



# مجلة خليج العرب

للدراسات الإنسانية والاجتماعية

إدارة المشاعر وعلاقتها بالمرؤنة النفسية لدى أفراد مجتمع حفر الباطن

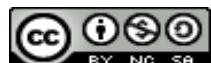
## Emotional Management and its Relationship to Psychological Resilience among Individuals in Hafr Al-Batin Community

الدكتور محمد بن ظافر الدحيم

Dr. Muhammad Bin Dhafer Al-Deheem

كليات الخليج - حفر الباطن - تخصص الإرشاد النفسي

DOI: <https://doi.org/10.64355/agjhss2025117>



مجلة خليج العرب للدراسات الإنسانية والاجتماعية © 2025 / تصدر من مركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي  
هذه المقالة مفتوحة المصدر موزعة بموجب شروط وأحكام ترخيص مؤسسة المشاع الإبداعي (CC BY-NC-SA)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

**الملخص:**

هدفت هذه الدراسة إلى قياس العلاقة بين المتغير المستقل إدارة المشاعر بأبعاده الثلاثة (الوعي بالمشاعر، ضبط الانفعالات، والتعبير الإيجابي عن المشاعر) والمتغير التابع المرونة النفسية لدى أفراد مجتمع حفر الباطن، وتكونت عينة الدراسة من (109) فرداً تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الاستبانة كأداة رئيسة لجمع البيانات.

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدارة المشاعر والمرونة النفسية، مما يعني أن ارتفاع كفاءة الأفراد في إدارة مشاعرهم يرتبط بزيادة مستوى المرونة النفسية لديهم كما بينت النتائج أن بعض أبعاد إدارة المشاعر، مثل ضبط الانفعالات والتعبير الإيجابي عن المشاعر، تلعب دوراً أكبر في تعزيز المرونة النفسية وتوصي الدراسة بضرورة تطوير برامج تدريبية وتوعوية تستهدف تعزيز مهارات إدارة المشاعر بين أفراد المجتمع، بما يساعدهم في رفع مستوى المرونة النفسية والتكيف الإيجابي مع الضغوط الحياتية والمواقف الصعبة.

**الكلمات المفتاحية:** إدارة المشاعر، الوعي بالمشاعر، ضبط الانفعالات، التعبير الإيجابي عن المشاعر، المرونة النفسية، حفر الباطن.

**Abstract:**

This study aimed to measure the relationship between the independent variable, emotional management (with its three dimensions: emotional awareness, emotional regulation, and positive emotional expression), and the dependent variable, psychological resilience, among individuals in Hafr Al-Batin community. The study sample consisted of 109 individuals randomly selected. The study employed a descriptive correlational approach, and a questionnaire was used as the primary data collection tool.

The results indicated a statistically significant positive correlation between emotional management and psychological resilience. This means that higher levels of emotional management skills are associated with increased psychological resilience. The results also showed that certain dimensions of emotional management, such as emotional regulation and positive emotional expression, play a greater role in enhancing psychological resilience. The study recommends developing training and awareness programs aimed at strengthening emotional management skills among community members, thereby contributing to increased psychological resilience and positive adaptation to life's pressures and difficult situations.

**Keywords:** Emotional management, Emotional awareness, Emotional regulation, Positive expression of emotions, Psychological resilience, Hafr Al-Batin.

## المقدمة

تعتبر الصحة النفسية من الركائز الأساسية التي تؤثر في جودة حياة الأفراد وقدرتهم على التكيف مع متغيرات الحياة اليومية، فقد باتت الدراسات الحديثة تؤكد أن الصحة النفسية لا تقتصر على غياب المرض النفسي، بل تشمل قدرة الفرد على مواجهة الضغوطات، والتحكم في مشاعره، واتخاذ القرارات الصحيحة، وإقامة علاقات اجتماعية سليمة، والمساهمة الفاعلة في مجتمعه، ولذا برز مفهومي المرونة النفسية وإدارة المشاعر في علم النفس (أبو حلاوة، 2021).

والمرونة النفسية هي قدرة الشخص على التكيف بشكل فعال مع الضغوط والتحديات والمواقف الصعبة، بحيث يحافظ على استقراره النفسي ويعيد توازنه بسرعة بعد التعرض للأزمات أو الفشل (Joyce, et al, 2018, 2018) وتعتبر المرونة النفسية عملية تتأثر بعوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية وبيئية كما يمكن تطويرها واكتسابها عبر تعلم استراتيجيات محددة تساعد الفرد على التعامل مع التوترات اليومية والتحديات غير المتوقعة (Taha, et al, 2020) وتشير دراسة (Afek, et al, 2021) إلى أن المرونة النفسية المرتفعة تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط دون استسلام، والتعلم من الأخطاء، والحفاظ على التوازن النفسي، ما ينعكس إيجاباً على جودة حياتهم وعلاقتهم الاجتماعية.

بينما إدارة المشاعر تعتبر من المهارات الأساسية التي تمكن الأفراد من التعرف على مشاعرهم، وضبطها، والتعبير عنها بطريقة مناسبة تعزز من تفاعلهم الإيجابي مع المحيط الاجتماعي والمهني وتنقسم إدارة المشاعر إلى ثلاثة أبعاد رئيسية: الوعي بالمشاعر، وضبط الانفعالات، والتعبير الإيجابي عن المشاعر، فالوعي بالمشاعر يشير إلى قدرة الفرد على التعرف على مشاعره وفهم أسبابها وكيفية تأثيرها على السلوك والقرارات، بينما يشمل ضبط الانفعالات القدرة على التحكم في الاستجابات الانفعالية السلبية مثل الغضب أو القلق، والتعامل مع المواقف الضاغطة بهدوء، ويركز التعبير الإيجابي عن المشاعر على توصيل المشاعر بطرق بناء توافق بين الصراحة واللباقة، دون الإضرار بالأ الآخرين (Chen & Liao, 2021).

وتشير الدراسات إلى أن إدارة المشاعر من المتغيرات الحاسمة التي تؤثر على الصحة النفسية بشكل عام وعلى المرونة النفسية بشكل خاص فقد أظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين يمتلكون وعيًا جيدًا بمشاعرهم، ويستطيعون ضبط انفعالاتهم والتعبير عنها بشكل إيجابي فهم يتمتعون بقدرة أكبر على التكيف مع الضغوط الحياتية، ويقل لديهم الشعور بالإحباط أو التوتر النفسي، مما يعزز من مرونتهم النفسية وقد أكدت دراسة (الأطرش وفطوم، 2022) والتي أجريت على طلاب الجامعات في الجزائر أن هناك علاقة إيجابية قوية بين الذكاء العاطفي والمرونة النفسية، حيث يساهم فهم الفرد لمشاعره وقدرته على ضبطها في تعزيز القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة وتحقيق الأهداف الأكademie والشخصية.

وتؤكد دراسة (Mao, et al, 2021) أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين القدرة على إدارة المشاعر والقدرة على التكيف النفسي في البيئات العملية والمجتمعية، فقد أظهرت الدراسة أن المرضى الجدد في الصين يتمتعون بمستويات الذكاء العاطفي المرتفعة والمرونة النفسية تساهم بشكل كبير في تحسين التكيف الوظيفي وتقليل الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل، وأن قدرة الأفراد على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات الإيجابية ترتبط مباشرةً بتحسين الأداء النفسي والمهني، كما أظهرت دراسة (Coffey & Warren, 2020) أن المشاعر الإيجابية تلعب دوراً وسيطاً في تعزيز المرونة النفسية لدى المراهقين، مما يقلل من تأثير المشكلات النفسية ويزيد من مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات.

وفي ضوء ما سبق يمكن ملاحظة أن المرونة النفسية وإدارة المشاعر يشتركان في العديد من الوظائف النفسية، إذ أن القدرة على التعرف على المشاعر وفهمها وضبط الانفعالات والتعبير عنها بطريقة مناسبة تمثل الأساس الذي يقوم عليه تطوير المرونة النفسية وأن إدارة



المشاعر ليست مجرد مهارة منفصلة، بل هي من العوامل الجوهرية التي تدعم بناء المرونة النفسية لدى الأفراد، وتمكنهم من التعامل مع التحديات الحياتية المختلفة بطريقة أكثر فاعلية (Polizzi & Lynn, 2020).

وعند النظر إلى مجتمع حفر الباطن فإن الأفراد يواجهون ضغوطاً حياتية متنوعة تشمل ضغوط العمل، الحياة الأسرية، والتغيرات الاجتماعية الحديثة لذلك فإن دراسة العلاقة بين إدارة المشاعر والمرونة النفسية لدى هذا المجتمع تمثل خطوة مهمة لهم كيف يمكن لفرد تطوير قدراته النفسية لمواجهة هذه التحديات بفاعلية، واتسليط الضوء على العوامل التي تساعده في تعزيز صحته النفسية، وزيادة قدرته على التكيف، وتقليل احتمالية التعرض للمشكلات النفسية.

### مشكلة الدراسة

تعتبر المشاعر الإنسانية أحد أبرز العوامل النفسية المؤثرة في حياة الفرد وسلوكه اليومي، إذ تؤثر في قراراته وعلاقاته الاجتماعية وقدرتها على التكيف مع ضغوط الحياة المختلفة، وفي ظل متغيرات العصر الحديث أصبح من الضروري فهم كيفية إدارة المشاعر وتأثيرها على قدرة الأفراد على مواجهة التحديات، بما يعزز من مرونتهم النفسية و يجعلهم أكثر استعداداً للتعامل مع المواقف الصاغطة (Wilms, et al, 2020).

وتشير الدراسات إلى أن المرونة النفسية من العوامل الأساسية في تمكين الأفراد من التكيف الإيجابي مع الضغوط والتحديات الحياتية، كما أن القدرة على تنظيم المشاعر تؤثر بشكل مباشر على مستوى هذه المرونة وقد أظهرت دراسة مليباري (2016) أن المرونة النفسية مرتبطة بشكل إيجابي بدافعية الإنجاز لدى المرأة السعودية، وهو ما يعكس الدور الوقائي للمرونة النفسية في مواجهة الضغوط والتحديات اليومية وتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.

كما أظهرت دراسة المالكي (2012) على طالبات جامعة أم القرى أن تطبيق استراتيجيات المرونة النفسية ساهم في تحسين قدرة الطالبات على اتخاذ القرارات والتكيف مع التغيرات الأكademية، مما يعكس العلاقة التفاعلية بين مهارات إدارة المشاعر والمرونة النفسية، كما أظهرت دراسة الشمري (2021) وجود ارتباط دال إحصائياً بين المرونة النفسية والفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مؤكدة أن تنمية المهارات الانفعالية والاجتماعية تعزز قدرة الأفراد على مواجهة ضغوط الحياة والتحديات المختلفة.

وعلى الرغم من ذلك تبقى هناك فجوة بحثية تتعلق بدراسة العلاقة بين إدارة المشاعر والمرونة النفسية في مجتمع حفر الباطن خاصة لدى الفئات العمرية المختلفة حيث لم تتناول الدراسات السابقة التركيز على هذا المجتمع بشكل محدد، كما لم تبحث بشكل كافي في كيفية تأثير إدارة المشاعر على مستوى المرونة النفسية لدى أفراده، ومن خلال ما سبق يمكن صياغة الإشكالية في السؤال الرئيسي:

ما تأثير إدارة المشاعر (المتغير المستقل) على المرونة النفسية (المتغير التابع) لدى أفراد مجتمع حفر الباطن؟

الأسئلة الفرعية:

ما مستوى الوعي بالمشاعر لدى أفراد مجتمع حفر الباطن؟

ما مدى قدرة أبناء مجتمع حفر الباطن على ضبط مشاعرهم؟

ما مستوى التعبير الإيجابي عن المشاعر لدى أفراد مجتمع حفر الباطن؟

ما مدى المرونة النفسية لسكان حفر الباطن؟

ما العلاقة بين المرونة النفسية لسكان حفر الباطن وإدارة انفعالاتهم بجوانبها الثلاثة (الوعي الانفعالي، والتحكم الانفعالي، والتعبير الانفعالي الإيجابي)؟

### أهداف الدراسة

- تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدارة المشاعر والمرونة النفسية لدى أفراد مجتمع حفر الباطن، وذلك من خلال الأهداف التالية:
- تحديد مستوى إدارة المشاعر لدى الأفراد في مجتمع حفر الباطن.
  - تحديد مستوى الوعي بالمشاعر لدى الأفراد.
  - تقييم مهارات تنظيم العواطف لدى الناس.
  - تحديد مستوى التعبير الإيجابي عن المشاعر لدى الأفراد.
  - تحديد مستوى المرونة النفسية لدى الأفراد.
  - تحليل مستوى العلاقة بين أبعاد إدارة المشاعر الثلاثة والمرونة النفسية لدى الأفراد.

### أهمية الدراسة

#### أولاً: الأهمية النظرية:

تضيف هذه الدراسة إلى رصيد المعرفة في علم النفس فيما يتعلق بالعلاقة بين المرونة النفسية وإدارة المشاعر، كما تقدم إطاراً تحليلياً يمكن تطبيقه في الدراسات المستقبلية خاصةً فيما يتعلق بفهم كيفية تأثير الوعي العاطفي، والتنظيم العاطفي، والتعبير الإيجابي عن المشاعر على قدرة الشخص على التأقلم النفسي.

#### ثانياً: الأهمية العملية:

تساعد هذه الدراسة على تقديم اقتراحات مفيدة للمعنيين بالصحة النفسية والاجتماعية في مجتمع حفر الباطن مثل وضع برامج إرشادية لتحسين قدرات إدارة المشاعر مما يعزز المرونة النفسية لدى الأفراد ويتقلل من الآثار السلبية لضغط الحياة اليومية.

### مصطلحات الدراسة

#### إدارة المشاعر Emotion Regulation

هي قدرة الفرد على التعرف على مشاعره، وضبط الانفعالات، والتعبير عنها بطريقة إيجابية، بما يساهم في التكيف النفسي والاجتماعي (القيسي)، (2021).

إجرائياً: هو الدرجة التي يحصل عليها المشارك على استبانة إدارة المشاعر بأبعادها الثلاثة: الوعي بالمشاعر، ضبط الانفعالات، التعبير الإيجابي عن المشاعر.

**: (Emotional Awareness)**

القدرة على تمييز وفهم المشاعر الشخصية وتأثيرها على السلوك والقرارات (الأحمدي، 2020).

إجرائياً: هو درجة المشارك في البعد الأول من استبيان إدارة العواطف.

**: (Emotion Regulation)**

القدرة على التحكم في الانفعالات والمشاعر السلبية في المواقف الصعبة، والحفاظ على السلوك المتوازن (تباني وبوفارس، 2022).

إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها المشارك على أسئلة البعد الثاني من استبانة إدارة المشاعر.

**: (Positive Emotional Expression)**

القدرة على التعبير عن المشاعر بطرق مناسبة وصحية تعكس التفاعل الاجتماعي الفعال (Sharma, S., et al, 2020).

إجرائياً: هو درجة المشارك في أسئلة البعد الثالث في استبيان إدارة العواطف.

**: (Psychological Resilience)**

هي قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والتحديات، والتعلم من التجارب الصعبة، والحفاظ على التوازن النفسي (العازمي، 2022).

إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها المشارك على استبانة المرونة النفسية من إعداد الباحث.

**محددات الدراسة**

**المحدد البشري:** عينة مكونة من 109 أفراد من سكان حفر الباطن تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

**المحدد الزمني:** الدراسة أجريت خلال العام الأكاديمي 1446هـ - 2025م.

**المحدد المكاني:** مدينة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية.

**المحدد المنهجي:** استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمتها لطبيعة أهداف الدراسة.

**المحدد الإحصائي:** ويتضمن ما يلي:

**أدوات الدراسة:** استخدمت الاستبانة كأداة رئيسة لجمع البيانات، وتضمنت استبانة إدارة المشاعر بأبعادها الثلاثة، واستبانة المرونة النفسية.

**الأساليب الإحصائية:** وتنتمل في:

التكرارات والنسب المئوية لتحديد خصائص العينة وفق المتغيرات الديموغرافية.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحليل استجابات العينة.

معامل الارتباط لبيرسون (Pearson Correlation) لقياس العلاقة بين المتغيرات.

معامل الثبات (كرونباخ ألفا Cronbach Alpha) للتحقق من ثبات أداة الدراسة.

### الدراسات السابقة

#### دراسة (الشمرى، 2021)

##### عنوان الدراسة: المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة حائل

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس إدارة تعليم حائل واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت العينة من (200) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية من إعداد (أبو شقرة، 2012) ومقاييس الكفاءة الاجتماعية من إعداد (أبو رمان، 2008). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية بأبعادها المختلفة والكفاءة الاجتماعية كما تبين وجود فروق في متوسط درجات الطلاب على مقياس المرونة النفسية تبعاً لاختلاف الصف، لصالح طلاب الصف الأول والثاني الثانوي، ووجود فروق في متوسط درجات الطلاب في مقاييس الكفاءة الاجتماعية تبعاً لاختلاف الصف وأوصت الدراسة بضرورة تضمين البرامج الإرشادية العلاجية والوقائية والنمائية، بالإضافة إلى برامج تعديل السلوك، لتعزيز مستوى المرونة النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى الطلاب، وضرورة إعداد برامج إرشادية متخصصة لرفع مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لديهم، بما يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي والتعامل مع الضغوط المدرسية والاجتماعية بفاعلية أكبر.

#### دراسة ( مليبارى، 2016)

##### عنوان الدراسة: المرونة النفسية وعلاقتها بداعية الإنجاز.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وداعية الإنجاز لدى المرأة السعودية، وذلك عبر التعرف على مدى تأثير المتغيرات الاجتماعية والتعليمية على مستويات المرونة النفسية وداعية الإنجاز واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (150) امرأة سعودية من أسر ذات مستويات اقتصادية مختلفة. تضمنت أدوات الدراسة استماره البيانات العامة، واستبيان المرونة النفسية، واستبيان داعية الإنجاز، وتم تحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وأظهرت النتائج وجود فروق في درجات المرونة النفسية بين أفراد العينة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، كما وجدت فروقاً بين الأسر وفق مدة الزواج، حيث كانت الأسر التي تجاوزت مدة زواجهما 15 سنة تتمتع بمستويات أعلى من المرونة النفسية مقارنة بالأسر التي تراوحت مدة زواجهما بين 10 إلى أقل من 15 سنة، وأقل من 10 سنوات، مع دلالة إحصائية عند مستوى  $0.01$  وأوصت الباحثة بضرورة خلق بيئة نفسية داعمة للاستقرار الانفعالي لدى المرأة، وتعزيز داعية الإنجاز، بالإضافة إلى ضرورة اهتمام وسائل الإعلام والمؤسسات الاجتماعية بالجانب النفسي للمرأة من خلال تبني أساليب إيجابية في التعامل مع المشاعر، مما يرفع من مستوى المرونة النفسية ويعزز داعية الإنجاز.

#### دراسة (العالكي، 2012)

##### عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طلابات جامعة أم القرى



هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (189) طالبة من المستوى الأول والثامن بكلية الآداب والعلوم الإدارية واعتمدت الباحثة المنهج شبه التجريبي، واستخدمت أداتين من إعدادها: استبانة مرونة الأنما الإيجابية، والبرنامج الإرشادي لمرونة الأنما. اختيرت (33) طالبة من الحاصلات على أعلى الدرجات لتطبيق البرنامج عليهم وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، مما يعكس قدرة البرنامج على زيادة مرونة الأنما لدى الطالبات كما أظهرت النتائج فروقاً في مجالات مثل تقبل التغيير، اكتشاف الذات، واتخاذ القرارات الحاسمة تبعاً لمستوى الطالبات الأكاديمي، وفروقاً في مجال الاعتناء بالنفس تبعاً للتخصص الدراسي لصالح تخصص العربي، وأوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بتطبيق برامج الإرشاد النفسي في الجامعات، لما لها من أثر كبير في تحسين مستويات المرونة النفسية والتكيف النفسي للطالبات، مما يساهم في تطوير قدراتهن على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية.

### تعليق على الدراسات السابقة

يتضح من استعراض الدراسات السابقة تنوع البيانات والفاتات العمرية التي تناولت موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بالمتغيرات النفسية والاجتماعية المختلفة، حيث شملت دراسات تناولت طلاب المرحلة الثانوية في السعودية (الشمرى، 2021)، والمرأة السعودية من أسر ذات مستويات اقتصادية مختلفة (مليبارى، 2016)، وطلابات الجامعات (المالكى، 2012)، ويظهر ذلك تنوعاً في العينات بين فئات تعليمية ومهنية واجتماعية مختلفة، مما يعكس اهتمام الباحثين بدراسة المرونة النفسية في موضوعات متعددة تؤثر على الأداء النفسي والاجتماعي والفكري للفرد.

كما يتضح أن معظم الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي، مع استخدام أدوات كمية مثل الاستبيانات ومقاييس موثقة لقياس أبعاد المرونة النفسية والكفاءة الاجتماعية والذكاء العاطفى ودافعية الإنجاز وجودة الحياة المهنية، وهو ما يعكس اتفاقاً منهجهما في تناول الظاهرة من منظور إحصائي وتحليلي يمكن من تحديد العلاقات بين المتغيرات بدقة كما لوحظ أن بعض الدراسات (مثل المالكى، 2012) استخدمت المنهج شبه التجريبي لتقييم فاعلية البرامج الإرشادية، مما يضيف بعدها تطبيقها للبحث العلمي في تطوير مهارات المرونة النفسية لدى الطلاب.

وتشير نتائج الدراسات إلى وجود علاقات إيجابية ودالة إحصائية بين المرونة النفسية والمتغيرات المرتبطة بها مثل دافعية الإنجاز ، الكفاءة الاجتماعية، الذكاء العاطفى، والرضا عن العمل، بينما أظهرت بعض الدراسات وجود فروق تبعاً لمتغيرات مثل المستوى التعليمي، الصف الدراسي، مدة الزواج، والتخصص الدراسي، وهو ما يعكس تأثير البيئة الاجتماعية والتعليمية على مستوى المرونة النفسية للفرد كما أوصت جميع الدراسات بأهمية تصميم برامج إرشادية وتربوية تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية، سواء في البيئة المدرسية أو الجامعية أو المهنية، لما لها من أثر واضح في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي، والقدرة على مواجهة الضغوط والتحديات المختلفة.

غير أن الدراسات السابقة على الرغم من أهميتها، لم تتناول بشكل كافى تأثير الفروق الثقافية والاجتماعية المعاصرة والتحولات التكنولوجية على المرونة النفسية، كما أن معظمها ركز على فئات محددة دون تغطية شاملة لجميع الفئات العمرية والمجتمعية، وهو ما يبرز الحاجة لدراسات ميدانية جديدة في البيئة السعودية بشكل أوسع، بهدف التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والمتغيرات النفسية والاجتماعية المختلفة.

### منهج الدراسة وإجراءاتها

**منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي، نظراً لملاءمتها لأهداف البحث التي تسعى إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إدارة المشاعر والمرونة النفسية لدى أفراد مجتمع حفر الباطن.

**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (109) فرداً من سكان مدينة حفر الباطن، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

**أدوات الدراسة:** اعتمدت الدراسة على الاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات، وشملت جزأين رئيسيين:

**الجزء الأول:** تناول البيانات الديموغرافية للمستجيبين، وتشمل (الجنس، العمر، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية).

**الجزء الثاني:** شمل العبارات المتعلقة بمتغيرات الدراسة، وتم تقسيمه إلى:

**المتغير المستقل:** إدارة المشاعر، ويتضمن ثلاثة أبعاد: الوعي بالمشاعر - ضبط الانفعالات - التعبير الإيجابي عن المشاعر

**المتغير التابع:** المرونة النفسية

**خطوات بناء الاستبانة:**

تم بناء الاستبانة وفق الخطوات التالية:

مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع إدارة المشاعر والمرونة النفسية لاستخلاص أهم الأبعاد والعبارات المستخدمة في القياس.

صياغة العبارات الأولية للاستبانة بما يتناسب مع البيئة السعودية وسياق مجتمع حفر الباطن، مع مراعاة الوضوح وسهولة الفهم للمستجيبين.

لتتأكد من دقة الادعاءات وصلاحيتها للفياس، عرض الاستبيان على لجنة من المراجعين ذوي الخبرة في مجال علم النفس والمجتمع وغُذِّلت بعض البنود بناءً على ملاحظاتهم.

إعداد النسخة النهائية من الاستبانة، التي تضمنت (15) عبارة لقياس أبعاد إدارة المشاعر، و(10) عبارات لقياس المرونة النفسية، واعتمدت على مقياس ليكر特 .

موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
5	4	3	2	1

### صدق وثبات الأدوات

**أولاً: صدق الاستبانة :** تم التأكد من صدق الاستبانة بعدة طرق من بينها ما يلى :

**- الصدق الظاهري لأداة الدراسة (صدق المحكمين):**

تحقق عبر عرض الاستبانة على مجموعة من الأساتذة المتخصصين للتأكد من دقة صياغة العبارات واتساقها مع محاور البحث.

**- الصدق البناء(صدق الاتساق الداخلي):**

استخرجت معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه، من خلال عينة استطلاعية مكونة من (30) فرداً من خارج عينة الدراسة وأظهرت النتائج معاملات ارتباط مرتفعة تدل على اتساق العبارات مع المتغيرات المقاسة، والنتائج كما موضحة في الجدول التالي:



جدول (1) يوضح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة محور إدارة المشاعر وأبعاده الفرعية (ن=30)

التعبير الإيجابي عن المشاعر		ضبط الانفعالات		الوعي بالمشاعر		البعد
معامل الارتباط بالمحور	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمحور	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمحور	معامل الارتباط بالبعد	العبارة
0.847**	0.921**	0.902**	0.915**	0.781*	0.872**	1
0.875*	0.913**	0.772**	0.853*	0.796*	0.889**	2
0.841**	0.928**	0.866**	0.907**	0.808**	0.914**	3
0.792**	0.887**	0.859**	0.918**	0.887**	0.927**	4
0.889**	0.916**	0.918**	0.931**	0.829*	0.883**	5

(\*معامل الارتباط دال عند 0.05)، (\*\*معامل الارتباط دال عند 0.01)

يتضح من الجدول (1) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد إدارة المشاعر (الوعي بالمشاعر، ضبط الانفعالات، التعبير الإيجابي عن المشاعر) جاءت معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) و(0.05) وهو ما يشير إلى وجود اتساق داخلي قوي بين عبارات كل بعد، كما يعكس تجانسها في قياس المفهوم الذي صممته لقياسه وتظهر القيم المرتفعة للارتباط أن عبارات كل محور تتنمي فعلياً للبناء النظري الذي تمثله، مما يؤكد صدق البناء لقياس إدارة المشاعر بأبعادها الثلاثة لدى أفراد مجتمع حفر الباطن.

جدول (2) يوضح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة محور المرونة النفسية (ن=30)

معامل الارتباط	العبارة								
0.869**	9	0.803**	7	0.756**	5	0.788**	3	0.812**	1
0.857**	10	0.785**	8	0.695**	6	0.703**	4	0.773**	2

(\*\*معامل الارتباط دال عند 0.01)

يشير الجدول (2) إلى أن معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمحور المرونة النفسية جاءت جميعها مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت القيم بين (0.695) و(0.869) وتعكس هذه النتائج مستوى عالياً من الاتساق الداخلي بين العبارات، مما

يدل على أن جميع البنود تسهم فعلياً في قياس مفهوم المرونة النفسية، وتنماشى مع الإطار النظري للأداة وبذلك يتتأكد تتمتع محور المرونة النفسية بدرجة مرتفعة من صدق البناء، مما يدعم استخدامه في قياس المرونة لدى أفراد المجتمع.

#### ثانياً: ثبات الاستبانة

لتتأكد من ثبات أدلة الدراسة قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ، حيث تم تطبيق الاستبانة على مجموعة مكونة من (30) من مجموعة من الأفراد المقيمين في مدينة حفر باطن، ومن ثم تم استخدام برنامج (V. 18) لحساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل محور من محاور الاستبانة، كما هو موضح بالجدول (3):

جدول (3) يوضح معاملات الثبات للاستبانة بطريقة معامل ألفا كرونباخ للاستبانة ( $n = 30$ )

معامل الارتباط	عدد المفردات	البعد	المحور	
0.88	5	البعد الأول: الوعي بالمشاعر	إدارة المشاعر	
0.86	5	البعد الثاني: ضبط الانفعالات		
0.85	5	البعد الثالث: التعبير الإيجابي عن المشاعر		
0.91	10	المرونة النفسية		
0.95	25	الأداة ككل		

يوضح جدول (3) أن معاملات الثبات وفق معامل ألفا كرونباخ جاءت مرتفعة لجميع أبعاد الاستبانة؛ حيث بلغ الثبات (0.88) لبعد الوعي بالمشاعر، و(0.86) لبعد ضبط الانفعالات، و(0.85) لبعد التعبير الإيجابي عن المشاعر. كما بلغ معامل الثبات بعد المرونة النفسية (0.91)، أما معامل الثبات للأداة ككل فقد بلغ (0.95)، وهي قيمة عالية جداً وتعد هذه القيم مؤشراً قوياً على ارتفاع مستوى الثبات والاستقرار الداخلي للأداة الدراسة.

#### نتائج الدراسة ومناقشتها

##### السؤال الأول: ما مستوى الوعي بالمشاعر لدى أفراد مجتمع حفر الباطن؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب التكرارات والنسبة المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لنتائج درجات أفراد عينة الدراسة في كل عبارة من عبارات بعد الوعي بالمشاعر، ويبين الجدول (4) النتائج مرتبة من الأكثر موافقة إلى الأقل:



**جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بعد الوعي بالمشاعر (ن=109)**

درجة الموافقة	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارة
مرتفعة جدا	1	0.53	4.71	0	0	5	22	82	أستطيع تمييز مشاعري بسهولة في المواقف المختلفة.
مرتفعة	3	0.74	4.27	0	5	6	53	45	الاحظ تغير حالي المزاجية بسرعة.
مرتفعة	4	0.79	4.26	0	2	22	31	54	أتعرف على أسباب انفعالاتي بسهولة.
مرتفعة	5	1.05	4.04	3	12	11	38	45	الاحظ كيف تؤثر مشاعري على قراراتي.
مرتفعة	2	1.23	4.05	12	5	11	23	58	أدرك متى أكون غاضبا أو قلقا أو سعيدا.
مرتفعة		0.90	4.266	الدرجة الكلية للبعد					

بالنظر إلى جدول (4) الذي يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة (ن=109) في بعد الوعي بالمشاعر، نلاحظ أن أعلى متوسط كان للعبارة "أستطيع تمييز مشاعري بسهولة في المواقف المختلفة" بمقدار 4.71، وانحراف معياري 0.53، وبشير ذلك إلى أن غالبية أفراد العينة يتمتعون بقدرة واضحة على التعرف على مشاعرهم في المواقف المختلفة، وهو مؤشر على وعي عاطفي مرتفع جداً ويأتي في المرتبة الثانية عبارة "أدرك متى أكون غاضبا أو قلقا أو سعيدا" بمتوسط 4.05، ثم العبارات "الاحظ تغير حالي المزاجية بسرعة" و "أتعرف على أسباب انفعالاتي بسهولة" و "الاحظ كيف تؤثر مشاعري على قراراتي" بمتوسطات تتراوح بين 4.27-4.04، ما يعكس مستوى جيداً إلى مرتفعاً من الوعي بالمشاعر بين أفراد العينة.

والدرجة الكلية للبعد بلغت 4.266 بانحراف معياري 0.90، تعكس مستوى مرتفع من الوعي بالمشاعر لدى أفراد مجتمع حفر الباطن وهذا يدل على أن الأفراد لديهم قدرة جيدة على تمييز مشاعرهم وفهم تأثيرها على قراراتهم وتصرفاتهم، مما يساهم في ضبط سلوكهم واستجاباتهم في المواقف المختلفة.

توافق هذه النتائج مع دراسة التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والذكاء العاطفي، حيث أظهر الطلاب الجامعيون قدرة واضحة على التعرف على مشاعرهم وتنظيمها كما تتفق مع نتائج (Surzykiewicz, et al, 2022) حيث وجد أن ارتفاع مستويات المشاعر الميئا الإيجابية يعزز قدرة الأفراد على فهم مشاعرهم والتحكم بها، مع الإشارة إلى أن المرونة النفسية تعمل كعامل وسيط لقليل صعوبات ضبط الانفعالات.

وبالتالي يمكن القول أن أفراد مجتمع حفر الباطن يتمتعون بدرجة جيدة إلى عالية من الوعي العاطفي، مما يمكنهم من استخدام أساليب إدارة المشاعر بنجاح، ويدعم استقرارهم الاجتماعي والنفسي، ويحسن قدرتهم على التعامل مع المواقف العصبية ومتطلبات الحياة.

#### السؤال الثاني: ما مستوى ضبط الانفعالات لدى أفراد مجتمع حفر الباطن؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب التكرارات والنسب المئوية والمتosteats الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لنتائج درجات أفراد عينة الدراسة في كل عبارة من عبارات بعد ضبط الانفعالات، ويبين الجدول (5) النتائج مرتبة من الأكثر موافقة إلى الأقل:

**جدول (5) المتosteats الحسابية والانحرافات المعيارية بعد ضبط الانفعالات (ن=109)**

درجة الموافقة	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط	موافق	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارات
مرتفعة	1	0.96	4.32	3	6	8	28	64		أتحكم في غضبي حتى في المواقف الصعبة.
مرتفعة	2	0.87	4.25	0	7	13	35	54		أستطيع تهدئة نفسي عندما أشعر بالتوتر.
مرتفعة	3	1.00	4.18	3	9	9	32	56		أتعامل مع النقد دون انفعال.
مرتفعة	4	0.98	4.17	2	10	12	29	56		أستطيع الحفاظ على هدوئي في المواقف الضاغطة.
مرتفعة	5	0.99	4.12	0	10	18	30	51		لا أسمح لمشاعري بأن تتحكم في تصرفاتي.
مرتفعة		0.96	4.21							الدرجة الكلية للبعد

بالنظر إلى جدول (5) الذي يعرض نتائج بعد ضبط الانفعالات، نجد أن أعلى متوسط كان للعبارة "أتحكم في غضبي حتى في المواقف الصعبة" بمقدار 4.32 وانحراف معياري 0.96، ما يعكس قدرة الأفراد على التحكم في ردود أفعالهم تجاه المواقف المحفزة للغضب والتوتر. يأتي بعدها عبارة "أستطيع تهدئة نفسي عندما أشعر بالتوتر" بمتوسط 4.25، ثم العبارات الأخرى "أتعامل مع النقد دون انفعال" و "أستطيع الحفاظ على هدوئي في المواقف الضاغطة" و "لا أسمح لمشاعري بأن تتحكم في تصرفاتي" بمتوسطات تتراوح بين 4.12-4.18.



والدرجة الكلية للبعد بلغت 4.21 بانحراف معياري 0.96، ما يشير إلى أن أفراد مجتمع حفر الباطن لديهم مستوى مرتفع من ضبط الانفعالات، مما يدل على أنهم قادرون على تنظيم استجاباتهم العاطفية والتحكم في سلوكهم أثناء التعرض للموقف الصعب أو الضاغطة.

وتوافق هذه النتائج مع دراسة (Surzykiewicz, et al, 2022) التي أشارت إلى أن المرونة النفسية تساهم في تخفيف صعوبات ضبط الانفعالات، كما وجدت أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من المرونة النفسية قادرون على التحكم بمشاعرهم بشكل أفضل كما تتفق مع دراسة مليباري (2016) التي أظهرت أن البيئة الاجتماعية والتعليمية تعزز المرونة النفسية، وبالتالي القدرة على ضبط الانفعالات.

وبالتالي يمكن القول إن قدرة أفراد مجتمع حفر الباطن على ضبط الانفعالات مرتفعة، مما يدعم استقرارهم النفسي ويقلل من تأثير الضغوط الحياتية على سلوكاتهم اليومية، كما يعزز قدرتهم على التعامل مع المشكلات والفقد بطريقة إيجابية وبناءة.

### السؤال الثالث: ما مستوى التعبير الإيجابي عن المشاعر لدى أفراد مجتمع حفر الباطن؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لنتائج درجات أفراد عينة الدراسة في كل عبارة من عبارات بعد التعبير الإيجابي عن المشاعر، ويزيل الجدول (6) النتائج مرتبة من الأكثر موافقة إلى الأقل:

**جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بعد التعبير الإيجابي عن المشاعر (ن = 109)**

درجة الموافقة	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارات
مرتفعة	1	0.882	4.420	1	4	8	31	65	أعبر عن مشاعري بطريقة مناسبة.
مرتفعة	3	0.952	4.300	1	11	5	40	52	استخدم الكلمات الإيجابية للتعبير عن نفسي.
مرتفعة	4	1.002	4.275	2	9	13	29	56	أشارك الآخرين مشاعري بصدق.
مرتفعة	5	1.029	4.257	0	15	10	30	54	أستطيع إظهار مشاعري دون إيهام الآخرين.
مرتفعة	2	1.051	4.293	3	11	11	27	57	أوازن بين الصراحة واللباقة عند التعبير عن انفعالي.
مرتفعة		1.022	4.213						الدرجة الكلية للبعد

بالنظر إلى جدول (6) الذي يعرض المتوسطات والانحرافات الحسابية لبعد التعبير الإيجابي عن المشاعر، نجد أن أعلى متوسط كان للعبارة "أعبر عن مشاعري بطريقة مناسبة" بمقدار 4.420 وانحراف معياري 0.882، ما يعكس قدرة الأفراد على التعبير عن مشاعرهم بطرق مناسبة دون التأثير سلباً على الآخرين. تأتي بعدها عبارة "أوازن بين الصراحة واللباقة عند التعبير عن انفعالي" بمتوسط 4.293، ثم "استخدم الكلمات الإيجابية للتعبير عن نفسي" بمقدار 4.300، وتليها "أشارك الآخرين مشاعري بصدق" و "استطيع إظهار مشاعري دون إيذاء الآخرين" بمتوسطات 4.257-4.275.

والدرجة الكلية للبعد بلغت 4.213 بانحراف معياري 1.022، ما يشير إلى مستوى مرتفع من التعبير الإيجابي عن المشاعر لدى أفراد مجتمع حفر الباطن، وهو ما يعكس قدرتهم على التواصل العاطفي الصحي، والتعبير عن مشاعرهم بطريقة بناءة، والحفاظ على العلاقات الاجتماعية بشكل فعال.

وتتوافق هذه النتائج مع دراسة (Kökçam, et al, 2022) التي أكدت العلاقة الإيجابية بين المرونة النفسية والذكاء العاطفي، مما يعزز قدرة الأفراد على التعبير عن مشاعرهم بطريقة إيجابية، كما تدعم نتائج الشمري (2021) التي أظهرت أن المرونة النفسية تساعد على تحسين الكفاءة الاجتماعية، والتي تشمل القدرة على التعبير عن المشاعر بشكل ملائم ومؤثر.

وبذلك يمكن القول إن أفراد مجتمع حفر الباطن قادرون على التعبير عن مشاعرهم بطرق بناءة ومتوازنة، مما يحسن قدراتهم على التواصل الاجتماعي، ويقلل من المشكلات العاطفية في حياتهم اليومية.

#### السؤال الرابع: ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد مجتمع حفر الباطن؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب التكرارات والنسبة المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لنتائج درجات أفراد عينة الدراسة في كل عبارة من عبارات ببعد المرونة النفسية، ويبين الجدول (7) النتائج مرتبة من الأكثر موافقة إلى الأقل:



**جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بعد المرونة النفسية (ن=109)**

درجة الموافقة	الرتبة	الاتحاف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارات
مرتفعة	2	0.913	4.380	3	7	6	35	58	أتعامل مع الموافق الصعبة بهدوء.
مرتفعة	5	0.925	4.312	2	7	8	41	51	أستطيع إيجاد حلول للمشكلات غير المتوقعة.
مرتفعة	4	0.897	4.347	1	6	12	33	57	أتعلم من الموافق الضاغطة بدلاً من الاستسلام لها.
مرتفعة	7	0.988	4.257	0	10	11	35	53	أحتفظ بتوازني النفسي رغم الضغوط.
مرتفعة	6	0.921	4.311	2	7	8	39	53	أتعامل بإيجابية مع التغيرات المفاجئة.
مرتفعة	3	0.946	4.343	0	8	9	34	58	أستطيع النهوض مجدداً بعد الفشل.
مرتفعة	9	0.998	4.212	0	6	16	35	52	لأدع الإخفاق يؤثر على ثقتي بنفسي.
مرتفعة	8	0.993	4.230	0	5	16	36	52	أتعامل مع الأخطاء باعتبارها فرصة للتعلم.
مرتفعة	1	0.967	4.290	1	9	11	32	56	أجد الحافز للاستمرار رغم الصعوبات.
مرتفعة	10	0.987	4.231	4	7	12	31	55	أحتفظ بالأمل حتى بعد التجارب المؤلمة.
مرتفع		0.954	4.298	الدرجة الكلية للبعد					

بالنظر إلى جدول (7) الذي يعرض نتائج بعد المرونة النفسية، نلاحظ أن أعلى متوسط كان للعبارة "أجد الحافز للاستمرار رغم الصعوبات" بمقدار 4.290 وانحراف معياري 0.967، ما يدل على قدرة الأفراد على المثابرة وتحمل الضغوط دون الاستسلام. تليها العبارة "أتعامل مع المواقف الصعبة بهدوء" بمقدار 4.380، ثم "أتعلم من المواقف الضاغطة بدلاً من الاستسلام لها" بمقدار 4.347، و "أستطيع النهوض مجددًا بعد الفشل" بمتوسط ظهر للعبارة "لا أدع الإخفاق يؤثر على ثقتي بنفسي" بمقدار 4.212، ومع ذلك يظل في نطاق مرتفع. والدرجة الكلية للبعد بلغت 4.298 بانحراف معياري 0.954، ما يعكس مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى أفراد مجتمع حفر الباطن، وهو ما يشير إلى قدرة الأفراد على التكيف مع التحديات، وإدارة الضغوط، واستعادة التوازن النفسي بعد التعرض لصعوبات أو إخفاقات.

وتوافق هذه النتائج مع دراسة الشمري (2021) التي أظهرت أهمية المرونة النفسية في تعزيز الكفاءة الاجتماعية، كما تتفق مع دراسة مليباري (2016) التي بينت تأثير المتغيرات الاجتماعية والتعليمية على مستويات المرونة النفسية، كما تتوافق مع دراسة المالكي (2012) التي أظهرت فاعلية البرامج الإرشادية في تعزيز المرونة النفسية لدى الطالبات.

وبالتالي يمكن استنتاج أن أفراد مجتمع حفر الباطن يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، مما يعزز قدرتهم على مواجهة التحديات اليومية بفاعلية، والتكيف مع الضغوط الاجتماعية والنفسية، وتحقيق نتائج إيجابية في حياتهم الشخصية والمهنية.

**السؤال الخامس: ما العلاقة بين إدارة المشاعر بأبعادها الثلاثة (الوعي بالمشاعر، ضبط الانفعالات، التعبير الإيجابي عن المشاعر) والمرونة النفسية لدى أفراد مجتمع حفر الباطن؟**

لفحص طبيعة العلاقة بين أبعاد إدارة المشاعر الثلاثة (الوعي بالمشاعر، ضبط الانفعالات، التعبير الإيجابي عن المشاعر) والمرونة النفسية لدى الأفراد في مدينة حفر باطن، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لبيان اتجاه العلاقة وقوتها ودلائلها الإحصائية بين المتغيرات محل الدراسة. وتوضح الجدول (8) نتائج تحليل معاملات الارتباط بين أبعاد إدارة المشاعر والمرونة النفسية.



**جدول (8) نتائج تحليل معاملات الارتباط بين أبعاد إدارة المشاعر والمرؤنة النفسية.**

المتغير التابع: المرؤنة النفسية	البعد الثالث: التعبير الإيجابي عن المشاعر	البعد الثاني: ضبط الانفعالات	البعد الأول: الوعي بالمشاعر	المتغير المستقل: إدارة المشاعر	Correlations
.867**	.931**	.948**	.912**	1	المتغير المستقل: إدارة المشاعر
.000	.000	.000	.000	-	Sig. (2-tailed)
116	116	116	116	116	N
.801**	.746**	.819**	1	.912**	البعد الأول: الوعي بالمشاعر
.000	.000	.000	-	.000	Sig. (2-tailed)
116	116	116	116	116	N
.800**	.851**	1	.819**	.948**	البعد الثاني: ضبط الانفعالات
.000	.000	-	.000	.000	Sig. (2-tailed)
116	116	116	116	116	N
.825**	1	.851**	.746**	.931**	البعد الثالث: التعبير الإيجابي عن المشاعر
.000	-	.000	.000	.000	Sig. (2-tailed)
116	116	116	116	116	N
1	.825**	.800**	.801**	.867**	المتغير التابع: المرؤنة النفسية
-	.000	.000	.000	.000	Sig. (2-tailed)
116	116	116	116	116	N

تشير نتائج جدول (8) إلى وجود علاقات ارتباطية إيجابية قوية ودالة إحصائياً بين جميع أبعاد إدارة المشاعر الثلاثة (الوعي بالمشاعر، ضبط الانفعالات، التعبير الإيجابي عن المشاعر) والمرونة النفسية لدى أفراد مجتمع حفر الباطن.

كان للمتغير المستقل، إدارة المشاعر، والبعد الثاني، تنظيم المشاعر، أعلى معامل ارتباط (0.948). وهذا يشير إلى أن قدرة الشخص على التحكم في مشاعره جزء أساسي من إدارتها، ولها تأثير مباشر على درجة مرونته النفسية.

أظهر التعبير العاطفي الإيجابي والمتغير المستقل ارتباطاً قدره 0.931، مما يشير إلى أهمية التعبير العاطفي البناء في تحسين قدرة الأفراد على التعامل مع الضغوط والصعوبات.

كما كان هناك ارتباط قدره 0.912 بين الوعي العاطفي والمتغير المستقل، مما يشير إلى أن التحكم في المشاعر والتعبير عنها بطريقة بناءة شرط أساسى لتحسين المرونة النفسية.

وقد تراوح الارتباط بين كل جانب من جوانب إدارة العواطف والمرونة النفسية من 0.800 إلى 0.825، مما يشير إلى أن جميع جوانب إدارة العواطف تعمل في انسجام لتحسين المرونة النفسية للناس.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Surzykiewicz, et al, 2022) التي أكدت أن ارتفاع مستويات المشاعر الإيجابية وإدارة الانفعالات بشكل جيد يساعد في تعزيز المرونة النفسية لدى المراهقين، وأن المرونة النفسية تعمل كعامل وسيط لتخفيف صعوبات ضبط الانفعالات، كما تتفق مع نتائج (Kökçam, et al, 2022) التي أظهرت وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية والذكاء العاطفي لدى الطلاب، وهو ما يعكس الترابط بين فهم المشاعر وإدارتها وتحقيق القدرة على التكيف النفسي.

وتتوافق هذه النتائج مع دراسة الشمري (2021) التي تتوافق مع الجوانب الاجتماعية والصحية، ووجدت أن الطلاب الذين يظهرون أعلى مستويات الدعوى الصحية كانوا أكثر وعيًا وتحكمًا في عواطفهم.

كما تدعم نتائج مليبارى (2016) فكرة أن البيئة الاجتماعية والتعليمية تؤثر على مستويات المرونة النفسية، ما يبرز الدور المهم لإدارة المشاعر في تعزيز القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات.

وبالتالي هناك علاقة إيجابية قوية ودالة إحصائياً بين جميع أبعاد إدارة المشاعر والمرونة النفسية لدى أفراد مجتمع حفر الباطن، مما يعني أن تحسين وعي الأفراد بمشاعرهم، وضبط انفعالاتهم، والتعبير الإيجابي عنها يساهم بشكل مباشر في رفع مستوى المرونة النفسية لديهم، ويعزز قدرتهم على التكيف النفسي والاجتماعي في مختلف المواقف الحياتية.

## النتائج

يمكن تلخيص النتائج كما يلي:

أظهرت الدراسة أن مستوى الوعي بالمشاعر لدى أفراد مجتمع حفر الباطن مرتفع، حيث بلغ المتوسط الكلي للبعد 4.266 مع انحراف معياري 0.90، ويشير ذلك إلى قدرة الأفراد على تمييز مشاعرهم وفهم تأثيرها على قراراتهم وتصرفاتهم، بما يدعم ضبط السلوك والاستجابات العاطفية في المواقف المختلفة.



بمتوسط درجات 4.21 وانحراف معياري 0.96، أظهرت بُعد التنظيم العاطفي مستوىً مرتفعاً لدى أفراد المجتمع وهذا يُظهر قدرة الأفراد على إدارة عواطفهم وسلوكياتهم في ظل ظروف مُرِّبة وصعبة.

بمتوسط درجات 4.213 وانحراف معياري 1.022، أظهرت نتائج بُعد التعبير الإيجابي عن المشاعر مستوىً مرتفعاً أيضاً. وهذا يُظهر قدرة الأفراد على التعبير عن مشاعرهم بطريقة صحية ومتوازنة، تُعزز الروابط الشخصية وتقلل من الخلافات العاطفية.

بمتوسط حسابي قدره 4.298 وانحراف معياري قدره 0.954، أظهرت نتائج بُعد المرونة النفسية مستوىً مرتفعاً، مما يشير إلى قدرة الأفراد على التكيف مع العقبات، والسيطرة على التوتر، واستعادة التوازن النفسي بعد النكسات أو التحديات.

بقيم ارتباط تتراوح بين 0.800 و 0.948، أظهرت تقييمات الارتباط بين بُعد المرونة النفسية والإدارة العاطفية ارتباطاً إيجابياً قوياً ودالاً إحصائياً. وهذا يشير إلى أن زيادةوعي الأفراد بمشاعرهم، والتحكم فيها، والتعبير عنها بشكل بناء، يساعدهم على أن يصبحوا أكثر مرونة نفسيةً، ويحسن قدرتهم على التكيف الاجتماعي والنفسي.

## الوصيات

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية؛ توصي الدراسة بما يلي:

تعزيز برامج التدريب على إدارة المشاعر في بيئات العمل والتعليم والمجتمع المحلي، لرفع مستوى الوعي بالمشاعر، وضبط الانفعالات، والتعبير الإيجابي عنها.

تصميم برامج تطوير المرونة النفسية للأفراد لمساعدتهم على مواجهة الضغوط الحياتية والتكيف مع المواقف الصعبة بطريقة فعالة.

دمج مهارات إدارة المشاعر والمرونة النفسية ضمن المناهج التعليمية والمبادرات المجتمعية لتعزيز الصحة النفسية والقدرة على التكيف الاجتماعي.

الاهتمام بالبيئة الاجتماعية والتعليمية التي تدعم التفاعل الإيجابي والتواصل البناء بين الأفراد، حيث أثبتت الدراسات تأثيرها في تعزيز المرونة النفسية.

## المقترحات

إجراء دراسات مستقبلية حول تأثير برامج تطوير الذكاء العاطفي وإدارة المشاعر على المرونة النفسية لدى مختلف الفئات العمرية والمجتمعية في حفر الباطن.

دراسة العلاقة بين إدارة المشاعر والمرونة النفسية والتحصيل الدراسي أو الأداء الوظيفي لتحديد أثرها على النجاح الأكاديمي والمهني.

توسيع نطاق البحث ليشمل مجتمعات ومناطق أخرى في المملكة لمقارنة مستويات إدارة المشاعر والمرونة النفسية واستخلاص استراتيجيات وطنية لتعزيز الصحة النفسية.

استكشاف دور التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز أو تقليل إدارة المشاعر والمرونة النفسية لدى الأفراد.

## المراجع

### المراجع العربية

- أبو حلاوة، محمد. (2021). الصحة النفسية: من منظور علم النفس الإيجابي. المؤتمر البيئي الأول: التنمية المستدامة وبناء الإنسان في ظل تحديات العصر، 521–571.
- الأحمدي، مارية. (2020). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى عينة من طالبات جامعة طيبة. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، 12(2)، 110–20.
- الأطرش، الزهراء، وفطوم، بوزنة. (2022). الذكاء العاطفي وعلاقته بالمرؤنة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين (رسالة ماجستير). جامعة الشهيد حمزة لخضر.
- تباني، صفية، وبوفارس، عبد الرحمن. (2022). دور الضبط الانفعالي في دعم المناعة النفسية. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، 7(3)، 569–579.
- الشمرى، مناور عماش. (2021). المرؤنة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة حائل. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 5(20)، 31–54.
- العازمى، عائشة. (2022). المرؤنة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين. مجلة كلية التربية (عين شمس)، 3(46)، 133–173.
- القيسي، جيهان. (2021). إدارة الانفعالات لدى تدرسي وتدريسيات جامعة بغداد. مجلة ديالى للبحوث الإنسانية، 1(87)، 515–543.
- المالكي، حنان عبدالرحيم عبدالله. (2012). فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على استراتيجيات المرؤنة النفسية لزيادة المرؤنة لدى طالبات جامعة أم القرى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 31(3)، 135–167.
- مليبارى، نجاة عبدالله محمد. (2016). المرؤنة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز. المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، 10(1)، 18–66.

### المراجع الأجنبية

- Afek, A., et al. (2021). Psychological resilience, mental health, and inhibitory control among youth and young adults under stress. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1–12.
- Chen, W., & Liao, W. (2021). Emotion regulation in close relationships: The role of individual differences and situational context. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–11.
- Coffey, K., & Warren, T. (2020). Comparing adolescent positive affect and self-esteem as precursors to adult self-esteem and life satisfaction. *Motivation and Emotion*, 44, 707–718.
- Joyce, S., et al. (2018). Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*, 1–9.

Kökçam, B., Arslan, C., & Traş, Z. (2022). Do psychological resilience and emotional intelligence vary among stress profiles in university students? *Frontiers in Psychology*, 12, 788506. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.788506>

Mao, L., Huang, Z., & Chen, Q. (2021). Promoting resilience and lower stress in nurses and improving inpatient experience through emotional intelligence training in China: A randomized controlled trial. *Nurse Education*, 107, 105130.

Polizzi, P., & Lynn, J. (2020). Regulating emotionality to manage adversity: A systematic review of the relation between emotion regulation and psychological resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 45, 577–597.

Sharma, S., et al. (2020). The effects of emotional expressions in negotiation: A meta-analysis and future directions for research. *Human Performance*, 33(6). <https://doi.org/10.1080/08959285.2020.1783667>

Surzykiewicz, J., et al. (2022). Resilience and regulation of emotions in adolescents: Serial mediation analysis through self-esteem and the perceived social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8007.

Taha, S., Zoromba, M., & Wahba, N. (2020). Relationship between psychological resilience and emotional labor with mental health among sample of Egyptian mental health nurses. *Egyptian Journal of Health Care*, 11(1), 1085–1094.

Wilms, R., Lanwehr, R., & Kastenmüller, A. (2020). Emotion regulation in everyday life: The role of goals and situational factors. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–14.