



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب

كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

**المرونة النفسية عند الطلبة الجامعيين**  
(دراسة ميدانية بجامعة عين تموشنت)

تحت إشراف الأستاذ:

أ. عطار سعيدة

من إعداد وتقديم الطالبة:

- ديداني مروى

تاريخ المناقشة: 2026/06/21

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
سعدون سمية	أستاذ محاضر - أ -	رئيسا
عطار سعيدة	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
بن عيسى عبد الحكيم	أستاذ محاضر - ب -	مناقشا

السنة الجامعية 2025-2026

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر وعرافان

«قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ» (سورة البقرة، الآية 32)

الحمد لله الذي أعاننا على التمام، ومنحنا القوة لنقف اليوم في نهاية هذه الرحلة الشاقة والمهمة في آن واحد.

لم تكن هذه المذكورة مجرد متطلبات أكاديمية لنيل درجة علمية، بل كانت مخاضاً فكرياً عسيراً، وساعات طويلة من المكابدة بين طيات الكتب والمصادر. لقد عشتُ مع هذا البحث لحظاتٍ من الحيرة، وليالٍ من السهر تساوت فيها الأسئلة بالهواجس، ولكن

بفضل الله ثم بفضل من آمنوا بي، استحال ذلك التعب إنجازاً، وتلك الحيرة يقيناً.

إلى من أنار لي الدرب.. أستاذتي المشرفة (عطار سعيدة)، أهديكم عميق شكري على سعة صدركم أمام تساؤلاتي القلقة، وعلى حزمكم الذي قوّم اعوجاج قلبي، ولينكم الذي جبر خاطري حين تعثرت النتائج. شكراً لأنكم علمتني أن البحث العلمي هو "أمانة" قبل أن يكون "كتابة".

إلى السند الثابت.. إلى والديّ العزيزين، الذين تحملا معي ضجيج انشغالي، وصمتي الطويل، وإجهادي الظاهر. إليكم يا من كنتم الملاذ الآمن من رهبة الفشل، والدافع الأقوى للاستمرار. إن هذا العمل هو ثمرة صبركم قبل أن يكون ثمرة جهدي.

إلى كل من كان جزءاً من الطريق.. إلى الذين لم يملّوا من السؤال عني، والذين قدّموا لي يد العون التقني أو المعنوي حين ضاقت

السبل. شكراً لكل من قدّر قدسية العلم، وساهم بكلمة أو دعوة صادقة في تذليل عقبات هذا المسار.

أختكم وأنا مدركٌ أن العلم بحرٌ لا ساحل له، وأن هذه المذكورة ما هي إلا خطوة أولى في طريقٍ طويل، آملاً أن تكون لبنةً نافعة في

صرح المعرفة.

## الإهداء

إلى من كلله الله بالهيبه والوقار..... إلى من أحمل اسمه بكل فخر.....والذي العزيز

إلى منبع الحنان ومنبع الأمان.....إلى من دعاؤها سر نجاحي.....أمي الغالية

إلى سند الروح ورفيق الدرب..... إلى من كان لي دائما نعم السند..... أخي الغالي

إلى الذين بوجودهم تكتمل فرحتي..... إلى كل أفراد عائلتي الكبيرة

إلى أساتذتي، ومعلمي الخير.....

إلى أصحاب الفضل، والعطاء.....

إلى بلدي الجزائر.... أرض البطولات والشهداء

وفي الختام، إلى نفسي التي صمدت، وقاومت، ولم تستسلم حتى جعلت هذا الحلم حقيقة ملموسة

إليهم جميعا أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع، راجية المولى عز وجل أن يعلمنا ما ينفعنا وأن ينفعنا بما

يعلمنا وأن يزدنا علما.

الطالبة: ديداني مروى

## ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة "عين تموشنت"، والكشف عن الفروق الإحصائية في مستويات المرونة النفسية تبعاً لمتغيرات ديموغرافية تشمل: الجنس، والتخصص الدراسي (علمي/أدبي)، والمستوى التعليمي (سنة أولى، ثانية، وثالثة ليسانس). تكونت عينة الدراسة من (330) طالباً وطالبة. ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس المرونة النفسية لـ (شيقورة، 2012) المقنن من طرف الباحثة "زينب بن شعاعة" في البيئة الجزائرية سنة 2020/2019.

## وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- يتمتع الطلبة الجامعيون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس، أو متغير التخصص الدراسي، أو متغير المستوى التعليمي.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية، الطالب الجامعي.

**Abstract :**

The current study aimed to identify the level of psychological resilience among university students at the University of Ain Témouchent. It also sought to detect statistically significant differences in psychological resilience levels based on demographic variables, including : gender, academic specialization (scientific/literary), and educational level (first, second, and third-year Bachelor's degree). The study sample consisted of (330) male and female students. To achieve the study's objectives, the Psychological Resilience Scale developed by (Chigoura, 2012) and standardized for the Algerian environment by "Zineb Ben Choaâra" in the academic year 2019/2020 was utilized.

**The results of the study revealed the following :**

- University students possess a high level of psychological resilience.
- There are no statistically significant differences in the levels of psychological resilience among the sample members attributable to the variables of gender, academic specialization, or educational level.

**Keywords :** Psychological Resilience, University Student.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر و عرفان
ب	الاهداء
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
د	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
هـ/و/ز	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الاشكال
ي	قائمة الملاحق
1	المقدمة
	<b>الفصل الأول : مدخل الى الدراسة</b>
4	مشكلة الدراسة
6	فرضيات الدراسة
6	أسباب اختيار الموضوع
7	اهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	حدود الدراسة

9	المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة
	<b>الفصل الثاني: المرونة النفسية</b>
14	تمهيد
15	نبذة تاريخية عن المرونة النفسية
17	المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية
19	نظريات المفسرة للمرونة النفسية
25	صفات الافراد ذوي المرونة النفسية
25	ثمرات المرونة النفسية
27	العوامل المؤثرة ذات العلاقة بالمرونة النفسية
28	استراتيجيات المرونة النفسية
	<b>الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>
29	تمهيد
30	منهج الدراسة
30	مجتمع الدراسة
30	عينة الدراسة و خصائصها
34	أدوات الدراسة
35	الخصائص السيكومترية للأداة
36	الأساليب الإحصائية المستعملة

	الفصل الرابع: عرض و مناقشة النتائج
38	تمهيد
39	عرض و مناقشة فرضيات الدراسة
47	توصيات و مقترحات
51	قائمة المصادر و المراجع
54	الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
31	توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس	1
32	توزيع عينة الدراسة حسب متغير التخصص	2
33	توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	3
39	مستوى المرونة النفسية	4
41	الفروق في مستوى المرونة النفسية تعزى متغير الجنس	5
42	الفروق في مستوى المرونة النفسية تعزى متغير التخصص	6
44	الفروق في مستوى المرونة النفسية تعزى متغير المستوى التعليمي	7

## قائمة الاشكال:

الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
17	التسلسل التاريخي والتطوري لمفهوم المرونة النفسية	1
19	المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية	2
25	النظريات المفسرة للمرونة النفسية	3
26	صفات الافراد ذوي المرونة النفسية	4
27	ثمرات المرونة النفسية	5
29	استراتيجيات بناء المرونة النفسية	6
32	المخطط الدائري لتوزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس	7
33	الرسم البياني الدائري لخصائص العينة تبعاً لمتغير التخصص	8
34	المخطط الدائري لخصائص العينة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	9

## قائمة الملاحق:

الصفحة	اسم الملحق	رقم الملحق
54	استبيان الدراسة في صورته النهائية (مقياس المرونة النفسية)	1
57	خرجات التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة الميدانية (برنامج SPSS)	2
63	بطاقة المتابعة والإشراف الأكاديمي على مذكرة التخرج	3
64	ترخيص بإيداع المذكرة	4
65	تصريح شرفي بالالتزام بالنزاهة العلمية	5
66	وثيقة ترخيص إجراء الدراسة الميدانية بالجامعة	6

# مقدمة

### مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية أحد أهم المنعطفات الحاسمة في حياة الفرد، فهي لا تمثل فحسب انتقالاً أكاديمياً نحو التخصص المهني، بل هي مرحلة انتقالية تتسم بالتغيرات النفسية، والاجتماعية، والمعرفية المتسارعة. في هذه الفترة، يجد الطالب الجامعي نفسه في مواجهة حزمة من التحديات والضغوطات؛ تتراوح بين كثافة المناهج الدراسية، والاضطرار للتكيف مع بيئة جديدة، فضلاً عن القلق المتعلق بالمستقبل المهني والشخصي. هذه البيئة الضاغطة قد تجعل من الطالب عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق، والاكتئاب، والاحترق الأكاديمي، ما لم يمتلك "آليات دفاعية" ونفسية متينة تمكنه من الحفاظ على توازنه. من هذا المنطلق، برز مفهوم المرونة النفسية Psychological Resilience كأحد أهم المفاهيم المحورية في علم النفس الحديث عموماً، وفي علم النفس العيادي والمنظور الإيجابي خصوصاً. فالمرونة النفسية لا تعني غياب الضغوط أو الأزمات من حياة الطالب، بل تشير إلى تلك القدرة الديناميكية على التكيف الإيجابي، والمقاومة، واستعادة التوازن النفسي والوظيفي بعد التعرض للصدمات أو الضغوط الشديدة. إنها بمثابة "الدرع النفسي" الذي يحول دون تحول الضغوط اليومية العادية إلى اضطرابات عيادية مأزومة. وتأتي أهمية دراسة المرونة النفسية لدى فئة الطلبة الجامعيين من كونها تحدد الفارق بين طالب يستسلم للتعثّر الأكاديمي والنفسي، وطالب آخر يمتلك القدرة على تحويل التحديات إلى فرص للنمو والنضج. ومن الناحية العيادية، فإن فهم مستويات المرونة النفسية ومحدداتها لدى هذه الفئة يساعد في تصميم برامج إرشادية وعلاجية وقائية، تهدف إلى تدعيم مكامن القوة في الشخصية الجامعية بدلاً من التركيز فقط على معالجة الأعراض والاضطرابات.

بناءً على ما تقدم، تسعى هذه الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على واقع المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، ومحاولة الكشف عن الفروق والاختلافات في مستوياتها تبعاً لبعض المتغيرات، وصولاً إلى فهم أعمق لآليات التكيف التي يتبناها الطلبة في مواجهة ضغوطاتهم اليومية والأكاديمية.

وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على أربعة فصول تدرس الجانب النظري والجانب التطبيقي:

الفصل الأول: تطرقنا فيه الى تقديم موضوع الدراسة وتضمن مشكلة الدراسة وفرضيات الدراسة ثم

ايراز أهدافها وأهميتها، إضافة الى تحديد حدود الدراسة وكذا المفاهيم الاجرائية.

## مقدمة

---

الفصل الثاني: يتعلق بالمرونة النفسية، حيث تطرقنا الى نبذة تاريخية عن المرونة النفسية، مفهومها، المفاهيم المرتبطة بها، النظريات المفسرة لها، وكذلك صفات الافراد ذوي المرونة النفسية، ثمرات المرونة النفسية، العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية إضافة الى استراتيجيات بناءها.

اما الجانب التطبيقي فضم فصلين، الفصل الثالث وخصص للإجراءات المنهجية للدراسة والتي تحتوي على المنهج المناسب للدراسة، ومجتمع الدراسة، عينة الدراسة وخصائصها، أدوات الدراسة، الخصائص السيكومترية لأدوات القياس المعتمدة، والأساليب الإحصائية المستخدمة

اما الفصل الرابع فخصص لعرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة، الاستنتاج العام، الخاتمة.

# الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
- فرضيات الدراسة
- اهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- التعاريف الاصطلاحية والاجرائية
- حدود الدراسة

## مشكلة الدراسة:

يمثل التعليم العالي قمة الهرم التعليمي، والركيزة الأساسية لإعداد الكوادر البشرية المؤهلة لقيادة قاطرة التنمية. وباعتبار طلبة الجامعات هم "الثروة البشرية المتميزة"، فإن نجاحهم لا يتوقف فقط على الكفاءة الأكاديمية، بل يمتد ليشمل البناء النفسي المتوازن القادر على مواجهة التحديات (فرج، 1988). وان الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع، إذ يمثل شباب الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، فهم عصب التنمية في مختلف مجالات الحياة، ولا تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسياً وانفعالياً. (غنية، 2005، 21)؛ حيث أن الطالب الجامعي وبشكل خاص في ظل الظروف الحالية والتقدم التكنولوجي الهائل، يواجه العديد من التحديات والتغيرات التي قد تؤثر في التزامه اتجاه دراسته، وهو إذا ما كان يتمتع بالمرونة النفسية؛ فإنه يكون أكثر قدرة على الاستمرار في دراسته و في إكمالها بنجاح.

فالدراسة الجامعية تتطلب توافر الصحة النفسية لدى الطالب القائمة على نظرة الفرد الإيجابية إلى

ذاته، معتبراً نفسه قادراً وجديراً بالنجاح وواتقاً من نفسه، والتي هي شرط

للتحصيل الجامعي الجيد. (معريس، 2010، 352-353)

وبما ان التكيف مع الضغوط الجامعية من أبرز التحديات التي تواجه الطلبة، وهو ما دفع العديد من الدراسات والبحوث المرجعية إلى استكشاف مفهوم المرونة النفسية كآلية دفاعية لمواجهة هذه الصعوبات. و قد تناولت العديد من الدراسات السابقة متغير المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة في بيئات وثقافات مختلفة، حيث أسفرت دراسة رشا عبد الرحمن وأشرف العزب (2021)، ودراسة قاسم (2018)، ودراسة رملة جبار ورهام رضا (2017) عن وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. وفي مقابل ذلك، أظهرت دراسة صبيحة مكطوف (2021) ودراسة إسماعيل (2017) أن المرونة النفسية تقع ضمن المستوى المتوسط (خاصة لدى الفئات المعرضة لظروف ضاغطة كالطلبة النازحين). بينما تفردت دراسة هالة سناري (2017) بالكشف عن وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد عيّنتها.

كما أظهرت دراسات كل من (عبد الرحمن والعزب، 2021؛ مكطوف، 2021؛ وإسماعيل، 2017) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لصالح الذكور. بالمقابل، لم تسجل دراسات (قاسم، 2018؛ رملة جبار ورهام رضا، 2017؛ بريقيقة، 2017؛ Arbinaga، 2018، و Gomez-Molinero، 2018) أي فروق دالة إحصائية تعزى للجنس.

وقد أشارت دراسة عبد الرحمن والعزب (2021) إلى فروق لصالح التخصصات النظرية، بينما بينت دراسة مكطوف (2021) فروقاً لصالح التخصصات العلمية. في حين لم تظهر دراسات (قاسم، 2018؛ رملة جبار ورهام رضا، 2017؛ وإسماعيل، 2017) أي فروق ذات دلالة تعزى للتخصص. كما أكدت دراسة عبد الرحمن والعزب (2021) ودراسة برقيقة (2017) وجود فروق دالة في المرونة النفسية لصالح الطلبة الأكبر سناً، وهو ما يتقاطع موضوعياً مع متغير المستوى التعليمي (التقدم في السنوات الدراسية). وفي السياق ذاته، بحثت دراسة قاسم (2018) تأثير متغير (سنوات الدراسة) على المرونة النفسية وتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة تعزى لعدد سنوات دراستهم، في حين لم تجد دراسة (Gomez-Moliner 2018) فروقاً تعزى للعمر. إضافة إلى انه قدمت الدراسة النقدية لـ (Denckla 2020) أبعاداً منهجية هامة تفيد البحث الحالي، حيث شددت على ضرورة التعامل مع المرونة النفسية كعملية ديناميكية مستمرة ومتعددة المستويات وليست كسمة شخصية جامدة. ونبّهت الدراسة إلى قصور بعض المقاييس الجاهزة عند نقلها عبر الثقافات، مع التوصية بالتركيز على "المرونة المحددة بمجالات معينة" (مثل المرونة الأكاديمية) بدلاً من صيغتها العمومية المطلقة.

وبناءً على الاستقراء التحليلي للدراسات السابقة، يمكن تحديد الفجوة العلمية التي يسعى البحث الحالي لسدّها في النقاط التالية:

- 1/ وجود تضارب واضح بين الدراسات السابقة حول تأثير متغيرات (الجنس، التخصص، والمستوى التعليمي) على المرونة النفسية؛ مما يشير إلى أن سياق البيئة الجامعية الحالية وثقافتها المحلية قد يفرضان نتائج مختلفة تحتاج إلى ضبط ودراسة في البحث الحالي.
- 2/ ركزت غالبية الدراسات العربية السابقة على قياس المرونة النفسية كسمة عامة جامدة عبر مقاييس تقليدية، دون التفات للتوصيات العالمية الحديثة) كأطروحة (Denckla, 2020) التي تدعو لربط المرونة بالسياق الديناميكي المتغير للبيئة الجامعية، أو قياسها كمرونة محددة بمجال (أكاديمي/نفسية).
- 3/ ركزت الدراسات السابقة على فئات جامعية في فترات زمنية سابقة ولها ظروف خاصة (مثل الطلبة النازحين في دراسة مكطوف، أو طلبة تخصصات معينة كرياضة أو رقص في دراسات أخرى)؛ ومن ثمّ تبرز الفجوة في حاجة البيئة الجامعية الحالية إلى دراسة ميدانية حديثة تدرس المرونة النفسية في ظل المتغيرات والضغوطات العصرية الراهنة لعام 2026.

إذا استناداً إلى المراجعة النقدية للدراسات السابقة، وفي ضوء الخصوصية التي تتمتع بها الحياة الجامعية وما يحيط بها من ضغوط أكاديمية ونفسية تستدعي دراسة مستوى المرونة لدى الطلبة، يسعى البحث الحالي إلى معالجة هذه القضية حيث تتبلور مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي كما يلي:

"ما هو مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في جامعة عين تموشنت؟"

وتتفرع من هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)؟

هل توجد فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص (ادبي، علمي)؟

### فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

يتمتع الطلبة الجامعي بمستوى متوسط من المرونة النفسية.

الفرضية الفرعية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

الفرضية الفرعية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية

الفرضية الفرعية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص (ادبي، علمي).

### أسباب اختيار الموضوع:

أ/الاسباب الذاتية:

1. الاحتكاك المباشر بالوسط الجامعي ومعايشة ضغوطه يومياً

كطالبة

2. الرغبة في تقديم دراسة تخدم زملاء الجامعة بشكل عملي

3. ندرة الدراسات المحلية التي تناولت المرونة النفسية في البيئة الجزائرية.

ب/الاسباب الموضوعية

- 1.تزايد ظاهرة الضغط النفسي والفشل الأكاديمي لدى الطلبة
- 2.المرونة النفسية مفهوم حديث لم يحظَ باهتمام كافٍ في الجامعات الجزائرية
- 3.أهمية الكشف عن الطلبة الأقل مرونة لتقديم الدعم النفسي المناسب لهم.

### أهداف البحث:

الهدف الرئيسي:

يهدف البحث الحالي بصفة رئيسية إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة عين تموشنت.

الأهداف الفرعية:

\_الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة عين تموشنت والتي قد تعزى لمتغير الجنس (ذكور / إناث).

\_ معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في المرونة النفسية باختلاف متغير السنة الدراسية.

\_معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في المرونة النفسية باختلاف متغير التخصص الدراسي (ادبي/علمي).

### أهمية البحث:

أ- الأهمية النظرية (العلمية):

\_إثراء المكتبة الجامعية الجزائرية عموماً، ومكتبة جامعة عين تموشنت خصوصاً، بأدبيات نظرية حديثة تتناول مفهوم المرونة النفسية كآلية دفاعية لمواجهة الضغوط.

\_تسليط الضوء على مرحلة الشباب الجامعي باعتبارها مرحلة انتقالية حرجة تتطلب مهارات تكيفية عالية لمواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية.

\_تقديم إطار نظري ومنهجي قد يسهم في فتح آفاق لبحوث مستقبلية تتناول متغيرات نفسية أخرى ذات علاقة بالمرونة لدى الطلبة.

ب- الأهمية التطبيقية (العملية):

\_تزويد القائمين على قطاع الهياكل والخدمات الجامعية ببيانات واقعية حول مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة، مما يساعد في تصميم برامج إرشادية داعمة.  
\_الكشف عن الفئات الطلابية الأكثر عرضة للضغوط والأقل مرونة حسب الجنس، التخصص، والسنة الدراسية لتوجيه الرعاية النفسية نحوهم بشكل أدق.

### حدود الدراسة:

- 1\_الحدود البشرية: الطلبة جامعيين (ذكوراً وإناثاً) من التخصصات العلمية والأدبية، تجدر الإشارة إلى أن العينة تتسم بتفاوت واضح في توزيع متغير الجنس، إذ بلغت نسبة الإناث (88.5%) مقابل (11.5%) للذكور، وهو ما يُعدّ قيداً منهجياً ينبغي مراعاته عند تعميم النتائج المتعلقة بالفروق بين الجنسين.
- 2\_الحدود المكانية: جامعة بلحاج بوشعيب. عين تموشنت.
- 3\_الحدود الزمنية: الموسم الجامعي 2025/2026.

### المفهوم الاصطلاحي لمتغير الدراسة:

#### 1. المرونة النفسية (Psychological Resilience):

تُعرّف الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA (2020): المرونة النفسية (Resilience) بناءً على أحدث التحديثات الصادرة عنها في أدلتها وموقعها الرسمي كالتالي:  
المرونة النفسية هي عملية التكيف الجيد في مواجهة الشدائد، أو الصدمات، أو المآسي، أو التهديدات، أو المصادر الكبيرة للضغوط النفسية. (American Psychological Association, 2020)  
التعريف الاصطلاحي لشيقرة (2012): يعرف المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين.  
ويعرفها الباحث اجرائياً: بأنها الحالة التي تعبر عنها الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي بجامعة عين تموشنت بعد اجابته على عبارات مقياس المرونة النفسية لـ (شيقرة، 2012) والمستخدم في هذه الدراسة.

## التعريف الاجرائي للطالب الجامعي:

نعرف الطالب الجامعي بأنه: كل طالب (ذكر أو أنثى) ملتحق بجامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب ومنتظم في الدراسة للعام الدراسي 2025/2026.

## خلاصة الفصل:

تتمحور هذه الدراسة حول إشكالية محورية تتعلق بمستوى المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في جامعة عين تموشنت، في ظل ما يفرضه الوسط الجامعي من ضغوط أكاديمية ونفسية واجتماعية متصاعدة. وقد انطلقت الباحثة من تساؤل رئيسي حول مستوى هذه المرونة، مع تفرعات تتعلق بمدى تأثير متغيرات الجنس والتخصص الدراسي والمستوى التعليمي على تباينها. وصيغت فرضية عامة مفادها أن الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من المرونة، إلى جانب ثلاث فرضيات فرعية تنفي وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للمتغيرات المذكورة. ويكتسب هذا البحث أهميته النظرية في إثراء الأدبيات الجزائرية في مجال علم النفس الإيجابي، وأهميته التطبيقية في الكشف عن الفئات الأكثر هشاشة قصد توجيه الدعم النفسي نحوها.

# الفصل الثاني: المرونة النفسية

- تمهيد
- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم المرونة النفسية
- المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية
- النظريات المفسرة للمرونة النفسية
- صفات الافراد ذوي المرونة النفسية
- ثمرات الافراد ذوي المرونة النفسية
- العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية
- استراتيجيات بناء المرونة النفسية

**تمهيد:**

تلعب المرونة النفسية دورا هاما في تكيف الفرد مع بيئته بحيث يعتبر الإنسان الصحيح نفسيا، هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، وكذلك لكي يتمتع الفرد بمستوى جيد من الصحة النفسية لا بد له من أن يتوفر لديه قدر من المرونة النفسية التي تمكنه من التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يمر بها ومواجهتها بشكل يقلل من عوامل الخطورة التي تؤثر عليه سلبا في حياته.

وسوف سنتطرق في هذا الفصل إلى المرونة النفسية مبرزين مفهومها ونبذة عن تاريخها وبعض المفاهيم المرتبطة بها وكذلك النظريات المفسرة لها وسنتعرف على خصائص الافراد ذوي المرونة النفسية وفوائدها والعوامل المؤثرة فيها واستراتيجيات بنائها.

## 1. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم المرونة النفسية:

كلمة المرونة في اللغة الإنجليزية Resilience مشتقة من اللفظة اللاتينية Resilio والتي تعنى القدرة على النهوض. (ليجي، 2014، 8) بينما تعود جذور دراسة مفهوم المرونة النفسية إلى ما يقرب من 50 عام مضت، ولقد كان الاهتمام بالمفهوم على نطاق ضيق وغير شامل من قبل عدد قليل من الباحثين الذين كرسوا حياتهم المهنية لدراسة وفحص هذه الظاهرة، فيما ركزت الأبحاث في تلك الفترة على فهم آليات التنمية والظروف المشاركة في عمليات الوقاية، فكان الاهتمام فقط حول العوامل التي ساهمت في عزل وحماية الأفراد، وبعد ذلك خصصت دراسات عن السكان المعرضين للخطر، والتركيز بشكل خاص على هؤلاء الشباب الذين أظهروا مرونة وقدرة في التغلب على الظروف الاقتصادية والمشكلات العاطفية، وتحديات البيئة التي يواجهونها والتي تنمو بشكل مستمر.

وفي وقت قريب ظهر مفهوم المرونة النفسية في أول انفراج في التفكير عام 1998م عندما دعا رئيس الرابطة الأمريكية لعلم النفس مارت سيلجمان" إلى أهمية الانتقال من نموذج العجز deficitsmodel والاتجاه إلى نموذج القوة، وهو ما يعرف بعلم النفس الايجابي positivepsychology ، وفي ذلك إشارة إلى أهداف منحنى علم النفس الايجابي والذي يشتمل على هدفين رئيسيين وهما:  
العمل على زيادة المعرفة والفهم الخاص بنقاط القوة البشرية من خلال تنمية نظم التصنيف وأساليب قياس تلك القوة.

دمج هذه المعرفة والفهم في البرامج والتدخلات الفعالة التي تهدف إلى بناء نقاط القوة لدى المشاركين بدلا من علاج نقاط الضعف.

كما يشير أبو حلاوة 2013 إلى أن جارميرزي Garnezy أول من نشر نتائج بحث عن المرونة النفسية، إذ استخدم ما يسمى بعلم الوبائيات، حيث يدرس كل من يتعرض للمرض أو لا يتعرض له، وطرق الكشف عن أسباب الخطورة، وكيفية وقايتها، والتي تساعدنا على تحديد مفهوم للمرونة النفسية.

أما فيرنر Werner فهو أول من استخدم المصطلح في القرن العشرين، إذا كان يدرس مجموعة من الأطفال من أسر فقيرة، ويعانون من أمراض نفسية، وأغلبهم عاطلون عن العمل ومدمنون للكحول، وأظهرت النتائج أن ثلثي الاطفال لديهم سلوكيات عدوانية، كما تعرضوا للفشل في العمل، أما عن ريع الأطفال لم يظهروا مثل السلوكيات، وقد نجحوا في حياتهم المهنية، لذا يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية فهؤلاء الاطفال لديهم صفات تجعلهم مختلفين عن أقرانهم.

في حين، تركزت دراسة فيرنر وسميت Werner & Smith 1982، عن عمليات الوقاية الكامنة للكشف عن دور العامل الإيجابي نتيجة الظروف الصعبة والأحداث الصادمة. ويشير " سادرار (Sederer, 2012) إلى أن مصطلح المرونة نشأ أصلاً في مجال علوم الفيزياء، ويعني قدرة المادة على العودة إلى حالتها الأصلية بعد تعرضها لحالة من الضغط الشديد أو الحرارة الشديدة أو أي قوة خارجية أخرى، ويرى أنه من المفاهيم الراقية التي يجب تبنيها في التعامل مع الطبيعة البشرية، لكونه يدل على قدرة المرء على العودة إلى الحالة التي كان عليها قبل تعرضه لخبرة الصدمات أو الكوارث. (الهاشمية، 2017، ص12)

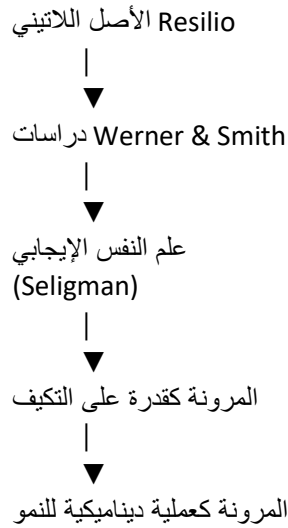
من جهة آخر، تطور تعريف مفهوم للمصطلح حيث يعد مصطلح المرونة من المصطلحات التي تحمل أكثر من معنى فهو كغيره من المصطلحات في العلوم الإنسانية متعددة المفاهيم والاختلاف، فتعرفها الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنها: "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات النفسية. والنكبات أو الضغوط النفسية اليومية مثل مشكلات العلاقات الأسرية، أو العلاقات مع الآخرين، أو المشكلات الصحية والمالية. (العزمي، 2022، 143)

وتصف "علاونة" (2021) المرونة النفسية بأنها خاصية فردية تتفاوت من شخص لآخر. إلا أنها تمنح الفرد قدرة على التكيف مع الظروف القاسية وتخفيف أثر الأحداث المؤلمة بل وتحويلها إلى فرص للتعلم والنمو الشخصي، انطلاقاً من احترام الذات والانفتاح الاجتماعي والحكمة في التعامل مع المآزق (علاونة، 2021، 10).

إذا تتحدد الجذور الاشتقاقية للمرونة النفسية (Resilience) في اللفظة اللاتينية (Resilio) التي تعني النهوض والتعافي، حيث يعود منشأ المصطلح إلى العلوم الفيزيائية للتعبير عن قدرة المادة على العودة لحالتها الأصلية بعد تعرضها للضغط، لينتقل بعدها إلى الحقل السيكولوجي عبر أبحاث مبكرة ركزت على آليات الوقاية لدى الفئات المعرضة للمخاطر (ليجي، 2014؛ الهاشمية، 2017). وقد شكّل عام 1998 منعطفاً فكرياً بارزاً بدعوة "مارتن سيلجمان" للتحول من نموذج العجز إلى نموذج القوة ضمن علم النفس الإيجابي لبناء مكامن القوة الإنسانية وتطوير قياسها، في حين تُعد دراسات "جارميري" القائمة على المقرب الوبائي، وأبحاث "فيرنر وسميث" الطولية على الأطفال الأكثر عرضة للمآزق، من أبرز المحطات التأسيسية التي ضبطت المفهوم ووظفته إجرائياً لتفسير نجاح وتكيف بعض الأفراد رغم الظروف الصادمة (أبو حلاوة، 2013؛ العزمي، 2022). وبناءً على هذا التطور المعرفي، استقر تعريف المرونة في الأدبيات المعاصرة -كالجمعية الأمريكية لعلم النفس وطروحات الباحثين كعلاونة (2021)- باعتبارها عملية دينامية تتفاوت

بين الأفراد، وتتمثل في التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية للأزمات والضغوط اليومية والصحية، مما يمكن الفرد من تحويل المحن إلى فرص للتعلم والارتقاء الشخصي (العزمي، 2022؛ علاونة، 2021).

### مراحل تطور مفهوم المرونة



الشكل رقم 01: التسلسل التاريخي والتطوري لمفهوم المرونة النفسية

(من اعداد الطالبة)

## 2. المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:

تعد المرونة النفسية من المفاهيم متعددة الأبعاد، إذ تتداخل مع مجموعة من السمات والقدرات النفسية التي تعزز قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والصدمات. ومن بين أهم المفاهيم ما يلي: مرونة الأنا: يعرفها جومازي (1991) بأنها القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافى من المحنة.

قوة الأنا: هي القدرة على التكيف مع شروط الواقع والاحتفاظ بأوضاع انفعالية متزنة والتوافق مع المطالب الاجتماعية والاتزان والقدرة على التحكم في الانفعالات وفي التعبير عنها في مواقف الغضب، ومواقف الرضا، وعند الخوف، وتحقيق الصحة النفسية.

المناعة النفسية: يقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب، سخط، عداوة انتقام، أفكار يأس وعجز وانهازامية وتشاؤم).

التفكير الايجابي: هو التفاؤل والإحساس بالقدرة على النجاح، حيث أن التفكير بالفشل مقدمة للوصول إليه والتفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله.

الهدوء الانفعالي: هو القدرة على مواجهة الظروف المختلفة في الحياة الحسنة منها والسيئة بالشجاعة والحزم والبهجة والانشراح.

الاتزان الانفعالي: هو قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على تفاعلاته المختلفة، ولديه مرجعية في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية، بحيث تكون الاستجابات الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

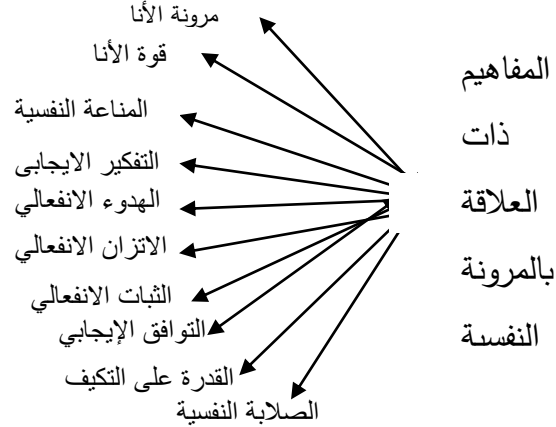
الثبات الانفعالي: يعرفه تفاحة (2009) بأنه التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية. التوافق الإيجابي: وهو قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا ما يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطرابات، يعنى هذا أن يرضى الفرد عن نفسه وان يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين.

القدرة على التكيف: هي تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة، وتعرف أيضاً بأنها القدرة على تكوين العلاقة المرنة بين الفرد وبيئته.

الصلابة النفسية: هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة. (برقية، 2017، 10-11)

إذا تتداخل المرونة النفسية كبنية متعددة الأبعاد مع شبكة من المفاهيم والسمات السيكلوجية التي تُمكن الفرد من مجابهة الأزمات وتفعيل آليات التكيف؛ حيث ترتبط إجرائياً بـ "مرونة الأنا" التي تعكس الكفاءة في ترميم الشخصية والتشافي من المحن، وبـ "قوة الأنا" التي تترجم القدرة على موازنة الانفعالات والتوافق مع مقتضيات الواقع والضوابط الاجتماعية تحقيقاً للصحة النفسية. كما تتقاطع مع "المناعة النفسية" كحائط صد لمقاومة مشاعر اليأس والعدائية الناتجة عن الكروب، ويسندها "التفكير الإيجابي" القائم على التفاؤل كمحرك للنجاح، مدعوماً بـ "الهدوء الانفعالي" لمواجهة تقلبات الحياة بحزم وانشراح. ويبرز في هذا السياق "الاتزان الانفعالي" و\* "الثبات الانفعالي" \* كمؤشرات على ضبط النفس، واستقرار المزاج، وإصدار استجابات

متناسبة مع الموقف وسياقاته الاجتماعية والبيولوجية. ويتكامل هذا البناء مع "التوافق الإيجابي" الذي يضمن تقبل الذات والآخرين للعيش دون اضطرابات، ومع "القدرة على التكيف" كعملية دينامية لتعديل السلوك وتوطيد علاقة مرنة مع البيئة، وصولاً إلى "الصلابة النفسية" بأبعادها المتمثلة في الالتزام، التحكم، والتحدي، والتي تحسن السلامة النفسية والجسدية للفرد في مواجهة البيئات الضاغطة. (برقيقة، 2017)



الشكل رقم 02: المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية

(من اعداد الطابة)

### 3. النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

تعد المرونة النفسية من المفاهيم التي استقطبت اهتمام العديد من الباحثين وعلماء النفس، لما لها من دور محوري في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع مختلف التحديات والضغوط الحياتية. وبما انه ظهرت عدة نظريات وباحثين تناولوا تفسير المرونة النفسية سنذكر أبرزهم فيما يلي:

#### 1\_نظرية بوريس سيروولنيك ( Boris Cyrulnik ) حول المرونة النفسية (La Résilience):

يستخدم سيروولنيك استعارة "الحياكة" لوصف المرونة؛ حيث يرى أن الفرد يقوم بحياكة مستقبله من خلال خيوط الذكريات المؤلمة الممزوجة بخيوط الدعم الاجتماعي والعاطفي. الصدمة تمزق نسيج الحياة، والمرونة هي إعادة ربط هذا النسيج بطريقة جديدة.

#### 2. ركائز المرونة عند سيروولنيك

تعتمد النظرية على ثلاث آليات أساسية تمكن الفرد من تجاوز المحنة:

عوامل الحماية (Les facteurs de protection) :هي الروابط العاطفية التي يبنها الطفل قبل

الصدمة (الارتباط الآمن) والتي تعمل كدرع يحميه لاحقاً.

عقاير المرونة (Les tuteurs de résilience) : وهم الأشخاص أو المؤسسات (معلم، مدرب، صديق، أو حتى كتاب) الذين يقدمون الدعم في الوقت المناسب ويساعدون الضحية على استعادة الثقة بالنفس.

إعطاء معنى للألم (Le sens de la souffrance) : يرى سيروولنيك أن القدرة على تحويل الواقع المؤلم إلى قصة أو فن أو نشاط اجتماعي (ما يسميه بـ "الاستجابة الإبداعية") هي مفتاح الشفاء. ( Cyrulnik, B. 2001)

## 2\_ نظرية ريتشارد سون Richardson:

تقدم نظرية "ريتشارد سون 2002 تفسيراً شاملاً للمرونة النفسية، حيث تنتظر إليها كقوة كامنة داخل الفرد تحفزه على تطوير ذاته والسعي نحو الحكمة والإيثار تم تطوير هذه النظرية عبر ثلاث موجات من الأبحاث. حيث يعتبر "ريتشارد سون" أن المرونة النفسية تركز على التوازن المتكامل بين الأبعاد النفسية والبيولوجية والروحية. هذا التوازن يسمح للفرد بالتكيف بشكل كامل مع مختلف المواقف الحياتية، سواء كانت متوقعة أو غير متوقعة. ومن خلال هذا التوازن، يمكن للفرد مواجهة الأزمات والضغوط بفاعلية أكبر. وتتمثل فرضيات النظرية في أن قدرة الفرد على التكيف تتأثر بالأحداث والتحديات التي يواجهها، بما في ذلك الأزمات الصعبة وغير المتوقعة، وتعد المرونة النفسية وفقاً لهذا النموذج عاملاً أساسياً في تحقيق التكيف حيث توفر للفرد القدرة على التفاعل مع الضغوط والتحديات بشكل متوازن، بما يساهم في إعادة تكامل حياته. وقد حدد ريتشارد سون أربع نتائج رئيسية تؤثر فيها عملية إعادة التكامل على الفرد:

- 1 إعادة تكامل المرونة حيث يؤدي التكيف مع الضغوط إلى تحقيق مستوى أعلى من التوازن النفسي.
  - 2 العودة إلى التوازن عبر بذل جهود متجددة لتجاوز الصعوبات وإصلاح الأضرار التي قد تحدث.
  - 3 الشفاء من فقد وهي عملية إعادة التوازن بعد تجربة خسارة أو فقدان.
  - 4 الحالة المختلفة وظيفياً حيث قد يلجأ الفرد في بعض الحالات إلى استراتيجيات سيئة التكيف مثل السلوكيات المدمرة للذات للتعامل مع الضغوط النفسية.
- تعتبر المرونة النفسية وفقاً لهذا النموذج عاملاً حاسماً في قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات والمواقف المختلفة، مما يعزز التوازن بين العقل والجسد والروح.

## 3\_نظرية أدلر Adler:

قدم "الفرد أدلر" مفهوما مهما في أهمية المشاعر الاجتماعية. والتي تظهر في النشاطات التعاونية والهادفة. فالأفراد الذين يعيشون وفقا لمبادئ معينة، مع مرونة في تعديل هذه المبادئ بما يتناسب مع الظروف الواقعية، يسعون نحو تحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية هؤلاء الأفراد لا يوفرون لأنفسهم الرزق فقط، بل يحرصون على المساهمة الفعالة في تقدم المجتمع، مما يعزز المرونة الإيجابية الشخص المرن. وفقا لأدلر، لا يفقد رؤية الواقع بل يمتلك خطة حياة واقعية، ويكون مرتبطاً بعلاقات اجتماعية متبادلة، مما يعزز تكيفه مع الحياة. يفترض أدلر " وجود أربعة أنماط رئيسية لحياة الأفراد يستخدمها الناس للتعامل مع مشكلاتهم: النمط المسيطر. النمط المعتمد النمط المتجنب والنمط المميز اجتماعيا، وتعتبر المرونة النفسية من وجهة نظره، هي القدرة على تعديل أسلوب الحياة استجابة للظروف الجديدة، بما يعزز التوافق النفسي والاجتماعي، ولذلك ينظر إلى المرونة النفسية كقدرة على تعديل المبادئ والتوجهات الشخصية بهدف سد النواقص الذاتية وتحقيق مستويات أعلى من النمو النفسي والتكيف مع الواقع الاجتماعي.

## 4.نظرية هانس سيللي Hans Selye:

تعد نظرية هانس سيللي Hans Selye 1965: من النظريات المهمة في تفسير المرونة النفسية، حيث ركزت على أن هذه الأخيرة تمثل قدرة الفرد على التحمل، وتتضمن في جوهرها تفكيراً إيجابياً تجاه الحياة، مقروناً برغبة في الاستمرار والتعايش بالإضافة إلى القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والصدمات والكوارث والتحديات بمواجهة واقعية وفعالة. مع العمل على التأقلم والتوافق مع تلك الظروف يرى سيللي أن لدى كل فرد حدا معيناً من القدرة على التحمل، فكلما ارتفع هذا الحد، زادت كفاءة الفرد في التعامل مع الضغوط، والعكس صحيح إذ أن ضعف القدرة على التحمل يجعل الفرد عرضة للإرهاق والتعب. كما أشار إلى وجود علاقة طردية بين القلق والإنهاك النفسي، فكلما ارتفعت مستويات القلق لدى الفرد. ازدادت احتمالية تعرضه للإرهاق، مما ينعكس سلبياً على توازنه النفسي ويُعرف سيللي المرونة النفسية بأنها حالة من التوازن الديناميكي بين ما يتعرض له الفرد من ضغوط نفسية، وبين ما يمتلكه من قدرات على المواجهة والتحمل والتوافق الإيجابي ولتفسير آلية استجابة الفرد للضغوط، وضع سيللي نموذجاً يتضمن ثلاث مراحل أساسية في عملية التكيف، وهي:

\_مرحلة التنبيه Alarm Stage: وهي المرحلة التي يبدأ فيها الفرد بإدراك وجود مصدر ضاغط أو مهدد.  
 \_مرحلة المقاومة Resistance Stage: حيث يُظهر الفرد قدرة على التوافق الإيجابي، وتعبئة الموارد الداخلية لمجابهة الضغوط واستمرار التكيف.  
 \_مرحلة الإرهاق أو الإنهاك Exhaustion Stage: وتحدث عندما تستعرف موارد الفرد النفسية والجسدية. فتتخفص قدرته على المواجهة، وتظهر عليه علامات التعب النفسي والوهن.  
 وتبرز هذا النموذج الديناميكية المعقدة لعملية التكيف مشيراً إلى أن المرونة النفسية ليست مجرد خاصية ثابتة، بل هي عملية مستمرة تتأثر بقدرة الفرد على الحفاظ على التوازن عبر المراحل المختلفة للتعرض للضغوط

### 5\_نظرية روجرز Humanistic Perspective :

يركز هذا الاتجاه في تفسير السلوك الإنساني على الخبرة الذاتية للفرد وعلى قضايا مثل القلق والفاعلية وحرية اتخاذ القرار في مواجهة التحديات يعتبر "كارل روجرز من أبرز ممثلي هذا المنظور، حيث يرى أن السلوك الإنساني تحركه قوة داخلية تتمثل في النزعة إلى التحقيق الذاتي - أي الرغبة المستمرة في الحفاظ على الذات وتطويرها. وفقا "الروجرز". فإن الشخصية السليمة والمرنة تتسم بانسجام الذات مع الخبرات المحيطة، مما يتيح للفرد إدراك نفسه وواقعه بشكل دقيق وموضوعي والانفتاح على التجارب الجديدة، مما يساهم في تحقيق التكامل الشخصي والرضا الذاتي. كما شدد ابراهام ماسلو " على كلية الفرد وتكامله من خلال هرم احتياجات يتدرج من الحاجات الأساسية إلى تحقيق الذات، مؤكداً أن السعي نحو الإشباع الذاتي بعد دافعا قويا نحو الصحة النفسية والتطور الشخصي.

### 6\_نظرية رولو ماي Rollo May:

يعالج هذا المنظور الإنسان باعتباره كأننا بيولوجيا ونفسيا واجتماعيا، تتركز مهمته الأساسية على البحث عن المعنى في الحياة تولى المدرسة الوجودية أهمية كبيرة للخبرة الذاتية والمشكلات الجوهرية التي تواجه الفرد، مع التركيز على حرية اتخاذ القرارات ومواجهة التحديات. وفي هذا السياق، يعد البحث عن المعنى والاستفادة من التجارب الشخصية أمرين أساسيين في بناء مرونة نفسية تمكن الفرد من التكيف مع الظروف المتغيرة، وتحقيق أعلى درجات الفاعلية الذاتية. أظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين يتمتعون بمنظور وجودي إيجابي غالبا ما يظهرون مستوى أفضل من التكيف مع ضغوط الحياة وأشارت " Kobasa إلى أن

المرونة عامل حاسم في تحديد كيف يتعامل الناس مع مجهدات الحياة، وأن الأشخاص المرئيين يميلون إلى إظهار السلوك التكيفي في مجال الأخلاق والأداء الاجتماعي والصحة الجسمية.

### 7\_ نظرية جون واطسون John Watson:

يعود الفضل في تأسيس هذا الاتجاه إلى "جون واطسون"، الذي سعى إلى تحويل علم النفس إلى علم تجريبي مشابه للعلوم الطبيعية، رافضاً دراسة مفاهيم غير قابلة للملاحظة مثل اللاشعور، يقوم الاتجاه السلوكي على أن الشخصية هي نتاج مجموعة من العادات والسلوكيات المكتسبة عبر التعلم والتعزيز يرى السلوكيون أن آليات مثل الإشراف والصراع بين المثيرات تسهم في تشكيل مرونة السلوك لدى الفرد حيث يمكن للفرد التكيف مع المواقف المختلفة إذا تمكن من التخلص من الاستجابات غير المناسبة. وفي المقابل قد يؤدي عدم القدرة على تعديل هذه الاستجابات إلى ظهور سلوكيات جمودية غير فعالة في مواجهة التحديات.

### 8\_ نظرية أرون بيك Cognitive Perspective:

يعد "أرون بيك" من أبرز الأسماء المرتبطة بتطوير العلاج المعرفي العلاج الاكتئاب حيث قام بتطوير منهج يُعرف بـ "العلاج المعرفي" يهدف إلى إعادة البناء المعرفي وتعديل أنماط التفكير غير الفعالة. ويرى "بيك" أن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات انفعالية يميلون إلى التفكير المشوه مما يؤدي إلى تفاقم مشكلاتهم. تعتبر المرونة النفسية عنصراً محورياً في الإطار المعرفي إذ تتيح للفرد تعديل أنماط تفكيره بما يتلاءم مع التغيرات المحيطة، مما يؤدي إلى سلوكيات أكثر إيجابية وقدرة على التكيف مع الواقع. وقد أكد عبد السلام أن المرونة النفسية تعد جزءاً لا يتجزأ من البنية المعرفية للفرد، تحفزه على تغيير سلوكياته لمواجهة متطلبات الحياة.

### 9\_ نظرية المرونة لميكنبوم Michenbaum:

قام "ميكنبوم" بتأسيس مفهوم يعرف بـ "فن" مهارات مواجهة وتحدي الشدائد"، والذي يستند إلى مبدأ التدريب العملي على مواجهة الصعوبات والتحديات يشبه ميكنيوم" هذه المهارات بالمناعة النفسية التي يكتسبها الجسد ضد الأمراض: حيث يركز البرنامج التدريبي على تعليم الفرد كيفية التعامل مع الظروف القاسية والمتغيرة عبر استخدام أساليب متنوعة في المجابهة والتحدي مع مراعاة الفروق الفردية والثقافية. وبهذا الشكل، تعد المرونة النفسية بمثابة مناعة داخلية تساعد الإنسان في تجاوز المواقف الصعبة والتكيف معها.

## 10\_ نظرية الشريعة الإسلامية:

أولى الشريعة الإسلامية اهتماماً كبيراً للخصائص النفسية للفرد، وقد تجلت هذه النظرة في العديد من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تؤكد أهمية المرونة النفسية في مواجهة الابتلاءات والتحديات من بين الأدلة على ذلك:

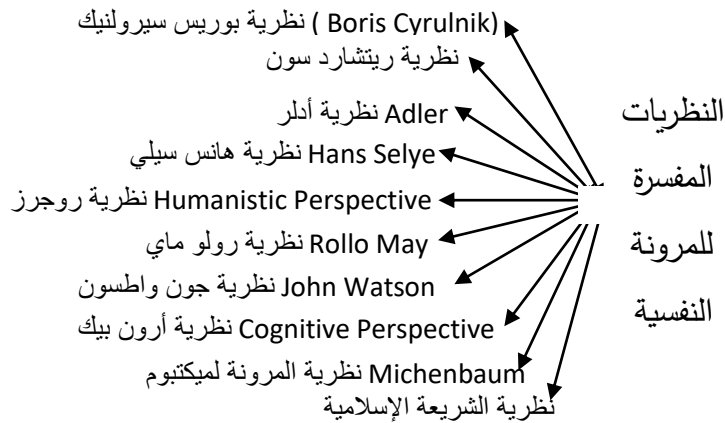
1 مبدأ الشورى: يُعتبر من الأسس التي يجب أن يعتمدها الفرد في مواجهة المشكلات. إذ يستنبط رأيه من آراء الآخرين مما يعزز القدرة على اتخاذ القرار السليم ورد في القرآن الكريم قوله تعالى: **فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ، فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ** (آل عمران، 159)

تظهر هذه الآية أهمية الاستشارة والتوكل على الله في تحقيق المرونة النفسية.

2 فكرة الصبر يعتبر الصبر من أعلى مراتب الإيمان، وبعد مكوناً أساسياً في مواجهة الابتلاءات في مختلف المجالات. مما يساعد الفرد على التعامل مع التحديات بصبر وثبات

3 وفقاً لما ذكره سامي فحجان، يجب على الفرد الذي يتمتع بالمرونة أن يعتمد مبدأ الشورى في جميع جوانب حياته من خلال الحوار الإيجابي مع من حوله ومناقشة آرائهم قبل اتخاذ القرارات. (قنون، 2025) إذا تعددت المقتربات الفكرية المفسرة لدينامية المرونة النفسية في الأدبيات السيكلوجية؛ حيث يطرح "بوريس سيرونينيك" Cyrulnik, 2001 استعارة "الحياكة" لوصف ميكانيزمات إعادة بناء الذات بعد الصدمة، مرتكزاً على ثلاث ركائز هي: عوامل الحماية (الارتباط الآمن)، وعقاقير المرونة (الدعم المؤسسي والاجتماعي)، وإعطاء معنى إبداعي للألم. وفي سياق متكامل، تقدم نظرية "ريتشارد سون" (Richardson, 2002) نموذجاً شاملاً يربط المرونة بالتوازن بين الأبعاد النفسية والبيولوجية والروحية، محدداً أربع مخرجات لإعادة تكامل الذات بعد الضغوط (إعادة تكامل المرونة، العودة للتوازن، الشفاء من الفقد، أو الحالة المختلفة وظيفياً). من جانبه، يربط "ألفرد أدلر" في منظوره الفردي المرونة بالاهتمام الاجتماعي والقدرة على تعديل أسلوب الحياة والمبادئ الذاتية لسد النواقص، بينما يُفسرها "هانس سيلبي" Selye, 1965 كحالة توازن ديناميكي محكومة بحد التحمل ومستويات القلق، واصفاً آلية التكيف عبر ثلاث مراحل متسلسلة هي: التنبيه، المقاومة، والإرهاق. وفي المنحى الإنساني، يعزو "كارل روجرز" المرونة إلى دافع تحقيق الذات وانفتاح الشخصية السليمة على الخبرات، مدعوماً بطرح "ماسبو" حول التدرج الهرمي للاحتياجات، وهو ما يتلاقى مع المنظور الوجودي لـ "رولو ماي" و "كوبازا" Kobasa \* الذي يؤكد على دور البحث عن المعنى والالتزام في تفعيل السلوك التكيفي الأخلاقي والاجتماعي. أما الاتجاه السلوكي بزعامة "جون واطسون" فيرى

المرونة كمجموعة عادات مكتسبة وإشراطات تتطلب التخلص من الاستجابات الجامدة، بينما يفسرها المنظور المعرفي لـ "أرون بيك" كقدرة على إعادة البناء المعرفي وتعديل التفكير المشوه لتعديل السلوك، وهو ما ترجمه "ميكينبوم" Meichenbaum إجرائياً في مفهوم "المناعة النفسية" القائم على التدريب العملي لمواجهة الشدائد. وختاماً، توصل "الشريعة الإسلامية" للمرونة كركيزة لمواجهة الابتلاءات عبر أبعاد روحية وسلوكية تتمثل في مبدأ الشورى والاستشارة لتجويد القرار التكيفي استناداً لقوله تعالى: "وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ" (آل عمران: 159)، والتوكل، وفضيلة الصبر والثبات كآليات محورية لإدارة الأزمات (قنون، 2025).



الشكل رقم 03: النظريات المفسرة للمرونة النفسية

(من اعداد الطالبة)

#### 4. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

الاستجابة السريعة للخطر: القدرة على إدراك وتنظيم والتوافق مع متطلبات الوضع الاجتماعي المفاجيء من أجل تجنب الضرر.

فصل الانفعال: وهي قدرة الفرد على إبعاد ذاته عن المشاعر الحادة.

البحث عن المعلومات: أي الرغبة في التعلم من الأخطار في بيئة الفرد قدر المستطاع.

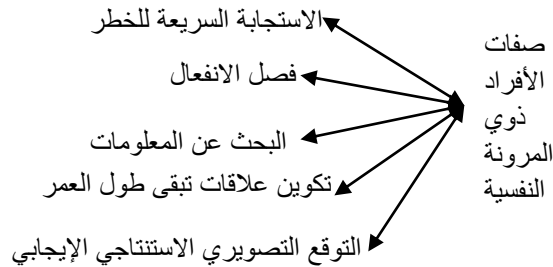
تكوين علاقات تبقى طول العمر: القدرة على تكوين علاقات تؤدي إلى مساعدات ومساندة في أوقات

الأزمات.

التوقع التصوري الاستنتاجي الإيجابي: وهي قدرة الفرد على تأمل وتصور حالة المستقبل بعد ما

ينقضي أوقات الأزمة. (المالكي، 2012)

إذا يتميز الأفراد ذوو المرونة النفسية بالاستجابة السريعة للمخاطر، والقدرة على عزل الانفعالات الحادة، والنزوع نحو التعلم من الأزمات، فضلاً عن كفاءتهم في بناء علاقات دعم مستدامة، وامتلاك رؤية استشرافية إيجابية لمستقبل ما بعد الصدمة (المالكي، 2012).



الشكل رقم 04: صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية

(من اعداد الطالبة)

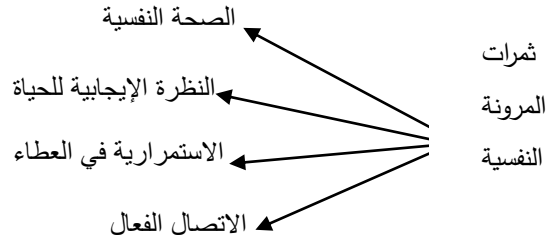
### 5. ثمرات المرونة النفسية:

الصحة النفسية: من ثمرات المرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية، وتعرف الصحة النفسية بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع من حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة النظرة الإيجابية للحياة: فكلما كان الإنسان محلياً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد قيم الفرد ومكانته الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، والفعالية والعزم.

الاستمرارية في العطاء: إن العمل المنقطع لا يؤتي ثمرته، وأن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل بهمة وحماس وروح واثقان.

الاتصال الفعال: إن الإنسان منذ ولادته، وهو يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أم لم يرد، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، والفرد من يربط مدى نجاحه وفشله بمدى نجاح وفشل علاقته. (برقيقة،

2017، ص 33)



الشكل رقم 05: ثمرات المرونة النفسية

(من اعداد الطالبة)

إذا تتمثل أبرز ثمرات المرونة النفسية في تحقيق الصحة النفسية القائمة على النضج الانفعالي والاجتماعي، والقدرة على التوافق الذاتي والبيئي وتحمل المسؤوليات. كما تُكسب الفرد نظرة إيجابية للحياة تحفز نشاطه وفعاليتته وتحدد مكانته الاجتماعية، فضلاً عن دورها في ضمان الاستمرارية في العطاء ومواصلة العمل بشغف وإتقان دون كآبة أو ملل، مما يُتوج في النهاية بتفعيل الاتصال الفعال وتوطيد علاقات إنسانية ناجحة (برقيقة، 2017).

### 6. العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية:

بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس 2002 في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة، وقد بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هي وجود الرعاية والدعم والثقة والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الايجابية للذات، تطوير مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة.

ومن بين العوامل التي تساعد في استمرارية المرونة لدى الفرد:

- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية وبفاعلية وطريقة صحيحة
- امتلاك الفرد المهارات حل المشكلات
- اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة
- توفر الدعم الاجتماعي
- الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء
- لبحث عن المعاني الايجابية للمواقف الصادمة

وتأتي المرونة من ثلاثة مصادر تتمثل في الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، امتلاك مهارات حل المشاكل التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد. (شقورة، 2012، ص13)

إذا تؤكد أدبيات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2002) أن المرونة النفسية تُحکم بشبكة من العوامل الكفيلة بتعديل الآثار السلبية للضغوط؛ حيث يشكل توفر الرعاية، والدعم، والتشجيع الأسري والمجتمعي الركيزة الأساسية لبلورتها، بالتوازي مع مهارات التخطيط الواقعي، والثقة بالنفس، والتقدير الإيجابي للذات، وضبط الانفعالات الحادة. ومن منظور (شقورة، 2012)، تتطلب استدامة هذه المرونة قدرة مستمرة على التكيف الصحي مع الأزمات، وامتلاك مهارات حل المشكلات، واليقين بالقدرة على التحكم في المشاعر والظروف الطارئة، مدعوماً بالمساندة الاجتماعية والترابط البيئي، فضلاً عن إيجاد معانٍ إيجابية للمواقف الصادمة. وتتكامل هذه المنظومة في ثلاثة مصادر بنيوية هي: الدعم الخارجي الحامي للمرونة، والقوة الداخلية المتشكلة عبر الزمن، والمهارات الإجرائية لحل المشكلات في مواجهة الشدائد.

## 7. استراتيجيات بناء المرونة النفسية:

\_ إقامة روابط قوية مع الآخرين: يعتبر العيش في وسط الاجتماعي والاحتكاك مع الآخرين وتكوين علاقات ايجابية مع الأسرة والأصدقاء ووجود الدعم ممن نحبهم من بين وأهم المتطلبات لبناء المرونة النفسية.

-تقبل التغيير واعتباره جزء من الحياة : وهي أن يحاول الشخص الاهتمام والتركيز على المواقف والظروف التي له القدرة على تعديلها وتغييرها وأن يصرف النظر عن المواقف والأوضاع التي لا يمكنه الوصول اليه.

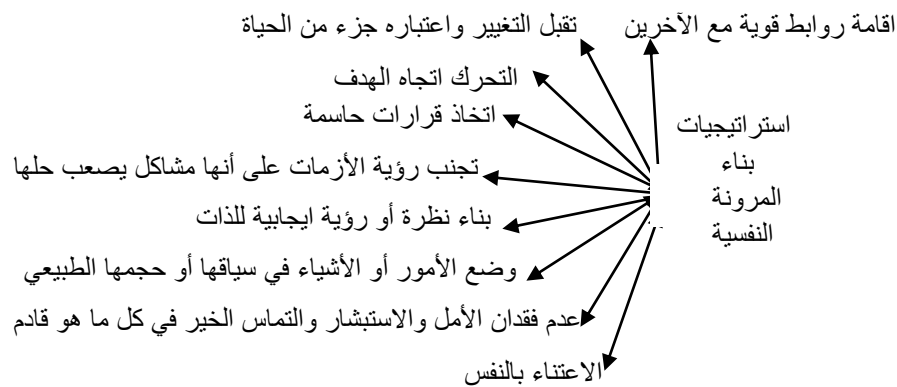
\_ التحرك اتجاه الهدف: أن يحاول الشخص أن يضع خطته وأهدافه بما يتلائم وقدراته والبيئة المحيطة به أي تكون أهدافه واقعية وموضوعية بالطريقة التي تمكنه من تحقيقها والوصول إليها.

-اتخاذ قرارات حاسمة : هي أن يصرف الفرد طاقته من أجل التعامل مع الظروف والمواقف الصادمة التي يعيشها ويوجه امكانيته الصارمة من أجل مواجهة هذه المواقف رغم صعوبتها (زيدان، 1972، 360-359)

-تجنب رؤية الأزمات على أنها مشاكل يصعب حلها : يجب أن يحاول الفرد رؤية المستقبل بطريقة ايجابية وأن يلطف من مشاعر الألم والاكتئاب والإحباط التي تصيبه عن مواجهته المصاعب الحياة وعراقيلها.  
-بناء نظرة أو رؤية ايجابية للذات : يجب أن يكون للفرد ثقة واعتقاد راسخ بقدرته على مواجهة وحل المشاكل رغم صعوبتها، وهذا سيكون بمثابة بداية الطريق نحو اكتسابه مرونة نفسية.  
-وضع الأمور أو الأشياء في سياقها أو حجمها الطبيعي : يجب على الفرد أن يجعل نظريته للمواقف الضاغطة والصعبة التي يواجهها نظرة تقييمه بأسلوب صحيح أي أن يقيم المواقف في سياقه الواسع وعلى المدى البعيد، ويتجنب تضخيم الأمور أكثر من اللازم.

- عدم فقدان الأمل والاستبشار والتماس الخير في كل ما هو قادم : أي أن تكون للفرد نظرة تفاؤلية تمكنه من توقع الأحداث القادمة بإيجابيه ولإقبال على الحياة بأمل واستبشار بدلا من الخوف الزائد والقلق طيلة الوقت.

- الاعتناء بالنفس: أن يهتم الفرد بنفسه ويولي اهتماما أكثر بحاجاته ومشاعره يندمج في الأنشطة التي تستمتع بها وتزيد من راحته واسترخائه ويمارس الرياضة بانتظام، فكلما اهتم الفرد بنفسه كلما كان مستعدا للأحداث الضاغطة ومهيئا كثر للتماسك وعدم الانهيار (اسماعيل، 2017، ص296)



الشكل رقم 06: استراتيجيات بناء المرونة النفسية

(من اعداد الطالبة)

إذا استلزم بناء المرونة النفسية وتطويرها تفعيل جملة من الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية؛ حيث يركز (زيدان، 2021) على أهمية نسج روابط اجتماعية وثيقة مع المحيط الأسري والاجتماعي كمصدر للمساعدة، مع تقبل التغيير كحتمية وجودية عبر تركيز الجهود على المواقف القابلة للتعديل وتجاوز ما لا يمكن التحكم فيه. ويتبع ذلك التحرك الهادف بصياغة غايات واقعية تتوافق مع القدرات الذاتية، واتخاذ قرارات حاسمة وصارمة لتوجيه الطاقات الذاتية نحو مجابهة الظروف الصادمة بدلاً من الهروب منها.

\*وفي ذات السياق التمكيني، يضيف (إسماعيل، 2017) أبعاداً أخرى تشمل تغيير الإدراك المعرفي للأزمات بعدم اعتبارها معضلات مستحيلة الحل، وتلطيف مشاعر الإحباط بالنظرة الاستشرافية الإيجابية، إلى جانب توطيد تقدير ذاتي إيجابي يرتكز على الثقة في الكفاءة الموجهة. كما تتطلب المرونة وضع الأحداث في سياقها الطبيعي وتقييم الضغوط موضوعياً دون تضخيم، بالتوازي مع الاستبشار وحفظ الأمل كقوة دافعة للإقبال على الحياة بتقاؤل بعيداً عن القلق المزمن، وصولاً إلى الرعاية الذاتية الشاملة بالاهتمام بالحاجات النفسية والجسدية، وممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية لتعزيز الحصانة ضد الانهيار.

### خلاصة الفصل:

يُعدّ هذا الفصل العمود الفقري للنظري للمذكرة، إذ يرصد مسار مفهوم المرونة النفسية منذ جذوره اللغوية اللاتينية "Resilio" مروراً بتطوره في مجال الفيزياء ثم انتقاله إلى الحقل السيكولوجي. وقد أسهمت الأبحاث الرائدة لجارميري وفيرنر، ثم دعوة سيلجمان عام 1998 إلى علم النفس الإيجابي، في تأسيس هذا المفهوم علمياً. وتتقاطع تعريفات المرونة النفسية في وصفها بأنها عملية ديناميكية للتكيف الإيجابي في مواجهة الصدمات والضغوط، لا سمةً جامدة ثابتة. وقد تناول الفصل جملةً من النظريات المفسرة لها كالنظرية الإنسانية لروجرز وماسلو، والوجودية لرولو ماي، والمعرفية لأرون بيك، فضلاً عن المقترح الإسلامي القائم على الصبر والشورى والتوكل. كما أبرز الفصل صفات الأفراد المرنين، وثمرات المرونة من صحة نفسية ونظرة إيجابية واتصال فعال، والعوامل المساهمة في بنائها واستراتيجياتها العملية.

# الفصل الثالث: إجراءات البحث الميدانية

- تمهيد
- المنهج المناسب للدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة وخصائصها
- أدوات الدراسة
- الخصائص السيكومترية لأدوات القياس المعتمدة
- الأساليب الإحصائية المستخدمة

**تمهيد:**

يعتبر الجانب التطبيقي من أهم مراحل البحث العلمي، حيث لا يمكن الاستغناء عنه باعتباره تكملة للجانب النظري الفكري، إذ بواسطته يتمكن الباحث من التأكد من صحة الفرضيات التي انطلق بها في بداية بحثه، وهو وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات عن واقع موضوع البحث بصورة موضوعية ومنهجية.

**1. منهج الدراسة:**

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب لمشكلة الدراسة، والذي يهدف إلى وصف الظاهرة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها، بالإضافة إلى وصف الظروف الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد في الواقع والتعبير عنها كما وكيفياً، ويعرفه صلاح الدين شروخ على أنه مجموعة من القواعد التي وضعها قصد الوصول إلى الحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة. (شروخ، 2003، 90)

**2. مجتمع البحث:**

ان تحديد مجتمع البحث هو الإطار المرجعي للباحث في اختيار عينة البحث، وقد يكون هذا الإطار مجتمعاً كبيراً، وقد يكون مجتمعاً صغيراً. ( عقيل : 1999 ، ص 221 ) فمجتمع البحث هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة ،يتكون مجتمع البحث الحالي هو الطلبة الجامعيين المسجلين في جامعة عين تموشنت "بلحاج بوشعيب" للموسم الجامعي 2026/2025، والذين يزاولون دراستهم في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية و اللغات و كلية العلوم و التكنولوجيا.

**3. عينة الدراسة وخصائصها:**

العينة هي جزء من المجتمع تتم دراسة الظاهرة عليهم من خلال المعلومات عن هذه العينة، حتى تتمكن من تعميم النتائج على المجتمع (النجار: 2009، ص 35)، وقد اعتمد في اختيار عينة البحث الحالي على الطريقة الطبقيّة العشوائية وفق الآتي:

مرّ اختيار عينة الدراسة الحالية بمرحلتين أساسيتين؛ تمثلت الأولى في تحديد "العينة المستهدفة" بالطريقة المعاينة الطبقيّة العشوائية بالتناسب بناءً على معادلة كوشران للتوزيع الطبقي بالتناسب وباعتماد جدول كرجسي ومورجان، حيث كان مستهدفاً توزيع (512) استمارة بالتساوي بين التخصصين (الأدبي والعلمي) بواقع (256) استمارة لكل منهما.

أما المرحلة الثانية، فتمثلت في حصر "العينة الفعلية المستردة الصالحة للتحليل"؛ فبعد التوزيع الميداني ومتابعة عملية الاسترجاع، تبين عدم استجابة بعض المبحوثين، بالإضافة إلى استبعاد عدد من الاستمارات نظراً لعدم جدية الإجابات أو وجود بيانات ناقصة بها. وعليه، استقر القوام النهائي لعينة الدراسة

الصالحة للمعالجة الإحصائية عند (330) طالباً وطالبة، بنسبة استجابة إجمالية بلغت (64.25%) من العينة المستهدفة، وهي نسبة مقبولة علمياً وتسمح بإجراء التحليلات الإحصائية وتعميم النتائج وفقاً للأدبيات المنهجية.

وقد توزعت العينة الفعلية النهائية (330 طالباً) على التخصصين الرئيسيين والمستويات الدراسية وفق التناسب الميداني المتاح كآتي:

أولاً: عينة التخصص الأدبي الفعالة (كلية العلوم الاجتماعية)

بلغ عدد أفرادها الإجمالي المسترد (179) طالباً وطالبة من أصل المجتمع الكلي للكلية (768)، وجاء توزيعهم الميداني كآتي:

ثانياً: عينة التخصص العلمي الفعالة (كلية العلوم والتكنولوجيا)

بلغ عدد أفرادها الإجمالي المسترد (151) طالباً وطالبة من أصل المجتمع الكلي للقسم (480)

**خصائص عينة الدراسة:**

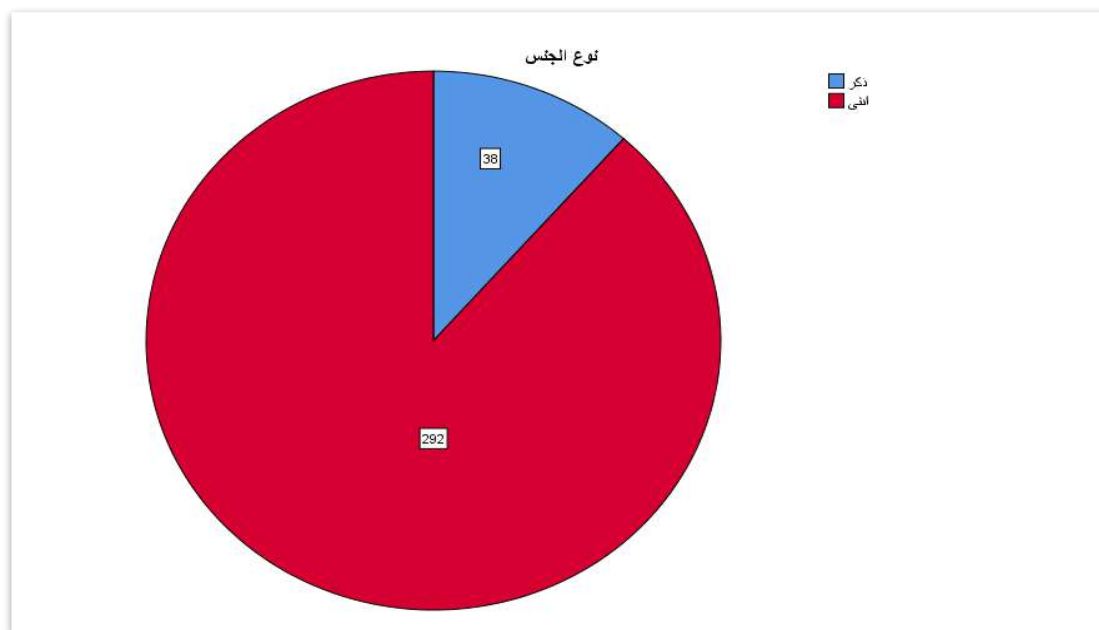
يمكن توضيح خصائص عينة الدراسة المستخدمة في هذه الدراسة عبر الجداول والرسوم البيانية الدائرية التالية:

1\_ الجنس:

جدول رقم (01) يمثل خصائص عينة الدراسة حسب متغير الجنس:

متغير الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	38	11.5%
إناث	292	88.5%
المجموع	330	100%

جدول رقم 01 : خصائص عينة الدراسة حسب متغير الجنس



شكل رقم 07 : المخطط الدائري لتوزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس

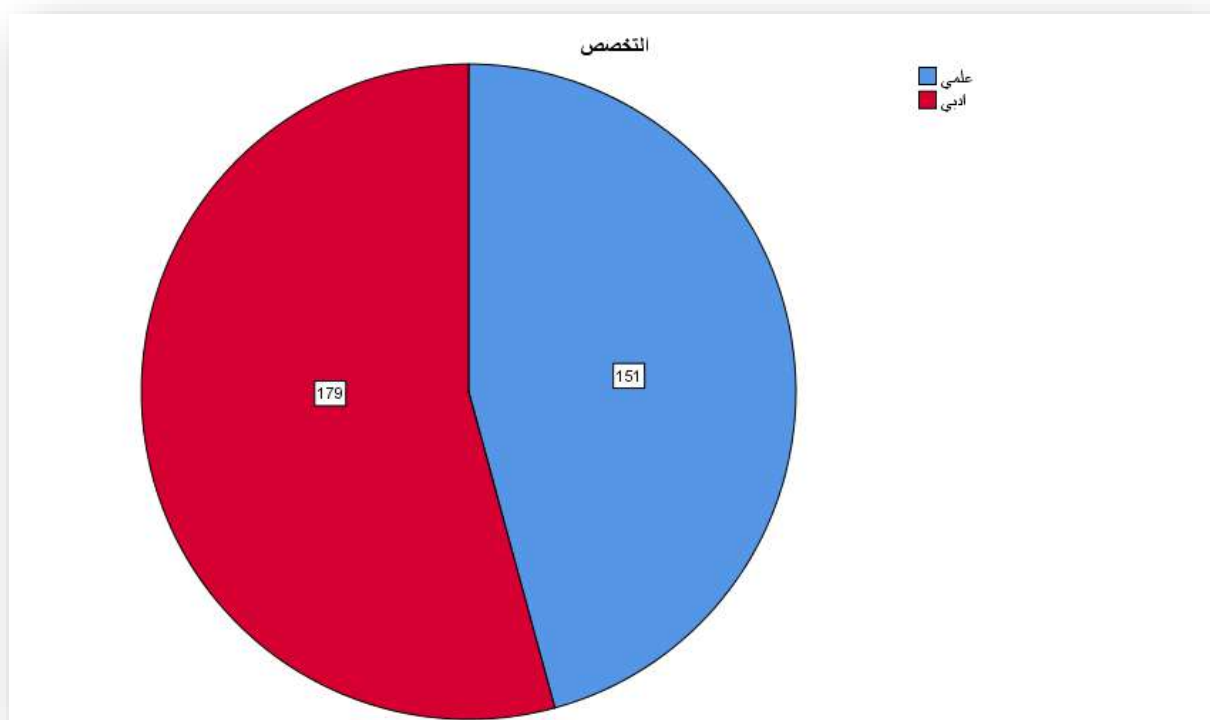
ملاحظة من خلال الجدول رقم (01) أن فئة الإناث هي الغالبة في عينة الدراسة بقوام (292) طالبة وبنسبة مئوية بلغت (88.5%)، في حين بلغت فئة الذكور (38) طالباً بنسبة تقدر بـ (11.5%)، ويعزى ذلك إلى طبيعة التخصصات المتواجدة في الجامعة التي تشهد إقبالاً كبيراً من طرف الإناث مقارنة بالذكور

## 2\_التخصص:

جدول رقم (02) يمثل خصائص عينة الدراسة حسب متغير التخصص:

متغير التخصص	العدد	النسبة المئوية
علمي	151	45.8%
ادبي	179	54.2%
المجموع	330	100%

جدول رقم 08: خصائص عينة الدراسة حسب متغير التخصص



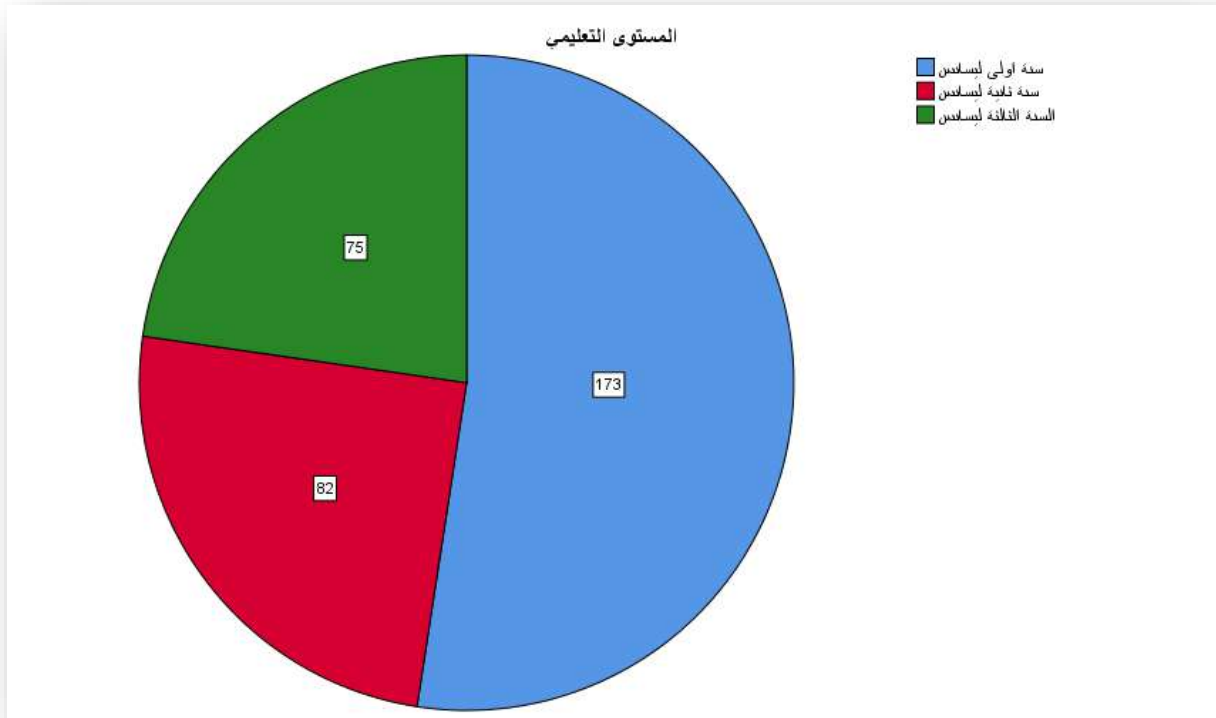
شكل رقم 09: الرسم البياني الدائري لخصائص العينة تبعاً لمتغير التخصص

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) تقارباً في توزيع أفراد العينة حسب التخصص، حيث احتلت الفئة ذات التخصص الأدبي المرتبة الأولى بـ (179) طالباً وطالبة بنسبة (54.2%)، تليها الفئة ذات التخصص العلمي بـ (151) طالباً وطالبة وبنسبة بلغت (45.8%).

جدول رقم (03) يمثل خصائص عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي:

متغير المستوى التعليمي	العدد	النسبة المئوية
السنة الأولى ليسانس	173	52.4%
السنة الثانية ليسانس	82	24.8%
السنة الثالثة ليسانس	75	22.7%
المجموع	330	100%

جدول رقم 03: خصائص عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي



شكل رقم 10: المخطط الدائري لخصائص العينة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن طلبة السنة الأولى ليسانس يمثلون الكتلة الأكبر في العينة بـ (173) طالباً وطالبة وبنسبة (52.4%)، يليهم طلبة السنة الثانية ليسانس بـ (82) طالباً وطالبة بنسبة (24.8%)، وأخيراً طلبة السنة الثالثة ليسانس بـ (75) طالباً وطالبة بنسبة بلغت (22.7%).

#### 4. أدوات الدراسة:

استخدم الباحث في الدراسة الحالية الأدوات القياسية التالية لجمع البيانات:

أ) استبيان المرونة النفسية:

وهو المقياس الذي طوره الباحث يحيى شقورة (2012)، والمكون في أصله من أربعين (40) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد أساسية؛ حيث يشمل البعد الانفعالي ست عشرة (16) فقرة، ويضم البعد العقلي تسع (9) فقرات، في حين يحتوي البعد الاجتماعي على خمس عشرة (15) فقرة.

يتبنى المقياس سلماً تدريجياً ثلاثي البدائل يحسب كالاتي: تمنح ثلاث درجات للإجابة بـ (دائماً)، ودرجتان للإجابة بـ (أحياناً)، ودرجة واحدة للإجابة بـ (أبداً)، مع مراعاة عكس حساب الدرجات في الفقرات ذات الصياغة السالبة.

وقد توزعت فقرات المقياس بين عبارات موجبة وأخرى سالبة؛ حيث تمثلت الفقرات الموجبة للبعد الانفعالي في العبارات: 1، 4، 7، 10، 16، 19، 22، 25، 40، بينما كانت فقراته السالبة هي: 13، 28، 30، 32، 34، 36، 38. وفي البعد العقلي تمثلت الفقرات الموجبة في: 2، 8، 11، 14، 17، 20، 23، والفقرات السالبة في العبارتين: 5، 26. أما البعد الاجتماعي فجاءت جميع فقراته موجبة وهي: 3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 29، 33، 35، 37، 39.

### 5. الخصائص السيكومترية لأدوات القياس المعتمدة (الصدق والثبات):

نظراً لتوفر دراسة سابقة حديثة والتي هي "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة" للطالبة زينب بن شعاعة و التي طبقت مقياس يحيى شيقورة (2012) في الموسم الجامعي 2020/2019 أي فاصل مدة زمنية اقل من عشر سنوات مع الدراسة الحالية؛ كما تعتبر مطابقة تماما لخصائص مجتمع بحثنا الحالي في البيئة الجامعية الجزائرية، فقد تم تبني مؤشرات الصدق والثبات الموثقة علمياً في تلك الدراسة، والتي تم حسابها إحصائياً على عينة استطلاعية قوامها ثلاثون (30) طالبا وطالبة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وتفصيلها كالاتي:

#### 1- صدق أداة القياس:

أظهرت النتائج أن حجم العينة الاستطلاعية بلغ 30 طالباً وطالبة، حيث تم المقارنة بين المجموعتين الدنيا والعليا (بواقع 10 أفراد في كل مجموعة)، وسجل المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا 89.80 بانحراف معياري قدره 4.44، بينما سجل المتوسط الحسابي للمجموعة العليا 104.40 بانحراف معياري قدره 4.00. وعند حساب قيمة "ت" المحسوبة تبين أنها بلغت 7.71 عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة قيمته 0.00، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى أقل من 0.01، مما يثبت أن الاستبيان يتمتع بصدق تمييزي عالٍ جداً.

2- ثبات أداة القياس:

تم تقسيم فقرات الاستبيان المرونة النفسية إلى جزئين؛ حيث ضم الجزء الأول 21 فقرة وبلغ معامل ألفا كرونباخ له 0.770، وضم الجزء الثاني 20 فقرة وبلغ معامل ألفا كرونباخ له 0.779. وعند حساب الثبات الكلي للأداة في حالة عدم تكافؤ طول الأجزاء، بلغت قيمة معامل سبيرمان براون للطول الإجمالي 0.827، بينما بلغت قيمة معامل التجزئة النصفية لجيتمان 0.822. وبما أن جميع هذه القيم تفوق المحك السيكومتری المقدر بـ 0.750، فإن ذلك يؤشر على ثبات واستقرار ممتازين للأداة.

مما أتاح اعتماد مقياس المرونة النفسية للباحث يحيى شقورة (2012)، والوثوق بنتائجه في الدراسة الحالية.

6. الأساليب الإحصائية المستعملة:

نظراً لأن حجم العينة الكلية بلغ (330) طالباً وطالبة، وهو حجم كبير يتجاوز (30) مفردة، فإن مبرهنة النهاية المركزية (Central Limit Theorem) تُجيز افتراض التوزيع الطبيعي للبيانات، مما يبرر استخدام الاختبارات البارامترية التالية:

المتوسط الحسابي (Arithmetic Mean) : يساعد في وصف وتحديد مستويات المتغيرات لدى عينة البحث.

الانحراف المعياري (Standard Deviation) : يُستخدم لقياس مدى تجانس أو تباين استجابات أفراد العينة حول متوسطها الحسابي.

اختبار (ت) (t-test) : يُستخدم للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات مجموعتين (مثل المقارنة بين الذكور والإناث، أو أي تقسيم ثنائي آخر في المتغيرات الديمغرافية) لمعرفة ما إذا كانت الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية حقيقية تعود لمتغير الدراسة أم أنها مجرد فروق عشوائية.

تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) : يُستخدم للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات ثلاث مجموعات أو أكثر.

## خلاصة الفصل:

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بوصفه الأنسب لطبيعة الدراسة الرامية إلى وصف ظاهرة المرونة النفسية وقياسها ميدانياً. وشمل مجتمع البحث جميع طلبة جامعة عين تموشنت المسجلين خلال الموسم الجامعي 2026/2025 في كليتي العلوم الاجتماعية والإنسانية والعلوم والتكنولوجيا. وبلغ حجم العينة النهائية الصالحة للتحليل 330 طالباً وطالبة، اختيروا وفق المعاينة الطبقيّة العشوائية، وتوزعوا بين 88.5% إناث و11.5% ذكور، و54.2% تخصص أدبي و45.8% علمي. واعتمد مقياس المرونة النفسية ليحيى شقورة (2012) أداة للقياس، المكوّن من 40 فقرة موزعة على أبعاد انفعالية وعقلية واجتماعية، وثبتت خصائصه السيكمترية من صدق تمييزي وثبات مرتفع (ألفا كرونباخ يتجاوز 0.770). وجرت المعالجة الإحصائية بواسطة برنامج SPSS باستخدام المتوسطات الحسابية واختبار "ت" وتحليل التباين الأحادي .ANOVA.

# الفصل الرابع

## عرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة

• تمهيد

• عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى

• عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية

• عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة

• عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة

## تمهيد

يُشكل الجانب التطبيقي الدعامة الأساسية للبحث العلمي، حيث تتحول فيه الطروحات النظرية والمفاهيم المجردة إلى معطيات واقعية ملموسة تُقاس بأدوات علمية مقننة. وبعد أن تم في الفصول السابقة الإحاطة بالخلفية النظرية لمتغير المرونة النفسية ومجتمع الدراسة من الطلبة الجامعيين، وضبط الإجراءات المنهجية والميدانية، يأتي هذا الفصل الرابع ليتوج الدراسة بعرض النتائج التي تم التوصل إليها.

يهدف هذا الفصل بالدرجة الأولى إلى تفرغ وتحليل البيانات الإحصائية المستخلصة من استجابات أفراد عينة الدراسة البالغ عددها (330) طالباً وطالبة على مقياس المرونة النفسية. وسيتم في هذا السياق عرض النتائج وجدولتها وتفسيرها بالاعتماد على المخرجات الإحصائية لبرنامج (SPSS)، وذلك من خلال التحقق من الفرضية العامة للدراسة التي بحثت في مستوى المرونة النفسية العام، يليه فحص الفرضيات الجزئية المتعلقة بالفروق تبعاً لمتغيرات: الجنس، التخصص الدراسي (علمي/أدبي)، والمستوى التعليمي (سنة أولى، ثانية، وثالثة ليسانس).

وسنتناول هذه المعطيات بالقراءة السيكولوجية والمناقشة العلمية في ظل الإطار النظري المعتمد، ومقارنتها بما أسفرت عنه الدراسات السابقة ذات الصلة، وصولاً إلى استخلاص الاستنتاج العام للدراسة وتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات.

### 1. عرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية: يتمتع الطالب الجامعي بمستوى متوسط من المرونة النفسية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمنا المتوسط الحسابي لمعرفة متوسط درجات الأفراد على مقياس

المرونة النفسية كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (04) يمثل مستوى المرونة النفسية

متغير الدراسة	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	مستوى المرونة النفسية
المرونة النفسية	330	7.5	91.08	80	متوسط

جدول رقم 4: مستوى المرونة النفسية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي مقدر بـ (91.08) عند انحراف معياري قدر بـ 7.5 وهي قيمة أعلى بكثير من المتوسط الافتراضي (80)، ومنه نستنتج أنه يتمتع الطالب الجامعي بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، وبذلك لا تتحقق الفرضية العامة (التي كانت تفترض وجود مستوى متوسط).

مناقشة نتائج الفرضية العامة:

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية بلغ (91.08)، وبانحراف معياري قدره (7.5). حيث قمنا بحساب معادلة المتوسط الافتراضي أو النظري على النحو التالي:

استخراج المتوسط الفرضي أو النظري من جمع أوزان البدائل مقسومة على عددها ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات. وهو يقابل المعادلة التالية:

$$(1+2+3)/ 3= 2$$

$$2 * 40= 80$$

المتوسط هو: 80

وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الافتراضي للمقياس وهو (80)، يتضح أن المتوسط الحسابي يفوق المتوسط الافتراضي بشكل دال، مما يشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية. وبناءً على ذلك، لا تتحقق الفرضية العامة للدراسة، مما يعني أن طلبة جامعة عين تموشنت يمتلكون قدرة عالية وإيجابية تؤهلهم لمواجهة الضغوط الأكاديمية والحياتية، والتكيف مع متطلبات البيئة الجامعية بنجاح.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البيئة الجامعية بما تحمله من تحديات مستمرة (كالامتحانات، البحوث، والتفاعل الاجتماعي) تشكل دافعاً أساسياً للطلبة لتطوير واستغلال مهاراتهم النفسية والشخصية، مما ساعدهم على بناء آليات دفاعية وتكيفية مرنة ومرتفعة. توائم هذه النتيجة بشكل تام وتتفق مع دراسة رشا محمد عبد الرحمن وأشرف محمد العزب (2021)، ودراسة قاسم (2018)، وكذا دراسة رملة جبار ورهام علي رضا (2017)، والتي أسفرت نتائجها جميعاً عن وجود مستوى مرتفع (عالي) من المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. ويعزز هذا الاتفاق فكرة أن مجتمع الطلبة الجامعيين يمتلك قواسم مشتركة من الوعي والنضج تسمح له بتجاوز الأزمات الأكاديمية بكفاءة عالية.

بالمقابل، تختلف النتيجة الحالية مع دراسة صبيحة ياسر مكطوف (2021) ودراسة إسماعيل (2017) اللتين توصلتا إلى أن المرونة النفسية لدى الطلبة كانت بدرجة متوسطة. ويمكن إرجاع هذا التباين إلى خصوصية عينة دراسة مكطوف (2021) التي طبقت على الطلبة "النازحين" والذين يعانون من ظروف استثنائية ضاغطة قد تؤثر على سقف مرونتهم، في حين أن طلبة الدراسة الحالية يعيشون في ظروف أكثر استقراراً أتاح لهم تفعيل مرونتهم بشكل أفضل. كما تختلف النتيجة الحالية تماماً وبشكل حاد مع دراسة هالة خير سناري إسماعيل (2017) التي وجدت مستويات منخفضة من المرونة النفسية؛ حيث يُعزى هذا الاختلاف إلى طبيعة المتغيرات المقترنة بالمرونة في تلك الدراسة (كاليقظة العقلية)، علاوة على تباين البيئات الجامعية والظروف الاقتصادية والاجتماعية للطلبة.

أما على صعيد الدراسات الأجنبية، فإن النتيجة المرتفعة للمرونة النفسية في هذه الدراسة تدعمها أطروحة الدراسة النقدية لـ (Denckla, 2020) والتي تؤكد على أن المرونة النفسية هي عملية ديناميكية مستمرة ومتعددة المستويات وليست سمة جامدة؛ وعليه فإن وصول الطلبة إلى هذا المستوى العالي يعكس نجاحهم في التفاعل الإيجابي مع المنظومة البيئية والاجتماعية المحيطة بهم. وتتسق هذه النتيجة المرتفعة أيضاً مع ما أثارته دراسة (Arbinaga, 2018) ودراسة (Rocio Gomez-Molinero, 2018) حيث

ربطت هذه الدراسات المرونة النفسية بمتغيرات جودة الحياة كالتفاؤل وجودة النوم المدرك. وبناءً عليه، يمكن القول إن تمتع طلبة جامعة عين تموشنت بمستوى مرتفع من المرونة يعكس تمتعهم بحالة من التفاؤل والالتزان الذاتي التي تمكنهم من إدارة شؤونهم اليومية والدراسية بفاعلية وإيجابية مطلقة.

عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، انثى).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث (ت) المحسوبة لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (05) يمثل الفروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

المرونة النفسية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
ذكر	38	89.3	12.6	-1.5	328	0.1	ليست دالة احصائياً
انثى	292	91.3	7.2				

جدول رقم 05: الفروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (0.1) وهي قيمة أكبر من الدلالة المعنوية المقارنة (0.05)، ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، وبذلك تتحقق الفرضية الفرعية الأولى.

مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

نصت هذه الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، وجاءت نتائج التحليل الإحصائي لتؤكد صحة هذه الفرضية الفرعية الأولى وتحققها؛ حيث تبين عدم وجود فروق جوهرية بين متوسطات الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية بجامعة عين تموشنت.

ويمكن تفسير ذلك بأن الطلاب والطالبات يعيشون في البيئة الجامعية والاجتماعية نفسها، ويواجهون نفس الضغوط الأكاديمية والتطلعات المستقبلية، مما جعل مهارات التكيف لديهم متقاربة بغض النظر عن الجنس. كما أن التحولات المجتمعية الراهنة وإتاحة فرص التعليم والاندماج بشكل متساوٍ ساهمت في صقل مهارات المواجهة والتحدي لدى الإناث والذكور على حدٍ سواء.

تتوافق هذه النتيجة بشكل تام مع الدراسات الأجنبية كدراسة (Arbinaga, 2018) ودراسة (Rocio Gomez-Molinero, 2018) اللتين أكدتا على عدم وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس. كما تتسق النتيجة الحالية مع مجموعة من الدراسات العربية كدراسة قاسم (2018)، ودراسة رملة جبار ورهام علي رضا (2017)، بالإضافة إلى دراسة بريقة محمد علي (2017)، والتي أجمعت كلها على أن متغير الجنس لا يشكل فارقاً جوهرياً في بناء واستعراض المرونة النفسية لدى الطلبة.

بالمقابل، تختلف هذه النتيجة مع غالبية الدراسات العربية الأخرى المذكورة في المتن؛ مثل دراسة رشا محمد عبد الرحمن وأشرف محمد العزب (2021)، ودراسة صبيحة ياسر مكطوف (2021)، وكذا دراسة إسماعيل (2017)، واللواتي أشرن جميعاً إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لصالح الذكور.

ويُعزى هذا الاختلاف الحالي والتباين عن الدراسات الأخيرة إلى خصوصية عينة الدراسة الحالية في المجتمع الجزائري؛ حيث تعكس هذه النتيجة تطوراً ملحوظاً في تكيف الإناث بالجامعات الجزائرية وقدرتهن العالية على إدارة الضغوط المعاصرة بشكل يماثل الذكور تماماً، ناهيك عن التوازن النفسي الذي أفرزه الاستقرار الاجتماعي والأكاديمي لطلبة جامعة عين تموشنت مقارنة ببيئات الدراسات المخالفة.

عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث (ت) المحسوبة لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (06): يمثل الفروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص.

المرونة النفسية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
علمي	151	91.01	7.9	0.16	328	0,5	ليست دالة إحصائية
أدبي	179	91.15	7.2				

جدول رقم 06 : الفروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن قيمة (ت) المحسوبة مقدرة بـ (0.16) عند مستوى الدلالة (0.8) وهي قيمة أكبر من الدلالة المعنوية المقارنة (0.05)، ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي)، وبذلك تتحقق الفرضية الفرعية الثانية.

#### مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

نصت هذه الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص (علمي/أدبي)، وبناءً على نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه تتحقق الفرضية الفرعية الثانية. مما يشير إلى أن طبيعة التخصص الأكاديمي (سواء كان علمياً يتطلب تجارب ومخاطر، أو أدبياً يعتمد على النظريات والحفظ) لا تؤثر بشكل مباشر على بناء وتطوير المرونة النفسية للطلاب الجامعي. فالمرونة تعتمد أكثر على السمات الشخصية، والمساندة الاجتماعية، والخبرات الذاتية المكتسبة، وليس على نوع المواد المدروسة في الكلية.

تتفق هذه النتيجة الحالية بشكل تام مع دراسة إسماعيل (2017)، ودراسة قاسم (2018)، وكذا دراسة رملة جبار ورهام علي رضا (2017)، والتي أكدت نتائجها جميعاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي. ويعكس هذا التوافق أن التحديات

الأكاديمية العامة (كالضغط النفسي أثناء الامتحانات، تسيير الوقت، والتطلع للمستقبل المهني) هي تحديات مشتركة ومتقاربة عبر كافة التخصصات، وتتطلب نفس القدر من آليات المواجهة والالتزان. بالمقابل، تختلف هذه النتيجة مع دراسة رشا محمد عبد الرحمن وأشرف محمد العزب (2021) التي وجدت فروقاً دالة إحصائياً لصالح التخصصات النظرية (الأدبية)، كما تباينت وتعارضت مع دراسة صبيحة ياسر مكطوف (2021) التي أسفرت نتائجها عن وجود فروق لصالح التخصصات العلمية. إن هذا التضارب الواضح في نتائج الدراسات السابقة وتطابقه مع النتيجة الحالية يؤكد على أن التخصص الأكاديمي في حد ذاته ليس محددًا ثابتاً ومطلقاً للمرونة النفسية، بل يرجع هذا التباين إلى طبيعة ونوعية الضغوط الخاصة بكل جامعة وبكل بيئة بحثية على حدة؛ فحيثما تساوت الظروف التكيفية والخدمات الإرشادية المتاحة للطلبة (كما هو الحال في جامعة عين تموشنت)، تلاشت الفروق بين التخصصات العلمية والأدبية، لتبرز المرونة كعملية ديناميكية عامة تحكمها القدرات الذاتية للطالب في مجابهة متطلبات الحياة الجامعية المعاصرة.

**عرض نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث معامل تحليل التباين الاحادي (ANOVA) لدراسة الفروق لأكثر من عينتين:

جدول رقم (07) يمثل الفروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

المرونة النفسية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(F) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
اولى ليسانس	173	90.2	7.9	2.2	329	0.1	ليست دالة احصائياً
ثانية ليسانس	82	91.9	6.4				
ثالثة ليسانس	75	92.08	7.5				

جدول رقم: 07 الفروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة (F) المحسوبة مقدرة بـ (2.2) عند مستوى دلالة (0.1)، وهي قيمة أكبر من الدلالة المعنوية المقارنة (0.05)، ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي، وبذلك تتحقق الفرضية الفرعية الثالثة.

#### مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

نصت هذه الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي، وعليه تؤكد نتائج التحليل الإحصائي تحقق الفرضية الفرعية الثالثة وقبولها. وتُعزى هذه النتيجة إلى أن تقارب المراحل العمرية لطلبة مرحلة الليسانس (من السنة الأولى إلى الثالثة) يجعلهم يمرون بنفس التغيرات النمائية والنفسية، ويتشاركون نفس الخصائص التكيفية. كما أن البيئة الجامعية والأنظمة البيداغوجية والخدمات المطبقة عليهم متشابهة إلى حد كبير، مما منع ظهور فروق جوهرية بين السنوات الدراسية المختلفة في منسوب المرونة النفسية لديهم.

حيث اتفقت هذه النتيجة وبشكل تام مع دراسة (Rocio Gomez-Molinero, 2018) التي لم تجد فروقاً دالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير السن (والذي يرتبط طردياً بالسنة الدراسية في الغالب). كما تتوافق النتيجة الحالية مع دراسة قاسم (2018) وكذا دراسة برقيقة محمد علي (2017) اللتين أظهرتا أن عدد سنوات الدراسة والتقدم في المسار الأكاديمي للطور الواحد لا يشكل فرقاً جوهرياً في تمتع الطلبة بآليات المجابهة والمرونة النفسية، طالما أن التحديات الراهنة ومخاوف التخرج والتوظيف تظل هاجساً مشتركاً يفرز استجابات تكيفية متقاربة.

بالمقابل، تختلف النتيجة الحالية مع دراسة رشا محمد عبد الرحمن وأشرف محمد العزب (2021) التي وجدت فروقاً دالة إحصائية تعزى لمتغير السن والسنوات الدراسية لصالح الفئة الأكثر سناً (الأكثر تقدماً في السنوات الدراسية). كما تختلف وتتعارض جزئياً مع الأطروحة الطولية والديناميكية التي قدمتها دراسة دينكلا (Denckla, 2020) والتي تشير إلى أن المسارات المتغيرة للمرونة النفسية تتأثر بالخبرات المتراكمة عبر مراحل العمر المختلفة؛ حيث يُفسر هذا التباين مع الدراسة الحالية بأن طلبة جامعة عين تموشنت في طور الليسانس قد استمدوا مهارات التكيف بصفة مبكرة منذ سنتهم الأولى، مما خلق نوعاً

من الثبات والاستقرار التكيفي المتوسط والمرتفع طيلة سنوات دراستهم، وجعل الفروق الإحصائية تتلاشى لصالح توازن نفسي عام يشمل كافة المستويات التعليمية بالجامعة.

## 2. الاستنتاج العام:

تأسست هذه الدراسة على هدف رئيسي وهو الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، ومعرفة مدى تباين هذا المستوى باختلاف بعض المتغيرات الديمغرافية والأكاديمية المتمثلة في: (الجنس، التخصص الدراسي، والسنة الدراسية). ولتحقيق هذا الغرض، أُجريت الدراسة على عينة قوامها (330) طالباً وطالبة بجامعة عين تموشنت، وباستخدام المنهج الوصفي وأدوات التحليل الإحصائي المناسبة، أسفرت الدراسة في نهايتها عن جملة من النتائج العلمية التي أجابت عن التساؤلات المطروحة، والتي يمكن تلخيصها في النقاط الاستنتاجية التالية:

مستوى المرونة النفسية: يتمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من المرونة النفسية (بمتوسط حسابي قدره 91.08)، وتؤكد هذه النتيجة أن الطالب الجامعي يمتلك مهارات تكيفية عالية وقدرات إيجابية تتيح له التوازن ومواجهة الضغوط دون السقوط في الاضطراب النفسي الحاد، وهو ما يعكس وعياً ونضجاً ذاتياً متميزاً لدى أفراد العينة.

متغير الجنس: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)؛ مما يدل على أن التحديات الأكاديمية والظروف المجتمعية الراهنة صقلت مهارات المواجهة والتكيف لدى الجنسين على حدٍ سواء وبشكل متكافئ.

متغير التخصص الدراسي: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي)؛ مما يشير إلى أن طبيعة المواد المدرسة ونوع الكلية لا تؤثر في بناء الصلابة النفسية، بل تظل المرونة نتاجاً لسمات شخصية وخبرات ذاتية عامة يشترك فيها جميع الطلبة.

متغير المستوى التعليمي (السنة الدراسية): عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة ليسانس)؛ مما يفسر بأن التقارب العمري والعيش في نفس البيئة البيداغوجية الجامعية يمنح الطلبة سياقاً تكيفياً موحداً تتلاشى معه الفروق الإحصائية عبر السنوات.

خلاصة القول، تُظهر هذه الدراسة أن المرونة النفسية لدى طلبة جامعة عين تموشنت هي قاسم مشترك وسمة تكيفية مرتفعة ومستقرة، تتجاوز الفروق الديمغرافية والأكاديمية التقليدية، لتؤكد جاهزية الطلبة النفسية في التعامل مع متطلبات الحياة الجامعية وتحدياتها المستمرة بكفاءة واقتدار.

### 3 : توصيات ومقترحات :

وفي ضوء هذه الحقائق العلمية المستخلصة، وتجسيدا للمنهجية الأكاديمية التي تسعى لتحويل النتائج النظرية إلى تطبيقات ميدانية تخدم المجتمع والجامعة، نتقدم بمجموعة من التوصيات والمقترحات المتمثلة فيما يلي:

#### أولاً: التوصيات الإجرائية والعملية

تأسيس نوادي أو ورشات الدعم النفسي المستمر بالجامعة: لنتنقل من الدور الإرشادي التقليدي إلى دور تدريبي تفاعلي، يركز على تزويد الطلبة بآليات وتقنيات متقدمة لإدارة الضغوط والاسترخاء، مما يساهم في رفع مستوى مرونتهم النفسية من المتوسط إلى المرتفع.

تصميم برامج وقائية موحدة للطلبة: دون تمييز بناءً على الجنس أو التخصص أو المستوى، مثل تنظيم "أيام دراسية" أو "ورشات مهارات الحياة" عند بداية كل موسم جامعي، لتهيئة الطلبة معنوياً للمرحلة الانتقالية وتحدياتها البيداغوجية والاجتماعية.

تفعيل الوساطة والمساندة الاجتماعية داخل الفضاء الجامعي: من خلال دعم الأنشطة الجماعية، الثقافية، والرياضية الموازية؛ لما للمساندة الاجتماعية من أثر بليغ وثابت في تدعيم البناء الشخصي والذاتي للمرونة النفسية لدى الطالب.

#### ثانياً: الآفاق والبحوث المستقبلية (المقترحات)

التوجه نحو الدراسات التجريبية: اقتراح بناء وتطبيق برنامج إرشادي أو علاجي مستوحى من مقاربات علم النفس الحديث (كالعلاج المعرفي السلوكي، أو العلاج بالقبول والالتزام)، وقياس مدى فعاليته ميدانياً في تنمية المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

## توصيات ومقترحات

توسيع دائرة المتغيرات النفسية والتربوية: إجراء بحوث مستقبلية تدرس علاقة المرونة النفسية بمتغيرات شخصية أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية، مثل: (الأمل، الرضا عن الحياة، الأمن النفسي، أو التوافق الأكاديمي والمهني).

اعتماد المنهج الطولي (التتبعي): اقتراح دراسات تتتبع مستوى المرونة النفسية لدى الطالب نفسه من السنة الأولى ليسانس إلى غاية تخرجه في الطور الثاني (الماستر)، لرصد الحركية والديناميكية الإكلينيكية للمرونة النفسية ومدى تأثيرها بتراكم الخبرات الجامعية.

وختاماً، نأمل أن تفتح هذه الدراسة آفاقاً عملية واعدة تساهم في رعاية وتطوير الرأسمال النفسي للطلاب الجامعي، باعتباره الركيزة الأساسية للتنمية وصانع المستقبل.

### خلاصة الفصل:

كشفت نتائج الدراسة أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية (متوسط حسابي 91.08 مقابل متوسط افتراضي 80)، وهو ما يخالف الفرضية العامة التي توقعت مستوى متوسطاً. ويُفسّر هذا بأن البيئة الجامعية بما تحمله من تحديات متواصلة تدفع الطلبة إلى تطوير آليات مواجهة مرنة وفعّالة. أما على صعيد الفرضيات الفرعية، فقد تحققت الثلاث كاملة؛ إذ لم تظهر فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى للجنس أو التخصص الدراسي أو المستوى التعليمي. وتُشير هذه النتائج مجتمعةً إلى أن المرونة النفسية لدى طلبة جامعة عين تموشنت هي سمة تكيفية مستقرة ومرتفعة تتخطى الفوارق الديمغرافية والأكاديمية. وقد أوصت الباحثة بتفعيل الإرشاد النفسي الجامعي، وتصميم ورشات لمهارات الحياة، واقتراح دراسات مستقبلية تجريبية وطولية لتعميق فهم هذه الظاهرة.

# قائمة المصادر والمراجع

### قائمة المصادر والمراجع:

#### أولاً: المراجع العربية

- 1\_ إسماعيل، هالة خير سناري. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، (50)، 287-335.
- 2\_ بريقة محمد علي. (2017). علاقة المرونة النفسية بمتغير الجنس والسن: دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح [رسالة ماستر غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- 3\_ خلفات، سعاد بنت عبد الله الهاشمية. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة نزوى، عُمان.
- 4\_ راضي دينة نجية، علاونة توفيق. (2021). المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينية في محافظة نابلس [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- 5\_ رملة، جابر عبيد، ورضا، رهام علي. (2017). المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية: دراسة ميدانية بجامعة القادسية [رسالة ماجستير غير منشورة]. قسم الإرشاد والتوجيه التربوي، جامعة القادسية، العراق.
- 6\_ زيدان مصطفى محمد. (1972). النمو النفسي للطفل والمراهق (ط. 1). منشورات الجامعة اللبنانية.
- 7\_ شروخ صلاح الدين. (2003). منهجية البحث العلمي للجامعيين. دار العلوم للنشر والتوزيع.
- 8\_ صبيبة، فؤاد حسن، وإسماعيل، رزان معلا. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين: دراسة ميدانية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 39(4)، 337-359.
- 9\_ طه، فرج عبد القادر. (1988). علم النفس وقضايا العصر (ط. 5). دار المعارف.
- 10\_ عقيل، حسين. (1999). فلسفة مناهج البحث العلمي. مكتبة مدبولي.
- 11\_ علي، محمد السيد. (2011). موسوعة المصطلحات التربوية (ط. 1). دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 12\_ الغرمي، عائشة عبد الله، ومبارك، قويضلي. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، 3(46).

## قائمة المصادر والمراجع

- 13\_ قاسم، نعمات أحمد. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية، (54)، 711-677.
- 14\_ قنون، جمانة. (2025). المرونة النفسية لدى الرجل المطلق مبكراً [رسالة ماستر غير منشورة]. قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 8 ماي 1945، قالمة، الجزائر.
- 15\_ خلفات، سعاد بنت عبد الله الهاشمية. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة نزوى، عُمان.
- 16\_ فني، غنية. (2005). التغييرات التنظيمية وأثرها على التحصيل الدراسي في الجامعة الجزائرية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة باتنة، الجزائر.
- 17\_ المالكي، حنان. (2012). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم لدى طالبات جامعة أم القرى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 31(3)، 135-128.
- 18\_ معريس، لآبا سليم. (2010). الاكتئاب لدى الشباب (ط. 1). منشورات دار النهضة العربية.
- 19\_ مكطوف، صبيحة ياسر. (2021). الاندماج الاجتماعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة النازحين. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 28(7)، 392-372.
- 20\_ النجار، نبيل جمعة صالح. (2009). الإحصاء في التربية والعلوم الإنسانية مع تطبيقات برمجية (SPSS ط. 1). دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 21\_ ويب، ليجي. (2014). المرونة وكيفية التعامل مع تقلبات الحياة عندما يكون من حولك في حالة تغيير دائم. مكتبة جرير.
- 22\_ يحيى، عمر شقورة. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضى عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. فلسطين.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 1\_American Psychological Association. (2020). Building your resilience. <http://www.apa.org/topics/resilience>
- 2\_Arbinaga, F. (2018). Self-reported perceptions of sleep quality and resilience among dance students. *Perceptual and Motor Skills*, 125(2), 351–368.
- 3\_Cyrułnik, B. (2001). Un merveilleux malheur. Odile Jacob.
- 4\_Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience : An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), Article 1822064.
- 5\_Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 147–154.

الملاحق

أخي الطالب أختي الطالبة يشرفنا أن نضع بين أيديكم مجموعة من العبارات و نرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق و موضوعية و ذلك نوضع (x) امام الخانة المناسبة مع مراعاة ما يلي:

- قراءة العبارات جيدا قبل الإجابة

- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها .

و نحيطكم علما أن إجاباتك سوف تحاط بالسرية التامة و لا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط و شكرا.

الجنس :

ذكر

أنثى

المستوى الجامعي :

ملحق رقم ( 1 ) : استبيان المرونة النفسية من إعداد يحي شقورة(2012)

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أأخذ قراراتي بنفسني			
2	أأقبل الانتقاد بصدر رحب			
3	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة و الحزينة			
4	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً			
5	أأتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الأخر			
6	أسعى لمساعدة الآخرين في محنتهم			
7	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
8	أأعتبر رأيي هو رأيي مبدئي إلى أن أستمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي			

## الملاحق

9	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين
10	أحفظ لأمر حياتي و لا أتركها تحت رحمة الصدفة
11	اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة
12	أغتنم أي فرصة للتواصل مع الآخرين
13	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات
14	أصغي للرأي المخالف لي لأستوعب حقائقه التي قد تكون غائبة عني
15	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة
16	مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي
17	أؤمن بان الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش
18	أشارك في الأنشطة المجتمعية و الأعمال التطوعية
19	لدى حب استطلاع و رغبة في معرفة مالا أعرفه
20	عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شئ
21	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام و التقدير
22	أعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تنضوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها
23	أشارك أسرتي في مواجهة و حل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة
24	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي
25	أرغب أن أصف نفسي بأني ذو شخصية لطيفة و قوية
26	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعارضت مع مبادئ
27	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرون على حلها
28	أحجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة
29	أحترم آراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي
30	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام الآخرين
31	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية

## الملاحق

			أشعر بمرح من الاتصال بأساتذتي	32
			أقدم المساعدة لأخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالي بدراستي	33
			أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها	34
			أنفذ تعليمات والدي بدقة	35
			أشعر بالملل و الضيق أثناء المحاضرات	36
			أنفذ رغبات والدي بدون تذمر	37
			أشعر بقلق شديد عند الدخول لقاعة الامتحانات	38
			أشارك في الأنشطة و الفعاليات الطلابية داخل الجامعة	39
			أتغلب على غضبي من الآخرين بسرعة معقولة	40

ملحق رقم (01): استبيان الدراسة في صورته النهائية (مقياس المرونة النفسية)

## الملاحق

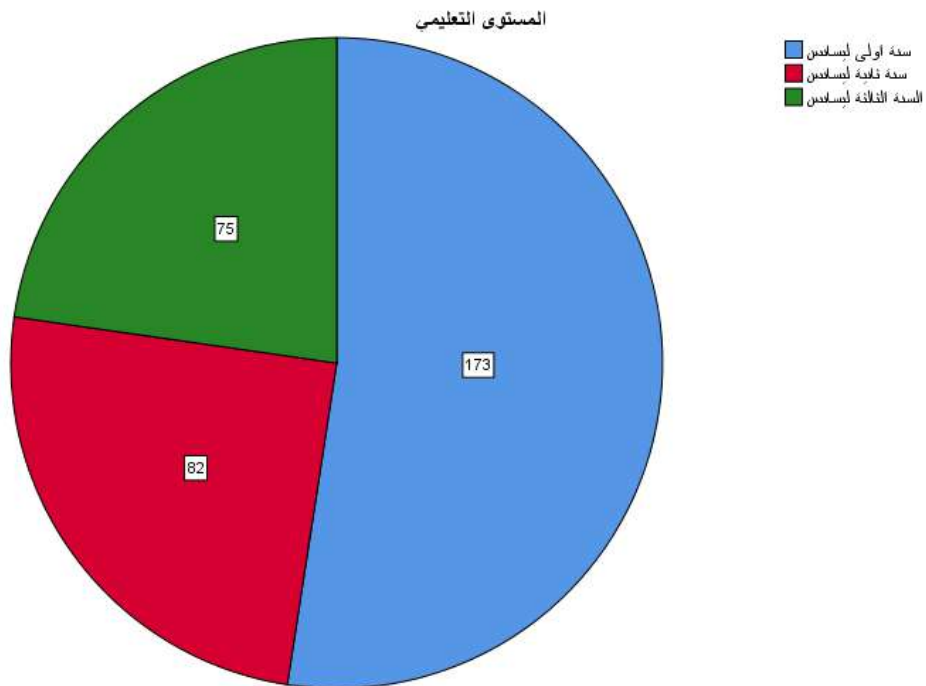
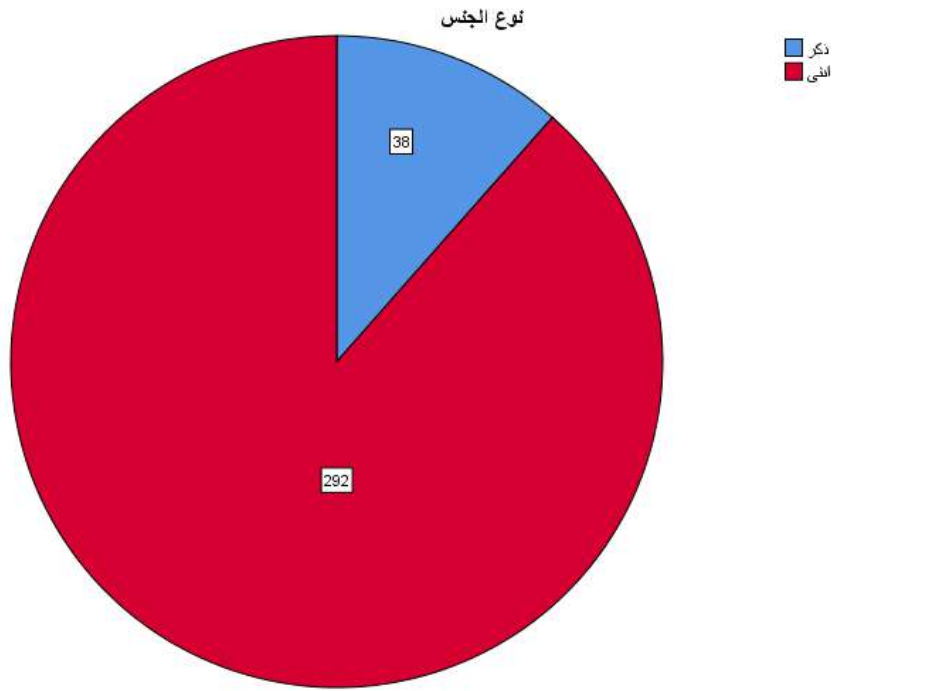
		نوع الجنس			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	38	11,5	11,5	11,5
	انثى	292	88,5	88,5	100,0
	Total	330	100,0	100,0	

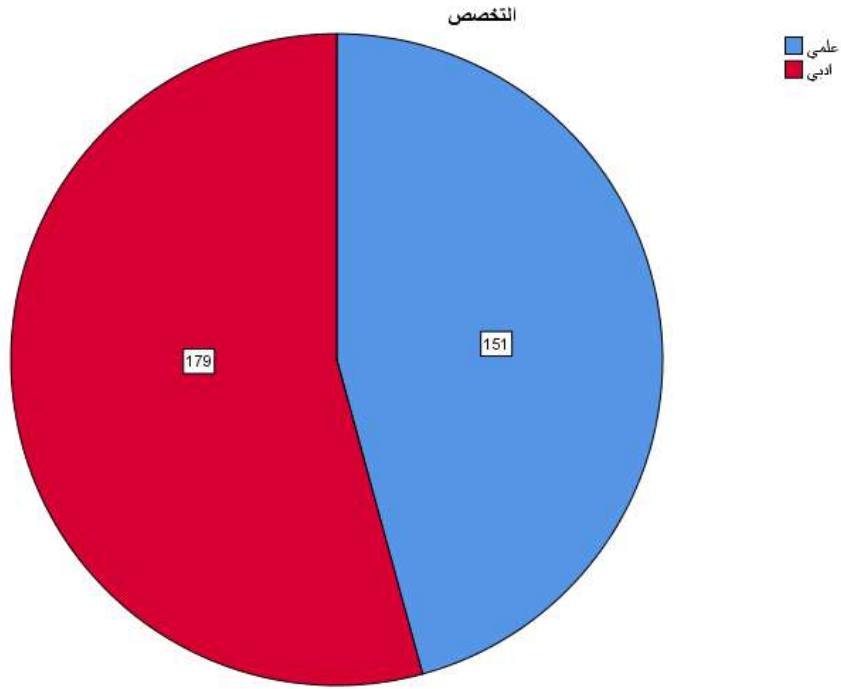
		المستوى التعليمي			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	سنة أولى ليسانس	173	52,4	52,4	52,4
	سنة ثانية ليسانس	82	24,8	24,8	77,3
	السنة الثالثة ليسانس	75	22,7	22,7	100,0
	Total	330	100,0	100,0	

		التخصص			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	علمي	151	45,8	45,8	45,8
	ادبي	179	54,2	54,2	100,0
	Total	330	100,0	100,0	

### Graphique circulaire

## الملاحق





مقياس المرونة النفسية

Moyenne	N	Ecart type
91,08	330	7,542

T

### Statistiques de groupe

نوع الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مقياس المرونة النفسية ذكر	38	89,34	12,179	1,976
مقياس المرونة النفسية انثى	292	91,31	6,709	,393

**Test des échantillons indépendants**

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl					
مقياس المرونة النفسية	Hypothèse de variances égales	8,481	,004	-1,515	328					
	Hypothèse de variances inégales			-,976	39,971					

**Statistiques de groupe**

		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مقياس المرونة النفسية	علمي	151	91,01	7,917	,644
	ادبي	179	91,15	7,233	,541

**Test des échantillons indépendants**

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl					
مقياس المرونة النفسية	Hypothèse de variances égales	,370	,543	-,166	328					
	Hypothèse de variances inégales			-,165	307,245					

**Unidirectionnel**

### Descriptives

مقياس المرونة النفسية

	N	Moyenn e	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne			
					Borne inférieure	Borne supérieure		
سنة أولى ليسانس	173	90,24	7,958	,605	89,05	91,44		
سنة ثانية ليسانس	82	91,94	6,403	,707	90,53	93,35		
السنة الثالثة ليسانس	75	92,08	7,573	,874	90,34	93,82		
Total	330	91,08	7,542	,415	90,27	91,90		

### ANOVA

مقياس المرونة النفسية

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	256,772	2	128,386	2,274	,104
Intragroupes	18458,019	327	56,447		
Total	18714,791	329			

### Tests post hoc

#### Comparaisons multiples :

Variable dépendante: مقياس المرونة النفسية

LSD

(I) المستوى التعليمي	(J) المستوى التعليمي	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Intervalle de confiance à 95 % Borne inférieure	
سنة أولى ليسانس	سنة ثانية ليسانس	-1,696	1,007	,093	-3,68	
	السنة الثالثة ليسانس	-1,837	1,039	,078	-3,88	

## الملاحق

سنة ثانية ليسانس	سنة اولى ليسانس	1,696	1,007	,093	-,29	
	السنة الثالثة ليسانس	-,141	1,200	,907	-2,50	
السنة الثالثة ليسانس	سنة اولى ليسانس	1,837	1,039	,078	-,21	
	سنة ثانية ليسانس	,141	1,200	,907	-2,22	

ملحق رقم (02) : مخرجات التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة الميدانية (Spss)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de L'enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique  
Université Ain Témouchent Belhadj Bouchaïb  
Faculté des lettres, langues et des sciences sociales  
Département des sciences sociales



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب  
بنة الآداب، اللغات و العلوم الاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية

السنة الجامعية: 2025- 2026

**بطاقة الاشراف على مذكرة التخرج**

الاسم و اللقب للطالب (5): ..... تاريخ و مكان الازدياد: 2025/02/13 ..... بن صاف  
الإسم و اللقب للطالب (6): ..... تاريخ و مكان الازدياد: .....  
الشهادة المعضرة: ..... التخصص: .....  
عنوان العنكرة: .....  
اسم و لقب الأستاذ المشرف: .....  
مكان الترخيص: .....

التاريخ 2025/04/08 تأشيرة رئيس القسم 	التاريخ 2025/04/08 إمضاء الأستاذ المشرف 	التاريخ 2025/04/08 إمضاء الطالب 
---	---	--

ملحق رقم (03): بطاقة المتابعة والإشراف الأكاديمي على مذكرة التخرج

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب  
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

التصريح الشرفي

الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز بحث علمي  
(القرار رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها)

أنا الممضي أسفله،

الطالب (ة): حيد بن صروي

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 4.0.758.5.233 الصادرة في تاريخ: 04.11.2023

دائرة: بني صالح ولاية: عين تموشنت

والمسجل بكلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية  
قسم: العلوم الاجتماعية  
شعبة: علم النفس العملي

والمكلف بإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي، الموسومة بعنوان:  
الصرونة النفسية عند الطلبة الجامعيين  
دراسة ميدانية بجامعة عين تموشنت

أصح بشرفي أن ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقية المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز مذكرة  
الماستر المذكورة أعلاه.

عين تموشنت في: 08.10.2026

امضاء المعني

تصريح شرفي بالالتزام بالنزاهة العلمية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de La  
Recherche Scientifique  
Université Ain Temouchent - Belhadj Bouchaïb -  
Faculté des lettres, langues et sciences sociales

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عين تموشنت - بلحاج بوشعيب  
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

الترخيص بإيداع مذكرة الماستر

اسم الأستاذ(ة) المشرف(ة): عطار سعيدة  
مذكرة التخرج في الماستر الموسومة: المرونة النفسية عند الطلبة الجامعيين - دراسة ميدانية بجامعة  
عين تموشنت-

من أنجاز الطالب (بين):  
1 ..... ديداني مروى .....

ميدان: العلوم الاجتماعية  
شعبة: علم النفس.  
تخصص: عيادي

أشهد أن الطالب(بين) قد قام(ا) برفع كل التحفظات المطلوبة من طرف لجنة المناقشة،  
وبإمكانه(ها) إيداع النسخة الالكترونية المصححة على مستوى المستودع الرقمي لجامعة عين تموشنت.

عين تموشنت في: ..... 2016/06/25 .....

امضاء المشرف  
الاسم واللقب  
أ. عطار سعيدة

امضاء رئيس اللجنة  
الاسم واللقب: د. سعدون سمية

تأشير رئيس القسم  
قسم العلوم  
الاجتماعية  
رئيس قسم الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

ترخيص بإيداع المذكرة



عين تموشنت في: .....

### طلب ترخيص بإجراء دراسة ميدانية

إلى السيد(ة) /  
الأستاذة الهام لخلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية  
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب  
ترجو منكم التفضل بقبول استقبال الطالب:  
الاسم واللقب (ة): ديداي صروي  
تاريخ ومكان الميلاد: 30/11/2004 بن مسلمان  
المسجل في: سنة ثانية ماستر علم النفس العملي  
وذلك من أجل إجراء تربية ميدانية داخل مصالحكم. بهدف هذا الترخيص إلى تدعيم التكوين  
تطبيق المعارف النظرية التي تم تدريسها لهم بالمؤسسة الجامعية.  
تاريخ فترة الترخيص: من: 26/04/2024 إلى 26/05/2024  
الأستاذ(ة) المشرف(ة): عطار سعيدة .

خلال هذا التدريب، الطالب ملزم بالامتثال الصارم لقواعد الانضباط المنصوص عليها في  
القانون الداخلي لمؤسساتكم، والالتزام بالإجراءات والتعليمات الوقائية الخاصة بالصحة والأمن.  
تعتمد على تعاونكم، وترجو أن تتقبلوا، سيدتي وسيدي، خالص شكرنا وتحياتنا.



رئيس القسم أو المسؤول البيداغوجي  
قسم الآداب واللغات  
أحمد  
رئيس قسم