

## الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة

مريم عليّ أحمد الفقيه\*

- قسم علم النفس - كلية الآداب الجوش ، جامعة الزنتان ، ليبيا

mariamalfke@gmail.com

تاريخ الارسال 2025/11/5 م تاريخ القبول 2026/1/10 م

<https://doi.org/10.66045/Oo98xi>

### Self-esteem among university students

Maryam Ali Ahmed Al-Faqih, Department of Psychology - Faculty of Arts - Al-Jawsh, University of Zintan .

#### Summary :

The current research aims to determine the level of self-satisfaction among students of the Faculty of Arts, Al-Jawsh, University of Zintan, as well as to determine the differences in the degree of self-satisfaction attributed to gender (males, females). The research sample consisted of (49) male and female students, including (30) males and (19) females, The researcher used the Self-Happiness Scale, prepared by Khadija Al-Qamati in 2022. The research results showed that students of the Faculty of Arts, Al-Jawsh, University of Zintan enjoy a high level of self-happiness, and that there are no statistically significant differences between males and females in the level of self-happiness.

Keywords: al Psychological Well-being - Self-concept

#### المخلص :

يهدف البحث الحالي إلى معرفة مستوى الهناء الذاتي لدى طلاب كلية الآداب الجوش جامعة الزنتان ، كذلك في معرفة الفروق في درجة الهناء الذاتي تعزى لنوع ( ذكور ، إناث ) ، حيث تكونت عينة البحث من ( 49 ) طالباً وطالبة ، منهم ( 30 ) ذكور ، و ( 19 ) إناث ، واستخدمت الباحثة مقياس الهناء الذاتي أعداد خديجة القماطي 2022 ، حيث توصلت نتائج البحث إلى أن طلبة كلية الآداب الجوش جامعة الزنتان يتمتعون بقدر عالي من الهناء الذاتي ، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الهناء الذاتي .

الكلمات المفتاحية : الهناء ، الذاتي ، طلاب الجامعة

#### المبحث الأول - مدخل البحث :

#### المقدمة :

يعد موضوع الهناء الذاتي من الموضوعات المهمة في الصحة النفسية وعلم

النفس الإيجابي ، بل يعد مؤشرا مهماً من مؤشرات جوهرية تمتع الفرد بالصحة النفسية ، والتي يسعى الفرد إليها ويهدف لتحقيقها ، فسعى الفلاسفة والعلماء منذ القدم للبحث عن المؤشرات التي يمكننا من خلالها الحكم على رفاهية الفرد وهنائه وسعادته، والعوامل التي تساعد على إدراك ذلك ، للوصول الى صحة نفسيه جيده خاليه من الاضطرابات النفسية ، والتحلي بالرضا عن الحياة ، والتركيز على المشاعر الإيجابية والصمود ، وهم مؤشرات للهناء الذاتي .

يعتبر ( Diener ) اول من أطلق مصطلح الهناء الذاتي في بحوث علم النفس، ويقصد به تقدير الشخص وتقويمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية في اللحظة الحالية ، وهذا التقويم يشمل فترة طويلة من حياة الفرد ، تعتمد على سنة كاملة ، وتضمن ردود الأفعال العاطفية للشخص تجاه الاحداث ، ومزاجه الشخصي ومدى رضاه على حياته ، وكذلك مدى رضاه على مجالات جودة الحياة مثل العمل والزواج ، ومن ثم يكون الهناء الذاتي مفهوما شاملا يتضمن خبرة الانفعالات السارة ، ومستوى منخفض من المزاج السلبي ، ودرجة مرتفعة من الرضاء عن الحياة . ( محمد الدسوقي وآخرون ، 2023 : 151 - 152 ) .

فالهناء الذاتي من المتغيرات المهمة في مجالات الحياة وخاصة لدى الطالب الجامعي، فالطلاب ذوي الهناء المرتفع يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث يفيد في خفض تهديد الأحداث الضاغطة ورؤيتها من منظور أوسع، ووضع الحلول المناسبة لها ، وعلى العكس من ذلك يلجأ الطلاب ذوي الهناء المنخفض الى أسلوب المواجهة التراجع الذي يتضمن التجنب أو الابتعاد عن المواقف ، مما يؤدي إلى سوء التوافق النفسي وتدني الرضاء والمشاعر الإيجابية وزيادة المشاعر السلبية التي تعمل على تدني مستوى الهناء الذاتي لديهم ( سيد النهاض ، 2002 : 385 ) .

تعد فئة الشباب من اهم الفئات التي تحظى باهتمام علماء التربية وعلم النفس وكافة المجالات الاخرى ، وذلك لدورهم الفعال والخطير والمؤثر في كافة مفاصل المجتمع ، لما يتميزون به عن باقي الفئات بالنشاط والحيوية والقدرة على العطاء ، فهم أكثر الفئات عملا وإنتاجا ، ويمثلون عماد المجتمعات في التقدم والبناء والرفقي ويعقد المجتمع اماله عليهم ، وخاصة نحن نشهد عصر السرعة والتطور وازدياد التعقيدات الحياتية ، لذا لا بد لهم أن يضبطوا انفعالاتهم ومشاعرهم وأن يكونوا على قدر المسؤولية في اتخاذ القرار المناسب في الحكم على مستوى تعلمهم وأن يركزوا على قدراتهم الذاتية . ( نهى رمضان ، 2016 : 7 ) .

## مشكلة البحث وتساؤلاته :

تعد الحياة الجامعية بما فيها من جوانب تربوية و تعليمية وأكاديمية ، تعتبر مصدرا أساسياً للضغوط النفسية التي يكون الطالب عرضة لها ، وعليه فإنه يكون هناك تباين واضح في مستوى الهناء الذاتي بين الطلبة الأمر الذي يكون له أثر كبير في إمكانية تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي . ( حسن عبد اللطيف ، 1977 : 303 ) .

تعتبر فئة طلاب الجامعة من أهم الفئات التي يسعى المجتمع بتطوير قابليتها وتنمية قدراتها ، كونها من أكثر الفئات اسهاما في رقي وتطوير المجتمع إذا ما أحسن توجيهها ، ولا يمكن لأي مجتمع ان يتغاضى عن هذه الشريحة ، إذ كان ينبغي تحقيق التقدم والازدهار . ( منار عبدالرحمن وآخرون ، 2010 : 201 - 242 ) .

كما أصبحت دراسة الهناء الذاتي ، محوراً رئيسياً لعلم النفس الإيجابي ، حيث انه يهدف الى بناء الصفات الإيجابية مثل القدرة على الحب والدعوة والشجاعة والمهارة الشخصية والحس الجمالي والمثابرة والتسامح والأصالة ، والتفكير المستقبلي ، والروحانية ، والموهبة العالية والحكمة ، كما انه يتميز بشكل عام بتقييم المستوى الشخصي للرضا ، حيث يتكون الهناء الذاتي من المكون المعرفي (الرضا عن الحياة) والمكون الوجداني ( السعادة ) .

ويستلزم الرضا عن الحياة تقييم الجوانب الذاتية المهمة في حياة المرء وان هناك ثلاثة انواع تميز السعادة وهي السعادة الذاتية : وتعكس تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية والسلوكية والوظائف والأدوار النفسية الاجتماعية التي تعبر أبعادا ضرورية للصحة النفسية ، والسعادة النفسية : وهي التي تتميز عن السعادة الذاتية بأنها تزيد عنها بتعلقها وارتباطها بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة ، والسعادة الموضوعية : وهي تتضمن السعادة المادية والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والانفعالية . ( خديجة القماطي ، 2022 : 264 ) .

## ويمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية :

- 1- ما مستوى الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة الزنتان كلية الآداب الجوش ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الذكور وعينة الإناث في الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة الزنتان كلية الآداب الجوش ؟

## أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى معرفة مستوى الهناء الذاتي لدى طلاب كلية الآداب

الجوش جامعة الزنتان ومعرفة الفروق بين الطلاب في الهناء الذاتي وفقا للجنس ذكور وإناث .

### أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في :

#### الأهمية النظرية :

1- تحاول الباحثة في هذه الاسهام في اثراء الدراسات المحلية بإطار نظري عن الهناء الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة .

2- يتناول هذا البحث الهناء الذاتي ، حيث يعد موضوعا حديثا من المتغيرات الإيجابية في علم النفس ، وندرته في مجتمعنا الليبي على حد علم الباحثة بعد اطلاعها على الدراسات السابقة .

3- يمكن أن يساعد هذا البحث في تنظيم السلوك وتشجيع طلاب الجامعة على استثمار الهناء الذاتي .

4- يدعم البحث الاتجاه الحديث نحو التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية عوضاً عن الاضطرابات النفسية .

#### الأهمية التطبيقية :

1- تعد هذه الدراسة من الدراسات النادرة في مجتمعنا الليبي التي اهتمت بدراسة الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة .

2- مساعدة المرشدين والمتخصصين في علم النفس في التعرف على دور الهناء النفسي

3- الاستفادة من نتائج البحث في مجال التربية والتعليم ، ومساعدة الطلبة في تعزيز المشاعر الإيجابية للمحافظة على صحتهم النفسية والوقاية من المشكلات النفسية والسلوكية .

4- استفادة الباحثون في مجال العلوم التربوية والنفسية من هذا البحث ويعد إضافة للمكتبات الليبية والعربية .

### حدود البحث :

الحدود الموضوعية : تتحدد بموضوع البحث الحالي الهناء الذاتي لطلاب الجامعة .

• الحدود المكانية : تم تطبيق الدراسة الحالية في كلية الآداب الجوش ، جامعة الزنتان .

• الحدود الزمانية : تم تطبيق أدوات الدراسة في فصل خريف 2025 .

• الحدود البشرية : تم تطبيق الدراسة على عينة ( ن = 49 ) منهم ( ن = 30 ذكور ) ، ( ن = 19 إناث ) .

## مفاهيم البحث :

**الهناء الذاتي Subjective Well - Being** يعرف ( Cerr , A , 2004 ) الهناء الذاتي بأنه حالة نفسية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة ، والوجدان الإيجابي ، ومستوى منخفض من الوجدان السلبي ، وهذا يعني ان الهناء الذاتي يتضمن ثلاث جوانب هي الرضا عن الحياة Satisfaction Life : وهي أحكام معرفية يصدرها الفرد عن حياته ككل باعتبارها ايجابية ومرضية ، وتقبله غير المشروط لحياته سواء الماضية أو الحالية او المستقبلية وذلك في ضوء معايير الذاتية التي ينتقها لنفسه ، والوجدان الموجب Positive Affect : وهو الجانب الذي يتضمن الانفعالات السارة بمستوياتها المتباينة ، والوجدان السالب Negative Affect : وهو الجانب الذي يتضمن الانفعالات غير السارة بمستوياتها المتباينة . ( رانيا أبو زيد وآخرون ، 2019 : 129 )

وتتبنى الباحثة تعريف (Diener , 1997) بأنه : يتكون من مكونين ، مكون معرفي وهو الرضا عن الحياة ، ومكون وجداني وهو السعادة :

**الرضا عن الحياة : Life Satisfaction** : وهو حالة معرفية لأحكام الفرد الايجابية لتحقيق أهدافه وتقبله الغير مشروط عن حياته واصدقائه وتحصيله الدراسي ومظهره وصحته والخدمات الصحية المتاحة .

**السعادة : Happiness** : وهي حالة وجدانية تتسم بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة وهو المكون المعرفي والشعور بالسعادة وهو المكون الوجداني . ( خديجة القماطي ، 2022 : 266 )

**التعريف الإجرائي** : هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب من خلال الإجابة على فقرات مقياس الهناء الذاتي الذي استخدمته الباحثة في هذا البحث الذي يساهم في معرفة العوامل المساعدة على تحقيق الهناء الذاتي للطلاب الجامعي .

## المبحث الثاني - الإطار النظري :

مفهوم الهناء النفسي يرى (6 : Seligman 2002 ) : أنه لم يتناول علم النفس الايجابي باهتمام الباحثين إلا بعد الحرب العالمية الثانية ، بحيث هناك فرقا شاسعا بين علم النفس السلبي والايجابي حيث يتبنى ان لكل مائة بحث في علم النفس السلبي منشورة في المجالات العلمية يقابلها دراسة واحدة في علم النفس الايجابي ( احمد محمد مالك عبد الله ، 2023 : 229 ) .

والهناء النفسي هو : مفهوم يفيد بأن الحياة طبيعية وتسير على أتم وجه وهذا لا يعني أن الفرد في غنى عن مشاعر اليأس والإحباط والفشل بل إن تجربة تلك المشاعر

السلبية أمر طبيعي كون الحياة مليئة بالمواقف الايجابية والسلبية وأن امتلاك الفرد القدرة على التعامل مع تلك المشاعر المؤلمة يؤدي الى تحقيق السعادة ( Huppert , 137 : 2009 ) .

يرى ( تامر ابراهيم ، 2016 : 234 ) : أن مفهوم الهناء النفسي أحدى المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الايجابي ويمثل احكاماً اخرى تخص حياة الافراد العامة كالرضا عن الحياة ، وجوانب أخرى محددة كالرضا الوظيفي والرضا عن العلاقات الاجتماعية وهو ما يعرف بالرضا عن المجال .

كما يعرف ( أحمد متولي ، 2006 : 303 ) : بأنه حالة من الفرح والبهجة والراحة النفسية يعيشها الفرد ، وهذه الحالة تتجه لخبرات الفرد الايجابية في الحياة اليومية كالعمل والأسرة والنجاح فيها بدرجة معقولة ، تمتعه بالصحة البدنية ، وخلوه من الاضطرابات النفسية والعقلية ، الأمر الذي يجعل الفرد راضياً عن حياته مقيماً لها تقديماً ايجابياً .

#### مكونات الهناء الذاتي :

أكد العديد من الباحثين مثل ( Ryff , 1989 , Mercuric & Landry , 2007 ) ( Gallagher , 2009 ) ( Durkin & Joseph , 2009 ) ( Karadems , 2008 ) ، ( 2009 ) على أن الهناء الذاتي يمثل ثلاثة مكونات وهي :

#### 1- الوجدان الموجب : Positive Emotion :

وهو الوجدان السار الذي يشير الى مشاعر الابتهاج ، والاعتزاز بالنفس ، والنشوة والتمتع بالحياة ، والفرح والسرور ، وانخفاض الشعور بالحزن ، والغضب والخجل ، واليأس ، ويعبر عن مدى شعور الفرد بالحماس والنشاط واليقظة .

#### 2- الوجدان السالب : Negative Emotion :

وهو الوجدان الغير سار والذي يشير الى مشاعر الدنب ، والخجل ، والحزن والقلق ، والغضب ، والاكتئاب ، ويتضمن مشاعر الخوف ، ويعبر عن مدى شعور الفرد بالانفعالات السالبة والحالات المزاجية غير سارة مثل العصبية ( تامر شوقي ، 2010 : 80 ) .

ويشير البعد الوجداني كما يراه ( Simsek , 2009 ) إلى الحالة المزاجية السالبة والموجبة في خبرات الفرد ، وهذا البعد يعرف حالياً بأنه هناء وجداني ويرى 277 : ( Karademas , 2007 ) ان الوجدان الموجب والسالب هما مفهومان مرتبطان ، إلا أنهما عوامل متميزة ومستقلة بعضها عن بعض فهما يعتبران بنية

ثنائية العوامل تتألف من عاملين متميزين و متعاملين ، وهذه العوامل المتميزة عادة ما ترتبط بمجموعة فريدة من المنبئات ( محمد اسماعيل ، 2013 : 265 ) .

### 3- الرضا عن الحياة : Satisfaction With Life :

ان الرضا عن الحياة يعبر عن العملية التي من خلالها يستطيع الفرد تقييم جودة حياته على أسس ومعايير ذاتية ، وبذلك فهو حكم معرفي واعي لحياة الفرد ( Garcia & Siddidui m ,2009 ) .

وتعد عوامل الشخصية محددات مهمة للرضا عن الحياة فقد وجد , Chen et ( 25 , 2006 ) اربعة سمات تعد الانماط السعادة لدى الفرد وهي : تقدير الذات والضبط او التحكم الشخصي ، والتفاؤل والانبساط .

حيث وجد ( Civitci & Civitci , 2009 : 954 ) أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الهناء الذاتي لديهم مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة ، وكذلك الوجدان الموجب مقارنة بالوجدان السالب ، كما وجد ان المراهقين ذوي الرضا عن الحياة المرتفع لديهم مستوى منخفض من القلق ، والاكتئاب ، ومستوى مرتفع من تقدير الذات والرجاء .

وقد اتضح أن المكونات المعرفية للهناء ( الرضا عن الحياة ) والمكونات الوجدانية (الوجدان الموجب والسالب ) مستقلة عن بعضها البعض ، وعلى الرغم من ذلك ففي معظم الظروف تعتبر مرتبطة بدرجة بسيطة و احيانا بدرجة عالية ودالة ( تامر شوقي ، 2010 : 80 )

### خصائص الهناء الذاتي :

يرى ( Civitci , N & Civitci , A , 2009 : 954 ) أن من الخصائص التي يتمتع بها الأفراد ذوي الهناء الذاتي :

- 1- لديهم القدرة على الإنجاز في مجالات مختلفة.
- 2- الابداع في الاعمال التي يقومون بها .
- 3- يتمتعون بالحيوية والنشاط .
- 4- لديهم القدرة على الضبط النفسي والتنظيم الذاتي أكثر من غيرهم .
- 5- يستطيعون تحدي المشكلات ومواجهة الصعاب . ( خديجة لقماطي ، 2022 : 267 )

### العوامل المؤثرة في الهناء الذاتي :

#### 1- العوامل الدينية : Religious Factors :

لا شك أن جميع الرسالات والأديان السماوية جاءت لتدعو إلى الإسلام والمحبة والتراحم والإنصاف واحترام حقوق الآخرين ، فالدين هو أساس النمو الروحي ،

والفرد عندما يكون قوي المعتقدات يتولد لديه شعور ايجابي يدعم هناءه النفسي ، فأيمان الفرد بربه يتيح له سهولة الاجابة عن أي سؤال حول ماهية وجوده كإنسان ( محمد جبر ، 2013 : 188 ) .

ويرى ( أحمد عبد الخالق وآخرون ، 2019 ) أن أهم الأسباب التي جعلت البحوث والدراسات النفسية نادرة فيما يخص مفهوم التدين ، هو اعتبار علم النفس مختصر على الأمور العلمية المنهجية ، وكذلك نظرة العالم فرويد السلبية للدين على أنه يسبب الكبت ، ويجعل الفرد دائم الشعور بالذنب ، وتطغى عليه الجدية وعدم المرونة ( احمد محمد فضل عبد الله ، 2023 : 230 ) .

## 2- العوامل المادية Physical Factors :

لو بحثنا عن العلاقة بين العوامل المادية والهناء الذاتي نجد أن الدول والمجتمعات المتقدمة و المتطورة اقتصادياً هي أكثر أمناً وتوافق وسعادة ورفاهية ، مقارنة بالدول النامية ذات الأنظمة الاقتصادية المتدنية وبالرغم من ذلك وجد تفاوت في السعادة والهناء الذاتي حتى في الدول المتقدمة بفعل أسباب عديدة لا تقتصر على العوامل المادية فقط وانما العوامل المادية قد تكون جزء منه .

وقد اشارت العديد من الدراسات ان الدخل المرتفع ذو اثر ايجابي في تحقيق جودة الحياة ، وهو احدى أسباب شعور الفرد بالهناء الذاتي ، والعيش الحر الكريم ، ومع ذلك لا يمكن للمال وحده أن يوفر الهناء الكافي لشعور الفرد بالراحة ( احمد جاسم ، 2021 : 38 ) .

## 3- العوامل الشخصية وتقدير الذات : Personal factors and self-esteem :

الشخصية اقوي المنبئات بالهناء الذاتي وهي الاكثر ارتباطاً به ، كما أن العوامل الوراثية هي التي تشكل ملامح الاختلاف بين السعداء وغير السعداء كما وجد أن العوامل البيولوجية تؤثر بنسبة 40 % في المشاعر الايجابية ، و 55 % في المشاعر السلبية ، وتشارك البيئة الاسرية بحوالي 22 % من تباين المشاعر الايجابية ، و 20% من تباين المشاعر السلبية .

كما يؤكد ( مايكل ارحيل ، 1993 : 153 ) أن تقديرات الذات من أقوى المتغيرات ارتباطاً بالهناء الذاتي ، ويقدر المتكثبنون مستوى ادائهم على عمل من الاعمال المختلفة بصورة سلبية ، ويقالون من كفاءات ادائهم رغم أن هناك تدهور من تقدير الاسوياء لدواتهم لكن هناك تدهور في تقدير الذات أثناء فترات الشعور بالحزن والتعاسة ، وربما كانت السعادة تؤثر على تقدير الذات والعكس صحيح ( رانيا أبوزيد ، 2019 : 131 ) .

### 3- العوامل الاجتماعية : Social factors :

يتأثر الهناء الذاتي من منظور اجتماعي في التباين بين المجتمعات ذات الطابع الفردي من جهة والبلدان ذات الطابع المجتمعي من جهة أخرى ، حيث ان البلدان ذات الثقافة الفردية يغلب عليها بشكل عام اهتمام الفرد بمصلحته الشخصية ويعمل باستقلالية بعيداً على المجموعات ، بينما البلدان المجتمعية فأنها تهتم بكل ما من شأنه أن يطور الحياه الجماعية ، والفرد فيها لا يعمل خارج إطار المجموعة التي يتقاسم افرادها كل شيء لدرجة انهم يتشاركون في المشاعر بحيث أن الفرد في تلك المجتمعات لا يشعر حتى بالحزن لوجود من يحرص على رعايته دائماً وان وجود مثل هذه الأجواء ترفع من جودة الحياة ويفتح افاقاً للسعادة سواء للفرد أو الجماعة (أحمد جاسم ، 2021 : 39) .

#### الاتجاهات المفسرة للهناء الذاتي :

هناك اتجاهات أساسية في هذا الموضوع يمكن إيجازها وعرضها وفقاً لكثرة استخدامها في موضوع البحث :

#### الاتجاه الأول - الاتجاه المعرفي الانفعالي : Emotional Cognitive Trend :

يعد دينير ( Diener ، 1994 ) أول من استخدم مفهوم الهناء ، والذي اشار اليه انه أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية ، حيث يتحدد مفهوم الهناء الذاتي على انه تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل ، او الحكم بالرضا عن الحياة ، يقوم به الفرد اتجاه حياته ، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي ، حيث يشعر الافراد بالهناء الذاتي حينما يخبرون بكثير من المشاعر السارة وقليل من المشاعر غير السارة ، وعندما ينخرطون في أنشطة مهمه ومثيره ، وعندما يشبعون حاجاتهم الأساسية ويشعرون بالرضا عن الحياة ( خديجه لقماطي ، 2022 : 2067 ) .

#### الاتجاه الثاني - المقارنة الاجتماعية : approach Discrep Ancy :

يرى أصحاب هذا الاتجاه بأن هناك دافعاً داخل الأفراد للحصول على تقييمات ذاتية دقيقة ، وأن البشر لديهم الدافع الأساسي لتقييم آرائهم وقدراتهم من خلال مقارنة انفسهم بالآخرين ، ويتحدد الهناء الذاتي للفرد من خلال المقارنة الذاتية مع من حوله اي مقارنة ما لديه وما لدى الآخرين أو يتذكر الفرد ما فعله في الماضي ويرى هذا الاتجاه بأن الفرد يقارن نفسه بالآخرين ويجعلهم معياراً فإذا كان وضعه افضل فانه سيكون قانعاً وسعيداً ( نقلا عن جهز المطيري ، 2025 : 393 – 394 ) .

#### نظريات الهناء الذاتي :

نظرية التكيف : Adaptation theory : يشير إلى عملية التأقلم مع ظروف

واكتساب الخبرة مع الوقت ، ثم العودة إلى نقطة البدء الأساسية ، وتختلف إمكانية التكيف مع الأحداث المحيطة من فرد الى آخر ، وأن الأفراد الذين يتأقلمون مع الأحداث سرعان ما يعودون إلى القاعدة الأصلية أو الشعور الاساسي بالهناء الذاتي ، ويتبين افتراض هذه النظرية أن حكم الأفراد على وضعهم الراهن من خلال المحفزات (المنبهات) تبعاً لمستوى أو قيمة ذلك الحافز ، فإذا كان الحافز أكبر من المعتاد حصل تغير لدى الفرد ، ثم يذوب هذا الحافز بمرور الزمن ليصبح جزءاً من المعتاد وأن تكرار الحافز بنفس المستوى فإنه يفقد من قدرته التأثيرية ، مما يدعو الفرد الى مواصلة السعي للحصول على حافزاً أقوى من سابقه لضمان ديمومة شعوراً بالهناء الذاتي . ( حسن علي وآخرون ، 2017 : 573 ) .

**النظرية الترابطية : Connectionist theory :** يرى ( Dinerer & uh ) ( 305-304 : 1997 ) ان هذه النظرية تطرح تساؤل مفاده : لماذا يكون بعض الأفراد مزاجيين وبنفس الوقت لديهم رغبة الشعور بالسعادة ؟

هذا يبين أن التشريط الوجداني يساعد على مقاومة الانطفاء لدى الأفراد ، وأن الشخص الذي يشعر دائماً بالسعادة ، هو ذلك الفرد الذي تكون لديه خبرات إيجابية ترتبط بمنبهات متكررة في حياته اليومية ، وأن تكرار الأذكار الصباحية الإيجابية يؤدي الى يوم ملئ بالسعادة ، كما أن التفكير بإيجابية مرتبط بالهناء الذاتي ( النفسي ) ، وعليه لا بد من تجنب الأفكار السلبية وإحلال الأفكار الإيجابية محلها لتزيد من شعور الفرد بالسعادة والرضا عن الحياة . ( احمد حسن وآخرون ، 2023 : 232 ) .

**نظرية الوجدان المعرفي : Cognitive affective theory :** يقول ( 2008 ) ( Blone ، وضعت كل من نظريات التوازن والتناقضات المتعددة والعمليات المعرفية باعتبارها مؤثراً مركزياً هاماً في الهناء الذاتي حيث كان يعتقد بعض الباحثين (شورس وستراك ، 1999 ) ان سؤال الفرد للوصول لإعطاء حكم عام حول الرضا عن الحياة عبر مدى معين من حياته يتطلب مجهودات معرفية عالية المستوى ، إلا أن بعض الباحثين طرحوا موقفاً بديلاً ، حيث اشاروا إلى أن الهناء النفسي يتأثر مبدئياً بالوجدان ، وقد اعتبروا أن مرشداً يستخدمه الأفراد عند إصدار أحكام الرضا عن الحياة ، واعتبروا إن الطبيعة المجردة للسؤال عند الرضا عن الحياة جعلت احتمالية استخدام الأفراد للجوانب الوجدانية كبيرة . ( حسن علي وآخرون ، 2017 : 575 ) .

**نظريه محددات الذات : Self – Determination theory :** اقترحت نظريه محددات الذات ان الهناء يصبح الامثل عندما يتم تلبية الاحتياجات الإنسانية الأساسية الشاملة والرضا عن عملية المشاركة في الأنشطة ، وتعد الاحتياجات النفسية الأساسية

الثلاث للإنسان هي الاستقلالية والكفاءة والتواصل ، ويمثل الاستقلال الذاتي الحاجه الكامنة لتجربة الشعور بالحرية والاختيار من خلال محددات الذات او السبب الذاتي ، وتشير الكفاءة الى الحاجة الى تجربة الشعور بالإتقان والشعور بالفاعلية والقدرة على التكيف مع البيئات المتغيرة ، ويشير التواصل الى الحاجة الفطرية الى شعور بالتواصل والانتماء الى أشخاص اخرين او الاتصال بهم او دعمهم او حبهم ، وتتأثر هذه الاحتياجات الثلاثة بالسياقات الشخصية ، ومن ثم تؤدي المشاركة في الأنشطة التي تلبي جميع هذه الاحتياجات النفسية الثلاثة الى الصحة النفسية والهناء .

**نظرية المتعة او اللذة : Hedonic theory :** تفترض أن شعور الفرد بالهناء يعتمد على تحقيق اللذة والسرور ، وتجنب الالام والتوتر او التقليل منهم ، واشباع الاحتياجات البيولوجية والنفسية ، ولكن ايضا قد يحتاج الفرد للمرور بخبرة مؤلمة يعقبها الشعور باللذة حتى يشعر بالهناء الذاتي .

**نظرية الحكم : Judgment Theory :** في نظريه الحكم ، تنتج السعادة من مقارنه وضع الفرد الحالي بالمعيار المفروض يمكن ان يكون هذا المعيار اما مجهوداً شخصياً داخلياً ، مثل الاهداف التعليمية والوظيفية ، او معيار مفروضاً خارجياً ، مثل التدابير الموضوعية للفقر والصحة . نقلاً عن ( خديجه لقماطي ، 2022 : 268 - 269 ) .

### المبحث الثالث - الدراسات والبحوث السابقة :

**1-دراسة :** أحمد محمد ، مالك عبد الله ( 2023 ) : الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة . يهدف البحث إلى التعرف على درجة الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة ، وتكونت عينه البحث من (400) طالباً وطالبة من طلبة جامعة واسط ، واستخدم الباحث مقياس الهناء النفسي اعداده واطهرت نتائجه ان طلبة جامع واسط يتمتعون بقدرة جيدة من الهناء الذاتي .

**2-دراسة :** خديجه القماطي ( 2022 ) : الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية . هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الهناء الذاتي لدى طلاب جامعه طرابلس في ضوء بعض المتغيرات ( النوع والتخصص والمستوى الدراسي ) ، وتكونت عينه البحث من ( 120 ) طالباً وطالبة من طلاب جامعه طرابلس في ليبيا ، واعتمدت الباحثة من اداة الهناء الذاتي من إعداد الباحثة ، وتوصلت نتائج البحث إلى ان مستوى الهناء الذاتي لدى الطلاب مرتفع ، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في الهناء الذاتي ، وعدم

وجود فروق وفقاً للتخصص العلمي وأدبي والمستوى (أولى - ثاني - ثالث - رابع) في الهناء الذاتي .

**3-دراسة :** عاطف مسعد الشرييني ( 2022 ) : التسامي بالذات والايثار كمؤشرين للتنبؤ بالهناء النفسي لدى طلاب الجامعة في بعض الدول العربية . هدف البحث : الى معرفة العلاقة بين التسامي بالذات والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة وتكونت عينه الدراسة من ( 1144 ) من طلاب الجامعة في بعض الدول العربية ، وكانت اهم النتائج وجود فروق تعزى للنوع على مقياس التسامي بالذات والهناء النفسي لصالح الذكور ، كما توجد فروق ترجع للتخصصات في التسامي بالذات والهناء النفسي لصالح الكليات الإنسانية ، كما يمكن التنبؤ بالهناء الذاتي من خلال التسامي بالذات والايثار .

**4-دراسة :** أحمد جاسم ( 2021 ) : أنماط الصبر وعلاقته بالهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة . هدفت الدراسة للتعرف على درجة أنماط الصبر والهناء الذاتي والفرق في العلاقة بين أنماط الصبر والهناء الذاتي ، كذلك درجة اسهام الصبر في الهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة ، وتكونت عينه الدراسة من ( 400 ) طالباً وطالبة من طلبة جامعة واسط ، وقام الباحث ببناء مقياس لمتغير الهناء الذاتي معتمداً على نظريه دينير ( Diener1994 ) ومن أهم نتائجها يتمتع طلبة الجامعة بدرجة عالية من الهناء الذاتي، ووجود علاقة طردية بين أنماط الصبر والهناء الذاتي ، وكذلك عدم وجود فروق بين متغيري الصبر والهناء الذاتي تبعاً لمتغير الجنس ( ذكور ، وإناث ) .

**5-دراسة :** أماني رياض ( 2021 ) : الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة . هدفت الدراسة إلى معرفة الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينه الدراسة من ( 320 ) طالباً وطالبة من طلاب جامعه عين شمس ، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق في الهناء الذاتي لصالح الاناث ، كذلك وجود فروق في التخصص لصالح التخصص العلمي .

**6-دراسة :** عائشة الشارف ( 2020 ) : العلاقة بين دافعية الانجاز والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة . هدفت الدراسة الى : معرفة العلاقة بين دافعية الانجاز والشعور بالسعادة كأحد مكونات الهناء الذاتي ، وتكونت عينه الدراسة من ( 50 ) طالباً جامعي ، واعتمدت على مقياس السعادة ومقياس دافعية الانجاز ، وتوصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق في السعادة وفقاً للتخصص والنوع والمستوى الدراسي .

7-دراسة : لبنى الخطيب ( 2020 ) : مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح والايثار لدى طلبة جامعة موته . هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والايثار لدى طلاب جامعه موته ، وتكونت عينه الدراسة من ( 755 ) طالباً وطالبة من طلاب جامعه موته ، ومن اهم نتائج الدراسة توجد فروق في مستوى الهناء الذاتي لصالح الذكور بحيث ان الذكور لديهم هناء ذاتي اكثر من الإناث كما ان مستوى الهناء الذاتي لدى العينة الكلية مرتفعة .

#### المبحث الرابع - منهجيه البحث واجراءاته :

يتضمن البحث الحالي الإجراءات التي اعتمدها الباحثة لتحقيق اهداف البحث وتمثل الاجراءات بتحديد مجتمع البحث واختيار العينة ، واختيار الادوات وتطبيقها ، والوسائل الإحصائية التي تم استخدامها في معالجه البيانات .

#### منهج البحث :

لايد من أتباع منهج محدد يمكن عن طريقة دراسة العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث ، ووصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليلها ، ويعتمد دراسة كل ظاهرة على ما يتواجد عليه في الواقع ، وعلى وصف تلك الظاهرة وصفاً دقيقاً وشاملاً ( سامي ملحم ، 2032 : 32 ) ، بمعنى وصف الظاهرة وصفاً كمياً ، بإعطائها رقماً يصف مقدارها او حجمها او ارتباطها مع الظواهر الاخرى ، او وصف الظاهرة وصفاً كيفياً اي إعطاء خصائصها . ( عبيدات واخرون ، 1996 : 289 ) .

#### مجمع البحث :

يقصد به جميع مفردات او وحدات الظاهرة التي تشمل البحث ويعرف المجتمع بانه كل الافراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي هي في متناول الدراسة فهو مجموعة كاملة من الافراد ، او الاشياء او الدرجات التي يرغب الباحث في دراستها ( عزيز حنا ، انور حسين ، 1990 : 66 ) ، ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة كليه الآداب الجوش جامعة الزنتان من كل الجنسين (الذكور - الإناث) للفصل الدراسي ( خريف 2025 ) والبالغ عددهم ( 72 ) طالباً وطالبة ، حيث بلغ عدد الذكور ( 30 ) ، وعدد الإناث ( 19 ) في التخصصات ( علم النفس ، وعلم الاجتماع ، واللغة العربية ، والتاريخ ) ، كما هو موضح بجدول التالي :

جدول رقم (1) يوضح مجتمع البحث  
موزعين وفق الجنس والتخصص

كلية الآداب الجوش ، جامعة الزنتان			
اسم القسم	ذكور	إناث	المجموع
علم النفس	21	6	27
علم الاجتماع	11	7	18
اللغة العربية	12	2	14
تاريخ	9	4	13
المجموع	53	19	72

عينة البحث :

هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه البحث ، يختارها الباحث ليجري عليه دراسته (داود عبد الرحمن ، 1990 : 67 ) ، وقد استعملت الباحثة العينة العشوائية ، وبطريقة التوزيع المناسب ، والغرض من هذه العينة هو الحصول على بيانات لأجراء عمليات التحليل الاحصائي لجميع فقرات المقاييس ، والتي تعد من الخطوات الأساسية في الحصول على النتائج ، حيث تكونت عينة البحث من ( 49 ) طالباً وطالبة من طلاب كلية الآداب الجوش بواقع ( 30 ) ذكور و ( 19 ) إناث مقسمين على اربعة اقسام ( علم النفس ، علم الاجتماع ، اللغة العربية ، التاريخ ) ، كما موضح في جدول التالي :

جدول رقم (2) يوضح توزيع عينة افراد الباحث ( ن = 49 ) بحسب الجنس والتخصص

المجموع	الجنس		القسم
	إناث	ذكور	
18	6	12	علم النفس
13	7	6	علم الاجتماع
8	2	6	اللغة العربية
10	4	6	التاريخ
49	19	30	المجموع

أداة البحث :

استخدمت الباحثة مقياس الهناء الذاتي .  
أعداد : ( خديجه خليفه القماطي ، 2022 ) .

حيث ينقسم هذا المقياس الى بعدين الرضا عن الحياة ، والسعادة ، ويتكون المقياس من ( 20 ) عبارة يصحح وفقاً لتدرج الثلاثي ليكرت حيث اذا اجاب الطالب دائماً يأخذ ( 3 ) درجات ، واذا اجاب احياناً يأخذ ( 2 ) ، واذا اجابته نادر يأخذ ( 1 ) .  
الكفاءة السيكومترية لمقياس الهناء الذاتي :

### صدق المقياس :

**صدق المحكمين :** حيث تم عرض المقياس على السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس ، حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بأبعاد المقياس .  
**الاتساق الداخلي :** تم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي اليه ، ويتضح ذلك في جدول ( 3 ) :  
جدول ( 3 ) يوضح قيم معاملات الارتباط بين عبارات الهناء الذاتي ومجموعة عبارات البعد المنتمية له ( ن = 60 )

السعادة		الرضا عن الحياة	
الارتباط	م	الارتباط	م
** .541	11	** .522	1
** .810	12	** .466	2
** .790	13	** .641	3
** .441	14	** .744	4
** .752	15	** .566	5
** .632	16	** .710	6
** .522	17	** .541	7
** .765	18	** .499	8
** .467	19	** .713	9
** .678	20	** .622	10

\* دالة عند مستوى 0.05.

\*\* ( 388 ) دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول السابق ان جميع عبارات المقياس ترتبط بصوره دالة احصائياً مع درجه البعد الذي تنتمي له ودالة عند مستوى ( 0,01 ) .  
كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس الهناء الذاتي والدرجة الكلية . ويوضح جدول ( 4 ) مصفوفه معاملات الارتباط .

جدول ( 4 ) مصفوفة قيم معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس الهناء الذاتي  
اضافه الى الدرجة الكلية (ن=60 )

أبعاد الهناء الذاتي	الرضا عن الحياة	السعادة	الدرجة الكلية
الرضا عن الحياة	-		
السعادة	**0.642	-	
الدرجة الكلية	**0.711	**0.842	-

يوضح الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية بين ابعاد مقياس الهناء الذاتي والدرجة الكلية ، وكانت معامل الارتباط جميعها دالة عند مستوى ( 01 . )

#### ثبات مقياس الهناء الذاتي :

تم حساب الثبات بطريقة الفاكرونباخ ، ويوضح جدول ( 5 ) معاملات الثبات التي تم الحصول عليها .

جدول ( 5 ) يوضح معاملات الثبات بطريقة معامل ألفاكرونباخ

م	الأبعاد	الفاكرونباخ
1	الرضا عن الحياة	.77
2	السعادة	.86
3	الدرجة الكلية	.85

يوضح الجدول السابق معاملات الثبات بطريقة الفاكرونباخ حيث يتضح انها معاملات ثبات جيدة مما يدل على صلاحية المقياس .

#### المبحث الخامس : عرض نتائج البحث وتفسيرها :

**ينص الفرض الاول على :** ما مستوى الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة . وللتحقق من صحة الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الهناء الذاتي والجدول التالي توضح النتيجة الخاصة بذلك .

جدول رقم ( 6 ) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار ( ت ) لبعدي السعادة والرضا عن الحياة والدرجة الكلية لدى طلاب الجامعة

ابعاد الهناء الذاتي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اختبارات	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	49	26.37	3.689	.527	12.081	.000
السعادة	49	27.71	3.29	.470	16.406	.000
الدرجة الكلية	49	53.39	7.373	1.053	12.710	.000

يتضح من الجدول السابق تقارب درجات طلاب عينه البحث في درجة هئائهم الذاتي بين بعد الرضا عن الحياة والسعادة ، حيث كان المتوسط الحسابي لبعدي الرضا عن الحياة ( 26.37 ) وانحراف معياري ( 3.689 ) ، أما بعد السعادة فكان المتوسط الحسابي ( 27.71 ) ، وانحراف معياري ( 3.29 ) ، أما الدرجة الكلية لمقياس الهناء

الذاتي فكان المتوسط الحسابي ( 53.39 ) وانحراف معياري ( 7.373 ) ، حيث اظهرت نتائج البحث الحالي أن مستوى الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة مرتفعاً ، حيث سجل كل من بعدي الرضا عن الحياة والسعادة والدرجة الكلية متوسطات حسابية اعلى من المتوسط الفرضي ، كما بينت نتائج اختبار ( ت ) وجود فروق ذات دلالة احصائية ، مما يدل على تمتع افراد عينة البحث بحالة إيجابية من الصحة النفسية ، والهناء الذاتي ، والتوازن الانفعالي ، وهذه النتيجة جاءت منسجمة مع الإطار النظري بان شعور الفرد بالإيجابية داخلياً يأتي بفعل النشاط والحيوية والتفاؤل وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( خديجه القماطي ، 2022 ) ، ودراسة ( لبنى الخطيب ، 2020 ) ، ودراسة ( احمد محمد ، ومالك عبد الله ، 2023 ) .

**وينص الفرض الثاني على انه :** لا توجد فروق دالة احصائية في الهناء الذاتي لدى افراد عينه البحث .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار ( t . test ) للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح نتائج البحث :

جدول رقم ( 7 ) يوضح الفروق بين متوسطات درجات الطلاب وفقاً لنوع ( ذكور - إناث ) في الهناء الذاتي ( ن = 30 للذكور و 19 للإناث )

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	الجنس	ابعاد الهناء الذاتي
غير دالة	1.703-	4.05	25.67	30	ذكور	الرضا عن الحياة
		2.77	27.47	19	إناث	
غير دالة	303 -	2.59	27.60	10	ذكور	السعادة
		4.24	27.89	19	إناث	
غير دالة	143-	5.86	53.27	30	ذكور	الدرجة الكلية للمقياس
		9.46	53.58	19	إناث	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائية في الهناء الذاتي وفقاً لنوع ( ذكور - إناث ) في جميع الابعاد ( الرضا عن الحياه ، والسعادة ) وكذلك الدرجة الكلية للمقياس ، بحيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة ( رانيا ابو زيد ، 2019 ) ، ودراسة ( عائشة الشارف ، 2020 ) ، ودراسة ( احمد جاسم ، 2021 ) ، في عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في الهناء الذاتي ، وتختلف مع دراسة ( لبنى الخطيب ، 2020 ) ، ودراسة ( عاطف الشريبي ، 2022 ) ، ودراسة ( امانى رياض ، 2022 ) ، التي توصلت الى وجود فروق في الهناء الذاتي لصالح الإناث .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة ان كل الطلاب والطالبات يشعرون بالرضاء عن حياتهم والسعادة ويعزى ارتفاع مستوى السعادة لدى طلاب الجامعة الى طبيعة

المرحلة العمرية التي يمر بها الطلبة والتي تنسم عادة بالحيوية والطموح ، إضافة الى اتساع شبكة العلاقات الاجتماعية داخل البيئة الجامعية من فرص للتفاعل الاجتماعي ، وتبادل الخبرات ، وتحقيق قدر من الاستقلالية الشخصية ، وهو ما يساهم في تعزيز المشاعر الإيجابية والشعور بالسعادة ، أما ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة هو قدرة الطالب على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية ، وتقبل ظروفهم الحياتية والاكاديمية الامر الذي يعزز احساسهم بالرضا العام عن حياتهم .

### التوصيات :

- في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي :
- 1- التركيز في البحوث المستقبلية عن المزيد من المتغيرات التي تخص علم النفس الايجابي .
  - 2- تشجيع الطلاب على ضرورة المشاركة الفعالة في الحياة كونهم بناءة المستقبل ، والعمل على تطوير قابليتهم واكتشاف مهاراتهم .

### المقترحات :

- تقترح الباحثة في ضوء النتائج والتوصيات ما يلي :
- 1- اجراء دراسات تبحث في العلاقات بين الهناء النفسي ومتغيرات نفسه وتربوية اخرى
  - 2- اجراء دراسات مماثلة على عينات اخرى ومراحل عمرية مختلفة .

### بيان تضارب المصالح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة.

### المراجع :

- 1- احمد حسين محمد ، مالك فضل عبدالله ( 2023 ) : الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة واسط ، ( 51 ) ، ( 2 ) ، ص ص 225 – 246 .
- 2- احمد سعيد جاسم ( 2021 ) : انماط الصبر وعلاقته بالهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة واسط .
- 3- أحمد متولى عمر ( 2006 ) : الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من : الجنس والعمل والذكاء الانفعالي وقوة الاناء ، المؤتمر السنوي الخامس ، دور كلية التربية في التطوير والتنمية ، كلية التربية ، جامعة طنطا .
- 4- امانى محمد رياض ( 2021 ) : الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية ، مج ( 45 ) ، ص ص 243 – 352 .
- 5- تامر شوقي ابراهيم ( 2010 ) : نموذج بنائي للمواجهة التأهيبية للضغوط المحتملة في إطار التفكير الموجه نحو المستقبل ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

- 6- تامر شوقي أبراهيم ( 2016 ) : النمذجة البنائية لتسامح النفسي في علاقته بكل العرفان وعوامل الشخصية الكبرى والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، مصر ، ص ص 231 – 308 .
- 7- جهز فهد المطيري ( 2025 ) : الاسهام النفسي للهناء الذاتي في التنبؤ بالاسى النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية ، مجلة جامعة الملك عبدالعزيز ، مجلد ( 4 ) ، العدد ( 2 ) ص ص 389 – 418 .
- 8- حسن عبد اللطيف ( 1997 ) : الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الكويت ، المجلة التربوية ، المجلد ( 11 ) ، العدد ( 43 ) ، الكويت ، ص ص 303 – 349 .
- 9- حسين علي حسين ، النايفة فتحي محمد ، صفية بهاء أحمد ( 2017 ) : الهناء النفسي والقلق لدى عينة من مرضى التهاب الكبد الفيروسي ( C ) مقارنة بالعادين ، مجلة الآداب والعلوم الانسانية ، المجلد ( 85 ) ، العدد ( 3 ) .
- 10- خديجه خليفه القماطي ( 2022 ) : الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، الهيئة الليبية للبحث العلمي ، مجلة الأصاله ، العدد ( 6 ) ، ص ص 263 – 279 .
- 11- سامي ملحم ( 2000 ) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- 12- سيد احمد النهاض ( 2002 ) : النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، مجلة التربية ، جامعة طنطا ( 31 ) ، ص ص 383 - 414 .
- 13- عائشة الشارف عبدالله ( 2020 ) : العلاقة بين دافعية الانجاز والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة ، مجلة البحث العلمي في الآداب ، مج ( 18 ) ، ع ( 3 ) ، ص 127 .
- 14- عاطف مسعد الشربيني ( 2022 ) : التسامي بالذات والايثار كمؤشرين للتنبؤ بالهناء النفسي لدى طلاب الجامعة في بعض الدول العربية ، دراسات العلوم التربوية ، المجلد ( 49 ) ، ع ( 3 ) ، ص ص 223 – 243 .
- 15- عبيدات دوقان وآخرون ( 1996 ) : البحث العلمي مفهومه وأدواته واساليبه ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- 16- رانيا عبد العظيم أبو زيد محمد السيد عبد الرحمن محمد احمد سعفان ( 2019 ) : الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة ، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية ، العدد ( 10 ) ، 125 - 154 .
- 17- لبنى ابراهيم الخطيب ( 2017 ) : مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة موته ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة موته ، الاردن .
- 18- محمد أسماعيل سيد ( 2013 ) : الهناء الذاتي وعلاقته المتغيرات للشخصية لدى طلاب الجامعة ، المجلة المصرية لدراسات النفسية ، مج ( 23 ) ، ع ( 79 ) ، ص ص 331 – 255 .
- 19- محمد جبر جبر ( 2013 ) : علم النفس الايجابي ، ط2 ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 20- محمد غازي الدسوقي ، شادي محمد ابو السعود ، منى موسى العميري ( 2023 ) ، الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمطروح ، مجله جامعة مطروح للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد ( 3 ) ، العدد ( 5 ) .
- 21- ممدوح بنية الزين ( 2020 ) : السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الاردنية المتوقع تخرجهم ، مجلة الجامعة الاسلامية ، ع ( 2 ) ، ممج ( 28 ) ، ص ص 251 – 269 .

- 22- منار عبد الرحمن نجلاء فاروق خضر الحلبي ( 2010 ) : إدارة وقت الفراغ لدى الشباب وعلاقتها بالاستقرار الأسري ، مجلة بحوث التربية النوعية ، العدد ( 16 ) ، جامعه المنصورة ، مصر ، 237 – 271 .
- 23- نهى نجاح رمضان ( 2016 ) : الهوية النفسية والتماسك الأسري وعلاقته بالخبرة العاطفية لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، العراق .