

المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي المدرك لدى طلبة جامعة سيدي محمد بن عبد الله

زينب نجمي

باحثة في سلك الدكتوراه - أديمة مفيد باحثة في سلك الدكتوراه

كلية الآداب والعلوم الإنسانية ظهر المهرز- جامعة سيدي محمد بن عبد الله ، فاس ، المغرب

محمد العدلي

باحث في سلك الدكتوراه، مختبر علم النفس التطبيقي اللغات والفلسفة

كلية الآداب والعلوم الإنسانية سايس - جامعة سيدي محمد بن عبد الله ، فاس ، المغرب

أ.د. عائشة أفرفار

مختبر الدراسات النفسية والفكرية

مقدمة

يعد الضغط النفسي المدرك ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية ومكونا من مكونات وجوده، وتكمن أهميته بالنسبة للإنسان أنه يمكنه من التكيف مع تغيرات الحياة. يعرف الضغط النفسي المدرك على أنه تجربة ترتبط بالتقييم الذاتي للفرد للمواقف الضاغطة والظروف التي يواجهها، ومدى شعوره بالقدرة على التعامل معها (Ishaq et al., 2020). يمكن للضغط أن يكون محفزا إيجابيا يدفع الفرد لتحقيق النجاح أو يتحول إلى تهديد يؤثر سلبا على رفاهه النفسي (Ebenezer.C 1 et al., 2020).

يمثل الانتقال من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية محطة فارقة في حياة الطلبة، ترافقه تغيرات دراسية واجتماعية ونفسية، فبيئة التعليم الجامعي تختلف كلياً عن التعليم الثانوي، إذ يواجه الطلبة قدراً أكبر من الاستقلالية والمسؤولية في تنظيم وقتهم وإدارة دراستهم. يتعرض الطلبة لضغوط متنوعة، مثل عبء المقررات الدراسية، والامتحانات، والقلق بشأن مستقبلهم المهني (Hamaideh et al., 2024)، كما يشهدون تحولات اجتماعية، مثل تكوين صداقات جديدة ومحاولة التكيف مع بيئة مختلفة، والتعامل مع التنوع الثقافي داخل الجامعة، إضافة إلى مواجهة صعوبات مادية مرتبطة بتكاليف الدراسة والمعيش. ترتبط الفترة الجامعية بمستويات مرتفعة من الضغط النفسي والإرهاق الانفعالي لدى الطلبة (Reh, 2019).

حيث تشير الدراسات إلى ارتفاع مستويات الضغط النفسي بين الطلبة، التي تتراوح بين المعتدلة والشديدة (Hamaideh et al., 2024; Li & Hasson, 2020).

بينت الدراسات أن بعض الطلبة لا يمتلكون القدرة الكافية على التكيف مع الضغوط النفسية، مما يؤدي إلى ظهور مشاكل واضطرابات نفسية وجسدية واضحة (Reh, 2019)، حيث يؤدي الضغط النفسي المستمر إلى ظهور مشاعر و انفعالات القلق، و الحزن والاكتئاب، مما يضعف قدرة الطلبة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية وضغوطها المتزايدة (Li & Hasson, 2020). وتؤكد التقارير الصادرة عن مراكز الاستشارة النفسية في الجامعات ارتفاع ملحوظ في عدد الطلبة الذين يعانون من اضطرابات نفسية، خاصة اضطرابات الاكتئاب و القلق (Reh, 2019) لا يقتصر تأثير الضغط النفسي على الجانب الانفعالي فقط، بل يمتد ليشمل جوانب عديدة من حياة الطالب اليومية أهمها جودة النوم، والقدرة التركيز والانتباه، والذاكرة و الأداء الدراسي (Li & Hasson, 2020).

تشكل التغيرات المرتبطة بالفترة الجامعية مصادر ضغط تستدعي البحث عن آليات فعالة للتكيف معها. في هذا السياق، تبرز المرونة النفسية كعامل أساسي يعكس قدرة الطلبة على مواجهة الضغوط والتعافي من التجارب

السلبية . والتكيف مع الظروف الجديدة بشكل إيجابي وفعال . (Edjah et al., 2020). أظهرت نتائج دراسة كلينين- يوباس وزملائها (Klainin- Yobas et al 2021) ، التي أُجريت على عينة مكونة من 630 طالبا جامعيًا في الفلبين، أن المرونة النفسية تعد عاملاً هاماً في الحد من تأثير الضغط النفسي، إذ تمكن الطلبة من التكيف بشكل فعال وتحقيق التوازن النفسي ، فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية كانوا أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهم والتعامل مع المواقف الضاغطة بشكل فعال.

تعرف المرونة النفسية على أنها عملية التكيف الجيد مع الشدائد أو مصادر الضغط النفسي الكبرى، وهي القدرة على التعافي من الظروف الضاغطة، والتكيف أو التحكم في التأثيرات السلبية الناتجة عنها.

يتمتع الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من المرونة النفسية بالقدرة على تطوير سلوكيات صحية، وقدرة تحمل مرتفعة للضغط في المواقف الصعبة (Hamaideh et al., 2024) ، حيث تلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في التخفيف من التأثيرات السلبية للضغط النفسي وتعزيز رفاهية الفرد . (Li & Hasson, 2020).

تهدف الدراسة الحالية الى تقييم العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والضغط النفسي المدرك لدى طلبة جامعة سيدي محمد بن عبد الله بفاس. وتأتي أهمية دراسة هذا الموضوع في سياق التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهها الطالب المغربي في المرحلة الجامعية باعتبارها أكثر الفترات الحساسة في حياته، حيث تتداخل فيها مجموعة من الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي، وضبابية المستقبل المهني، والتفاعلات الاجتماعية، فضلاً عن متطلبات الاستقلالية الذاتية. ومن هذا المنطلق، فإن فهم العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وقدرة الطالب على إدراك الضغط النفسي والتعامل معه، يعد خطوة أساسية تعمل على تعزيز الصحة النفسية والرفاه النفسي لدى الطلبة.

انطلاقاً مما سبق يمكن صياغة إشكالية الدراسة على الشكل التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والضغط النفسي المدرك لدى طلبة جامعة سيدي محمد بن عبد الله؟ وتتفرع عن السؤال الرئيسي تساؤلات الفرعية وهي:

- ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة سيدي محمد بن عبد الله؟
- ما مستوى الضغط النفسي المدرك لدى طلبة جامعة سيدي محمد بن عبد الله؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة سيدي محمد بن عبد الله تعزى لمتغيرات الجنس، والحالة العائلية والمستوى الجامعي، ومكان الإقامة، والكلية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي المدرك لدى طلبة جامعة سيدي محمد بن عبد الله تعزى لمتغيرات الجنس، والحالة العائلية والمستوى الجامعي، ومكان الإقامة، والكلية؟

مفاهيم الدراسة

1. مفهوم المرونة النفسية:

يعد مفهوم المرونة النفسية مفهوماً معاصراً يعكس السلوك الإيجابي التطبيقي، نشأ نتيجة للجهود الكبيرة التي بذلها العلماء لفهم سلوك الأفراد الإيجابي عند مواجهتهم لتحديات الحياة، وهو مفهوم متعدد الأبعاد يعكس قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط المختلفة، سواء كانت عادية أو شديدة (Yavuz, 2023).

تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2014) المرونة النفسية على أنها عملية تكيف جيد مع الشدائد والصدمات والتهديدات و مصادر الضغط الكبيرة (Denckla et al., 2020)، حيث تعرف الشدة على أنها حالة من المعاناة والانزعاج الناتجة عن صعوبة أو حدث مفاجئ قد يكون صادماً، ويؤثر سلباً على الفرد (Sisto et al., 2019).

نشأ مفهوم المرونة النفسية في ميادين الفيزياء والهندسة، ثم انتقل إلى العلوم الاجتماعية ليصف قدرة الفرد

والمجتمع على التكيف والتعافي بعد الصدمات النفسية. أوائل من تناول هذا المفهوم هن الباحثتان الأمريكيتان فيرنر Werner و سميث Smith (2010 Michallet)

على الرغم من غياب تعريف موحد لمفهوم المرونة، تشير جميع التعريفات بشكل أساسي إلى ارتباطها بالقدرة على التعافي أو التغلب على شكل من أشكال المعاناة، وتحقيق نتائج إيجابية رغم الظروف السلبية أو الأحداث الصعبة (Vella & Pai, 2019).

يمكن تفسير المرونة من خلال عدة مجالات تخصصية، فمثلا في فيزياء المواد، تشير إلى قدرة المادة على تحمل الصدمات وامتصاص الطاقة الحركية دون أن تتعرض للكسر. في مجال المعلومات، فهي تعني قدرة النظام على الاستمرار في العمل رغم وجود عيوب أو خلل في بعض مكوناته. أما في علم النفس وعلم الاجتماع، تعرف المرونة كعملية دينامية تتضمن قدرة الأفراد أو المجتمعات على التكيف بشكل إيجابي مع التحديات والصعوبات الكبيرة (Anaut, 2005, p. 4).

2. مفهوم الضغط النفسي المدرك:

يعرف الضغط النفسي المدرك على أنه حالة تنشأ نتيجة استجابة الفرد لمطالب تتجاوز قدرته المدركة على التكيف أو التعامل معها (Cristóbal- Narváez et al., 2020). أي يحدث الضغط النفسي عندما يشعر الفرد بأن الضغوط تفوق طاقته على المواجهة، مما يهدد استقراره ورفاهه النفسي (Ghorbani et al., 2008).

يعتبر الضغط النفسي استجابة فسيولوجية وسلوكية للمثيرات، حيث لا يعتمد فقط الشعور بالضغط النفسي على الحدث نفسه، بل على كيفية إدراك وتقييم الفرد له (García- León et al., 2019).

يشير لازاروس وفولكمان Folkman & Lazarus (1988) أن تفسير الفرد للحدث الضاغط يعتمد على عمليتين معرفيتين أساسيتين وهما عملية التقييم الأولي، التي يقوم فيها الفرد بتقييم الحدث الضاغط وتحديد ما إذا كان يمثل تهديدا أو خطرا. ثم عملية التقييم الثانوي، التي يقيم فيها الفرد الموارد المتاحة لديه وقدرته على التعامل مع الحدث أو مواجهته. ومن خلال تفاعل هاتين العمليتين، تتحدد شدة الضغط النفسي الذي يشعر به الفرد واستراتيجية التكيف معه.

تنقسم مصادر الضغط النفسي إلى نوعين: مصادر خارجية تضم الأحداث المحيطة بالفرد في بيئة العمل أو الأسرة أو المدرسة وغيرها، والتي قد تؤثر سلبا أو إيجابا عليه، ثم مصادر داخلية ترتبط بسمات الفرد الشخصية وطريقة تفكيره وإدراكه وتقييمه للمواقف (Lazarus & Folkman, 1984).

يعد الضغط النفسي جزءا أساسيا من حياة الإنسان، خاصة لدى فئة الطلبة. فالطلبة الجامعيون معرضون لمصادر ضغط متعددة، مثل الأداء الأكاديمي، والمشاكل الأسرية، والصعوبات المالية وغيرها. يمكن للضغط النفسي أن يكون محفزا إيجابيا يدفع الفرد للعمل بجدية لتحقيق أهدافه ونجاحه، ويساعده على البقاء في حالة من اليقظة والاستعداد لتجنب الخطر، أو قد يتحول إلى تهديد يؤثر سلبا على صحته العامة إذا لم يتم التعامل معه بشكل فعال (Ebenezer.C 1 et al., 2020).

المنهجية والإجراءات

1. منهج الدراسة والسياق

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي Descriptive Correlational Method. باعتباره المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة، وفي هذا السياق تم استخدام مقياسين نفسيين لفحص العلاقة الارتباطية بين متغير المرونة النفسية ومتغير الضغط النفسي المدرك لدى الطلبة في جامعة سيدي محمد بن عبد الله بفاس، المغرب.

2. عينة الدراسة

شملت عينة الدراسة (n=200) طالب، (100) ذكور و (100) إناث من طلبة سلك الإجازة الأساسية (السنة الأولى، والثانية، والثالثة) (في كليات ظهر المهراز بفاس، وتشمل كلية الآداب والعلوم الإنسانية، وكلية العلوم، وكلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية، وذلك خلال السنة الجامعية: 2024-2025).
أبدى جميع المشاركين والمشاركات موافقتهم على المشاركة في الدراسة العلمية، وذلك بعد شرح هدف الدراسة بوضوح. استغرق ملء الاستمارة ما بين 10 و15 دقيقة، وكان من بين معايير إدراج المشاركين في الدراسة، أن تتراوح أعمارهم بين 18 و25 سنة.

أدوات القياس

1. البيانات الديمغرافية

تم جمع البيانات الديموغرافية باستخدام استمارة تضم معلومات أساسية عن الطالب (مثل: الجنس، والسنة، والحالة العائلية، والمستوى الجامعي، ومكان الإقامة، ثم الكلية).

2. مقياس كونور ودافيدسون للمرونة النفسية (CD-RISC-25)

يتألف مقياس كونور ودافيدسون للمرونة النفسية من 25 بنداً تهدف إلى تقييم المرونة النفسية (Connor & Davidson, 2003)، من خلال الكفاءة الشخصية، والحدس الشخصي، والقبول الإيجابي للتغيير، والتحكم، والتأثير الروحي (Ebrahim & Alothman, 2021; Kumari & Sinha, 2025; Toma et al., 2017).
يتضمن مقياس المرونة النفسية (CD-RISC-25) بنود تقييم أبعاداً مختلفة للمرونة النفسية وقد تتداخل بعض البنود في تقييم أكثر من بعد واحد، مما يعكس الطبيعة المتشابكة لمكونات المرونة النفسية (Connor & Davidson, 2020).

تقيم استجابات المشاركين باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، الذي يتراوح من (0 غير صحيح على الإطلاق) إلى (4 صحيح كل الوقت تقريباً). كما تتراوح درجات المقياس من 0 إلى 100، وتمثل الدرجات الأعلى مستويات أعلى من المرونة النفسية (Alyoubi et al., 2021). تشير الدرجات بين 0 و49 إلى مستوى منخفض من المرونة النفسية، والدرجات بين 50 و79 إلى مستوى متوسط من المرونة النفسية، ثم الدرجات بين 80 و100 إلى مستوى مرتفع من المرونة النفسية (Ameen, 2018).

اعتمدنا في الدراسة الحالية على النسخة العربية الأصلية من مقياس الدراسة، قام بترجمته كل من غزوان توما، ومايكل فترز، وعدنان حمد، ونزار طلعت وطارق يعقوب، وقد تم التحقق من خصائصها السيكمومترية (Toma et al., 2017).

3. مقياس الضغط النفسي المدرك (PSS-10) (Cohen's Perceived Stress Scale- 10)

يحتوي مقياس الضغط النفسي المدرك على 10 بنود تهدف إلى تقييم مستوى الضغط النفسي المدرك لدى الفرد، وكذا التصورات الذاتية تجاه الضغوط النفسية (Kumari & Sinha, 2025). يتضمن المقياس أسئلة تتعلق بمشاعر وأفكار الفرد خلال الشهر الماضي (Ebenezer.C1 et al., 2020).
يقيم المقياس بعدين رئيسيين وهما: الضيق، وهو بعد يقيس مشاعر وانفعالات القلق، والعجز، وصعوبة السيطرة على الأحداث. ثم القدرة على المواجهة، وهو بعد يقيس شعور الفرد بالسيطرة والكفاءة في التعامل مع الضغوط (Ali et al., 2021).

يتم تقييم استجابات المشاركين باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، الذي يتراوح من 0 أبداً إلى 4 دائماً.

حيث تتراوح درجات المقياس من 0 إلى 40، وتشير الدرجات بين 0 و13 إلى مستوى ضغط نفسي منخفض، و الدرجات بين 14 و 26 إلى مستوى متوسط من الضغط النفسي ، ثم الدرجات بين 27 و 40 إلى مستوى مرتفع من الضغط النفسي (Abdul Aziz et al., 2023) .

يتضمن المقياس 6 بنود إيجابية وهي : 1 و2 و3 و6 و9 و10 و4 بنود سلبية وهي : 4 و5 و7 و8 (Maroufizadeh et al., 2018; Vij, 2025)

تمت ترجمة النسخة الأصلية للمقياس الى اللغة العربية في دراسة علي و آخرون Ali et al (2021) وهي النسخة المعتمدة في الدراسة الحالية ، حيث أظهر المقياس في نسخته العربية صدقا وثباتا جيدين (تراوح معامل الاتساق الداخلي من 0.67 إلى 0.86).

نتائج الدراسة

جدول رقم 1: المتغيرات السوسيو- ديمغرافية.

المتغيرات السوسيو- ديمغرافية	N (%)
الجنس	100 (50%)
ذكر	
أنثى	100 (50%)
الحالة العائلية	169 (84, 5%)
عازب (ة)	
متزوج (ة)	31 (5, 15%)
مكان الإقامة	40 (20%)
قروي	
حضري	160 (80%)
المستوى الجامعي	74 (37%)
السنة الأولى	
السنة الثانية	69 (5, 34%)
السنة الثالثة	57 (28,5%)
الكلية	78 (39%)
كلية الآداب والعلوم الإنسانية	
كلية العلوم	57 (5, 28%)
كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية	65 (32,5%)

اعتمدت الدراسة على البرنامج الإحصائي JASP الإصدار 19.0 في معالجة النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن العينة تشمل 50% ذكور و50% إناث، كما بلغ متوسط سن الطلبة 20,44 سنة مع انحراف معياري قدره (1,45) أوضحت النتائج أن 37% من المشاركين يدرسون في السنة الأولى، و34, 5% في السنة الثانية، بينما 28,5% يدرسون في السنة الثالثة في كليات ظهر المهرارز بفاس: كلية الآداب والعلوم الإنسانية، وكلية العلوم، وكلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية. وأن 84, 5% من المشاركين عازبون. و15, 5% متزوجون. فيما يتعلق بمكان الإقامة، فإن 80% من الطلبة يقطنون في المناطق الحضرية، في حين أن 20% يقطنون في المناطق القروية.

كشفت النتائج أن 28, 5% من المشاركين ينتمون إلى كلية العلوم، و39% إلى كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ثم 32,5% ينتمون إلى كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية (أنظر الجدول 1).
جدول رقم 2: المعطيات الوصفية لمستويات المرونة النفسية والضغط النفسي المدرك.

الدرجة القصوى	الدرجة الدنيا	الانحراف المعياري	المتوسط	المتغيرات
100	0	05, 34	17, 48	مقياس المرونة النفسية
39	5	37, 8	37, 21	مقياس الضغط النفسي المدرك

يوضح الجدول 2 أن متوسط المرونة النفسية بلغ (17, 48) مع انحراف معياري قدره (05, 34)، ويعني أن الطلبة المشاركون في الدراسة لديهم مستوى منخفض من المرونة النفسية.
تشير نتائج مقياس الضغط النفسي المدرك (PSS- 10) إلى أن متوسط درجة الضغط النفسي المدرك لدى عينة الدراسة بلغ (37, 21) مع انحراف معياري قدره (8, 37)، مما يشير إلى أن عينة الدراسة لديها مستوى متوسط من الضغط النفسي.

جدول رقم 3: متوسط درجات المشاركين في مقياس المرونة النفسية CD- RISC- 25 ومقياس الضغط النفسي المدرك (PSS- 10) حسب المتغيرات السوسيو- ديموغرافية.

درجات PSS- 10				درجات CD- RISC- 25				N	المتغيرات السوسيو- ديموغرافية
P	t/f	الانحراف المعياري	المتوسط	P	t/f	الانحراف المعياري	المتوسط		
0,04	1,99	8,82	20,20	0,86	-	33,86	48,57	100	الجنس
		7,76	22,54			40, 34	77, 47	100	ذكر
52, 0	-	8,23	20, 21	0,76	0,26	33,66	48,44	169	الحالة العائلية
		9,16	22,25			36,64	46,67	31	عازب (ة)
0,71	-	8,56	21,80	0,80	0,24	01, 33	97, 46	40	متزوج (ة)
		8,34	21,26			40, 34	46, 48	160	مكان الإقامة
0,03	3,31	8,37	22,28	0,03	3,53	33,45	32, 42	74	قروي
		8,34	22,36			34,39	49, 46	69	حضري
		8,06	18,98			32,91	57,78	57	المستوى الجامعي
> 0,001	8,35	7,70	19,26	0,01	4,61	33,16	52,56	78	السنة الأولى
		8,29	24,93			34,95	36,78	57	السنة الثانية
		8,32	20,76			34,43	52,87	65	السنة الثالثة
									الكلية
									كلية الآداب والعلوم الإنسانية
									كلية العلوم
									كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية

P- value<0.05*

مقياس المرونة النفسية: CD- RISC- 25 مقياس الضغط النفسي المدرك: PSS- 10

نتائج متعلقة بمقياس المرونة النفسية (CD- RISC- 25)

كشفت نتائج الجدول 3 عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس المرونة النفسية وفقاً لمتغيرات الجنس، والحالة العائلية، ومكان الإقامة، حيث كانت قيم الدلالة الإحصائية (P- value) لجميع هذه المتغيرات أكبر من (0.05). في المقابل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المرونة النفسية وفقاً لمتغير المستوى الجامعي (P = 0.03)، حيث سجل طلبة السنة الأولى مستوى منخفض من المرونة النفسية بمتوسط (42.32)، يليهم طلبة السنة الثانية بمتوسط (46.49)، ثم طلبة السنة الثالثة بمتوسط (57.78) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية وفقاً لمتغير الكلية (P = 0.01)، حيث سجل طلبة كلية العلوم متوسط منخفض من المرونة النفسية (36.78)، يليهم طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية بمتوسط (52.56)، ثم طلبة كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية بمتوسط (52.87)

نتائج متعلقة بمقياس الضغط النفسي المدرك (PSS- 10)

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغط النفسي المدرك (PSS- 10) بين الجنسين (P = 0.04)، حيث حصلت الإناث على مستويات مرتفعة من الضغط النفسي المدرك بمتوسط (22,54) مقارنة بالذكور بمتوسط (20,20)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغط النفسي المدرك (PSS- 10) حسب متغيرات: الحالة العائلية، ومكان الإقامة (P > 0.05). توجد فروق ذات دلالة إحصائية (P = 0.03) في مستوى الضغط النفسي المدرك لدى الطلبة، حيث حصل طلبة السنة الثانية على مستوى مرتفع من الضغط النفسي بمتوسط (22.36)، يليه طلبة السنة الأولى بمتوسط (22.28)، ثم طلبة السنة الثالثة بمتوسط (18.98). وجود فروق قوية ذات دلالة إحصائية في متغير الكلية (P < 0.001)، حيث سجل طلبة كلية العلوم مستوى مرتفع من الضغط النفسي المدرك بمتوسط (24.93)، يليهم طلبة كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية بمتوسط (20,76)، ثم طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية بمتوسط (19.26)

جدول رقم 4: العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية CD- RISC- 25 والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي المدرك PSS- 10

المتغيرات	R	P- value
المرونة النفسية / الضغط النفسي المدرك	-0,76***	p < 0.001

كشفت نتائج الجدول 4 عن وجود علاقة ارتباطية سلبية قوية بين الضغط النفسي المدرك والمرونة النفسية (r = -0,76, P < 0.001)، مما يشير أنه كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية، انخفض مستوى إدراك الفرد للضغط النفسي.

المناقشة

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية منخفض لدى الطلبة 34 ± 05، 48 ± 17، وهو ما يتوافق مع ما توصلت إليه دراسة العمري وآخرون (Al Omari et al, 2023). من جهة أخرى، أظهرت النتائج أن المشاركين يعانون من مستوى متوسط من الضغط النفسي المدرك 8، 37 ± 37، وهو ما أكدته دراسات سابقة مثل دراسة حميدة وآخرون (Hamaideh et al., 2024) التي بينت أن الطلبة في الأردن يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، و

دراسة (Sahu et al., 2019) التي أشارت إلى أن نسبة كبيرة من الطلبة (77.5%) يعانون من مستويات من متوسطة إلى مرتفعة من الضغط النفسي.

كشفت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية قوية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة سيدي محمد بن عبد الله ($r = -0.76, P < 0.001$)، وهي نفس النتيجة التي توصلت إليها دراسة (Kumari & Sinha 2025) التي أجريت على عينة مكونة من 400 طالب جامعي، والتي استخدمت مقياس كونور-دافيدسون للمرونة ومقياس كوهن للضغط النفسي المدرك. حيث أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين ($r = -0.243, p < 0.001$)، ثم دراسة (Sahu et al., 2019) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضغط النفسي والمرونة النفسية، حيث كلما ارتفع إدراك الطالب للضغوط انخفض مستوى قدرته على التكيف والمرونة.

من بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة غياب الفروق في مستوى المرونة النفسية حسب متغير الجنس والحالة العائلية ومكان الإقامة، وهو ما يدعم الطرح القائل على أن المرونة النفسية تنمو بشكل رئيسي من خلال التجارب الحياتية والتحديات والصعوبات التي يواجهها الفرد، أكثر من كونها مرتبطة بخصائص ديموغرافية ثابتة. تعاني طلبة السنة الأولى من مستوى مرونة منخفض، بالمقارنة مع طلبة السنوات المتقدمة، وهو دليل على أن الخبرة الدراسية والتعرض المتكرر لمواقف الضغط يساهم في تطوير آليات تكيف ومستوى مرونة مرتفع لدى الطلبة.

بينت نتائج الدراسة على أن طلبة كلية العلوم لديهم مستوى منخفض من المرونة مقارنة بطلبة الكليات الأخرى، وذلك قد يرجع إلى طبيعة المناهج الدراسية أو متطلبات الكلية التي تؤثر على عملية التكيف والمرونة. فقد تعكس هذه النتائج الاختلافات الجوهرية في متطلبات التخصصات العلمية مقابل الأدبية، وكذا طبيعة التفاعلات الاجتماعية داخل كل كلية.

فيما يتعلق بمستوى الضغط النفسي المدرك، بينت نتائج الدراسة فروقا بين الجنسين، حيث تعاني الإناث من مستويات أعلى من الضغط النفسي مقارنة بالذكور.

يعاني الطلبة في السنوات الأولى والثانية من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي مقارنة بطلبة السنة الثالثة، وهو ما قد يعود إلى صعوبات في التكيف والضغوط المرتبطة بعملية التأقلم مع الوضع الجديد في الجامعة والتحديات المرتبطة بها. إضافة إلى ذلك، تختلف مستويات الضغط النفسي بشكل واضح حسب الكلية، حيث يظهر طلبة كلية العلوم مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، وهو ما قد يرتبط بمتطلبات دراسية مكثفة وأكثر تعقيدا مقارنة بالكليات الأخرى.

خاتمة

إن التعرض المستمر للضغط النفسي، خاصة في السياقات التعليمية الجامعية، يؤدي إلى إرهاق نفسي وضعف في المرونة النفسية، كما ينعكس سلبا على قدرة الطلبة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية والضغوط المرتبطة بالدراسة، فالطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغط النفسي والتكيف الإيجابي مع المواقف الصعبة، وهو ما يساهم في خفض انفعالات الضغط النفسي والقلق ويحسن من أدائهم الأكاديمي (Alatawi et al., 2022). إن تعزيز المرونة النفسية في الوسط الجامعي أصبح ضرورة لا خيار، كل تحت هدف مواجهة الضغوط المتزايدة التي تفرضها الحياة الجامعية. تكتسي نتائج الدراسة أهمية خاصة في السياق المغربي، حيث يواجه الطلبة العديد من الضغوط المرتبطة بالتحصيل والتوقعات الاجتماعية والاقتصادية.

ومن هنا تبرز الحاجة الملحة إلى إدماج مقاربات نفسية وقائية ضمن السياسات التربوية والتعليمية، من خلال تصميم برامج تدخلية علاجية تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية وخفض مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة. لا يساهم الاستثمار في هذا الجانب فقط في تحسين جودة الحياة الجامعية لدى الطلبة، بل يؤسس أيضاً لجيل جديد أكثر توازناً وقدرة على التكيف في مواجهة التحديات المستقبلية.

- Abdul Aziz, N. A., Baharudin, N. S., & Alias, N. A. (2023). Association between Stress and Social Support Perceived among Undergraduate Health Sciences Student. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 30(3), 176-183. <https://doi.org/10.21315/mjms2023.30.3.16>
- Al Omari, O., Al Yahyaei, A., Wynaden, D., Damra, J., Aljezawi, M., Al Qaderi, M., Al Ruqaishi, H., Abu Shahrour, L., & ALBashtawy, M. (2023). Correlates of resilience among university students in Oman: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01035-9>
- Alatawi, A., Morsy, N., & Sharif, L. (2022). Relation between Resilience and Stress as Perceived by Nursing Students: A Scoping Review. *Evidence-Based Nursing Research*, 4(1), Article 1.
- Ali, A. M., Hendawy, A. O., Ahmad, O., Al Sabbah, H., Smail, L., & Kunugi, H. (2021). The Arabic Version of the Cohen Perceived Stress Scale: Factorial Validity and Measurement Invariance. *Brain Sciences*, 11(4), Article 4. <https://doi.org/10.3390/brainsci11040419>
- Alyoubi, A., Halstead, E. J., Zambelli, Z., & Dimitriou, D. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Students' Mental Health and Sleep in Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), Article 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179344>
- Ameen, R. F. (2018). The Impact of Psychosocial Support Activities on the Resilience of Conflict-Affected Adolescents in Iraq: A Sample of Nineveh Governorate. *Research on Humanities and Social Sciences*, 8(12), 48.
- Anaut, M. (2005). Le concept de résilience et ses applications cliniques. *Recherche en soins infirmiers*, 82(3), 4-11. <https://doi.org/10.3917/rsi.082.0004>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cristóbal-Narváez, P., Haro, J. M., & Koyanagi, A. (2020). Perceived stress and depression in 45 low- and middle-income countries. *Journal of Affective Disorders*, 274, 799-805. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.020>
- 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), 1822064. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- Ebenezer, C. 1, M., Kee, L. S., S2, J., Abraham, M.3, M., & Jabbar, M. A. (2020). Association between Perceived Stress and Resilience among University Students. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(7), 1316-1321. <https://doi.org/10.37506/ijphrd.v11i7.10278>
- Ebrahim, M. T., & Alotman, A. A. (2021). Resilience and social support as predictors of post-traumatic growth in mothers of children with autism spectrum disorder in Saudi Arabia. *Research in Developmental Disabilities*, 113, 103943. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103943>
- Edjah, K., Ankamah, F., Domey, E., & Laryea, J. E. (2020). Stress and Its Impact on Academic and Social Life of Undergraduate University Students in Ghana: A Structural Equation Modeling Approach. *Open Education Studies*, 2(1), 37-44. <https://doi.org/10.1515/edu-2020-0100>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- García-León, M. Á., Pérez-Mármol, J. M., Gonzalez-Pérez, R., García-Ríos, M. D. C., & Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol. *Physiology & Behavior*, 202, 87-93. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.001>
- Ghorbani, N., Krauss, S. W., Watson, P. J., & LeBreton, D. (2008). Relationship of perceived stress with depression: Complete mediation by perceived control and anxiety in Iran and the United States. *International Journal of Psychology*, 43(6), 958-968. <https://doi.org/10.1080/00207590701295264>
- Hamaideh, S., Abu Khait, A., Al Modallal, H., Malak, M., Masa'deh, R., Hamdan-Mansour, A., & Al Bashtawy, M. (2024). Relationships and Predictors of Resilience, Social Support, and Perceived Stress among Undergraduate Nursing Students. *The Open Nursing Journal*, 18(1), e187443462306150. <https://doi.org/10.2174/0118744346238230240103055340>
- Ishaq, K., Shabbir, F., & Khan, R. (2020). *Impact of Emotional Intelligence and Perceived Stress on Life Satisfaction*

- among University Students. 3, 1-8.
- Klainin- Yobas, P., Vongsirimas, N., Ramirez, D. Q., Sarmiento, J., & Fernandez, Z. (2021). Evaluating the relationships among stress, resilience and psychological well- being among young adults : A structural equation modelling approach. *BMC Nursing*, 20(1), 119. <https://doi.org/10.1186/s12912- 021- 00645- 9>
 - Kumari, M., & Sinha, A. R. (2025). Examining the Relationship Between Resilience and Perceived Stress. *Journal of Neonatal Surgery*, 14(9S), Article 9S. <https://doi.org/10.52783/jns.v14.2732>
 - Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
 - Li, Z.- S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well- being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 90, 104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
 - Maroufizadeh, S., Foroudifard, F., Navid, B., Ezabadi, Z., Sobati, B., & Omani- Samani, R. (2018). The Perceived Stress Scale (PSS- 10) in women experiencing infertility : A reliability and validity study. *Middle East Fertility Society Journal*, 23(4), 456-459. <https://doi.org/10.1016/j.mefs.2018.02.003>
 - Michallet, B. (2010). Résilience : Perspective historique, défis théoriques et enjeux cliniques. *Frontières*, 22(1-2), 10-18. <https://doi.org/10.7202/045021ar>
 - Reh, L. (2019). *Perceived Stress, Depression and Anxiety in University Students: The Role of Resilience* (public). <http://essay.utwente.nl/78148/>
 - Sahu, M., Gandhi, S., Sharma, M. K., & Marimuthu, P. (2019). Perceived stress and resilience and their relationship with the use of mobile phone among nursing students. *Investigacion y Educacion en Enfermeria*, 37(3), e05. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v37n3e05>
 - Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
 - Toma, G., Guetterman, T. C., Yaqub, T., Talaat, N., & Fetters, M. D. (2017). A systematic approach for accurate translation of instruments: Experience with translating the Connor–Davidson Resilience Scale into Arabic. *Methodological Innovations*, 10(3), 2059799117741406. <https://doi.org/10.1177/2059799117741406>
 - Vella, S.- L., & Pai, N. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233. <https://doi.org/10.4103/amhs.amhs- 119- 19>
 - Vij, T. (2025). Examining the Impact of Perceived Stress on Resilience and Coping Styles. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 3(5), 95:105- 95:105.
 - Yavuz, K. (2023). Psychological Resilience in Children and Adolescents: The Power of Self- Recovery. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 112-131. <https://doi.org/10.18863/pgy.1054060>