وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف – المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي:...../2026

رقم التسجيل:.....

المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر LMD:

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطلبة:

– صوشة إبراهيم

– زرقين أحمد

إشراف الأستاذ الدكتور :

بوجلال السعيد

السنة الجامعية: 2025– 2026


بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء :

إلى من علمني أن الحياة تستحق العطاء

والدي الكريمين حفظهم الله ورعاهما

إلى من شاركوني مسيرة الدراسة وكانوا سندا في كل خطوة

إخوتي وأخواتي(أياد إسحاق...) كانوا بمثابة إخوتي

إلى من أضاؤوا دربي بعلمهم وتوجيهاتهم أساتذتي الأفاضل

إلى كل من علمني أن المرونة ليست ضعفا بل قوة تولد من رحم الصعاب وأن الرضى عن

الحياة يبنى بالصبر والأمل

إلى كل روح تجاهد في صمت وتنهض في كل مرة تسقط

أهدي هذا العمل المتواضع- إبراهيم

الإهداء :

إلى عائلتي الكبيرة الوالدين الكريمين وكل الإخوة والأخوات وعائلتي الصغيرة إلى زوجتي

وأبوها عمار رحمه الله وطيب ثراه إلى أولادي قرة عيني ابنتي أفنان وأنس ويعقوب أهدي

عملي هذا أتمنى من الله أن يحفظ لي والدي وزوجتي وأولادي أجمعين أمين والحمد لله رب

العالمين.**أحمد**

شكر وعرفان:

وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

(سورة النمل: الجزء الأخير من الآية 19)

الحمد لله رب العالمين الرحمان الرحيم، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، لا يسعنا في هذا المجال إلا أن نتقدم بجزيل شكرنا وعميق تقديرنا وكامل عرفاننا للدكتور المشرف: بوجلال السعيد. والذي ندعو له بالحج المبرور والذنب المغفور دون أن ننسى كل من الأستاذة الدكتورة بوحملة حليمة و الأستاذ الدكتور مرزوقي سمير (والذي عوضنا فيما بعد كمشرف) على تقديمهما للتوجيهات القيمة وتقديم يد العون لنا، والتي مكنتنا من إنجاز هذه الدراسة، وكانوا كلهم مثالا للضمير النقي و عنوانا للعمل الجاد و المتواصل والعطاء المستمر،

كما نتقدم بالشكر لأساتذة علم النفس العيادي جميعا دون استثناء، والشكر الخاص لزملائنا الطلبة خاصة عينة الدراسة و إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد.

الطالبين إبراهيم وأحمد

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والرضى عن الحياة لدى عينة من طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة، من خلال صياغة الفرضيات الآتية:

- مستوى المرونة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة مرتفع.
- مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة مرتفع.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة.

ومن أجل التحقق من الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، والاعتماد على مقياسي المرونة النفسية والرضا عن الحياة، اللذان طبقا على عينة مكونة من 75 طالبا، وبعد الاعتماد على الأساليب الإحصائية المناسبة توصلنا إلى مجموعة من النتائج أهمها ما يلي:

- مستوى المرونة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة مرتفع.
- مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة مرتفع.
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية- الرضا عن الحياة- طلبة ماستر علم النفس العيادي-جامعة المسيلة.

Summary:

This study aimed to reveal the relationship between psychological resilience and life satisfaction among a sample of Master's students in Clinical Psychology at the University of M'sila, by formulating the following hypotheses: The level of psychological resilience among Master's students in Clinical Psychology at the University of M'sila is high The level of life satisfaction among Master's students in Clinical Psychology at the University of M'sila is high There is a statistically significant relationship between psychological resilience and life satisfaction among Master's students in Clinical Psychology at the University of M'sila In order to verify the study, the descriptive correlational approach was used, relying on the two measures of psychological resilience and life satisfaction, which were applied to a sample of 75 students. After relying on the appropriate statistical methods, we reached a set of results, the most important of which are the following: The level of psychological resilience among Master's students in Clinical Psychology at the University of M'sila was high The level of life satisfaction among Master's students in Clinical Psychology at the University of M'sila was high There is a statistically significant relationship between psychological resilience and life satisfaction among Master's students in Clinical Psychology at the University of M'sila

Key Words: Psychological Resilience – Life Satisfaction – Master's Students in Clinical Psychology – University of M'sila.

فهرس المحتويات:

العنوان	الصفحة
- ملخص الدراسة	
- الإهداء	
- شكر و تقدير	
- فهرس المحتويات	
- فهرس الجداول	
- فهرس الأشكال	
- فهرس الملاحق	
- مقدمة	2
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	4
1- تحديد الإشكالية	5
2- تحديد الفرضيات	5
3- أهداف الدراسة	5
4- أهمية الدراسة	6
5- تحديد المفاهيم إجرائيا	6
1.5- التعريف الإجرائي للمرونة النفسية	6
2.5 - التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة	6
6- الدراسات السابقة	7
1.6 – دراسات عربية	7
2.6 – دراسات أجنبية	8
3.6 – التعقيب على الدراسات السابقة	9
4.6 – أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والحالية	10
7- الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة	11
1.7- تعريف المرونة النفسية	11
2.7- أبعاد المرونة النفسية	15
3.7- تعريف الرضا عن الحياة	15
4.7 - أبعاد الرضا عن الحياة	16
5.7- النظريات المفسرة للمرونة النفسية	16

6.7- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة	
الفصل الثاني : الإطار المنهجي للدراسة	18
1- منهج الدراسة	19
2- حدود الدراسة	19
3- أدوات الدراسة	20
4- الدراسة الاستطلاعية	22
1.4 - الهدف من الدراسة الاستطلاعية	22
2.4 - خطوات الدراسة الاستطلاعية	23
3.4 - أدوات الدراسة الاستطلاعية	23
4.4 - عينة الدراسة الاستطلاعية	23
5- الدراسة الأساسية	24
1.5 - مجتمع وعينة الدراسة الأساسية	24
2.5 - أدوات الدراسة الأساسية	27
3.5 - الأساليب الإحصائية المستخدمة	29
الفصل الثالث عرض نتائج الدراسة و مناقشتها	
1- عرض النتائج	36
2- مناقشة نتائج الدراسة	49
3- استنتاج عام	53
4- خاتمة	55
5- توصيات	57
المراجع	59
الملاحق	63

فهرس الجداول:

الجدول	العنوان	الصفحة
جدول رقم 1	يوضح أبعاد استبيان المرونة النفسية.	19
جدول رقم 2	يوضح توزيع فقرات المرونة النفسية على أبعاد الاستبيان.	19
جدول رقم 3	يوضح توزيع فقرات أبعاد استبيان الرضا عن الحياة.	20
جدول رقم 4	يوضح توزيع فقرات الرضا عن الحياة على الأبعاد.	20
جدول رقم 5	يوضح عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي.	22
جدول رقم 6	يوضح حجم مجتمع البحث.	23
جدول رقم7	يوضح حجم عينة الدراسة الأساسية من مجتمع البحث.	24
جدول رقم8	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.	24
جدول رقم9	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي.	25
جدول رقم10	يوضح تصحيح مقياس المرونة النفسية.	27
جدول رقم11	يوضح تصحيح مقياس الرضا عن الحياة.	28
جدول رقم12	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية.	28
جدول رقم13	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة.	29
جدول رقم14	يوضح معامل الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس المرونة النفسية.	29
جدول رقم15	يوضح	
جدول رقم16	يوضح قيم معاملات الثبات والصدق لعبارات مقياس المرونة النفسية.	31
جدول رقم17	يوضح قيم معاملات الثبات والصدق لعبارات مقياس الرضا عن الحياة.	32
جدول رقم18	يوضح نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لمتغير المرونة النفسية.	36
جدول رقم19	يوضح اختبار "Shapiro-Wilk"لمعرفة توزيع الطبيعي للبيانات لدرجات مقياس الرضا عن الحياة.	37
جدول رقم20	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المرونة	39

	النفسية.	
جدول رقم21	يوضح نتائج اختبار t للعينة الواحدة للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية.	43
جدول رقم22	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات الرضا عن الحياة.	44
جدول رقم23	يوضح نتائج اختبار t للعينة الواحدة للدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.	47
جدول رقم24	يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.	47

فهرس الأشكال :

الشكل	العنوان	الصفحة
الشكل رقم 1	مفاهيم التي تسهم في الفهم الشامل للمرونة النفسية.	12
الشك لرقم 2	مفاهيم مرتبطة بالمرونة النفسية.	13
الشكل رقم 3	يوضح عينة الدراسة حسب الجنس.	25
الشكل رقم 4	يوضح عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي.	26
الشكل رقم 5	يوضح التوزيع الطبيعي لدرجات المرونة النفسية	37
الشكل رقم 6	بوضح التوزيع الطبيعي لدرجات الرضا عن الحياة	38

فهرس الملاحق:

الملحق	العنوان	الصفحة
ملحق رقم 1	تصريح شرفي للطالب صوشة إبراهيم	
ملحق رقم 2	تصريح شرفي للطالب زرقين أحمد	
ملحق رقم 3	استبيان المرونة النفسية ليحي شقورة 2012.	
ملحق رقم 4	استبيان الرضا عن الحياة للدسوقي مجدي 1998.	
ملحق رقم 5	الثبات بطريقة الفا كرونباخ.	
ملحق رقم 6	الثبات بطريقة التجزئة النصفية.	
ملحق رقم 7	الثبات بطريقة الفا كرونباخ.	
ملحق رقم 8	نتائج الفرضية الأولى.	
ملحق رقم 9	نتائج الفرضية الثانية.	
ملحق رقم 10	نتائج الفرضية الثالثة.	

مقدمة

مقدمة:

إن صحة النفس لدى الفرد لا تقل أهمية عن صحة بدنه، ولكل جانب تأثيره عن الأخر، وفي ظل التطورات والتغيرات التي يعرفها الإنسان في مختلف ميادين الحياة وما يواجهه من مشكلات وضغوط أثر ذلك على استقراره وحياته الهادئة، حيث أصبح عرضة للكثير من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الحياة التي يعيشها الإنسان في الوقت الحاضر في عالم كثير التعقيد مما يؤثر عليه ويجعله غير قادر على تحقيق أهدافه مما ينتج عنه عدم الطمأنينة، فالقلق المستمر من المستقبل وما يحمله من مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرة الإنسان على التكيف معها، وهذا ما يخلق توترا نفسيا شديدا يؤدي به إلى محاولة التقوقع بعيدا عن هذه التغيرات المتلاحقة، و من هنا يصبح التفكير في المستقبل من الأولويات في حياة الفرد، وهو ما تؤكده الكثير من الدراسات.(آل جلالة،2020،ص9)

وطلبة الجامعات ليسوا بمنآى عن هذه الضغوط، التي تزداد تأثيرا عليهم بالنظر إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية الشبابية والخبرات الشخصية لديهم، والتي تنعكس سلبا على صحتهم النفسية والجسمية و على حياتهم الاجتماعية بشكل عام.فالطالب الجامعي كأي شخص يتعرض لأزمات ومواقف ضاغطة قادرة على عرقلة مساره الأكاديمي إذا لم يكن قادرا على مواجهتها، وتختلف طرق التعامل مع هذه الأزمات من طالب لآخر، حيث يتمتع البعض بالصمود أمام هذه الضغوط في حين يعاني البعض الآخر من اضطرابات نفسية تعيقه على العيش بشكل سليم. وتعد المرونة النفسية من العوامل الأساسية التي تميز أولائك القادرين على التعايش مع مشاكل الحياة أو التغلب عليها، حيث يطلق على الشخص القادر على الاستجابة للمواقف المتباينة أنه شخص مرن، بمعنى لديه توافقا نفسيا جيدا مع الظروف السيئة ومواقف الحياة الضاغطة التي يواجهها والتي تعبر عن قدرته على تخطيها بشكل إيجابي لمواصلة الحياة بفعالية واقتدار، والمرونة النفسية بهذا المفهوم تعتبر سمة من سمات الشخصية السوية، في حين يعتبر الرضا عن الحياة أسلوب محبب وملائم لحياة الفرد يدلا من تقييم المشاعر الحالية.

شكل كل من مفهومي المرونة النفسية والرضا عن الحياة الدعامة الأساسية لما عرف بعلم النفس الإيجابي والذي تفرع عن علم النفس في سياق تطور العلوم، حيث اهتم بالتركيز على النقاط الإيجابية في النفس البشرية والاهتمام بالجانب الصحي في مقابل المرضي و يهدف هذا العلم إلى دراسة كل ما يؤدي إلى نجاح الإنسان في الحياة بدلا من دراسة صيغ الفشل ومواضع الضعف وذلك بدراسة المواضيع المؤدية إلى ذلك كجودة الحياة، المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

ومن هذا المنطلق تسعى هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

الجانب النظري: يحتوي على فصلين، فالفصل الأول تم فيه تحديد الإشكالية العامة للدراسة، الفرضية العامة والفرضيات الجزئية لها، كما تم توضيح أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، وتحديد المفاهيم إجرائيا ثم الدراسات السابقة والخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة.

أما الفصل الثاني فيتناول الإطار المنهجي للدراسة، حيث تم البدء بمنهج الدراسة، حدود الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، أدوات الدراسة، عينة الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الجانب الميداني: في الجانب الميداني للدراسة تم تناول فصل واحد، فالفصل الثالث تم فيه عرض نتائج الدراسة ومناقشتها والتي فسرت على ضوء الدراسات السابقة وفي ضوء الإطار النظري لها، واختتمت الدراسة ببعض التوصيات والاقتراحات.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1 – تحديد الإشكالية:

تتميز االحياة بكثرة المواقف التي تسبب ضغوطا مختلفة و متفاوتة على نفسية الأفراد مما يدفعهم للبحث عن استراتيجيات تجعلهم يتكيفون مع المواقف، ويسعون للتوافق مع البيئة، فقد يعرف الأفراد تقلبات عائلية أو عدم استقرار أسري أو ضائقة مالية اقتصادية تعقد استمرارية العيش بسلام تثقل كاهل العائلة وتسبب آثارا سلبية على نفسية وصحة كل فرد من العائلة، مما يجعل من ضرورة البحث عن سبل للخروج من تلك الوضعيات التي لا تحتمل أمرا حتميا قي محاولة للتوافق والتكيف أو الخروج منها ولو بأقل الأضرار، وهكذا فبقدر المرونة النفسية للأفراد تكون استجابتهم و تأقلمهم الفعال من عدمه، فتكون المرونة النفسية عاملا مساعدا على سرعة التأقلم والاندماج في الوضع الطارئ فتكون لها أهمية في ربط الفرد بالواقع عوض الانفلات عنه أو التهرب والانعزال، فهي إذن تعبير عن سلامة الفرد النفسية وتفاؤله اتجاه الحياة وقدرته على التفكير الإبداعي والتكيف مع معطيات ووضعيات جديدة، فقد يشكل نموذج"أيدسون" في تجاربه العديدة والمملة التي وصلت إلى 100 تجربة قصد اختراع المصباح دليلا على أهمية المرونة والفائدة منها، أين أشفرت التجربة 101 عن النجاح بعد كل تلك المحاولات الفاشلة مما يعكس الروح العالية من المرونة النفسية لديه.

و بهذا فالمرونة النفسية في علم النفس تشير إلى ميل الفرد إلى التحدي والثبات والحفاظ على الهدوء والاتزان الذاتي عند التعرض لمختل فالضغوط فضلا عن القدرة المبتكرة والإستراتيجية المستخدمة في مجارات أو تسيير تلك المواقف، ولنا في التاريخ مثالا مجسدا في مقولة للشيخ ابن تيمية حين نفي قائلا:" إن قتلي

شهادة، وسجني خلوة، ونفيي سياحة..."، فقد اتجهت الدراسات في تناول موضوع المرونة النفسية بدءا بتوفر الإيجابية والتقبل الذين يقودا إلى المرونة النفسية والتي بدورها تؤدي إلى الراحة النفسية والرضا عن الحياة، وهكذا فإن المرونة النفسية تساعد على المقاومة والتعافي من أحداث الحياة القاسية وأن يكون راضيا عن نفسه ومنه ترتبط المرونة النفسية بالرضا عن الحياة حيث أن هدا الأخير يعد حسب الكثير من الدراسات البحثية من مؤشرات السعادة والصحة النفسية.

وعلى أن المرحلة الجامعية تعد من أهم المراحل العمرية في حياة الفرد، إذ تحدد فيها مساراته المستقبلية لذا يتوجب على الطالب اجتياز هذه المرحلة بنجاح وبذل الجهد وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية والقناعة المرتبطة بالتخصص الذي يدرسه، إضافة إلى ضغوط الحياة الأخرى، وكل ذلك يتطلب قدرا من المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي بشكل عام ولدى طالب علم النفس العيادي بشكل خاص، وخصوصا إذا كان في مرحلة الماستر، وهذا بغية تحقيق أهدافه و طموحاته، وعليه يمكن طرح الأسئلة التالية:

- ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس العيادي بجامعة المسيلة؟

- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة علم النفس العيادي بجامعة المسيلة؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة علم النفس العيادي بجامعة المسيلة؟

2 – تحديد الفرضيات:

- مستوى المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس العيادي بجامعة المسيلة مرتفع.

- مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة علم النفس العيادي بجامعة المسيلة مرتفع.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة علم النفس العيادي بجامعة المسيلة.

3 – أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

– التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس العيادي بجامعة المسيلة.

– التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة علم النفس العيادي بجامعة المسيلة.

– الكشف عن العلاقة بين كل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة علم النفس العيادي بجامعة المسيلة.

4 – أهمية الدراسة :

– تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تساعد على إلقاء نظرة على الواقع النفسي للطالب الجامعي من خلال التعرف على مستويات المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وبالتالي الاستفادة من التجارب الإيجابية والدفع بالمزيد من الاهتمام بهذا السلوك الصحي وتطويره، ذلك أن المرونة النفسية تعتبر مؤشرا للصحة النفسية.

– إلقاء الضوء على العلاقة بين متغيرين مهمين في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية.

– تعتبر هذه الدراسة إثراء للحقل العلمي بدراسة جديدة تخص علم نفس الصحة بصفة عامة والسلوك الإيجابي بصفة خاصة.(الهنداوي،2020، 1742)

– تعتبر هذه الدراسة بمثابة دعوة للتوجه نحو هذا النمط السلوكي الصحي الذي يركز على نقاط القوة التي يتميز الفرد لا على نقاط الضعف لديه.

– إثارة اهتمام الباحثين بضرورة إجراء المزيد من الدراسات لموضوع المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

5 – تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:

1.5 – التعريف الإجرائي للمرونة النفسية: وهي الدرجة التي يتحصل عليها طالب الماستر علم النفس العيادي في مقياس المرونة النفسية الذي تم تطويره من طرف"يحي شقورة" سنة 2012.

2.5 – التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة: وهو الدرجة التي يتحصل عليها طالب الماستر علم النفس العيادي في مقياس الرضا عن الحياة الذي تم تطويره من طرف"مجدي الدسوقي"سنة 1998.(إيهاب،2017،ص ص7 8)

6 – الدراسات السابقة:

1.6 – دراسات عربية:

1.1.6– دراسة الزهيري(2012) بعنوان" المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة ديالي". هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة "ديالي"باستخدام عينة من '476) طالب وطالبة وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية يعزى لمتغير الجنس، كما توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى العينة.

2.1.6 – **دراسة كنان إسماعيل الشيخ(2017)، بعنوان" المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق"**، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وتكونت العينة من(500) طالب وطالبة، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتطبيق مقياس المرونة النفسية ليحي عمر شعبان شقورة(2012)، ومقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي(1998)، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

3.1.6 – دراسة الهاشمية(2017) بعنوان" المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات"، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية ومهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من (1000) طالب وطالبة، توصلت النتائج إلى وجود مستويات مرتفعة من المرونة النفسية والصحة النفسية ومستوى متوسط من مهارات التواصل، كما

أظهرت وجود فروق دالة بين المرونة النفسية والصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

4.1.6 – دراسة ربابعة(2017) بعنوان" المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى الاختلاف بين مستويي المرونة النفسية وقلق الاختبار في ضوء متغيري الجنس والمستوى الدراسي على عينة من(594) من طلبة الجامعة، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي أيضا لصالح الذكور وفي أبعاد التفاؤل، الغرض وتعدد المصادر.

2.6 – الدراسات الأجنبية :

1.2.6 – دراسة جراسي(2010) بعنوان "العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية لدى البالغين في جزر الكاريبي"، هدفت الدراسة إلى التعرف على السمات الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية ، شملت العينة(397) من طلبة المقاطعة منهم (192) ذكر و(205) إناث، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع جوانب الشخصية والمرونة النفسية.

2.2.6 – دراسة كادستادلي(2006) بعنوان" الرضا عن الحياة والمرونة النفسية دراسة طولية مقارنة لدى طلبة كلية الطب" وهدفت الدراسة إلى تفحص العلاقة بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى طلبة كلية الطب مقارنة بكليات أخرى(540)، وخلصت الدراسة إلى أن مستوى الرضا عن الحياة والمرونة النفسية يكون متوسطا أثناء مرحلة الدراسة ويقل المستوى في مرحلة التخرج في كل الكليات.

3.2.6 – دراسة سونجا(2010)، بعنوان" علاقة العمل الجيد والحياة بظروف العمل وبالرضا عن الحياة في أوربا"، وتهدف الدراسة إلى معرفة الاختلاف بين الأفراد في الدول الأوربية في الرضا عن الحياة وإسهام جودة العمل في الحياة الجيدة، وتكون مجتمع الدراسة

من(09) دول، وأظهرت نتائج الدراسة أن الاختلاف يكون بين الدول حسب الظروف مع تحسن ظروف الحياة قي المجتمعات الأكثر ثراء.

3.6 – التعقيب عن الدراسات السابقة :

من حيث الموضوع فقد تعددت المواضيع في (07) دراسات تناولت كل منها متغيرين في علاقتهما مع متغيرات أخرى بحيث يشكل متغير المرونة النفسية متغيرا ثابتا.

1.3.6 – من حيث الهدف : تعددت الأهداف وتراوحت ما بين إبراز العلاقة بين المتغيرات وبين تحديد مستوياتها.

2.3.6 – من حيث المنهج : تراوحت المناهج التي استعملت في الدراسات المعروضة سالفا سواء العربية أو الأجنبية بين المنهجين العيادي والوصفي، أي أنها اعتمدت في وصفها لطبيعة العلاقة أو لمستويات المرونة النفسية والرضا عن الحياة على بيانات الاستمارات الخاصة ببنود استمارة "المرونة النفسية"، و" الرضا عن الحياة" بالإضافة إلى بعض الأسئلة التي أعدت للإجابة عنها خارج الاستمارة.

3.3.6 – من حيث عينة الدراسة : استعملت الدراسات المعروضة سالفا سواء العربية أو الأجنبية عينة من الطلاب لكن بأحجام متباينة من الذكور والإناث، في حين خصت الدراسة

4.3.6 – من حيث أدوات القياس : لقد تم الاشتراك في معظم الدراسات السابقة العربية منها و لأجنبية في المقياس المستخدم في دراستهم، والذي تمثل في مقياسي المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

5.3.6 – من حيث النتائج : اتفقت غالبية الدراسات السابقة على وجود اختلاف في مستويات المرونة النفسية أو الرضا عن الحياة تبعا لمتغيري الجنس أو المستوى الدراسي بشكل عام.

4.6 – أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والحالية :

1.4.6 – أوجه التشابه : اتفقت مع معظم الدراسات السابقة في هدف الدراسة أي أنها تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة مع وجود فروق في المستوى تبعا لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي.

2.4.6 – أوجه الاختلاف : من حيث عدد العينة فإن الدراسات السابقة اعتمدت في نتائجها على عينة كبيرة، في حين أن الدراسة الحالية اعتمدت على عينة قليلة وذلك لأسباب عدة :

– كون العينة تخص طلبة علم النفس العيادي بجامعة المسيلة للسنة الدراسية 2026/2025 سنة أولى وسنة ثانية، وعليه فإن حجم العينة يخضع للعدد الكلي للطلبة.

– الدراسة الحالية حددت الفئة المراد دراستها ب75 طالبا من الذين أجابوا عن أسئلة الاستبيان بشقيه.

3.4.6 – ومنه فإن **مكانة الدراسة الحالية** تكمن فيما يلي:

– **الهدف:** تهدف الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على ظاهرة السلوك الإيجابي التي تعم الوسط الجامعي، إذ ترتكز على السلوك المفترض القيام به من طرف طلبة التخصص نفسه.

– **المنهج:** رغم وجود تنوع في مناهج الدراسة بين الوصفي والعيادي إلا أن الدراسة الحالية اعتمدت المنهج الوصفي لأنه الأنسب لوصف أفراد العينة من خلال الاستمارات التي وزعت عليها.

– **العينة** : تمثلت العينة في 75 طالبا في تخصص علم النفس العيادي سنة أولى وثانية ماستر بجامعة المسيلة للسنة الجامعية 2026/2025.

– **الأدوات** : تم الاعتماد على أداة الاستمارة الخاصة " مقياسي المرونة النفسية والرضا عن الحياة" باللغة العربية وفق التعليمة ، والتي تشمل 40 عبارة متعلقة بالمرونة النفسية و30 عبارة متعلقة بالرضا عن الحياة، منها عبارات سالبة وأخرى موجبة وفق ترتيب معين.

وبهذا فقد اختلفت الدراسة عما سبق من دراسات في كون الدراسة الحالية تمهد للخوض في مثل هذا الموضوع من طرف الباحثين بالنظر لقلة الدراسات في الجامعات الجزائرية من جهة ومن جهة أخرى بالنظر لجدة هذا الموضوع وحداثته كموضوع ينتمي إلى علم النفس الإيجابي، والذي يعكس نقلة نوعية في تناول مقاربات الصحة النفسية.

7 – الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة :

1.7– تعريف المرونة:

1.1.7– التعريف اللغوي: تشير كلمة(résilience) اللاتينية المنشأ إلى كلمة المرونة(resilence) والتي تعني الرجوع والعودة مرة أخرى إلى الحالة الطبيعية، فهي تشير إلى قدرة الفرد على التكيف رغم الشدائد، فهي نقيض سمة التصلب(rigidité) والذي يتسم بالمرونة يكون متوازنا في تصرفاته، ويبتعد عن التطرف في اتخاذ قراراته الحكم. (العبيدي، 2009، ص 20)

وأما الأصل الأنجليزي للكلمة فهو مشتق من الكلمة الأنجليزية(résilience) والتي تعني (sprit back) الليونة والمقاومة وتعني قدرة الشخص أو منظومة اجتماعية على التعامل بنجاح مع ظروف الحياة المرهقة.(الهاشمية،2017، ص 10)

2.1.7– تعريف المرونة النفسية:

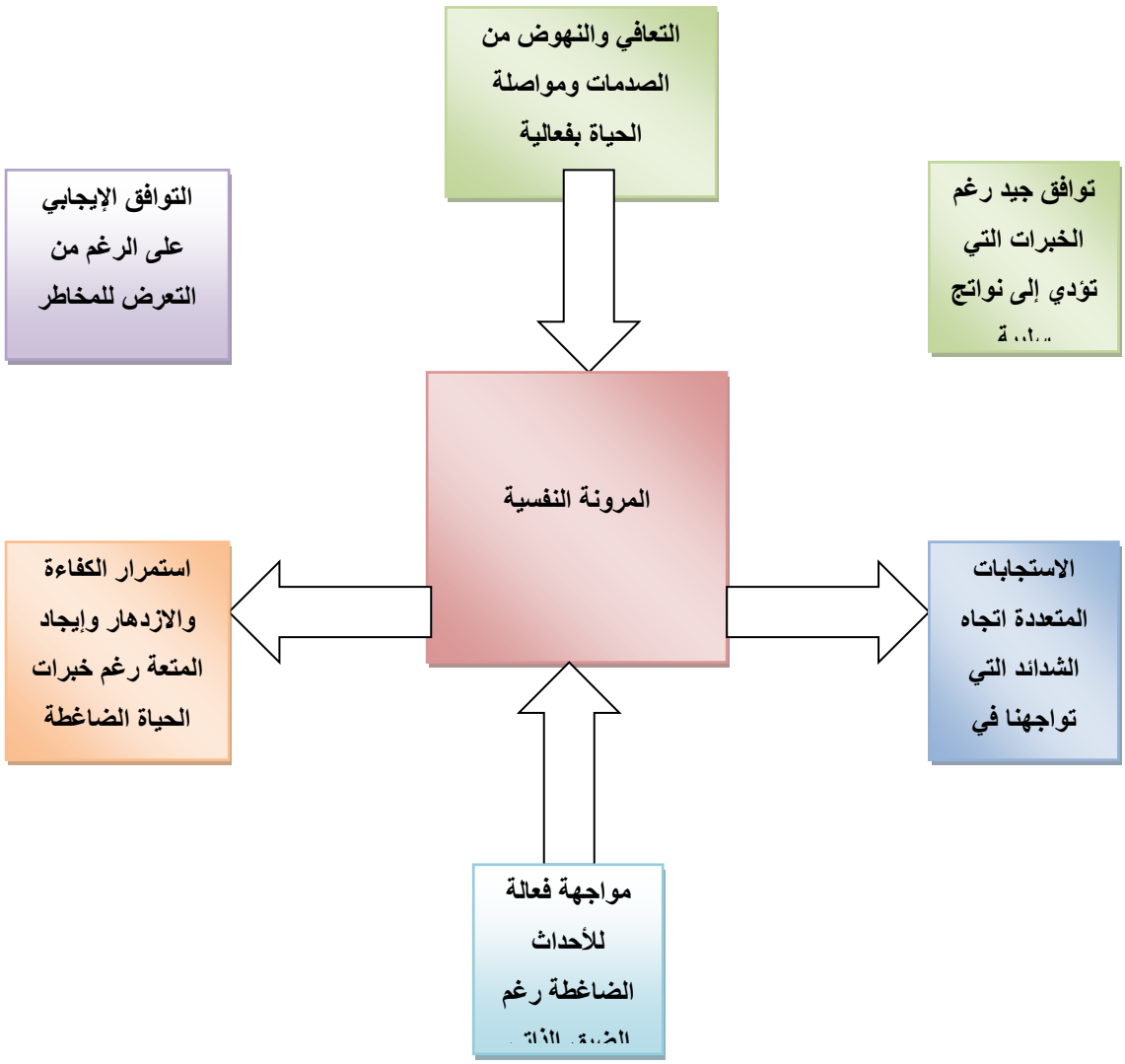
1.2.1.7 – التعريف اللغوي: يشير الأحمدي(2007) أنه جاء في لسان العرب مرن يمرن مرونة ومرانة، فهو لين في صلابته، ومرنت يد فلان في العمل أي صلبت واستمرت، والمرانة أي اللين. (برقيقة ،2017، ص16)

2.2.1.7 – التعريف الاصطلاحي: وتعني التواصل والقابلية للتغير إلى الأفضل وتقبل الآخرين وأفكارهم. (أبو ندى ،2015، ص41)

2.1.7. 3– تعريف جمعية علم النفس الأمريكية: عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات النفسية والنكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر

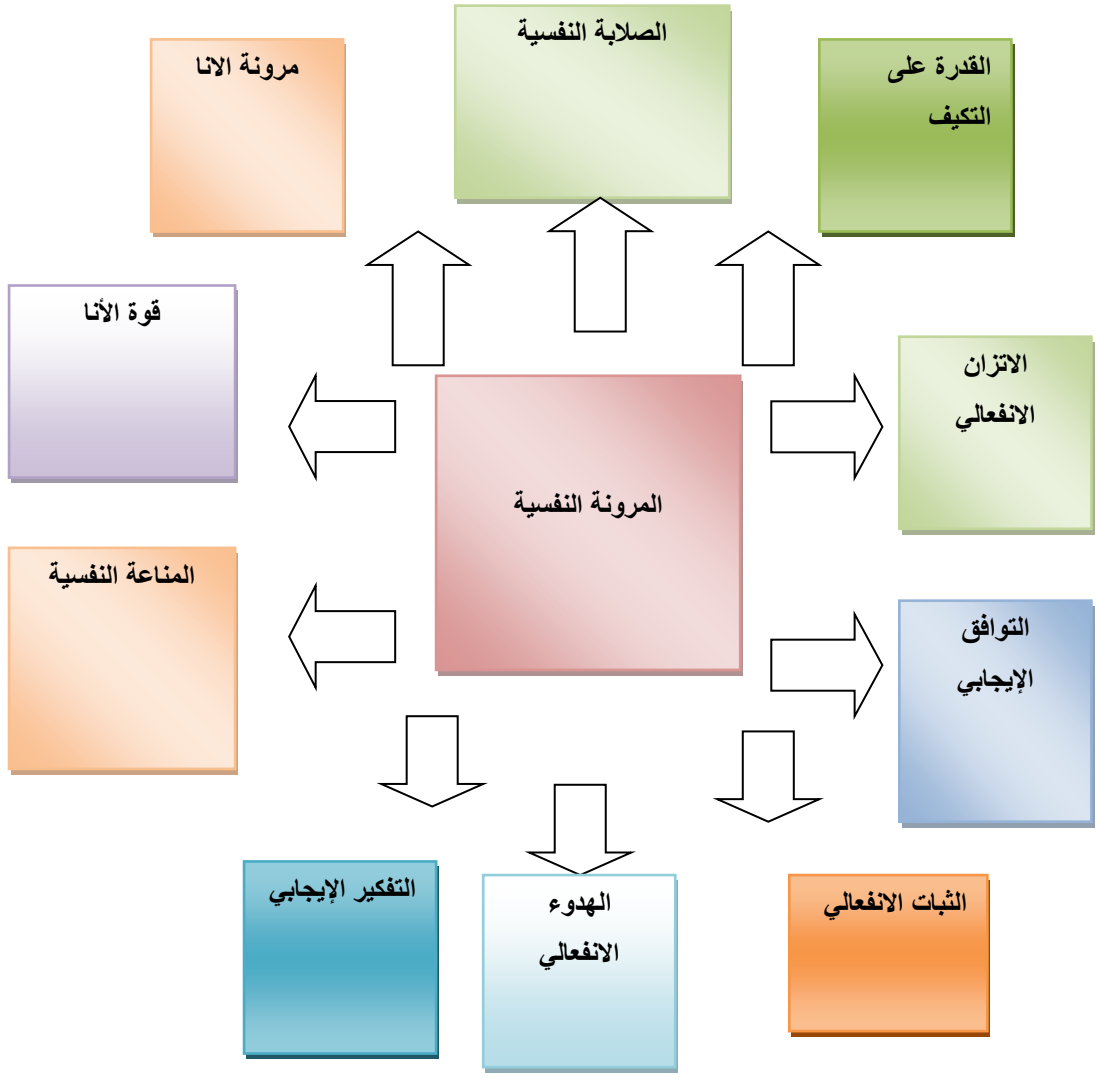
كالمشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المالية. (العازمي ،2022، ص143)

شكل رقم 01 : مفاهيم التي تسهم في الفهم الشامل للمرونة النفسية.



المرجع : من تصميم الطالبين.

شكل رقم 02 : مفاهيم مرتبطة بالمرونة النفسية.



المرجع : من تصميم الطالبين.

من خلال التعريفات السابقة ورغم اختلافها إلا أنها تتفق في المعنى والخصائص، إذ يمكن القول أن المرونة النفسية هي مفهوم من مفاهيم علم النفس وتعكس تفاعل المرء الإيجابي مع ما يتعرض له من متاعب وصدمات في حياته، وتشمل المرونة النفسية التعامل مع بعدين يتمثل أحدهما في حالة الخطر والصعوبات وتعرض الفرد لتهديد معين،(شاهين،2017،ص294) فيما يتمثل البعد الآخر في التكيف ومواجهة الحادث

بطريقة إيجابية بالرغم مما قد تحدثه من تأثيرات سلبية على نفسيته.(دايهمل، دون سنة نشر،ص25)

ما يمكن التوصل إليه من جانب دراستنا أن المرونة النفسية هي ذلك الاستعداد الإيجابي اتجاه المواقف والضغوط مهما كانت درجتها، والنظرة الإيجابية إليها والتي تجعل من رد فعل الفرد يكون ملائما بالقدر الذي يجعله يتكيف مع الوضع ولا يتجنبه بل يخلق لديه رضا وارتياحا.

2.7 – أبعاد المرونة النفسية: يمكن وصف المرونة النفسية من خلال الأبعاد التالية:

- اللواحق الإيجابية بغض النظر عن مواقف الخطورة مرتفعة الشدة.
- الاحتفاظ بالكفاءة الذاتية في ظل ظروف الحياة الضاغطة.
- التعافي من الصدمات.
- التوظيف الإيجابي للمصاعب والتحديات واعتبارها فرصة نمو والارتقاء مما يجعل متاعب ومشاق المستقبل محتملة.(بن شاعة،2026،ص ص18-19)

وتجدر الإشارة إلى أن عوامل الخطورة ترتبط بعوامل نفسية سلبية فقد بينت الكثير من الدراسات أن الفقر وانخفاض المكانة الاجتماعية والاقتصادية أو الإصابة ببعض الأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية تؤدي إلى انفعالات سلبية وسلوكية جراء عوامل الخطورة المشار إليها.

3.7- تعريف الرضا عن الحياة:. (تايلور، شيلي2008، ص55).

1.3.7- التعريف اللغوي: قي تعريف المعجم الوجيز الرضا من ترضية رضوان ومرضاة أي اختاره وقبله، ويقال رضيت له أي أهلا له.

يقول العلامة " البركوي"رحمه الله: الرضا طيب النفس بما يصيبه ويفوته مع عدم التغير. (عكاشة، 2016، ص03)

2.3.7- التعريف الاصطلاحي: يشير مصطلح الرضا إلى مقارنة الفرد لنفسه وظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لنفسه وحياته. (الديب،1994، ص 119)

كما يعرفه الدسوقي بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب له ولقدراته ولمدركاته ولخبراته ولحياته بشكل عام.

تعرفه منظمة الصحة العالمية (2005) بأنه: معتقدات الفرد في موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره في ضوء سياق ثقافي ومنظومة من القيم في المجتمع الذي يعيش قيه الفرد. (جودي،2018، ص47)

يمكن القول بأن الرضا عن الحياة هو القدرة على التقييم الذاتي العام للحياة أو التقييم الخاص بمواقف محددة وموضوعات بعينها، وعلى هذا التقييم يمكن الحكم بالرضا من عدمه على الحياة.

4.7 - أبعاد الرضا عن الحياة:

- التفاعل الاجتماعي وقدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، ويحدث التأثر والتأثير بينهم.
- القناعة ورضا الفرد بما يقدم له من مساعدة أو عون وقبول ذاته والمحيطين به.
- التفاؤل والتوقعات الإيجابية لدى الفرد نحو حياته والاستبشار والأمل في أن العسر يليه اليسر.
- الثبات الانفعالي والتعايش مع المواقف بثبات مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.
- التقدير الاجتماعي والشعور بالتقبل والحب والاعتراف، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات وحرية التعبير عن الرأي والثناء على ما يفعله.

الحماية وإدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له والتخفيف من حدة القلق بشأن الشعور بالتهديد اتجاه تلك الاحتياجات.(بن شاعة، 2026،ص ص31-32)

5.7 – النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

1.5.7– نظرية التحليل النفسي(1939/1856): بعد تقسيم الشخصية إلى ثلاث قوى من طرف مؤسسها "سيغموند فرويد" – والتي هي: الهو،الأنا والأنا الأعلى– ترى المدرسة التحليلية أن المرونة النفسية هي عملية ديناميكية بين القوى الثلاث، وأن قدرة الفرد على إحداث توازن بينها ومواجهة الظروف الصعبة يعود إلى الأنا لأنها تخضع لمبدأ الواقع وتحدث توافقا موضوعيا بين ضغوطات الهو ومتطلبات الأنا الأعلى.

2.6.7– النظرية السلوكية: ترفض هذه النظرية بزعامة جون "واطسون" فكرة اللاشعور. وترى في الشخصية السوية أو المنحرفة عبارة عن عادات تم اكتسابها بشروط منها التعزيز، وهو بمثابة إشراط و يعتبر مصدر من مصادر مرونة السلوك.(برابح،1988،ص 24)

3.7.7– النظرية المعرفية: لـ"آرون بيك" وترى أن المرونة جزء أساسي من النظرية المعرفية، ذلك أن عملية إعادة بناء الأفكار هي مرونة في حد ذاتها، لأنها عملية عقلانية منظمة، والغرض منها هو إحداث تكيف وتوافق بين الفرد وبيئته، وهكذا يصيح تفكير الفرد وسلوكه صنيع بيئته ويجب أن يتماشى مع متطلباتها التي هي وعاء لمعتقداته وأفكاره، وبهذا التوافق تتحقق السعادة. (برابح، 1988، ص 26)

4.8.7– نظرية ريتشاردسون(2002): وترى أن المرونة النفسية قوة داخلية تدفع الفرد إلى تطوير ذاته وتساعده على امتلاك الحكمة.(العزري،2017، ص23)

كما تفترض هذه النظرية توازنا كاملا بين البعد النفسي، البيولوجي والروحي. (أسامة، 2022، ص 36)

5.9.7– نظرية دافع الحماية:

تعد **نظرية دافع الحماية (Protection Motivation Theory)** إطارا معرفيا يفسر كيف يتخذ الأفراد قرارات لحماية أنفسهم من المخاطر بناء على تقييمهم للتهديد وقدرتهم على

التعامل معه، بينما تمثل **العوامل الوقائية** الدروع النفسية والاجتماعية التي تبني المرونة وتمنع السلوكيات الخطرة أو تخفف من آثارها.

- **نظرية دافع الحماية:** تعتمد النظرية (التي وضعها روجرز عام 1975) على مسارين أساسيين يحددان مستوى الدافع لاتخاذ إجراء وقائي.

تقييم التهديد: يحدث عندما يواجه الفرد خطرا معينا، ويقيمه من خلال عاملين:

- **الخطورة المدركة:** مدى سوء أو شدة الخطر المحتمل (مثال: "إصابات العمل خطيرة جدا).

- **الضعف الشخصي:** مدى احتمالية تعرض الفرد لهذا الخطر شخصيا (مثال: أنا معرض للإصابة لعدم استخدامي معدات السلامة).

تقييم عملية المواجهة: يحدث عندما يفكر الفرد في طريقة لتقليل الخطر أو منعه.
فعالية الاستجابة: ويعتمد على مدى اعتقاد الفرد أن الإجراء الوقائي سيمنع الخطر فعلا.
الكفاءة الذاتية. وهي ثقة الفرد في قدرته الشخصية على تنفيذ هذا الإجراء الوقائي بنجاح.
تكلفة الاستجابة : وهي الجهد، المال أو الوقت المطلوب لتنفيذ الوقاية.

العوامل الوقائية: هي الظروف أو الخصائص أو الموارد التي تقلل من احتمالية تأثر الفرد بالنتائج السلبية (عوامل الخطر) وتساعده على تجاوز الأزمات.

و من أهم أنواع العوامل الوقائية:

- **عوامل داخلية (شخصية):**مثل تقدير الذات العالي، مهارات حل المشكلات، والذكاء العاطفي.

عوامل خارجية (اجتماعية وبيئية) :مثل الدعم الأسري، وجود بيئة عمل آمنة، أو التماسك المجتمعي.

آلية عملها: تعمل كـ "درع" يخفف من تأثير الصدمات وعوامل الخطر.

تزيد من قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط والمخاطر.

التطبيقات العملية: يتم استخدام هذه المفاهيم بشكل واسع في مجالات الصحة العامة، السلامة المهنية، والحد من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر. لتحقيق أقصى استفادة، تعتمد **البرامج الوقائية:**

- **الوقاية الأساسية** معالجة الأسباب الجذرية للمشكلات قبل تفاقمها.
- **برامج الوعي الوقائي** :تعزيز الإدراك بالخطر وتوضيح طرق الوقاية السليمة وتوفير المعدات.

6.10.7 – نظرية النظم البيئية: تعد نظرية Bronfenbrenner Urie يوري برونفنبرينّر البيئية واحدة من أكثر الأطروحات المعتمدة حول تأثير البيئة الاجتماعية على تنمية الناس. ويدعي أن البيئة التي نشأنا فيها تؤثر على جميع مستويات حياتنا. وبالتالي، فإن طريقة تفكيرنا ومشاعرنا التي نشعر بها وأذواقنا وتفضيلاتنا ستتحدد من خلال عوامل اجتماعية مختلفة. شكلت نظرية برونفنبرينّر البيئية، الأساس للعديد من الدراسات في التخصّصات الأخرى. فعلى سبيل المثال، يستمد علم النفس النموّي وعلم الاجتماع منها مباشرة. وقد تم تقديمه لأول مرة عام 1979، في عمل بعنوان بيئة التنمية البشرية – Human development environment.

مبادئ نظرية برونفنبرنّر البيئية:لاحظ يوري، عالم النفس الأمريكي الذي ابتكر النظرية، أن طريقة الأطفال في التغير تعتمد على السياق الذي نشأوا فيه. ولذلك قرّر دراسة العناصر

الأكثر تأثيرا في نمو الطفل بهذا المعنى. لقد تصور عالم النفس البيئة على أنها مجموعة من الأنظمة المرتبطة ببعضها البعض. فحدد في البداية أربعة منها، ثمّ أضاف الخامس في الإصدارات اللاحقة.

الأنظمة الخمسة مترابطة مع بعضها البعض. وبالتالي، فإن تأثير أحدها على نمو الطفل كمثال يعتمد على العلاقة مع الأخريات. ثم يتم تنظيمها بدءًا من الأقرب إلى الطفل فالأبعد عنه. إنّ التغيير في الوضع البيئي يمكن أن يؤثر على الشخص. ولذلك فمن الطبيعي أن تتغير طريقة حياة الشخص الذي ينتقل إلى بلد ذي ثقافة تختلف عن ثقافته الخاصة. ويمكن أن يحدث الشيء نفسه عند تغيير الدور الاجتماعي داخل أحد الأنظمة من الأقرب إلى الشخص إلى الأبعد.

الأنظمة الخمسة للنظرية البيئية لبرونفنبرنر هي كما يلي:

النظام الخارجي – The Exosystem

النظام المتوسط – The Mesosystem

النظام الزمني – The Chronosystem

النظام المصغر – The Microsystem

النظام الكبير – The Macrosystem

ما يمكن أن نخلص إليه أن مختلف النظريات التي تناولت المرونة النفسية سواء الكلاسيكية أو الحديثة شملت جوانب متعددة من المرونة النفسية ما جعلها تتكامل فيما بينها في تقديم تفسير شامل للمرونة النفسية.

4.7 – النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

1.4.7 – نظرية التكيف أو التعود: تتلخص هذه النظرية في فرضية مفادها أن نمط شخصية الفرد هو الذي يحدد ويفسر اختلاف التصرفات اتجاه الحوادث بين الأفراد، ولكن

بحكم التعود والتأقلم والتكيف فإنهم سرعان ما يرجعون إلى المستوى الأولي والأساسي قبل الحوادث وقبل الحكم على تلك المواقف والأحداث، فالمسجون على سبيل المثال أثناء الحكم عليه وإيداعه السجن يكون في حالة اكتئاب وعدم تقبل الموقف ولا التهمة ولا العقوبة المحكوم بها عليه، ولكن مع مرور الوقت تجده تكيف تدريجيا واسترجع حالته العادية وهو مسجون وقد يزداد مستوى الرضا أحيانا عن العادي نظرا لأنه تعلم من الخطأ واستفاد من تجربة حياتية قد لا يشعر بها من هو حر وخارج السجن.

2.5.7 – نظرية القيم والأهداف والمعاني: وترى أن مؤشر النجاح في تحقيق أهداف الفرد وطموحاته في حياته هي التي تجعله سعيدا وعلى درجة عالية من الرضا والسعادة، وهذا مقارنة بأولئك الذين لا يدركون أهدافهم أو لا يسطرون أهدافا ولا يعرفون طموحا ما في حياتهم، ومن يملك خطة يملك الإستراتيجية التي تنفذ تلك الخطة، وهذا ما ترجعه النظرية إلى شخصية الفرد.

3.6.7 – نظرية المقارنة الاجتماعية لـ"إيسترلين": تعتمد النظرية على مبدأ المقارنة في تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى فرد ما، وأيا كانت المقارنة فردية أو جماعية أو بين الدول، وحسب نوعية المعايير(ثقافية،اجتماعية ومادية) فتتحدد درجات ومستوى الرضا، فالأفراد العاديين عادة ما يكون معدل رضاهم متوسط، والذين دون ذلك يكون الرضا لديهم دون المتوسط،..وهكذا.(جودي،2018، ص 51)

ويشير"إيسترلين" إلى أن الجانب المادي يعد أساسيا في رفع درجة الرضا، خصوصا بالنسبة لأولئك الذين وضعوا الجانب المادي محل اهتمامهم وأول أولوياتهم، حيث يرى بأن الطلبة الجامعيين الذين لديهم منحة ما هم أكثر رضا من الآخرين، ذلك أن مقارنتهم بغيرهم تجعل تقدير الذات لديهم عال وهو ما ينعكس إيجابا على مستوى الرضا لديهم.

4.7.7 – نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز: يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته قريبة من طموحاته وغالبا ما

تكون هذه الطموحات على المقارنات مع الآخرين ومع خبرة الفرد الماضية. (بن شعاعة، 2020، ص 28)

من خلال ما سبق يمكن التوصل إلى أن الرضا عن الحياة من المواضيع الحديثة التي ركزت على الجوانب الأكثر إيجابية في حياة الفرد وصحته النفسية تنطلق من حبه لحياته وتقييمه وتقديره لها في إطار أسلوب حياة راقية.

الفصل الثاني:
الإطار المنهجي للدراسة

الفصل الثاني : الإطار المنهجي للدراسة

1- منهج الدراسة :

تتنوع وتخالف المناهج باختلاف مواضيع البحث والدراسات، ويكون الهدف منها الوصول إلى الحقيقة المطلوبة، إذ يعرف المنهج بأنه الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة، والذي من خلاله يتم تنظيم الأفكار المتنوعة بطريقة تمكنه من علاج المشكلة.(المحمودي، 2014، ص 35)

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ويعرف هذا المنهج بأنه:"المنهج االذي يهدف إلى التعرف على وجود علاقة ارتباطية بين متغيرين أو أكثر، ومدى قوة هذه العلاقة دون محاولة الباحث التحكم في أي من المتغيرات"، وبناء على هذا المفهوم فإنه تم اختيار هذا المنهج لأنه يتلاءم مع الدراسة الحالية التي نحن بصددها والموسومة بـ" المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الماستر بجامعة المسيلة "إذ أن الغاية من الدراسة هي الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

2- حدود الدراسة:

1.2 – الحدود المكانية: وقع الاختيار في الدراسة الحالية على طلبة الماستر تخصص علم النفس العيادي بجامعة المسيلة للسنة الجامعية الحالية 2026/2025.

2.2 – الحدود الزمانية: تزامن إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة من10فيفري إلى غاية 20 ماي لسنة 2026.

3.2 – الحدود البشرية: تشمل العينة 75 طالب ماستر من السنتين الأولى والثانية بجامعة المسيلة.

4.2- الحدود البحثية: الحدود البحثية هي الإطار الذي يحدد نطاق الدراسة، لتوضيح ما تغطيه وما تستبعده من موضوعات، تمنع هذه الحدود التشتت وتضمن الدقة، وتبين الجوانب والمتغيرات المحددة التي تتناولها مشكلة البحث، وهي بذلك تتعلق بموضوع العلاقة بين موضوع المرونة النفسية والرضا عن الحياة كمتغيرين. (كنان،2017،ص 375)

3 – أدوات الدراسة :

1.3 – تعريف مقياسي المرونة النفسية والرضا عن الحياة : هناك العديد من أدوات جمع البيانات التي تستخدم في البحوث العلمية لجمع المعلومات اللازمة لموضوع الدراسة، وقد تم استخدام الدراسة الحالية لمقياسين مأخوذة من الدراسة المقدمة من طرف الطالبة زينب بن شاعة مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة الماستر علم النقس العيادي بجامعة غرداية 2020/2019 وذلك كما يلي:

1.1.3 – مقياس المرونة النفسية والذي تم تطويره من طرف "يحي شقورة" سنة 2012،مكون من 40 بندا موزعين على ثلاثة أبعاد كالتالي:

جدول رقم 01: يبين أبعاد استبيان المرونة النفسية.

البعد	عدد الفقرات
الانفعالي	09
العقلي	16
الاجتماعي	15

تحتوي على سلم تدريجي بثلاث بدائل: دائما بـ: 03 درجات،أحيانا بـ: 02 درجتين، أبدا بـ:01 درجة واحدة، والعكس صحيح بالنسبة للفقرات السالبة.

جدول رقم 02: يبين توزيع فقرات المرونة النفسية على أبعاد الاستبيان.

البعد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
الانفعالي	1 4 7 10 16 19 22 25 40	13 28 30 32 34 36 38
العقلي	2 8 11 14 20 23	5 26
الاجتماعي	3 6 9 12 15 18 21 24 27 33 35 37 39	

2.1.3- مقياس الرضا عن الحياة: قام بإعداده مجدي الدسوقي سنة 1998.

2.3 – وصف المقياسين : يتكون المقياس من فقرة، ويتكون الاستبيان من 30 فقرة وزعت على 06 أبعاد.

جدول رقم 03: يبين توزيع فقرات أبعاد استبيان الرضا عن الحياة.

البعد	الفقرات
السعادة	07
الاجتماعية	05
الطمأنينة	06
الاستقرار النفسي	03
التقدير الاجتماعي	06
القناعة	03

كما يحتوي على 05 بدائل موزعة كما يلي:

تنطبق تماما بدرجة: 05

تنطبق بدرجة: 04

بين بين بدرجة: 03

لا تنطبق بدرجة: 02

لا تنطبق أبدا بدرجة: 01

جدول رقم 04: يبين توزيع فقرات الرضا عن الحياة على الأبعاد.

البعد	الفقرات
السعادة	15 11 9 8 7 3 1
الاجتماعية	28 22 18 16 14
الطمأنينة	30 29 25 23 20 19

الاستقرار النفسي	12 5 2
التقدير الاجتماعي	27 26 24 21 6 4
القناعة	17 13 10

4- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة تمهيد وأساس جيد للدراسة الأساسية من خلال ما يلي:

4. 1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية : تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التحقق من صدق وثبات أدوات القياس المستخدمة، وذلك قبل تطبيقها على العينة الأساسية من طلاب الماستر علم النفس العيادي وذلك من خلال ما يلي:

- التحقق من عينة الدراسة.
- التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

لتحقيق هذه الأهداف تم اختيار العينة الاستطلاعية متكونة من (20 طالبا وطالبة).

من خلال الدراسة الاستطلاعية تم رصد النقاط الآتية :

- يلاحظ تجاوب أفراد العينة في الوسط الجامعي بالمسيلة أكثر مع موضوع الدراسة لدرجة أن أفراد هذه الأخيرة لا يترددون في الاستجابة أو الإجابة على الاستمارة، ومنها يمكن القول أن طلبة الماستر تلمس لديهم جاذبية أكثر للموضوع بصفتهم ذوات أولوية من غيرهم في تناول مواضيع من قبيل تخصصهم.
- فيما يلاحظ قدر مقبول من الاهتمام بالموضوع و شغف بالإجابة واحترام المواعيد والآجال المحددة للإجابة بالنسبة للطلبة.
- مما سبق يلاحظ أن وضعية طالب علم النفس العيادي بجامعة المسيلة اتجاه موضوع الدراسة ومدى تجاوبه معه مرتبط بمكان دراسته وواقعه اليومي الذي يعيشه في فترة دراسته ، وهذا مؤشر ينعكس مبدئيا على مستوى معين من المرونة والرضا لديه.

4. 2- خطوات الدراسة الاستطلاعية :

- الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والأدبيات المتعلقة بالمرونة النفسية والرضا عن الحياة.

- بناء أداة القياس المتمثلة في استبيان مكون من محورين: المحور الأول يقيس المرونة النفسية بـ 40 سؤالا، والمحور الثاني يقيس الرضا عن الحياة بـ 30 سؤالا.

- عرض الاستبيان على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس وعلم النفس العيادي(عبيد رضا،2017، ص29)، منهم 02 دكاترة في التخصص بجامعة المسيلة، إضافة إلى الأستاذ المشرف.

- توزيع الاستبيان على عينة مكونة من 20 طالباً وطالبة من طلاب تخصص علم النفس بمستوى ماستر 1 وماستر 2، منهم 3 ذكراً و17 أنثى.

- تحليل النتائج والتحقق من الصدق والثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

4. 3- أدوات الدراسة الاستطلاعية : اعتمدت الدراسة على أداتين رئيسيتين هما :

- مقياس المرونة النفسية: ويحتوي على 40 سؤالا.

- مقياس الرضا عن الحياة: ويحتوي على 30 سؤالا.

4. 4- عينة الدراسة الاستطلاعية : عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 20 طالبا وطالبة من طلاب تخصص علم النفس بجامعة المسيلة، موزعين كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم 05 يوضح عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي.

المستوى	ذكور	إناث	المجموع
أولى ماستر	2	14	16
ثانية ماستر	1	3	4
المجموع	3	17	20

4. 5- نتائج الدراسة الاستطلاعية :

تم التحقق من ثبات الأداة باستخدام معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمته للمقياس الأول المرونة النفسية:0.694، وللمقياس الثاني الرضا عن الحياة:0.912، وهي قيم تدل على أن الأداة تتمتع بثبات مقبول.

5- الدراسة الأساسية :

1.5 - مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

العينة هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة قصدية، وذلك بقصد دراسة جزء من المجتمع الأصلي، يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة، و ذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي (عبد الفتاح حافظ الصيرفي محمد، 2002، ص 186)

يشكل مجتمع البحث (264) طالب وطالبة ماستر تخصص علم النفس العيادي بجامعة المسيلة منهم (145) طالب وطالبة سنة أولى ماستر و(119) طالب وطالبة ماستر سنة ثانية، منهم (19) طالب و(245) طالبة للسنة الدراسية 2026/2025.

1.1.5 – حجم عينة مجتمع البحث:

جدول رقم 06: حجم مجتمع البحث.

الجنس / المستوى	ذكور	إناث	المجموع
أولى ماستر	15	102	117
ثانية ماستر	15	141	156
المجموع	30	243	273

2.1.5– حجم عينة الدراسة:

جدول رقم 07: يبين حجم عينة الدراسة الأساسية من مجتمع البحث.

الجنس / المستوى	ذكور	إناث	المجموع
أولى ماستر	6	31	37
ثانية ماستر	4	14	18
المجموع	10	45	55

التعقيب على الجدول: يوضح الجدول أعلاه عدد أفراد عينة الدراسة ممن شملتهم أداة الاستبيان وأجابوا عن كلا الاستبيانين (المرونة النفسية والرضا عن الحياة).

3.1.5 – طريقة اختيار العينة: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، تم توزيع الاستبيان على (55) فرد منهم (6) طالب سنة أولى و(4) طالب سنة ثانية، ومنهم (31) طالبة سنة أولى و(14) طالبة سنة ثانية، وتمت الإجابة على كل الاستبيانات من طرف كل أفراد العينة.

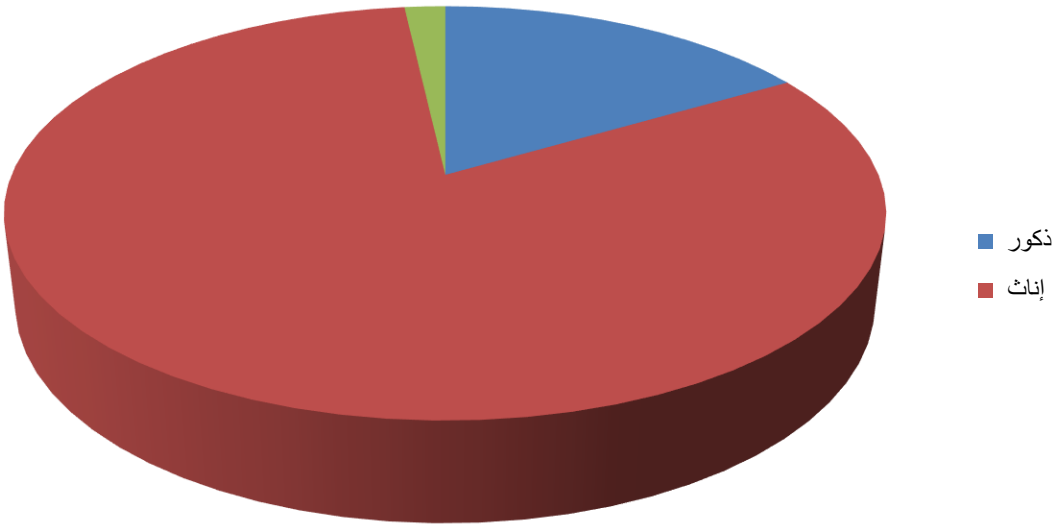
4.1.5 – خصائص العينة:

جدول رقم 08: يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.

المؤشرات الإحصائية / العينة	العدد	النسبة المئوية %
إناث	62	82.66%
ذكور	13	16.88%
المجموع	75	% 100

التعقيب على الجدول: يتضح من الجدول (08) توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس إلى 16.88% ذكور 82.66% إناث، أي أن عدد الإناث في العينة أكبر من الذكور ما نسبته 66% ويفسر ذلك في الإطار الديموغرافي العام للمجتمع في كون الإناث عددهم أضعاف عدد الذكور، ومن جهة أخرى فإن التخصص العيادي يلقى استقطاب العنصر النسوي.

الشكل رقم : يوضح العينة حسب الجنس

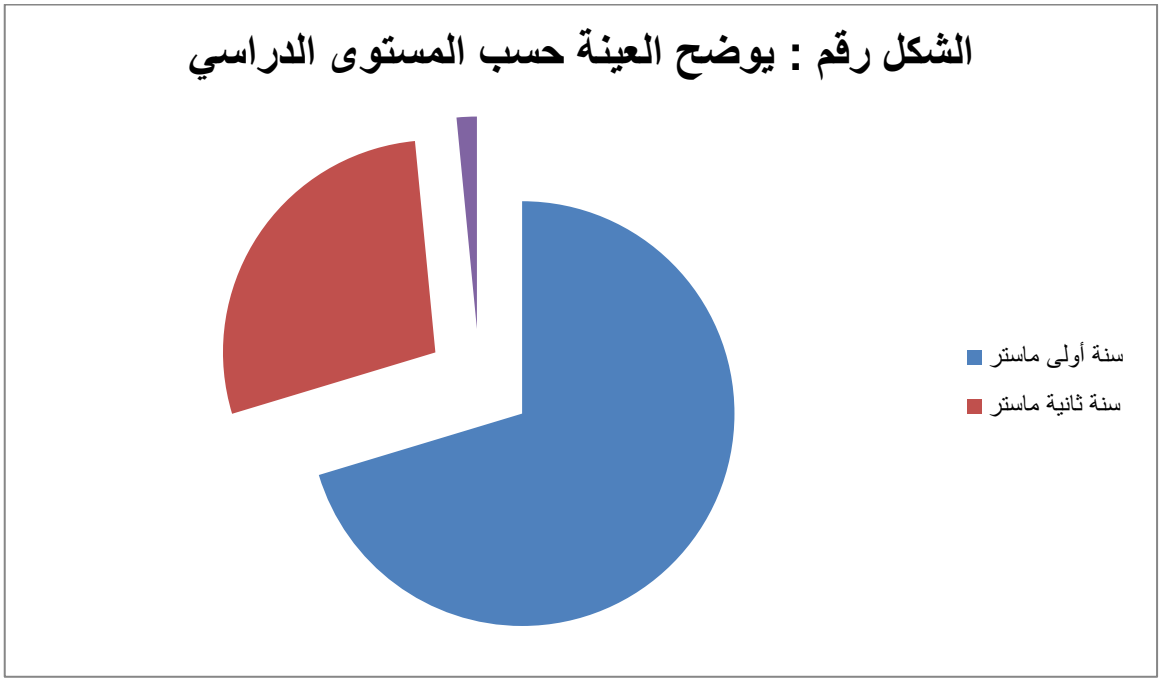


جدول رقم 09: يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي.

المؤشرات الإحصائية / العينة	العدد	النسبة المئوية %
أولى ماستر	53	70.66%
ثانية ماستر	22	28.57%
المجموع	75	%100

التعليق على الجدول: تشكل نسبة الطلاب من الجنسين للسنة الأولى ماستر ذات نسبة تفوق الضعف مقارنة بطلاب السنة الثانية ماستر ممن شملتهم العينة وأجابوا عن الاستبيان.

الشكل رقم : يوضح العينة حسب المستوى الدراسي



2.5 – أدوات الدراسة الأساسية:

1.2.5– وصف الأداة : استخدمت الدراسة استبيان من مقياسين وهما:

1.1.2.5 – مقياس المرونة النفسية: يتكون مقياس المرونة النفسية من 40عبارة، تقيس مدى تمتع الطالب بالمرونة النفسية في مختلف المواقف الحياتية والدراسية .وتتدرج الإجابة على كل عبارة وفق ثلاثة بدائل هي : دائماً، أحياناً، أبداً.

2.1.2.5 – مقياس الرضا عن الحياة: يتكون مقياس الرضا عن الحياة من 30عبارة، بعد ما تمت إضافة عبارتين على النسخة الأصلية التي كانت تحتوي على 28 عبارة.(الغبور،2019، ص 117)

تقيس العبارات مدى شعور الطالب بالرضا عن حياته بمختلف جوانبها .وتتدرج الإجابة على كل عبارة وفق خمسة بدائل هي: تنطبق تماماً، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبداً.

2.2.5– تصحيح الأداة : فيما يلي:

1.2.2.5 – تصحيح مقياس المرونة النفسية: تُصحَّح إجابات مقياس المرونة النفسية وفق الدرجات التالية:

جدول رقم 10: يوضح تصحيح مقياس المرونة النفسية.

الدرجة	البديل
3	دائماً
2	أحياناً
1	أبداً

ملاحظة: تعكس درجات البدائل في الفقرات السالبة.

التعقيب عن الجدول: تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 40 درجة كحد أدنى و 120 درجة كحد أقصى، حيث تدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع من المرونة النفسية.

2.2.2.5 – تصحيح مقياس الرضا عن الحياة: تُصحَّح إجابات مقياس الرضا عن الحياة وفق الدرجات التالية:

جدول رقم 11: يوضح تصحيح مقياس الرضا عن الحياة.

الدرجة	البديل
5	تنطبق تماماً
4	تنطبق
3	بين بين
2	لا تنطبق
1	لا تنطبق أبداً

التعقيب عن الجدول: تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 30 درجة كحد أدنى و 150 درجة كحد أقصى، حيث تدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة.

3.2.5- الخصائص السيكومترية للأداة:

يتم إعادة حساب صدق وثبات أدوات القياس من أجل اختبار صلاحيتها وذلك بالاعتماد على نتائج استجابات أفراد العينة الاستطلاعية المتكونة من (75) فردا باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية" **spss**".

3.5 – الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

1.3.5- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمرونة النفسية.

جدول رقم12: يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية.

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	المقياس
0.694	40	**المرونة النفسية**

التعقيب على الجدول:

يتضح من الجدول أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية بلغ (0.694)، وهي قيمة مقبولة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

2.3.5 - الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة:

جدول رقم 13: يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة.

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	المقياس
0.912	30	**الرضا عن الحياة**

التعقيب على الجدول:

يتضح من الجدول أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة بلغ (0.912)، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3.3.5- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

1.3.3.5- الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس المرونة النفسية:

جدول رقم14: يوضح معامل الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس المرونة النفسية.

معامل الارتباط بعد المعادلة	معامل الارتباط قبل المعادلة	عدد أفراد العينة	المقياس
0.656	0.489	20	**المرونة النفسية**

التعقيب على الجدول:

يتضح من الجدول أن معامل الارتباط قبل تطبيق معادلة سبيرمان براون بلغ (0.489)، وبعد التصحيح بلغ (0.656)، مما يدل على ثبات مقبول لمقياس المرونة النفسية.

2.3.3.5 – الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة:

جدول رقم15: يوضح معامل الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة.

معامل الارتباط بعد المعادلة	معامل الارتباط قبل المعادلة	عدد أفراد العينة	المقياس

0.916	0.846	30	**الرضا عن الحياة**

التعقيب على الجدول:

يتضح من الجدول أن معامل الارتباط قبل تطبيق معادلة سبيرمان براون بلغ (0.846)، وبعد التصحيح بلغ (0.916)، مما يدل على ثبات مرتفع جداً لمقياس الرضا عن الحياة.

4.3.5. – قيم الصدق والثبات لعبارات المقياسين:

4 .3.5 . 1 – قيم الصدق والثبات لعبارات مقياس المرونة النفسية (40 عبارة):

جدول رقم16: يوضح قيم معاملات الثبات والصدق لعبارات مقياس المرونة النفسية.

الصدق	الثبات	رقم العبارة
0.8355	0.698	ع1
0.8355	0.698	ع2
0.8337	0.695	ع3
0.8307	0.690	ع4
0.8325	0.693	ع5
0.8289	0.687	ع6
0.8289	0.687	ع7
0.8373	0.701	ع8
0.8264	0.683	ع9
0.8319	0.692	ع10
0.8301	0.689	ع11
0.8222	0.676	ع12

13ع	0.692	0.8319
14ع	0.685	0.8276
15ع	0.677	0.8228
16ع	0.694	0.8331
17ع	0.693	0.8325
18ع	0.689	0.8301
19ع	0.678	0.8234
20ع	0.681	0.8252
21ع	0.690	0.8307
22ع	0.689	0.8301
23ع	0.684	0.8270
24ع	0.688	0.8295
25ع	0.686	0.8283
26ع	0.698	0.8355
27ع	0.676	0.8222
28ع	0.672	0.8198
29ع	0.684	0.8270
30ع	0.686	0.8283
31ع	0.683	0.8264
32ع	0.689	0.8301
33ع	0.690	0.8307
34ع	0.688	0.8295
35ع	0.693	0.8325
36ع	0.682	0.8258
37ع	0.693	0.8325
38ع	0.688	0.8295

0.8379	0.702	ع39
0.8283	0.686	ع40

التعقيب على الجدول:

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الثبات لعبارات مقياس المرونة النفسية تراوحت بين (0.672)

و(0.702)، فيما تراوحت قيم معاملات الصدق بين (0.8198) و(0.8379)، وهي قيم مقبولة تدل على صدق وثبات المقياس.

5.3.5 – قيم الصدق والثبات لعبارات مقياس الرضا عن الحياة (30 عبارة):

جدول رقم17: بوضح قيم معاملات الثبات والصدق لعبارات مقياس الرضا عن الحياة.

الصدق	الثبات	رقم العبارة
0.9539	0.910	ع1
0.9529	0.908	ع2
0.9534	0.909	ع3
0.9534	0.909	ع4
0.9539	0.910	ع5
0.9529	0.908	ع6
0.9518	0.906	ع7
0.9513	0.905	ع8
0.9529	0.908	ع9
0.9529	0.908	ع10
0.9529	0.908	ع11
0.9534	0.909	ع12

ع13	0.908	0.9529
ع14	0.912	0.9550
ع15	0.908	0.9529
ع16	0.909	0.9534
ع17	0.909	0.9534
ع18	0.910	0.9539
ع19	0.907	0.9524
ع20	0.916	0.9571
ع21	0.910	0.9539
ع22	0.912	0.9550
ع23	0.911	0.9545
ع24	0.912	0.9550
ع25	0.911	0.9545
ع26	0.911	0.9545
ع27	0.912	0.9550
ع28	0.910	0.9539
ع29	0.907	0.9524
ع30	0.916	0.9571

التعقيب على الجدول:

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الثبات لعبارات مقياس الرضا عن الحياة تراوحت بين (0.905) و(0.916)، فيما تراوحت قيم معاملات الصدق بين (0.9513) و(0.9571)، وهي قيم مرتفعة جداً تدل على صدق وثبات عاليين للمقياس.

خلاصة الفصل: تم في هذا الفصل التطرق إلى أهم الخطوات المنهجية المتعلقة بالجانب التطبيقي بدءا بمنهج الدراسة مجتمع الدراسة وعينته وكذا الأدوات المستخدمة في الدراسة

لكل متغيري المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وكذا الخصائص السيكومترية والأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1. عرض نتائج الدراسة

جدول رقم18: يوضح نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لمتغير المرونة النفسية.

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnova			المتغير
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
غير دال	0.769	55	0.986	0.405	55	0.117	المرونة النفسية

التعقيب عن الجدول:

تشير نتائج اختبار كولموغوروف-سميرنوف واختبار شابيرو-ويلك إلى أن بيانات متغير المرونة

النفسية تتبع التوزيع الطبيعي، حيث جاءت قيمة مستوى الدلالة غير دالة إحصائياً (0.405) في اختبار كولموغوروف-سميرنوف و (0.769) في اختبار شابيرو-ويلك،

وكلاهما أكبر من (0.05)، مما يدل على اعتدالية التوزيع ويسمح باستخدام الاختبارات البارامترية.

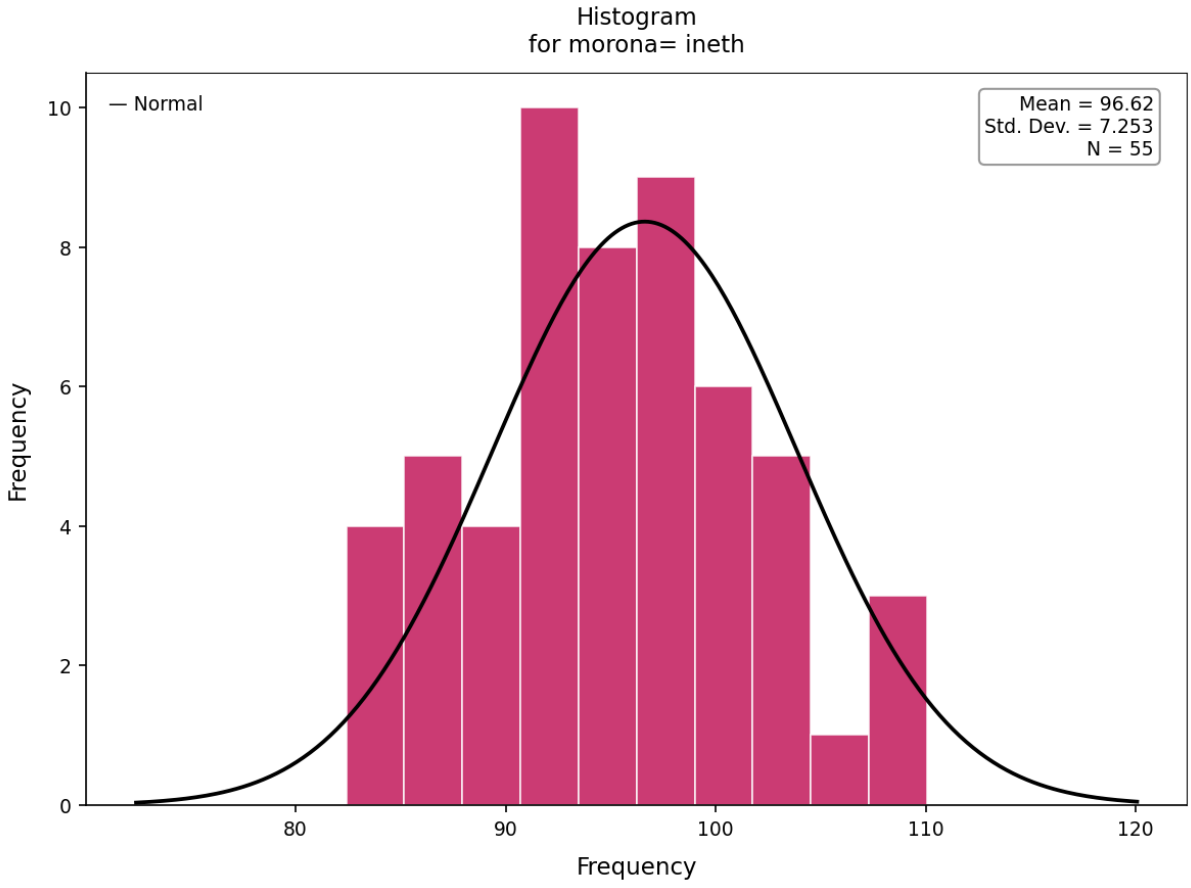
جدول رقم 19: يبين اختبار "Shapiro-Wilk"لمعرفة توزيع الطبيعي للبيانات لدرجات مقياس الرضا عن الحياة.

اختباركولموغوروف		اختبار شايرو ويلك		التابع للدراسة	المتغير
قيمة sig	درجة الحرية	قيمة sig	درجة الحرية		
0.200	55	0.533	55	العينة الكلية	الرضا عن الحياة

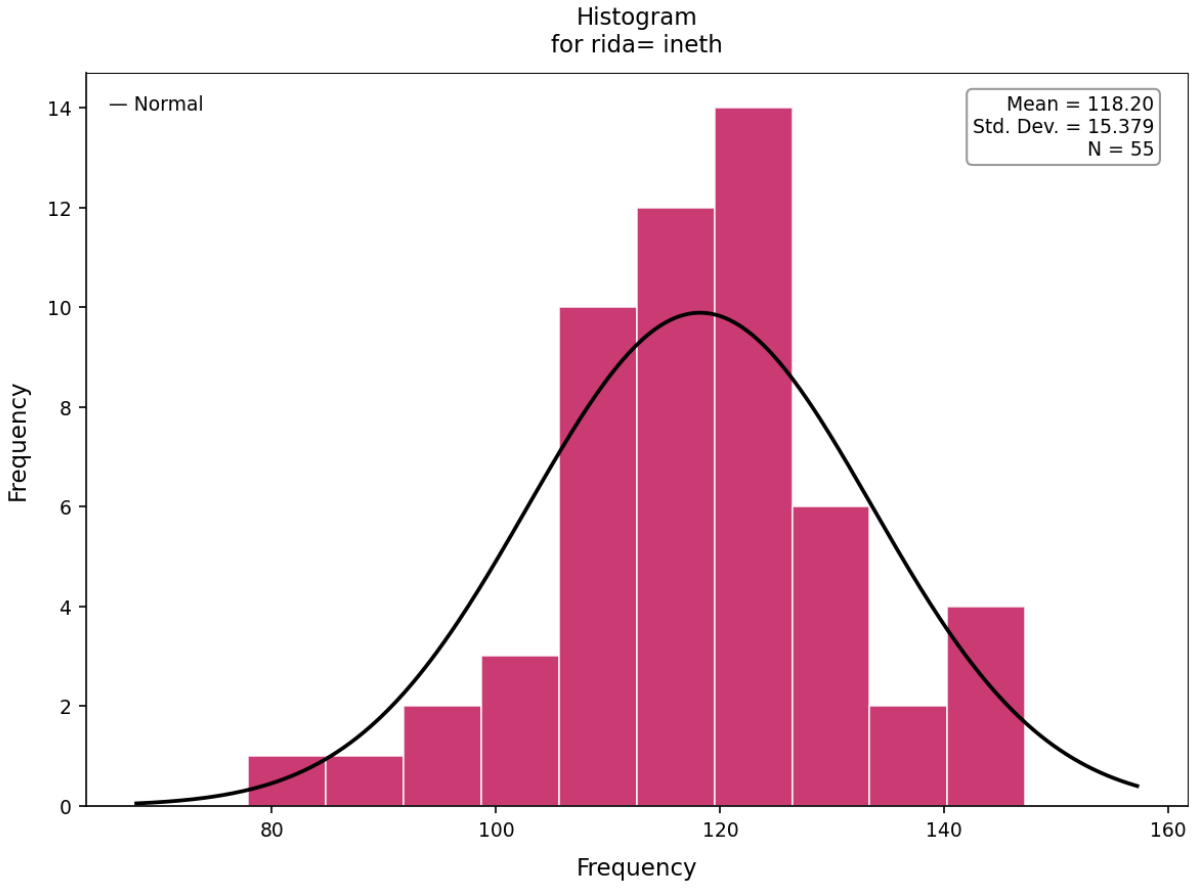
التعقيب عن الجدول:

إن الجدول رقم 23 يبين أن قيمة sig لاختبار شايرو ويلك "Shapiro-Wilk"بلغت (0.533) وهو غير دال إحصائياً عند (0.05)، هذا يعني أن التوزيع طبيعي ومعتدل لدرجات مقياس الرضا عن الحياة.

الشكل رقم7: يوضح التوزيع الطبيعي لدرجات المرونة النفسية.



الشكل رقم8: يوضح التوزيع الطبيعي لدرجات الرضا عن الحياة



- **عرض نتائج الفرضية الأولى:**

نصت الفرضية الأولى على أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة مرتفع.

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المرونة النفسية (40عبارة) – الفرضية الأولى.

جدول رقم20: يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المرونة النفسية.

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجال	المستوى	الرتبة

س1	2.66	0.503	2.34 – 3.00	مرتفع	4
س2	2.3506	0.53228	2.34 – 3.00	مرتفع	22
س3	2.7013	0.51465	2.34 – 3.00	مرتفع	3
س4	2.6104	0.51697	2.34 – 3.00	مرتفع	5
س5	1.8701	0.71360	1.67 – 2.33	متوسط	38
س6	2.5714	0.49812	2.34 – 3.00	مرتفع	9
س7	2.3766	0.60782	2.34 – 3.00	مرتفع	20
س8	2.1948	0.68899	1.67 – 2.33	متوسط	30
س9	2.4156	0.59273	2.34 – 3.00	مرتفع	19
س10	2.5325	0.57547	2.34 – 3.00	مرتفع	13
س11	2.5584	0.52549	2.34 – 3.00	مرتفع	11
س12	2.0000	0.72548	1.67 – 2.33	متوسط	37
س13	2.1299	0.61453	1.67 – 2.33	متوسط	31

18	مرتفع	2.34 – 3.00	0.63719	2.4286	س14
17	مرتفع	2.34 – 3.00	0.67849	2.4416	س15
2	مرتفع	2.34 – 3.00	0.49743	2.7403	س16
7	مرتفع	2.34 – 3.00	0.52191	2.5844	س17
34	متوسط	1.67 – 2.33	0.72122	2.0779	س18
6	مرتفع	2.34 – 3.00	0.51697	2.6104	س19
12	مرتفع	2.34 – 3.00	0.59590	2.5584	س20
1	مرتفع	2.34 – 3.00	0.43118	2.8442	س21
29	متوسط	1.67 – 2.33	0.65204	2.2468	س22
8	مرتفع	2.34 – 3.00	0.63558	2.5844	س23
10	مرتفع	2.34 – 3.00	0.57190	2.5714	س24
14	مرتفع	2.34 – 3.00	0.68101	2.5065	س25
36	متوسط	1.67 – 2.33	0.69762	2.0130	س26

21	مرتفع	2.34 – 3.00	0.66707	2.3636	س27
33	متوسط	1.67 – 2.33	0.74957	2.1299	س28
15	مرتفع	2.34 – 3.00	0.63960	2.4545	س29
32	متوسط	1.67 – 2.33	0.67572	2.1299	س30
16	مرتفع	2.34 – 3.00	0.63853	2.4416	س31
27	متوسط	1.67 – 2.33	0.73693	2.2727	س32
24	متوسط	1.67 – 2.33	0.66115	2.3377	س33
35	متوسط	1.67 – 2.33	0.76044	2.0260	س34
23	مرتفع	2.34 – 3.00	0.64413	2.3506	س35
39	متوسط	1.67 – 2.33	0.62964	1.8442	س36
28	متوسط	1.67 – 2.33	0.63154	2.2468	س37
26	متوسط	1.67 – 2.33	0.69320	2.3117	س38
40	منخفض	1.00 – 1.66	0.75683	1.6494	س39

25	متوسط	1.67 – 2.33	0.63746	2.3247	س40

التعقيب على الجدول:

يتضح من الجدول أن متوسطات عبارات مقياس المرونة النفسية تراوحت بين (1.64) و(2.84)، وجاءت أعلى عبارة في الترتيب (س21) بمتوسط (2.84) بمستوى مرتفع، فيما جاءت أدنى عبارة (س39) بمتوسط (1.64) بمستوى منخفض.

جدول رقم21: يوضح نتائج اختبار t للعينة الواحدة للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية:

المرونة النفسية	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	55	80	96.62	7.25	54	116.898	0.000
دال عند مستوى الدلالة .(α=0.05)							

التعقيب على الجدول:

يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي الكلي (96.62) أكبر من المتوسط النظري (80)، وبلغت قيمة t (116.898) دالة عند (0.000)، مما يُثبت أن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة مرتفع وتتحقق الفرضية الأولى.

- عرض نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة مرتفع.

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات الرضا عن الحياة(30عبارة).

جدول رقم22: يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات الرضا عن الحياة.

الرتبة	المستوى	المجال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
25	متوسط	2.34 – 3.66	0.9070	3.5974	ع1
3	مرتفع	3.67 – 5.00	0.9042	4.2987	ع2
26	متوسط	2.34 – 3.66	0.9368	3.5844	ع3
29	متوسط	2.34 – 3.66	1.0924	3.4156	ع4
20	مرتفع	3.67 – 5.00	1.0432	3.8701	ع5
7	مرتفع	3.67 – 5.00	0.9468	4.1558	ع6
6	مرتفع	3.67 – 5.00	1.0205	4.1579	ع7

19	مرتفع	3.67 – 5.00	0.9997	3.8831	ع8
17	مرتفع	3.67 – 5.00	1.1736	3.9351	ع9
9	مرتفع	3.67 – 5.00	1.0176	4.1299	ع10
13	مرتفع	3.67 – 5.00	0.8350	4.0130	ع11
18	مرتفع	3.67 – 5.00	0.9702	3.9221	ع12
8	مرتفع	3.67 – 5.00	1.0268	4.1558	ع13
16	مرتفع	3.67 – 5.00	1.0374	3.9481	ع14
21	مرتفع	3.67 – 5.00	0.8695	3.8182	ع15
22	مرتفع	3.67 – 5.00	1.1269	3.6883	ع16
27	متوسط	2.34 – 3.66	0.9914	3.5844	ع17
4	مرتفع	3.67 – 5.00	0.8542	4.1818	ع18
12	مرتفع	3.67 – 5.00	0.9381	4.0390	ع19
23	مرتفع	3.67 – 5.00	1.0568	3.6753	ع20

5	مرتفع	3.67 – 5.00	0.8014	4.1688	ع21
15	مرتفع	3.67 – 5.00	0.9455	3.9740	ع22
24	متوسط	2.34 – 3.66	1.0765	3.6234	ع23
1	مرتفع	3.67 – 5.00	0.7496	4.4156	ع24
28	متوسط	2.34 – 3.66	1.1641	3.5584	ع25
2	مرتفع	3.67 – 5.00	0.7302	4.3117	ع26
10	مرتفع	3.67 – 5.00	0.7537	4.1039	ع27
11	مرتفع	3.67 – 5.00	0.8998	4.0779	ع28
14	مرتفع	3.67 – 5.00	0.9933	4.0130	ع29
30	متوسط	2.34 – 3.66	1.3999	3.0132	ع30

التعقيب على الجدول:

يتضح من الجدول أن متوسطات عبارات مقياس الرضا عن الحياة تراوحت بين (3.01) و(4.41)، وجاءت أعلى عبارة في الترتيب (ع24) بمتوسط (4.41) بمستوى مرتفع، فيما جاءت أدنى عبارة (ع30) بمتوسط (3.01) بمستوى متوسط.

جدول رقم23: يوضح نتائج اختبار t للعينة الواحدة للدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

الرضا عن الحياة	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	55	90	118.20	15.38	54	66.561	0.000
دال عند مستوى الدلالة .(α=0.05)							

التعقيب على الجدول:

يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي الكلي (118.20) أكبر من المتوسط النظري (90)، وبلغت قيمة (66.561 t) دالة عند (0.000)، مما يُثبت أن مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة مرتفع وتتحقق الفرضية الثانية.

- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

جدول رقم24: يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

N	مستوى الدلالة	R	المتغيرات
75	0.000	0.479**	المرونة النفسية والرضا عن الحياة

دالة عند مستوى0.01

التعقيب عن الجدول:

يتضح من الجدول أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بلغت (r = 0.479) وهي قيمة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى(0.01)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وبالتالي تتحقق الفرضية الثالثة.

مناقشة نتائج الدراسة: مناقشة نتائج الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة:

2-1: مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تشير هذه النتيجة إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء عدة عوامل نفسية واجتماعية وبيئية. فالمرونة النفسية لا تُعدّ سمة ثابتة بل هي عملية ديناميكية تتشكل من خلال تفاعل الفرد مع بيئته وتجاربه الحياتية. وفيما يلي استعراض للدراسات السابقة التي تتسق مع هذه النتيجة. وهذا ما ذهبت إليه النظرية المعرفية وترى أن المرونة جزء أساسي من النظرية المعرفية، ذلك أن عملية إعادة بناء الأفكار هي مرونة في حد ذاتها، لأنها عملية عقلانية منظمة، والغرض منها هو إحداث تكيف وتوافق بين الفرد وبيئته، وهكذا يصيح تفكير الفرد وسلوكه صنيع بيئته ويجب أن يتماشى مع متطلباتها التي هي وعاء لمعتقداته وأفكاره، وبهذا التوافق تتحقق السعادة.

وهذا ما يتوافق مع ما توصلت إليه دراسة الهاشمية (2017) والتي توصلت نتائجها إلى وجود مستويات مرتفعة من المرونة النفسية والصحة النفسية ومستوى متوسط من مهارات التواصل، كما أظهرت وجود فروق دالة بين المرونة النفسية والصحة النفسية.

كما أن نتائج الدراسة تتوافق مع ما تؤكد عليه النظرية البيئية ولتي تعتبر من النظريات الحديثة وهي من أكثر الأطروحات المعتمدة حول تأثير البيئة الاجتماعية على تنمية الناس. حيث أن البيئة التي نشأنا فيها تؤثر على جميع مستويات حياتنا. وبالتالي، فإن طريقة تفكيرنا ومشاعرنا التي نشعر بها وأذواقنا وتفضيلاتنا ستتحدد من خلال عوامل اجتماعية مختلفة.

1-2: مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يُعدّ الرضا عن الحياة من أبرز المؤشرات على الصحة النفسية الإيجابية، وقد تناولته الدراسات النفسية من زوايا متعددة، الرضا عن الحياة بوصفه مكوّناً معرفياً أساسياً، وتوصّلت دراستهم إلى أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجاباً بالصحة النفسية والجسدية وبمستوى الكفاءة الذاتية. وتتسق نتيجة الدراسة الحالية مع هذا الطرح، إذ يعكس ارتفاع مستوى الرضا لدى العينة تمتّعهم بصحة نفسية جيدة. والحياة الفاعلة، والحياة الهادفة. وتُشير نتيجة الدراسة الحالية إلى أن أفراد العينة ربما يجمعون بين هذه المسارات.

أن مقياس الرضا عن الحياة يعكس تقييماً معرفياً شاملاً للفرد لحياته في مجالاتها المختلفة كالعمل والعلاقات والصحة. وتشير قيمة المتوسط الحسابي المرتفع في الدراسة الحالية إلى أن أفراد العينة راضون عن حياتهم في مجالاتها المتعددة.

فقد توصلت دراسة العمري إلى أن مستوى الرضا عن الحياة يتأثر بشكل رئيسي بجودة العلاقات الاجتماعية والشعور بالانتماء. وتدعم نتيجة الدراسة الحالية هذا الاستنتاج، مما يُشير إلى أن أفراد العينة يحظون بعلاقات اجتماعية مُرضية. أجرت الحربي دراستها (2022)على عينة من الطالبات الجامعيات وكشفت عن مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، وربطت ذلك بمستوى الطموح والتوجه نحو المستقبل. وهذا ينسجم مع ما توصلت إليه الدراسة الحالية، كشفت دراسة المطيري على عينة من طلاب الجامعات السعودية عن مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، وفسّرت ذلك بالقيم الدينية والروابط الأسرية القوية التي تُشكّل منظومة دعم نفسي فاعلة. وتتوافق نتيجة الدراسة الحالية مع هذه النتيجة في السياق الثقافي العربي الإسلامي. حيث تتطابق الدراسة الحالية وتتشارك مع نفس القيم الإسلامية والعربية والتي تعتبر عينة الدراسة متشبعة بها. من جهة فإن نظريتي المقارنة الاجتماعية لـ"إيسترلين"، وكذلك نظرية الفجوة بيت الإنجاز والطموح تتوافق تماما مع الدراسة الحالية، إذ أن الرضا عن الحياة يرجع إلى عاملي المقارنة مع الآخرين في المستويات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والتي تكون مع الآخرين أو حتى بين الدول في مجال التنمية والرفاهية للمواطن، وهو ما ينعكس إيجابا على مدى تقليص الفجوة بين طموحات الأفراد وسهولة

تمكنهم من طموحاتهم، الأمر الذي يرفع من مستوى الرضا لدى الطلبة في الدراسة الحالية وهو ما يفسر وجود مستوى مرتفع إلى متوسط في معدل الرضا لدى عينة الدراسة.

من جهة ثانية فإن نظرية التعود و التكيف تأخذ بدور نمط شخصية الفرد في تفسير اختلاف التصرفات اتجاه الحوادث بين الأفراد والأحداث ، فنمط شخصية الفرد قي التعامل مع المواقف مهما كان تأثيرها، وذلك بنوع من الذكاء، أمر يسهم في زيادة مستوى الرضا، و بحكم التعود والتأقلم والتكيف فإنهم سرعان ما يرجعون إلى المستوى الأولي والأساسي قبل الحوادث وقبل الحكم على تلك المواقف، وهذه المقاربة تجعل من عينة الدراسة مثال في التكيف مع المواقف والخبرات السابقة لديهم إضافة إلى التحلي بقيم الدين الإسلامي والثقافة الجزائرية مثل قيم المواطنة والوطنية خاصة لدى فئة الشباب والنخب المثقفة.

1-3: مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تعد هذه النتيجة من أبرز نتائج الدراسة وأكثرها ثراء من الناحية النظرية، إذ تُثبت وجود رابط وظيفي بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة. وقيمة معامل الارتباط المتوسطة (0.479) تُشير إلى أن المرونة النفسية عامل مُنبئ مهم بالرضا عن الحياة، وإن كانت عوامل أخرى تُسهم بدورها في تشكيل هذا الرضا، المرنون نفسياً أكثر قدرة على توليد المشاعر الإيجابية في مواجهة الشدائد، مما ينعكس إيجابياً على تقييمهم الكلي لحياتهم. وتتوافق نتيجة الدراسة الحالية مع هذا النموذج. كما تشير بعض الدراسات إلى أن الأفراد

المرنين نفسياً يستخدمون المشاعر الإيجابية للتعافي السريع من الضيق العاطفي، مما يُسهم في رفع مستوى الرضا عن الحياة. وتنسجم نتيجة الدراسة الحالية مع هذه النظرية.

كما توصلت دراسات كثيرة إلى أن الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة يتعاملون مع الضغوط بطريقة أكثر فاعلية، مما يُقلل من التأثير السلبي لهذه الضغوط على رضاهم عن الحياة. وتنسجم نتيجة الدراسة الحالية مع هذا الطرح الوقائي للمرونة النفسية.

أثبت Wagnild و Young أن المرونة النفسية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بمعنى الحياة والرضا عنها، خاصةً لدى الأفراد الذين مروا بتجارب صعبة. وتُدعّم نتيجة الدراسة الحالية هذه العلاقة، مؤكدةً أن المرونة النفسية تُمكّن الفرد من إيجاد الحلول حتى في ظل التحديات.

استنتاج عام:

انطلاقاً من النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة والمنسجمة في مجملها مع ما أثبتته الدراسات الحديثة يمكن القول أن أثبتت الدراسة أن طلبة الماستر تخصص علم النفس العيادي يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، وهو ما يُجسد قدرتهم على التكيّف مع ضغوط الحياة الأكاديمية والشخصية والتعامل معها بفاعلية. ويُعزى هذا الارتفاع إلى جملة من العوامل المتشابكة، أبرزها: الخبرات المتراكمة في مجال علم النفس التي ترسخ الوعي

الذات، وكذا البيئة الاجتماعية الداعمة، فضلاً عن القيم الثقافية والدينية الراسخة التي تُشكّل مصدراً للصمود النفسي ورفع التحدي في الحياة.

كما كشفت الدراسة أن مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة جاء مرتفعا بدوره، مما يعكس شعوراً إيجابياً شاملا بجودة الحياة في أبعادها المتعددة: الأكاديمية، والاجتماعية، والشخصية. ويتّسق هذا المستوى المرتفع مع ما أشارت إليه نظريات علم النفس الإيجابي و الرضا عن الحياة من أن الرضا عن الحياة يتشكل عبر مسارات معرفية ووجدانية تتفاعل فيها الأهداف الشخصية والعلاقات الاجتماعية والمعنى الوجودي.

خاتمة

خاتمة:

ما توصّلت إليه الدراسة هو إثبات وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة مما يعني أن الأفراد الأكثر مرونةً نفسية يميلون إلى الإفصاح عن رضا أعلى عن حياتهم. وفي ضوء ذلك، تتضح أهمية المرونة النفسية بوصفها رصيداً نفسياً إيجابياً يُغذّي الشعور بالرضا ويُعزز جودة الحياة، مما يفتح آفاقاً واعدة أمام التدخلات الإرشادية والتربوية الرامية إلى تنمية هذه المرونة لدى الشباب الجامعي.

توصيات

توصيات:

من خلال ما تبين من هذه الدراسة ونتائجها يمكن التوصل لإلى التوصيات التالية:

– تصميم برامج إرشادية وتدريبية تستهدف تنمية المرونة النفسية لدى الفئات ذات المرونة المنخفضة، مع التركيز على الجوانب الوجدانية والمعرفية والاجتماعية.

– إدراج مقررات في علم النفس الإيجابي ومهارات التكيّف ضمن المناهج الدراسية لتعزيز المرونة النفسية منذ مرحلة مبكرة.

– إنشاء مراكز دعم نفسي وتوجيه أسري تُقدّم خدمات متكاملة لتعزيز الرضا عن الحياة وتحسين جودتها.

– توظيف نتائج الدراسة في تطوير البرامج الإرشادية الوقائية التي تُعزز الصمود النفسي لدى الأفراد في مواجهة الضغوط.

– إجراء دراسات مقارنة بين مجموعات مختلفة (الجنس، العمر، المستوى الاجتماعي الاقتصادي) لفهم أعمق للعوامل المُعدِّلة في العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

– دراسة المتغيرات الوسيطة كالدعم الاجتماعي وتقدير الذات والتفاؤل التي قد تتوسط العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

– إجراء دراسات طولية لتتبع العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة عبر مراحل عمرية مختلفة.

قائمة المصادر
والمراجع

قائمة المصادر والمراجع :

الكتب:

- **آل جلالة، بندر(2020)، المرونة النفسية–أفكار للتعامل مع التوتر والضغوط وتحقيق النجاح والعيش بسعادة،ط 2، تشكيل للنشر والتوزيع.ميونيخ، ألمانيا.**
- **الأحمدي،أنس سليم (2007)، المرونة، جدة.**
- **عكاشة، محمود فتحي(2016)،الطريق إلى المرونة النفسية، تر محمد السعيد أبو حلاوة.كلية التربية دمنهور، جامعة الإسكندرية.**
- **المحمودي، محمد سرحان علي(2014). مناهج البحث العلمي، ط3، دار الكتاب، صنعاء، اليمن.**
- **بوحوش، عمار والذبينات محمد محمود(2007). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 4، بن عكنون الجزائر.**
- **تايلور، شيلي(2008). ترجمة: درويش بريك وسام، وشاكر داود فوزي،علم النفس الصحي، ط 1، دار حامد، عمان.**
- **عبد الفتاح، حافظ الصيرفي محمد(2001).البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، ط 1، دار وائل للنشر، الأردن.**
- **برابح صارة(2023)، المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات الأكاديمية – دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية تيارت، ماستر علم النفس التربوي.**

- عبيد رملة جبار،رضا علي رهام وآخرون(2017)، المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية، يكالوريوس في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، جامعة القادسية كلية التربية للبنات.

- برقيقة محمد علي(2017)، علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن – دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، مذكرة ماستر أكاديمي تخصص التربية الحركية لدى الطفل والمراهق، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

- الرسائل العلمية: دايهمل، جورج(دون ستة نشر)، سحر المرونة- استراتيجيات جديدة لمواجهة ضغوط الحياة وإحباطاتها، مكتبة الهلال للنشر والتوزيع، القاهرة.

- الغبور عبير جمعة محمد العطية(2019)، أثر التفاعل بين إستراتيجيتين للتحصين ضد العجز المتعلم ومستوى المرونة التكيفية في بعض نواتج التعلم المعرفية والوجدانية لدى عينة من المراهقات، دكتوراه في الدراسات التربوية تخصص صحة نفسية، جامعة الأزهر مصر.

- أسامة سيد محمد زكي(2022)، التفكير التأملي وعلاقته بالمرونة النفسية والتوجه الإيجابي وعلاقته بالمراهقين، رسالة للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص صحة نفسية، جامعة بني سويف، مصر.

- جودي عربية(2018)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطرابات الغدة الدرقية- دراسة ميدانية بعيادة متخصصة في الغدد والسكري بولاية المسيلة.

- العزري سالم بن صالح بن سيف (2017)، المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطة عمان، ماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي جامعة نزوى، الأردن.

-

المجلات والدوريات:

- إيمان قوزي شاهين(2017)، المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، جامعة عين شمس، مجلة الإرشاد النفسي، العدد50.
- كنان إسماعيل الشيخ (2017)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق- مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد 39 العدد2.
- إيهاب كمال(2017)، سحر المرونة، مجلة إبتسامة، مكتبة الهلال للنصر والتوزيع، القاهرة.
- غاده محمد مبارك الهنداوي(2020)، التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة بمنطقة عرعر، جامعة المحددات الشمالية المملكة العربية السعودية، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، العدد 05.

المراجع باللغة الأجنبية:

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we:

underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive ?events

.American Psychologist, 59(1), 20-28

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & -

.Conway, A. M

Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by .(2009)

.building resilience. Emotion, 9(3), 361-368

الملاحق

الملاحق:

ملحق رقم01: تصريح شرفي للطالب صوشة إبراهيم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): صوشة ابراهيم الصفة: طالب، أستاذ، باحث .....

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 209386288 والصادرة بتاريخ: 2022 07 11

والمسجل بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس .....

والمكلف(ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الماستر علم النفس الحياد جامعة المسيلة .....

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2026/06/01

توقيع المعني (ة)

المرجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020

ملحق رقم02: تصريح شرفي للطالب زرقين أحمد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): زرقين أحمد ..... الصفة : طالب، أستاذ، باحث .....

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 201680895 والصادرة بتاريخ: 2017 07 17

والمسجل بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم علم النفس .....

والمكلف(ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: الرؤية النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة ماستر علم النفس الجامعي بجامعة المسيلة .....

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 01 جوان 2026

توقيع المعني (ة)

المرجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس العيادي

في إطار إنجاز رسالة الماستر تخصص علم النفس العيادي والموسومة بـ : المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة "دراسة ميدانية على عينة من طلبة الماستر علم النفس العيادي بجامعة المسيلة " باستخدام استبيان لمقياسي المرونة النفسية و الرضا عن الحياة.

أخي الطالب أختي الطالبة يشرفنا أن نضع بين أيديكم مجموعة من العبارات، ونرجو منكم الإجابة عليها بصدق وموضوعية وذلك بوضع علامة (×) أمام الخانة المناسبة مع مراعاة ما يلي:

- قراءة العبارة جيدا قبل الإجابة.
- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.

نحيطكم علما أن إجابتكم محاطة بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

الجنس:

ذكر ☐

أنثى ☐

المستوى الجامعي:

أولى ماستر ☐

ثانية ماستر ☐

ملحق رقم03: استمارة المرونة النفسية ليحي شقورة 2012.

أولا / استبيان المرونة النفسية:

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	أتخذ قراري بنفسي			
02	أتقبل الانتقاد بصدر رحب			
03	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة			
04	لدي الجرأة في مواجهة الواقع مهما كان مؤلما			
05	أتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الآخر			
06	أسعى لساعدة الآخرين في محنهم			
07	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
08	أعتبر رأيي هو رأي مبدئي إلى أن أستمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي			
09	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين			
10	أخطط لأمور حياتي و لا أتركها تحت رحمة الصدفة			
11	أعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة			
12	أغتنم أية 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 بأن الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش			
18	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية			
19	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه			
20	عادة ما أفكر جيدا قبل أن أقدم على فعل أي شيء			
21	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير			
22	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي 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 بأنني ذو شخصية لطيفة و قوية			
26	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعارضت مع مبادئي			
27	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرون على حلها			
28	أخجل 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 سؤالا أمام الآخرين			
31	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية			
32	أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي			
33	أقدم المساعدة لإخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالي بدراستي			
34	أتردد من الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها			

35	أنفذ تعليمات والدي بدقة			
36	أشعر بالملل و الضيق أثناء المحاضرات			
37	أنفذ رغبات والدي بدون تذمر			
38	أشعر بقلق جديد عند الدخول لقاعة المحاضرات			
39	أشارك في الأنشطة و الفعاليات الطلابية داخل الجامعة			
40	أتغلب على غضبي من الآخرين بسرعة معقولة			

ملحق رقم04: استمارة الرضا عن الحياة للدسوقي مجدي 1998.

ثانيا / استبيان الرضا عن الحياة:

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
01	أنا أسعد حالا من الآخرين					
02	أنا راض عن نفسي					
03	ظروف حياتي ممتازة					
04	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
05	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
06	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي					
07	أشعر بالأمن والطمأنينة					
08	أتمتع بحياة سعيدة					
09	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي					
11	أشعر أنني موفق في حياتي					
12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل					
13	أنا راض بما وصلت إليه					
14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة					
15	أشعر بالرضا و الارتياح عن ظروفي الحياتية					
16	أتقبل الآخرين و أتعايش معهم كما هم					
17	أعيش في مستوى حياة/ معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					

18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين					
19	أشعر أن حياتي مشرقة و مليئة بالأمل					
20	أتقبل نقد الآخرين					
21	يثق الآخرون في قدراتي					
22	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح					
23	أنام نوما هادئا مسترخيا					
24	ينظر الآخرون إلي باحترام					
25	لا أعاني من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل					
26	لدي القدرة على اتخاذ القرار و تحمل نتائجه					
27	أفكاري و آرائي تنال إعجاب الآخرين					
28	علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة					
29	روحي المعنوية مرتفعة					
30	لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي					

شكرا على تعاونكم

ملحق رقم05: الثبات بطريقة الفا كرونباخ.

الثبات بطريقة الفا كرونباخ

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,694	40

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
س1	91,4026	48,770	-,002	,698
س2	91,7143	48,759	-,005	,698
س3	91,3636	48,313	,060	,695
س4	91,4545	47,646	,154	,690
س5	92,1948	47,238	,129	,693
س6	91,4935	47,280	,216	,687
س7	91,6883	46,796	,222	,687
س8	91,8701	48,562	-,003	,701
س9	91,6494	46,415	,278	,683
س10	91,5325	47,700	,123	,692
س11	91,5065	47,359	,190	,689
س12	92,0649	44,877	,371	,676
س13	91,9351	47,562	,126	,692
س14	91,6364	46,524	,239	,685
س15	91,6234	45,264	,360	,677
س16	91,3247	48,275	,070	,694
س17	91,4805	48,016	,100	,693
س18	91,9870	46,697	,182	,689
س19	91,4545	46,014	,389	,678
س20	91,5065	46,122	,313	,681
س21	91,2208	47,806	,171	,690
س22	91,8182	47,019	,175	,689
س23	91,4805	46,306	,266	,684
س24	91,4935	47,148	,195	,688
س25	91,5584	46,408	,230	,686
س26	92,0519	48,024	,052	,698
س27	91,7013	45,160	,380	,676
س28	91,9351	44,325	,413	,672

س29	91,6104	46,267	,268	,684
س30	91,9351	46,404	,233	,686
س31	91,6234	46,238	,272	,683
س32	91,7922	46,588	,187	,689
س33	91,7273	47,043	,169	,690
س34	92,0390	46,354	,201	,688
س35	91,7143	47,496	,124	,693
س36	92,2208	46,043	,301	,682
س37	91,8182	47,624	,113	,693
س38	91,7532	46,662	,197	,688
س39	92,4156	48,430	,001	,702
س40	91,7403	46,668	,222	,686

ملحق06: الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,543
		Nombre d'éléments	20[a]
	Partie 2	Valeur	,549
		Nombre d'éléments	20[b]
		Nombre total d'éléments	40
		Corrélation entre les sous-échelles	,489
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,656
		Longueur inégale	,656
		Coefficient de Guttman	,656

الثبات بطريقة الفا كرونباخ

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,912	30

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
ع1	114,5867	224,030	,434	,910
ع2	113,8800	219,323	,636	,908
ع3	114,6000	220,405	,552	,909
ع4	114,7600	218,023	,536	,909

ع5	114,2800	221,285	,473	,910
ع6	114,0133	219,094	,605	,908
ع7	114,0400	213,688	,725	,906
ع8	114,2933	214,210	,737	,905
ع9	114,2267	215,502	,576	,908
ع10	114,0533	219,078	,558	,908
ع11	114,1733	220,443	,645	,908
ع12	114,2533	221,300	,502	,909
ع13	114,0133	218,662	,564	,908
ع14	114,2000	225,676	,327	,912
ع15	114,3600	221,098	,578	,908
ع16	114,4533	219,035	,511	,909
ع17	114,5867	220,894	,500	,909
ع18	113,9733	223,972	,487	,910
ع19	114,1067	218,205	,668	,907
ع20	114,4667	232,117	,111	,916
ع21	114,0000	225,297	,459	,910
ع22	114,2000	225,541	,362	,912
ع23	114,5467	221,603	,431	,911
ع24	113,7600	229,509	,306	,912
ع25	114,6400	220,315	,434	,911
ع26	113,8667	227,306	,398	,911
ع27	114,0667	229,117	,305	,912
ع28	114,0800	223,480	,472	,910
ع29	114,1333	217,414	,661	,907
ع30	115,1867	224,667	,233	,916

ملحق07: الثبات بطريقة الفا كرونباخ.

لثبات بطريقة التجزئة النصفية

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,869
		Nombre d'éléments	15[a]
	Partie 2	Valeur	,800
		Nombre d'éléments	15[b]
		Nombre total d'éléments	30
		Corrélation entre les sous-échelles	,846
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,916
		Longueur inégale	,916
		Coefficient de Guttman	,912

ملحق رقم08: نتائج الفرضية الأولى.

الفرضية1

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
س1	77	1	3	2,66	,503
س2	77	1,00	3,00	2,3506	,53228
س3	77	1,00	3,00	2,7013	,51465
س4	77	1,00	3,00	2,6104	,51697
س5	77	1,00	3,00	1,8701	,71360
س6	77	2,00	3,00	2,5714	,49812
س7	77	1,00	3,00	2,3766	,60782
س8	77	1,00	3,00	2,1948	,68899
س9	77	1,00	3,00	2,4156	,59273
س10	77	1,00	3,00	2,5325	,57547
س11	77	1,00	3,00	2,5584	,52549
س12	77	1,00	3,00	2,0000	,72548
س13	77	1,00	3,00	2,1299	,61453
س14	77	1,00	3,00	2,4286	,63719
س15	77	1,00	3,00	2,4416	,67849
س16	77	1,00	3,00	2,7403	,49743
س17	77	1,00	3,00	2,5844	,52191
س18	77	1,00	3,00	2,0779	,72122
س19	77	1,00	3,00	2,6104	,51697
س20	77	1,00	3,00	2,5584	,59590
س21	77	1,00	3,00	2,8442	,43118
س22	77	1,00	3,00	2,2468	,65204
س23	77	1,00	3,00	2,5844	,63558
س24	77	1,00	3,00	2,5714	,57190
س25	77	1,00	3,00	2,5065	,68101
س26	77	1,00	3,00	2,0130	,69762
س27	77	1,00	3,00	2,3636	,66707
س28	77	1,00	3,00	2,1299	,74957
س29	77	1,00	3,00	2,4545	,63960
س30	77	1,00	3,00	2,1299	,67572
س31	77	1,00	3,00	2,4416	,63853
س32	77	1,00	3,00	2,2727	,73693
س33	77	1,00	3,00	2,3377	,66115
س34	77	1,00	3,00	2,0260	,76044
س35	77	1,00	3,00	2,3506	,64413
س36	77	1,00	3,00	1,8442	,62964
س37	77	1,00	3,00	2,2468	,63154

س38	77	1,00	3,00	2,3117	,69320
س39	77	1,00	3,00	1,6494	,75683
س40	77	1,00	3,00	2,3247	,63746
N valide (liste)	77				

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المرونة	55	96,6234	7,25302	,82656

Test sur échantillon unique

					Valeur de test = 0	
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Inférieur	Supérieur
المرونة	116,898	54	,000	96,62338	94,9771	98,2696

ملحق09: نتائج الفرضية الثانية.

الفرضية 2

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
ع1	77	1,00	5,00	3,5974	,90699
ع2	77	1,00	5,00	4,2987	,90416
ع3	77	1,00	5,00	3,5844	,93683
ع4	77	1,00	5,00	3,4156	1,09245
ع5	77	1,00	5,00	3,8701	1,04316
ع6	77	1,00	5,00	4,1558	,94681
ع7	76	1,00	5,00	4,1579	1,02049
ع8	77	1,00	5,00	3,8831	,99966
ع9	77	1,00	5,00	3,9351	1,17359
ع10	77	1,00	5,00	4,1299	1,01762
ع11	77	1,00	5,00	4,0130	,83498
ع12	77	1,00	5,00	3,9221	,97016
ع13	77	1,00	5,00	4,1558	1,02681
ع14	77	1,00	5,00	3,9481	1,03741
ع15	77	1,00	5,00	3,8182	,86947
ع16	77	1,00	5,00	3,6883	1,12694
ع17	77	1,00	5,00	3,5844	,99142
ع18	77	1,00	5,00	4,1818	,85420
ع19	77	1,00	5,00	4,0390	,93811
ع20	77	1,00	5,00	3,6753	1,05683
ع21	77	2,00	5,00	4,1688	,80136
ع22	77	1,00	5,00	3,9740	,94554
ع23	77	1,00	5,00	3,6234	1,07653
ع24	77	2,00	5,00	4,4156	,74957
ع25	77	1,00	5,00	3,5584	1,16408
ع26	77	3,00	5,00	4,3117	,73017
ع27	77	3,00	5,00	4,1039	,75367
ع28	77	1,00	5,00	4,0779	,89980
ع29	77	1,00	5,00	4,0130	,99331
ع30	76	1,00	5,00	3,0132	1,39994
N valide (liste)	75				

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الرضا عن الحياة	55	118,2000	15,37900	1,77581

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 0					
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Inférieur	Supérieur
الرضا عن الحياة	66,561	54	,000	118,20000	114,6616	121,7384

ملحق رقم10: نتائج الفرضية الثالثة.

الفرضية 3 (العلاقة)

		المرونة	الرضا عن الحياة
المرونة	Corrélation de Pearson	1	,479**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	77	75
الرضا عن الحياة	Corrélation de Pearson	,479**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	75	75

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).