة مرتفعة.

ويتضح من جدول (٨) أن الفقرة (١٦) " أشعر أنني فعلت كل ما يجب على القيام به في الحياة " جاءت في الرتبة قبل الأخيرة بمتوسط حسابي (٣,٢٧) وانحراف معياري (١,٢٨) وبدرجة متوسطة، في حين جاءت الفقرة (١١) " أرى أن معظم الناس لديهم أصدقاء أقل مني " في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٣,١٣) وانحراف معياري (١,٢٨) وبدرجة متوسطة.

وقد يعزى ذلك إلى شعور الطلبة بالبهجة بوجود أصدقائهم المقربين، واهتمامهم بالأنشطة التي توسع خبراتهم، ورغبتهم في تجريب طرق وأشياء جديدة. واختلفت نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة (حمادات والقضاة، ٢٠١٥؛ جودة، ٢٠٠٧).

سادساً: نتائج السؤال السادس: نص السؤال على: هل تختلف درجة السعادة النفسية باختلاف متغيري الجنس والكلية؟ للإجابة عن السؤال السادس؛ فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية وفقاً لمتغيري الجنس والكلية، وذلك كما هو مبين في الجدول (٩).

جدول (٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على السعادة النفسية وفقاً لمتغيري الجنس والكلية.

المتغيرين	الجنس	الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
	ذكر	علمية	٣,٨٦	٠,٥٥	٢٠٧
	ذكر	إنسانية	٤,٠٢	٠,٤٤	٣٨
	أنثى	علمية	٤,٠١	٠,٤٥	٨٩
	أنثى	إنسانية	٤,٠٦	٠,٥٣	٧١

يلاحظ من الجدول (٩) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية ناتجة عن اختلاف مستويي (الجنس، الكلية)؛ ولتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، فقد توجب استخدام تحليل التباين الثنائي لهما، وذلك كما هو مبين في الجدول (١٠).

جدول (١٠): نتائج تحليل التباين الثنائي لاستجابات عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية وفقاً لمتغيري الجنس والكلية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	٠,٦٦	١	٠,٦٦	٢,٤٨	٠,١٢
الكلية	٠,٧٩	١	٠,٧٩	٢,٩٨	٠,٠٩
الجنس*الكلية	٠,٢١	١	٠,٢١	٠,٨١	٠,٣٧
الخطأ	١٠٦,١٣	٤٠١	٠,٢٧		
الكلية	٦٤٠٧,٨٢	٤٠٤			

يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في درجة السعادة النفسية تُعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة ($F = 2.48$)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في درجة السعادة النفسية تُعزى لمتغير الكلية، حيث بلغت قيمة ($F = 2.98$)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في درجة السعادة النفسية تُعزى لمتغيري الجنس والكلية، حيث بلغت قيمة ($F = 0.81$).

وقد يعزى ذلك إلى أن الطالب الجامعي يواجه التحديات والتغيرات ضمن مجموعات من الزملاء والأصدقاء وهذا بحسب ما ذكره (أرجايل، ١٩٩٣) من العوامل الهامة التي تمنح الفرد الشعور بالرضا حيث توفر له الدعم، كما أن الحياة

الجامعية بطبيعتها قائمة على النشاطات المتنوعة والفعاليات الرياضية والثقافية وهذا يقدم تعبئة مناسبة لوقت الفراغ لدى طلبة الجامعة ويمنحهم شعورا بالبهجة، واختلفت نتائج هذا السؤال مع دراسة (القرعيش، ٢٠٢٠) التي أشارت إلى وجود فروق تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ودراسة (حمادات والقضاة، ٢٠١٥) التي أظهرت امتلاك طلبة الجامعة لدرجة متوسطة من السعادة النفسية.

سابعاً: نتائج السؤال السابع: نص السؤال على: هل توجد علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين درجة السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس؟ للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب معامل الارتباط بين المتغيرات الثلاثة وفق معامل ارتباط بيرسون، والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١): معاملات الارتباط بين كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس والسعادة النفسية

السعادة النفسية	الثقة بالنفس	المرونة المعرفية	
٠,٥٨**	٠,٦١**	١,٠٠	المرونة المعرفية
٠,٧١**	١,٠٠	٠,٦١**	الثقة بالنفس
١,٠٠	٠,٧١**	٠,٥٨**	السعادة النفسية

** الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)

يلاحظ من الجدول (١١) أن قيمة معامل الارتباط بين درجة المرونة المعرفية والثقة بالنفس بلغت (٠,٦١)، وتشير هذه القيمة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بينهما، وقيمة معامل الارتباط بين المرونة المعرفية والسعادة النفسية كانت (٠,٥٨)، وهذه القيمة تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة، أما قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والسعادة النفسية قد بلغت (٠,٧١) وهي قيمة تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والسعادة النفسية، وعند حساب معامل التحديد (R^2) بين المتغيرات تبين ما يلي: بلغت قيمة (R^2) بين المرونة المعرفية والثقة بالنفس (٠,٣٧) وهذا يعني أن (٠,٣٧) من التباين في الثقة بالنفس يمكن تفسيره من خلال المرونة المعرفية، وأن (٠,٣٤) من السعادة النفسية يمكن تفسيره من خلال المرونة المعرفية، كما أشارت النتائج إلى أن (٠,٥٠) من السعادة النفسية يعزى للثقة بالنفس. كما أظهرت نتائج هذا السؤال أن قيمة معامل الارتباط بين درجة المرونة المعرفية والثقة بالنفس بلغت (٠,٦١)، وتشير هذه القيمة إلى وجود علاقة موجبة بينهما، وقيمة معامل الارتباط بين المرونة المعرفية والسعادة النفسية كانت (٠,٥٨)، وهذه القيمة تشير إلى وجود علاقة موجبة متوسطة، أما قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والسعادة النفسية قد بلغت (٠,٧١) وهي قيمة تشير إلى وجود علاقة موجبة وقوية بين الثقة بالنفس والسعادة النفسية، وقد تعزى هذه النتائج إلى أن هذه المتغيرات الثلاث سمات إيجابية تعكس قدرة الطالب الجامعي على القيام بدوره في التحصيل الدراسي والتواصل الاجتماعي مع الزملاء والمدرسين واختيار أفضل السبل لتحقيق ذلك، لذا فإن تمتعه بالثقة بالنفس سيؤدي به إلى التحلي بالمرونة المعرفية، وامتلاكه لهذه السمات الإيجابية التي ستحقق له النجاح سيمنحه بالتأكيد شعوراً بالرضا والاطمئنان كما ذكر كل من (أبو جادو، ٢٠٠٧؛ وأندرسون، ٢٠٠٧)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (قاسم وعبدالله، ٢٠١٨) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين هذه المتغيرات الثلاثة.

٨. التوصيات

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما هو آت:

١. إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع الدراسة الحالية في مجتمعات جديدة.
٢. تصميم وبناء برامج تدريبية تستهدف تنمية مهارات الطلبة على المشاركة في الفعاليات الاجتماعية، وتطوير مهارات المواجهة الشخصية.
٣. وضع خطط واستراتيجيات تستهدف مساعدة الطلبة على مواجهة الظروف الطارئة.
٤. توجيه اهتمام المدرسين على مساعدة الطلبة في اكتشاف قدراتهم، وبذل طاقاتهم من أجل تحقيق أهدافهم.

بيان تضارب المصالح

يقر جميع المؤلفين أنه ليس لديهم أي تضارب في المصالح.

المراجع

- أبو جادو، صالح. (٢٠٠٧). علم النفس التطوري. ط ٢، عمان، الأردن: دار المسيرة.
- أبورياش، حسين وعبد الحق، زهرية. (٢٠٠٧). علم النفس التربوي للطلاب الجامعي والمعلم الممارس، ط ١، عمان، الأردن: دار المسيرة.
- أرجايل، مايكل. (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة (فيصل يوسف، مترجم). الكويت: عالم المعرفة.
- أسعد، يوسف ميخائيل. (١٩٩٣). الثقة بالنفس. القاهرة، مصر: دار نهضة مصر للطبع والنشر.
- أندرسون، جون آر. (٢٠٠٧). علم النفس المعرفي وتطبيقاته (رضا الجمال ومحمد صبري، مترجم). عمان، الأردن: دار الفكر.
- التميمي، وسام. (٢٠١٩). فاعلية برنامج تعليمي قائم على نظرية المرونة المعرفية في تحصيل مادة القياس والتقويم لدى طلبة كلية التربية الأساسية. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٢(٤٤)، ٦٦-٤٠.
- الجمال، سمية. (٢٠١٣). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلبة جامعة تبوك. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٢٨(٧٨)، ٦٥-١.
- جودة، آمال. (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، ٣(٣)، ٦٩٧-٧٣٨.
- حسين، محمد عبد الهادي. (٢٠٠٣). تربويات المخ البشري. ط ١، عمان، الأردن: دار الفكر.
- حمادات، محمد والقضاة، أحمد. (٢٠١٥). مستوى السعادة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في ضوء بعض المتغيرات في المملكة الأردنية الهاشمية. المنارة، ٢٢(١/٣)، ١٤٥-١٧٦.
- الخفاف، إيمان وداود، عباس. (٢٠٠٨). الثقة بالنفس وعلاقتها بالاتجاه نحو المرأة لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية، ١٣(١٤)، ١١١-١٤٧.
- رايت، جودي. (٢٠١٤). بناء الثقة بالنفس باستخدام الكلمات المشجعة (محمد قنديل وداليا محمد، مترجم). عمان، الأردن: دار الفكر.
- الرفوع، محمد. (٢٠١٥). الدافعية نماذج وتطبيقات. ط ١، عمان، الأردن: دار المسيرة.
- الريماوي، محمد وآخرون. (٢٠٠٦). علم النفس العام. ط ٢، عمان، الأردن: دار المسيرة.
- زقيليش، مروي. (٢٠١٩). الثقة بالنفس وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة العلوم السياسية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد بوضياف، الجزائر.
- سلامة، ماهر. (٢٠٠٧). سحر الشخصية. ط ١، عمان، الأردن: المطابع المركزية.
- سليجمان، مارتن. (٢٠٠٦). السعادة الحقيقية (مكتبة جرير، مترجم). السعودية: مكتبة جرير.
- عبد الكريم، نبيل. (٢٠١٧). نزعة الملل وعلاقته بعادات العقل لدى طلبة الجامعة. مجلة آداب الفراهيدي، ٩(٣١)، ٣١٤-٣٤٨.
- عبد الحافظ، ثناء وبحر، امتثال. (٢٠١٦). الانتباه التنفيذي والوظيفة التنفيذية. ط ١، عمان، الأردن: دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.
- عبد الوهاب، صلاح. (٢٠١١). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. مجلة بحوث التربية النوعية، مصر، (٢٠)، ٧٨-٢٠.
- العتوم، عدنان يوسف. (٢٠١٢). علم النفس المعرفي. ط ٣، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- العيثي، ياسر. (٢٠٠٦). الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة. ط ٤، دمشق، سوريا: دار الفكر.

- الفاقي، إبراهيم. (٢٠٠٩). *حياة بلا توتر*. ط١، القاهرة، مصر: إبداع للإعلام والنشر.
- قاسم، آمنة وعبد الله، سحر (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. *المجلة التربوية*، ٥٣ (٣)، ٨٠-١٤٥.
- القرعيش، ايمان. (٢٠٢٠). إدراك الأحداث والأنشطة السارة وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٤ (١٤)، ١٣٩-١٧٧.
- كرويزر، راي. (٢٠٠٩). *الخجل* (معتز سيد عبد الله، مترج). الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- الكناني، ممدوح عبد المنعم. (٢٠٠٥). *سيكولوجية الإبداع وأساليب تنميته*. ط١، عمان، الأردن: دار المسيرة.
- المحاميد، شاكر والسفاسفة، محمد. (٢٠٠٧). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٣ (٨)، ١٢٧-١٤٢.
- محسن، عبد الكريم والسماوي، فجر. (٢٠١٨). المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، ٢ (٤٣)، ٢٩٦-٣١٣.
- محمد، أحمد والدسوقي، مجدي وشماس، سالم. (٢٠٠٦). أثر كل من التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس في بعض أساليب التفكير لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٣٠ (١)، ٢١٥-٢٨٣.
- نشواتي، عبد المجيد. (٢٠٠٢). *علم النفس التربوي*. ط٣، بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر.
- هادفيلد، سو. (٢٠١٤). *التفكير الإيجابي الرائع* (مكتبة جرير، مترجم). السعودية: مكتبة جرير.
- وولفولك، انيتا. (٢٠١٠). *علم النفس التربوي* (صلاح الدين علام، مترجم). عمان، الأردن: دار الفكر.

References

- Blanch, D. C., Hall, J. A., Roter, D. L., & Frankel, R. M. (2008). Medical student gender and issues of confidence. *Patient education and counseling*, 72(3), 374-381.
- Covy, S. (2013). *The Seven Habits of Highly Effective People*. New York: Simon & Scuster.
- Dogan Lacin, B., & Yalçın, İ. L. H. A. N. (2019). Predictive roles of self-efficacy and coping strategies in cognitive flexibility among university students. *Journal of Education*, 34(2).
- Malkoç, A., & Kesen Mutlu, A. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 278-287.
- McMahon, J., McMahon, F. & Romano, T. (1995). *Psychology and You*. New York: West Publishing Company.
- Ostow, M. (2006). *Spirit, Mind & Brain*. New York: Colombia university press.
- Starko, A. (2014). *Creativity in the classroom*. New York: Routledge press.
- Torman, C., Kosan, A. & Yurdal, M. (2020). Cognitive Flexibility Levels, Learning Approaches and Learning Strategies of The Medical Students. *Associations for Development of Medical Education*, 19(57), 76-97.