

المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة (دراسة وصفية)

د. بلال عوض الضمور^{1*}.

¹ كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة.

تاريخ القبول: 15- أيلول-2025

تاريخ الاستلام: 12- حزيران-2025

الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستويات المرونة النفسية لدى الطلبة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وكذلك التعرف للفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغيرات الدراسة. استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة الدراسة التي تكوّنت من (387) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس (Connor & Davidson) للمرونة النفسية والذي قنّته القللي عام 2016 وتكوّن المقياس بصورته النهائية من (23) فقرة توزعت على أربعة عوامل للمرونة النفسية (الكفاءة الشخصية، المرونة النفسية، ومقاومة التأثيرات السلبية، والإصرار والتمسك، وتقبل الذات الإيجابي). وأظهرت النتائج مستوى مرتفع من المرونة لدى عينة الدراسة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات مستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير الجنس باستثناء بعد الكفاءة الشخصية وأنّ دلالة الفرق كانت للذكور. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير (العمر) ولأبعاد جميعها. وأوصت الدراسة إجراء دراسات تبين العلاقة بين مستويات المرونة النفسية مع غيرها من السمات والمهارات النفسية المختلفة.

© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 3 (ISSN: 3007-018X)

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الكفاءة الشخصية، ومقاومة التأثيرات السلبية، والإصرار والتمسك، وتقبل الذات الإيجابي.

المقدمة :

تعرض الفرد العديد من الأحداث اليومية وتتنوع من حيث الانفعالات فمنها الإيجابي ومنها السلبي، ويتفاعل معها الفرد فمنها ما يؤثر عليه لفترات قصيرة ومنها ما يؤثر عليه لفترات طويلة حتى أن الكثير من الانفعالات السلبية قد تؤدي إلى انسحابه من المحيط الذي يعيش فيه.

حيث يرى (محفوظ ويحيوي وبن غالية، 2024) أن المرونة النفسية لها دور بالغ الأهمية في تحفيز الفرد الرياضي للإنجاز، وأن الرياضيين الذين لديهم مستويات مرتفعة من المرونة حققوا نتائج أفضل مقارنة بالرياضيين الذين لديهم مستويات منخفضة من المرونة النفسية.

يمكن وصف الرياضة ومجالات العمل فيها أنها تعتمد على الأداء والسلوك الموجّه نحو أداء المهام، ومعظم هذه المهام صعبة، ومن يمتلك المرونة النفسية يكون سلوكه أفضل ويمكنه مواجهة مثل الصعاب (Costa, et al., 2023). ويشير كل من (Landstra, et al., 2013; Bond and Bunce, 2003) إلى أن المرونة النفسية يمكن أن تسهل التكيف مع مختلف المراحل والأحداث سلبية كانت أو إيجابية حيث تمثل المرونة النفسية محفزاً للعمليات المرتبطة بالتطور الذهني.

ويرى (Sarkar & Fletcher, 2013) أن الرياضيين والعاملين في المجال الرياضي يتعرضون لمجموعة من الضغوط لتحقيق الإنجازات والحفاظ عليها ولذلك فإن المرونة النفسية ضرورية لهم. ويؤكد (Galli & Gonzalez, 2015) أن نجاح الرياضي يعتمد على المرونة النفسية ولا بد من توافرها لدى الرياضيين لتقبل النتائج والقرارات والنكسات التي يتعرض لها في هذا المجال الحيوي والمهم. ولمنع انخفاض الأداء والمشاكل النفسية بسبب الضغوطات النفسية والسيكولوجية والنتائج السلبية في المباريات فإنه يتوجب تحسين المرونة النفسية لدى الرياضيين (Den Hartigh, et al., 2022). وللمرونة النفسية تعريفات كثيرة ولكنها في مجملها تعني قدرة الفرد إلى استعادة توازنه النفسي بعد المحن والأحداث التي تؤثر في انفعالاته وسلوكه. ويجد الباحث أن المرونة النفسية أيضاً تعني أن يكون لدى الفرد القدرة على التكيف مع الشدائد.

لقد عرّف كل من (Kashdan & Rottenberg, 2010) المرونة النفسية: بأنها القدرة على إدراك المتطلبات الظرفية المختلفة والتكيف معها؛ ويتم تحويل ونقل مخزون القدرات السلوكية والعقلية لدى الشخص عندما تتداخل الظروف والمتطلبات، بحيث يتم إحداث توازن ضمن المجالات الحياتية الهامة، وترتبط بقدرة الشخص على أن يكون مدركاً، منفتحاً وملتزمًا بسلوكيات تتوافق بشكل عميق مع القيم العميقة التي يحملها الفرد.

ولقد عرّف (Davidson, et al., 2005) المرونة النفسية: أنها العودة للحالة الطبيعية بعد التعرض لأحداث ضاغطة.

فإنّ عدم وجود المرونة يرتبط بحصول الاكتئاب، القلق، الاجترار، القلق وعدم القدرة على التخطيط للأهداف البعيدة (Nolen-Hoeksma, et al., 2008; Kashdan and Rottenberg, 2010).

وأشارت (Fikretoglu & McCreary, 2012) إلى ملخص نظرية المرونة كما لخصها عالم النفس نورمان جارميري بقوله "ليس المهم طبيعة الشدائد، ولكن كيف يتعامل معها الفرد، ومدى قدرته على التعافي من هذه الشدائد".

ومن نتائج دراسات المرونة النفسية في المجتمع الأردني دراسة (الصرايرة، 2016) والتي أشارت إلى أن المنفعة النفسية لدى العينة تقديره مرتفعاً، وبعدم ظهور فروق في المنفعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، بينما أظهرت وجود فروق إحصائية في المنفعة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي. ودراسة (ربابعة، 2018) التي أظهرت أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية مرتفعاً، ولم تظهر أي فروق في مستوى المرونة النفسية تبعاً للتخصص كمتغير مستقل. وأظهرت

دراسة (الدلايخ، 2018) مستويات مرتفعة من المرونة النفسية لدى معلمي التربية الاجتماعية في الأردن. وكذلك دراسة (قريطع والغزو، 2018) التي أظهرت وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في الجامعة الهاشمية في الأردن. وكذلك جاء مستوى المرونة النفسية مرتفعاً لدى عينة من طلبة المدارس ضمن دراسة (العلوي، 2017). وقد أظهرت دراسة (المهايرة، وآخرون، 2018) أنّ مستوى المرونة النفسية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة من طلبة الجامعة الأردنية قد جاء بمستوى متوسط باستثناء البعد الروحي فقد جاء مرتفعاً. وأخيراً أظهرت دراسة (البشارت ومقابلة، 2020) مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، ولم تظهر الفروق تبعاً لمتغير الجنس والمستوى التعليمي.

أما الدراسات التي تناولت مستوى المرونة النفسية في البيئة العربية دراسة (الخميس وطنوس، 2019) والتي أظهرت مستوى منخفضاً من المرونة النفسية لدى طالبات من جامعة الجوف في المملكة العربية السعودية. وأظهرت نتائج دراسة (إسماعيل، 2017) مستوى منخفضاً من المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة جنوب الوادي. وكذلك أظهرت دراسة (العزري، 2016) مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية لدى طلبة في كلية العلوم الشرعية بسلطنة عُمان. وكذلك في دراسة (Al Omari, et al., 2023) أظهرت أنّ أقل من نصف المشاركين من طلبة جامعة السلطان قابوس (45.3%؛ العدد = 306) إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة. لقد كان كل من النوم المنتظم، الإجهاد المدرك، مؤشر الصحة النفسية لمنظمة الصحة العالمية، تقدير الذات، والحصول على معدل تراكمي أكثر من اثنين من العوامل التي تنبأت بشكل كبير بالمرونة الإيجابية ضمن التحليل متعدد المتغيرات. وتشير نتائج دراسة (Gong, et al., 2023) التي أجريت على طلبة جامعة تشجيانغ في الصين إلى وجود ارتباط إيجابي بين إجهاد التعلم وضغوط التعلم، ووجود ارتباط سلبي بين إجهاد التعلم والمرونة النفسية، وارتبطت درجة ضغوط التعلم ارتباطاً سلبياً بدرجة المرونة النفسية. كما أشارت النتائج إلى أنّ ضغوط التعلم قد ارتبطت بالعمر ودخل الأسرة الشهري، وكذلك ارتبط الإرهاق بدخل الأسرة الشهري، وارتبطت المرونة النفسية بالعمر.

وأظهرت دراسة (Blanco-García, et al., 2021) التي أجريت على رياضيين من المستوى التنافسي من رياضات مختلفة عدم وجود فروق إحصائية في مستوى المرونة وفقاً إلى اللعبة التي تتم ممارستها والمستوى التنافسي. ووجود فروق تعزى للنوع الاجتماعي لمصلحة الذكور، بالإضافة إلى وجود ارتباط إيجابي مع العمر. وقد أشار كل من (Stanley, et al., 2018) إلى أهمية المرونة كجانب إيجابي في سلوك الأفراد، ومدى قدرتهم على تحمل الصدمات والشدائد، والتعافي منها، وأن الظروف المحيطة عموماً تعتبر أزمات حادة مثل الكوارث الطبيعية، والأزمات المالية، والضغوط النفسية، والأحداث الاجتماعية. كما أشارا إلى أهمية قياس المرونة بشكل فردي عند تصميم البرامج المرتبطة بتنمية سمة المرونة النفسية.

وقد ميز (رجب، 2025) بين أنواع ثلاثة للمرونة النفسية، كالاتي: مرونة طبيعية: وهذا النوع يكتسبه الفرد نتيجة التفاعل بين البيئة والوراثة. مرونة مكتسبة: يأتي نتيجة التعلم من الخبرات السابقة في مواجهة الأحداث الضاغطة وصعوبات الحياة. مرونة مكتسبة صناعياً: وهي مرونة نفسية يكتسبها الفرد بتعرضه لمواقف مثيرة وضاغطة، بعد تعلمه السيطرة على انفعالاته، لإظهار انفعالات إيجابية بدلاً من الانفعالات السلبية.

وأشار (شقورة، 2012؛ رجب، 2025) إلى العديد من العوامل التي تؤثر في المرونة النفسية، وأهمها: قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية، وامتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات، والقدرة على التعامل مع الظروف الطارئة، وتوافر الدعم الاجتماعي.

ويرى الباحث أنّ الحالة النفسية تختلف من شخص لآخر، وتتطور بتراكم الأحداث وحدتها وتظهر الحالات السلوكية والأنفعالية بعد تفاعلها مع الخبرات السابقة من نجاح وفشل، وتظهر ردود الأفعال كنتيجة للأحداث الحالية بسلوكات نصفها

أحياناً بأنها متزنة أو شاذة عن العادة للشخص نفسه. يرى (Connor & Davidson, 2003) أنّ المختصين في المجال النفسي ينظرون إلى المرونة النفسية على أنها مقياس لتأقلم الشخص مع الأحداث الضاغطة، وعلى هذا يمكن أن تستخدم مع علاج حالات القلق والاكتئاب وردود الأفعال السلوكية.

مشكلة الدراسة :

يتفاعل الطلبة مع مواقف يومية في الحياة الجامعية بشكل عام وفي كلية علوم الرياضة بشكل خاص، حيث إنّ المتطلبات المختلفة لكليات التربية الرياضية وعلوم الرياضة تعتمد على الأداء النظري والأداء البدني، مما يستدعي قيام الطالب بتطبيق المهارات واكتسابها، وباختلاف الأعمار والأنماط الجسمية والقدرات البدنية والمهارية التي يتقنها والتي لا يتقنها من العوامل التي تؤثر على الأداء، حيث تظهر بعض الانفعالات السلبية لدى الطلبة خلال الأداء، وقد يتعرض بعض الطلبة للإصابات والإخفاقات مما يؤدي لإنفعالات سلبية يتم تجاوزها والعودة للقيام بمهامه ومتطلبات الأداء المرتبطة بتخصصه، وتظهر إشكالية الدراسة من خلال عنوانها وهي عدم معرفتنا في مستويات المرونة النفسية لدى الطلبة وإمكانية تفاعلهم مع متطلبات التخصصات الموجودة في الكلية. ويعتقد الباحث أنّ المرونة النفسية عامل نفسي مهم في قدرة الطلبة عن الأداء والوقوف أمام زملاءه ومدرس المادة وتجاوز الضغوطات والإخفاقات التي قد تواجهه.

أهمية الدراسة :

تأتي هذه الدراسة لتبحث في سمة نفسية ذات أهمية كبرى بالنسبة للأفراد، حيث تظهر لنا العديد من الدراسات أنّ مستوى المرونة قد جاء مرتفعاً لدى عيناتها على المستويين العربي والأجنبي، ومن أهمية الدراسة معرفة مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة والتي تتمتع مساقاتها بالجانب العملي في أغلب الأحيان مما يستدعي التعرف لمستويات المرونة النفسية بهدف رفع كفاءة الطلبة في الأداء النظري والعملي، والوصول إلى بناء فرد قادر على تحمل الضغوط والمتطلبات، حيث إنّ التجارب العملية لمستقبل خريج كليات علوم الرياضة تتميز بالمنافسة وقبول النتائج وهذه النتائج من الأحداث الضاغطة لمدرس التربية الرياضية.

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المستجيبين من كلية علوم الرياضة.
2. الفروق في مستويات المرونة النفسية لدى طلاب كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة تبعا لمتغيرات (جنس الطالب، العمر).

أسئلة الدراسة :

وسعت الدراسة إجابة التساؤلات الآتية:

- التساؤل الأول: ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟
- التساؤل الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقاً لمتغيرات: الجنس، العمر؟

منهج الدراسة :

استخدم المنهج الوصفي لغايات تحقيق أهداف الدراسة. كونه المنهج الأنسب لمثل هذا النوع من الدراسات.

مجتمع الدراسة وعينتها :

طبقاً لآخر إحصائية رسمية لطلبة كلية علوم الرياضة والمسجلين في كشوفات وحدة القبول والتسجيل في جامعة مؤتة بلغ عددهم (1014) طالباً وطالبة علماً بأن هذا الرقم حصل عليه الباحث من وحدة القبول والتسجيل في الجامعة بشكل رسمي مع بداية الفصل الثاني من العام الجامعي 2023/ 2024م، ولقد تم جمع البيانات لعينة الدراسة باستخدام نماذج جوجل وكان النموذج يحتوي على خيار مكان الإقامة بالنسبة للدولة (داخل الأردن، خارج الأردن)، وذلك لتخصيص الدراسة بعد جمع البيانات، حيث تم استبعاد المشاركين من خارج مجتمع الدراسة وعددهم (7) لتكون الدراسة واضحة المعالم والحدود، وبهذا تكونت عينة الدراسة من (387) طالباً وطالبة من الكلية.

وتم نشر أداة الدراسة من خلال نماذج جوجل من خلال تطبيق Microsoft Teams الخاص بطلبة الكلية في جامعة مؤتة ولمدة أسبوع، وتكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. وللتأكد من أن الاستجابات خاصة بطلبة كلية علوم الرياضة، تم وضع سؤال خيارات من متعدد يحدد كلية الطالب وتخصصه والدولة التي يقطن بها. وعند النظر في الاستجابات تم حذف استجابات كل من لا تنطبق عليه الشروط.

وتكونت عينة الدراسة من (387)، أخذت موافقتهم المسبقة على مشاركتهم الطوعية في الاستجابة على أداة الدراسة وبعد التأكد من أنهم مسجلين وهم على مقاعد الدراسة، توزعوا حسب متغيراتها على النحو الموضح في الجدول رقم (1).

جدول (1) وصف أفراد العينة وفقاً للمتغيرات

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	186	48.06
	أنثى	201	51.94
	المجموع	387	100.00
العمر	18 - أقل من 20 سنة	289	74.68
	20 - أقل من 23	98	25.32
	المجموع	387	100.00

أدوات الدراسة :

تم تطبيق مقياس (Connor & Davidson) للمرونة النفسية بصورته المستخدمة في دراسة (عبدالرحمن والعزب، 2021) والتي قام بتقنينها (القللي، 2016) وتكون المقياس بصورته النهائية من (23) فقرة توزعت على أربعة عوامل للمرونة النفسية، هي: (الكفاءة الشخصية 1-7، والإصرار والتمسك 8-14، ومقاومة التأثيرات 15-17، وتقبل الذات الإيجابي 18-23). واعتمد المقياس سلم الاستجابة الخماسي المعروف بسلم ليكرت الخماسي بالألفاظ الآتية وأوزانها (لا أوافق مطلقاً =1، لا أوافق =2، محايد=3، أوافق=4، أوافق تماماً=5). وأوجد الباحثان صدق المقياس وبلغ (0.960)، وكذلك أوجد الباحثان ثبات المقياس وبلغ (0.955) باستخدام طريقة الاتساق الداخلي ومعامل كرونباخ ألفا، واعتمد الباحثان على تصنيف المستويات الآتية للمرونة النفسية: (1-2.33 درجة مرونة تعبر عن درجة منخفضة، 2.34 - 3.67 درجة مرونة تعبر عن درجة متوسطة، 3.68-5 درجة مرونة تعبر عن درجة مرتفعة). واستخدمت الدراسة الحالية هذه المعايير للحكم على درجة المرونة النفسية.

جدول (2) ثبات أبعاد المرونة النفسية بأسلوب الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) واسلوب مكدونالد اوميغا

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة الفا كرونباخ	قيمة مكدونالد اوميغا
بعد الكفاءة الشخصية	7	0.624	0.622
بعد الإصرار والتمسك	7	0.738	0.743
بعد مقاومة التأثيرات السلبية	3	0.660	0.698
بعد تقبل الذات الايجابي	6	0.695	0.696
الكلية	23	0.866	0.867

يبين الجدول (2) أن قيم ثبات فقرات أبعاد المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة تتمتع بقيم عالية للاتساق الداخلي بلغت (0.624) لبعد الكفاءة الشخصية كما بلغت (0.738) لفقرات بعد الإصرار والتمسك وبلغت (0.660) لفقرات بعد مقاومة التأثيرات السلبية وبلغت (0.695) لفقرات بعد تقبل الذات الايجابي بينما بلغت (0.866) لجميع فقرات الأبعاد ككل.

كما بينت النتائج أن فقرات أبعاد المرونة النفسية تتمتع بثبات بدرجة مقبولة من خلال اسلوب مكدونالد حيث بلغت (0.622) لبعد الكفاءة الشخصية كما بلغت (0.743) لفقرات بعد الإصرار والتمسك وبلغت (0.698) لفقرات بعد مقاومة التأثيرات السلبية وبلغت (0.696) لفقرات بعد تقبل الذات الايجابي بينما بلغت (0.867) لجميع فقرات الأبعاد ككل، وتعد هذه القيم مناسبة لأغراض هذه الدراسة، وتشير إلى قيم ثبات مناسبة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفي ضوء اهداف البحث فقد تم صياغة عدد من الاسئلة وفيما يلي عرض لنتائج هذه الاسئلة. واستخدم تصنيف ثلاثي لقيم المتوسطات (منخفض / متوسط / مرتفع) ، وهو:

منخفض 1.00 – 2.33

متوسط 2.34 – 3.67

مرتفع 3.68 – 5.00

متغيرات الدراسة :

جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة: الجنس، العمر.

المتغير التابع: المرونة النفسية.

عرض نتائج التساؤل الأول: ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟

تمت الإجابة على هذا التساؤل باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات المرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة

الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
4	بعد تقبل الذات الإيجابي	3.98	0.56	79.60	مرتفع	1
3	بعد مقاومة التأثيرات السلبية	3.94	0.70	78.80	مرتفع	2
2	بعد الإصرار والتمسك	3.89	0.56	77.80	مرتفع	3

1	بعد الكفاءة الشخصية	3.86	0.49	77.20	مرتفع	4
	الكلي	3.92	0.47	78.40	مرتفع	

يبين الجدول (3) أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة كان مرتفع، إذ ظهرت هذه الأبعاد (ككل) بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.92) حيث يمثل هذا المتوسط أهمية نسبية (78.40)، ويلاحظ أن الأبعاد الفرعية قد جاء تقديرها بدرجة مرتفع، وتراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.98 – 3.86)، وجاء بعد تقبل الذات الايجابي في المرتبة الأولى إذ تم تقديره بمتوسط حسابي (3.98) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (79.60)، بينما جاء في المرتبة الأخيرة بعد الكفاءة الشخصية والذي تم تقديره بمتوسط حسابي (3.86) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (77.20)، وقد تم تحليل مستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لفقراتها:

أولاً: بعد الكفاءة الشخصية

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الكفاءة الشخصية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
2	مهما كانت الأمور لا أستسلم بسهولة.	4.21	0.82	84.20	مرتفع	1
7	نجاحات الماضي تمنحني الثقة في مواجهة تحديات المستقبل	4.16	0.82	83.20	مرتفع	2
5	أستطيع التعامل مع المواقف الجديدة	3.95	0.74	79.00	مرتفع	3
3	لدي علاقات في حياتي وثيقة وأمنة	3.94	0.93	78.80	مرتفع	4
4	أعرف أين أحصل على المساعدة عندما احتاج إليها.	3.92	0.86	78.40	مرتفع	5
1	لدي القدرة على التعامل مع المشاعر المؤلمة	3.58	0.96	71.60	متوسط	6
6	أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط	3.26	1.06	65.20	متوسط	7
	بعد الكفاءة الشخصية	3.86	0.49	77.20	مرتفع	

يظهر الجدول (4) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الكفاءة الشخصية وباستعراض هذه القيم يتبين أن مستوى بعد الكفاءة الشخصية قد جاء بدرجة مرتفعة، إذ تقدير هذا البعد بمتوسط حسابي (3.86) ويمثل البعد أهمية نسبية (77.20)، وجاء مستوى فقرات البعد بين متوسط ومرتفع، حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (4.21 – 3.26)، وقد حَقَّت الفقرة رقم (2) الرتبة الأولى وهي "مهما كانت الأمور لا استسلم بسهولة". إذ تم تقديرها بمتوسط حسابي (4.21) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية (84.20)، والفقرة ذات الرقم (6) في المرتبة الأخيرة وهي: "أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط" حيث تم تقدير هذه الفقرة بمتوسط حسابي بقيمة (3.26) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (77.20).

ثانياً: بعد الإصرار والتمسك

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الإصرار والتمسك

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
5	أعمل على تحقيق أهدافي.	4.22	0.73	84.40	مرتفع	1
1	لدي إحساس قوي بما هو هدفي من الحياة.	4.02	0.87	80.40	مرتفع	2
6	مواجهة الضغوط تجعلني أكثر قوة.	4.01	0.96	80.20	مرتفع	3
7	لدي القدرة على استعادة توازني بعد كل مرة أتعرض فيها للأذى.	4.00	0.89	80.00	مرتفع	4
4	أمتلك القدرة على التكيف مع المتغيرات	3.84	0.81	76.80	مرتفع	5
2	لا أحبط بسهولة بعد أي موقف فشل أمر به.	3.77	1.00	75.40	مرتفع	6
3	أتصرف بناءً على حدسي دون أن أعرف لماذا	3.39	1.04	67.80	متوسط	7

بعد الإصرار والتمسك	3.89	0.56	77.80	مرتفع
---------------------	------	------	-------	-------

يظهر الجدول (5) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الإصرار والتمسك وباستعراض هذه القيم يتبين أن مستوى بعد الإصرار والتمسك قد جاء بدرجة مرتفعة، إذ تقدير هذه البعد بمتوسط حسابي (3.89) ويمثل هذا البعد أهمية نسبية (77.80)، وجاء مستوى فقرات البعد بين متوسط ومرتفع، حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (4.22 – 3.39)، وقد حققت الفقرة رقم (5) الرتبة الأولى وهي "أعمل على تحقيق أهدافي". إذ تم تقديرها بمتوسط حسابي (4.22) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية (84.40)، كما حققت الفقرة رقم (3) المرتبة الأخيرة وهي "أتصرف بناءً على حدسي دون أن أعرف لماذا" و بمتوسط حسابي بقيمة (3.39) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (67.80)

ثالثاً: بعد مقاومة التأثيرات السلبية

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد مقاومة التأثيرات السلبية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
2	لدي القدرة على تحقيق أهدافي.	3.99	0.89	79.80	مرتفع	1
3	أخفف من الأمور الصعبة بالرضا والدعابة.	3.97	0.88	79.40	مرتفع	2
1	لدي القدرة على التحكم بحياتي.	3.87	0.95	77.40	مرتفع	3
	بعد مقاومة التأثيرات السلبية	3.94	0.70	78.80	مرتفع	

يظهر الجدول رقم (6) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد مقاومة التأثيرات السلبية وباستعراض القيم لهذا البعد يتبين أن مستوى بعد مقاومة التأثيرات السلبية قد جاء بدرجة مرتفعة، وبمتوسط حسابي (3.94) ويمثل هذا البعد أهمية نسبية (78.80)، وجاء مستوى فقرات البعد مرتفع، حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (3.99 – 3.87)، وقد حققت الفقرة رقم (2) الرتبة الأولى وهي "لدي القدرة على تحقيق أهدافي". إذ تم تقديرها بمتوسط حسابي (3.99) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية (79.80)، كما حققت الفقرة رقم (1) المرتبة الأخيرة وهي "لدي القدرة على التحكم بحياتي". وبمتوسط حسابي بقيمة (3.87) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (77.40)

رابعاً: تحليل فقرات بعد تقبل الذات الإيجابي

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تقبل الذات الإيجابي

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
4	أشعر بالفخر حول إنجازاتي.	4.29	0.83	85.80	مرتفع	1
5	أرى نفسي أنني شخصية قوية.	4.17	0.83	83.40	مرتفع	2
1	أحب التحدي.	4.05	0.91	81.00	مرتفع	3
3	أبذل قصارى جهدي بغض النظر عن النتيجة.	3.98	0.93	79.60	مرتفع	4
6	أفضل أن أخذ المبادرة في حل المشكلات	3.90	0.85	78.00	مرتفع	5
2	أأخذ قرارات صعبة لا ترضي الآخرين.	3.49	1.02	69.80	متوسط	6
	بعد تقبل الذات الإيجابي	3.98	0.56	79.60	مرتفع	

يظهر الجدول رقم (7) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تقبل الذات الإيجابي وباستعراض هذه القيم يتبين أن مستوى بعد تقبل الذات الإيجابي قد جاء بدرجة مرتفعة، إذ تقدير هذه البعد بمتوسط حسابي (3.98) ويمثل هذا البعد أهمية نسبية (79.60)، وجاء مستوى فقرات البعد بين متوسط ومرتفع، حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (4.29 – 3.49)، وقد حققت الفقرة رقم (4) الرتبة الأولى وهي "أشعر بالفخر حول إنجازاتي". إذ تم تقديرها بمتوسط حسابي (4.29) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية (85.80)، وحققت الفقرة رقم (2) أخيراً وهي "أأخذ قرارات صعبة لا ترضي الآخرين". حيث تم تقدير هذه الفقرة بمتوسط حسابي بقيمة (3.49) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (69.80).

السؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغيرات (الجنس، العمر)؟
أولاً: الفروق وفقاً لمتغير الجنس

الجدول (8) اختبار "ت" للفروق بين متوسطات مستويات المرونة النفسية لدى الطلبة

البعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
بعد الكفاءة الشخصية	ذكر	186	3.91	0.47	1.98	0.048
	أنثى	201	3.81	0.51		
بعد الإصرار والتمسك	ذكر	186	3.92	0.56	0.75	0.449
	أنثى	201	3.87	0.57		
بعد مقاومة التأثيرات السلبية	ذكر	186	3.99	0.68	1.17	0.240
	أنثى	201	3.90	0.72		
بعد تقبل الذات الإيجابي	ذكر	186	3.99	0.58	0.31	0.751
	أنثى	201	3.97	0.55		
الكلية	ذكر	186	3.95	0.47	1.28	0.200
	أنثى	201	3.89	0.47		

كشفت النتائج في الجدول (8) عدم وجود فروق دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات مستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير الجنس، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (1.28)، وبدلالة (0.200) للدرجة الكلية وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وانحصرت قيمة ت (0.31-1.98)، باستثناء بعد الكفاءة الشخصية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.98) وبمستوى دلالة (0.048) وتعد هذه القيمة دالة إحصائياً كونها حصلت على أقل (0.05) بحيث أن دلالة الفرق كانت لصالح الذكور الذين كانت قيمة متوسطهم الحسابي (3.91) أكبر من متوسط الإناث البالغ (3.81) وكما هو مبين في الجدول.

ثانياً: الفروق وفقاً لمتغير العمر

الجدول (10) اختبار "ت" للفروق بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير العمر

البعد	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
بعد الكفاءة الشخصية	18 - أقل من 20 سنة	289	3.88	0.50	1.56	0.119
	20- أقل من 23	98	3.79	0.48		
بعد الإصرار والتمسك	18 - أقل من 20 سنة	289	3.92	0.57	1.50	0.134
	20- أقل من 23	98	3.82	0.55		
بعد مقاومة التأثيرات السلبية	18 - أقل من 20 سنة	289	3.96	0.72	0.58	0.558
	20- أقل من 23	98	3.91	0.64		
بعد تقبل الذات الإيجابي	18 - أقل من 20 سنة	289	3.99	0.57	0.83	0.406
	20- أقل من 23	98	3.94	0.55		
الكلية	18 - أقل من 20 سنة	289	3.94	0.47	1.33	0.184
	20- أقل من 23	98	3.87	0.45		

تشير النتائج في الجدول (10) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير العمر وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (1.33)، وبمستوى دلالة (0.184) للدرجة الكلية حيث تعدّ هذه القيمة غير دالة إحصائياً، كما انحصرت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.58 - 1.56)، وتعد القيم إحصائياً غير دالة؛ لأن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05)

مناقشة نتائج السؤال الأول:

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أنَّ طلبة كلية علوم الرياضة أصحاب أهداف واضحة وتتفق مع قدراتهم، حيث لا تؤثر عليهم الظروف المحيطة بهم بسهولة من حيث طبيعة التخصص وشكل العملية التعليمية التي يتعلمون بها، حيث يقوم الطلبة بتعلم المهارات الحركية سوياً ويُختبرون بها أمام زملائهم، وهذا الشكل من التعلم والاختبار يؤدي إلى تشكل الأبعاد السابقة لدى طلبة الكلية، وقد جاءت الأبعاد للمقياس مرتبة من تقبل الذات الايجابي إلى الكفاءة الشخصية، وهو ما يعني أنَّ الطلبة قادرين على معرفة قدراتهم البدنية والحركية، وبذلك يكون لديهم تقبل لذواتهم ويسعون إلى تطويرها من خلال التدريب والممارسة.

وأضف إلى ما سبق بأنَّ طلبة كلية علوم الرياضة لديهم القدرة على تقييم أنفسهم وهذا يتضح من خلال حصول بعد الكفاءة الشخصية على مستوى مرتفع من المرونة النفسية، ممَّا يظهر أنَّ المرونة النفسية هي سمة حقيقية وواقعية وليست عشوائية أو عبثية، ويعتقد الباحث بأنَّ الأحداث الضاغطة التي خاضها طلبة المرحلة الجامعية قد شكلت لديهم سمات نفسية مميزة مرتبطة أيضاً بالضوابط الاجتماعية التي تستدعي من هذه الفئات العمرية تقبل الذات والسعي لتحقيق الأهداف التي يطمح الشباب لتحقيقها.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (رجب، 2025) حيث ميز بين أنواع المرونة النفسية التي يكتسبها إما بالوراثة والبيئة، وكذلك المكتسبة نتيجة الخبرات من نجاح وفشل باعتبارها أحداث ضاغطة، والمكتسبة صناعياً نتيجة التعليم والتدريب. ويرى الباحث بأنها مجتمعة تؤثر على مستوى المرونة لدى الفرد في الحياة الجامعية من تعلم، فالأحداث من نجاح وفشل تعتبر ضاغطة للشباب ويتعلم كيف يتعامل مع هذه الأحداث كمواقف تعليمية وكيف يديرها، والسمات الوراثية والبيئية التي يكتسبها من الأبيوين والحياة الجامعية تعزز وترفع مستوى المرونة النفسية.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (الصرايرة، 2016) والتي أظهرت مستوى مرتفعاً من المنعة النفسية لدى طلبة مدارس الموهوبين في الأردن، ودراسة (ربابعة، 2018) التي أظهرت أنَّ مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية مرتفعاً. وأظهرت دراسة (الدلابيح، 2018) مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية لدى معلمي التربية الاجتماعية في الأردن. وكذلك أظهرت دراسة (قريطع والغزو، 2018) إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في الجامعة الهاشمية في الأردن، وكذلك أظهرت دراسة (العزري، 2016) مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عُمان، وأخيراً أظهرت دراسة (البشارت ومقابلة، 2020) مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن.

بينما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (الخميس وطنوس، 2019) والتي أظهرت مستوى منخفضاً من المرونة النفسية لدى طالبات من جامعة الجوف في المملكة العربية السعودية. وأظهرت نتائج دراسة (إسماعيل، 2017) مستوى منخفضاً من المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة جنوب الوادي. وأظهرت دراسة (Al Omari, et al., 2023) مستوى منخفضاً من المرونة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.

وبعد مقارنة نتائج هذه الدراسة بالدراسات السابقة التي تم عرضها يتضح للباحث بأن سمة المرونة النفسية قد تختلف بين طلبة الجامعات، حيث تباينت مستويات المرونة النفسية في الدراسات السابقة من مرتفع لمنخفض، وبهذا يكون لدى طلبة كلية علوم الرياضة سمة المرونة النفسية.

مناقشة نتائج السؤال الثاني:

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنَّ الذكور والإناث يمرون بخبرات تراكمية تساعدهم على التفاعل الاجتماعي واستقرار الحالة النفسية لديهم، حيث يعتقد الباحث أن الجنسين مروا بخبرات متكافئة وأنَّ لديهم الكفاءة الشخصية للمواقف التي يعيشونها في حياتهم الشخصية والتعليمية، وما يقومون به من تصرفات نابعة من إرادة ذاتية أو تأثيرات سلبية. ويتضح ذلك من خلال بعد الإصرار والتمسك الذي جاء في الترتيب الثالث على مستوى المقياس ككل وعلى مستوى الفروق تبعاً لمتغير الجنس، فقد اتضح للباحث بأن طلبة كلية علوم الرياضة غير متمسكين بأرائهم وذلك يعني أن هذه العينة لديها القدرة على التفاعل الاجتماعي والنفسي مع المواقف والظروف الخاصة والعامة، وكذلك أنَّ آراءهم من وجهة نظرهم ليست قطعية بل قادرين على تعديلها وذلك بالاعتماد على مستوى المرونة النفسية الذي يتمتعون به. وأمَّا بالنسبة لعدم وجود فروق تبعاً لمتغير العمر فقد يكون ذلك عائداً إلى الفئات العمرية المتقاربة والتي تظهر متوسطات حسابية متقاربة نوعاً ما وهذه الفئات تتم عن سمات شخصية متجانسة وموحدة للطلبة المرحلة الجامعية، وأن التجارب العملية قد تختلف إلا أنَّ تقسيمات الفئات العمرية لم تعطِ دلالة عن وجود فروق في المرونة النفسية لدى الطلبة.

ويرى الباحث كذلك أن ترتيب بعد تقبل الذات الإيجابي ينم عن وجود تقبل للتعليمات والآراء وتقبل العينة للمعلومات والخبرات من الآخرين فهم مرنين بما يكفي للتعامل مع المجتمعات والانفتاح على الآخرين، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة الاختلاط بين الطلبة والتعرف إلى ثقافات بيئية مختلفة من البيئة المدنية والبادية وما تحتويه من قيم وعادات. وكذلك إلى التنوع في المسافات التي يخضعون لها في برامجهم الأكاديمية.

ونتيجة هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسة (البشارات ومقابلة، 2020) مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، ولم تظهر فروق تبعاً لمتغير الجنس والمستوى التعليمي. بينما أختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Blanco-Garcia, et al., 2021) ودراسة (الصرايرة، 2016) والتي أظهرت وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس (الجنس) ولصالح الذكور.

وتتفق النتائج المتعلقة بمتغير العمر من نتائج دراسة (ربابعة، 2018) والتي أظهرت مستويات مرتفعة لدى طلبة الجامعة الأردنية. وكذلك جاءت أغلب نتائج الدراسات السابقة على المجتمع الأردني بأنَّ المرونة النفسية والمنعة النفسية مرتفعة، وهذا يؤكد أن الشباب الأردني يتمتع بمرونة نفسية مرتفعة.

وتختلف مع دراسة (الصرايرة، 2016) التي أظهرت وجود فروق تبعاً للصف الدراسي في مستويات المرونة النفسية مرتفعة لدى طلبة المدارس، وكذلك مع دراسة (Al Omari, et al., 2023) التي أظهرت مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. ودراسة (اسماعيل، 2017) التي أظهرت أيضاً مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الجوف.

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم عرضها استنتج الباحث الآتي:

1. إنَّ الفئة العمرية من 18- 25 سنة يتمتعون بسمة المرونة النفسية بغض النظر عن الجنس.
2. إنَّ الجنس لا يعتبر عاملاً حاسماً في تأطير مستويات المرونة لدى طلبة كلية علوم الرياضة.
3. إنَّ ممارسة النشاط الرياضي له أثر كبير في تقبل الذات ومقاومة التأثيرات السلبية التي تحيط بفئة الشباب.

التوصيات :

في ضوء ما تقدم يوصي الباحث بالآتي:

1. إجراء دراسات على طلبة كليات التربية الرياضية وعلوم الرياضة تبين العلاقة بين مستويات المرونة النفسية مع غيرها من السمات والمهارات النفسية المختلفة.
2. ضرورة الاستمرار بدراسة السمات النفسية للطلبة في المراحل الجامعية المختلفة، حيث تعتبر فئة كبيرة من المجتمع وتعطي مؤشراً قوياً على الحالة النفسية للمجتمع ككل.
3. ضرورة إجراء دراسية معمقة لمجتمعات كليات التربية الرياضية وعلوم الرياضة وباستخدام متغيرات ديموغرافية مثل (الحالة الاجتماعية، وجود أمراض، الدخل الشهري، طبيعة العمل).

المراجع العربية

- إسماعيل، هالة. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، 50*(إبريل)، 287-335. DOI: [10.21608/cpc.2017.42852](https://doi.org/10.21608/cpc.2017.42852)
- البشارت، دينا؛ ومقابلة، نصر. (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالالتزام الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28*(5)، 764-783.
- الخميس، عواطف، وطنوس، عادل. (2019). مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضير في جامعة الجوف بمحافظة القريات. *الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، 4*(3)، 85 - 109.
- الدلايخ، هيفاء. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت، الأردن.
- ربابعة، هشام. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- رجب، أحمد. (2025). مهارات إدارة الذات والمرونة النفسية - كيف تتغلب على الضغوط النفسية. دار أزهى للنشر والتوزيع، مصر.
- شقورة، يحيى. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- الصرايرة، خالد. (2016). درجة المنعة النفسية لدى الطلبة الموهوبين في الأردن. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، 17*(4)، 498-521. Dio: 10.12785/JEPS/170416
- عبدالرحمن، رشا؛ والعزب، أشرف. (2021). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان - الإمارات العربية المتحدة. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج، 1*(84)، 257-300. Doi: [10.21608/EDUSOHAG.2021.148040](https://doi.org/10.21608/EDUSOHAG.2021.148040)
- العزري، سالم. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عُمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى.
- العلوي، آسيا. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الطلبة في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
- قريطع، فراس؛ والغزو، أحمد. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الطالبات المتزوجات. *المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس، جامعة البحرين، 6*(1)، 114-138.
- القللي، محمد. (2016). البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، الأكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية، 3*(84)، 242-283.
- محفوظ، فيصل؛ يحيوي، محمد؛ وبن غالبية، محمد. (2024). مستوى المرونة النفسية لدى رياضي الرياضات الجماعية. *مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة-الجزائر، 11*(2)، 464-475.
- المهايرة، عبد الله؛ والعبدلات، بسام؛ والحويان، علا؛ والنجادات، حسين. (2018). مستوى الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الجامعة الأردنية. *مجلة دراسات العلوم التربوية، 45*(1)، 233-248.

المراجع الأجنبية

- Abdul Rahman, R.; And Al-Azab, A. (2021). Predicting psychological resilience among university students in the light of some variables, a study on a sample of students at Ajman University - the United Arab Emirates. *The Educational Journal, Sohaj University*, 1(84), 257-300. Doi: [10.21608/EDUSOHAG.2021.148040](https://doi.org/10.21608/EDUSOHAG.2021.148040)
- Al Omari, O., Al Yahyaei, A., Wynaden, D., Damra, J., Aljezawi, M., Al Qaderi, M., ... & ALBashtawy, M. (2023). Correlates of resilience among university students in Oman: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 11(1), 2. Doi.org/10.1186/s40359-022-01035-9
- Al-Alawi, A. (2017). *Psychological resilience and its relationship to psychological adjustment among students in Jordan*. Unpublished master thesis, Amman Arab University, Jordan.
- Al-Azri, S. (2016). *Psychological resilience and its relationship to social skills among students at the Faculty of Sharia Sciences in the Sultanate of Oman*. Unpublished master thesis, the University of Nizwa.
- Al-Bisharat, D, and Maqableh, N (2020), psychological resilience and its relationship with academic commitment among the students of Yarmouk University. *The journal of the Islamic University for educational and psychological studies*, 28(5), 764-783.
- Al-Dalabeeh, H. (2018). *Psychological resilience and its relationship to the ability to solve social problems among social and national education teachers at the upper basic stage in Jordan*. Unpublished master thesis, Aal Al-Bayt University, Jordan.
- Al-Khamees, A., and Watnous, A. (2019). The level of psychological resilience and its relationship to psychological stress among a sample of first-year preparatory female students at Al-Jouf University in Qorayyat Governorate. The Jordanian Association for Educational Sciences, *Jordanian Educational Journal*, 4(3), 85-109.
- Al-Mahaira, A.; Al-Abdullat, B. Al-Hawyan, A.; And Al-Najadat, H. (2018). The level of psychological stress and psychological resilience among the students with special needs at the University of Jordan. *The Journal of Educational Science Studies*, 45(1):233-248.
- Al-Sarayreh, Kh. (2016). The degree of psychological resilience among gifted students in Jordan. *The Journal of Educational and Psychological Sciences*, 17(4), 498-521. Dio: 10.12785/JEPS/170416
- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 8196. [Doi.org/10.3390/ijerph18158196](https://doi.org/10.3390/ijerph18158196)
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of applied psychology*, 88(6), 1057. [Doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057](https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057)
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. [Doi.org/10.1002/da.10113](https://doi.org/10.1002/da.10113)
- Costa, V. T., Noce, F., Bicalho, C. C. F., & de Sousa Pinheiro, G. (2023). Resilience and recovery processes in sports. *The Importance of Recovery for Physical and Mental Health: Negotiating the Effects of Underrecovery*. 1^{ed} Routledge published, Park Dr, Milton, Abingdon OX14 4SB.
- Davidson, J. R., Payne, V. M., Connor, K. M., Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Hertzberg, M. A., & Weisler, R. H. (2005). Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International clinical psychopharmacology*, 20(1), 43-48.

- Den Hartigh, R. J., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G., ... & Brink, M. S. (2022). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-23. [Doi.org/10.1080/1750984X.2022.2039749](https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2039749)
- Fikretoglu, D., & McCreary, D. R. (2012). **Psychological resilience**. Toronto: Defence R&D Canada.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257. [Doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947](https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947)
- Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., & Shao, Y. (2023). College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: Status quo and coping strategies. *BMC Psychiatry*, 23(1) Doi:10.1186/s12888-023-04783-z
- Ismail, H. (2017), psychological resilience and its relationship with mindfulness among the students of the faculty of education (predictive study). *Psychological counseling journal, psychological counseling center, Ain Shams University*, 50(April), (287-335). DOI: [10.21608/cpc.2017.42852](https://doi.org/10.21608/cpc.2017.42852)
- Kairyte, A., Truskauskaitė, I., Daniunaite, I., Gelezelyte, O., & Zelviene, P. (2023). Resilience trajectories and links with childhood maltreatment in adolescence: A latent growth modeling approach. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1) Doi:10.1186/s13034-023-00558-2
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878. [Doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001)
- Landstra, J., Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Hillman, R. J. (2013). Identifying and describing feelings and psychological flexibility predict mental health in men with HIV. *British journal of health psychology*, DOI: 10.1111/bjhp.12026.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Qoraite', F.; And Al-Gazo, A. (2018). Psychological resilience and its relationship to marital compatibility among married female students. *The International Journal of Research in Education and Psychology*, the University of Bahrain, 6(1), 114-138.
- Rababah, H. (2018). *Psychological resilience and its relationship to test anxiety among University of Jordan students*. Unpublished master thesis, Yarmouk University, Jordan.
- Ragab, Ahmed. (2025). **Self-Management Skills and Psychological Resilience-How to Overcome Psychological Stress**. Azha Publishing, Egypt.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers?. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(4), 264-280. [10.1080/1091367X.2013.805141](https://doi.org/10.1080/1091367X.2013.805141)
- Shaqoura, Y. (2012). *Psychological resilience and its relationship to life satisfaction among Palestinian university students in Gaza*. Unpublished master thesis, Al-Azhar University, Gaza.
- Stanley, S., Sethuramalingam, V., & Pandian, S. (2018). Resilience: its nature and significance-a theoretical overview. *Indian Journal of Social Work*, 79(1), 5-30.

الملحق

ملحق (1) مقياس المرونة النفسية

المتغيرات الديمغرافية :

الجنس: ذكر أنثى

العمر: 18 - أقل من 20 سنة 20- أقل من 23

الرقم	الفقرة	لا أوافق مطلقاً	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق تماماً
	البعد الأول: الكفاءة الشخصية					
1	لدي القدرة على التعامل مع المشاعر المؤلمة					
2	مهما كانت الأمور لا أستسلم بسهولة.					
3	لدي علاقات في حياتي وثيقة وأمنة					
4	أعرف أين أحصل على المساعدة عندما أحتاج إليها.					
5	أستطيع التعامل مع المواقف الجديدة					
6	أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط					
7	نجاحات الماضي تمنحني الثقة في مواجهة تحديات المستقبل					
	البعد الثاني: الإصرار والتمسك					
8	لدي إحساس قوي بما هو هدفي من الحياة.					
9	لا أحبط بسهولة بعد أي موقف فشل أمر به.					
10	أتصرف بناءً على حدسي دون أن أعرف لماذا					
11	أمتلك القدرة على التكيف مع المتغيرات					
12	أعمل على تحقيق أهدافي.					
13	مواجهة الضغوط تجعلني أكثر قوة.					
14	لدي القدرة على استعادة توازني بعد كل مرة أتعرض فيها للأذى.					
	البعد الثالث: مقاومة التأثيرات السلبية					
15	لدي القدرة على التحكم بحياتي.					
16	لدي القدرة على تحقيق أهدافي.					
17	أخفف من الأمور الصعبة بالرضا والدعابة.					
	البعد الرابع: تقبل الذات الايجابي					
18	أحب التحدي.					

					19	اتخذ قرارات صعبة لا ترضي الآخرين.
					20	أبذل قصارى جهدي بغض النظر عن النتيجة.
					21	أشعر بالفخر حول انجازاتي.
					22	أرى نفسي أني شخصية قوية.
					23	أفضل أن أخذ المبادرة في حل المشكلات

Psychological Resilience among the Students of Science Sports Faculty in Mu'tah University (A Descriptive Study)

ABSTRACT:

This study aimed to identify the level of psychological resilience among the students of Science Sports Faculty in Mu'tah University, and identify the differences in psychological resilience according to the study variables. The study used the descriptive approach for a sample that consisted of (387) male and female students. The scale developed by (Connor and Davidson) and refined by (Alqalali) in 2016, was used, where it consisted of (23) items distributed to four psychological resilience factors (personal efficiency, resisting negative effects, persistence, and positive self-acceptance). The results showed that there was a high level of resilience among the sample individuals. The results showed that there were no statistically significant differences at ($\alpha=0.05$) between the mean scores of psychological resilience among the sample individuals attributed to the variable of gender, except for the dimension of personal efficiency in favor of males. The results showed that there were no statistically significant differences between the mean scores of psychological resilience among the sample individuals attributed to the variable of age, and for all the dimensions.

The study recommended the necessity of conducting further studies to investigate the relationship between the level of psychological resilience with other psychological skills and traits.

Keywords: psychological resilience, personal efficiency, resisting negative effects, persistence, and positive self-acceptance.