

الاستعداد الزواجي وعلاقته بالارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة

إيمان أكرم سليمان العساسفة

طالبة دكتوراه في الارشاد والصحة النفسية

د. سامي محسن جبريل الختاتنة

كلية العلوم التربوية ، جامعة مؤتة

aamaniakram11@gmail.com

استلام البحث: 20/02/2022 مراجعة البحث: 08/04/2022 قبول البحث: 10/04/2022

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الاستعداد الزواجي وعلاقته بالارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة، وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات الديمغرافية، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لإجراء الدراسة ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقاييس الدراسة: الاستعداد الزواجي، الارتياح النفسي، جرى التحقق من صدقها وثباتها، وتم تطبيقها على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة تكونت من (428) من طلبة السنة الثالثة والرابعة في جامعة مؤتة، وأشارت النتائج أن مستوى الاستعداد الزواجي والارتياح النفسي جاء مرتفعاً ، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الاستعداد الزواجي ومقياس الارتياح النفسي، وأن أبعاد الاستعداد الزواجي (البعد التربوي، والتأهل النفسي للزواج) قد فسرت معاً (28.1%) من الارتياح النفسي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستعداد الزواجي تعزى لأثر متغير (الجنس) في (البعد القانوني) لصالح الإناث، وفي (البعد التربوي) لصالح الذكور، وتعزى لأثر متغير (الكلية) في (البعد القانوني) لصالح الكليات الإنسانية، وفي (البعد الاجتماعي والاقتصادي) لصالح الكليات العلمية، وتعزى لأثر متغير (السنة الدراسية) في (البعد الاجتماعي والاقتصادي) لصالح السنة الدراسية الثالثة، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الارتياح النفسي تعزى لأثر متغيرات (الجنس، الكلية، السنة الدراسية)، وبناءً على نتائج الدراسة تم الخروج ببعض التوصيات منها ضرورة المحافظة على المستوى المرتفع للاستعداد الزواجي والارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة من خلال عقد الدورات التدريبية وتوزيع النشرات التوعوية بهذا الخصوص.

الكلمات المفتاحية: الاستعداد الزواجي، الارتياح النفسي، طلبة جامعة مؤتة.

Marital Readiness and Its Relationship to Psychological Satisfaction among Mutah University Students

Abstract

The study aimed to identify the level of marital readiness and its relationship to psychological satisfaction among Mutah University students, and its relationship to some demographic variables. To achieve the objectives of the study, The descriptive correlation method was used the study scales (marital readiness, psychological satisfaction) were developed and their validity and reliability were verified. It was applied to a sample chosen by the simple random method. It consisted of (428) third and fourth year- students at Mutah University. The results indicated that the level of marital readiness and psychological satisfaction was high and also showed a positive correlation between marital readiness and the scale of psychological satisfaction, and that the dimensions of marital readiness (educational dimension, psychological qualification for marriage) together accounted for (28.1%) of psychological satisfaction. The results showed that there were statistically significant differences in the level of marital readiness ascribed to the effect of the (sex) variable in the (legal dimension) in favor of females and in the (educational dimension) the results were in favor of males. The results were in favor of the faculties of humanities due to (faculty) variable in the (legal dimension). In the (social and economic dimension), they were in favor of the scientific faculties, due to the effect of a variable (the academic year) in the (social and economic dimension) in favor of The third academic year. There were also no statistically significant differences in the level of psychological satisfaction due to the effect of the variables (gender, faculty, academic year). Based on the results of the study, some recommendations were made, including the need to maintain the high level of marital readiness and psychological satisfaction among Mutah University students through training courses and awareness brochures in this regard.

Keywords: Marital readiness, Psychological satisfaction, Mutah university students.

المقدمة

حث ديننا الإسلام على الزواج ورغب فيه، ووضح حكمه وأحكامه وما فيه من سنة إلهية وحاجة فطرية، لأن الأسرة هي المؤسسة الاجتماعية الأولى في حياة الفرد، والتي من خلالها ينشأ الجيل القادم، لذا يجب أن تُبنى على أسس صحيحة وقوية، فإيجاد الشريك المناسب ليس هو نهاية المسؤولية الزوجية، فالمسؤولية في الزواج تكمن في الحفاظ على مقومات هذه العلاقة، فهو الأمر الأكثر صعوبة، لذا فإن استعداد المقبلين على الزواج وتجهيزهم له بكافة الأشكال يقدّم لهم تصورات وتوقعات عن الحياة الزوجية، والأمر الذي يقلل من الخلافات والمشاكل بين الشريكين في حال كان هذا الاستعداد على أتم وجه.

والزواج مشروع فيه تحقيق لكثير من المصالح الاجتماعية، فمن خلاله يستمر بقاء النسل الإنساني، وبه يسلم المجتمع من الانحلال الأخلاقي، ومن الأمراض التي تنتشر بين أفراد المجتمع نتيجة شيوخ الفاحشة، وبه تتكون روح المودة والرحمة والألفة بين الزوجين فيتحقق الأمن العاطفي لكليهما، وهو وسيلة لتحقيق وضع اجتماعي معين لكلا الزوجين وتكوين شخصية مسؤولة أمام أنفسهم وأمام الآخرين، ويتحمل الزوجان معاً مسؤولية وشؤون الزواج بعلاقات ارتباطية وتفاعلية وانفعالية، وكلما كانت هذه العلاقات على قدر من التوازن كانت على قدر كبير من النجاح، وكلما انحرفت عن مسار التوازن نتج عنها سلسلة من الصدمات والخلافات التي تؤدي إلى الانفصال والطلاق (الجندي، 2017). وبين السويح (2017) أن تعرض الفرد للضغوط الحياتية يؤدي إلى انخفاض مستوى رضاه عن حياته وارتياحه النفسي، فالارتياح النفسي يعدّ بُعداً هاماً من أبعاد الصحة النفسية للفرد، فهو يقيس مدى توافقه النفسي وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية، وهو حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في

سلوكه واستجاباته وتشير إلى تقبله لجميع مظاهر الحياة، وذلك من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين وللبيئة التي يعيش فيها وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة، فالأفراد الذين لديهم مستوى عال من الارتياح النفسي يتمتعون بدرجة عالية من التفاؤل والتفكير بإيجابية مما يولد لديهم الصبر والتحمل عند التعرض للضيق والتوتر، كما يسعون دائماً للنجاح وتكوين علاقات اجتماعية سوية، ويكونوا قادرين على التحكم بمشاعرهم، لذلك فإن الشعور بالارتياح النفسي يجعل الأفراد قادرين على التعامل مع الأزمات التي تعترض حياتهم بعقلانية للحفاظ على صحتهم النفسية.

ويبقى الشعور بالارتياح النفسي لدى العديد من الباحثين مرتبطاً بالظروف المحيطة بالفرد، فإن كانت هذه الظروف مريحة فإنها تساعد على الإنجاز والإبداع، وتحقيق أهدافه وطموحاته، وتحسين مستوى معيشته، والابتعاد عن الأفكار السلبية، والتفكير بطريقة إيجابية في جميع أمور حياته، فيشعر عندها الفرد بالرضا عن حياته وبالسعادة وتكون نظرتة للحياة إيجابية متفائلة، بينما إذا كانت الظروف المحيطة به ضاغطة، وتحرم الفرد من أدنى حاجاته عندها لا يستطيع أن يحقق طموحاته وأهدافه وأحلامه في الحياة، فيقتل إبداعه وهذا يؤدي إلى تحطيم قدراته وشعوره بالسخط على ظروفه، وتصبح نظرتة سلبية متشائمة للحياة وبالتالي عدم رضاه عن حياته وواقعه وعدم شعوره بالارتياح النفسي (Conton, 2017).

وترى الباحثة أنه في ظل الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات، يواجه طلاب الجامعات العديد من المصادر التي تولد لديهم عدم الارتياح النفسي، نتيجة التوتر والضغط النفسية التي يتعرضون لها، مما يؤثر على أفكارهم مستقبلاً، وخاصة نحو فكرة الزواج، والتي هي من أهم الأفكار التي تراودهم بعد الانتهاء من الدراسة الجامعية، لذلك جاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الاستعداد الزواجي والارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تطراً على حياة طالب الجامعة العديد من التغيرات الجسمية والعقلية والاجتماعية، فهم في مرحلة حرجية يشعرون فيها بالقلق على ذواتهم ومستقبلهم، مما يسبب لهم عدم الاستقرار النفسي، وزيادة حدة الاضطرابات والانفعالات العاطفية والتصرفات غير المتزنة والتي تختلف من طالب إلى آخر، ولعل السبب في ذلك يعود إلى طبيعة الإدراك لدى كل طالب، والتي من خلالها يفسر الأحداث من حوله، وهذا ما أكدته البرت إليس (Ellis) بأن هناك عدم ارتياح نفسي أدى إلى الاضطرابات العاطفية، مما تسبب لدى الأفراد الكبت والعوانية والقلق والشعور بالذنب، مما يولد لدى الأفراد عدم الشعور بالسعادة والارتياح النفسي، وتعد المرحلة الجامعية الواقعة في الفئة (18-23) سنة من الفئات التي يمتلك فيها الشباب الألفة مقابل الانعزالية، حيث يمكن أن يصبح الفرد من خلالها متألماً مع المجتمع أو منعزلاً عنهم، وتظهر الألفة الاجتماعية لديهم بالارتباط بشريك الحياة.

ومن خلال ملاحظة الباحثة كطالبة في الدراسات العليا في جامعة مؤتة وذلك بالتعامل مع الطلبة من جميع الفئات العمرية، فقد لاحظت وجود مخاوف وقلق من فكرة الزواج عند البعض منهم، نتيجة تفكيرهم بطريقة غير صحيحة عن الزواج، وهو ما أشارت إليه العديد من الدراسات مثل دراسة إليس (Ellis, 2003) والتي أكدت على أن القلق ناتج عن التشوهات المعرفية، وهذا القلق يؤدي إلى الإحجام عن القيام بالعمل للخوف من عواقبه، وخاصة لدى الفتيات لأنهن يتزوجن بعمر أقل من الذكور، مما شكّل لديهن عدم الارتياح للفكرة لخوفهن من عدم الشعور بالرضا والسعادة، وبناءً على ذلك فقد ارتأت الباحثة القيام بالدراسة

الحالية للكشف عن الاستعداد الزواجي وعلاقته بالارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة، وذلك من خلال الإجابة على الاسئلة التالية:

1. ما مستوى الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة؟
2. ما مستوى الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة؟
3. هل هناك علاقة ارتباطية بين الاستعداد الزواجي والارتياح النفسي لدى طالبات جامعة مؤتة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) في الاستعداد الزواجي، والارتياح النفسي، تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، والكلية (علمية، إنسانية)، وعدد سنوات الدراسة (ثالثة، رابعة) لدى طلبة جامعة مؤتة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف إلى مستوى الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة.
2. التعرف إلى مستوى الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة.
3. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الاستعداد الزواجي والارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة.
4. الكشف عن الفروق بين درجات أفراد العينة من طلاب جامعة مؤتة من خلال استجاباتهم للإجابة على كل من مقياس الاستعداد الزواجي، ومقياس الارتياح النفسي، تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، والكلية (علمية، إنسانية)، وعدد سنوات الدراسة (ثالثة، رابعة).

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في أهميتها النظرية والتطبيقية وهي كالتالي:

أولاً) الأهمية النظرية:

تكم الأهمية النظرية للدراسة من تركيزها على فئة طلبة الجامعة لما لهم من دور هام في المجتمع، فهم من سينيون المجتمع بأسرهم القائمة على تربية الأبناء تربية صالحة نابعة من التوافق بينهم وبين شركاء الحياة، كما تعمل الدراسة على توجيه اهتمام الباحثين نحو الأدب النظري الذي يتناول ثلاث متغيرات مهمة وهي: الاستعداد الزواجي والارتياح النفسي، حيث يوجد قلة من الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات، وفي حدود علم الباحثة لا توجد دراسات على الصعيدين المحلي والعربي حاولت التعرف على مستوى الاستعداد الزواجي وعلاقته بالارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة.

ثانياً) الأهمية التطبيقية:

تعد هذه الدراسة ذات أهمية بالنسبة للمرشدين الذين يتعاملون مع هذه الفئة من المجتمع، وتوجيه نظر القائمين على العملية الإرشادية إلى الاهتمام بالتخلص من المشاعر السلبية لدى طلبة الجامعة، وتشجيع الباحثين في إعداد برامج علاجية ونمائية وقائية تساعد في خفض القلق والاكتئاب الناتجين عن عدم الارتياح النفسي، كما تعمل الدراسة على توفير مقاييس تشكل فائدة للمكتبة العربية حيث يمكن إتاحتها للباحثين في دراساتهم المستقبلية.

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة في تعميم نتائجها على ما يلي:

- الحدود المكانية: جامعة مؤتة.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2021/2022 م.
- الحدود البشرية: طلبة جامعة مؤتة.
- الحدود المفاهيمية: تحددت الدراسة بالمفاهيم والمصطلحات الواردة فيها.
- الحدود الموضوعية: اختيار عينة ممثلة للمجتمع الدراسة والخصائص السيكومترية لمقياس كل من الاستعداد الزواجي والارتياح النفسي.
- محددات الدراسة: تتحدد نتائج هذه الدراسة بطبيعة الأدوات المستخدمة فيها من حيث صدقها وثباتها، كما أن المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في هذه الدراسة محددة في طبيعة التعريفات الإجرائية، وبالتالي فإن إمكانية تعميم النتائج تتحدد في ضوء هذه التعريفات.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

تتضمن هذه الدراسة مجموعة من المفاهيم والمصطلحات وهي:

- الاستعداد الزواجي: هي عملية تهيئة نفسية واجتماعية للإقبال على مرحلة حياتية جديدة، تتضمن التأهيل ووضع مقاييس لاختيار شريك الحياة. (Maria, 2014) ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الاستعداد الزواجي مستخدم لأغراض الدراسة الحالية .
- الارتياح النفسي: هو شعور الفرد بالاستقرار والتحرر من الخوف والقلق، ووجود المشاعر والانفعالات الإيجابية لديه كالفرح وغياب المشاعر أو الانفعالات السلبية كالإكتئاب، والعذوانية، لتحقيق متطلباته ومساعدته على إدراك قدراته وجعله أكثر تكيفاً. (Baeva, 2017) ويعرف إجرائياً في الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الارتياح النفسي مستخدم لأغراض الدراسة الحالية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري:

يتناول الإطار النظري للدراسة الحالية ثلاث متغيرات وهي: الاستعداد الزواجي، والأفكار اللاعقلانية.

- الاستعداد الزواجي:

الزواج من أقدم النظم الاجتماعية التي عرفت البشرية عبر تاريخها، وقد حثت عليه جميع الأديان، إذ يعد الإطار المقبول لإقامة العلاقة بين الرجل والمرأة، وإنجاب الأطفال من أجل الحفاظ على الجنس البشري، ولقد وضعت التشريعات والقوانين ما يساهم قيام الزواج على أساس صحيح، يضمن قيام أسرة سليمة تكون بدورها أساساً لمجتمع سليم، فالإنسان كائن اجتماعي لا يمكنه العيش بمعزل عن باقي البشر، فهو بحاجة دائماً للتفاعل والترابط مع الناس، لذا يعد الزواج طريقة لتحقيق التفاعل

والترباط الاجتماعي، كما ويعتبر طريقة يسعى من خلالها الفرد لتحقيق الاطمئنان والاستقرار النفسي، وذلك من خلال تفاعله ومشاركته لشريك حياته، حيث يجد كل زوج في الآخر مبعث السرور والارتياح، ويجد كل منهما عند شريكه الدعم في مواجهة مشاكل الحياة. (Dwyer, 2007) ويتحقق من خلال الزواج إشباع الحاجات النفسية والعاطفية كالحب والمودة والألفة بين الزوجين، ويلبي رغبة كلا الزوجين في أن يكون كل منهما أباً وأماً، وبذلك يعد الزواج مطلباً أساسياً من مطالب النمو، فهو المطلب الذي يظهر في فترة من حياة الفرد إذا تحقق إشباعه بنجاح أدى إلى الشعور بالسعادة والصحة النفسية، بينما يؤدي الفشل في إشباعه إلى إحداث التوتر وعدم التوافق مع المطالب المناسبة للمراحل اللاحقة. (Rice, 2011)

النظريات المفسرة للاستعداد الزواجي:

هناك مجموعة من النظريات التي فسرت الاستعداد للزواج والتهيؤ له، ومنها ما يلي:

أولاً) نظرية التوازن:

قام نيو كومب (Newcomb) بتصميم نموذج لتوضيح العلاقة بين التهيؤ للزواج وبعض المتغيرات كالتجانس، والتشابه، والإجماع، وقد عُرف أنموذجه بنظرية التوازن والتي تقوم على افتراض أن الأفراد لديهم ميل لاستمرار التوازن بين الاتجاهات المتشابهة وبين العاطفة، فالتوازن هو الحالة التي تصبح فيه درجة العاطفة تجاه شخص آخر مطابقة لدرجة تشابه اتجاهاته، حيث أننا ننجذب بشدة للأفراد الذين يشابهوننا في الاتجاهات، وتزداد شدة الجاذبية بزيادة التشابه. (Sussman, 2008)

ثانياً) نظرية التفاعل الرمزي:

ومن أشهر ممثلي هذه النظرية هيربرت ميد (Med) وهربرت بلومر (Bloomer)، حيث يعتبر اتجاه التفاعل الرمزي من أكثر الاتجاهات استخداماً في مجال علم الاجتماع الأسري خلال العشرين سنة الماضية، وينظر التفاعل الرمزي إلى الأسرة على أنها واحدة من الشخصيات المتفاعلة، لذا فهو يهتم بالأمور الداخلية للأسرة حيث يركز على اختيار الشريك والتوافق الزواجي ومشكلات الاتصال واتخاذ القرار، وتقوم النظرية على عدد من المفاهيم وهي: المعيار ويقصد به المعيار الإرشادي الذي يحدد السلوك الواجب والسلوك المفروض، ومفهوم سلوك الدور ويقصد به سلوك الفرد المناسب للدور الذي يقوم به، ومفهوم تناقض الدور ويشير إلى عدم تطابق سلوك الدور مع المعيار مما يؤدي إلى خلق شكل معين من التناقض، وتقتض النظرية أن هناك علاقة خطية بين تناقض الدور في العلاقة الزوجية من جانب والرضا الزواجي من جانب آخر، حيث يؤثر تناقض الدور على درجة الرضا الزواجي، فكلما زاد حجم تناقض الدور انخفضت درجة الرضا الزواجي والعكس صحيح. (Sannito, 2012)

ثالثاً) نظرية التبادل:

يعد هومانز (Homans) من أوائل علماء النفس الاجتماعي الذين ينظروا إلى السلوك الإنساني على أنه علاقة متبادلة، وطور نظرية أطلق عليها اسم (نظرية التبادل)، والتي أفادت في تفسير العمليات الاجتماعية، وتنطلق النظرية من فكرة أن التفاعلات الاجتماعية تمثل المادة الخام التي من خلالها تُصنع العلاقات الحميمة، وأن المكسب الناتج من التفاعلات يتمثل في إدراك المميزات الإيجابية والعيوب السلبية، وفي ضوء هذه النظرية يمكن اعتبار التهيؤ للزواج مقياساً هاماً للرضا عن الزواج والذي يكون ناتجاً عن إدراك الزوجين أو الشريك للمكاسب التي تعود عليه من العلاقة، أو المساهمات التي يقدمها للعلاقة الزوجية

(Brian, 2013) وترى الباحثة أن طالب الجامعة المقبل على الزواج قد يتعرض إلى عدة أفكار سلبية عنه، مما يولد لديه

بعض الأفكار اللاعقلانية والتي قد تشكل لديه اضطراب يؤثر على سلوكه مستقبلاً، مما يؤثر على شريك حياته.

• الارتياح النفسي

يعد مفهوم الارتياح النفسي من المفاهيم الجديدة التي أصبح الباحثون يتناولونها في دراساتهم، حيث استحوذ مفهوم الارتياح النفسي على الكثير من الاهتمام في السنوات الأخيرة، على الرغم من أن المصطلح يعود إلى الفلاسفة القدامى أمثال أرسطو وأفلاطون عندما كتبوا عن الحياة الطيبة أو المرفهة والعيش بهناء، وتحدثوا عن مفهوم السعادة المرادف لمفهوم الارتياح النفسي، ويتمثل الارتياح النفسي من الناحية النفسية بالإحساس الإيجابي لدى الفرد بحسن الحال، وارتفاع مستوى الرضا عن الذات والحياة بشكل عام، والمثابرة الدائمة لتحقيق أهدافه القيمة، والتفرد والاستقلالية في تحديد أهدافه ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية، كما يرتبط الارتياح النفسي بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي (جمال، 2017)

ولم يدخل مفهوم الارتياح النفسي العلوم الاجتماعية والنفسية حتى بدايات القرن العشرين، حيث أصبح أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي تم تأسيسه عام 1998م على يد عالم النفس الأمريكي مارتن سليجمان (Seligman)، والذي يركز على دراسة كيفية جعل الفرد يعيش سعيداً في حياته، حيث تتمثل الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي في دراسة وتحليل مواطن القوة والإبداع والعبقرية ودور الخصائص الإنسانية الإيجابية مثل: الرضا، والتفاؤل، والامتنان، والاعتراف بالفضل، والتسامح، والأمل، والتعاطف، ونوعية الحياة، وتحقيق السعادة الشخصية للفرد (عطاالله، 2017) واختلف الباحثون على اختلاف تخصصاتهم واهتماماتهم البحثية حول مفهوم الارتياح النفسي، حيث أشار العديد منهم إلى صعوبة وضع تعريف محدد له، ويرجع ذلك لحدثة المفهوم على مستوى التناول العلمي الدقيق، أو أن المتخصصين في المجالات العلمية اعتبروا دراسة هذا المفهوم مفهوماً خاصاً بمجالهم، إذ يُعتبر مفهوم الارتياح النفسي مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر وذلك استناداً إلى المعايير التي يعتمد عليها الأفراد لتقويم حياتهم ومتطلباتهم (الولاني، 2019)

ويرى أبو حلاوة (2018) أن الارتياح النفسي مفهوم يعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها، وأنها ترتبط بالإدراك الذاتي لهذه الحياة، لأن الإدراك يؤثر بدوره على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة مثل: التعليم، والعمل، ومستوى المعيشة، والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى. وعرفه هاجيران (Hajiran, 2007, 33) بأنها الإحساس الداخلي بالرضا، وحسن الحال، والقدرة على رعاية الذات، والاندماج بالأدوار الاجتماعية بإيجابية، والإفادة من المصادر البيئية وتوظيفها بشكل إيجابي.

المفاهيم المرتبطة بالارتياح النفسي

هناك العديد من المفاهيم التي ارتبطت بمفهوم الارتياح النفسي، وتعتبر جزءاً أساسياً من مكوناته، ومنها مفهوم السعادة، فقد ميز العلماء بين الارتياح النفسي والسعادة، حيث أشاروا إلى أن السعادة تعني حالة وجدانية أما الارتياح فهو عملية تتضمن

إصدار أحكام معرفية، وعرفت السعادة بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الآخرين بشكل إيجابي (Kumar, 2010).

ويرى علماء النفس أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الارتياح النفسي، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدها، وأن السعادة تكتمل بتحقيق التوازن بين أشياء كثيرة وبذلك تصبح شخصية الفرد متكاملة سعيدة إذا كان عادلاً إزاء جسمه وروحه وعقله، وكذلك ضرورة توظيف الجسم والروح والعقل من أجل إسعاد نفسه وإسعاد الآخرين، لأن الفرد لا يستطيع الإحساس بالسعادة إلا إذا جعل الآخرين سعداء أيضاً (ميخائيل، 2013).

وبين الحربي (2017) أن الشعور بالارتياح النفسي يعد من المكونات الأساسية للسعادة، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى ارتياحهم النفسي بشكل عام، حيث الشعور بالارتياح هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور، ويمكن تفسير الاختلافات في الشعور بالارتياح النفسي بعدة عوامل ومنها: تأثير الظروف الموضوعية على الارتياح النفسي (فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة أكثر شعوراً بالسعادة والارتياح النفسي من الآخرين، كما أن هناك أنشطة ممتعة لا ترتبط بإشباع الحاجات ولكنها تعطي الكثير من الشعور بالارتياح)، وخبرة الأحداث السارة (الشعور بالارتياح لا يتأثر دائماً بالظروف الموضوعية، فهو يتأثر أيضاً بخبرات الأحداث السارة التي تولد مشاعر إيجابية، فوجود الأفراد في حالة مزاجية جيدة يزيد من فرصة تعبيرهم عن شعورهم بارتياحهم وأمنهم النفسي)، والطموح والإنجاز (يزيد الشعور بالارتياح عندما تقترب الطموحات من الإنجازات، وزيادة الشعور بالكفاءة، وتقوّم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو خبرة الفرد السابقة).

كما يعتبر مفهوم تقبل الحياة من المفاهيم المرتبطة بالارتياح النفسي، فهو مفهوم عادل وشامل، ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به، وحدد علماء النفس بعض الطرق الإيجابية لشعور الفرد بتقبل الحياة تتمثل في: شعور الفرد بالاستقرار والطمأنينة، وإدراكه للخبرات السارة التي تمتعه، وأن يحقق أهدافه وطموحاته بالتحدى للظروف المحيطة به، وتنظيم الوقت وإدارته، وأن يكون الفرد قادراً على حل مشاكله بنفسه، وأن يشبع حاجاته ويفكر في الجوانب الإيجابية في حياته (Alegre, 2010).

مظاهر الارتياح النفسي

يمكن تلخيص مظاهر الارتياح النفسي والتي ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية كما يلي:

- العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية، والزواجية، والصحية، والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن الارتياح النفسي، إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة، أما حسن الحال فهو يعد بمثابة مقياس عام للارتياح النفسي، ومظهراً أيضاً سطحيّاً للتعبير عنه، فالعديد من الأفراد يقولون حياتهم جيدة ولكنهم يخزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد (حني، 2017).

- إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

وهو أحد المؤشرات الموضوعية للارتياح النفسي، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك العديد من الحاجات المرتبطة بالبقاء كالطعام والسكن والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة للأمن، والانتماء، والحب، والقوة، والحرية، وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها ارتياحه النفسي، كما يعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية للارتياح النفسي، فالفرد عندما يكون راضياً فهذا يعني أن حياته تسير كما ينبغي، وعندما يُشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته يشعر حينها بالرضا (التلوي، 2013).

- إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي للارتياح النفسي، فالأفراد حتى يعيشوا حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم، من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت، وهذا كله يعد مؤشرات لارتياحهم النفسي، فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين، وشعر بإنجازاته ومواهبه، زاد من إحساسه بالارتياح وجودة حياته (أحمد، 2018).

عوامل تحقق الارتياح النفسي

حتى يستطيع الفرد الوصول للارتياح النفسي والوصول إليه، لا بد أن تتوفر مجموعة من العوامل وهي تتمثل فيما يلي:

- تحقيق الفرد لذاته وتقديرها: مفهوم الذات هو فكرة الفرد وتقييمه لنفسه، بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي، ويتكون مفهوم الذات من مجموعة من العوامل والتي من أهمها (تحديد الدور، والمركز، والمعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واللغة، والعلاقات الاجتماعية)، فالفرد يجب عليه أن يدرك بأنه يمتلك الطاقات والقدرات العالية، وعليه أن يقدر ذاته ويحترمها، وأن يعمل جاهداً على تحقيقها، لأنه يدفعه ذلك إلى الشعور بالإحساس بالرضا ومن ثم يتولد لديه الشعور بالارتياح النفسي (جمال، 2017).

- إشباع الحاجات كمكون أساسي للارتياح النفسي: فقد صنف ماسلو (Maslow) الحاجات لدى الفرد في خمس مستويات متدرجة حسب أولويتها إلى (الحاجات الفسيولوجية، والحاجة إلى الأمن، والحاجة للانتماء، والحاجة للمكانة الاجتماعية، والحاجة لتقدير الذات)، والأفراد تتفاوت لديهم درجات تحقيق وإشباع حاجاتهم، وذلك بسبب الظروف المحيطة بهم والتي قد تحول بينهم وبين تحقيق البعض منها، إلا أن إشباع حاجاته تؤدي به بشكل عام إلى الشعور بالارتياح النفسي (شبيخي، 2014).

- الوقوف على معنى إيجابي للحياة: الحياة يجب أن يكون لها معنى تحت كل الظروف، وهذا المعنى يكون في حالة دائمة من التغيير، إلا أنه يظل موجوداً لدى الفرد، بحيث يستطيع الفرد اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي (عمل شيء جديد، تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق، والالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرده الإنساني) (الشهراني، 2020).

-توافر الصلابة النفسية: وهي مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال تضم الالتزام والتحدي والتحكم، والتي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها، وكذلك المواقف المثيرة للمشقة النفسية، والتي تمكنه من التعايش معها بنجاح (الجهني، 2017).

الاتجاهات النظرية المفسرة للارتياح النفسي

من خلال استعراض الأدب التربوي في مجالات علم النفس الإيجابي يمكن تلخيص بعض الاتجاهات التي فسرت الارتياح النفسي بما يلي:

أولاً) اتجاه التكيف أو التعود: الأفراد من وجهة نظر أصحاب هذا الاتجاه لديهم تصرفات مختلفة عن بعضهم البعض في أي أحداث جديدة قد تواجههم، فهم يتصرفون مع الأحداث الجديدة بناءً على طريقة تفكيرهم، ونمط شخصياتهم المختلفة، كما أن لكل فرد ردود فعل تختلف عن الآخر وهو ما يجعله ينظر للأمور والأحداث الجديدة بحياته بطريقة تختلف عن غيره، كما أن لكل فرد هدف مختلف في الحياة وطموحات وآمال لا يشترك فيها مع الآخرين، ولكن مع مرور الوقت فإن الأفراد يتعودون ويتأقلمون مع أحداث الحياة مع مرور الوقت لذلك فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد يختلفون ولا يتكيفون بنفس الطريقة بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (Hodder, 2011).

ثانياً) اتجاه القيم والأهداف والمعاني: يشير أصحاب هذا الاتجاه إلى أن الأفراد عندما يدركون أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها، يتمتعون بدرجة أعلى من الارتياح النفسي مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الارتياح والرضا عن الحياة، لأن الأفراد يشعرون بالارتياح النفسي عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالارتياح باختلاف أهداف الأفراد، ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، فالأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها (Alegre, 2010).

ثالثاً) نموذج المقارنة الاجتماعية: يشير أصحاب هذا النموذج أن الأفراد دائماً يميلون إلى مقارنة أنفسهم مع الأفراد المحيطين بهم ضمن الثقافة الواحدة، ويشعرون بسعادة أكبر إذا كانت ظروفهم أفضل من الأفراد المحيطين بهم، حيث أن المقارنات تخلق درجات متفاوتة من الرضا والارتياح لدى الفرد ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، والارتياح النفسي يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة من ناحية، ومع ما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وبالتالي تختلف درجة الارتياح النفسي باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية، كما أن هناك علاقة كبيرة بين الدخل المادي للفرد وعلاقته بالسعادة والارتياح النفسي، لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة، خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول (Hajiran, 2007).

وترى الباحثة أن طالب الجامعة في مرحلة عمرية تحدث فيها العديد من التغيرات الجسدية والنفسية نتيجة للخصائص النمائية لهذه المرحلة التي يمر بها، فهو في نهاية المرحلة التعليمية يكون مستعداً لاختيار شريك الحياة، حيث يميل إلى الارتباط وتشكيل أسرة، وهنا يبدأ في التفكير بهذه الخطوة، وقد يبني أفكاره بناءً على تجارب الآخرين مما يولد لديه العديد من الأفكار

السلبية عن الزواج، نتيجة التخوف من هذه الخطوة ومن نتائجها، في حين أن البعض يشعر بالارتياح والسعادة نتيجة إقباله على الزواج، وكل هذا قد يعود إلى طبيعة شريك الحياة، أو الأسرة التي ينتمي إليها الطالب، والمجتمع الذي يعيش فيه مما يولد لديه أفكاراً معينة حول الزواج.

الدراسات السابقة

تم عرض الدراسات السابقة بثلاث محاور وهي: الدراسات التي تناولت الاستعداد الزواجي، والدراسات التي تناولت الارتياح النفسي، وتم ترتيبها تبعاً للتسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث على النحو التالي:

أولاً) الدراسات التي تناولت الاستعداد الزواجي.

أجرت جان (2017) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين الرضا الزواجي والتواصل العاطفي، ومعرفة الفروق في الرضا الزواجي والتواصل العاطفي تبعاً لعدد من المتغيرات، وأجريت الدراسة على طالبات وموظفات متزوجات من جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وتكون عدد العينة من (203) طالبة وموظفة تزوجت أعمارهن من (20-49) عاماً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الرضا الزواجي والتواصل العاطفي لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائياً في درجات مقياس الرضا الزواجي لصالح الزوجات الأكثر من (8) سنوات في مدة الزواج، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في درجات مقياس التواصل العاطفي لصالح الزوجات اللواتي مدة زواجهن (17-24) عاماً فأكثر.

دراسة السوداني (2017) والتي هدفت إلى تعرف أهم المحكات والمعايير التي يأخذها الشاب الأردني بالحسبان في اختيار شريك الحياة، والتعرف إلى أهم النظريات التي تفسر عملية الاختيار الزواجي والمتغيرات التي تؤثر في هذه العملية كالتخصص الأكاديمي والجنس ودخل الأسرة ومكان الإقامة وغيرها، وقد أجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة الأردنية تكونت من (420) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتم جمع البيانات بواسطة استبانة صممت خصيصاً لهذه الغاية، ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود توافق في الآراء بين الذكور والإناث على أهمية العمل والوظيفة لكلا الجنسين في عملية الاختيار الزواجي، أما من حيث التفضيلات فقد جاء الشكل والجمال بالمرتبة الأولى، والالتزام الديني والأخلاق الحسنة بالمرتبة الثانية، بينما جاءت الأوضاع الطبقية والتشدد الديني في المرتبة الأخيرة، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً في تقدير الذكور والإناث للعوامل الجمالية والاقتصادية والعمل، حيث أعطى الذكور اهتماماً أكبر للصفات الشكلية والجمالية وعمل المرأة، بينما أعطت الإناث اهتماماً أكبر للأوضاع الاقتصادية والمالية والوظيفية للذكور، ولم تكشف الدراسة عن أي فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لبقية متغيرات الدراسة الأخرى.

دراسة الخزعان (2018) والتي هدفت للكشف عن العلاقة بين الرضا الزواجي والمساندة الاجتماعية لدى الطالبات المتزوجات بجامعة أم القرى، وإلى التنبؤ بالرضا الزواجي من خلال مصادر المساندة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (207) من الطالبات المتزوجات في جامعة أم القرى، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الرضا الزواجي والمساندة الاجتماعية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الرضا الزواجي لدى الطالبات

المتزوجات تبعاً للمستوى التعليمي، كما أظهرت نتائج الدراسة إمكانية التنبؤ بالرضا الزواجي من خلال مصادر المشاهدة الاجتماعية (الأهل، الأصدقاء، الزوج).

ثانياً) الدراسات التي تناولت الارتياح النفسي:

أجرت تلمساني (2017) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة في جامعة وهران وعلاقته بكل من المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات، ومحاولة التعرف على أهم مؤشرات من وجهة نظر الطلبة، وتم استخدام مقياس مؤشر الارتياح النفسي، ومقياس الانفعالات الإيجابية والسلبية، واختبار تقدير الذات بالإضافة إلى مقابلات جماعية، وتكونت عينة الدراسة من (449) طالباً من جامعة وهران والمدرسة العليا للأساتذة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الارتياح النفسي غير مرتفع لدى الطلبة، وأن هناك علاقة ارتباطية بين مؤشر الارتياح النفسي والمستوى الاقتصادي الاجتماعي، وعدم وجود علاقة بين الانفعالات الإيجابية السلبية والمستوى الاقتصادي الاجتماعي، ووجود علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي وتقدير الذات، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في متغير الارتياح النفسي تعزى لمتغير الجنس، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك فرق في مستوى مؤشر الارتياح النفسي باختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وعدم وجود فروق في مستوى الانفعالات الإيجابية والسلبية لدى الطلبة.

أجرى الغامدي (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الارتياح النفسي لدى عينة من كلية التربية بمدينة الدمام، وكذلك هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الارتياح النفسي وجودة الحياة لدى الطلبة ومدى وجود فروق في الارتياح النفسي تبعاً لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة بكلية التربية بجامعة الدمام، وتم استخدام مقياس الارتياح النفسي، ومقياس جودة الحياة، وأظهرت نتائج الدراسة تمتع طلبة جامعة الدمام بمستوى عالي من الارتياح النفسي، كما يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الارتياح النفسي لصالح الذكور، ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى الارتياح النفسي ومستوى جودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام.

هدفت دراسة محمد (2019) إلى معرفة مستوى كل من الشعور بالارتياح النفسي ودافعية التعلم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية (جنس الطالب، مكان السكن، عدد الساعات المجتازة، دخل الأسرة الشهري) على الارتياح النفسي ودافعية التعلم، وكذلك معرفة العلاقة بين الارتياح النفسي ودافعية التعلم، حيث تكونت عينة الدراسة من (350) طالباً وطالبة اختيروا بطريقة المعاينة العشوائية الطبقية، وقد شكلت العينة ما نسبته (5.2%) من المجتمع الأصلي، وأظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية للارتياح النفسي ودافعية التعلم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة جاءت بدرجة كبيرة، وتم استخدام مقاييس الشعور بالارتياح النفسي ومقياس دافعية التعلم، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة خطية موجبة ودالة إحصائية بين درجتي الارتياح النفسي ودافعية التعلم لدى الطلبة، أي أنه كلما ارتفع شعور الطلبة بالارتياح النفسي ارتفعت دافعتهم للتعلم والعكس صحيح، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات الارتياح النفسي لدى الطلبة تعزى لمتغيرات مكان السكن ودخل الأسرة الشهري، ووجود فروق دالة إحصائية في متوسطات الارتياح النفسي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور ولمتغير عدد الساعات المجتازة لصالح الذين اجتازوا (100 ساعة) فأعلى، وتبين عدم وجود فروق دالة

إحصائياً في متوسطات دافعية التعلم لدى الطلبة تعزى لمتغيرات الجنس، ومكان السكن، وعدد الساعات المجتازة، ودخل الأسرة الشهري.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة، فقد تم استخدام المنهج الوصفي بشقيه التحليلي والارتباطي في الغالبية العظمى منها، فالدراسات التي تناولت الاستعداد الزواجي عرضت احتياجات العينات لبرامج التأهيل مثل دراسة (جان، 2017)، كما تناولت باقي الدراسات الرضا الزواجي وعلاقته بعدد من المتغيرات، ودراسات تناولت معايير اختيار شريك الحياة ضمن فئات معينة مثل دراسة السوداني (2017)، كما ركزت الدراسات على عينة طلاب الجامعة، وتم استخدام العديد من الأدوات كالاستبانات والمقاييس لتحقيق هدف كل دراسة. كما استخدمت الدراسات التي تناولت مفهوم الارتياح النفسي المنهج الوصفي الارتباطي في جميعها، على عينات أيضاً من طلبة الجامعات، وتم استخدام الأدوات المناسبة لقياس مستوى الارتياح النفسي لدى الطلاب مع العديد من المتغيرات النفسية، وركزت الدراسات على الفروق بين الجنسين في الارتياح النفسي، وتباينت نتائجها من حيث مستوى الارتياح النفسي لدى الجنسين.

أما الدراسة الحالية فقد تناولت مفهوم الاستعداد الزواجي وعلاقته بالارتياح النفسي لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة بالاطلاع على الأدب النظري الذي تناول متغيرات الدراسة، والاطلاع على المقاييس المستخدمة والاستفادة منها، حيث أن أغلب دراسات الاستعداد الزواجي تحدثت عن الرضا والتوافق الزواجي ومعايير اختيار شريك الحياة، ولكنها انفردت وتميزت عن غيرها من الدراسات السابقة بأنها وعلى حدود علم الباحثة تعد الدراسة الأولى التي تناولت علاقة الاستعداد الزواجي بالارتياح النفسي، حيث يوجد ندرة في الدراسات التي تناولت الاستعداد الزواجي والتهيو له.

المنهجية والتصميم

يتناول هذا الفصل وصفاً لمنهجية الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينتها، وأدوات الدراسة والمعالجات الإحصائية المستخدمة فيها.

منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة فقد اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهدف إلى وصف الظاهرة المدروسة من خلال التعرف على الاستعداد الزواجي وعلاقته بالارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة الثالثة والرابعة في جامعة مؤتة والبالغ عددهم (6681) طالباً وطالبة منهم (3632) طالباً وطالبة في السنة الثالثة، و (3049) طالباً وطالبة في السنة الرابعة، والمسجلين في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2021/2020)، حسب إحصائيات وحدة القبول والتسجيل في جامعة مؤتة، والجدول الآتي يبين توزيع أفراد الدراسة حسب الكلية والسنة الدراسية.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

السنة الدراسية	الإنسانية	العلمية	المجموع الكلي
الثالثة	1948	1684	3632
الرابعة	1588	1461	3049
المجموع الكلي	3536	3145	6681

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (428) طالباً وطالبة من جامعة مؤتة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ونسبة (6.4%) من مجتمع الدراسة، ويبين الجدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة ونسبة أفراد العينة حسب كل متغير للعدد الإجمالي للعينة.

جدول (2): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

متغيرات الدراسة	الفئة	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	207	48.4%
	أنثى	221	51.6%
الكلية	إنسانية	208	48.6%
	علمية	220	51.4%
السنة الدراسية	الثالثة	217	50.7%
	الرابعة	211	49.3%
المجموع الكلي		428	100.0%

أداتا الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين، الأول: مقياس الاستعداد الزواجي، والثاني: مقياس الارتياح النفسي، وفيما يأتي توضيح إجراءات تطوير المقاييس والتحقق من خصائصهما السيكومترية.

أولاً. **مقياس الاستعداد الزواجي:** تم تطوير مقياس الاستعداد الزواجي بعد الرجوع للأدب النظري والدراسات ذات الصلة بموضوع الاستعداد الزواجي، مثل دراسة (السويدي، 2017)، ودراسة (الزعان، 2018)، وتكون المقياس بصورته الأولية من (27) فقرة، قبل التأكد من صدقه وثباته، وقد تدرجت الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي، وذلك وفق الترتيب الآتي: (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) ويأخذ الدرجات التالية (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب. وللتحقق من صدق المقياس، تم إجراء ما يلي:

1. صدق المحتوى: للتحقق من صدق المحتوى لمقياس الاستعداد الزواجي تم عرضه على (8) محكمين من أعضاء هيئة

التدريس في الجامعات الأردنية في تخصصات علم النفس التربوي والقياس والتقويم، وعلم النفس، من ذوي الخبرة والكفاءة، للتأكد من وضوح وسلامة صياغة الفقرات وصلاحياتها لقياس ما صممت لقياسه، وإجراء أي تعديل من حذف أو إضافة

أو إعادة صياغة الفقرات ومناسبتها للموضوع، واعتمدت نسبة اتفاق (80%) من المحكمين للإبقاء على الفقرة، حيث تم حذف (7) فقرات، وتعديل صياغة بعض الفقرات

2. **الاتساق الداخلي (صدق البناء):** تم التحقق من تجانس المقياس داخلياً، بإيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع درجة البعد والدرجة الكلية له على العينة الاستطلاعية المكوّنة من (35) طالباً وطالبة، من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، والجداول رقم (3) يوضح نتائج ذلك.

جدول (3): معامل ارتباط الفقرات مع البعد والدرجة الكلية لمقياس الاستعداد الزواجي.

رقم الفقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
البعد الأول: البعد القانوني للزواج					
1	**0.820	*0.399	3	**0.661	**0.564
2	**0.602	**0.499	4	**0.654	*0.409
البعد الثاني: البعد الاجتماعي والاقتصادي					
5	**0.832	**0.651	7	**0.578	*0.394
6	**0.884	**0.603	8	**0.730	**0.552
البعد الثالث: التأهل النفسي للزواج					
9	**0.705	**0.623	12	**0.778	**0.694
10	**0.654	*0.442	13	*0.412	*0.410
11	**0.703	**0.597	14	**0.703	**0.553
البعد الرابع: البعد التربوي					
15	**0.556	**0.489	18	**0.779	**0.663
16	**0.545	**0.623	19	**0.658	**0.447
17	**0.505	*0.403	20	**0.630	**0.667

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$. **دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.01)$.

يُظهر الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط لمقياس الاستعداد الزواجي للفقرات مع البعد وكذلك مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ حيث تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.394-0.694)؛ وتراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي له بين (0.412-0.884)؛ مما يدل على صدق البناء الداخلي للمقياس.

كما يُظهر الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط لكل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس الاستعداد الزواجي كانت دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.01)$ حيث تراوحت معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.605-0.851)؛ مما يدل على صدق البناء الداخلي للمقياس.

3: ثبات المقياس: تم تطبيق مقياس الاستعداد الزواجي على عينة استطلاعية بلغت (35) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم التحقق من الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.86) وتراوح بين (0.78-0.85) للأبعاد، ويبين الجدول (4) معاملات ثبات كرونباخ ألفا لمقياس الاستعداد الزواجي وأبعاده.

جدول (4): معاملات ثبات كرونباخ ألفا لمقياس الاستعداد الزواجي وأبعاده.

الأبعاد	ثبات كرونباخ ألفا
البعد القانوني للزواج	0.78
البعد الاجتماعي والاقتصادي	0.85
التأهل النفسي للزواج	0.81
البعد التربوي	0.79
الكلية	0.86

تصحيح مقياس الاستعداد الزواجي:

تكون المقياس في صورته النهائية من (20) فقرة أمام كل فقرة مقياس متدرج من ثلاث درجات حسب تدرج ليكرت الخماسي يعكس درجة موافقة المستجيب على الفقرة، وتم إعطاء (موافق بشدة) خمس درجات، وإعطاء (موافق) أربع درجات، وإعطاء (محايد) ثلاث درجات، وإعطاء (غير موافق) درجتين، وإعطاء (غير موافق بشدة) درجة واحدة، ويعكس الترتيب في حالة الفقرات السلبية وهي الفقرات ذوات الأرقام (1، 2، 4، 13، 14، 15)، وتم اعتماد المعيار التالي في الحكم على مستوى الاستعداد الزواجي:

معيار الحكم على المتوسطات الحسابية	
مستوى منخفض	1.00-2.33
مستوى متوسط	2.34-3.67
مستوى مرتفع	3.68-5.00

وتم اعتماد هذا التقدير من خلال تقسيم الدرجة العظمى (5) على ثلاث فئات متساوية ضمن المدى (1-5)، وفقاً للمعادلة الآتية: القيمة العليا لبدائل الإجابة في أداة الدراسة - القيمة الدنيا لبدائل الإجابة في أداة الدراسة مقسومة على عدد المستويات الثلاثة: (مرتفعة، ومتوسطة، ومنخفضة) وهي كالاتي:

$$\frac{N-1}{3} = \frac{5-1}{3} = 1.33$$

ثانياً: مقياس الارتياح النفسي

تم تطوير مقياس الارتياح النفسي بعد الرجوع للأدب النظري والدراسات ذات الصلة بموضوع الارتياح النفسي، مثل دراسة (صالح، 2019)، ودراسة (تلمساني، 2015)، ودراسة (خزل، 2020)، وتكون المقياس بصورته الأولية من (27) فقرة، قبل التأكد من صدقه وثباته، وقد تدرجت الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي، وذلك وفق

الترتيب الآتي: (تتطبق عليّ دائماً، تتطبق عليّ غالباً، تتطبق عليّ أحياناً، تتطبق عليّ نادراً، لا تتطبق عليّ أبداً) ويأخذ الدرجات التالية (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب. وللتحقق من صدق المقياس، تم إجراء ما يلي:

1. **صدق المحتوى:** للتحقق من صدق المحتوى لمقياس الارتياح النفسي تم عرض المقياس على (8) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية في تخصصات علم النفس التربوي والإرشاد التربوي والنفسي والقياس والتقويم، وعلم النفس، من ذوي الخبرة والكفاءة، للتأكد من وضوح وسلامة صياغة الفقرات وصلاحياتها لقياس ما صممت لقياسه، وإجراء أي تعديل من حذف أو إضافة أو إعادة صياغة للفقرات ومناسبتها للموضوع، واعتمدت نسبة اتفاق (80%) من المحكمين للإبقاء على الفقرة، حيث تم حذف (7) فقرة، وتم تعديل صياغة بعض الفقرات، كما تم بناء على طلب المحكمين تم حذف الأبعاد من المقياس، والإبقاء على الفقرات فقط.
2. **الاتساق الداخلي (صدق البناء):** تم التحقق من تجانس المقياس داخلياً، بإيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له على العينة الاستطلاعية المكونة من (35) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، والجدول رقم (5) يوضح نتائج ذلك.

جدول (5): معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس الارتياح النفسي.

الفقرة	الارتباط مع الفقرة	الفقرة	الارتباط مع الفقرة	الفقرة	الارتباط مع الفقرة	الفقرة	الارتباط مع الفقرة
1	**0.775	6	**0.699	11	**0.587	16	**0.645
2	**0.503	7	**0.654	12	**0.702	17	**0.603
3	**0.662	8	**0.589	13	**0.745	18	**0.850
4	**0.758	9	**0.732	14	*0.389	19	**0.702
5	**0.805	10	**0.687	15	*0.399	20	**0.632

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ **دالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.379 \geq \alpha$ ($0.01 \geq \alpha$)

يُظهر الجدول (5) أن جميع معاملات الارتباط لمقياس الارتياح النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ حيث تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.389-0.850)؛ وتعد هذه القيم مناسبة لأغراض البحث العلمي.

ثبات مقياس الارتياح النفسي:

تم تطبيق مقياس الارتياح النفسي على عينة استطلاعية بلغت (35) طالباً وطالبة من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم التحقق من ثبات البناء الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.87)، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (20) فقرة .

تصحيح مقياس الارتياح النفسي:

تكون المقياسي صورته النهائية من (20) فقرة أمام كل فقرة مقياس متدرج من ثلاث درجات حسب تدرج ليكرت الخماسي يعكس درجة موافقة المستجيب على الفقرة، وتم إعطاء (تتطبق عليّ دائماً) خمس درجات، وإعطاء (تتطبق عليّ غالباً) أربع درجات، وإعطاء (تتطبق عليّ أحياناً) ثلاث درجات، وإعطاء (تتطبق عليّ نادراً) درجتين، وإعطاء (لا تتطبق عليّ أبداً) درجة

واحدة للفقرات الإيجابية، علماً بأنَّ المقياس يحتوي على الفقرات الإيجابية فقد، وتم اعتماد المعيار التالي في الحكم على مستوى الارتياح النفسي:

معيار الحكم على المتوسطات الحسابية	
مستوى منخفض	1.00-2.33
مستوى متوسط	2.34-3.67
مستوى مرتفع	3.68-5.00

وتم اعتماد هذا التّقدير من خلال تقسيم الدرجة العظمى (5) على ثلاث فئات متساوية ضمن المدى (1-5)، وفقاً للمعادلة الآتية: القيمة العليا لبدائل الإجابة في أداة الدراسة - القيمة الدنيا لبدائل الإجابة في أداة الدراسة مقسومة على عدد المستويات الثلاثة: (مرتفعة، ومتوسطة، ومنخفضة) وهي كالآتي:

$$\frac{N-1}{3} = \frac{5-1}{3} = 1.33$$

إجراءات الدراسة:

1. العودة إلى الأدب السابق لاختيار أدتا الدراسة.
2. اختيار الصور الأولية من أدتا الدراسة.
3. عرض الصور الأولية من أدتا الدراسة على مجموعة من المحكمين من أصحاب الاختصاص.
4. تعديل أدتا الدراسة في ضوء ملاحظات المحكمين.
5. تطبيق أدتا الدراسة على عينة استطلاعية مختارة من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية.
6. التوصل إلى دلالات صدق البناء الداخلي ودلالات الثبات.
7. كتابة الأدوات بالصورة النهائية بعد حذف الفقرات بالاعتماد على قيم الصدق الظاهري.
8. اختيار عينة الدراسة.
9. تطبيق أدتا الدراسة على عينة الدراسة الأساسية.
10. تحليل البيانات.
11. التوصل إلى النتائج .

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS,26) للإجابة عن تساؤلات الدراسة من خلال استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وعلى النحو الآتي:

1. للإجابة عن السؤال الأول والثاني والثالث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. للإجابة عن السؤال الرابع تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

3. للإجابة عن السؤال الخامس تمّ استخدام تحليل الانحدار المتعدد.

4. للإجابة عن السؤال السادس تم استخدام تحليل التباين الثلاثي المتعدد.

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة؟

للإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة، مرتبة تنازلياً.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
البعد القانوني	4.23	0.46	1	مرتفع
التأهل النفسي للزواج	3.92	0.44	2	مرتفع
البعد الاجتماعي والاقتصادي	723.	0.60	3	مرتفع
البعد التربوي	3.70	0.52	4	مرتفع
المتوسط الحسابي الكلي	3.89	0.32		مرتفع

يتبين من الجدول (6) أن مستوى الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة، جاء مرتفعاً ولجميع الأبعاد، وبمتوسط حسابي بلغ (3.89) وانحراف معياري (0.32)، وجاء (البعد القانوني) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.23) وانحراف معياري (0.46)، يليه (التأهل النفسي للزواج) في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.92) وانحراف معياري (0.44)، ثم (البعد الاجتماعي والاقتصادي) في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.72) وانحراف معياري (0.60)، وجاء (البعد التربوي) في المرتبة الرابعة والأخيرة بمتوسط حسابي (3.70) وانحراف معياري (0.52).

أظهرت النتائج أن مستوى الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة، جاء مرتفعاً ولجميع الأبعاد، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أنّ الزواج من أهم ركائز الصحة النفسية للزوجين، لدوره في إشباع العديد من الحاجات والدوافع التي يصعب إشباعها دونه مثل: دافع الجنس، ودافع الوالدية، والحاجة للحب والتقدير والاهتمام، والحاجة لتأكيد الذات والهوية، فالعلاقة الزوجية الناجحة تدفع بالأفراد للإنجاز والإبداع، وتُعطي الفرد القدرة على التجديد والتغيير ومقاومة الضغوط الحياتية، والنظرة بتفاؤل وإيجابية للحياة، كما يتحقق من خلال الزواج إشباع الحاجات النفسية والعاطفية كالحب والمودة والألفة بين الزوجين، ويلبي رغبة كلا الزوجين في أن يكون كل منهما أباً أو أمّاً، وبذلك يعد الزواج مطلباً أساسياً من مطالب النمو، فهو المطلب الذي يظهر في فترة من حياة الفرد إذا تحقق إشباعه بنجاح أدى إلى الشعور بالسعادة والصحة النفسية، بينما يؤدي الفشل في إشباعه إلى إحداث التوتر وعدم التوافق مع المطالب المناسبة للمراحل اللاحقة.

وجاء (البعد القانوني) في المرتبة الأولى ويمكن أن يعزى ذلك أن افراد عينة الدراسة هم من الطلبة الجامعيين الذي يعرفون القضايا القانونية المتعلقة بالزواج، فهو أي الزواج عقد يوقعه الرجل والمرأة من أجل حياة مشتركة تحت سقف واحد، ويتضمن

مجموعة البنود والقوانين التي تنظم علاقتهم المتشابكة وحياتهما المشتركة؛ من أجل إرساء دعائم بناء متين يحفظ حقوقهما ويحدد واجباتهما ومسؤوليتهما.

وجاء (التأهل النفسي للزواج) في المرتبة الثانية، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أهمية الناحية النفسية للاستعداد الزواجي؛ فهي بمثابة السر الحقيقي لنجاح الزواج والقائم على قبول كل شريك لشريكه الذي اختاره وارتاح له، فالزواج هنا علاقة ديناميكية فريدة من نوعها بين شخصين يتم من خلالها تبادل المشاعر الإيجابية كالحب، والمودة، والألفة، والرضا، والسعادة، وترتكز على التقدير والاحترام المتبادل بين الزوجين.

وجاء (البعد الاجتماعي والاقتصادي) في المرتبة الثالثة، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أهمية اختيار الشريك المناسب في الزواج، وأهمية الجانب الاقتصادي ومدى التوافق الاجتماعي والمادي بين الشريكين، فالزواج نظام جوهري مقيد بشرائع دينية مختلفة تبعاً لشعوب الأمم، بالإضافة إلى أنه رابطة تربط النفوس لكائنين عاقلين مستعنيين بالصبر والاتفاق ليستطيعا إنشاء عائلة صالحة في المجتمع الإنساني، وهو عملية اجتماعية تعبر عن اتحاد شخصين معاً من أجل بناء حياة زوجية مشتركة، تقوم على أسس وقواعد يقرها المجتمع ويضبط الضوابط والمعايير الاجتماعية المنظمة لها، وتكمن القيمة الحقيقية لهذا الاتحاد من خلال الرابط الديني والاجتماعي بين الزوجين الذي ينظم حياتهما المشتركة.

وجاء (البعد التربوي) في المرتبة الرابعة، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أهمية الناحية التربوية من حيث تفهم كل شريك للآخر ومراعاة ظروف كل منهما للآخر، فالعلاقة الزوجية تتطلب حرص كل شريك على تفهم الطرف الآخر والاستماع له وإظهار الاهتمام به، ومحاولة كل منهما تحقيق حاجات ورغبات شريكه الآخر، كما أن الزواج الناجح يركز على ثقة الشريكين المتبادلة وتبادل الآراء والأفكار، واتخاذ القرارات معاً والالتزام التام تجاه العلاقة الزوجية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة؟

للإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
15	اشعر براحة عند مساعدتي للآخرين.	4.53	0.81	1	مرتفع
3	اعتني بالمكان الذي أعيش فيه	4.50	0.82	2	مرتفع
17	أتصرف مع الآخرين على حقيقتي.	4.45	0.86	3	مرتفع
16	اعمل بما فيه منفعة للناس.	4.31	0.83	4	مرتفع
18	أحاول لإضفاء المرح والسعادة في نفوس من حولي	4.30	0.99	5	مرتفع
14	أستطيع تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين	4.22	0.92	6	مرتفع
1	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والسرور	4.15	0.87	7	مرتفع

10	اشعر أنني متيقظ ذهنيا	4.04	0.92	8	مرتفع
13	أشعر بالرضا حول مستوى علاقاتي الاجتماعية	4.00	1.03	9	مرتفع
9	اشعر بالسعادة في حياتي الأسرية	3.96	1.06	10	مرتفع
8	اشعر بالتفاؤل رغم ما يواجهني من صعوبات	3.86	1.13	11	مرتفع
2	اشعر بالاستقرار والأمان في حياتي	3.83	1.01	12	مرتفع
4	اشعر بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل	3.83	1.16	12	مرتفع
11	انجز أعمالي في الوقت المناسب لها	3.81	1.01	13	مرتفع
12	اشعر أنني متحكم في حياتي وأديرها بشكل جيد	3.77	1.06	14	مرتفع
6	أعيش حياة هادئة وذات قيمة ومعنى	3.74	1.12	15	مرتفع
5	اشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل	3.72	1.11	16	مرتفع
20	أشارك الآخرين في الأعمال الخيرية	3.53	1.11	17	متوسط
7	ارغب في مناقشة أفكار مع الآخرين	3.42	1.21	18	متوسط
19	أشارك في الأنشطة الاجتماعية التي تقوم بها المؤسسات المختلفة والمعنية	3.08	1.31	19	متوسط
المتوسط الحسابي الكلي		3.95	0.62		مرتفع

يتبين من الجدول (7) أن مستوى الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة، جاء مرتفعاً ولجميع الأبعاد، وبمتوسط حسابي بلغ (3.95) وانحراف معياري (0.62)، وحصلت فقرات مقياس الارتياح النفسي على مستويات تراوحت بني المرتفع والمتوسط، وتراوح المتوسط الحسابي للفقرات ما بين (3.08-4.53)، وجاءت الفقرة رقم (15) والتي نصها (اشعر براحة عند مساعدتي للآخرين) بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.53) وانحراف معياري (0.81)، فيما جاءت الفقرة رقم (19) والتي نصها (أشارك في الأنشطة الاجتماعية التي تقوم بها المؤسسات المختلفة والمعنية) بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.08) وانحراف معياري (1.31).

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أنّ مفهوم الارتياح النفسي يعكس مدى وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها، وأنها ترتبط بالإدراك الذاتي لهذه الحياة، لأن الإدراك يؤثر بدوره على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة مثل: التعليم، والعمل، ومستوى المعيشة، والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى.

كما أن هناك العديد من العوامل التي ساهمت بتحقيق الارتياح النفسي وتسهم في ارتفاع مستواه؛ منها: تحقيق الفرد لذاته وتقديرها، وإشباع الحاجات لدى الفرد في خمس مستويات متدرجة حسب أولويتها إلى (الحاجات الفسيولوجية، والحاجة إلى الأمن، والحاجة للانتماء، والحاجة للمكانة الاجتماعية، والحاجة لتقدير الذات)، والأفراد تتفاوت لديهم درجات تحقيق وإشباع حاجاتهم، والوقوف على معنى إيجابي للحياة؛ بحيث يستطيع الفرد اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي (عمل شيء جديد، تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق، والالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرده الإنساني).

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Seto, 2011) التي أظهرت أن مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب الجامعة في إندونيسيا جاء بمستوى مرتفع.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث : هل هناك علاقة ارتباطية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين الاستعداد الزواجي والارتياح النفسي لدى طالبات جامعة مؤتة؟

للإجابة على السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الاستعداد الزواجي والارتياح النفسي لدى طالبات جامعة مؤتة، وفيما يلي النتائج:

أولاً: العلاقة بين الاستعداد الزواجي والارتياح النفسي

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الاستعداد الزواجي والارتياح النفسي لدى طالبات جامعة مؤتة، والجدول (8) يبين ذلك:

جدول (8): معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الاستعداد الزواجي والارتياح النفسي.

أبعاد الاستعداد الزواجي	الارتياح النفسي
البعد القانوني	*0.117
البعد الاجتماعي والاقتصادي	**0.204
التأهل النفسي للزواج	**0.232
البعد التربوي	**0.521
الاستعداد الزواجي (الكلي)	**0.428

يتضح من الجدول رقم (8)، وجود علاقة ارتباطية إيجابية/ طردية بين الاستعداد الزواجي ومقياس الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة، حيث بلغ معامل الارتباط (0.428). وجاءت أقوى علاقة بين أبعاد الاستعداد الزواجي مع مقياس الارتياح النفسي في (البعد التربوي)، حيث بلغت قوة العلاقة الارتباطية (0.521)، فيما جاءت أضعف علاقة بين أبعاد الاستعداد الزواجي مع مقياس الارتياح النفسي في (البعد القانوني)، حيث بلغت قوة العلاقة الارتباطية (0.117).

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى ارتباط الشعور بالارتياح النفسي بالظروف المحيطة بالفرد، فإن كانت هذه الظروف مريحة فإنها تساعده على الإنجاز والإبداع، وتحقيق أهدافه وطموحاته، وتحسين مستوى معيشته، والابتعاد عن الأفكار السلبية، والتفكير بطريقة إيجابية في جميع أمور حياته، فيشعر عندها الفرد بالرضا عن حياته وبالسعادة وتكون نظرته للحياة إيجابية متفائلة، بينما إذا كانت الظروف المحيطة به ضاغطة، وتحرم الفرد من أدنى حاجاته عندها لا يستطيع أن يحقق طموحاته وأهدافه وأحلامه في الحياة، فيقتل إبداعه وهذا يؤدي إلى تحطيم قدراته وشعوره بالسخط على ظروفه، وتصبح نظرته سلبية متشائمة للحياة وبالتالي عدم رضاه عن حياته وواقعه وعدم شعوره بالارتياح النفسي.

فتعرض الفرد للضغوط الحياتية يؤدي إلى انخفاض مستوى رضاه عن حياته وارتياحه النفسي، فالارتياح النفسي يعد بُعْداً هاماً من أبعاد الصحة النفسية للفرد، فهو يقيس مدى توافقه النفسي وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية، وهو حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته وتشير إلى تقبله لجميع مظاهر الحياة، وذلك من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين وللبيئة

التي يعيش فيها وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة، فالأفراد الذين لديهم مستوى عال من الارتياح النفسي يتمتعون بدرجة عالية من التفاؤل والتفكير بإيجابية مما يولد لديهم الصبر والتحمل عند التعرض للضيق والتوتر، كما يسعون دائماً للنجاح وتكوين علاقات اجتماعية سوية، ويكونوا قادرين على التحكم بمشاعرهم، لذلك فإن الشعور بالارتياح النفسي يجعل الأفراد قادرين على التعامل مع الأزمات التي تعترض حياتهم بعقلانية للحفاظ على صحتهم النفسية.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (جان، 2017) التي أظهرت وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الرضا الزواجي والتواصل العاطفي لدى الطالبات والموظفات المتزوجات من جامعة أم القرى بمكة المكرمة، كما تتفق مع نتيجة دراسة (الخرعان، 2018) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الرضا الزواجي والمساندة الاجتماعية لدى الطالبات المتزوجات بجامعة أم القرى.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: القدرة التنبؤية للاستعداد الزواجي في مستوى الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة

تم استخدام تحليل الانحدار المتدرج لاختبار أثر أبعاد الاستعداد الزواجي في التنبؤ بمستوى الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة، كما هو مبين في الجدولين (9) (10).

جدول (9): نتائج تحليل التباين للاستعداد الزواجي.

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدالة الإحصائية
البعد القانوني	الانحدار المتبقي الكلي	2.272	1	2.272	5.908	.015
		163.813	426	0.385		
البعد الاجتماعي والاقتصادي	الانحدار المتبقي الكلي	6.900	1	6.900	18.465	.000
		159.185	426	0.374		
التأهل النفسي للزواج	الانحدار المتبقي الكلي	8.947	1	8.947	24.255	.000
		157.139	426	0.369		
البعد التربوي	الانحدار المتبقي الكلي	45.134	1	45.134	158.964	.000
		120.952	426	0.284		
		166.085	427			

المتغير المستقل: الاستعداد الزواجي (البعد القانوني، البعد الاجتماعي والاقتصادي، التأهل النفسي للزواج، البعد التربوي)

المتغير التابع: الارتياح النفسي.

جدول (11): نتائج تحليل الانحدار المتدرج لاختبار أثر أبعاد الاستعداد الزواجي في التنبؤ بمستوى الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة.

الأبعاد المستقلة	المعامل B	الارتباط المتعدد	التباين المفسر R^2	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى دلالة t
الثابت	1.166			0.265	4.399	0.00
البعد التربوي	0.597	0.521	0.272	0.051	11.601	0.000
التأهل النفسي للزواج	0.146	0.530	0.281	0.061	2.390	0.017

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$.

يتضح من جدول (11) أن نموذج الانحدار المتعدد بين الاستعداد الزواجي (ص) البعد الأول (س1)، والبعد الثاني (س2)، يمكن صياغته في المعادلة التالية:

نموذج الانحدار المقدر:

$$\text{ص} = 1.166 + (1\text{س}) 0.597 + (2\text{س}) 0.146$$

يشير هذا النموذج للانحدار إلى:

- المقدار الثابت = 1.16

- معاملات الانحدار المعياري: س1 = 0.597، س2 = 0.146

القدرة التفسيرية للنموذج

يتبين من الجدول (11) أن أبعاد الاستعداد الزواجي (البعد التربوي، والتأهل النفسي للزواج) قد فسرت معاً (28.1%) من الارتياح النفسي بدلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$. إذ فسّر كل من: البعد التربوي (27.2%)، والتأهل النفسي للزواج (0.9%)، من الارتياح النفسي.

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أنّ الاستعداد للزواج من الناحية التربوية يعني وجود الاستعداد النفسي، والاستعداد العملي لتحمل المسؤولية، والاستعداد للاستقلال الاجتماعي لدى المقبلين على الزواج، حيث يجب أن يكون الطرفان مستعدان لوجود شخص آخر يُكمل حياته معه، فيجب على المقبل على الزواج أن يقبل فكرة أن هناك شخص له أولوية على بعض متطلبات حياته، فيشارك معه المسؤولية ويتحمل عنه بعض الأشياء، وعليه العلم أنه ستواجهه العديد من المشاكل ويأتي حلها بالتغاضي عن الأمور البسيطة والتقليل من شأنها، والتركيز على المعاملة الحسنة والتغاضي عن الخصال السيئة لشريك الحياة، مما يقود إلى ما يسمى بالارتياح النفسي لديه.

أما بعد (التأهل النفسي للزواج) كأحد أبعاد الاستعداد للزواج فهو يعني الاستعداد من الناحية النفسية، فالنفس البشرية تميل إلى الاقتران بالجنس الآخر، وهذا الميل يبدأ مع بدء مرحلة البلوغ عند الجنسين، ويزداد مع مرحلة المراهقة، ويكتمل في مرحلة الشباب، وهنا تظهر أهمية التأهيل النفسي للمقبلين على الزواج، لأن كل شاب وفتاة مقبلين على الزواج سيواجهون صراعاً داخلياً تختلف شدته من شخص إلى آخر باختلاف الثقة بالنفس لديهم، لأن الحياة الزوجية في بدايتها تتعرض على الأغلب

إلى هزات تكون أسبابها عديدة، مما يجعل من الصعب على المتزوجين حديثاً معالجتها بحكمة، فتظهر الخلافات والمشاكل في بداية الحياة الزوجية، فإذا ما أحسن التأهيل النفسي للمقبلين على الزواج سيقود للارتياح النفسي.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (جان، 2017) التي أظهرت وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الرضا الزواجي والتواصل العاطفي لدى الطالبات والموظفات المتزوجات من جامعة أم القرى بمكة المكرمة، كما تتفق مع نتيجة دراسة (الخزعان، 2018) التي أظهرت إمكانية التنبؤ بالرضا الزواجي من خلال مصادر المساندة الاجتماعية (الأهل، الأصدقاء، الزوج) لدى الطالبات المتزوجات بجامعة أم القرى.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى $(0,05 \geq \alpha)$ في الاستعداد الزواجي، والارتياح النفسي، تعزى لمتغيرات الجنس (ذكر، أنثى)، والكلية (علمية، إنسانية)، وعدد سنوات الدراسة (ثالثة، رابعة) لدى طلبة جامعة مؤتة؟

أولاً: الاستعداد الزواجي:

تم استخدام تحليل التباين الثلاثي المتعدد، حيث تمّ أولاً حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة حسب متغيرات (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية)، والجدول (12) يبين ذلك:

جدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة حسب متغيرات (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية).

المتغير	الفئة	المتوسطات والانحرافات	البعد القانوني	البعد الاجتماعي والاقتصادي	التأهل النفسي للزواج	البعد التربوي	الكلية
الجنس	ذكر	المتوسط الحسابي	4.16	3.76	3.91	3.77	3.90
		العدد	207	207	207	207	207
		الانحراف المعياري	0.51	0.60	0.44	0.52	0.31
أنثى	المتوسط الحسابي	4.29	3.67	3.93	3.66	3.89	
		العدد	221	221	221	221	
		الانحراف المعياري	0.40	0.59	0.43	0.51	0.33
الكلية	علمية	المتوسط الحسابي	4.18	3.79	3.93	3.74	3.91
		العدد	208	208	208	208	208
		الانحراف المعياري	0.50	0.55	0.42	0.51	0.32
إنسانية	المتوسط الحسابي	4.28	3.64	3.91	3.68	3.88	
		العدد	220	220	220	220	
		الانحراف المعياري	0.41	0.63	0.45	0.53	0.32
السنة الدراسية	ثالثة	المتوسط الحسابي	4.24	3.79	3.88	3.74	3.91
		العدد	217	217	217	217	217
		الانحراف المعياري	0.45	0.53	0.42	0.52	0.31

3.87	3.69	3.96	3.64	4.22	المتوسط الحسابي	رابعة
211	211	211	211	211	العدد	
0.33	0.52	0.45	0.65	0.47	الانحراف المعياري	

يظهر من الجدول (12) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستوى الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة حسب متغيرات (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات تم استخدام تحليل التباين الثلاثي المتعدد كما هو مبين في الجدول (13).

جدول (13): تحليل التباين الثلاثي المتعدد لأثر متغيرات (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية) على مستوى الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة.

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
الجنس	البعد القانوني	1.852	1	1.852	9.010	.003*
قيمة هوتلج	البعد الاجتماعي والاقتصادي	.800	1	.800	2.319	.129
(0.039)	التأهل النفسي للزواج	.061	1	.061	.321	.572
	البعد التربوي	1.183	1	1.183	4.467	.035*
	الاستعداد الزواجي	.009	1	.009	.086	.769
الكلية	البعد القانوني	.889	1	.889	4.326	.038*
قيمة هوتلج	البعد الاجتماعي والاقتصادي	2.362	1	2.362	6.849	.009*
(0.028)	البعد التربوي	.312	1	.312	1.177	.279
	الاستعداد الزواجي	.122	1	.122	1.198	.274
السنة الدراسية	البعد القانوني	.062	1	.062	.303	.583
قيمة هوتلج	البعد الاجتماعي والاقتصادي	2.473	1	2.473	7.171	.008*
(0.031)	البعد التربوي	.272	1	.272	1.026	.312
	الاستعداد الزواجي	.157	1	.157	1.544	.215
الخطأ	البعد القانوني	87.155	424	.206		
	البعد الاجتماعي والاقتصادي	146.24	424	.345		
		6				
	البعد التربوي	112.25	424	.265		
		1				
	الاستعداد الزواجي	43.158	424	.102		
الكلية	البعد القانوني	7738.1	428			
		88				
	البعد الاجتماعي والاقتصادي	6056.9	428			
		38				
	البعد التربوي	6013.4	428			
		44				

428	6530.3	الاستعداد الزواجي
	38	
427	90.090	البعد القانوني
427	152.01	البعد الاجتماعي والاقتصادي
	9	
427	114.09	البعد التربوي
	6	
427	43.447	الاستعداد الزواجي

أولاً: النتائج المتعلقة بمتغير الجنس:

تشير النتائج الواردة في الجدول (13) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ تعزى لأثر متغير (الجنس) على مستوى الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة في (البعد القانوني)، ولصالح الإناث، وفي (البعد التربوي) ولصالح الذكور، بينما لم تكن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ تعزى لأثر متغير (الجنس) على المستوى الكلي للاستعداد الزواجي وفي باقي الأبعاد.

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى اهتمام الفتيات بكل القوانين والأحكام المتصلة بالزواج؛ وذلك للالتزام بأحكام الشريعة الإسلامية والبعد عن الوقوف في أي أمر يخالف الشريعة، وقد يكون هذا الالتزام أكثر عند الإناث من الذكور، أما بخصوص الاستعداد التربوي فيمكن أن تعزى النتيجة إلى أن هذا النوع من الاستعداد يستلزم تحمل المسؤولية، والاستعداد للاستقلال الاجتماعي لدى المقبلين على الزواج، فالمقبل على الزواج يجب أن يتقبل فكرة أن هناك شخص له أولوية على بعض متطلبات حياته، فيشارك معه المسؤولية ويتحمل عنه بعض الأشياء، وقد تكون هذه الأمور منطوية بالذكور أكثر من الإناث.

ثانياً: النتائج المتعلقة بمتغير الكلية

تشير النتائج الواردة في الجدول (13) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ تعزى لأثر متغير (الكلية) على مستوى الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة في (البعد القانوني)، ولصالح الكليات الإنسانية. وفي (البعد الاجتماعي والاقتصادي) ولصالح الكليات العلمية، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أن طلبة الكليات العلمية قد تكون أوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية أفضل من طلبة الكليات الإنسانية. بينما لم تكن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ تعزى لأثر متغير (الكلية) على المستوى الكلي للاستعداد الزواجي وفي باقي الأبعاد.

ويمكن أن يعزى ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر متغير (الكلية) على مستوى الاستعداد الزواجي في (البعد القانوني) لصالح الكليات الإنسانية إلى أن المساقات التي يدرسها طلبة الكليات الإنسانية قد تتعلق بعضها بالقضايا القانونية المتعلقة بالزواج والأحوال الشخصية ولهذا نمت لديهم مستوى الاستعداد الزواجي في البعد القانوني، كما يمكن أن يعزى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في (البعد الاجتماعي والاقتصادي) لصالح الكليات العلمية، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أن طلبة الكليات العلمية قد تكون أوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية أفضل من طلبة الكليات الإنسانية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بمتغير السنة الدراسية

تشير النتائج الواردة في الجدول (13) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ تعزى لأثر متغير (السنة الدراسية) على مستوى الاستعداد الزواجي لدى طلبة جامعة مؤتة في (البعد الاجتماعي والاقتصادي) ولصالح السنة الدراسية الثالثة، بينما لم تكن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ تعزى لأثر متغير (السنة الدراسية) على المستوى الكلي للاستعداد الزواجي وفي باقي الأبعاد، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أن طلبة أفراد عينة الدراسة من السنوات (الثالثة والرابعة) يمرون بنفس الظروف التعليمية والأسرية تقريباً، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الزعان، 2018) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في الرضا الزواجي لدى الطالبات المتزوجات تبعاً للمستوى التعليمي.

ثانياً: الارتياح النفسي.

تم استخدام تحليل التباين الثلاثي، حيث تم أولاً حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة حسب متغيرات (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية)، والجدول (14) يبين ذلك:

جدول (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة حسب متغيرات (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية).

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	207	4.00	0.63
	أنثى	221	3.91	0.62
الكلية	علمية	208	3.95	0.66
	إنسانية	220	3.96	0.59
السنة الدراسية	ثالثة	217	3.97	0.63
	رابعة	211	3.94	0.62

يظهر من الجدول (14) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة حسب متغيرات (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات تم استخدام تحليل التباين الثلاثي كما هو مبين في الجدول (14).

جدول (14): تحليل التباين الثلاثي لأثر متغيرات (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية) على مستوى الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
الجنس	.834	1	.834	2.141	.144
الكلية	.026	1	.026	.067	.796
السنة الدراسية	.070	1	.070	.180	.672
الخطأ	165.157	424	.390		
الكلي	6855.020	428			

الكلية المصحح	166.085	427
تشير النتائج الواردة في الجدول (24) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لأثر متغيرات (الجنس، الكلية، السنة الدراسية) على مستوى الارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة.		

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى تشابه الظروف الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية التي يمر بها طلبة جامعة مؤتة على اختلاف جنسهم أو تخصصهم الدراسي أو سنتهم الدراسية، لذا جاءت النتيجة بهذه الصورة. وتتفق نتيجة هذه الدراسة (شقوقه، 2017) التي أظهرت عدم وجود فروق في الارتياح النفسي تعزى لمتغير (التخصص)، كما تتفق مع دراسة (تلمساني، 2017) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغير الارتياح النفسي تعزى لمتغير الجنس.

2.4 التوصيات

في ضوء النتائج توصي الدراسة بما يلي:

1. المحافظة على المستوى المرتفع للاستعداد الزواجي، والارتياح النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة من خلال عقد الدورات التدريبية وتوزيع النشرات التوعوية بهذا الخصوص.
2. إجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات الدراسة على بيئات أخرى غير جامعة مؤتة.

المراجع

المراجع العربية

- أبو حلاوة، محمد. (2018). علم النفس الإيجابي، مصر: العربي للعلوم النفسية العربية.
- أحمد، بدوي. (2018). الأمن النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسات تربوية واجتماعية، 24(4)، 1977-1929.
- تلمساني، فاطمة. (2017). الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية على طلبة من جامعة وهران، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، 10(14)، 74-27.
- التلولي، رفيق. (2013). فاعلية برنامج تعليمي لتنمية مهارات المواجهة ودافعية الإنجاز وأساليب العزو وأثرها على التوافق النفسي وجودة الأداء الأكاديمي لدى عينة من مصابي الحرب على غزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- جمال، نغم. (2017). الارتياح النفسي وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق، الجمهورية العربية السورية.
- الجندي، نبيل. (2017). قلق المستقبل الزواجي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الطلبة الجامعيين. المجلة الاردنية في العلوم التربوية، 2(13)، 259-239.

- الجهني، فاديا. (2020). دراسة في الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة البعث على ضوء مجموعة من المتغيرات، *مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية*، 42(7)، 41-90.
- السويح، حسين. (2017). الارتياح النفسي لدى الطلاب، *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة*، 4(2)، 239-277.
- الشهراني، عمر. (2020). القيم الدينية وعلاقتها بالأمن والارتياح النفسي لدى طلاب جامعة الملك خالد، *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، 4(٦)، 322-378.
- عبد الاله، يوسف. (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالارتياح النفسي لدى عينة من المعاقين بصرياً، *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، العدد (٥)، 988-1040.
- عطا الله، مصطفى. (2017). علم النفس الإيجابي والخدمات النفسية، *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، 12(20)، 33-78.
- الكندري، يوسف. (2020). الارتياح النفسي الشخصي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت الممارسين للرياضة وعلاقته بتقدير الذات، *مجلة أسس علوم وفنون التربية الرياضية*، 1(44)، 279-299.
- محمد، ياسر. (2019). الارتياح النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- ميخائيل، مطانيوس. (2013). الارتياح النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة في سوريا وبريطانيا، *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 11(1)، 44-78.
- الولاني، نجلاء. (2019). برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة، *مجلة البحث العلمي في التربية*، 17(4)، 473-707.

المراجع الأجنبية

- Alegre, A. (2010). Emotional security and its relationship with emotional intelligence, *Journal of psychology*, 2(2), 19-44.
- Baeva, L. (2017). The psychological safety of the educational environment and the psychological well-being of Russian secondary school pupils and teachers, *Psychology in Russia: State of the Art*, 8(1), 87-101.
- Chang, E. (2000). *Irrational beliefs as predictors of anxiety and depression in a college population, personality and individual differences*, 20(4), 214-219.
- Conton, J. (2017). Emotional security in the family system and psychological distress in female survivors of children sexual abuse, *Child Abuse & Neglect*, 44(3), 44-73.

- Ellis, A. (2003). Discomfort Anxiety: A new cognitive – Behavioral Construct (Part 1), **Journal of relational– Emotive & Cognitive– Behavior Therapy**, 4(12), 183–191.
- Hajiran, H. (2007). Towards a quality of life theory: Not domestic product of happiness, **Social indicators research**, 4 (47), 31–43.
- Hodder, J. (2011). Spirituality and well-being: New Age and spiritual expressions among young people and their implications for well-being, **Intern Journal of children spirituality**, 14(2), 197–212.
- Kemmer, L. (2012). Gender differences in irrational beliefs, self-efficacy and self-confidence of some Nigerian adolescents, **psychology and Education**, 44(1), 24–33.
- Kumar, D. (2010). Psychological correlates of happiness, **Indian Journal of social science researches**, 7(1), 40–70.
- Maria, S. (2014). Identifying the differences between males and females in the level of marital satisfaction, **Journal if social and clinical psychology**, 12(23), 983–1009.
- Murphy, G. (2014). Irrational beliefs among adolescents and its relationship emotional status, **Clinical psychological Science**, 22 (11), 104–127.
- Twenge, J. (2000). The age of anxiety, **Journal of personality & social psychology**, 79(14), 433–712.
- Wong, S. (2011). The relation of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety, **Journal of the association for rational emotive behavior**, 27(3), 177–191.