

## دور المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى عينة من النازحين اليمنيين المقيمين

بمصر



This work is licensed under a  
Creative Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0  
International License.

دكتورة هويدا عبدالله عمر الشيبية

استاذ مساعد ، جامعة صنعاء ، كلية الاداب والعلوم الانسانية

نشر إلكترونيًا بتاريخ: ٦ يوليو ٢٠٢٥ م

المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية تسهمان في التنبؤ بالهناء الشخصي لأفراد العينة كلهم، سواء النازحين أو غير النازحين، كما بينت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين كل من أفراد العينة في جميع أبعاد المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعي ومستوى الهناء الشخصي لديهم.

### \* المقدمة

لقد زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بعلم النفس الإيجابي الذي يركز على اكتشاف الإيجابيات وتنمية الإمكانيات وإطلاق الطاقات لدى الفرد والمجتمع؛ وهو بهذا يؤكد أن في مقابل الاضطراب لدى الإنسان هناك أوجه الصحة، وفي مقابل التشاؤم واليأس هناك التفاؤل والأمل والسعادة، ويفترض علماء النفس أن حب الشخص ذاته لحياته والوفاق معها ومع الدنيا والناس من أهم مكونات الحياة الطيبة؛ لذا وجب علينا الاهتمام

### الملخص

للكشف عن دور المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالهناء الشخصي، وللتحقق من هدف الدراسة، طبقت الباحثة مقياس الدراسة (المقاومة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الهناء الشخصي) على عينة من اليمنيين النازحين في جمهورية مصر العربية واليمنيين غير النازحين (ن=١٠٣)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المقاومة النفسية والهناء الشخصي لدى اليمنيين المشاركين في الدراسة سواء النازحين أو غير النازحين، وكان بُعد الرضا عن الحياة أكثر أبعاد الهناء الشخصي تأثراً بالمقاومة النفسية، كما تبين وجود علاقة ارتباطية دالة بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي، وتبين أن المساندة الوجدانية أكثر أبعاد المساندة الاجتماعية تأثراً بالهناء الشخصي، كما أظهرت النتائج أن

بالوجدانيات المرتبطة بذلك، مثل: السعادة، والرضا، والشجاعة، والاخلاص، والتسامح، وقوة التحمل، والعقلانية، وحب الحياة؛ ومن ثم الوصول للهناء الشخصي ( عطايف محمد، ٢٠٢١: ٤٤ )

ويعد الهناء الشخصي من المصطلحات الحديثة في علم النفس الإيجابي، الذي يجهل كثير من الأفراد ما يضيفه إلى حياتهم من استقرار وسعادة، ونظرًا لأهميته في معيشتهم ومستوى طموحهم، سوف يتم تسليط الضوء على هذا المتغير وأهميته في ازدهار الحياة، حيث إن الهناء الشخصي له علاقة وثيقة بالطريق الصحيح لإنجاز الأهداف التي يسعى إليها الفرد؛ فبقدر ما تكون الهمم مرتفعة تكون الشخصية متميزة وفعالة وأكثر إيجابية؛ وبهذا تنعكس الإيجابية على المجتمع بشكل عام، وعلى الفرد بشكل خاص. (ليني إبراهيم الخطيب، ٢٠٢٠).

والهناء الشخصي بناء متعدد الأبعاد، حيث يشير إلى التقييمات الذاتية للأفراد في حياتهم، والتقييمات المعرفية، مثل: الرضا عن الحياة، والاستجابات العاطفية لأحداث الحياة، كالصحة، والعمل، والعلاقات الاجتماعية ( Andrejo et.al 2023 )

ولعله من أهم الاستجابات الانفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المعاصرة وتحدياتها؛ فهي تمنعه بقدر من المقاومة النفسية التي تعد من عمليات التوافق الجيد لمواجهة هذه التحديات، وتحمل أعباء الحياة، والقدرة على التعامل في حل المشكلات (عطايف أحمد محمد، ٢٠٢١)

كما يشير الهناء الشخصي إلى الطريقة التي يهتم بها الأفراد في حياتهم بشكل إيجابي ويخرجون بها، وغالبًا ما يعد مرادفًا لمصطلح السعادة، ويتمون من مكونات معرفية وعاطفية، ويتعلق الجانب المعرفي بمدى رضا الناس عن حياتهم بشكل عام، من حيث المجالات المختلفة على سبيل المثال، الزواج من الأصدقاء والأسرة والعمل، في حين أن المكون العاطفي هو مدى تكرار تجربة الناس الإيجابية والسلبية؛ وبالتالي تؤدي إلى الاستقرار النفسي والاجتماعي لدى الفرد. ( Li , Ku. , Feng.2023 )

وتشير المقاومة النفسية إلى القدرة على التعامل مع الشدائد والتعافي منها بشكل أسرع وترتبط بالهناء الشخصي؛ فالأفراد الذين يتمتعون بالمقاومة النفسية هم أفضل في التعامل مع أحداث الحياة الحرجة والتحديات وإظهار السلوك التكيفي، وعلى العكس من ذلك فالأفراد الذين لا يتمتعون بالمقاومة النفسية يمكن أن تتأثر حاتمهم بالإجهاد والاكئاب والقلق الذي بدوره يؤثر في الهناء الشخصي لديهم ( Votter et.al 2020 )

كما تمثل المساندة الاجتماعية أحد العناصر الأساسية التي تسهم في صحة الفرد وشعوره بالهناء الشخصي والشعور بالرضا، حيث تمثل وجود شخص يمكن الاعتماد عليه في أوقات الشدة هو أمر مريح؛ وبالتالي يسهم في إحساس الفرد بالصحة، كما تعد جودة المساندة الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية الأوسع من العوامل المهمة التنبؤ بالهناء الشخصي (Anelrejo et.al 2017).

وانطلاقاً من ذلك فقد أصبحت دراسة المتغيرات الإيجابية تلقى اهتماماً متزايداً لكل من يبحث عن العلاقة بين الصحة والحياة الطبية.

### \* مدخل إلى مشكلة الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن دور المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى عينة من النازحين اليمنيين المقيمين في مصر وغير النازحين.

كان للأزمات والحروب التي مر بها الشعب اليمني في الآونة الأخيرة، سبب في انتقال كثير من المواطنين اليمنيين من أوطانهم إلى دول أخرى، ومن ضمنها دولة مصر، التي كانت ملاذاً للعديد من اليمنيين، وفي المقابل هناك منهم لم يفكروا في الخروج من اليمن حتى في أشد الظروف، حيث تعد الحروب من أكثر الأحداث الضاغطة نفسياً التي يمكن أن يجربها الفرد، وما ينتج عنها الكثير من الآثار النفسية الخطيرة والمدمرة للصحة النفسية.

فسواء أكان اغتراب الإنسان عن وطنه والانتقال إلى مجتمع آخر، أم التكيف مع ظروف الحياة التي فرضتها عليهم الحروب والحصار في بلاده، يتطلب منه المواكبة لهذا التغيير الذي يتطلب التكيف والقدرة على مواجهة كل الصعوبات التي قد تعترض حياته الجديدة التي فرضت عليه، فحياة كل فرد تتكون من سلسلة من عمليات التوافق تبدأ عندما يشعر الفرد بضغط نفسي، فيتحرك لديه الدافع للقيام بالسلوك التوافقي لإشباع الحاجة الناتجة عن الضغط والتوتر؛ ومن هنا رأيت الباحثة ضرورة أن تتطرق إلى بعض المتغيرات النفسية، التي قد تساعد الفرد في

التغلب على ما يمر به من ضغوط نفسية نتيجة لانتقاله لبلد غير بلده أو لتحمله الصعوبات والتحديات في بلاده في ظل الحصار والظروف المعيشية التي فرضتها عليهم الحروب ومن أجل القدرة على التوافق والشعور بالراحة للوصول إلى الهناء الشخصي الذي يتضمن الرضا عن الحياة وحب الحياة والتفاؤل والسعادة وصولاً للصحة النفسية.

ومن هذه المتغيرات النفسية المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية، وهما مفهومان مرتبطان في مساعدة الفرد للوصول إلى حياة صحية والوصول للهناء الشخصي.

ولطالما كانت القضايا المتعلقة بعيش حياة سعيدة هي الشغل الشاغل للبشر، فقد بحث العديد من الدراسات عبر عدة عقود في موضوع الهناء الشخصي ( Yoa. Jiew, et.al 2022 )

فالهناء الشخصي والشعور بالسعادة وطيب الحياة هي كلها مسميات واحدة للوصول إلى الهدف الأسمى للحياة، وقمة مطالب الحياة الإنسانية لدى كافة الأفراد والمجتمعات، كما يشير ليو ( Lue, 1999 ) أن الهناء الشخصي يرتبط بفكرة الفرد عن السعادة والرضا الذاتي وقدرته على خلق حالة من التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية والتي تؤدي للاستمتاع بالحياة بشكل أفضل (حنان أحمد محبوب، ٢٠٢١)

فالهناء الشخصي يعتبر تقييم ذاتي للحياة بشكل معرفي ووجداني، وله دور كبير كمؤشر لجودة الحياة وإنجاز الأهداف الذاتية ومواجهه صعوبات الحياة والاستمتاع بها، لما يحققه من التوجه نحو تحقيق الأهداف التي يسعى لإنجازها الأفراد، (لبنى إبراهيم الخطيب، ٢٠٢٠)

Sobering, Juliet, 2022) في كل المجالات المحيطة بالفرد (

وتمثل المقاومة النفسية عوامل حماية داخلية متصلة بالفرد وتشمل سماته الشخصية ونسبة ذكائه وقدرته في حل المشكلات، وهناك عوامل خارجية تؤثر عليه تتمثل بالمساندة الاجتماعية المتصلة بالفرد، حيث تحقق كل منهما الامن وتعزيز قدرته على مواجهة المشكلات وتحقيق أهدافه (رشا محمد عبد الجواد، ٢٠٢١)

وقد استخدم العديد من العلماء المقاومة النفسية كوسيط لتحسين تأثير الأحداث الخارجية على الهناء الشخصي للأفراد ونتيجة لذلك غالباً ما يتم استخدام النشاط العقلي والتأثير العاطفي كمظهر أو وسيط للهناء الشخصي، وكذلك للتعبير عنه (Teng & Zharg 2023)

كما تمثل القاعدة الوسيطة للمقاومة النفسية هي قدرة الأفراد على التكيف مع الظروف المعقدة من حولهم، للتعامل بشكل ايجابي مع المواقف المختلفة في الحياة فالأثر الإيجابي هو آلية أساسية في عملية المقاومة النفسية ( Yin. Zjun et, al 2023)

وهذا ما وصفه جارميري بنالوث المقاومة النفسية بأنها تتضمن كلاً من القدرة على التصرف الشخصية، وبيئة أسرية مساندة، ونسق خارجي مساند (مروة حسين واصف، ٢٠٢١) وأثبتت العديد من الدراسات أن للمقاومة النفسية دوراً كبيراً في مواجهة الضغوط، ومنها دراسة وفاء إمام (٢٠١٧) بأن المقاومة النفسية لها قدرة في إصدار استجابات تكيفية لمواجهة الصدمات والضغوط النفسية الشديدة، وكذلك قدرته

وقد نال مفهوم الهناء الشخصي اهتمام المتخصصون في علم النفس الإيجابي، حيث قاموا بدراسته والبحث عن أسبابه وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية التي قد تؤثر وتسهم في التنبؤ به، وتنتمي الدراسة الحالية إلى تلك الدراسات التي تبحث عن علاقة متغيري المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية بالهناء الشخصي.

كما أن هناك مؤشرات إيجابية واضحة على أن الهناء الشخصي يمكن أن يعزز الصحة العامة طوال حياة الفرد، حيث وجد أن تعريفات الصحة العقلية تمثل جانبين على الأقل من جوانب الهناء الشخصي، جانب المتعة والرضا عن الحياة، وجانب السعادة النفسية والاجتماعية التي يشعر بهما الفرد. (Hochwalder , et.al ,2022)

والمقاومة النفسية تعد من آليات حل المشكلات في الوقت الحاضر، فنحن لا نملك التحكم في وقوع ضغوط الحياة التي تواجهنا، لكننا نملك آليات نفسية للمقاومة، ولعل من أهم الاستجابات الانفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة وتحدياتها هي تمتعه بفدر من المقاومة النفسية التي تعد من عمليات التوافق الجيد لمواجهة هذه التحديات، وذلك من خلال التحلي بمجموعة من السمات الشخصية التي تترجم لسلوكيات تؤهل الفرد للمقاومة (عايدة شعبان و ياسر ابوهوس، ٢٠١٤)

فالأفراد الذين يتميزون بالمقاومة النفسية لديهم اتجاه متفائل وانفعالات إيجابية، كما أنهم قادرون على التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية، واتخاذ إجراءات إيجابية تعزز من الهناء الشخصي

على التوافق والشفاء السريع عند تعرضه لخبرات انفعالية سلبية، ودراسة شارما (٢٠١٧) بأن المقاومة النفسية أحد المهارات الحياتية المهمة التي تساعد الفرد على حماية ذاته، ودراسة عبد الحفيظ (٢٠١٢) بأن المقاومة النفسية مصدرٌ لضبط الذات ومواجهة الضغوط.

وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن المقاومة النفسية والصحة الذاتية والدعم الاجتماعي تمثل عوامل وفائية لتحسين الهناء الشخصي؛ لذا يجب أن تبنى المقاومة النفسية وشبكات الدعم الاجتماعي في المجتمع، ومنها دراسة (Rogie Roy. Et, al ,2020) التي توصلت نتائجها إلى أن الرجال والنساء المسنين في الغلبين الذين يتمتعون بصحة ذاتية إيجابية و لديهم قدر أكبر من المقاومة النفسية والدعم الاجتماعي حصلوا على مستوى أعلى من الهناء الشخصي، (ودراسة سنية جمال ٢٠٢٠م) التي توصلت إلى أن هناك علاقة إيجابية بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي لدى عينة من المصابات بسرطان الثدي.

ومن ناحية أخرى تلعب المساندة الاجتماعية دوراً كبيراً للوصول بالأفراد للهناء الشخصي، حيث إن شبكة العلاقات الاجتماعية المتمثلة بالأسرة والأصدقاء توجد لدى الفرد الشعور بالرعاية والحب والشعور بالرضا الذي يؤدي بدوره إلى الانتماء وتحسين الصحة النفسية (Sobering,Juliet.2022)، وهذا ما أثبتته دراسة Pan,Shuya أن المساندة الاجتماعية لها تأثير على الهناء الشخصي، حيث إن عدم حصول الأفراد على المساندة يرتبط بمستويات أعلى من الاكتئاب لديهم وانخفاض تصورات

السعادة، وفي المقابل حصول الأفراد على المساندة قدمت مساهمات إيجابية كبيرة في الشعور بالرضا عن الحياة والتحرر من الاكتئاب. (Pan,Shuya, 2011)

كما تمثل المساندة الاجتماعية أيضاً أحد العناصر الأساسية التي تسهم في صحة الفرد وشعوره بالهناء الشخصي، وذلك بوجود شخص يمكن الاعتماد عليه في أوقات الشدة، حيث يرى Siedlecki etal أن هناك طريقتين مختلفتين تكون منهما المساندة الاجتماعية مفيدة، أحدهما: أن الأفراد الذين لديهم علاقات مريحة يستطيعون الحصول على الدعم عندما يحتاجون إليه، والأخرى: أن توقع القدرة على الاعتماد على شخص ما عند الحاجة يسهم في إحساس الفرد بالصحة (Andrejo et ,al 2023)

ويتفق كسلر وآخرون Kessler (١٩٨٥) على أن المساندة الاجتماعية تعد مصدراً مهماً من المصادر الأساسية التي تؤدي إلى شعور الفرد بالأمن النفسي في البيئة الاجتماعية التي تحيط به، وأنها تخفف عنه الصعوبات والأخطار التي تهدده وذلك لشعوره بشبكة العلاقات الاجتماعية التي تمدده بالمساندة، وإدراكه أنه لم يعد وحيداً في مواجهة تلك الأخطار. (Kessler ,1985)

وهذا ما توصلت إليه نتائج العديد من الدراسات، ومنها دراسة دين Deen وآخرين (١٩٩١)، ودراسة ديوليد Duleed وآخرين (١٩٩٤)، ودراسة جورجيس وجورسون Geargens &Johnson (١٩٩١)، إلى أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء من الأسرة أو خارجها تعد عاملاً مهماً في صحته النفسية؛ ومن ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة أو انخفاضها يمكن أن تنشط الآثار

السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد؛ مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية لدى (شعبان جاب الله رضوان، ١٩٩٣: ٢٣٦).

في حين انتهت دراسة الدريشين وهندل Hindle & Alderish (٢٠٠٣)، التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين ارتفاع مستوى إدراك المساندة الاجتماعية وانخفاض بعض المشاعر السالبة كالقلق وسوء التوافق وارتفاع بعض المشاعر النفسية الموجبة كالشعور بالأمن والرضا عن الحياة (أحمد محمد عبدالحال وآخرون، ٢٠١١).

ومن هذا المنطلق زاد اهتمام الباحثين في علم النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الهناء الشخصي والعوامل المقاومة لها والتي من شأنها المحافظة على صحة الفرد وسلامته النفسية والجسمية. (راوية دسوقي، ١٩٩٦).

#### \* أسئلة الدراسة

- ١- هل توجد علاقة بين المقاومة النفسية والهناء الشخصي؟
- ٢- هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي؟
- ٣- هل تسهم المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى اليمنيين النازحين المقيمين في مصر، وغير النازحين؟
- ٤- هل توجد فروق بين النازحين المقيمين في مصر وغير النازحين اليمنيين في دور كلٍّ المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالهناء الشخصي؟

#### \* أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى الكشف عن دور المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى عينة من اليمنيين النازحين المقيمين بمصر وغير النازحين اليمنيين.

#### \* أهمية الدراسة

#### \* الأهمية النظرية

١- تأتي أهمية الدراسة من أهمية المفاهيم التي تتناولها، في إطار المجتمع اليمني، وتوفير المعرفة حول بعض المتغيرات الإيجابية التي تسهم في استعادة التوازن النفسي والحيوي التي يحتاجها الفرد في حياته متمثلة بالمقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية والهناء الشخصي.

٢- تناول الدراسة الراهنة عينة مهمة من فئات المجتمع اليمني وهي عينة النازحين، حيث وجدت الباحثة ندرة في الدراسات حول هذه الفئة سواء دراسات عربية أو اجنبية حيث إن لأغلب الدراسات التي تتعلق بالهناء الشخصي أقيمت على عينة الطلاب أو الامراض.

٣- وجود ندرة في الدراسات التي أجريت في المجتمع العربي والسياق المحلي في حدود علم الباحثة عن دور المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالهناء الشخصي.

٤- تتناول الدراسة مفاهيم مهمة ضمن التوجه في علم النفس الإيجابي في الآونة الأخيرة؛ لأن وجودها دلالة على الصحة النفسية.

#### \* الأهمية التطبيقية

١- يمكن أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في إجراء مزيد من البحوث المستقبلية على عينة النازحين بسبب الحروب.

والقدرة على التعافي من الاجهاد ( French.Christin )  
(2024)

ويلاحظ أن هناك تشابهاً كبيراً بين التعريفات السابقة للمقاومة النفسية؛ ومن ثم نستخلص منها أنها تشير إلى قدرة الفرد على التعامل مع التوتر والمشكلات، والتكيف مع التغيير، والاستجابة للشدائد أياً كانت قوتها.

وفي الدراسة الحالية، تعتمد الباحثة تعريف وفاء امام في تعريف المقاومة النفسية حيث شمل هذا التعريف المنظور التكاملي في تفسير المقاومة النفسية.

#### \* الأطر النظرية المفسرة لأسلوب المقاومة النفسية

ظهرت نظريات المقاومة النفسية حيث سعى علماء النفس الاجتماعي من أجل فهم أفضل في كيفية قدرة الإنسان من مواجهة الأمور الحياتية والتكيف في المواقف الاجتماعية المختلفة وصولاً إلى أعلى مستويات الراحة النفسية.

فالفرد كائن إرادي عقلائي يتمتع بإرادة حرة يستطيع من خلالها اتخاذ السلوك المناسب على النحو الذي يراه مناسباً وتتداخل عوامل مثل القصد والنية والتوقع والتعليل في السلوكيات، كما إنها تؤكد المصادر الداخلية والتوقعات والاهتمامات والخطط التي يسعى لفهم البيئة، ويشكل الفضول دافعاً ذاتياً يسعى من خلاله إلى اكتشاف المعرفة اللازمة حول أي موضوع بغية فهمة والسيطرة عليه. (Eanderman & Anderman, 2013:181)

وفيما يلي نعرض بعض النماذج النظرية المفسرة لعملية المقاومة النفسية: -

٢- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية موجهة لعينة النازحين وإقامة دورات تدريبية في رفع الدعم النفسي لديهم.

٣- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية وعلاجية لتنمية المقاومة النفسية.

٤- إعداد مقياس الهناء الشخصي يتوافق مع عينة النازحين.

#### \* مفاهيم الدراسة

#### أولاً: المقاومة النفسية

عرفها شارما ٢٠١٥ Sharm بأنها قدرة الفرد على استعادة الصحة النفسية بعد أي تعرض لموقف سلبي أو صدمة، وهي أحد المهارات الحياتية المهمة التي تساعد الفرد في حماية ذاته. (Sharma 2015)

وتعرفها وفاء امام ٢٠١٧ بأنها قدرة الفرد على اصدار استجابات تكيفية لمواجهة الصدمات والحن والضعف النفسية الشديدة، وكذلك قدرته على التوافق أو الشفاء السريع عند تعرضه للخبرات الانفعالية السلبية؛ مما يساعد على حل المشكلات بدرجة عالية من المرونة والكفاءة ( وفاء امام، ٢٠١٧)

ويعرفها شعبان جاب الله بأنها القدرة على تحقيق التوازن بين الفرد وحياته النفسية والبيولوجية في مواجهه المواقف الخطرة، وفي درع الفرد الواعي ضد المواقف الخطرة والعواقب المترتبة عليها. (شعبان جاب الله وآخرون، ٢٠٢١)

ويعرفها فرنش كريستين ٢٠٢٤ French,Christin بأنها قدرة الفرد على التكيف مع الشدائد ومواجهة الازمات والمواقف الصعبة بطريقة تكيفية،

يعزز هذا النموذج دور عوامل الوقاية في الحد من الآثار السلبية التي تحدثها عوامل الخطر أو منعها. ( Fleming & Ledogar,2008 )

٤- نظرية فلاش: نظرت إلى المقاومة النفسية بوصفها قدرة الفرد على التعافي من الآثار السلبية المترتبة على أحداث الحياة الصعبة والضاغطة التي يمر بها الفرد مع تعلم استراتيجيات المواجهة والتغلب على المواقف المماثلة في المستقبل بشكل متوافق، بالإضافة إلى ذلك تتكون المقاومة النفسية من نقاط القوة النفسية المطلوبة للتعامل بنجاح مع تغييرات يمكن أن تحدث.

وقد افترضت النظرية أن أي تحديات موقته يمر بها الفرد هي بمثابة فرص جديدة لاكتشاف آليات جديدة للتوافق وإعادة تنظيم الفرد لحياته اليومية بشكل عام. (ابناس عبد الراضي، ٢٠٢١)

في ضوء ما تم عرضه من نماذج ونظريات مفسرة للمقاومة النفسية، ترى الباحثة أن هناك اتفاقاً بين هذه الآراء والتفسيرات حيث أجمعت النماذج والنظريات على أن هدف المقاومة النفسية مساعدة الفرد على استعادة توازنه النفسية والذي يساعد على زيادة كفاءته لمواجهة الضغوط والتعافي من الآثار السلبية المترتبة على مواجهة أحداث الحياة السلبية والضاغطة.

#### ثانياً: الهناء الشخصي

يعد إدوارد دانير من أول من أطلق مصطلح الهناء الشخصي في بحوث علم النفس، وقصد به " تقدير الشخص وتقويمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية في اللحظة الحالية، وهذا التقويم يشمل فترة طويلة من حياة الفرد ويعتمد على سنة كاملة، وثمن ردود الأفعال العاطفية للشخص

١- نموذج عملية المقاومة: قدم ريشارسون هذا النموذج عام (٢٠٠٢)، ويفسر من خلاله المقاومة النفسية عن طريق إعادة التوازن النفسي الذي يساعد الفرد على مواجهه الضغوط والمتطلبات، ويسمح لها بالقدرة على التكيف جسدياً وعقلياً ونفسياً مع ظروف الحياة الضاغطة. (Richardson,2002) ويتناول هذا النموذج ثلاثة عناصر هي: -

١- خصال الأفراد المتسمين بالمقاومة.

٢- بحث العمليات التي تجعلهم يكتسبون هذه الخصال.

٣- إدراك المرونة النظرية المرتبطة بالمقاومة النفسية وقدرتها على النمو والتطور. ( نصره منصور، ٢٠١٩: ٥١٠ )

٢- نموذج الضعف: يفترض يونج وزملاءه (٢٠١٢) أن الأداء المرن والألم المزمّن يتكوّنان من ثلاثة مكونات: التعافي، والاستدامة، والنمو ومجالاته الأفراد والشخصيات، فمن الممكن تصور متغير مرن مستقر داخل الشخصية يتفاعل مع متغير مرن قابل للتعديل ويؤثر عليه في المجال الشخصي، ويقصد بالاستدامة هي القدرة على الحفاظ على الأهداف والخطط بشكل معقول بما في ذلك العلاقات الشخصية. ( Butler & Bldwin ,2024 )

٣- نموذج الحماية: ويعد هذا النموذج أيضاً نموذج التأثير العاطفي، ويفترض أن عوامل الوقاية تنطوي على علاقة تفاعلية بين عوامل الحماية والتعرض للخطر أو النتيجة؛ إذ إن عوامل الحماية تعدل التأثير السلبي لعوامل الخطر، كما يفترض أن دور عوامل الحماية والوقاية هي التقليل من الآثار السلبية للاستهداف؛ إذ يجعل العلاقة بين عوامل الاستهداف والمشكلات السلوكية أقل ارتباطاً؛ ومن ثم

الحياة لطيفة أو غير سارة، والثاني هو تقييم الناس لأفكارهم عن حياتهم. (KAHNAN.D.2010)

وعرفه ساهين SAHIN (٢٠٢٢) بأنه حكم الفرد على الرضا عن الحياة من خلال التقييم المعرفي والقدرة على الشعور بالعواطف الإيجابية بدلاً من المشاعر السلبية التي تعطي الرضا الفردي في الحياة. (SAHIN. 2022)

وقدم كار CARR (٢٠٠٤) إطاراً للمفاهيم التي تشمل مختلف مكونات الهناء الشخصي على أساس مستويين أولهما: المكون المعرفي COGNATIVE: أي رضا الشخص عن نفسه وأسرته ورفاقه وصحته، وأمواله، وعمله، ووقت فراغه أو راحته، في حين يشمل الجانب الثاني المكون الوجداني AFFECTIVE: ويضم اودان الإيجابي، السعادة والابتهاج والنشوة والحب والفرح، والقناعة. (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠١١)

وعرفه أحمد عبد الخالق ومايسة النبال (٢٠١٠) بأنه عامل يشمل المكونات الفرعية الآتية: السعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والأمان وحب الحياة، (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠١٠)

ومما سبق يلاحظ أن الهناء الشخصي هو مصطلح واسع يشمل تأملات في الحياة والأحداث التي تم اختيارها، وهو مصطلح شامل يشير إلى التقييمات العاطفية والمعرفية للحياة، ويمكن استخدامه لتقييم مجالات الحياة المختلفة ومرتبطة بتجنب الألم والسلبية وتحقيق أقصى قدر من المتعة والرضا عن الحياة.

ونظراً لأن مفهوم الهناء الشخصي أصبح مقبولاً بشكل متزايد وأصبح التعريف أكثر دقة، فقد تطور من كونه مكوناً من

تجاه الأحداث ومزاجه الشخصي ومدى رضاه عن حياته، وكذلك مدى رضاه عن مجالات جودة الحياة مثل العمل والزواج؛ ومن ثم يكون الهناء الشخصي مفهوماً شاملاً يثمن خبرة الانفعالات السارة ومستوى منخفضاً من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة " (DINER. 2000)

وعرف العنزي (٢٠٠١) الهناء الشخصي بأنه حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية، كالرضا والابتهاج والسرور التي ترتبط بالجوانب الأساسية في الحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية. (أماني محمد رياض، ٢٠٢١: ٣٣)

كما أشار شليبي (٢٠٠١) بأنه مفهوم يتضمن انفعالات الناس ومجالات عديده للرضا عن الحياة وكذلك أحكام الأفراد الإجمالية (الكلية) عن الرضا عن الحياة. (رحاب إبراهيم محمد، ٢٠٢١)

ويعرف دراين وآخرون DRENER AT. AL (٢٠٠٢) أنه التقييمات المعرفية والوجدانية للفرد في حياته، واتفق معه كارس CARS (٢٠٠٤) على أن الهناء الشخصي حالة نفسية إيجابية تميز بمستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي ومستويات منخفضة من الوجدان السلبي. (أماني محمد رياض، ٢٠٢١)

وقد ميز كاهمان وآخرون KAHMAN ET.AL (٢٠١٠) بين مظهرين للهناء الشخصي هما الهناء الشخصي الانفعالي و يشير إلى النوعية الانفعالية للخبرات اليومية للفرد ما بين الفرح والتوتر والضغط والحزن والغضب والألفة التي تجعل

عامل واحد إلى التصور الأكثر شمولية ودقة، حيث تقاس كجودة عالمية؛ وذلك بأنها تمثل حكماً معرفياً من قبل الفرد حول جوده حياته العامة، ويتم تفسير هذه الجودة على أنها تقييم شامل للرضا أو مشتقة من تجميع الأحكام المتعلقة بمجالات معينة، مثل الرضا عن العلاقات مع الأصدقاء أو الخبرات في المدرسة. ( RECKART ,ETAL.2015 )

### \* النظريات المفسرة للهناء الشخصي

وفيما يلي عرض لأهم الأطر النظرية التي فسرت الهناء

الشخصي: -

١- نظرية التقييم Evaluation Theory: ترى هذه النظرية أن الهناء الشخصي يمكن قياسه من خلال مجموعة من المعايير، كالحالة المزاجية للشخص وثقافته، والقيم السائدة، والمستوى الاقتصادي، ونوعية الحياة التي يعيشها مع أسرته وأصدقائه. ( DIENER 2000:83 )

٢- نظرية اللذة والألم Pleasure & Pain theory: ويرى أصحاب هذه النظرية أن للأفراد متطلبات واحتياجات وأهداف وعدم وجودها يمثل شيء ما في حياتهم، فاللذة والألم (الهناء والتعاسة) يرتبطان ببعضهما إلى حد ما، فالأشخاص الذين يشعرون بسعادة غامرة هم أنفسهم الذين يشعرون بانفعالات ووجدانيات سالبة، كما أن الاندماج النفسي لفرد مع أهدافه يؤثر بدرجة كبيرة، فعندما يكون للفرد هدف ما ويسعى لتحقيقه ثم ينفق في ذلك فسوف يؤدي ذلك إلى حالة من الحزن والتعاسة لدرجة كبيرة، وأما إذا نجح فسوف يشعر بالهناء الذاتي. (صفاء أحمد عجاجة، ٢٠٢٢)

٣- نظرية التكيف Adaption Theory: ويفترض أصحاب نظرية التكيف أن الأشخاص يتصرفون بطرق مختلفة تجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في الحياة، ويعتمد ذلك على أنماط شخصيتهم ونوعها، وكذلك ردود الافعال والأهداف التي يسعون إلى تحقيقها، ولكن نتيجة تعود الأشخاص وتأقلمهم مع الأحداث ومرار الوقت فإنهم يعودون إلى النقاط الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث. (صفاء عجاجة، مرجع سابق).

٤- نظرية الاستعدادات الوراثية: ويرى أصحابها أن سبب الشعور بالاستقرار والهناء الشخصي يتحدد بحسب المكونات الجينية للفرد، حيث قدر الباحثون أن ٤٠٪ من تقلب الانفعالات و ٥٥٪ من الانفعالات السلبية لدى الأفراد يمكن أن تكون سببها الاختلافات الجينية، ومن المهم ملاحظة أن الاستعداد الجيني لا يعني وراثية الحتمية، أي أن التركيب الوراثي يتفاعل مع البيئة لإنتاج النمط الظاهري، على سبيل المثال العواطف، والسعادة، فهنا يعني أن العواطف والسعادة قد يكون لها عامل وراثي الاستعداد، لكنها لا تزال تعتمد بشكل كبير على العزو الداخلي والخارجي والبيئة تشكل أكثر تحديداً لهذه الدراسة. (ZAPPALA , CIRINO:2007:29)

### ثالثاً: المساندة الاجتماعية

تعُد المساندة الاجتماعية مصدراً مهماً من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاج إليه الفرد في حياته اليومية، حيث تسهم في إشباع حاجاته للأمن النفسي والاجتماعي.

ويشير شعبان جاب الله إلى أن المساندة الاجتماعية حظيت باهتمام الباحثين من خلال الجماعات التي ينتمي إليها الفرد (كالأُسرة والأصدقاء والزملاء في العمل)؛ لأن هذه الجماعات تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية. (شعبان جاب الله، ١٩٩٣)

ويشير شعبان جاب الله إلى أن المساندة الاجتماعية حظيت باهتمام الباحثين من خلال الجماعات التي ينتمي إليها الفرد (كالأُسرة والأصدقاء والزملاء في العمل)؛ لأن هذه الجماعات تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية. (شعبان جاب الله، ١٩٩٣)

وقد عرفها نورتان ومانني و NORTON & MANNE بوصفها الدعم المقدم للأفراد من قبل الأسرة وبصفة خاصة الزوج والعائلة، والأصدقاء، والجيران، وزملاء العمل، وكذلك الفريق العلاجي، والجهات الإدارية المشرفة (MANNE, 2005, & NORTON)

وتشير المساندة الاجتماعية إلى التماس الأفراد للدعم العاطفي، والمعلوماتي، والتطلع إلى الدعم المادي من شبكتهم الاجتماعية عندما يحتاجون للمساعدة في التأقلم مع الأحداث المؤثرة في حياتهم، ويتضمن الدعم العاطفي الشعور بالطمأنينة التي تجعل الشخص يشعر بأن هناك من يحبه ويهتم به، أما الدعم المعلوماتي فهو يتضمن ويستلزم تقديم المشورة والنصيحة أو المعلومات التي قد تساعد في جهود حل المشكلات التي تواجه الأشخاص، وبالنسبة للدعم المادي فهو يشير إلى تقديم المساعدة

المباشرة، مثل السلع والخدمات التي تساعد على تخفيف عجز أو عبء مادي معين على الأفراد. (JACQUELINE: 2012, 12)

#### \* النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية

وفيما يلي عرض لأهم الأطر النظرية المفسرة للمساندة الاجتماعية:-

يأتي التفسير المحتمل لدور المساندة الاجتماعية من نظرية بولبي BOWLBY لسلوك التعلق، ووفقاً لما تشير إليه هذه النظرية فإن الوظيفة الأساسية لسلوك التعلق هي الدفاع ضد المخاطر والأضرار التي تلحق بالفرد من خلال علاقته بالبيئة المحيطة به.

وافترض بولبي BOWLBY أن الأفراد الذين يقيمون علاقات وروابط تعلق صحية مع الآخرين يكونون أكثر أمناً واعتماداً على أنفسهم، من أولئك الذين يفتقدون مثل هذه الروابط، فحينما تعاق قدرة الفرد على إقامة علاقات وروابط متوافقة مع الآخرين يصبح الفرد عرضة للعديد من المخاطر والأضرار البيئية التي تؤدي إلى عزله عن الآخرين. (IESERMAN, 2000: 1221)

ولقد حدد كل من "بيرس" PIERCE و"سارسون" SARASON خمسة اتجاهات نظرية بارزة لدراسة المساندة الاجتماعية وتفسيرها هي:-

١- النظرية البنائية: يشير كابلين وآخرون (KAPLIN ET AL. 1993) إلى أن علماء المدرسة البنائية ركزوا على تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد لزيادة حجمها، وتعدد مصادرها، وتوسيع مجالاتها لتوظيفها في خدمة الفرد، ولمساندته

في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ووقايته من أي آثار نفسية سلبية يواجهها في البيئة المحيطة.

ويرى "دك" DUK و"سيلفر" SILVER أن النظرية البنائية تهتم أيضا بدراسة الخصائص البنائية لشبكة العلاقات الاجتماعية، وتعدد مصادرها، وتأثيرها الفعال في التوافق النفسي والاجتماعي في البيئة المحيطة بالفرد، وأن الاتجاه البنائي في دراسته للمساندة الاجتماعية يقوم على افتراض أن الخصائص الكمية لشبكة المساندة تؤثر على التفاعلات المتبادلة بين الأفراد وعلى عمليات التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة وتؤدي دورًا مهمًا في تعزيز المواجهة الإيجابية لهذه الأحداث دون إحداث أي آثار سلبية على الصحة النفسية للفرد (علي عبد السلام، ٢٠٠٥: ٥٣)

٢- نظريه التبادل الاجتماعي: وتشير هذه النظرية إلى أن العلاقات والتفاعلات الاجتماعية تميل إلى ان تكون بدافع الرغبة في تحقيق أكبر قدر من الفوائد وتقليل التكلفة من خلال السعي لتبادلات مثمرة وتجنب الأشياء غير المرغوبة ويرى اصحاب هذه النظرية ان التبادلات الاجتماعية التي تدرك انها إيجابية بشكل عام تعزز النظرة الإيجابية والنجاح في حل المشكلات ومواجهة الضغوط وتتضمن أيضا التفهم والقدرة على اقامة حوار والتقدير وترتبط بانخفاض القلق والاكتئاب (أحمد يحيى، ٢٠١٣: ٨١)

كما أن الأفراد ينضمون إلى الجماعات لإشباع حاجات خاصة، وعلى الرغم من أنهما لم يحددا طبيعة هذه الحاجات، فقد أكدوا ان الفرد يقيم الإشباع التي يحصل عليها من الجماعة في ضوء محكين هما: محك المقارنة الشخصي، ويتمثل في تحقيق الحد الأدنى من الإشباع من خلال العضوية في الجماعة،

ومحك المقارنة بين البدائل، ويقصد به مقارنة الإشباع التي يتم الحصول عليها من علاقة أخرى بديلة، ويسعى الفرد نحو العلاقة التي تحقق له أكبر قدر من الإشباع في ضوء ما يتلقاه من إثابات وتكاليف مادية ونفسية (PIERCE, 1991: 96)

٣- النظرية الوظيفية: يرى كابلين وآخرون KAPLAN ET AL أن علماء النظرية الوظيفية FUNCTIONALISTS أكدوا على وظائف العلاقات المتداخلة في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، والتي تعمل على مساندته في الظروف الصعبة التي يواجهها في بيئته، وتركز هذه النظرية أيضًا على تعزيز أنماط السلوك المتداخل في شبكة هذه العلاقات لزيادة مصادر المساندة الاجتماعية لدى الفرد.

ويشير كل من "دك" DUCK و"سيلفر" SILVER إلى أن المساندة الاجتماعية هي تلك المعلومات التي تؤدي إلى اعتقاد الفرد بأنه محبوب من المحيطين به، وأنه يشعر بأنه محاط بالرعاية من الآخرين، وبالانتماء إلى شبكة العلاقات الاجتماعية في البيئة المحيطة، ويشعر بالتقدير والاحترام من مصادر المساندة الاجتماعية القريبة، ويكون واعيًا أيضًا بواجباته والتزاماته الاجتماعية (DUCK & SILVER, 1995)

٤- النظرية العامة: يشير كل من "دك" DUCK و"سيلفر" SILVER إلى أن هذه النظرية تؤكد حاجة الفرد إلى المساندة الاجتماعية خاصة في المواقف الصعبة التي يمر بها الفرد، وتركز أيضًا على الخصائص الشخصية التي يمكن أن تؤثر في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، والخاضعة للمواقف الاجتماعية التي يواجهها الفرد في حياته اليومية.

وتهتم النظرية العامة أيضًا بقياس الإدراك الكلي لمصادر المساندة المتاحة للفرد ودرجة رضاه عن هذه المصادر، وهذا الإدراك الكلي للمساندة الاجتماعية يشكل الأساس النظري لعدد من مقاييس المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء، ويرى "سارسون" وآخرون أن الميزة المهمة لهذه المقاييس المستخلصة من النظرية العامة، والخاصة بالمساندة المدركة أنها تركز على الشعور بالقبول والتقدير من الآخرين، وتقديم الأفعال المتعددة للمساندة الاجتماعية. (علي عبد السلام، ٢٠٠٥: ٥٥)

٥- نظرية المقارنة الاجتماعية: يشير "بيونك" وآخرون " BUNNK ET AL انه وفقا لوجهة نظر هذه النظرية أن الأشخاص قد يفضلون أحيانا الاندماج مع الآخرين الذين يتساوون معهم، أو يفضلونهم نظرًا لأن هذا النمط من الاندماج يقدم لهم تفاعلات سارة، ومعلومات دورية تعمل على تحسين موقفهم في البيئة المحيطة بهم.

ويرى أيضًا "بيونك" وآخرون BUNNK ET AL أن الأفراد الذين يعانون من أحداث الحياة الضاغطة يلتصقون بآخرين أفضل منهم، ولكنهم قد يجبطون بصفة خاصة عند محاولتهم للوصول إلى مصادر المساندة التي يرغبونها، فيشعرون بضغوط أحيانا تكون أكثر حدة. (أحمد عبد المنعم، ٢٠١٣: ٨١)

#### \* الدراسات السابقة

هناك العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي: -

ومن أبرز الدراسات دراسة "سنية جمال عبد الحميد (٢٠٢٠): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وطيب الحياة لدى عينة من السيدات، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغ عدد العينة (١٣٣)، وطبقت مقياس المساندة ومقياس التقدير الذاتي، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين المساندة الاجتماعية وطيب الحياة لدى العينة الكلية والأصحاء وعلاقة ضعيفة لا تصل إلى حد الدلالة الإحصائية لدى المصابات بسرطان الثدي. (سنية عبد الحميد، ٢٠٢٠)

كما هدفت دراسة الفونس (٢٠٢٠) إلى التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية ومواجهة الضغوط وإشباع الحاجات الأساسية والهناء الشخصي لدى عينة من الشيلي الجامعي، وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) طالب وطالبة، واستخدم مقياس المساندة الاجتماعية ومواجهة الضغوط ومقياس الهناء الشخصي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي دال للمساندة الاجتماعية على كل من الرضا عن الحياة وعلى الوجدان الموجب في حين تأكد أن الإحباط في الإشباع يؤثر سلبًا في مستوى الهناء الشخصي للفرد، وتؤكد الدور الإيجابي للمساندة الاجتماعية في تحقيق الهناء الشخصي. (لبنى إبراهيم وجهاد سليمان، ٢٠٢٠).

بالإضافة إلى دراسة تكا نار (Tka Nar) (٢٠٢٠) وهدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين مساندة الأسرة لمرضى السكر والهناء الذاتي، وقد تم استخدام استبانة الشخصية واستبانة الدعم النفسي واستبانة الهناء الشخصي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٢) مريض سكر في إندونيسيا، وبعد التحليل

وتكمن القوة الرئيسية لهذه الدراسة أنه تم التطبيق على عينة ممثلة كبيرة نسبياً من المواطنين الكرواتييين؛ مما أتاح استنتاجات عامة للمجتمع أهمها لأنه يجب أن حافظ على علاقات اجتماعية مرضية مع الأصدقاء من أجل تحقيق وتعزيز الهناء الشخصي، ومهم بشكل خاص لكبار السن حيث تتمثل شبكاتهم الاجتماعية على الانكماش؛ ولذلك ينبغي تشجيع كبار السن على الاختلاط الاجتماعي مع الأصدقاء. ( Andrea Braja ,et.al 2017)

كما هدفت دراسة اسماعيل عبد الهول وعون عوض (٢٠١٨)، إلى التعرف على علاقة المساندة الاجتماعية بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحثان باستخدام مقياس المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود الصلابة النفسية لدى المرأة فاقدة الزوج، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية تعزى لفقدان (الزوج)، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق في الرضا عن الحياة لدى المرأة فاقدة الزوج تعزى للعمر ولصالح كبيرات السن، ووجود أثر دال للمساندة الاجتماعية على الرضا والصلابة النفسية. (اسماعيل عبد الهول وعوض محسن، ٢٠١٨).

وفي السياق نفسه هناك دراسة "شعبان جاب الله وآخرون (٢٠٢١) التي هدفت إلى دور المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالمقاومة النفسية لدى المتكسبين المتعافين من الاعتماد على المواد النفسية، حيث تكونت العينة من (٥٠) منتكسماً و (٥٠)

الاحصائي توصلت نتائج الدراسة إلى: أن ٨١٪ كانوا من الاناث تتراوح أعمارهم ما بين ٤٦ : ٥٥ سنة، حيث وجد ارتباط دال بين مكونات الشخصية والهناء الشخصي، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة بين دعم الأسرة لمرضى السكر والهناء الشخصي، حيث تبين أن كلما ارتفعت قيمة الشخصية الإيجابية ودعم الأسرة لديهم كلما كان هناك ارتفاع في الهناء الشخصي لدى مرضى السكر (IKa Nur، ٢٠٢٠).

أيضاً دراسة "اندرجيا براجسا Anderja Brajsa (٢٠١٧)، التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي مدى الحياة، حيث أجريت الدراسة على عينة ممثلة من المجتمع من الأفراد البالغين، وتم تقسيم العينة إلى ثلاث فئات من:

(١٨-٤٠)، ومن (٤١-٦٠)، ومن (٦٠ فما فوق)، حيث تم تحليل النتائج عن طريق هيكلية مجموعة متعددة، وباستخدام مقياس الهناء الشخصي ومقياس المساندة الاجتماعية، وتوصلت نتائج الدراسة أنه جميع الفئات العمرية أن دور الأصدقاء في المساندة الاجتماعية أكثر ارتباطاً بالهناء الشخصي، كما تبين انه بعض النظر عن العمر من بين المصادر المختلفة أن الأصدقاء هم الأهم في الوصول إلى الهناء الشخصي بالنسبة للمواطنين الكرواتييين، وهذا لا يعني أن مصادر المساندة الاجتماعية الأخرى كالأ أسرة وغيرها غير مهمة، بل هي مهمة لأنه ظهرت ارتباط دال بالهناء الشخصي أيضاً ولكن دعم الأصدقاء جاء الاعلى ارتباطاً.

متعافي من الذكور، وتم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس المقاومة النفسية وأسفرت النتائج إلى ارتباط المساندة الاجتماعية لدى كل من المجموعتين فيما عدا مكون المساندة الاجتماعية السلوكية، حيث أظهر ارتباط ضعيف لدى مجموعة المنتكسين، وتم تفسير ذلك بأن المساندة الاجتماعية تمارس دورًا في التنبؤ بالمقاومة النفسية لدى المنتكسين والمتعافين من الاعتماد على المواد النفسية. (شعبان جاب الله وآخرون، ٢٠٢١).

كما أن هناك دراسات تناولت العلاقة بين المقاومة النفسية والهناء الشخصي: -

وفي هذا الصدد نذكر دراسة فاطمة بنت رمزي وأمجاد بنت هاشم (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى المرونة النفسية والهناء الذاتي لدى مرضى القلب بالمدينة المنورة، والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية ومستوى الهناء الذاتي تبعًا لمتغير الجنس، وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي، ويمثل مجتمع الدراسة مرضى القلب المترددين على مراكز جراحة القلب، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٣٧٥) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدمت الباحثتان مقياس المرونة الشخصية ومقياس الهناء الشخصي، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى مرضى القلب تعزى لمتغير الجنس، وتبين وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين مستوى المرونة النفسية ومستوى الهناء الشخصي لدى مرضى القلب. (فاطمة بنت رمزي وأمجاد هاشم، ٢٠٢٢)

وأيضًا دراسة نحى جمال (٢٠٢٢) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن

الحياة، وتكونت عينة البحث من (٣٠٠) أفراد، وتمثلت أدوات البحث من مقياس المقاومة النفسية، ومقياس ضبط الذات، ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت نتيجة الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين متغيرات البحث، كما أشارت النتائج إلى قدرة متغيرات البحث المستقلة متمثلة في المقاومة النفسية والرضا عن الذات في التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط بقيمة (٣٧٪)، حيث بلغت قيمة متغير الصلابة النفسية (١٧٪)، تلاه متغير الطمأنينة وقيمه (١٠٪)، ثم متغير إدارة الضغوط وقيمه (١٠٪). (نحى جمال، ٢٠٢٢)

وهناك دراسة عطايف محمد (٢٠٢١) التي هدفت للكشف عن علاقة المقاومة النفسية بالهناء الشخصي لدى طالبات المرحلة الثانوية في منطقة جازان، وإمكانية التنبؤ بالهناء الشخصي من المقاومة النفسية، وشارك في البحث (٣٩٠) طالبة من المدارس الثانوية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد استخدمت الباحثة مقياس المقاومة النفسية ومقياس الهناء الذاتي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المقاومة النفسية وجميع أبعاد الهناء الذاتي والدرجة الكلية للهناء الذاتي، كما أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للهناء الذاتي من درجة أبعاد المقاومة النفسية والدرجة الكلية للمقاومة النفسية، (عطايف محمد، ٢٠٢١)

رغم اختلاف الدراسات السابقة في أهدافها وتوجهها، فأما اتفقت في أن المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية يعتبران من أهم العوامل المؤثرة على الهناء الشخصي، ومن خلال تحليل هذه الدراسات يمكن التنبؤ بمستوى السعادة والرضا لدى الأفراد، وعلى الرغم من أن الدراسات السابقة

ب- خصائص العينة الأساسية: -

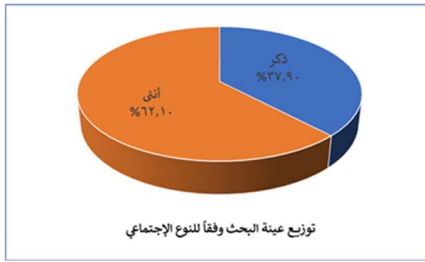
١- النوع: -

جدول (١) توزيع عينة البحث وفقاً للنوع الاجتماعي

النوع	العدد	النسبة المئوية
ذكر	39	37.9
أنثى	64	62.1
المجموع	103	100.0

تشير بيانات الجدول (١) إلى أن العينة البحثية تتكون

من ١٠٣ مشاركاً، موزعين بشكل متقارب بين النازحين من اليمن إلى مصر والمقيمين في اليمن. بالنظر إلى النوع الاجتماعي، يتبين أن نسبة الإناث تفوق الذكور بشكل ملحوظ، حيث يشكل الإناث ٦٢,١٪ من العينة مقارنة بـ ٣٧,٩٪ للذكور.



٢- الفئة العمرية: -

جدول (٢) توزيع عينة البحث وفقاً للفئة العمرية

الفئة العمرية	العدد	النسبة المئوية
أقل من 30 سنة	35	34.0
من 30 إلى أقل من 40 سنة	35	34.0
من 40 إلى أقل من 50 سنة	25	24.3
50 سنة فأكثر	8	7.8
المجموع	103	100.0

تشير نتائج الجدول رقم (٢) إلى أن العينة تتركز

بشكل رئيسي في الفئات العمرية الشابة والمتوسطة، حيث يمثل الأفراد الذين تقل أعمارهم عن ٤٠ عاماً نسبة ٦٨٪ من إجمالي العينة، مقسمة بالتساوي بين فئة أقل من ٣٠ سنة وفئة من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة، بنسبة ٣٤٪ لكل منهما. في المقابل،

سلطت الضوء على هذه العلاقات، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم كيفية تفاعل هذه العوامل مع السياقات الثقافية المختلفة؛ لذا تسعى الدراسة الحالية إلى تحديد الآليات النفسية الكامنة وراء تأثير المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية على الهدوء الشخصي لليمنيين بعد الحرب سواء الذين نزحوا إلى مصر أو لم يغادروا بلادهم رغم الحرب.

\* فروض الدراسة

بعد استعراض الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض

البحث على النحو الآتي: -

- ١- ثمة علاقة ارتباطية بين المقاومة النفسية والهدوء الشخصي؟
- ٢- ثمة علاقة بين المساندة الاجتماعية والهدوء الشخصي؟
- ٣- تسهم كلٌّ من المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالهدوء الشخصي؟
- ٤- ثمة فروق بين اليمنيين النازحين وغير النازحين في دور المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية بالهدوء الشخصي؟

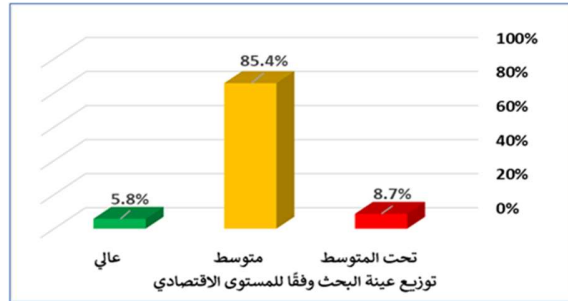
\* منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي

الارتباطي؛ لتحقيق أهداف هذه الدراسة.

أ- عينة الدراسة: تتكون العينة الكلية للبحث من (١٠٣) مشاركاً، موزعين بشكل متقارب نسبياً بين النازحين من اليمن إلى مصر، والذين يبلغ عددهم (٤٩) فرداً، وغير النازحين المقيمين في اليمن، وعددهم (٥٤) فرداً، وتوضح الجداول والأشكال التالية الخصائص الديموغرافية للعينة، حيث تعرض بيانات تتعلق بالنوع الاجتماعي، الفئة العمرية، والمستوى الاقتصادي، والمستوى التعليمي، ومكان الإقامة.

المتوسط نسبة ٨,٧٪ فقط، وهي نسبة منخفضة، ما قد يشير إلى أن الأفراد ذوي الظروف الاقتصادية الأكثر صعوبة قد يكونون أقل تمثيلاً في العينة، سواء بسبب صعوبات الهجرة أو التحديات المعيشية داخل اليمن، أما الفئة ذات المستوى الاقتصادي العالي فتشكل ٥,٨٪ فقط؛ مما يدل على أن ذوي الدخل المرتفع أقل حضوراً في العينة، وربما يعود ذلك إلى امتلاكهم موارد تتيح لهم خيارات أخرى غير النزوح أو البقاء في الظروف الاقتصادية الصعبة.



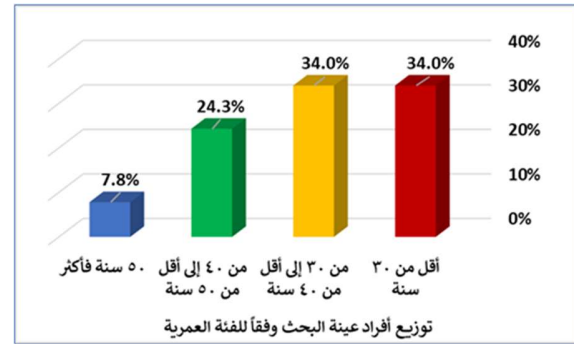
٤- المستوى التعليمي :-

جدول (٤) توزيع عينة البحث وفقاً للمستوى التعليمي

النسبة المئوية	العدد	المسوى التعليمي
19.4	20	دبلوم فما دون
58.3	60	بكالوريوس
11.7	12	ماجستير
10.7	11	دكتوراه
100.0	103	المجموع

تشير نتائج الجدول رقم (٤) إلى أن غالبية أفراد العينة يتمتعون بمستوى تعليمي عالٍ، حيث يمثل حملة درجة البكالوريوس النسبة الأكبر بـ ٥٨,٣٪؛ مما يعكس انتشار التعليم الجامعي بين المشاركين، كما أن نسبة الحاصلين على درجتي الماجستير والدكتوراه تبلغ مجتمعة ٢٢,٤٪؛ مما يدل على وجود شريحة معتبرة من ذوي التعليم العالي ضمن العينة. في المقابل، يشكل الأفراد الحاصلون على دبلوم فما دونه نسبة ١٩,٤٪،

تنخفض النسبة في الفئات العمرية الأكبر، حيث تشكل فئة ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة نسبة ٢٤,٣٪، بينما لا تتجاوز نسبة من هم في سن ٥٠ عاماً فأكثر ٧,٨٪. يعكس هذا التوزيع ميل العينة نحو الفئات العمرية الشابة، وهو ما يتماشى مع متوسط العمر البالغ ٣٥,١٤ سنة والانحراف المعياري ١٠,٠٨؛ مما يشير إلى انتشار معتدل للأعمار حول المتوسط. قد يعكس هذا التوزيع أيضاً عوامل اجتماعية واقتصادية، حيث يكون الشباب أكثر قدرة على التنقل والتكيف، سواء بالبقاء في اليمن أو النزوح إلى مصر، بينما قد يكون انخفاض نسبة كبار السن مرتبطاً بالاستقرار الأسري أو المهني وصعوبة الانتقال.



٣- المستوى الاقتصادي :-

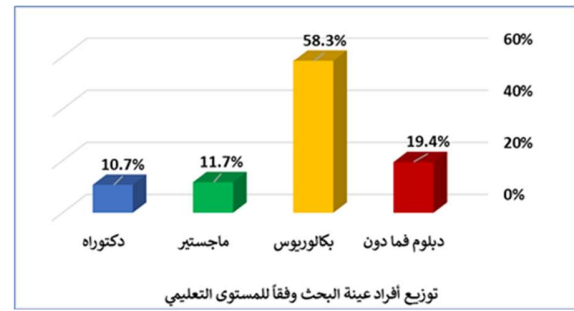
جدول (٣) توزيع عينة البحث وفقاً للمستوى الاقتصادي

النسبة المئوية	العدد	المسوى الاقتصادي
8.7	9	تحت المتوسط
85.4	88	متوسط
5.8	6	عال
100.0	103	المجموع

تشير نتائج الجدول رقم (٣) إلى أن الغالبية العظمى من أفراد العينة ينتمون إلى الفئة ذات المستوى الاقتصادي المتوسط، حيث يشكلون ٨٨,٤٪ من إجمالي العينة؛ مما يعكس أن معظم المشاركين يتمتعون بوضع اقتصادي مستقر نسبياً. في المقابل، تمثل الفئة ذات المستوى الاقتصادي تحت

وهي الأقل بين الفئات؛ مما يشير إلى أن العينة يغلب عليها الطابع الأكاديمي.

هذا التوزيع يعكس إمكانية أن يكون للعينة وعي وتعليم كافٍ للتعامل مع المتغيرات السياسية والاقتصادية، كما قد يشير إلى أن فرص النزوح أو البقاء قد تكون مرتبطة بالمستوى التعليمي، حيث يتمتع الأفراد ذوو التعليم العالي بفرص أفضل للهجرة أو التكيف مع الظروف المعيشية.



#### \* أدوات الدراسة

١- مقياس المقاومة النفسية: -

إعداد الباحثة / وفاء أمام عبد الفتاح مقياس المقاومة النفسية بعد اطلاعها على الدراسات والبحوث والاطر النظرية.

#### \* وصف المقياس

تضمن لمقياس المقاومة النفسية في صورته النهائية سبعة أبعاد ويندرج تحتها ٥٧ بنداً موزعة على النحو الآتي:-

١- بُعد الصلاب النفسية: ويتمون هذا البعد من (١٠ بنود تمثلها من ١-١٠).

٢- بُعد تقدير الذات: ويتمون هذا البعد من (٦ بنود تمثلها البنود من ١١-١٦).

٣- بُعد مواجهة الضغوط والمشكلات: ويتكون هذا البعد من (٩ بنود وتمثله البنود من ٢٦-٣٤).

٤- بُعد المرونة: ويتكون من (٩ بنود وتمثله البنود من ٢٦-٣٤).

٥- بُعد الكفاءة الاجتماعية: ويتكون من (٩ بنود وتمثله البنود من ٣٥-٤١).

٦- بُعد استراتيجيات المساندة الاجتماعية: ويتمون هذا البعد من (٨ بنود تمثلها البنود من ٤٣-٥٠).

٧- بُعد القيم الأخلاقية والدينية ويتمون هذا البعد من (٧ بنود وتمثله البنود من ٥١-٥٧).

#### \* طريقة تصحيح المقياس

حددت الباحثة خمسة بدائل على كل بند وهي: لا تنطبق - تنطبق إلى حد ما - تنطبق أحياناً- تنطبق غالباً - تنطبق تماماً، وتعادل هذه البدائل الدرجة من ١ إلى ٥، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى المقاومة النفسية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى المقاومة النفسية، وتضمن المقياس بعض البنود السلبية تحسب الدرجة عليها بمعكوسها.

وفي هذه الدراسة قامت الباحثة بحذف مجالي، بعد المساندة الاجتماعية؛ وذلك لأن الباحثة ستستخدم مقياس المساندة الاجتماعية ككل، وبعد القيم الدينية والأخلاقية؛ وذلك تجنباً للظروف السياسية التي تعيشها البلاد في الفترة الراهنة، وبذلك أصبحت عدد الفقرات في المقياس (٤١) بنداً.

#### جدول (٥) يوضح مكونات مقياس المقاومة النفسية

م	البعد	البنود	عدد البنود
1	الصلابة النفسية	10-1	10
2	تقدير الذات	16-11	6
3	مواجهة الضغوط	25-17	9
4	المرونة	34-26	9
5	الكفاءة الاجتماعية	41-35	7
	المجموع	من 1 إلى 41	41

#### \* الخصائص السيكومترية لمقياس المقاومة النفسية

أ- الصدق: نورد في هذا السياق بعض مؤشرات ودلائل الصدق التي توصل إليها المقياس، من وجود ارتباط بين جميع الأبعاد، حيث تتمتع بمعاملات ارتباط قوية؛ إذ تتراوح معاملات الارتباط بين (0.568-0.861)، ومعظمها دالة فيما وراء (0.0001)، وهذا يدل على أن أبعاد المقياس تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة ودالة.

ب- الثبات: قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات، وكانت مرتفعة ما عدا بُعد تقدير الذات؛ إذ إن معامل الثبات كان منخفضاً، أما بقية الأبعاد فكانت تتمتع بقدر كبير من الثبات.

#### \* صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية

قامت الباحثة بإجراء الثبات والصدق للمقياس

وكانت النتائج كالتالي: -

تشير نتائج الجدول إلى أن مقياس المقاومة النفسية يتمتع بدرجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي، حيث أظهرت معاملات الارتباط بين البنود والأبعاد التابعة لها دلالة إحصائية عند مستويات (p < 0.01) أو (p < 0.05)؛ مما يعكس قوة العلاقة بين العبارات والبعد الذي تنتمي إليه.

بالنظر إلى الأبعاد الفرعية، يظهر أن بُعد الصلابة النفسية سجل معاملات ارتباط تراوحت بين (0.499) و(0.764)، وهو مؤشر على تجانس العبارات وارتباطها القوي بالبعد المستهدف، أما بُعد تقدير الذات فقد أظهر ارتباطات مرتفعة جداً تراوحت بين (0.504) و(0.900)؛ مما يشير إلى أن العبارات تقيس هذا البعد بشكل دقيق ومتسق.

فيما يتعلق ببعد مواجهة الضغوط، فقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.590) و(0.884)، وهو مؤشر على تجانس العبارات وارتباطها القوي بالبعد المستهدف، أما بُعد المرونة، فقد جاءت ارتباطاته بين (0.402) و(0.842)؛ مما يعكس ارتباط البنود التابع لها. بالنسبة لـ بُعد الكفاءة الاجتماعية، فقد تراوحت ارتباطات البنود بين (0.599) و(0.836)؛ مما يعكس اتساقاً جيداً بين العبارات وأهداف القياس.

تؤكد هذه النتائج - بشكل عام- أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي، حيث أظهرت جميع الأبعاد معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائية؛ مما يدل على أن البنود تقيس المفاهيم المستهدفة بدقة وموثوقية؛ مما يدعم استخدام المقياس في الدراسات المتعلقة بالمقاومة النفسية للعينة المستهدفة.

#### \* صدق الاتساق الداخلي

جدول (٦) نتائج اختبار معاملات الارتباط لكل بند من البنود

والبعد التابع له من مقياس المقاومة النفسية

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	رقم البند	قيمة معامل الارتباط
1	.585**	11	.895**	17	.823**	26	.402*
2	.599**	12	.882**	18	.791**	27	.663**
3	.764**	13	.859**	19	.779**	28	.738**
4	.700**	14	.900**	20	.759**	29	.768**
5	.744**	15	.774**	21	.884**	30	.676**
6	.727**	16	.504**	22	.807**	31	.639**
7	.724**			23	.762**	32	.842**
8	.499**			24	.590**	33	.443*
9	.694**			25	.659**	34	.618**
10	.729**						

\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) \*\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)

## \* معاملات الثبات لمقياس المقاومة النفسية

جدول (٧) معاملات الثبات لمقياس المقاومة النفسية باستخدام

طريقة التجزئة النصفية وقيمة ألفا كرونباخ.

معاملي الثبات	عدد العبارات	أرقام البنود	الأبعاد الفرعية
طريقة التجزئة النصفية	قيمة ألفا كرونباخ		
.848	.864	10	1-10
.873	.882	6	11-16
.818	.909	9	17-25
.756	.819	9	26-34
.752	.804	7	35-41
.900	.958	41	من 1 إلى 41

تشير نتائج الجدول (٧) إلى أن مقياس المقاومة النفسية يتمتع بدرجة عالية من الثبات، كما يتضح من قيم ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية. إذ بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٩٥٨)، وهي قيمة مرتفعة جداً تدل على تجانس العبارات وموثوقية المقياس في قياس المفهوم المستهدف، كما تعزز قيمة التجزئة النصفية (٠,٩٠٠) هذا الاستقرار؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي الجيد للعناصر.

على مستوى الأبعاد الفرعية، أظهرت جميعها معاملات ثبات مرتفعة، حيث جاءت أعلى قيمة للبعد الخاص بمواجهة الضغوط، إذ بلغت قيمة ألفا كرونباخ (٠,٩٠٩) وطريقة التجزئة النصفية (٠,٨١٨)؛ مما يعكس دقة وموثوقية البنود المرتبطة بهذا البعد، كذلك سجل بعد تقدير الذات معامل ثبات مرتفعاً (٠,٨٨٢) لألفا كرونباخ و (٠,٨٧٣) للتجزئة النصفية؛ مما يدل على اتساق جيد في العبارات الخاصة به، أما بعد الصلابة النفسية، فقد حقق قيمة (٠,٨٦٤) لألفا كرونباخ و (٠,٨٤٨) للتجزئة النصفية؛ مما يعكس استقراراً قوياً.

أما الأبعاد الأخرى، مثل المرونة والكفاءة الاجتماعية، فقد حققت أيضاً معاملات ثبات جيدة، حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ (٠,٨١٩) و (٠,٨٠٤) على التوالي، بينما سجلت

طريقة التجزئة النصفية (٠,٧٥٦) و (٠,٧٥٢)؛ مما يشير إلى اتساق مقبول لهذه الأبعاد.

تعكس هذه النتائج - بشكل عام - أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الموثوقية، سواء عند النظر إلى المقياس ككل أو إلى أبعاده الفرعية؛ مما يجعله أداة مناسبة لقياس المقاومة النفسية لدى العينة المستهدفة.

٢- مقياس المساندة الاجتماعية: صمم هذا المقياس في إطار دراسة سابقة أجراها شعبان جاب الله رضوان وعادل محمد هريدي (٢٠٠١)، وكان يتكون من (٣٤) بنداً، وقد أجرى بعض التعديلات في دراسة سابقة (٢٠٠٦) وعدلت صياغة عددا منها، كما تم دمج المكون الخاص بالمساندة المادية مع المساندة السلوكية؛ ومن ثم أصبح المقياس في صورته المستخدمة في الدراسة الراهنة (٢٨) بنداً بعد استبعاد (٦) بنود وتغطي ثلاثة مكونات هي: المساندة المعرفية (١٠ بنود) والمساندة الوجدانية (١٠ بنود) والمساندة السلوكية (٨ بنود)، ويختار المبحوث بديلاً من بدائل الاجابة الخمسة، والتي تتراوح من الدرجة (١) حيث لا يحدث، مضمون البند على الإطلاق، إلى الدرجة (٢) حيث يحدث نادراً، والدرجة (٣) أحياناً، والدرجة (٤) كثيراً، ثم الدرجة (٥) يحدث دائماً؛ ومن ثم تتراوح الدرجة على المقياس بين (٢٨ و ١٤٠) درجة.

### \* الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية

١- الصدق: فيما يتعلق بمؤشرات ودلائل الصدق، نجد أن الباحثين قاما في إطار دراسة سابقة بتقدير صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين البند وكل من الدرجة الكلية للمقياس والمكون الفرعي الخاص به لدى عينة

دلالة إحصائية عند مستويات ( $p < 0.01$ ) أو ( $p < 0.05$ ). وهذا يدل على قوة العلاقة بين البنود والأبعاد التي تقيسها؛ مما يعزز موثوقية المقياس في تقييم المساندة الاجتماعية. بالنظر إلى الأبعاد الفرعية، نجد أن بعد المساندة المعرفية أظهر معاملات ارتباط مرتفعة، حيث تراوحت القيم بين (0,380) و(0,826)؛ مما يشير إلى تجانس العبارات مع المفهوم الذي تقيسه. أما بعد المساندة الوجدانية، فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0,387) و(0,782)؛ مما يعكس تجانساً داخلياً جيداً؛ مما يشير إلى أنه يقيس المفهوم المستهدف. فيما يتعلق بـ بعد المساندة السلوكية، فقد سجل هذا البعد أعلى مستويات الارتباط بين العبارات، حيث تراوحت القيم بين (0,556) و(0,893)؛ مما يدل على انسجام قوي بين البنود؛ مما يشير إلى دقة العبارات في تمثيل هذا المفهوم.

بشكل عام، تؤكد هذه النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي، حيث جاءت معاملات الارتباط مرتفعة في جميع الأبعاد الفرعية؛ مما يعكس تجانس العبارات وارتباطها القوي بالمفاهيم التي تقيسها؛ مما يجعل المقياس أداة موثوقة يمكن الاعتماد عليها في قياس المساندة الاجتماعية لدى العينة المستهدفة.

٢- معاملات الثبات لمقياس المساندة الاجتماعية: -

جدول (٩) معاملات الثبات لمقياس المساندة الاجتماعية باستخدام طريقة التجزئة النصفية وقيمة ألفا كرونباخ.

الأبعاد الفرعية	أرقام البنود	عدد العبارات	معامل الثبات	
			قيمة ألفا كرونباخ	طريقة التجزئة النصفية
المساندة المعرفية	10-1	10	.873	.873
المساندة المعرفية	20-11	10	.842	.703
المساندة المعرفية	27-21	7	.869	.817
المقياس ككل	من 1 إلى 27	27	.924	.769

من الاسوياء وجاءت جميع معاملات الارتباط دالة؛ مما يشير إلى وجود درجة مقبولة من الاتساق الداخلي؛ ومن ثم صدق المقياس (شعبان جاب الله رضوان، وعادل محمد هريدي، ٢٠٠١).

ب- الثبات: وفيما يتعلق بمؤشرات ودلائل الثبات، نجد أن الباحثين قاما في إطار دراسة سابقة بتقدير وبلغ معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية تتراوح بين (0,70 و 0,90) وبطريقة ألفا كرونباخ (0,93). (شعبان جاب الله رضوان، وعادل محمد هريدي، ٢٠٠١).

### \* ثبات المقاييس في الدراسة الحالية

وفي الدراسة الحالية تم حساب الثبات بعدة طرق هي:

١- صدق الاتساق الداخلي: -

جدول (٨) نتائج اختبار معاملات الارتباط لكل بند من البنود

والبعد التابع له من مقياس المساندة الاجتماعية

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	رقم البند	قيمة معامل الارتباط
(1) المساندة المعرفية		(2) المساندة الوجدانية		(3) المساندة السلوكية	
1	.776**	11	.511**	21	.859**
2	.783**	12	.387**	22	.883**
3	.826**	13	.702**	23	.667**
4	.617**	14	.527**	24	.556**
5	.380*	15	.709**	25	.893**
6	.810**	16	.782**	26	.619**
7	.801**	17	.648**	27	.766**
8	.730**	18	.683**		
9	.727**	19	.752**		
10	.453*	20	.733**		

\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) \*\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)

تشير نتائج الجدول إلى أن مقياس المساندة الاجتماعية يتمتع بدرجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي، حيث أظهرت معاملات الارتباط بين كل بند والبعد التابع له

تشير نتائج الجدول إلى أن مقياس المساندة الاجتماعية يتمتع بدرجة عالية من الثبات، كما يتضح من قيم ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية؛ مما يعكس اتساقاً داخلياً جيداً بين العبارات وقدرة المقياس على قياس المفهوم المستهدف بشكل موثوق.

بالنظر إلى الأبعاد الفرعية، نجد أن البعد الأول (المساندة المعرفية - البنود ١-١٠) سجل أعلى مستوى من الثبات، حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية ٠,٨٧٣؛ مما يشير إلى تجانس قوي بين العبارات التي تقيس هذا البعد. أما البعد الثاني (المساندة المعرفية - البنود ١١-٢٠) فقد سجل قيمة ألفا كرونباخ (٠,٨٤٢)، وهو معامل ثبات مرتفع، بينما كانت قيمة التجزئة النصفية (٠,٧٠٣)، وهي أقل مقارنةً بالأبعاد الأخرى، لكنها لا تزال ضمن الحدود المقبولة إحصائياً.

بالنسبة للبعد الثالث (المساندة المعرفية - البنود ٢١-٢٧)، فقد أظهر ثباتاً مرتفعاً بقيمة ألفا كرونباخ (٠,٨٦٩) وطريقة التجزئة النصفية (٠,٨١٧)؛ مما يعكس مستوى جيداً من التجانس بين العبارات. أما عند النظر إلى المقياس ككل، فقد حقق ثباتاً مرتفعاً جداً بقيمة ألفا كرونباخ (٠,٩٢٤)؛ مما يدلُّ على قوة الاتساق الداخلي، بينما سجلت طريقة التجزئة النصفية (٠,٧٦٩)، وهي قيمة تدعم موثوقية المقياس بشكل عام.

بشكل عام، تعكس هذه النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، حيث أظهرت جميع الأبعاد الفرعية معاملات ثبات مرتفعة، مع تفاوت بسيط في قيمة التجزئة النصفية لبعض الأبعاد. هذا يشير إلى أن المقياس يمكن الاعتماد

عليه في تقييم المساندة الاجتماعية لدى العينة المستهدفة، كما أن القيم المرتفعة لمعاملات الثبات تعزز من دقة نتائجه عند استخدامه في البحث العلمي.

### ٣- مقياس الهناء الشخصي (إعداد الباحثة)

بعد الاطلاع على التراث والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة، لاحظت الباحثة أنه من الضروري إعداد مقياس للهناء الشخصي، لأنه لم يتوفر مقياس متناسب مع البيئة اليمنية بظروفها الخاصة، لذا قامت الباحثة بإعداد المقياس بحيث يتناسب مع البناء الثقافي للمجتمع اليمني ويتناسب مع عينة البحث، ووضعت في عين الاعتبار أهداف البحث والتعريف إلى تنبهاً الباحثة للهناء الشخصي.

وقد قامت الباحثة خلال إعداد المقياس بالخطوات التالية: -

#### \* الخطوة الأولى

استقراء للتراث النظري الذي يتناول مفهوم الهناء الشخصي، وبقصد بالهناء الشخصي هو الحكم الذاتي الشخصي لحياة الفرد نفسه في ضوء ما يدركه من رضا عن حياته، سواء في مجال تقدير الذات أو في الصحة أو في الحياة الاجتماعية أو في مجال عملة أو غيرة من المجالات الحياتية التي تمكنه من الاستمتاع بحياته، وبالتالي الوصول إلى المشاعر الإيجابية التي تتمثل بالشعور بالسعادة والراحة والاعتزاز بالنفس والتفاؤل والأمل وحب الحياة.

#### \* الخطوة الثانية

الاطلاع على عدد من مقياس الهناء الشخصي، وكانت كالتالي: -

١- مقياس الهناء الشخصي (إعداد بونيتن والنر وآخرون (Pontin, Eleanor. Et.al 2013

٢- مقياس الهناء الشخصي (إعداد (John,Lindsay,Heerbert, 1995

٣- مقياس الهناء الشخصي (إعداد لبنى إبراهيم علي، (2020

٤- مقياس الهناء الشخصي (إعداد أماني محمد رياض البري، (2021

٥- مقياس الهناء الشخصي (إعداد عبد الخالق وعبير النيبال، 2021)

٦- مقياس الهناء الشخصي (إعداد ريم عبد العال محمود، 2021)

٧- مقياس الهناء الشخصي (إعداد عفاف راضي، 2008) كما اطلعت الباحثة على العديد من الاطر النظرية التي تناولت مفهوم الهناء الشخصي، والتي ساعدتها في صياغة فقرات المقياس.

#### \* وصف للمقياس في صورة الاولية

بعد الاطلاع على التراث النظري واستقراء للدراسات السابقة، والاطلاع على المقاييس المستخدمة، امكن للباحثة وضع المقياس في صورة الاولية وهو يتكون من (٦٧) بنداً مقسم إلى عدة مجالات: -

١- مجال السعادة (١٨) بنداً.

٢- مجال الرضا عن الحياة (١٥) بنداً.

٣- مجال حب الحياة (٢٠) بنداً.

٤- مجال التفاؤل والأمل (١٤) بنداً.

ويتضمن الجابة على المقياس بين خمسة اختيارات مختلفة (دائمًا - كثيرًا - أحيانًا - قليلاً - نادرًا).

#### \* الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الشخصي.

قامت الباحثة بحساب صدق وثبات مقياس الهناء الشخصي على جزء من عينة البحث الأساسية وعددها (٣٠)، تتراوح أعمارهم ما بين (٣٠ : ٥٠) سنة، على النحو الآتي: -  
**أولاً- الصدق**

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس الهناء الشخصي بطريقتين، هما صدق المحكمين، والصدق الاتساق الداخلي على العينة السابق ذكرها، وسوف يتم عرض كل طريقة بالتفصيل  
أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على (٩) محكمين من أساتذة هيئة التدريس من ذوي التخصص، بهدف الوقوف على مدى تمثيل كل عبارة من العبارات للمجال التي تقيسه، ووضوح العبارات وصياغتها، وقد أبدى المحكمون ملاحظات مهمة وقيمة، وفي ضوئها قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة لفقرات المقياس.

ب- صدق الاتساق الداخلي: يشير إلى مدى ترابط البنود داخل أداة القياس ومدى قياسها جميعاً لنفس الخاصية أو المفهوم، بمعنى آخر إذا كان المقياس يحتوي على عدة بنود تهدف إلى قياس خاصية واحدة، فإن صدق الاتساق الداخلي يعكس مدى عمل هذه البنود معاً لتحقيق هذا الهدف.

جدول (١٠) نتائج اختبار معاملات الارتباط لكل بند من البنود

والبعد التابع له من لمقياس الهناء الشخصي

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	رقم البند	قيمة معامل الارتباط
(1) السعادة	(2) الرضا عن الحياة	(3) حب الحياة	(4) التفاؤل والأمل	(1) السعادة	(2) الرضا عن الحياة	(3) حب الحياة	(4) التفاؤل والأمل
1	.551**	15	.728**	31	.400*	49	.730**
2	.692**	16	.714**	32	.557**	50	.608**
3	.768**	17	.741**	33	.439*	51	.767**
4	.694**	18	.694**	34	.439*	52	.631**
5	.813**	19	.738**	35	.399*	53	.656**
6	.395*	20	.499**	36	.489**	54	.590**
7	.573**	21	.372*	37	.670**	55	.522**
8	.757**	22	.498**	38	.662**	56	.789**
9	.656**	23	.623**	39	.506**		
10	.807**	24	.658**	40	.577**		
11	.802**	25	.577**	41	.692**		
12	.417*	26	.634**	42	.787**		
13	.623**	27	.636**	43	.370*		
14	.434*	28	.480**	44	.552**		
		29	.473**	45	.449*		
		30	.633**	46	.693**		
				47	.414*		
				48	.424*		

معاملات الارتباط بين ٠,٤١٤ و ٠,٧٨٩، وكان البند (٥٦) الأعلى ارتباطاً، بينما حصل البند (٤٧) على أقل ارتباط ضمن هذا البعد.

تشير هذه النتائج إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، حيث تعكس جميع البنود ارتباطاً جوهرياً مع الأبعاد التي تنتمي إليها، رغم أن بعض البنود أظهرت ارتباطات أقل نسبياً، إلا أن جميعها دالة إحصائياً، مما يعني أنها لا تزال تلعب دوراً في قياس الأبعاد المختلفة للمقياس، بناءً على ذلك يمكن الاعتماد على المقياس في قياس الهناء الشخصي بدقة وموثوقية.

#### ثانياً: الثبات

يعد الثبات من أهم المعايير الأساسية التي يتم من خلالها تقييم جودة المقاييس والأدوات المستخدمة في الأبحاث النفسية والتربوية، ويشير الثبات إلى مدى استقرار نتائج الأداة أو المقياس عند تكرار التطبيق؛ مما يعزز من موثوقية الأداة في قياس المفاهيم المستهدفة، ولتحقيق ثبات عالٍ، يُفضل أن تُظهر الأداة اتساقاً داخلياً بين عناصرها، إلى جانب استقرار في النتائج عبر فترات زمنية مختلفة.

في هذا السياق، تم استخدام طريقتين شائعتين لقياس الثبات وهما: معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية. ويتم حساب الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والقسم النصفية، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك: جدول (١١) معاملات الثبات لمقاييس وأدوات الدراسة باستخدام إعادة الاختبار وقيمة ألفا كرونباخ.

\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

\*\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

تشير النتائج إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) أو (٠,٠١)؛ مما يدل على أن البنود مترابطة بشكل إيجابي مع الأبعاد التي تنتمي إليها.

بالنسبة لبعد السعادة، فقد تراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٣٩٥ و ٠,٨١٣، حيث حصل البند (٥) على أعلى ارتباط؛ مما يشير إلى أنه الأكثر تمثيلاً لهذا البعد، بينما كان البند (٦) الأقل ارتباطاً، رغم أنه لا يزال دالاً إحصائياً، أما بعد الرضا عن الحياة، فقد أظهرت البنود معاملات ارتباط مرتفعة، تتراوح بين ٠,٣٧٢ و ٠,٧٤١؛ مما يدل على تجانس جيد، مع ملاحظة أن البند (٢١) كان الأقل ارتباطاً، بينما سجل البند (١٧) من أعلى القيم.

في بعد حب الحياة، تراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٣٧٠ و ٠,٧٨٧؛ مما يشير إلى درجة جيدة من الاتساق الداخلي. لوحظ أن بعض البنود مثل (٤٣) و (٣٥) و (٣١) كانت أقل ارتباطاً نسبياً، بينما كان البند (٤٢) هو الأكثر ارتباطاً؛ مما يعكس دوره القوي في تمثيل هذا البعد. أما بعد التفاؤل والأمل، فقد أظهر اتساقاً داخلياً قوياً، حيث تراوحت

المقياس	الأبعاد الفرعية	أرقام البنود	معامل الثبات	
			عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
الهناء الشخصي	السعادة	من 1 إلى 14	14	.881
	الرضا عن الحياة	من 15 إلى 30	16	.897
	حب الحياة	من 31 إلى 48	18	.841
	التفاؤل والأمل	من 49 إلى 56	8	.817
	الإجمالي	من 1 إلى 56	56	.956

### \* وصف المقياس في صورته النهائية

بعد إجراء الكفاءة السيكمومترية للمقياس مكونة بالصدق والثبات، أصبح الاختبار يتكون المقياس من (٥٦) بند موزعة على أربعة أبعاد رئيسية تشمل السعادة (١٤ بند)، والرضا عن الحياة (١٦ بند)، وحب الحياة (١٨ بند)، والتفاؤل والأمل (٨ بنود). صُممت هذه البنود بأسلوب بسيط ومباشر يناسب العينة المستهدفة، مستمدة من الكتابات والنظريات السيكلوجية ومن مقاييس سابقة.

يتم تصحيح المقياس بناءً على استجابات المفحوص باستخدام سلم تقديري خماسي يتراوح بين "يحدث دائماً" (٥ درجات)، و"يحدث كثيراً" (٤ درجات)، و"يحدث أحياناً" (٣ درجات)، و"يحدث نادراً" (٢ درجات)، و"لا يحدث على الإطلاق" (١ درجات)، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين ٥٦ و ٢٨٠ درجة؛ مما يوفر مرونة في تقييم مستويات الهناء الشخصي المختلفة.

### جدول رقم (١٢) مكونات مقياس الهناء الشخصي

م	العبد	البنود	عدد البنود
1	السعادة	من 1 إلى 14	14
2	الرضا عن الحياة	من 15 إلى 30	16
3	حب الحياة	من 31 إلى 48	18
4	التفاؤل والأمل	من 49 إلى 56	8
	المجموع	من 1 إلى 56	56

### \* التحليلات الاحصائية المستخدمة

تم استخدام الإصدار السابع والعشرين من برنامج (SPSS V.27) لتحليل بيانات الدراسة، حيث تم

الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية المتنوعة لتحقيق

أهداف البحث واختبار فروضه، وذلك على النحو التالي: -

١- التكرارات والنسب المئوية: تم حساب التكرارات والنسب المئوية لوصف البيانات الديموغرافية للعينة ولإجراء تحليل وصفي للمتغيرات الأساسية في الدراسة. هذه الطريقة ساهمت في تقديم صورة عامة عن طبيعة توزيع البيانات.

٢- معامل ألفا كرونباخ: تم استخدامه لقياس الثبات، لضمان استقرار المقياس عند إعادة تطبيقه.

٣- طريقة التجزئة النصفية: تم تطبيقها كأحد أساليب قياس الثبات، من خلال تقسيم البنود إلى نصفين وتحليل درجة الترابط بينهما، مما يعزز موثوقية المقياس.

٤- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) تم اعتماده لقياس الاتساق الداخلي لبنود المقاييس؛ مما يساهم في تقييم مدى تجانس البنود مع أبعادها، وتم استخدام هذا الاختبار لقياس العلاقة بين متغيرات الدراسة المختلفة، ولتحقق من قوة واتجاه العلاقة بين هذه المتغيرات، كما تم اعتماده لاختبار الفرض الأول والثاني.

٥- اختبار الانحدار المتعدد: تم تطبيقه للإجابة عن السؤال الثالث، لتحليل تأثير المتغيرات المستقلة في المتغير التابع.

### اختبار-Independent Samples T (اختبار

Test) تم استخدام اختبار T للمجموعتين المستقلتين لتحليل الفروق بين مجموعتين مستقلتين من البيانات واختبار دلالة هذه الفروق إحصائياً، وتم تطبيقه لاختبار للجابة على السؤال الرابع.

### \* نتائج الدراسة

١- السؤال الأول: هل توجد علاقة ارتباطية بين المقاومة النفسية والهناء الشخصي؟

وللإجابة على هذا التساؤل استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك: -

جدول (١٣) دلالة معاملات الارتباط بين المقاومة النفسية والهناء

الشخصي (ن = ١٠٣)

الهدوء	المقاومة النفسية	الصلابة النفسية	تقدير الذات	مواجهة الضغوط	لرونة	الكفاءة الاجتماعية	السعادة	الرضا عن الحياة	حب الحياة والأمل	التفاؤل الشخصي	الهناء الشخصي
	1										
		0.864**									
			0.607**								
				0.857**							
					0.860**						
						0.763**					
							0.632**				
								0.762**			
									0.672**		
										0.635**	
											0.765**

\*\* (الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01)

تشير نتائج مصفوفة معامل ارتباط بيرسون إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية ودالة إحصائياً بين المقاومة النفسية والهناء الشخصي لدى اليمينيين المشاركين في الدراسة، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (0.765) عند مستوى دلالة (0.01)؛ مما يدل على أنه كلما زادت المقاومة النفسية لدى الأفراد، زاد مستوى الهناء الشخصي لديهم.

وبالنظر في الجدول السابق يتبين أن: -

١- الرضا عن الحياة كان أكثر أبعاد الهناء الشخصي ارتباطاً بالمقاومة النفسية (0.762 = r)؛ مما يعني أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من المقاومة النفسية يشعرون بمزيد من الرضا عن حياتهم.

٢- أيضاً البعد الخاص بحب الحياة أظهر ارتباطاً مرتفعاً بالمقاومة النفسية (0.672 = r)؛ مما يعكس أن الأشخاص الذين لديهم قدرة أكبر على مواجهة الضغوط والتكيف مع التحديات يميلون إلى الاستمتاع بالحياة بشكل أكبر.

٣- السعادة ارتبطت إيجابياً بالمقاومة النفسية (0.632 = r)؛ مما يشير إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية والمرونة هم أكثر عرضة للشعور بالسعادة.

٤- التفاؤل والأمل أظهر ارتباطاً إيجابياً بالمقاومة النفسية (0.635 = r)؛ مما يدل على أن الأشخاص الذين لديهم قدرة أكبر على التحمل النفسي ينظرون إلى المستقبل بتفاؤل أكبر.

٥- كما أظهرت النتائج أن أبعاد المقاومة النفسية مترابطة بشدة مع بعضها البعض، حيث كان أعلى ارتباط بين الصلابة النفسية والمرونة (0.860 = r)؛ مما يشير إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية عالية يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الظروف الصعبة، كذلك كان هناك ارتباط مرتفع بين مواجهة الضغوط والصلابة النفسية (0.857 = r)؛ مما يدل على أن الأفراد الأكثر صلابة نفسية يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات والمواقف الضاغطة.

تؤكد هذه النتائج أن المقاومة النفسية تلعب دوراً أساسياً في تعزيز الهناء الشخصي، حيث تسهم في تحسين

المعرفات	المساندة الاجتماعية	المساندة المعرفية	المساندة الوجدانية	المساندة السلوكية	السعادة	الرضا عن الحياة	حب الحياة	الظنول والأمل	الهناء الشخصي
	1								
المساندة الاجتماعية		1							
المساندة الوجدانية	.883**		1						
المساندة السلوكية	.896**	.644**		1					
السعادة	.875**	.660**	.730**		1				
الرضا عن الحياة	.477**	.367**	.505**	.391**		1			
حب الحياة	.529**	.432**	.529**	.437**	.715**		1		
الظنول والأمل	.539**	.432**	.537**	.463**	.670**	.783**		1	
الهناء الشخصي	.405**	.329**	.438**	.294**	.483**	.692**	.692**		1
	.568**	.453**	.578**	.473**	.889**	.930**	.886**	.684**	

### \* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)

تشير نتائج مصفوفة معامل ارتباط بيرسون إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي لدى المشاركين، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما ( $r = 0.568$ ) عند مستوى دلالة (0.01)؛ مما يدل على أنه كلما زادت المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الأفراد، ارتفع مستوى الهناء الشخصي لديهم.

### \* تحليل العلاقة بين الأبعاد الفرعية للمساندة الاجتماعية والهناء الشخصي

يتضح من الجدول السابق ما يلي: -

١- المساندة الوجدانية كانت أكثر أبعاد المساندة الاجتماعية ارتباطاً بالهناء الشخصي ( $r = 0.578$ )؛ مما يشير إلى أن الأفراد الذين يتلقون دعماً عاطفياً من الآخرين يتمتعون بمستوى أعلى من الهناء الشخصي.

٢- المساندة السلوكية أظهرت ارتباطاً إيجابياً قوياً بالهناء الشخصي ( $r = 0.473$ )؛ مما يعكس أن تقديم المساعدة العملية والدعم المباشر للأفراد يمكن أن يساهم في تعزيز رفاهيتهم الشخصية.

٣- المساندة المعرفية أظهرت ارتباطاً إيجابياً بالهناء الشخصي ( $r = 0.453$ )؛ مما يدل على أن حصول الأفراد على

مستويات السعادة، الرضا عن الحياة، حب الحياة، والتفاؤل والأمل، كما أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الصلابة النفسية، تقدير الذات، ومواجهة الضغوط يكونون أكثر قدرة على تحقيق الرفاهية النفسية والشعور بالهناء.

كما ترى الباحثة أن هذه النتائج تعكس أهمية تطوير برامج دعم نفسي واجتماعي تهدف إلى تعزيز المقاومة النفسية لدى الأفراد، خاصة في الظروف الصعبة مثل النزوح؛ مما قد يساهم بشكل كبير في تحسين جودة حياتهم النفسية وتعزيز إحساسهم بالهناء الشخصي.

٢- السؤال الثاني: هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي؟

استخدمت الباحثة مصفوفة معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لتحليل العلاقة بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي لدى المشاركين من اليمينيين، بالإضافة إلى دراسة العلاقة بين الأبعاد الفرعية لكل من المتغيرين.

هذا الاختبار يُعد مناسباً لتحليل العلاقة بين المساندة الاجتماعية (كمتغير مستقل) وأبعاده الفرعية والهناء الشخصي (كمتغير تابع) وأبعاده الفرعية، حيث يعكس معامل الارتباط الناتج قوة العلاقة بين المتغيرين واتجاهها، سواء كانت إيجابية أو سلبية.

جدول (١٤) العلاقة بين المساندة الاجتماعية والهناء الشخصي:

باستخدام معامل ارتباط بيرسون ( $n=103$ )

معلومات وإرشادات مفيدة من الآخرين يساهم في تحسين مستوى الهناء الشخصي لديهم.

٤- كما أظهرت النتائج أن أبعاد المساندة الاجتماعية مترابطة بقوة، حيث كان أعلى ارتباط بين المساندة الوجدانية والمساندة المعرفية ( $r = 0.896$ )؛ مما يشير إلى أن الأفراد الذين يتلقون دعمًا عاطفيًا قويًا يميلون أيضًا إلى الحصول على معلومات ونصائح من الآخرين. كما أظهرت المساندة السلوكية ارتباطًا قويًا بالمساندة الوجدانية ( $r = 0.730$ )؛ مما يعني أن الأفراد الذين يحصلون على دعم عاطفي يتلقون أيضًا مساعدات عملية من محيطهم الاجتماعي.

ومن هنا تشير هذه النتائج إلى أن المساندة الاجتماعية تلعب دورًا مهمًا في تعزيز الهناء الشخصي، حيث تساعد في تحسين مستويات السعادة، الرضا عن الحياة، حب الحياة، والتفاؤل والأمل، وتعد المساندة الوجدانية أكثر الجوانب تأثيرًا في تحقيق الهناء الشخصي، تليها المساندة السلوكية والمعرفية.

وترى الباحثة أن هذه النتائج تدعم فكرة بناء شبكات دعم اجتماعي قوية يمكن أن يساهم في تحسين جودة الحياة النفسية للأفراد، خاصة في الأوقات الصعبة؛ لذا فإن تعزيز المساندة الاجتماعية، سواء على مستوى الأفراد أو من خلال برامج الدعم المجتمعي، قد يكون له تأثير إيجابي على الصحة النفسية والرفاهية العامة

٣- السؤال الثالث: هل تساهم المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى اليمنيين؟

لاختبار هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار الانحدار المتعدد (Multi Liner Regression)، ويتضح من خلال الجدول الآتي: -  
جدول (١٥) نتائج اختبار الانحدار المتعدد لتحديد إسهام المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى

#### اليمنيين

اختبار (Durbin-Watson)	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R <sup>2</sup> )	اختبار (ANOVA)		معامل المعايير (Beta)	معادلة الانحدار		التغيرات
			قيمة (F) للدلالة	قيمة (t) للدلالة		المخطأ المعايير (B)	المعيار المعايير	
2.209	.811	.657	2.793	0.000	.233	.650	الثابت	
			9.889	0.000	.640	.632	المقاومة النفسية	
			4.573	0.000	.296	.052	المساندة الاجتماعية	

يتضح من الجدول السابق ما يأتي: -

١- تشير نتائج اختبار الانحدار المتعدد إلى أن المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية تساهم بشكل معنوي في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى اليمنيين النازحين المقيمين في مصر، حيث كانت قيم (t) المحسوبة لكل من المقاومة النفسية (٩,٨٨٩) والمساندة الاجتماعية (٤,٥٧٣) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٠٠)؛ مما يدل على أن كلا المتغيرين لهما تأثير معنوي في الهناء الشخصي.

٢- أظهرت النتائج أن معامل التحديد ( $R^2$ ) بلغ ٠,٦٥٧؛ مما يعني أن ٦٥,٧٪ من التباين في الهناء الشخصي يمكن تفسيره من خلال المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية، بينما تبقى ٣٤,٣٪ من التباين مرتبطًا بعوامل أخرى لم تُدرج في النموذج، وهذا يشير إلى أن هذين العاملين يلعبان دورًا جوهريًا في تحسين مستوى الهناء الشخصي لدى اليمنيين.

٣- بالنظر إلى المعاملات المعيارية (Beta)، يتضح أن المقاومة النفسية كان لها التأثير الأكبر في التنبؤ بالهناء الشخصي، حيث

للإجابة عن السؤال السابق، استخدمت الباحثة اختبار (t) لعينة مستقلة لمقارنة الفروق بين النازحين اليمنيين في مصر وغير النازحين المقيمين في اليمن من حيث أبعاد المقاومة النفسية، وشملت الأبعاد: الصلابة النفسية، تقدير الذات، مواجهة الضغوط، المرونة، الكفاءة الاجتماعية، والمقاومة النفسية ككل، ويوضح الجدول الآتي نتائج هذا الاختبار.

جدول رقم (١٦) الفروق في المقاومة النفسية بين النازحين وغير

النازحين اليمنيين

تغير أو البعد	مكان الإقامة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الدلالة الإحصائية
الصلابة النفسية	مصر (نازح)	49	3.79	.609	-383	1.984	101	.702
	اليمن (غير نازح)	54	3.83	.597				
تقدير الذات	مصر (نازح)	49	3.88	.724	-770			
	اليمن (غير نازح)	54	3.99	.678				
مواجهة الضغوط	مصر (نازح)	49	3.71	.725	-189			
	اليمن (غير نازح)	54	3.68	.800				
المرونة	مصر (نازح)	49	3.61	.629	-899			
	اليمن (غير نازح)	54	3.72	.566				
الكفاءة الاجتماعية	مصر (نازح)	49	3.87	.743	-997			
	اليمن (غير نازح)	54	4.00	.621				
مقياس للقائمة النفسية ككل	مصر (نازح)	49	3.76	.566	-612			
	اليمن (غير نازح)	54	3.83	.538				

تشير نتائج الجدول إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النازحين اليمنيين في مصر وغير النازحين المقيمين في اليمن في جميع أبعاد المقاومة النفسية، حيث إن جميع قيم الدلالة الإحصائية (Sig.) كانت أكبر من (0.05)؛ مما يدل على أن الفروق بين المجموعتين غير معنوية من الناحية الإحصائية.

يتضح من الجدول السابق ما يأتي: -

١- بالنظر إلى المتوسطات الحسابية، يتضح أن درجات النازحين وغير النازحين في أبعاد الصلابة النفسية، تقدير الذات، ومواجهة

بلغ معامل (Beta = 0.640)، مقارنة بـ (Beta = 0.296) للمساندة الاجتماعية؛ مما يشير إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من المقاومة النفسية لديهم فرص أكبر لتحقيق الهناء الشخصي مقارنة بمن يعتمدون على المساندة الاجتماعية فقط.

٤- كذلك، أظهر اختبار ANOVA أن قيمة (F) المحسوبة = ٩٥,٩١٤ عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)؛ مما يدل على أن النموذج ككل صالح للتنبؤ بالهناء الشخصي، كما أن معامل الارتباط (R) يساوي ٠,٨١١ يعكس وجود ارتباط قوي بين المتغيرات المستقلة (المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية) والمتغير التابع (الهناء الشخصي).

٥- من جانب آخر، أظهر اختبار Durbin-Watson قيمة ٢,٢٠٩، وهي قريبة من (٢)؛ مما يشير إلى عدم وجود مشكلة الارتباط الذاتي بين المتغيرات في النموذج، ومن ثم فإن النتائج موثوقة ويمكن الاعتماد عليها.

وبهذا تعكس هذه النتائج أهمية كل من المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية في تعزيز الهناء الشخصي لدى اليمنيين، حيث تلعب المقاومة النفسية الدور الأبرز في تحقيق الشعور بالرفاهية النفسية، بينما تظل المساندة الاجتماعية عاملاً مساعداً في ذلك؛ لذا فإن تعزيز استراتيجيات التكيف النفسي وتقوية الدعم الاجتماعي يمكن أن يساهم في تحسين جودة الحياة النفسية لليمنيين.

٤- السؤال الرابع: هل توجد فروق بين النازحين وغير النازحين اليمنيين في كلٍّ من المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية والهناء الشخصي؟

الوجدانية، المساندة السلوكية، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الاختبار.

جدول رقم (١٧) الفروق في المساندة الاجتماعية بين النازحين وغير

#### النازحين اليمنيين

المفر أو البعد	مكان الإقامة	العدد	الموسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الدلالة الإحصائية
لمساندة المعرفية	مصر (نزوح)	49	3.08	.808	-.070	1.984	101	.944
	اليمن (غير نزوح)	54	3.09	.754				
لمساندة الوجدانية	مصر (نزوح)	49	3.58	.663	-.230	1.984	101	.818
	اليمن (غير نزوح)	54	3.61	.800				
لمساندة لسلوكية	مصر (نزوح)	49	3.29	.816	.072	1.984	101	.943
	اليمن (غير نزوح)	54	3.28	.762				
مقياس لمساندة الاجتماعية ككل	مصر (نزوح)	49	3.32	.663	-.101	1.984	101	.920
	اليمن (غير نزوح)	54	3.83	.538				

تشير نتائج الجدول إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النازحين اليمنيين في مصر وغير النازحين المقيمين في اليمن في أبعاد المساندة الاجتماعية، حيث جميع قيم الدلالة الإحصائية (Sig.) كانت أكبر من (0.05)؛ مما يدل على أن الفروق بين المجموعتين غير معنوية إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق: -

١- أن المتوسطات الحسابية لكل من أبعاد المساندة الاجتماعية، وهي المساندة المعرفية، المساندة الوجدانية، والمساندة السلوكية، يتضح أن القيم متقاربة جداً بين النازحين وغير النازحين؛ مما يشير إلى تشابه مستوى الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الأفراد بغض النظر عن مكان إقامتهم. كما أن مقياس المساندة الاجتماعية ككل لم يُظهر فروقاً معنوية بين المجموعتين؛ مما يدل على أن تجربة النزوح لم تؤثر بشكل واضح على مستوى الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه الأفراد.

٢- من الناحية الإحصائية، قيمة (t) المحسوبة في جميع الأبعاد كانت أقل من (t) الجدولية والتي تساوي (١,٩٨٤) عند درجة حرية (١٠١)؛ مما يؤكد أن الفروق بين المجموعتين ليست ذات

الضعف، المرونة، والكفاءة الاجتماعية كانت متقاربة؛ مما يشير إلى أن تجربة النزوح لم تؤثر بشكل جوهري على هذه الأبعاد مقارنة بالمقيمين في اليمن، كما أن مقياس المقاومة النفسية ككل لم يظهر فروقاً معنوية بين المجموعتين؛ مما يعكس قدرة الأفراد النازحين وغير النازحين على التكيف النفسي بشكل متقارب.

٢- من ناحية أخرى، قيمة (t) المحسوبة في جميع الأبعاد لم تتجاوز قيمة (t) الجدولية عند درجة الحرية ١٠١؛ مما يعني أن الفروق بين المجموعتين كانت طفيفة وغير كافية لتأكيد وجود اختلاف جوهري بينهما، ومن ثمَّ يمكن القول إن النزوح لم يكن عاملاً مؤثراً بشكل ملحوظ على مستوى المقاومة النفسية لدى الأفراد المشاركين في الدراسة.

بناءً على هذه النتائج، يمكن تفسير تشابه مستويات المقاومة النفسية بين المجموعتين بعدة عوامل، مثل: الدعم الاجتماعي، التكيف الشخصي مع الظروف، والموارد النفسية التي يمتلكها الأفراد بغض النظر عن مكان إقامتهم. قد يكون لدى النازحين استراتيجيات تكيفية تمكنهم من مواجهة التحديات، بينما يواجه غير النازحين ضغوطاً بيئية مختلفة قد تسهم في توازن مستوى مقاومتهم النفسية مع النازحين.

وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النازحين اليمنيين في مصر وغير النازحين في اليمن من حيث أبعاد المساندة الاجتماعية؟

وللإجابة عن السؤال، استخدمت الباحثة اختبار (t) لعينة مستقلة لمقارنة الفروق بين النازحين اليمنيين في مصر وغير النازحين المقيمين في اليمن من حيث أبعاد المساندة الاجتماعية، وشملت الأبعاد: المساندة المعرفية، المساندة

دلالة إحصائية؛ مما يدلُّ على عدم وجود فرق جوهري بين النازحين وغير النازحين في هذا الجانب. وينطبق الأمر ذاته على باقي الأبعاد، حيث كانت القيم قريبة جداً بين المجموعتين.

يمكن تفسير هذه النتائج بعدة عوامل، منها أن النازحين قد يكون لديهم شبكات دعم اجتماعي قوية في بيئة النزوح، سواء من خلال المجتمعات المحلية أو المنظمات الإنسانية؛ مما يعوض بعض الفجوات التي قد يواجهونها نتيجة الانتقال من بلدهم الأصلي، كما أن غير النازحين قد يواجهون تحديات اجتماعية مختلفة داخل اليمن؛ مما يجعل مستوى المساندة الاجتماعية لديهم مشابهاً للنازحين.

وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النازحين اليمنيين في مصر وغير النازحين في اليمن من حيث أبعاد الهناء الشخصي؟

وللإجابة على هذا التساؤل، استخدمت الباحثة اختبار (t) لعينة مستقلة لمقارنة الفروق بين النازحين اليمنيين في مصر وغير النازحين المقيمين في اليمن من حيث أبعاد الهناء الشخصي، وشملت الأبعاد: السعادة، والرضا عن الحياة، وحب الحياة، والتفاؤل والأمل، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الاختبار.

جدول رقم ( ١٨ ) الفروق في الهناء الشخصي بين النازحين وغير

#### النازحين اليمنيين

المعيار أو البعد	مكان الإقامة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الدلالة الإحصائية
السعادة	مصر (نازح)	49	3.78	.622	1.984	-0.338	101	.736
	اليمن (غير نازح)	54	3.82	.535				
الرضا عن الحياة	مصر (نازح)	49	3.81	.660	1.984	.332	101	.741
	اليمن (غير نازح)	54	3.77	.569				
حب الحياة	مصر (نازح)	49	3.94	.703	1.984	-0.348	101	.729
	اليمن (غير نازح)	54	3.98	.548				
التفاؤل والأمل	مصر (نازح)	49	4.06	.666	1.984	-0.673	101	.502
	اليمن (غير نازح)	54	4.14	.616				
مقياس الهناء الشخصي ككل	مصر (نازح)	49	3.83	.600	1.984	-0.098	101	.922
	اليمن (غير نازح)	54	3.84	.493				

تشير نتائج الجدول إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النازحين اليمنيين في مصر وغير النازحين المقيمين في اليمن من حيث أبعاد الهناء الشخصي، حيث إن جميع قيم الدلالة الإحصائية (Sig.) كانت أكبر من (0.05)؛ مما يدلُّ على أن الفروق بين المجموعتين ليست معنوية من الناحية الإحصائية.

ويتضح من الجدول السابق أن: -

١- أن المتوسطات الحسابية لجميع أبعاد الهناء الشخصي، وهي السعادة، الرضا عن الحياة، حب الحياة، التفاؤل والأمل، يتضح أن القيم متقاربة جداً بين النازحين وغير النازحين، فعلى سبيل المثال، كان المتوسط الحسابي لمقياس السعادة لدى النازحين (٣,٧٨) ولدى غير النازحين (٣,٨٢)؛ مما يدلُّ على عدم وجود فرق جوهري في شعور الأفراد بالسعادة بغض النظر عن مكان إقامتهم.

٢- لم يُظهر مقياس الهناء الشخصي ككل فروقاً معنوية بين المجموعتين، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (-0.098) أقل من (t) الجدولية (1.984)، وكانت قيمة الدلالة الإحصائية (0.922)؛ مما يؤكد أن الفروق بين المجموعتين غير ذات دلالة إحصائية.

يمكن تفسير هذه النتائج بأن الهناء الشخصي هو مفهوم يعتمد على عدة عوامل داخلية وخارجية، مثل: الشخصية، واستراتيجيات التكيف، والدعم الاجتماعي، والتي قد لا تتأثر بشكل مباشر بالنزوح أو البقاء في الوطن. قد يكون لدى النازحين آليات تكيف تساعدهم في الحفاظ على مستويات مرتفعة من التفاؤل والأمل، وحب الحياة، كما قد

يواجه غير النازحين تحديات وظروف صعبة تجعل مستويات الرضا عن الحياة والسعادة لديهم مشابهاً للنازحين.

#### \* تعليق عام على نتائج الدراسة

تبرز النتائج التي ظهرت إلى دور المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية على التنبؤ بالهناء الشخصي، إلى أن هذه الدراسة تسهم في فهم العوامل المؤثرة على الهناء الشخصي، حيث تسلط الضوء على دور المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بمستوى الهناء الشخصي، فالأفراد الذين يتمتعون بقدرة أعلى على التكيف مع التحديات من خلال استراتيجيات معرفية فعالة، إلى جانب تلقيهم دعمًا اجتماعيًا، يكونون أكثر قدرة على تحقيق الهناء الشخصي.

وهذه النتائج تتوافق مع الدراسات السابقة التي تؤكد على أهمية المساندة الاجتماعية كعامل حماية ضد الضغوط النفسية كما جاء في الدراسات السابق ذكرها، كما تعزز أهمية تنمية مهارات التكيف والمقاومة النفسية، بناء على ذلك يمكن أن تكون لهذه الدراسة تطبيقات عملية في مجالات الصحة النفسية من خلال تصميم برامج تدخلية تعزز المقاومة النفسية وتوغل شبكات دعم اجتماعي قوية؛ مما يسهم في تحسين جودة الحياة لدى الأفراد.

#### \* توصيات الدراسة

١- توصي الدراسة الحالية بإجراء دراسات مستقبلية تستكشف العوامل التي قد تتوسط العلاقة بين المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية والهناء الشخصي، مثل: مستوى الصدمة النفسية، واستراتيجيات التكيف المختلفة، والموارد المتاحة للأفراد.

٢- تصميم برامج دعم نفسي واجتماعي بناء على النتائج يوصى بوضع برامج تدخلية تهدف إلى تعزيز المقاومة النفسية وتقديم المساندة الاجتماعية للنازحين وغير النازحين، مثل جلسات الإرشاد النفسي والتدريب على مهارات التكيف.

٣- التركيز على العوامل الثقافية نظرًا للطبيعة الثقافية والاجتماعية الخاصة بالمجتمع اليمني، حيث من المفيد دراسة كيف تؤثر العادات والتقاليد على إدراك الأفراد.

٤- هذه التوصيات يمكن أن تساعد في تعميق الفهم حول العوامل المؤثرة على الهناء الشخصي في سياقات ما بعد النزاع، وتعزز من فعالية التدخلات النفسية والاجتماعية المستهدفة.

#### \* المراجع

##### أولاً- المراجع العربية

أحمد، م. ع.، والشال، م. (2010). حب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة الكويتيين واللبنانيين. حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 31.

أحمد، م. ع.، وخالد، غ. (2011). حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية. مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.

أبو هدر، م. ع.، وشعبان، ي. ص. (2014). الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة. دراسات عربية، 50.

الأسمرى، ع. ع. (2005). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا. مكتبة النهضة العربية.

عجاجة، ص أ. (2022). إرادة العطاء وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى القطاعات الحكومية. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، 40

عطائف، م أ. ح. (2021). الصمود النفسي والهناء الذاتي لدى المجتمع السعودي. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل، 22(2)

عبد الجواد، ر. ع. م. (2021). الكرب النفسي والمقاومة النفسية لدى الزوجات المعرضات لإساءة الزوج. رسالة ماجستير، جامعة القاهرة.

عبد الحفيظ، ن. ج. (2022). المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 32(116)

عبد المنعم، أ. ي. (2013). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بقلق الموت والاكتئاب لدى عينة من أطفال مرضى السرطان. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس.

علي، ر. إ. م. (2021). الهناء الشخصي وعلاقته بالإنترنت. مجلة كلية الآداب، جامعة بني سويف.

عون، ع. م.، وإسماعيل، ع. ه. (2018). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج. دراسات نفسية.

مروة، و. ح. (2021). دور المقاومة النفسية والمساندة الاجتماعية وبعض متغيرات السياق العلاجي في

الراضي، إ. م. (2021). دور المقاومة النفسية في التنبؤ بكفاءة حل المشكلات الاجتماعية لدى عينة من المراهقين الأيتام والعاديين. رابطة الأخصائيين النفسيين، 31

الخطيب، ل. إ. (2020). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة. المجلة الدولية للتربية المتخصصة، 9(1)

الخطيب، ل. إ.، والقرعان، ج. س. (2020). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة. المجلة الدولية للتربية، 5(1)

رحاب، ع. م. إ. (2021). الهناء الشخصي وعلاقته باستخدام الإنترنت. مجلة كلية الآداب، جامعة بني سويف، 58(1)

رمزي، ف. ب. م.، والنزهة، أ. ب. ه. (2022). المقاومة النفسية والهناء الذاتي لدى مرضى القلب في المدينة المنورة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 6(40)

سنية، ج. ع. (2020). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بطبيب الحال لدى المصابات بسرطان الثدي. مجلة كلية الآداب، جامعة سوهاج.

شعبان، ج. ر. (1993). علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية. مطابع زمزم، القاهرة.

شعبان، ج. ر.، وعبد القادر، ش. م. (2021). دور المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالمقاومة النفسية لدى المتعافين من الاعتماد على المواد النفسية. مجلة البحوث والدراسات النفسية، 17(2)

- Bqajsa-Zcmalic, A., & Lilipang, L. (2023). The relationship between social support and subjective well-being across the lifespan. Institute of Social Sciences.
- Butler, B., & Mave, J. (2024). Cancer and chronic pain: The effects of resilience on quality of life and personality. Alliant International University.
- Diener, E. D., & Eunkook, M. (2000). Culture and subjective well-being. A Bradford Book, Cambridge, MA: MIT Press.
- Fleming, J., & Ledogar, R. J. (2008). Resilience: An evolving concept—A review of literature relevant to aboriginal research. PMC.
- French, C. (2024). Resilience as a moderator between anxiety sensitivity and health anxiety during the COVID-19 pandemic. ProQuest Dissertations Publishing, 2998862.
- Hochwalder, J., Lera-Karin, Ö., Zander, V., & Elfstrom, N. L. (2022). Psychometric evaluation of the subjective well-being of older adults in Sweden. BMC Geriatrics, 12.
- التنبؤ بالتعافي لدى المعتمدين على المواد النفسية . رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- محبوب، ح. م. أ. (2021). الهدوء الشخصي وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى.
- النزهة، أ. ه. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالهدوء الذاتي لدى مرضى القلب بالمدينة المنورة . كلية التربية، جامعة طيبة.
- نصرة، م. (2019). المقاومة النفسية وتوكيد الذات كمنبئين بجودة الحياة الزوجية لدى عينة من الزوجات .رابطة الأخصائيين النفسيين، (3)29
- أمانى، ر. م. (2021). التنظيم الانفعالي في المخططات الوجدانية وما وراء الانفعال وعلاقته بالهدوء الذاتي لدى طلاب الجامعة .مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، (3)45
- ثانياً- المراجع الأجنبية
- Andmeo, B., Zganec, L., & Kaliterina, L. (2017). The relationship between social support and subjective well-being across the lifespan. Institute of Social Sciences.
- Anelrejo, B., & Zganec, L. (2017). The relationship between social support and subjective well-being across the lifespan. Institute of Social Sciences. <https://doi.org/10.5559/di.27.1.03>

- of psychological impairment, unsupportive family and friend behavior, perceived control, and self-esteem. *Health Psychology*, 24.
- Pan, S. (2011). Online communities and older adults: The potential of social networks for subjective well-being among Chinese older adults. University of Southern California, ProQuest.
- Pierce, P. (1991). General and relationship-based perceptions of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(6).
- Pontin, E., Schwannauem, M., & Tai, S. (2013). Validation of a general measure of subjective well-being: The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SUB), (11). <https://doi.org/10h89/1477>
- Pratiwi, I. N. (2020). The correlation between personality and family support and subjective well-being in patients with diabetes mellitus. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 42(7).
- Reckart, H. (2015). Reality of subjective well-being measure in middle school students. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03625-1>
- Ieserman, J. (2000). Impact of stressful life events, depression, social support, coping, and cortisol on progression to AIDS. *American Journal of Psychiatry*, 61.
- Jacqueline, L. (2012). Culture, causal attribution, and social support seeking in Asian college students. University of Southern California.
- John, L., & Herbert, H. (1995). Perspective on subjective well-being: Structural health survey. [Journal Name].
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(8).
- Li, K., Feng, Y., & Zhang, Y. (2023). The effect of subjective social class on subjective well-being and mental health: A moderated mediation model. *Journal of Environmental Research and Public Health*, 20. <https://doi.org/10.3390/>
- Nomton, A., & Manne, S. (2005). Ovarian cancer patients' psychological distress: The role

- elements of residence on subjective well-being of older adults: A case study of Dalian. *Psychology Research and Behavior Management*, 16.
- Votter, B. (2020). Crisis of meaning and subjective well-being: The mediating role of resilience and self-control among gifted adults. *Behavioral Sciences*, 15. <https://doi.org/10.3390/b310010015>
- Yoa, J., You, S., & Lee, J. (2022). Relationship between neuroticism, spiritual well-being, and subjective well-being in Korean university students. *Religions*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/>
- Zappala, C. R. (2007). The correlation between self-transcendence and psychological and subjective well-being. ProQuest Dissertation. <https://doi.org/10.5559/>
- University of South Carolina, ProQuest Dissertation.
- Richardson, G. E. (2002). The meta-theory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–381.
- Rogic, R., Shibanuna, K., & Asis, E. (2020). Are Filipinas aging well? Department of subjective well-being among senior citizens. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Sahin, E., & Ture, E. (2022). Fear of COVID-19 and subjective well-being: The sequential mediating role of cognitive flexibility and psychological resilience. [Journal Name], 13. <https://doi.org/10.13863/pgy.1067626>
- Sharma, B. (2015). A study of silence and social problem solving in urban Indian adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 2349–3429.
- Sobering, J. (2022). Well-being in older adults: The role of social support. Palo University, ProQuest Dissertation Publishing.
- Teng, M. J., & Zhang, B. (2023). The impact of multi-quality renewal