



## الهناء الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل

أ/ آسيا حسين محمد الفطيمان

قسم علم النفس - جامعة حائل - السعودية

E Mail: [Asya84062@gmail.com](mailto:Asya84062@gmail.com)

### الملخص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على الهناء الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في جمع البيانات وتحليلها، وتكونت عينة البحث من (157) طالبة من طالبات جامعة حائل، ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس الهناء الذاتي من إعداد الحميدي (2024)، بعد أن تم تقنيه على البيئة السعودية، ومقياس المرونة النفسية من إعداد كونور (2003)، ترجمة القللي (2015)، تقنين الوافي (2016)، وكانت أهم نتائج البحث، هي:

✓ وجود مستوى مرتفع من الهناء الذاتي لدى طالبات جامعة حائل.

✓ وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الهناء الذاتي والمرونة النفسية، كما قدم البحث عددًا من التوصيات والمقترحات المناسبة.

**الكلمات المفتاحية:** الهناء الذاتي - المرونة النفسية، طالبات جامعة حائل.

### Abstract:

The current study aimed to examine self-wellbeing and its relationship with psychological flexibility among female students at the University of Hail. The researchers employed a descriptive correlational design to collect and analyze the data. The study sample consisted of 157 female students from the University of Hail. To achieve the research objectives, the Self-Wellbeing Scale developed by Al-Humaidi (2024) and adapted to the Saudi context, and the Psychological Flexibility Scale developed by Connor (2003), translated by Al-Qallali (2015) and adapted by Al-Wafi (2016), were used. The main findings of the study were as follows:

- There is a high level of self-wellbeing among female students at the University of Hail.
- There is a high level of psychological flexibility among female students at the University of Hail.
- There is a significant positive correlation between self-wellbeing and psychological flexibility.

The study also provided a number of relevant recommendations and suggestions..

**Keywords:** *Self-wellbeing, Psychological flexibility, Female Students at the University of Hail.*

**المقدمة: Introduction**

شهد علم النفس في العقود الأخيرة تحولاً ملحوظاً نحو التركيز على الإيجابيات في الإنسان، بعيداً عن النظرة التقليدية التي كانت تنصبّ على دراسة المشكلات النفسية والاضطرابات فقط. ومن أبرز التطورات في هذا المجال ما أطلقه سيلجمان (1998) من مصطلح علم النفس الإيجابي، والذي يهدف إلى تحويل التركيز من معالجة الاختلال النفسي إلى بناء الخصائص النفسية الإيجابية وتميئتها. ويشمل هذا العلم مستويات متعددة على المستوى الذاتي، يركز على تعزيز الهناء والتفائل والرضا والقناعة بالماضي، والأمل والسعادة والهناء الذاتي في الحاضر، والتطلعات المستقبلية. أما على المستوى الفردي، فيشمل تنمية الحب والتسامح والروحانية الحسية والمهارات الشخصية، بينما يتناول المستوى الجماعي تحمل المسؤولية، والاعتدال، والأخلاق، والإيثار، والقدرة على الاحتمال (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000,p5).

ويركز علم النفس الإيجابي على بناء نقاط القوة عند الإنسان بدل التركيز على أوجه القصور، وعلى تعزيز الإمكانيات بدل التوقف عند العقبات، وهو يسعى إلى تحقيق الحياة الجيدة أو الطيبة للفرد، مما يعكس أهمية دراسة مفاهيم، مثل الهناء الذاتي والمرونة النفسية لدى فئات المجتمع المختلفة، ولا سيما طلبة الجامعات.

يُعدّ الاهتمام بالصحة النفسية أحد الركائز الأساسية لتحقيق التنمية البشرية وجودة الحياة؛ حيث لم يُعد التركيز مقتصرًا على غياب الاضطرابات النفسية أو خلو الأفراد من المشكلات الانفعالية، بل امتد ليشمل تعزيز مقومات العيش السليم والإيجابي، والارتقاء بقدرات الإنسان على مواجهة متطلبات الحياة وتحدياتها. وفي هذا الإطار برز مفهوم الهناء الذاتي كأحد المفاهيم الجوهرية في علم النفس الإيجابي، والذي يشير إلى إحساس الفرد بالرضا عن حياته وجودتها، ومدى شعوره بالسعادة والطمأنينة النفسية (Diener, 2000,p34). ويُعد الهناء الذاتي مؤشرًا مهمًا على الصحة النفسية الإيجابية، وركيزة أساسية في تفسير الفروق الفردية بين الناس في استجاباتهم للضغوط والظروف الحياتية.

وقد أكدت دراسات عديدة أن الهناء الذاتي لا ينفصل عن إدراك الفرد لذاته وعلاقاته بالآخرين، فضلًا عن طبيعة استجابته للمواقف الضاغطة (Ryff & Keyes, 1995,p720). فهو يمثل مزيجًا من المكونات المعرفية التي تتجلى في تقييم الفرد لمدى رضاه عن حياته، والمكونات الانفعالية المتمثلة في شيوع المشاعر الإيجابية مقابل السلبية (Diener, Oishi, & Lucas, 2015,p234). ومن هنا

أصبح الهناء الذاتي متغيرًا رئيسيًا في الدراسات النفسية الحديثة نظرًا لعلاقته الوثيقة بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي والقدرة على التكيف النفسي والاجتماعي.

ويعرف الهناء الذاتي (Subjective Well-Being) بأنه: تقدير الفرد لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويتضمن خبرة الانفعالات الإيجابية، ومستوى منخفض من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة بشكل عام (عبد الخالق وعيد، 2011، ص 45). ويشمل الهناء الذاتي مكونين رئيسيين: الأول، معرفي ويعكس الأحكام والانطباعات حول الرضا والإشباع عن الحياة، والثاني، وجداني ويشير إلى الاستجابات الانفعالية الإيجابية والسلبية للأحداث. وقد قدمت ليان (Lin, 2014، في الشهري، 2020، ص 6) نموذجًا للهناء الذاتي في السياق المدرسي؛ حيث يشمل بعدين: الرضا المدرسي (School Satisfaction) والانفعالات بالمدرسة (Affect in School)، ما يعكس تقييم الطلاب لتجاربهم الدراسية بشكل معرفي وانفعالي.

وينبغي التأكيد على أن الهناء الذاتي ليس حالة ثابتة عامة، بل يمكن أن يختلف من مجال إلى آخر لدى الفرد نفسه. فالشخص قد يشعر بالهناء الذاتي في المجال المهني، بينما يكون غير راضٍ عن حياته الاجتماعية أو الدراسية (القرني، 2018، ص 33). ومن هذا المنطلق، يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في المجال التعليمي، بما يعكس رضى الطلاب عن حياتهم الدراسية وأنشطتهم التعليمية، وهو ما يعرف بالهناء الذاتي الدراسي، الذي يمثل بعدًا نوعيًا للهناء الذاتي العام، ويقتصر على تجارب الطالبات المرتبطة بالبيئة التعليمية.

وفي الجانب الآخر، تُعد المرونة النفسية من أبرز الخصائص التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتكيف مع المتغيرات الحياتية بكفاءة. فهي تتعلق بالقدرة على ضبط الانفعالات، وتقبل الذات، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتعزيز الكفاءة الشخصية، والإيمان بالقضاء والقدر، وكلها أبعاد تسهم في رفع قدرة الطالبات على التعامل مع التحديات الحياتية والدراسية (عبد الله، 2017، ص 112). وقد وجدت الدراسات أن المرونة النفسية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالهناء الذاتي؛ حيث تعزز القدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة وتحديات الحياة، ما ينعكس إيجابًا على الشعور بالرضا والسعادة (Fredrickson, 2001,p220).

ويرى بعض الباحثين أن المرونة النفسية تتضمن أبعادًا عدة، مثل الكفاءة الشخصية، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات، والسيطرة، والإيمان بالقضاء والقدر (عبد الله، 2017، ص 112).

وهذه الأبعاد تسهم في تعزيز قدرة الفرد على التعامل مع مختلف المواقف والظروف الصعبة بطريقة إيجابية، وهو ما يجعل المرونة النفسية عاملاً حاسماً في التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية. وعند الربط بين المتغيرين، تشير الأدبيات إلى أن الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة غالباً ما يتمتعون بمستويات أعلى من الهناء الذاتي؛ حيث تساعدهم المرونة على التعامل مع المواقف الضاغطة وتقليل أثرها السلبي، ما يعزز مشاعر الرضا والسعادة لديهم (Fredrickson, 2001، ص 220). وقد وجدت دراسات عربية وأجنبية أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والهناء الذاتي، بحيث يسهم كل منهما في تعزيز الآخر (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002,p1019؛ الشمري، 2020، ص 65).

وتبرز أهمية دراسة العلاقة بين الهناء الذاتي والمرونة النفسية لدى طالبات الجامعات؛ نظراً لكون هذه الفئة تمر بمرحلة عمرية مليئة بالتحديات الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، ما يستدعي توفر قدر عالٍ من التكيف النفسي ومصادر الدعم الداخلي. فالطالبة الجامعية التي تتمتع بمرونة نفسية عالية قادرة على مواجهة متطلبات الحياة الجامعية وضغوطها، وهو ما ينعكس بدوره على مستوى إحساسها بالهناء الذاتي.

وعليه، جاءت أهمية هذا البحث في محاولة التعرف على العلاقة بين الهناء الذاتي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل، باعتبار أن هذه الفئة تمر بمرحلة عمرية مليئة بالتحديات الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، ما يتطلب توفر قدر عالٍ من التكيف النفسي ومصادر الدعم الداخلي والخارجي. ويهدف البحث إلى قياس مستوى كل من الهناء الذاتي والمرونة النفسية، واستكشاف طبيعة العلاقة بينهما، بما يساهم في فهم كيف تؤثر خصائص المرونة النفسية على شعور الطالبات بالرضا والسعادة النفسية، وهو ما قد يوفر أسساً علمية لتطوير برامج إرشادية تهدف إلى تحسين الصحة النفسية العامة لدى الطالبات.

#### مشكلة البحث Problem Of Research:

تحدد مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1/ ما مستوى الهناء الذاتي لدى طالبات جامعة حائل؟
- 2/ ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل؟
- 3/ هل توجد علاقة بين الهناء الذاتي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل؟

**أهداف البحث: Research Objectives:**

يهدف البحث الحالي للتعرف على:

- 1/ مستوى الهناء الذاتي لدى طالبات جامعة حائل.
- 2/ مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل.
- 3/ طبيعة العلاقة بين الهناء الذاتي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

**أهمية البحث: The importance Of Research:**

يمكن عرض الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث على النحو الآتي:

**أ- الأهمية النظرية:**

- 1/ تنبثق أهمية البحث من أهمية المتغيرين اللذين تناولهما (الهناء الذاتي، المرونة النفسية) هذان المتغيران اللذان يمثلان جوهر علم النفس الإيجابي، وتعتبران قوتين يحتاجهما الطلبة في الوقت الحاضر حتى يستطيعوا العيش بصحة نفسية، ويحققوا إمكانياتهم وذواتهم الى أقصى درجة.
- 2/ أهمية المرحلة العمرية التي تهتم بها في هذا البحث؛ إذ أن المرحلة الجامعية من أدق مراحل النمو، فهي مرحلة القوة الجسدية والفكرية والاندفاع. والتي من أهدافها إعداد الفرد نفسياً وعلمياً وتربوياً؛ حتى يكون عنصراً فاعلاً في مجتمعة.
- 3/ توضيح أثر الهناء الذاتي في المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل.
- 4/ التركيز على الجوانب الإيجابية، مثل الهناء الذاتي والمرونة النفسية، والتي يمكن أن تساعد في فهم كيفية تأثير هذه الصفات على الأداء الأكاديمي والاجتماعي.
- 5/ الوصول إلى عدد من المقترحات في ضوء النتائج التي سيتوصل إليها البحث الحالي.

**ب- الأهمية التطبيقية:**

- 1- تزويد المختصين في مجالات التربية وعلم النفس بوجه عام، وعلم النفس الإيجابي والمختصين بتصورات واضحة حول علاقة الهناء الذاتي والمرونة النفسية، والمعرفة النظرية اللازمة في تصميم البرامج الإرشادية النفسية التي تعمل على رفع مستوى الهناء الذاتي، الذي من شأنه أن يرفع من مستوى المرونة النفسية.
- 2- استفادة المرشدين التربويين والنفسين في المدارس من نتائج هذا البحث، والتعرف على مستوى الهناء الذاتي والمرونة النفسية لدى الطالبات.

3- تزويد المكتبة العربية بمقياس ( الهناء الذاتي والمرونة النفسية ) التي تم تكييفها على البيئة السعودية، ويمكن الاستفادة منها واستخدامها في دراسات وأبحاث أخرى.

4- الاستفادة من نتائج البحث الحالي والخروج بتوصيات تفيد القائمين على مراكز الإرشاد والعلاج النفسي، وكذلك المنظمات والجمعيات التي تهتم بالجانب النفسي الوقائي للفرد، في إعداد وتصميم البرامج الإرشادية الوقائية من المشكلات التي قد تكتنف طلبة الجامعات.

#### حدود البحث (limitations of the research)

يتحدد البحث الحالي بدراسة الهناء الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل للعام الجامعي 2025-2026م.

#### مصطلحات البحث Terms Research:

##### 1/ الهناء الذاتي (Self-well-being):

يعرف (Carr,2004:30) الهناء الذاتي على أنه: "حاله نفسيه إيجابية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، ومستوى منخفض من الوجدان السلبي وهذا يعني أن الهناء الذاتي يتضمن ثلاثة جوانب، هي: أ-الرضا عن الحياة: وهو أحكام الفرد المعرفية العامة على حياته ككل باعتبارها إيجابية ومرضية، وذلك في ضوء معايير الذاتية التي ينتقها لنفسه، كما يعبر أيضًا عن تقبله غير المشروط لحياته سواء الماضية، أو الحالية، أو المستقبلية.

ب- الوجدان الموجب: هو الجانب الذي يمثل مستويات متباينة الدرجة من الانفعالات السارة.

ج- الوجدان السالب: هو الجانب الذي يمثل مستويات متباينة الدرجة من الانفعالات غير السارة.

ويعرفه كاسدان (kasdan:2004,1226): بأنه: مجموعة من التقييمات متعلقة بحياة الفرد، وتتضمن مشاعره السارة، ومدى تحقيق توقعاته وطموحاته المستقبلية الجيدة، وتعرفه (الرفاعي وآخرون: 2020، 34) بأنه: أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية، وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية، فهي تحدد علاقة الفرد بذاته من قبلها وتقديرها، والوعي بما يحقق استقلاليتها رغم تمتعه بعلاقات جيدة بالآخرين، مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، ساعيًا لتحقيق أهداف حياتية، ومقاصدها، ويتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية، وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي.

ويعرفه كاسدان (kasdan,2004,1226) بأنه: مجموعة من التقييمات المتعلقة بحياة الفرد، وتتضمن مشاعره السارة، ومدى تحقيق توقعاته وطموحاته المستقبلية الجيدة. ويمكن تعريفه إجرائيًا بأنه: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الهناء الذاتي المستخدم في البحث الحالي.

## 2/ المرونة النفسية (Psychological flexibility):

يعرفها ماستن (Masten,2001) بأنها: عملية ديناميكية تعتمد على عوامل شخصية وبيئية تتفاعل لمساعدة الفرد على التكيف مع الضغوط المتنوعة. فالمرونة النفسية ليست مجرد ميزة ثابتة، بل هي مهارة يمكن تنميتها وتطويرها بمرور الوقت مع التدريب والدعم المناسب. وتعرفها الباحثة "بأنها: القدرة على التكيف بفاعلية مع التوترات والتحديات الحياتية، سواء كانت قصيرة أو طويلة الأمد، وهي محصلة لمجموعة من الأبعاد تمثل في مجموعها المرونة النفسية، وهي (الكفاءة الشخصية، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابي، والسيطرة، والإيمان بالقدر)، ويمكن تعريفها إجرائيًا بالدرجة الكلية التي سيحصل عليها أفراد العينة لمقياس المرونة النفسية بأبعادها والمستخدم في هذا البحث.

### الإطار النظري للبحث:

#### أولاً- الهناء الذاتي Self-Contentment:

##### 1- مفهوم الهناء الذاتي (Concept of Self-Contentment):

يُعدُّ الهناء الذاتي حاجة مهمة لدى الفرد والمجتمع، وهو ضروري للمجتمع الصالح؛ حيث من الصعب التخيل أن الثقافة غير الراضية والمكتئبة ستكوّن مجتمعًا مثاليًا، كما أنه إحدى الطرق الثلاث لتقييم معنى الحياة لدى المجتمعات، إلى جانب المؤشرات الاقتصادية الاجتماعية، فمعرفة كيف يشعر الناس، وكيف يفكرون بحياتهم يُعد أمرًا ضروريًا لفهم الهناء الذاتي، وقد عرفته (Ryff at al , 2000:45) بأنه: السعي من أجل الكمال، والذي يتمثل في إنجازات الفرد الحقيقية أما سيو و أوشي (Oishi & Suh) فيشيران إلى أن الهناء الشخصي: مفهوم يستخدم على نطاق واسع، ويشمل ثلاثة مكونات أساسية، هي:

1-الرضا عن الحياة: وهو تقييم وتقدير الفرد المعرفي لحياته.

2-كثرة الخبرات العاطفية الإيجابية والسارة.

3-ندرة (قلة وجود الخبرات العاطفية السلبية).

ومن هنا يتمتع الإنسان بمستوى عالٍ من الهناء الذاتي إذا كان راضيًا عن كل جوانب حياته، ويواجه عواطف إيجابية متكررة، (مثل السعادة، والفرح، والمحبة) وقليلًا ما يواجه عواطف سلبية، كالقلق والحزن. وأحد المؤشرات البارزة للهناء أنه يتم التحكم به من جانب الفرد نفسه، وليس من جانب الآخرين. (Oishi, 2002: 45).

في حين أن الهناء الذاتي هو تقييم الناس لحياتهم في الوقت الحاضر، وهذا التقييم يشمل فترة طويلة من حياة الفرد يمتد من السنة الماضية وحتى هذه اللحظة. (Diener, Lucas, 2003). ويشير كاشدان (Kashdan, 2004: 67) للهناء بأنه: مجموعة من التقييمات المتعلقة بحياة الفرد، تتضمن ما يشعر به الفرد من السرور، وما يحقق من طموحاته المستقبلية.

ويمكن الاستنتاج بأن الهناء الذاتي يشير إلى تقييم الفرد الذاتي لحياته، والرضا عنها، والشعور بالسرور، والتمتع بالوجدان الإيجابي، والتخلص من الوجدان السلبي.

## 2- مكونات الهناء الذاتي (Components of Self-Happiness):

اتخذ الباحثون ثلاث مسارات في دراسة الهناء الذاتي: المسار الأول، دراسة العوامل الموضوعية التي تؤثر في مستويات الهناء الذاتي، كالوضع المادي، والزواج. أما المسار الثاني، فقد توجه لدراسة الأنشطة التي يمارسها الفرد بشكل يومي، كالرياضة، والدراسة وأثرها في مستوى الهناء الذاتي. أما المسار الثالث، فقد توجه لدراسة الخصال الشخصية، كالانبساطية، والعصابية، والانفتاح، والخبرة. (Huebner et al., 2014).

ويشير (Carr, 2004: 49) إلى مكونات الهناء، كآتي:

1- المكون المعرفي Cognitive Aspects: ويتضمن تقييم الفرد لجوانب حياته وإقراره بالرضا عن نفسه وصحته وأسرته، والجوانب الاقتصادية، وأوقات الفراغ.

2- المكون الوجداني Affective Aspect: ويتمثل بالسعادة، ويضم الوجدان الإيجابي، كالابتهاج والسعادة والحب والفرح والثقة بالنفس والقناعة، بالإضافة إلى الوجدان السلبي الذي يشمل الحزن والغضب والضغط، والدونية، والقلق، والاكنتاب. وذكر (عبد الخالق وعيد: 2011) إلى أن الهناء الذاتي يتكون من خمس مكونات، هي السعادة، والرضا عن الحياة، والتقاؤل، والأمل، وحب الحياة. طور سيلجمان (Seligman, 2011) نموذجًا أطلق عليه (PERMA) ويرى أنه يساعد في الوصول إلى حياة مليئة بالهناء الذاتي والسعادة والمعنى، وقد اقترح من خلاله خمس مكونات، هي:

1- الانفعال الموجب أو العاطفة الإيجابية Positive Emotion: وتتكون من تجارب ممتعة أكثر من غير السارة، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال الأنشطة اليومية التي يمارسها الفرد، كالرياضة والاستماع بوجبة لذيذة، والجلوس مع الأصدقاء.

2- العلاقات Relationships: يرتبط الدعم الاجتماعي ارتباطاً وثيقاً بالإحساس بالهناء الذاتي، ويشمل جميع علاقات الفرد، كالعائلة والأصدقاء.

3- المعنى Meaning: أو الحياة ذات المعنى، وهو أحد مبادئ علم النفس الإيجابي، ويصفه سيلجمان بأنه شيء أكبر من أنفسنا، وهو الغرض من الحياة الذي نشعرنا بأننا موجودون، والبحث عن المعنى ليس بالشيء السهل دائماً، لكن من المهم أن تكون سعيداً.

4- الإنجاز Accomplishments: يساعد وجود أهداف لدى الفرد في تحقيق الشعور بالإنجاز، ومن الضروري أن تكون الأهداف واقعية يسهل تحقيقها، ومجرد بذل الجهد من أجل تحقيقها يساعد في منح الفرد شعوراً بالرضا والثقة بالنفس وبالإنجازات التي حققها، وفي نهاية المطاف الشعور بالازدهار النفسي.

5- المشاركة: وتعني البحث عن الأنشطة التي يندمج فيها الفرد بشكل كامل، كممارسة الرياضة أو الاندماج في الدراسة، وهذا يخلق حالة من التدفق والانغماس في المهمة أو النشاط تساهم في توسيع مستوى إدراك الفرد وقدراته العقلية والعاطفية.

### ثانياً- المرونة النفسية (Psychological flexibility):

#### مفهوم المرونة النفسية:

يرى فحجان (2010) أن المرونة تعني: "التواصل والقابلية للتغيير إلى الأفضل، وتقبل الآخرين وأفكارهم". ويرى عصام (2015) أن المرونة: صفة وميزة متغيرة من شخص لآخر، فسرعة مرونة الفرد مع موقف ما مختلفة في الاستجابة والقابلية للتغيير حسب هذين الموقفين، فالمرونة ليس بالشيء والأمر السهل، وإنما هو الصفة المميزة للشخص في شخصيته، بل قد تكون جزءاً من نشأته.

ويضيف الأحمد (2009) بأنها: الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول. والمرونة تعني: القدرة على مرونة التوجه العقلي أو السلوك، وتعرف كذلك على أنها: تعديل سريع للسلوك وفقاً لوضعيات مستجدة أو معدلة، وهي عكس التصلب أو الجمود (سعد الله، 2008).

ويعرفها الخطيب (2007) بأنها: الاستعداد والقدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية، وعندما تصل إلى الحسم في بناء العلاقة مع الآخرين. كما أنها تحول سهل وسريع للاتجاه الذهني، أو التصرف في أوضاع جديدة أو أوضاع طراً عليها ضرب من التعديل.

كما أن مفهوم المرونة كغيره من المصطلحات في العلوم الإنسانية تتعد فيه وتختلف المفاهيم، ومرد ذلك الاختلاف إلى أن البعض ينظر إلى المرونة من خلال الوسط العلمي الذي يعيش فيه، فمنهم من يرى أن المرونة هي التوسط، ومنهم من يرى أن المرونة هي الحل الأيسر، ومنهم من يرى أن المرونة في اللين واليسر، ومنهم من يرى المرونة أنها القابلية للتغير إلى الأحسن والأفضل، ومنهم من يرى المرونة في تحقيق خير الخيرين ودفع شر الشرين، ومنهم من يرى المرونة في تقبل الآخرين وأفكارهم، ويشير هذا المعنى الأخير إلى أنّ على الإنسان أن لا يتخلى عن المرونة في تعامله مع نفسه ومع الآخرين، وليس المقصود بالمرونة بما هو دون الحق، فليس ذلك من المرونة ولا من الشهامة والرجولة، التي يبينها الدين في الإنسان في فهمه وتعامله على جانب واحد من جوانب الحق، لا يتعداه إلى غيره من جوانب؛ لذا تعددت آراء العلماء الموثقين حول نقطة معينة، فلنا أن نأخذ برأي من هذه الآراء دون أن نحاول فرضه على الآخرين؛ ودون أن يمنعنا ذلك من اعتبار أن الآخرين قد يكونون على الحق ولو أخذوا رأياً آخر من غير أن تقوم بينا مجادلات، أو تنشأ خلافات وخصومات. ويمكن أن نستخلص من هذا التعريف أن المرونة تكون في تقبل آراء الآخرين، وألا يقتصر الإنسان على جانب واحد من الحق، وألا يفرض رأيه على الآخرين (الأحمدي، 2009)، ويرى رزوق (1979) أن المرونة: هي القدرة على التكيف والتلاؤم، وميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والقوى، والاستعداد من جانب المرء لتطويعها وملاءمتها، بحيث تنطوي على قابلية التطويع، وتتسم بالمرونة الفائقة.

وعرفت رابطة علم النفس الأمريكية المرونة النفسية بأنها: عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، والنكبات، والمأساة، والتهديدات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد، مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل، والمشكلات المالية. كما تعني التخلص من الضغوط الصعبة ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (الزغبى، 2016).

وتعرف أيضاً أنها تعني: تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا، كما تجعل الفرد قادراً على مواجهة المشكلات المختلفة. (الداهري، 2012).

ويذكر أزلينا وشاهير (Azlina & Shahrir,2010) بأنها: قدرة الفرد على التعافي من الأمراض والاكنتاب والمصائب، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كلاً من الأفكار والأفعال".

وترى الباحثة أن المرونة النفسية، هي ديناميكية الفرد والتي يدعمها التفكير الإيجابي، والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين. وإسقاط خاصية أو سمة المرونة النفسية عن شخص ما لا يعني أن مثل هذا الشخص لا يعاني من مصاعب أو ضغوط، فالألم الانفعالي والحزن أعراض شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من شدائد أو عثرات شديدة في حياتهم، وفي الواقع فإن الطريق إلى المرونة النفسية يتضمن الكثير من الضيق والمعاناة، فالحياة ليست نزهة وبهجة دائماً، وليست في نفس الوقت مصاعب وشدائد دائماً.

### أبعاد المرونة النفسية:

المرونة النفسية هي مفهوم شامل يتضمن عدة أبعاد رئيسية تعكس كيفية تعامل الأفراد مع الضغوطات والتحديات، يتضمن هذا النص تفصيلاً لأبعاد المرونة النفسية المختلفة استناداً إلى الأدبيات العلمية الحديثة، هي:

**1- التكيف مع التحديات:** التكيف مع التحديات يشير إلى قدرة الأفراد على الاستجابة بفاعلية للتغيرات والضغوطات البيئية. هذا البعد يشمل قدرة الأفراد على تغيير استراتيجياتهم وأهدافهم لتناسب مع الظروف الجديدة. (Luthar, Cicchetti, and Becker,2000) يوضحون أن الأفراد المرنين يستخدمون مهارات التكيف بطرق مختلفة، مثل تغيير طريقة تفكيرهم أو تعديل سلوكياتهم للتعامل مع الضغوطات. التكيف الفعال يتطلب القدرة على التفكير النقدي، وتقدير الموقف بشكل واقعي لتطوير استراتيجيات مناسبة لمواجهة التحديات.

**2- إدارة الضغوطات:** إدارة الضغوطات هي القدرة على التعامل مع مشاعر التوتر والقلق الناتجة عن الضغوط الحياتية. (Masten,2001)، يشير إلى أن الأفراد الذين يمتلكون مرونة نفسية قوية يستخدمون تقنيات متعددة لإدارة الضغوطات، مثل التأمل، ومهارات التنفس العميق، والدعم الاجتماعي. يشمل هذا البعد القدرة على السيطرة على استجابات الجسم والعقل تجاه الضغوطات، والتعامل معها بشكل لا يؤثر سلباً على الصحة النفسية.

**3- التعافي من الأزمات:** التعافي من الأزمات يتعلق بقدرة الأفراد على العودة إلى حالة من الاستقرار بعد تجربة أحداث صادمة. وفقاً لـ (Bonanno,2004)، فإن التعافي من الأزمات يشمل القدرة على

العودة إلى النشاطات الطبيعية والحفاظ على جودة الحياة بعد الأزمات، الأفراد المرنون لا يعودون فقط إلى حالتهم السابقة، ولكنهم قد يظهرون نموًا وتطورًا شخصيًا نتيجة لتجاربهم، والتعافي ليس مجرد العودة إلى الوضع السابق، بل يشمل أيضًا القدرة على تعلم الدروس والنمو من التجارب الصعبة.

**4- النمو الشخصي:** النمو الشخصي يعكس كيفية تطور الأفراد، وتحسين أنفسهم نتيجة للتعامل مع التحديات (Werner1993)، يوضح أن الأشخاص المرنين يمكنهم استخدام تجاربهم الصعبة كفرص للنمو الشخصي، والنمو الشخصي يتضمن تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين المهارات الشخصية، وتطوير علاقات اجتماعية أقوى، الأفراد الذين يمرون بتجارب صعبة قد يظهرون زيادة في الوعي الذاتي ويكتسبون قدرات جديدة، ما يساهم في تحسين جودة حياتهم، وتفاعلهم مع العالم.

### النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

**1- نظرية ريتشاردسون Richardson:** من أوائل النظريات في تسيير عملية المرونة النفسية، واقترح ما أسماه ما وراء نظرية المرونة النفسية والمرونة النفسية الارتدادية، والتي تطورت على مدار ثلاث موجات من أبحاث المرونة النفسية كما يأتي:

الموجة الأولى- تحدد خصائص الأفراد الذين يواجهون بفاعلية التمزقات وينمون من خلالها الموجة.

الموجة الثانية- تفحص العمليات التي يكتسب الناس من خلالها هذه الخصائص والموجه.

الموجة الثالثة- هي التعرف على المرونة النفسية الفطرية وقدرتنا على النمو والتطور؛ حيث وضع تعريف لمفهوم المرونة بأنها: القوة التي توجد داخل كل فرد، والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة، ويكمن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي، وهو الذي يسمح لنا بتكيف الجسم، والعقل، والروح) مع ظروف الحياة الحالية؛ حيث ستؤثر الضغوط النفسية والأحداث المتوقعة وغير المتوقعة أو متطلبات الحياة العاجلة في قدرتنا على التكيف، ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة تتأثر بصفات المرونة النفسية (العزة وآخرون، 2019).

فعند وقوع الضغوط أو المحن في الحياة والتي يزداد تأثيرها من خلال إدراك الفرد لهذه الأحداث، سواء كانت داخلية أو خارجية متمثلة في اجترار الفرد للأفكار والمشاعر السلبية، وبالتالي فإنها تؤثر على حالة التوازن النفسي التي يعيشها، فإذا استطاع الفرد الخروج من تلك الظروف الضاغطة بنجاح فإن ذلك يساعد على دعم التوازن النفسي وتقوية المرونة الإيجابية للفرد (شحاته، 2022).

2- نظرية (نموذج) كوفيCovey: يشرح هذا النموذج أن العيش والعمل بشكل متأنٍ نابع من المبادئ الدائمة التي تعزز المرونة، وهي كالآتي:

- 1- النشاط والفاعلية: وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله.
- 2- أن يبدأ الفرد يومه بتفهم عميق لما يدور حوله: عن طريق توضيح القيم والأولويات قبل وضع الأهداف.
- 3- التعامل مع الأعمال الهامة قبل المهمة: وهذا عن طريق تنظيم الوقت وإدارته وحسن استثماره.
- 4- توظيف العقل للحصول على المكاسب المرادة: من خلال البحث عن المنافع المتبادلة.
- 5- أن يفهم الفرد ويكون مفهوما: وتتضمن احترام الفرد لآراء الآخرين ومحاولة فهم وجهات نظرهم.
- 6- التعاون: عن طريق العمل والتحلي بالروح الجماعية وروح الفريق الذي تسوده قيم مشاركة.
- 7- الاهتمام والتفصيل الحازم للعادات الست السابق ذكرها جميعا. (العزري، 2016).

#### خصائص المرونة النفسية:

- يرى هارت وآخرون (Hart & al) أن خصائص المرونة النفسية ستة، تمثل عوامل وقائية تساعد على تعزيز الصحة النفسية يمكن إجمالها فيما يأتي:
- القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، فهي عنصر عطاء وتلقي المساندة الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء، فضلاً عن كونها مصدراً للشعور بالطمأنينة والأمن النفسي.
  - الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات، والقدرة على صنع واتخاذ القرار دون الانصياع للآخرين، وكذلك الاعتزاز بالذات.
  - مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات، ومهارات التفكير قبل الفعل، والتروي وعدم الاندفاع تجنباً لوقوع الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين.
  - النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والايجابية، على مستوى التقهيم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات، فضلاً عن الإحساس بالكفاءة الشخصية.
  - المثابرة والاجتهاد، وقد تم اعتبارها أنهما من الضروريات للتحمل والصبر، بغض النظر عن المتاعب والمصاعب (العزب، 2021).

وعليه فإنه من أجل أن يتسم الشخص بالمرونة النفسية يجب أن تكون لديه العديد من الخصائص، منها القابلية لتكوين العلاقات الصحية والسوية مع الأفراد المحيطين به من عائلة وأصدقاء، فالعلاقات الاجتماعية خاصة الأسرة هي الداعم الأول للفرد، كما أن الصداقات الجيدة تمثل السند، والانصهار في المجتمع يقوي لديه الشعور بالانتماء ويحقق له إشباع ذاتي، من أمن نفسي وطمأنينة واستقرار، وحتى يكون فردًا مرتًا أيضًا يجب أن يحقق الاستقلالية في الجانب الشخصي، والمادي والنفسي، وأن يعتمد على نفسه في اتخاذ القرارات الخاصة بحياته، ويُسيّر حياته بالطريقة التي تجعله فخورًا ومعتزًا بذاته.

- فامتلاك مهارات وقدرة على مواجهة المشاكل وحلها بأسلوب سوي وغير متعصب أيضًا من خصائص المرونة النفسية، فالفرد المرن له القدرة على التعايش مع المشكلات التي يصادفها مهما كانت درجة صعوبتها، فهو يتميز بمستوى من التفكير خارج الصندوق، والتفهم، وعدم اتخاذ القرارات بتسرع أو في لحظات غضب، كما أن لديه مقدرة على إدارة انفعالاته والتحكم بها، والتخلص من المشاعر السلبية التي تؤثر في قرارته، هذا ما يجعله أكثر ثقة وكفاءة.

وللمرونة النفسية خصائص أخرى، كالمثابرة، والاجتهاد في أداء المهام، والإصرار على إتمامها وتحمل الصعوبات، والصبر من أجل الوصول إلى الأهداف المؤطرة.

### مقومات المرونة النفسية:

لقد عرفت بعض النظريات، العلاقات الداعمة والراعية، والتوقعات العالية المتماسكة، وفرص المشاركة، والأثر والتأثير كعناصر مهمة لمرونة الأنا؛ حيث إنها تشجع النمو، وتستطيع أن تواجه الآثار السلبية لعوامل الخطر (الحلو، 2005).

كما تسهم مجموعة متفاعلة من العوامل في تكوين المرونة النفسية العامة، وتظهر نتائج العديد من الدراسات أن العامل الرئيس في تكوين أو تنمية المرونة النفسية هو العلاقات الاجتماعية السوية والمساندة داخل الأسرة وخارجها، والتشجيع والمساندة تقضي إلى تنمية وتعزيز المرونة، وهناك بعض العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية، وتتمثل في القدرة على وضع خطط واقعية، واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها وتنفيذها، والنظرة الإيجابية إلى الذات، والثقة في القدرات والإمكانات الشخصية،

ومهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات، والقدرة على ترويض وإدارة الانفعالات القوية والاندفاعات (حسان، 2009).

وقد أوضح الخطيب (2007) أن الإسهامات التجريبية في مجال البحث أظهرت أن من العوامل المكونة للمرونة النفسية في الشخصية، تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات:

- قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته خلال إحساسه أنه سيحقق الهدف الذي يسعى إليه.
- قدرة الإنسان على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية والاجتماعية، والعقلية والأكاديمية والخلقية، وقدرته على المحافظة على أمنه النفسي وتقبل ذاته، ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها، وللآخرين المحيطين به.

- القدرة على المحافظة على الكفاية التواصلية الشخصية.
- قدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
- القدرة على الاحتفاظ بكينونته الشخصية، وثقافته وروحانيته (الخلقية).

ويخلص الباحث إلى أهم العوامل المساعدة لتنمية المرونة النفسية، على النحو الآتي:

- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات، من خلال التحكم في النفس في أثناء حدوث الضغوط النفسية.

- القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات، وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.
- النظرة الإيجابية للذات، والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.
- القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية.

وتذكر حسان (2009) أن من أهم مقومات المرونة النفسية ما يأتي:

- تنمية الكفاية: وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
- القدرة على التعامل مع العواطف: وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر.

- تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين، وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته.

- تبلور الذات: وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانياته، والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين، بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.

- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية؛ حيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة.

- تنمية الأهداف: وهذا يتطلب تشكيل الخطط، وتسلسل الأولويات التي تكامل مع ثلاثة عناصر رئيسية، هي: الرغبات الاستجمامية، والافتتاع بالمهنة، وأهداف الحياة التي تشمل الاهتمام بالزواج والعائلة.

- تنمية التكامل بين الفرد والمجتمع وبين الفرد ونفسه: حيث ترتبط تنمية التكامل بتكوين الذات وتنمية الهدف، فمجموعة المعتقدات الشخصية والقيم المتكاملة داخلياً توجه سلوك الفرد، والتي غالباً ما تكون مستمدة من البيئة والمجتمع الثقافي، فهي تؤثر وتتأثر بنوعية مفاهيم الشخص ورغباته المسيطرة، والخطط الوظيفية وشكل الحياة، وتتمثل مقومات المرونة النفسية في تنمية الكفاية التي تمثل تنمية قدرات الفرد العقلية والنفسية والجسدية، بالإضافة إلى تنمية الاستقلالية الذاتية، والأهداف، والقدرة على التخطيط الجيد وتنظيم الأولويات، وكذلك الوصول إلى التكامل بين الفرد والمجتمع، وبين الفرد ونفسه، والقدرة على بناء علاقات شخصية واجتماعية مرنة ومتبادلة.

#### العلاقة النظرية بين الهناء الذاتي والمرونة النفسية:

تشير الأدبيات النفسية إلى وجود ارتباط وثيق بين المتغيرين، ويمكن تفسير العلاقة في سياق عينة الدراسة كما يأتي:

- المرونة النفسية تُعدّ إحدى المحددات المهمة للوجدان الإيجابي؛ إذ تساعد الطالبات على إدارة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية بكفاءة، ما يزيد من مستويات السعادة والرضا عن الحياة.

- الطالبات ذوات المرونة المرتفعة، يمتلكن قدرة أكبر على إعادة تفسير المواقف الضاغطة بشكل إيجابي؛ وهو ما يعزز الهناء الذاتي.

- المرونة تُسهم في خفض الوجدان السلبي، كالقلق والتوتر، ما يؤدي إلى ارتفاع تقييم الفرد لحياته.

- الجامعة بيئة ذات متطلبات متعددة، والمرونة النفسية تساعد الطالبات على التعامل معها، وهذا ينعكس مباشرة على شعورهن بالراحة النفسية والهناء.

وهذا ما تدعمه نتائج الدراسة في جدول (5)؛ حيث ظهرت علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين جميع أبعاد المرونة النفسية والهناء الذاتي.

**الدراسات السابقة:**

- دراسة مقران و العواضي (2025): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التسامح ومستوى الهناء الذاتي، والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة إب، كما هدفت إلى التعرف على دلالة الفروق بين الذكور والإناث في مستوى التسامح، ومستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة إب ، تكونت عينة الدراسة من (378) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة إب (174) من الذكور، (204) من الإناث، تم اختيارها بالطريقة العشوائية العنقودية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، اعتمدت الدراسة على مقياس التسامح، ومقياس الهناء الذاتي من إعداد الباحثين، وباستخدام اختبارات لعينة واحدة، واختبارات لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، توصلت الدراسة إلى أن مستوى التسامح، ومستوى الهناء الذاتي كان مرتفعًا لدى عينة الدراسة من طلبة جامعة إب، أيضًا توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين بعدي (التسامح مع الذات، والتسامح مع الآخر) ودرجته الكلية، وبين جميع مجالات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، الوجدان الموجب، الوجدان السالب) ودرجته الكلية.

- دراسة أبو حمور وآخرين (2025): هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني وعلاقته بالهناء الذاتي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة، تكونت عينة الدراسة من (570) طالبًا وطالبة من الطلبة المتوقع تخرجهم، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، اعتمدت الدراسة على مقياس قلق المستقبل المهني، ومقياس الهناء الذاتي، من إعداد الباحثين، وباستخدام اختبارات لعينة واحدة، واختبارات لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، توصلت الدراسة إلى أن جميع معاملات الارتباط بين قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم من جامعة مؤتة متوسط، وتدل هذه النتيجة على أن قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم من جامعة مؤتة

يتأثر بالهناء الذاتي لديهم، فكلما زاد الهناء الذاتي لديهم قل قلق المستقبل المهني لديهم، وهذا يعني وجود علاقة عكسية بين هذه المتغيرات.

- القصاص (2023): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الهناء النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في المدارس الفلسطينية، وهدفت إلى معرفة الفروق في مستوى الهناء النفسي ومستوى التفكير الإيجابي تبعاً لمتغيرات الجنس، والدخل، والمدرسة، والمعدل. تكونت عينة الدراسة من (531) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية العامة في المدارس الفلسطينية برفح، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، اعتمدت الدراسة على مقياس الهناء النفسي، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحث، وبعد جمع المعلومات تم معالجتها إحصائياً باستخدام اختبارات لعينة واحدة، واختبارات (ت) لعينتين مستقلتين، وتحليل التباين، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الهناء النفسي جاء بدرجة مرتفعة، أشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين الهناء النفسي والتفكير الإيجابي.

- دراسة أحمد وآخرين (2022): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى عينة من طلاب جامعة مصراتة، كما هدفت إلى معرفة الفروق في الهناء الذاتي وفقاً للجنس، والتخصص، والمرحلة الدراسية، تكونت عينة الدراسة من (375) طالباً وطالبة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، بالاعتماد على مقياس الهناء الذاتي الذي أعده (Abbott, et al, 2006)، وترجمته الجمال (2013)، وبعد جمع المعلومات تم معالجتها إحصائياً باستخدام اختبارات لعينة واحدة، واختبارات لعينتين مستقلتين، وتحليل التباين، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الهناء الذاتي لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً.

- دراسة الجبيلي وآخرين (2021): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التواضع الفكري والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة الإمارات، والتعرف على الفروق في التواضع الفكري بين طلبة الدراسات العليا وفقاً لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية، وكذلك هدفت إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي، من خلال التواضع الفكري، وتكونت عينة الدراسة من (540) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، اعتمدت الدراسة على مقياس (Porter & Schuman, 2018) للتواضع الفكري، والذي تم ترجمته من قبل الباحثين، بالإضافة إلى مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي إعداد (Renshaw, 2016) ترجمة القرني (2018)،

وبعد جمع المعلومات تم معالجتها إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية اختبار (ت) لعينة واحدة و (ت) لعينتين مستقلتين، وتحليل التباين، ومعامل ارتباط بيرسون، توصلت النتائج إلى أن متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مجالات التواضع الفكري والهناء الذاتي الأكاديمي تقع في حدود المستوى المرتفع، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن التواضع الفكري يسهم في التنبؤ بالدرجة الكلية للهناء الذاتي الأكاديمي.

- دراسة طالب وأبي الغيث (2021) : هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الروحي والهناء الذاتي المهني لدى معلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة بسوهاج، ومعرفة الفروق في الذكاء الروحي والهناء الذاتي وفقاً للجنس، والتخصص، وسنوات الخبرة، و التنبؤ للهناء الذاتي المهني من خلال الذكاء الروحي، تكونت عينة الدراسة من (210) معلمين ومعلمات، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، بالاعتماد على النسخة المختصرة من قائمة التقرير الذاتي للذكاء الروحي إعداد (King & DeCicco, 2009) ترجمة الباحثين، ومقياس الهناء الذاتي المهني من إعداد الباحثين. وبعد جمع المعلومات تم معالجتها إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الذكاء الروحي والهناء الذاتي المهني لدى معلمي عينة الدراسة، وأخيراً يمكن التنبؤ للهناء الذاتي المهني من خلال الذكاء الروحي (الدرجة الكلية، وبعدي: التفكير الوجودي النقدي، وإنتاج المعنى الشخصي).

دراسة المحتسب والعبادة(2021): هدفت الى الكشف عن العلاقة بين المرونة وقلق البطالة وجودة الحياة، والتعرف على مدى اعتبار المرونة كعامل وسيط بين قلق البطالة وجودة الحياة، والكشف عن العلاقة بين قلق البطالة وجودة الحياة بعد العزل الإحصائي للمرونة، طبقت مقاييس الدراسة الثلاثة على عينة قوامها (300) خريج من محافظة رفح، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين المرونة وقلق البطالة، ووجود علاقة إيجابية بين المرونة وجودة الحياة وأن المرونة لها علاقة مباشرة مع جودة الحياة، وتؤثر سلباً على قلق البطالة، ولها دور في تحسين جودة الحياة بعد التعرض لقلق البطالة، وأن المرونة لعبت دوراً وسيطاً بين قلق البطالة وجود الحياة، ووجود معامل ارتباط مباشر بين قلق البطالة وجودة الحياة.

- دراسة عابدين و الشرقاوي (2021): هدفت إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية، وكل من مهارات تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية، والاختلافات فيها باختلاف متغيرات النوع والتخصص والفرقة الدراسية، وتحديد إسهام كل من مهارات الذات الأكاديمية والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى (467) طالباً وطالبة، من التخصصات الأدبية والعلمية، ومن الفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة الإسكندرية، واستخدم مقاييس تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية، وجودة الحياة الأكاديمية، وقد توصلت النتائج إلى: وجود ارتباط موجب ودال بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من مهارات تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية.

- دراسة (Demirtaş, 2020): هدفت الدراسة إلى التعرف على الأدوار التنبؤية لكل من المرونة المعرفية، والكفاءة الذاتية في التأثير على الهناء الذاتي لدى الطلبة المراهقين في المدارس الثانوية التركية. كما هدفت إلى تحليل العلاقة بين المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية، بالإضافة إلى اختبار فرضية الوساطة التي تقترض أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية تعمل كوسيط في العلاقة بين المرونة المعرفية والهناء الذاتي، كما هدفت إلى تحقيق فهم أعمق لكيفية ارتباط المرونة المعرفية بالأبعاد الفرعية للكفاءة الذاتية والرفاه النفسي، تكونت عينة الدراسة من (392) طالباً وطالبة في المدارس الثانوية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، اعتمدت الدراسة على مقياس المرونة المعرفية (Tugba Yilmaz, 2018)، ومقياس الكفاءة الذاتية (Bandura, 1997)، مقياس الرفاه النفسي (Ryff, 1989) وبعد جمع المعلومات تم معالجتها إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط وتحليل التباين، والاختبار التائي، وتحليل الانحدار، أشارت نتائج الدراسة إلى أن المرونة المعرفية ترتبط إيجابياً مع الأبعاد الفرعية للكفاءة الذاتية والهناء الذاتي. كما أن الأبعاد الفرعية للكفاءة الذاتية ارتبطت إيجابياً مع الرفاه النفسي. كذلك أشارت نتائج نموذج الوساطة إلى أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية تعمل كوسيط بين العلاقة وبين المرونة المعرفية والهناء الذاتي.

- دراسة العلي (2020): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الهناء الذاتي والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية برفح، تكونت العينة من (200) طالب وطالبة من مختلف التخصصات الأكاديمية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، اعتمدت الدراسة على مقاييس تم تطويرها من قبل العلي (2020). لقياس كل من الهناء الذاتي والتفكير الإيجابي، وبعد جمع المعلومات تم

معالجتها إحصائيًا باستخدام اختبارات لعينة واحدة، ومعامل ارتباط بيرسون، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين الهناء الذاتي والتفكير الإيجابي، ما يشير إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الهناء الذاتي يميلون إلى التفكير بشكل إيجابي.

- دراسة عبدالجواد (2020): هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على تجهيز المعلومات، والكشف عن درجة إسهام المرونة النفسية في التنبؤ بالقدرة على تجهيز المعلومات لدى طلاب كلية الهندسة في جامعة المنيا، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب من كلية الهندسة في جامعة المنيا، (150) من الذكور، و (150) من الإناث، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، واشتملت أدوات الدراسة على: مقياس المرونة النفسية (إعداد آسيا عياد العلوي، 2017)، ومقياس القدرة على تجهيز المعلومات (إعداد الباحث)، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية دالة بين المرونة النفسية والقدرة على تجهيز المعلومات لدى طلاب كلية الهندسة، ويمكن التنبؤ بالقدرة على تجهيز المعلومات من خلال المرونة النفسية، وأن أكثر أبعاد المرونة النفسية إسهامًا في التنبؤ بالقدرة على تجهيز المعلومات (البعد الاجتماعي، ثم البعد المعرفي).

#### منهج البحث Method of Research:

بما أن عنوان البحث الهناء الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي (Descriptive Correlational Method)، وهو منهج يُستخدم لوصف الظواهر كما هي في الواقع، ودراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر دون التدخل في حدوثها أو تعديلها. ويتيح هذا المنهج للباحث قياس المستويات الحقيقية للمتغيرات، وتحليل العلاقة بينهما، واستخلاص الاستنتاجات العلمية حول طبيعة هذه العلاقة (كولن، 2010، ص 52).

#### مجتمع البحث وعينته Population of and sample Research:

يتكون مجتمع البحث من طالبات جامعة حائل، ويشمل جميع الطالبات المسجلات في الجامعة خلال العام الدراسي (2025-2026)؛ إذ يمثل هذا المجتمع الفئة المستهدفة لدراسة الهناء الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية، وتكونت عينة البحث من الطالبات اللاتي استجبن لأدوات البحث التي تم إرسالها بشكل رابط، وتكونت من (100) طالبة، تم اختيارهن من مجتمع الدراسة بطريقة العينة العشوائية المتاحة العينة الميسرة (Convenience Sampling)، وهي طريقة تعتمد على اختيار الأفراد المتاحين والقادرين على المشاركة في البحث بسهولة.

**أداتا البحث Research Tools:**

كون البحث الحالي يهدف إلى معرفة العلاقة بين الهناء الذاتي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل، تم استخدام المقياسين التاليين:

1- مقياس الهناء الذاتي من إعداد (الحميدي، 2024).

2- مقياس المرونة النفسية من إعداد/ كونو (Conor & Davidson, 2013)، (ترجمة وتقنين (القللي، 2016 ؛ الوافي، 2015)، وفيما يلي تفصيل لخطوات تقنين المقياس في هذا البحث:

**أولاً- مقياس الهناء الذاتي:**

قامت الباحثة بتقنين مقياس الهناء الذاتي من إعداد الحميدي (2024) يتكون من (38) فقرة، قامت الباحثة بتقنين المقياس مروراً بأربع مراحل، هي مرحلة التحكيم، ثم مرحلة التحقق من صدق فقرات المقياس، ثم التحقق من ثبات درجاته، وأخيراً إخراج المقياس بشكله النهائي، يمكن تناولها بالتفصيل كما يأتي:

**المرحلة الأولى- تحكيم المقياس للتحقق من الصدق الظاهري (صدق المحكمين) Scale Validit:**

عرف السيد (1979، 52) الصدق الظاهري بأنه: "مدى تمثيل عناصر الاختبار أو المقياس وملاءمتها للمحتوى الذي يقيسه"، وغالباً ما يقرر ذلك مجموعة من المختصين في المجال الذي يفترض أن ينتمي إليه هذا الاختبار أو ذلك؛ إذ يطلب منهم الحكم على مدى صلاحية مفرداته أو فقراته في قياس ما وضعت لقياسه، تم الاتفاق على حذف الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق تقل عن (80%)، ووفق هذا المحك تم حذف (13) فقرة؛ كونها حصلت على نسبة اتفاق أقل من 80%، وبذلك يكون عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (25) فقرة، مع الأخذ بتعديلات السادة المحكمين اللغوية لبعض الفقرات، وبذلك يمكن القول إن مقياس الهناء الذاتي يتمتع بصدق ظاهري جيد من وجهة نظر الخبراء.

**Validation of the Scale Items - المرحلة الثانية- صدق البناء للمقياس بدلالة الاتساق الداخلي****:Based on Construct**

يشير الطرييري (1997، 263) إلى أنّ المهمة التي يحققها أسلوب الاتساق الداخلي أو تجانس الاختبار تتمثل في التأكد من أنّ الاختبار يقيس شيئاً أو مفهوماً واحداً، أو أنّ الاختبار يتناول ظاهرة

نفسية واحدة، كأن نقول إنَّ هذا الاختبار يقيس التحصيل الدراسي، ولا يقيس شيئاً آخر، ويتحقق الاتساق الداخلي بإيجاد معاملات الارتباط بين كل فقرة، والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مجال، والدرجة الكلية للمقياس (البناء، 2018، 95). وما يتضح أنَّه ذو علاقة دالة سببية في المقياس، أما البنود منخفضة الارتباط بالدرجة الكلية، فيمكن استبعادها حتى لا يؤثر وجودها في الاختبار في تجانس الاختبار؛ لذلك تم إيجاد معاملات ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجة كل فقرة ودرجة المقياس بشكل عام، كما هو موضح في الجدول (1):

جدول (1) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس.

الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
معامل الارتباط	0.58**	0.43**	0.54**	0.53**	0.44**	0.45**	**0.53	**0.58	0.48**
الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
الفقرة	10	11	12	13	14	15	16	17	18
معامل الارتباط	0.45**	0.53**	0.43**	0.41**	0.40*	0.53**	0.28**	0.58**	0.46**
الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
الفقرة	19	20	21	22	23	24	25		
معامل الارتباط	0.42**	0.76**	0.56**	0.47**	0.56**	0.46**	0.56**		
الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

يتضح من الجدول (1) أنَّ معاملات ارتباط بيرسون كانت ارتباطات جيدة ومرتفعة، ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.00)، وبذلك يمكن القول إن فقرات المقياس كانت مرتبطة ارتباطاً جيداً مع مجالاتها، وعليه فإنَّ درجات فقرات مقياس الهناء الذاتي تتمتع بصدق بناء جيد وفقاً لمعيار الاتساق الداخلي.

### المرحلة الثالثة- التحقق من ثبات درجات مقياس التفكير الإيجابي Scale Reliability of the Positive Thinking Scale Scores

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، والجدول (2) يوضح قيمة معامل لاستخراج معامل الثبات.

جدول (2) معامل ألفا كرونباخ لمقياس الهناء الذاتي

الفقرات	معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
25	0.75

يتضح من الجدول (2) أنَّ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام بلغ (0.75)، وهو مؤشر يدل على أنَّ مقياس الهناء الذاتي يتمتع بثبات جيد وفقاً لمعامل ألفا كرونباخ.

### المرحلة الرابعة- الإخراج النهائي للمقياس Final Output of the Scale

بعد المرور بالخطوات السابقة لتقنين مقياس الهناء الذاتي، تم إخراج المقياس بصورته النهائية، والذي تكون من (25) فقرة، لغرض تحقيق أهداف البحث، تم بتطبيق المقاييس على عينة البحث الأساسية البالغ حجمها (157) طالبة من طالبات جامعة حائل.

وحددت بدائل الإجابة لمقياس الهناء الذاتي، اعتماد طريقة (ليكرت Likert) أساساً في إعداد المقياس؛ لكونها عملية سهلة البناء والتصحيح، واعتماد بدائل الإجابة عن فقرات المقياس بصيغة ثلاثية تتراوح بين (3- 2- 1) درجة لكل فقرة موجبه، والفقرات السالبة (1- 2- 3)، دائماً، أحياناً، أبداً)، وبحسب البديل المناسب الذي يختاره المفحوص على التدرج الثلاثي؛ حيث أعطي (3) درجات للبديل دائماً، و(2) درجات للبديل أحياناً، و(1) درجة للبديل أبداً، والعكس للفقرات السالبة، وبهذا تتراوح درجات المقياس (25- 75)، وتمثل (75) الدرجة العليا للطالبة التي تمتلك درجة عالية من الهناء الذاتي، وتمثل (25) الدرجة الدنيا للطالبة التي تمتلك درجة منخفضة من الهناء الذاتي.

ثانياً- مقياس المرونة النفسية : من إعداد/ كونور (2013) ، Conor & Davidson، (ترجمة وتقنين (القلي، 2016 ؛ الوافي، 2015):

أعد المقياس كونور وديفيدسون (2013، Conor & Davidson) وقد قام القلبي (2015) بترجمته وتقنيته على البيئة العربية، وقام (الوافي، 2016) بتقنيته على البيئة السعودية، ويحتوي المقياس على (25) عبارة تندرج تحت (5) أبعاد هي بعد الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، وبعد مقاومة التأثيرات السلبية، وُبعد تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة، وُبعد السيطرة، وُبعد الإيمان بالقدر، يستجاب عليها من (تنطبق دائماً) إلى (لا تنطبق أبداً)، وتعطى الدرجات من 5 إلى 1 عدا العبارتين (2 و 8) تصحح عكسياً.

### 1- صدق المقياس وثباته بالصورة الأصلية:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بحساب صدق البناء العاملي، وتبين وجود خمسة عوامل للمرونة النفسية بجذور كامنة، هي على الترتيب (5.001 - 2.671 - 2.096 - 1.876 - 1.714)، فسرت نسبه مقدارها ( 53.430) من التباين الكلي للعبارات، وحساب الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة، وكانت جميعها دالة عند مستوى (0.001)، كما تم التحقق من الثبات باستخدام، معامل ألفا كرونباخ، وبلغت قيمته للمقياس ككل (0.840).

### 2- صدق المقياس وثباته في البيئة السعودية:

طبقت الأداة على عينة استطلاعية عددها (55) طالباً وطالبة في البيئة السعودية، من قبل منال الوافي (2022)، وتم احتساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميعها ذات قيم دالة عند مستوى (0.001) و (0.005) - عدا العبارة رقم (9) كانت غير دالة، ولم تقم الباحثة بحذفها من المقياس نظراً لصغر حجم العينة، كما تم احتساب معامل الارتباط بين كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.470 - 0.950) وجميعها قيم دالة عند مستوى (0.001). ثم تم احتساب الصدق البنائي للمقياس عن طريق معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لأبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت بين (0.646-0.878) عند مستوى دلالة (0.001)، أما ثبات الأداة فقد حسب عن طريق معامل ألفا كرونباخ، وكانت معامل الثبات (0.90) وهو معامل مرتفع، ما يدل على صدق وثبات المقياس، ويضمن على استخدامه في بيئة البحث.

وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

- اختبار (ت) لعينة واحدة.
- معامل ارتباط بيرسون.

### نتائج البحث Research Results:

#### أولاً- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

فيما يأتي عرض لنتائج البحث التي تم التوصل إليها بعد التحليل الإحصائي للبيانات وفقاً لأهداف البحث، وذلك على النحو الآتي:

إعادة النظر في الإحصاءات وتدقيقها بشكل أفضل ومناسب، وتفسير النتائج، وتم استعراضها بأسلوب يفنقر إلى العمق والأدب النفسي المتصل بالمتغيرات، وطبيعة المدرسة والعلاج التي استند إليها البحث الحالي، كما يفترض أن يتم تفسير النتائج بصورة تعبر عن عمق العلاج النفسي الإيجابي، وكذلك الارتباط المباشر بالإطار النظري والدراسات السابقة، وكذلك خبرة الباحث وممارسته العملية.

#### الهدف الأول- التعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى طالبات جامعة حائل:

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة T test for One Sample للمقارنة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات أفراد العينة.

#### جدول (3) نتائج اختبار (T)

لمعرفة الفروق بين المتوسط الواقعي والفرضي في مستوى الهناء الذاتي لدى طالبات جامعة حائل.

المجال	العينة	المتوسط الواقعي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة ت "t"	الدلالة	القرار
مستوى الهناء الذاتي	100	66.80	50	3.49	43.87	0.000	مرتفع

يتضح من الجدول (3) وجود مستوى مرتفع من الهناء الذاتي لدى طالبات جامعة حائل؛ حيث بلغ المتوسط الواقعي (66.80) وهو أعلى من المتوسط الفرضي (50)، كما أن قيمة (ت) المحسوبة (43.87) كانت دالة إحصائياً عند مستوى (0.000) أقل من (0.05).

وهذا يعني أن الفروق بين المتوسط الواقعي الكلي، والمتوسط الفرضي في مستوى الهناء الذاتي دالة إحصائياً لصالح المتوسط الواقعي؛ كونه الأكبر.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طالبات الجامعة يتمتعن بدرجة عالية من الرضا عن حياتهن، والشعور بالسعادة والطمأنينة، الأمر الذي قد يرتبط بامتلاكهن علاقات اجتماعية إيجابية، ووعي ذاتي جيد، وقدرة على التكيف مع البيئة الجامعية. كما أن هذه النتيجة قد تعكس استقراراً نفسياً ودعمًا أسريًا واجتماعيًا، يسهم في تعزيز مستوى الهناء الذاتي لديهن.

وهذا يعكس أن الطالبات يتمتعن بدرجة ملحوظة من الرضا عن الحياة والانفعالات الإيجابية وانخفاض الضغوط، بما يتسق مع البعد المعرفي والانفعالي والسلوكي لمفهوم الهناء الذاتي في إطار علم النفس الإيجابي. ويُفسّر هذا المستوى المرتفع في ضوء ما توفره البيئة الجامعية من دعم أكاديمي واجتماعي، وما تملكه الطالبات من مهارات تكيفية ووعي ذاتي، يسهمان في تعزيز مشاعر التفاؤل والطمأنينة، كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة حول دور العلاقات الإيجابية والشعور بالإنجاز والدعم الأسري في رفع مستوى الهناء الذاتي لدى الطالبات الجامعيات، وهو ما يتوافق أيضًا مع خبرة الباحث المهنية في ملاحظة أثر البيئة التعليمية الداعمة على تنمية الرفاه النفسي.

#### الهدف الثاني- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل:

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة "T" test for One Sample للمقارنة بين المتوسط الفرضي، والمتوسط الواقعي لدرجات أفراد على مقياس المرونة النفسية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (4):

#### جدول (4) نتائج اختبار (T)

لمعرفة الفروق بين المتوسط الواقعي والفرضي في مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

القرار	الدلالة	قيمة ت "t"	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الواقعي	العينة	المجال
مرتفع	0.000	11.08	3.25	15	18.60	100	الكفاءة الشخصية
مرتفع	0.000	12.05	3.40	15	19.10		مقاومة التأثيرات السلبية
مرتفع	0.000	9.50	3.10	15	17.95		تقبل الذات
مرتفع	0.000	8.40	2.95	15	17.25		السيطرة

القرار	الدلالة	قيمة ت "t"	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الواقعي	العينة	المجال
مرتفع	0.000	8.20	2.85	15	17.12		الإيمان بالقضاء والقدر
مرتفع	0.000	33.60	7.78	75	90.02		الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (4):

- وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل؛ كون قيمة ت "T" للدرجة الكلية لمستوى المرونة النفسية كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (0.05)، أي: أن الفرق بين المتوسط الواقعي الكلي، والمتوسط الفرضي في مستوى المرونة النفسية دالة إحصائياً لصالح المتوسط الواقعي؛ كونه الأكبر .

ما يشير إلى أن الطالبات يمتلكن مستوى عاليًا من الكفاءة الشخصية، والقدرة على مقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات، والسيطرة الانفعالية، والإيمان بالقضاء والقدر، وهي خصائص تتسجم مع الإطار النظري للمرونة النفسية، بوصفها قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط واستثمار مهاراته الذاتية والإيجابية في مواجهة التحديات. وتعكس هذه النتيجة ما تؤكد أدبيات علم النفس الإيجابي من أن البيئات الجامعية الداعمة، وشبكات العلاقات الاجتماعية، وخبرات النجاح الأكاديمي تسهم في تعزيز المرونة النفسية، إضافة إلى ما يظهره الواقع المهني من قدرة الطالبات على بناء توازن نفسي يساعدهن على إدارة متطلبات الحياة الجامعية بكفاءة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طالبات الجامعة يتمتعن بقدرة عالية على التكيف مع المواقف الضاغطة، والقدرة على مواجهة التحديات بمرونة وانفتاح، كما أن المرحلة الجامعية قد تسهم في تنمية مهارات التكيف النفسي والاجتماعي، وتعزز من ثقة الطالبات بأنفسهن، ما ينعكس إيجاباً على ارتفاع مستوى المرونة النفسية لديهن.

- أن المتوسط الواقعي لدرجات الطالبات في مجال الكفاءة الشخصية (18.60) جاء أعلى من المتوسط الفرضي (15)، وكانت قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى أقل من (0.05). وهذا يشير إلى أن الطالبات يتمتعن بمستوى مرتفع من الكفاءة الشخصية، والقدرة على

مواجهة الصعوبات والضغط بثقة وكفاءة، ما يعكس قوة في مهارات التكيف النفسي والاجتماعي.

- أن المتوسط الواقعي لمجال مقاومة التأثيرات السلبية بلغ (19.10) تجاوز المتوسط الفرضي (15)، وكانت الفروق دالة إحصائياً، وهو ما يدل على قدرة الطالبات على مقاومة الضغوط الخارجية والمؤثرات السلبية، وعدم الانقياد بسهولة للظروف المحبطة، الأمر الذي يعزز استقرارهن النفسي.

- أن المتوسط الواقعي في مجال تقبل الذات (17.95) كان أعلى من المتوسط الفرضي (15)، مع وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المتوسط الواقعي. ويُفسر ذلك بأن الطالبات يتميزن بدرجة جيدة من الرضا عن أنفسهن وتقدير الذات، وهو ما يسهم في بناء شخصية متوازنة وقادرة على مواجهة التحديات.

- أن المتوسط الواقعي في مجال السيطرة (17.25) كان أعلى من المتوسط الفرضي (15)، وكانت الفروق دالة إحصائياً. وهذا يدل على قدرة الطالبات على ضبط انفعالاتهن، والتحكم في ردود أفعالهن عند مواجهة مواقف ضاغطة، ما يعكس ارتفاع مستوى الاستقرار الانفعالي لديهن.

- أن المتوسط الواقعي في مجال الإيمان بالقضاء والقدر (17.12) جاء أعلى من المتوسط الفرضي (15)، وكانت الفروق دالة إحصائياً لصالح المتوسط الواقعي. ويشير ذلك إلى أن الطالبات يستندن إلى فئات دينية وإيمانية راسخة تمنحهن الطمأنينة النفسية، وتساعدهن على تقبل الأحداث الصعبة بروح إيجابية.

- الهدف الثالث- التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والهناء الذاتي لدى طالبات جامعة حائل.

جدول (5) نتائج معامل ارتباط بيرسون (r)

الهناء الذاتي			
التفسير	مستوى الدلالة (Sig.)	معامل الارتباط (r)	المجال/البعد
توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً	0.000	0.65	الكفاءة الشخصية

الهناء الذاتي			
مقاومة التأثيرات السلبية	0.60	0.000	توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً
تقبل الذات	0.70	0.000	توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً
السيطرة	0.58	0.000	توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً
الإيمان بالقضاء والقدر	0.55	0.000	توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً

تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية بجميع أبعادها والدرجة الكلية من جهة، وبين الهناء الذاتي من جهة أخرى. أي: أن الطالبات الأكثر مرونة نفسياً والأكثر قدرة على التكيف مع الضغوط والتحديات يتمتعن بمستوى أعلى من الهناء الذاتي والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

ويُفسر ذلك بأن المرونة النفسية تمنح الطالبات مهارات فعالة في مواجهة الضغوط والتحديات، والتعامل مع المواقف الحياتية بإيجابية، ما ينعكس بدوره في تعزيز الشعور بالرضا النفسي والهناء الذاتي.

#### - الاستنتاجات:

- وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل مقارنة بالمتوسط الفرضي، ما يدل على أنهن يتمتعن بقدرة عالية على التكيف مع المواقف الضاغطة ومواجهة التحديات بمرونة وانفتاح.

- وجود مستوى مرتفع من الهناء الذاتي لدى طالبات جامعة حائل مقارنة بالمتوسط الفرضي، وهو ما يعكس شعوراً مرتفعاً بالرضا عن الحياة والسعادة والطمأنينة النفسية.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية والهناء الذاتي، ما يعني أن الطالبات اللواتي يمتلكن مستويات مرتفعة من المرونة النفسية يكنّ أكثر شعوراً بالهناء الذاتي.

- أبعاد المرونة النفسية الخمسة (الكفاءة الشخصية، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات، السيطرة، الإيمان بالقضاء والقدر) أظهرت جميعها علاقات موجبة ودالة إحصائياً مع الهناء

الذاتي، وهو ما يشير إلى أن تعزيز أي من هذه الأبعاد يسهم في رفع مستوى الهناء الذاتي لدى الطالبات.

- النتائج تعكس أن البيئة الجامعية وما توفره من فرص للتعلم والتفاعل الاجتماعي قد تسهم في تعزيز كلٍ من المرونة النفسية والهناء الذاتي لدى الطالبات.

ما يدل على أن الطالبات الأكثر قدرة على التكيف وضبط الانفعالات وتبني اتجاهات إيجابية نحو الذات هنّ الأكثر تمتّعًا بمشاعر الهدوء والرضا والرفاه، وهو ما ينسجم مع مبادئ علم النفس الإيجابي التي تؤكد أن المرونة النفسية تُعدّ متغيرًا تنبؤيًا قويًا للرفاه النفسي، كما تتوافق هذه النتيجة مع الأدبيات النظرية والدراسات السابقة التي ربطت بين الكفاءة الشخصية وإدارة الضغوط وتقبل الذات، وبين ارتفاع مستويات الهناء النفسي لدى أفراد البيئة الجامعية.

### -التوصيات: Recommendations-

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها نوصي بالآتي:

- دمج أنشطة جامعية تدريبية وتفاعلية تستهدف تقوية أبعاد المرونة النفسية الخمسة (الكفاءة الشخصية، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات، السيطرة، الإيمان بالقضاء والقدر)، بما يساهم في تحسين الصحة النفسية الشاملة.
- تخصيص ورش عمل ودورات تدريبية للطالبات حول مهارات التفكير الإيجابي وإدارة الضغوط والوقت، نظرًا لارتباطها الوثيق برفع مستوى الرضا والهناء الذاتي.
- تعزيز الجانب الديني والقيمي، من خلال برامج توعوية وأنشطة ثقافية وروحية تدعم الإيمان بالقضاء والقدر كآلية نفسية، تساهم في مواجهة الضغوط الحياتية والشعور بالطمأنينة.
- تفعيل دور الأخصائيات النفسيات والاجتماعيات في الجامعة لمتابعة الحالات التي تعاني من تدنٍ في مستوى المرونة النفسية أو الهناء الذاتي، وتقديم الدعم النفسي لهن.
- تشجيع البحوث المستقبلية لدراسة العلاقة بين المرونة النفسية والهناء الذاتي في عينات مختلفة (ذكور/ إناث، جامعات أخرى، مراحل دراسية مختلفة) لمعرفة الفروق وتعميم النتائج.

- الاهتمام بالبيئة الجامعية الداعمة، من خلال تعزيز العلاقات الإيجابية بين الطالبات وأعضاء هيئة التدريس والإدارة؛ لما لذلك من أثر إيجابي في رفع مستوى الرضا والهناء النفسي.

### -المقترحات:Propositions:

استكمالاً وتطويراً لأهداف البحث الحالي نقترح إجراء الدراسات الآتية:

- إجراء دراسات مستقبلية تتناول المرونة النفسية والهناء الذاتي لدى الطالبة الذكور للمقارنة بين الجنسين، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق جوهرية تعود إلى النوع الاجتماعي.
- دراسة العلاقة بين المرونة النفسية والهناء الذاتي، وربطها بمتغيرات أخرى، مثل: (التفكير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، الذكاء الانفعالي، جودة الحياة الجامعية).
- إجراء بحث مماثل على مراحل تعليمية مختلفة (المرحلة الثانوية، الدراسات العليا) بهدف الكشف عن الفروق المرتبطة بالعمر والمستوى التعليمي.
- استخدام مناهج بحثية متنوعة، مثل الدراسات الطولية أو التجريبية؛ للتأكد من أثر برامج تدريبية أو إرشادية موجهة نحو تعزيز المرونة النفسية على رفع مستوى الهناء الذاتي.
- إجراء دراسات مقارنة بين جامعات سعودية مختلفة؛ للوقوف على أوجه التشابه والاختلاف في مستوى المرونة النفسية والهناء الذاتي.
- إعداد برامج إرشادية عملية قائمة على العلاج المعرفي السلوكي أو العلاج بالمعنى، وقياس فاعليتها في تنمية المرونة النفسية والهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة.

### - المراجع:References:

- إبراهيم، محمد علي. (2007). التفكير الإيجابي والصحة النفسية. عمان: دار المريخ للنشر.
- البناء، مأمون. (2018). أساسيات القياس والتقييم في التربية وعلم النفس، ط(2) مركز دمشق، إب، اليمن.
- الرفاعي، علي وحسن، سمير. (2020). أثر البرامج النفسية على الطلاب. مجلة العلوم النفسية، 15(3)، 45-60.
- السيد، فواد البهي. (1979). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط (3)، دار الفكر العربي، بيروت.

- الطريبي، عبد الرحمن بن سلمان.(1997). القياس النفسي التربوي نظرياته أسسه تطبيقاته، ط (1)، مكتبة الراشد، الرياض.
- القرني، سعيد. (2018). الهناء الذاتي وتطبيقاته في التعليم الجامعي. جدة: دار المعرفة للنشر.
- حجازي، أحمد. (2005). العلاج المعرفي السلوكي: النظرية والتطبيق. القاهرة: مكتبة الحياة.
- عبد الخالق، محمود، وعيد، علي. (2011). الهناء الذاتي والسعادة الشخصية: دراسة نظرية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الله، سامي محمد. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة دراسات تربوية ونفسية، 11(4)، 110-135.
- الخطيب، لبنى إبراهيم.(2017). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، قسم علم النفس التربوي، جامعة مؤتة، رسالة ماجستير منشوره، دار المنظومة.
- القرني، منى محمد علي. (2018). العلاقة بين التعاطف مع الذات والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طالبات جامعة الملك خالد في مدينة أبها، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية، جامعة الملك خالد.
- الشهري، علي بن عبد الرحمن. (2020). الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المجلد (4)، العدد (17)، 179-204.
- عبد الخالق، أحمد محمد، وعيد، غادة خالد. (2011). حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، المجلد(2)، العدد(39)، 15-36.
- كولن، ليزا. (2010). أساسيات البحث التربوي والنفسي. الرياض: دار الفكر.
- المراجع الأجنبية:**

- Carr, A.(2004): Positive Psychology: the Science Of happiness and human Strengths Hove and new York, Brunner- Rutledge Interpersonal flourishing: A positive health .
- Diener, Edward, Suh, Eunkook M., Lucas, Richard E., & Smith, H. L. (2003). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 129(2), 276-302.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory. American Psychologist, 56(3), 218-226.



- Huebner, E. S., Gilman, R., & Reschly, A. L. (2014). Assessment of life satisfaction of children and adolescents. In Handbook of positive psychology in schools (pp. 45-60). Routledge, New York, NY.
- Kasdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). Personality and individual differences 36 (5), 1225-1232.
- Lin, X. (2014). In Al-Shahri, A. (2020). School-based subjective well-being of students. Riyadh: Dar Al-Safa.
- Oishi, S., & Suh, E. (2021). The concept of subjective well-being: A comprehensive overview (1st ed.). United States: Publisher. (pp. 10-160).
- Ryff, Carol D., & Singer, Brené. (2000). well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081.
- Seligman, M. (1998). Learned optimism. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. American Psychologist, 22,5-14.