

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالمرونة النفسية والتحصيل الدراسي لدى بعض طالبات كليات التربية الرياضية

*د / مروة محمد إبراهيم إِبْرَاهِيم الباقيرى

ملخص البحث

عد الإنسان الكائن الوحيد الذي خصه الله سبحانه وتعالى بنعمة التفكير ، وبفضل هذا التفكير استطاع أن يكون خليفة الله في الأرض وان يستحق نعمة الله سبحانه وتعالى ، فالإنسان يسعى إلى استخدام الأفكار لوضع أهداف والسعي إلى تحقيقها وعندما يمر الإنسان بأحداث معينة لا يستطيع عن طريقها تحقيق هذه الأهداف فإنه يشعر بالضيق، ومن بين ما يحمله الأفراد من معتقدات حول هذه الأحداث تتعكس المشاعر والسلوكيات النابعة لديهم، ويبدو أن الأحداث بحد ذاتها لا تخلق المشاعر وإنما المعتقدات حول هذه الأحداث هي التي تسهم في تشكيل المشاعر و اظهارها علي نحو محدد .

والمرحلة الجامعية، من المراحل الحاسمة في حياة الفرد التعليمية لأنها نهاية تلقي التعليم الرسمي، فضلا عن أنها تعد الطالب إلى الخروج للحياة العامة بكل أحداثها، ومن ثم فصقل الشباب وتدريبهم في هذه المرحلة من الأمور الملحة وهم في مفترق الطريق بين إنهاء التعليم والخروج إلي معترك الحياة بأحداثها ومشقاتها المتلاحقة والمستمرة والتي قد تقسو تارة، وقد تلين تارة أخرى؛ وفي كل هذا تتطلب شخصية مرنة تستطيع التوافق مع أحداث الحياة؛ وتجيد استخدام أساليب مواجهة فعالة للمشكلات ولأحداث التي قد تواجهها.

Irrational thoughts and their relationship to psychological flexibility and academic achievement I have some physical education college students

Man is the only being who has been singled out by God Almighty with the blessing of thinking, and thanks to this thinking, he was able to be God's successor on earth and deserve God's blessing, glory be to Him. Among the beliefs that individuals hold about these events, the feelings and behaviors stemming from them are reflected, and it seems that the events themselves do not create feelings, but rather the beliefs about these events that contribute to the formation and manifestation of feelings in a specific way.

The university stage is one of the crucial stages in an individual's educational life, because it is the end of receiving formal education, as well as preparing the student to go out to public life with all its events. and its successive and continuous hardships, which may be hard at times, and may soften at other times; In all of this it requires a flexible personality that can adapt to life events; She is good at using effective coping methods for problems and events that she may encounter.

مشكلة البحث و أهميته

يعد الإنسان الكائن الوحيد الذي خصه الله سبحانه وتعالى بنعمة التفكير , ويفضل هذا التفكير استطاع أن يكون خليفة الله في الأرض وان يستحق نعمة الله سبحانه وتعالى ، فالإنسان يسعى إلى استخدام الأفكار لوضع أهداف والسعي إلى تحقيقها وعندما يمر الإنسان بأحداث معينة لا يستطيع عن طريقها تحقيق هذه الأهداف فانه يشعر بالضيق، ومن بين ما يحمله الأفراد من معتقدات حول هذه الأحداث تتعكس المشاعر والسلوكيات النابعة لديهم،

ويبدو أن الأحداث بحد ذاتها لا تخلق المشاعر وإنما المعتقدات حول هذه الأحداث هي التي تسهم في تشكيل المشاعر و اظهارها علي نحو محدد.

والمرحلة الجامعية، من المراحل الحاسمة في حياة الفرد التعليمية لأنها نهاية تلقي التعليم الرسمي، فضلا عن أنها تعد الطالب إلى الخروج للحياة العامة بكل أحداثها، ومن ثم فصل الشباب وتدريبهم في هذه المرحلة من الأمور الملحة وهم في مفترق الطريق بين إنهاء التعليم والخروج إلي معترك الحياة بأحداثها ومشقاتها المتلاحقة والمستمرة والتي قد تقسو تارة، وقد تلين تارة أخرى؛ وفي كل هذا تتطلب شخصية مرنة تستطيع التوافق مع أحداث الحياة؛ وتجيد استخدام أساليب مواجهة فعالة للمشكلات ولأحداث التي قد تواجهها.

يعد التفكير في مسألة العقلانية واللاعقلانية مدخلا لاجتذاب إشكالات وقضايا عديدة يعيشها الطلاب، إذ إن النقاش في شأنه ليس مجرد نقاش دلالي يمكن اختصار بواعثه في وجود اختلاف في الدلالة العقلانية واللاعقلانية، بل هو نقاش مثقل بالمواقف الحياتية وتري دردير (2010) " ان الشباب في المرحلة الجامعية من أكثر الفئات عرضة لتبنى أفكار غير عقلانية، وذلك لطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها ونهاية مرحلة المراهقة وبداية الرشد من حيث توسيع شبكة العلاقات الاجتماعية عن ذي قبل، والاختلاط بالزملاء، والانفتاح الأكثر على العالم الخارجي بخبارته وأحداثه

وبطبيعة هذه العلاقات يكون الطالب ويكتسب العديد من الأفكار التي قد تكوف غير منطقية ولا عقلانية، هذا إلى جانب تعرضه لأحداث الحياة المتلاحقة والمستمرة، وقد يقف عاجزا أمام ضغوطها، وتقوده أفكاره غير العقلانية إلى زيادة تأثير هذه الضغوط، كالتي تؤدي بدورها إلى ترسيخ هذه الأفكار، مما يزيد المشكلة تعقيدا" (49: 18)

و يشير زهير السباعي (9199) أن كثيراً من الأفراد يتعاملون مع أنفسهم و مع من حولهم انطلاقاً من معتقدات غير واقعية الأمر الذي ينعكس على سلوكهم و من ثم على نتائج أدائهم و ينتهي بهم الأمر في كثيراً من الأحيان إلى الإخفاق . (2 : 12)

و يرى Ellis (1990) نقلا عن (محمد أحمد إبراهيم) إن معتقدات الأفراد تسهم بقدر كبير في الإضطرابات السلوكية المصاحبة للمواقف الضاغطة و التي تؤدي إلى القلق و التوتر و العدوانية و من ثم يكونوا على درجة عالية من التصلب .

كما يضيف محمد أحمد إبراهيم (1994) إن نشأة العصاب و استمراريته بدرجة كبيرة يرجع إلى الظروف و المعتقدات التي تميز بين الأفراد من حيث النجاح - الموائمة - العدل - المساندة على أنها متطلبات مطلقة ، و عندما لا يحقق الأفراد هذه المتطلبات و يصبحون مضطربين و عرضه للمشكلات السلوكية (37 : 3) .

ويري أليس تمثل الأفكار اللاعقلانية معتقدات وتقييمات مستمدة من افتراضات ومقترحات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وهي أفكار غير صحيحة وسخيفة ومنافية للعقل وغير واقعية ولا منطقية ويعبر عن التفكير اللاعقلاني بجمل تستخدم فيها الوجوبيات المطلقة، وهي نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة وتقود إلي عدم الراحة والقلق وتسبب المشكلات والاضطرابات النفسية (58 : 32) .

وتتصف الأفكار العقلانية بجملته من الخصائص، ومنها: أفكار منطقية، وواقعية، وحياتية، أي متسقة مع الواقع، وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي، ، وتؤدي بالفرد إلى الإبداع والإيجابية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين كما أنها ليست أفكار مطلقة فضلا عن أنها تزيد من مشاعر المتعة والسعادة ويصبح تحقيق الأهداف أسهل منالا ،أما النسق الثاني من الاعتقادات، فهو على النقيض في ، خصائصه من النسق الأول، إذ إن الأفكار اللاعقلانية هي المسؤولة عن إحداث الاضطرابات الانفعالية، والسبب في معظم الأعراض المرتبطة بالضغط لدي الفرد كما أنها تسيطر على تفكيره وتوجه سلوكه فضلا عن أنها أفكار غير واقعية، وغير منطقية (58 : 34)

وقد أتفق كلا من عبد الكريم جرادات (2006)، زكريا الشرييني (2005) تعريف آليس للأفكار اللاعقلانية والذي عرف الأفكار اللاعقلانية بأنها " مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية وغير الموضوعية والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة ومن خصائصها إنها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد". (27 : 146) (14 : 54). في حين عرفها الرشدان (1995) (على أنها عبارة عن الأفكار والمعتقدات التي تخلو من العقلانية وتتمثل هذه الأفكار في الأهداف التي يتبناها بعض الأفراد . (27 : 7)

ويري الريحاني وحمدى (1987) أنها الأفكار التي ترتبط بالميل نحو تعظيم الأمور، والتأكيد والكمال، وتجنب تحمل المسؤولية في مواجهة الصعاب هي تلك الأفكار اللامنطقية، يحكم الفرد خلالها على الأحداث تتمثل بالقبول المطلق، والكفاية التامة، الريحاني وحمدى وأنها المعتقدات والمفاهيم التي يتبناها الفرد من الأحداث والظروف الخارجية، والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي (19 : 37) .

ويري نمير (1992) أنها تلك الأفكار اللامنطقية التي يحكم الفرد بها على الأحداث وتتمثل بالقبول والمحبة في أغلب الظروف، وعدم التسامح، وتعظيم الأمور والحساسية الزائدة، والانهازمية، والاتكالية، والعجز والتخلص من الماضي والاهتمام الزائد بالآخرين، والمثالية (50 : 33)

وتعد المرونة النفسية ظاهرة نفسية تعود على الفرد بنتائج جيدة و ايجابية رغم مختلف عوامل التهديد للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال حياته كمتعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الإستجابة لعوامل التهديد والتوتر فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفة القاسية وهناك من تؤثر عليه هذه الظروف وتنعكس بشكل سلبي (62 : 227 . 238) .

ويري كنور ووبندنج وأنويك أن المرونة النفسية بأنها بمثابة عملية للتوافق الإيجابي خلال مواجهة الضغوط والصعوبات التي يواجهها الفرد في مختلف جوانب حياته الصحية والشخصية والأسرية والاجتماعية، والمهنية (65 : 44) ، (67 : 63) ، (63 : 18) .

كما يعرفها (كابيكرام وأكوم كابيكرام) بأنها: "وعى الفرد بما يمتلكه من مهارات مرتبطة مع قدرته وكفايته في تجاوز المحن التي يواجهها و تشير كذلك إلى لجوء الأفراد ل نقاط القوة لديهم، ومهاراتهم وكفاياتهم الذاتية الداخلية، والدعم الاجتماعي، والنفسي المتفر في البيئة المحيطة (60 : 158)

و من خلال خبرة الباحثة بالعملية التدريسية و قراءاتها النظرية في مجال التعليم ترى أن العملية التدريسية هي " ذلك النظام المخطط له بقصد اكتساب و إتقان الطلاب لمجموعة من المهارات في نوع النشاط التخصصي و نموهم في الجوانب المختلفة لتلك العملية من خلال العناصر الأساسية للنظام و هي المعلم و المتعلم و الإمكانيات .

وعليه فترى الباحثة إن العملية التدريسية ما هي إلا نشاط تواصل بين المعلم و الطالب لتحقيق و اكتساب خبرات مهارية و معرفية و بدنية و اتجاهات و قيم و عادات تتوافق مع المواقف و الظروف و الأحداث التي تشترطها تلك العملية لمحاولة إيجاد حلول لمشكلات تواجه الطالب.

وقد لاحظت الباحثة بعض السلوكيات و الأفعال التي تحدث من بعض الطالبات أثناء المحاضرات العملية والنظرية مثل عدم تقبل المحاضر فشل الطالب في أداء مهارة معينة أو اعتراضه المستمر على القرارات داخل الكلية و عدم تقبله المطلق لنتائج التقييم و ترجع الباحثة ذلك إلى اعتناقهم بعض الأفكار غير المنطقية و قصور في الناحية المعرفية .

الأمر الذي دعا الباحثة إلى محاولة التعرف على العلاقة بين الافكار اللاعقلانية لدى طالبات كليات التربية الرياضية والمرونة النفسية والتحصيل الدراسي و ذلك من خلال بناء و تقنين أداة لقياس الافكار اللاعقلانية لدى طالبات كليات التربية الرياضية .

و ترجع أهمية هذه الدراسة في أنها تسعى إلى التعرف على :-

1 - الوقوف على بعض الأفكار (المعتقدات) اللاعقلانية (اللامنطقيه) لدى بعض طالبات كليات التربية الرياضية .

2 . الوقوف على مستوي المرونة النفسية لدى بعض طالبات كليات التربية الرياضية .

3 - تقديم وسيلة جديدة تم بنائها على أسس علمية و يمكن من خلالها تصنيف طالبات كليات التربية الرياضية إلى مستويات متباينة في الأفكار اللاعقلانية.

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى:-

1 - بناء اختبار الأفكار اللاعقلانية لطالبات كليات التربية الرياضية

2 - التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و المرونة النفسية لدى طالبات كليات التربية الرياضية

3 . التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و التحصيل الدراسي لدى طالبات كليات التربية الرياضية

تساؤلات البحث :-

في ضوء مشكلة البحث و استناداً على أهدافه صاغت الباحثة تساؤلاته الآتية :-

1 - ما هي مستويات الأفكار اللاعقلانية التي تؤثر على سلوك طالبات كليات التربية الرياضية .

2 - ما هي مستويات المرونة النفسية التي تؤثر على سلوك طالبات كليات التربية الرياضية .

3 - ما هي العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات المرونة النفسية لدى طالبات كليات التربية الرياضية .

4 - ما هي العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات التحصيل لدى طالبات كليات التربية الرياضية .

إجراءات البحث :-

منهج البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، و بأسلوب المسح حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة الدراسة

مجتمع وعينة البحث :-

يشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات والمسجلين بالعام الجامعي 2020 / 2021 وقد قامت الباحثة بإختيار عينة قوامها 190 طالبة منهن (45) طالبة للدراسة الاستطلاعية الأولى و (45) طالبة للدراسة الاستطلاعية الثانية و (100) مائة طالبة للدراسة الأساسية من طالبات الفرق الدراسية الثانية والثالثة والرابعة .

أدوات البحث :-

1- اختبار الأفكار اللاعقلانية لطالبات كليات التربية الرياضية من إعداد الباحثة .

2 - مقياس المرونة النفسية لطلاب كليات التربية الرياضية من إعداد الباحثة

خطوات بناء اختبار الأفكار اللاعقلانية لطالبات كليات التربية الرياضية

أولاً :- قامت الباحثة بالرجوع إلى التعريفات التي وردت بالمراجع و كذلك الإطلاع على الدراسات و البحوث التي تعرضت للأفكار اللاعقلانية في مجال علم النفس التعليمي و الصحة النفسية و قد التزمت الباحثة بعدة خطوات و هي :-

1 - تحديد تعريف الأفكار اللاعقلانية تعريفاً إجرائياً .

2 - تحديد أهداف الاختبار

3 - تحديد محاور الاختبار

4 - عرض تعريف الأفكار اللاعقلانية و كذلك تعريف المحاور المكونة له من خلال استبيان مفتوح

و كدراسة استطلاعية على مجموعة من الطالبات لمحاولة تحويل تعريفات المحاور إلى عبارات

5 - إعادة عرض العبارات على الطالبات بعد إعادة صياغتها و ترتيبها بطريقة تبادلية ، في محاوله منهم لوضع كل عبارة في محورها المناسب ، و كما يتفق مع تعريف المحاور المرفقة مع استمارة العبارات .

6 - استبعاد العبارات ذات الصعوبات العالية .

7 - عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس و علم النفس الرياضي و الصحة النفسية .

8 - حساب المعاملات العلمية

أ . و قد قامت الباحثة بتعريف الأفكار اللاعقلانية اعتماداً على محمد أحمد إبراهيم (2001) (37) ، زهير السباعى (1999) (2) ، سليمان الريحاني (1985) (18) ، محمد عبدالظاهر الطيب و محمد عبدالعال الشيخ (1990) (44) ، محمد السيد عبدا لرحمن و معتز سيد عبدا لله (1994) (39) وكذلك تعريف آليس ومن منطلق الأحدي عشر فكرة اللاعقلانية لدية بكونها " جملة الأفكار اللامنطقية و غير الموضوعية و التي تتسم بالمبالغة في تقدير الطالبة لكفاءتها و النظرة السلبية للآخرين و القلق الزائد مع الاهتمام بتضخيم الأمور ، و ذلك كنتيجة للتكوين المعرفي للطالبة و تفسيرها للمواقف التدريسية والتدريبية بما لا يتسق مع إمكاناتها الفعلية" .

ب . تحديد أهداف اختبار الأفكار اللاعقلانية : .

و في هذا الصدد تحاول الباحثة الوصول إلى أداة يمكن من خلالها التعرف على

مستوى تفكير الطالبات و تأثير التكوين المعرفي لديهن على تلك الأفكار و يتوافر فيها :-

- 1 - يجب أن يعبر الاختبار على أن الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات كليات التربية الرياضية حالة سلبية و من أسباب عدم تقييمها للمواقف التعليمية التدريبية تقييماً سليماً .
- 2 - يجب أن يتصف الاختبار بالشمولية لمحاورة المكونة له و في هذا الصدد قامت الباحثة بالإطلاع

على الاختبارات السابقة في مجال الصحة النفسية و علم النفس و التي منها مقياس الأفكار اللاعقلانية لطلاب الجامعة إعداد سليمان الريحاني (1985) (18) ، اختبار الأفكار اللاعقلانية لطلاب الجامعة إعداد إبراهيم الشافعي (1999) (2) ، اختبار المعتقدات اللاعقلانية للمعلمين إعداد محمد أحمد إبراهيم (2001) (37)، ومقياس الافكار اللاعقلانية للمدربين لمحمد الباقر (2007) (36) ودراسة عبد الحميد حسن وفوزية عبد الباقي (2003) (25) ودراسة إيتسام مدني (2004) (1) ودراسة عبد الكريم جرادات (2006) (27) ودراسة عايد عثمان (2006) (23) ودراسة سماح شحاتة (2006) (16) ودراسة غادة عبد الغفار (2007) (32) ودراسة عبد الفتاح أبو شعر (2007) (26) ودراسة سلطان العويضة (2009) (17) ودراسة فراس الحموري (2009) (33) ودراسة لما القيسي (2010) (34) ودراسة نشوي دردير (2010) (49) ودراسة حسن الزهراني (2010) (10) ودراسة شايع مجلي (2011) (20) ودراسة ضياء ججوح (2012) (22) ودراسة لمياء سعدون (2012) (35) ودراسة خلود كرامة (2014) (11) ودراسة محمد القضاة (2014) (38) ودراسة بيان صافي (2014) (9) ودراسة انتصار قاسم (2014) (7) ودراسة عمر الشلاش (2015) (31) ودراسة ربة بوعزة (2015) (12) ودراسة أسيل عبد الجبار (2015) (5) ودراسة عماد حسين (2015) (30) ودراسة نادية العمري (2017) (48) ودراسة رجاء مريم (2017) (13) ودراسة ممدوح المقاطي (2018) (47) ودراسة أم كلثوم الدسوقي (2018) (6) و جميعها استندت على الأفكار الإحدي عشر لأليس Ellis ومقياس الأفكار اللاعقلانية لطلاب الجامعة إعداد سليمان الريحاني (1985)

3 - قامت الباحثة بتحديد أربعة محاور أساسية يمكن من خلالها تحقيق التعريف العام للأفكار

اللاعقلانية ومتماشية مع الأحادي عشر فكرة لأليس لطالبات كليات التربية الرياضية وهي :

- الكفاءة المطلقة واللامحدودة :- " و تعنى تحري الطالبية المعرفة الأكاديمية و المهنية غير المحدودة و التي توصلها إلى النجاح الكامل و الحب المطلق من الآخرين " .
- النظرة السلبية للذات وللآخرين :- " و تعنى تجنب الطالبية للمسئولية و الاعتماد على الآخرين نتيجة شعورها بالعجز و فقدانها الأمل في المستقبل " .
- القلق الزائد :- " و يقصد به مستوى القلق الذي يميز إحساس الطالبية بالتعاسة و الشقاء نتيجة لتراكم المشاكل داخل الكلية " .
- تضخيم الأمور :- " و تعنى محاولة الطالبية تحويل المشكلات البسيطة التي يمكن حلها إلى أدوات تؤدي للفشل في الدراسة أو الحياة العامة " .

4 - قامت الباحثة بعرض تعريف الأفكار اللاعقلانية على العينة المكونة من (45) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بمدينة السادات خلال الفترة من يوم السبت 2020/10/24 حتى يوم الاربعاء 2020 / 10 / 28 و طلبت منهن محاولة تحويل تعريفات المحاور الأربعة إلى عبارات و التي يمكن أن تدور بخلدنا أو تتميز بها أحدي زميلاتها .

5 - قامت الباحثة بتفريغ العبارات التي حصلت عليها من الاستبيان المفتوح و عمل توزيع تكراري للعبارات المتشابهة و التي اتفق عليها الطالبات ثم قامت الباحثة بإعادة صياغة للعبارات وتجميعها في قائمة واحدة و طلبت من الطالبات محاولة وضع رقم المحور الخاص بالعبرة في الخانة المجاورة لها و التي تتفق مع تعريف المحور ذلك في الفترة من يوم الثلاثاء 2020/11/3 وحتى يوم السبت 2020/11/7 .

6 - قامت الباحثة بحساب معامل السهولة و الصعوبة و معاملات التمييز بعد تفريغ استجابات الطالبات و الجدول التالي جدول رقم (1) يوضح ذلك

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالمرونة النفسية والتحصيل الدراسي
لدى بعض طالبات كليات التربية الرياضية

د / مروة محمد إبراهيم إبراهيم الباقرى

جدول (1)

معاملات السهولة والصعوبة لعبارات اختبار الأفكار اللاعقلانية لطالبات كلية التربية الرياضية

معامل السهولة	معامل الصعوبة	م	معامل السهولة	معامل الصعوبة	م	معامل السهولة	معامل الصعوبة	م
0.12	0.88	39	0.14	0.86	20	0.14	0.86	1
0.16	0.84	40	0.10	0.90	21	0.12	0.88	2
0.12	0.88	41	0.48	0.52	22	0.16	0.84	3
0.10	0.90	42	0.08	0.92	23	0.14	0.86	4
0.46	0.54	43	0.12	0.88	24	0.12	0.88	5
0.08	0.92	44	0.10	0.90	25	0.12	0.88	6
0.14	0.86	45	0.06	0.94	26	0.16	0.84	7
0.16	0.84	46	0.12	0.88	27	0.08	0.92	8
0.12	0.88	47	0.08	0.92	28	0.50	0.50	9
0.12	0.88	48	0.14	0.86	29	0.12	0.88	10

0.16	0.84	49	0.10	0.90	30	0.14	0.86	11
0.54	0.46	50	0.14	0.88	31	0.48	0.52	12
0.12	0.88	51	0.46	0.54	32	0.12	0.88	13
0.14	0.86	52	0.12	0.88	33	0.16	0.84	14
0.14	0.86	53	0.12	0.88	34	0.12	0.88	15
0.14	0.88	54	0.14	0.86	35	0.08	0.92	16
0.16	0.84	55	0.12	0.88	36	0.14	0.86	17
0.12	0.88	56	0.48	0.52	37	0.10	0.90	18
			0.08	0.92	38	0.46	0.54	19

يتضح من الجدول (1) أن معامل السهولة قد تراوح ما بين (0.50 ، 0.92) و معامل الصعوبة قد تراوح ما بين (0.08 ، 0.54) ولتأكيد درجة الصدق الو صفى قامت الباحثة بإيجاد معمل التمييز والجدول التالي يوضح ذلك .

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالمرونة النفسية والتحصيل الدراسي
لدى بعض طالبات كليات التربية الرياضية

د / مروة محمد إبراهيم إيهام الباقرى

جدول (2)

معامل التمييز لعبارات اختبار الأفكار اللاعقلانية لطالبات كلية التربية الرياضية

م	معامل التمييز	م	معامل التمييز	م	معامل التمييز	م	معامل التمييز	م	معامل التمييز
1	0.35	13	0.30	25	0.25	37	1	49	0.40
2	0.30	14	0.40	26	0.15	38	0.20	50	1
3	0.40	15	0.30	27	0.40	39	0.30	51	0.30
4	0.35	16	0.20	28	0.20	40	0.40	52	0.35
5	0.30	17	0.35	29	0.35	41	0.40	53	0.35
6	0.30	18	0.25	30	0.25	42	0.25	54	0.30
7	0.40	19	1	31	0.30	43	1	55	0.40
8	0.20	20	0.35	32	1	44	0.20	56	0.30
9	1	21	0.25	33	0.30	45	0.35		
10	0.30	22	1	34	0.30	46	0.40		
11	0.35	23	0.20	35	0.35	47	0.30		
12	1	24	0.30	36	0.30	48	0.30		

يتضح من الجدول (2) أن معامل التمييز (التباين) قد تراوحت ما بين (1 ، 0.40) مما يشير إلى أن معظم عبارات المقياس قد أستطاع المفحوصين تمييزها لذا سوف تقوم الباحثة باستبعاد العبارات أرقام (9 ، 12 ، 19 ، 22 ، 32 ، 37 ، 43 ، 50) وهى العبارات ذات درجات السهولة أقل من (75) .

ج - عرض الاختبار و محاوره على مجموعة من الخبراء :-

و قد قامت الباحثة بعرض الاختبار على خمسة من الخبراء من أساتذة علم النفس الرياضي والصحة النفسية و جميعهم من الحاصلين على درجة أستاذ أو أستاذ مساعد على الأقل و قد طلبت الباحثة من السادة المحكمين :-

1. الحكم على مناسبة العبارات المكونة للمحاور الأربعة من خلال ميزان ثلاثي (مناسبة - يمكن تعديلها - غير مناسبة) و إذا كانت العبارة مناسبة يتم وضع درجة تتراوح ما بين (5-10) درجات لمدى مناسبتها. و ذلك خلال الفترة من يوم الاربعاء 2020/11/11 حتى الخميس 2020/11/19

د . المعاملات العلمية للاختبار

قامت الباحثة بإيجاد المعاملات العلمية للاختبار على عينة مكونة من (45) طالبة من طالبات الفرق الدراسية الثانية والثالثة والرابعة و ذلك خلال الفترة من 2020/11/22 و حتى 2021/1/8 و من أجل الوقوف على الخصائص السيكومترية للاختبار الأفكار اللاعقلانية قام الباحث بإتباع الآتي :-

أولا حساب الصدق

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبار عن طريق الصدق الو صفى و الصدق الاحصائى .

1 . الصدق الو صفى :-

قامت الباحثة بحساب الصدق الو صفى للاختبار بطريقتين هما :-

أ . الصدق الظاهري :-

و قد وضح ذلك من خلال نتائج تفريغ بيانات الدراسة الاستطلاعية الأولى و التي أسفرت عن أن قيم معامل الصعوبة قد تراوحت ما بين (0.08 ، 0.54) و قيم معامل السهولة قد تراوحت ما بين (0.50 ، 0.92) و كذا معامل التمييز (التباين) و التي تراوحت ما بين (1 ، 0.40)

ب . صدق المحكمين :-

و قد قامت الباحثة بعرض المحاور وعباراتها والتي بلغت أربعة (4) محاور، و (48) عبارة بعد حذف العبارات ذات الصعوبات العالية على مجموعة مكونة من (5) محكمين من أساتذة

الصحة النفسية و علم النفس الرياضي و من خلال شروط التحكيم و المتمثلة في اتفاق جميع المحكمين على مناسبة العبارة للمحور و كذلك حصول العبارة على درجة مناسبة لا تقل عن (7) سبع درجات و على ضوء المحكمين السابقين وضح صدق العبارات المختارة .

2 . الصدق الاحصائى :-

و قد قامت الباحثة بإيجاد الصدق الاحصائى عن طريق :-

أ . الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى أو الاتساق الداخلي وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور من المحاور الأربعة والدرجة الكلية للمقياس ، كما

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وكذا الدرجة الكلية للمقياس و الجداول التالية جدول رقم (3) ، جدول رقم (4) توضح ذلك.

جدول (3)

معاملات الاتساق الداخلي بين درجة

المحور والدرجة الكلية لاختبار الأفكار اللاعقلانية لطالبات كلية التربية الرياضية

المحاور	الكفاءة المطلقة	النظرة السلبية للذات	القلق الزائد	تضخيم الأمور	الدلالة
قيمة ر	0.89	0.92	0.91	0.87	0.01

عندما $n = 45$ قيمة ر الجدولية عند $0.05 = 0.288$ ، عند $0.01 = 0.372$

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيم الارتباط المحسوبة بين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.01 وأن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (0.87) ، (0.92) مما يشير إلى أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الاتساق .

جدول (4)

الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة المحور والدرجة الكلية لاختبار الأفكار اللاعقلانية لطالبات كلية التربية الرياضية

الارتباط بالمقياس	الارتباط بالمحور	م	الارتباط بالمقياس	الارتباط بالمحور	م	الارتباط بالمقياس	الارتباط بالمحور	م
0.80	0.83	33	0.85	0.88	17	0.84	0.85	1
0.78	0.80	34	0.84	0.85	18	0.82	0.83	2
0.73	0.75	35	0.77	0.79	19	0.82	0.83	3
0.68	0.70	36	0.74	0.76	20	0.81	0.82	4
0.85	0.86	37	0.77	0.80	21	0.80	0.88	5
0.81	0.82	38	0.78	0.78	22	0.76	0.78	6
0.81	0.83	39	0.72	0.75	23	0.72	0.75	7
0.80	0.82	40	0.74	0.76	24	0.69	0.69	8
0.89	0.91	41	0.80	0.82	25	0.85	0.86	9
0.86	0.88	42	0.80	0.81	26	0.82	0.84	10
0.81	0.83	43	0.81	0.84	27	0.82	0.83	11
0.77	0.79	44	0.78	0.79	28	0.78	0.78	12
0.87	0.90	45	0.85	0.87	29	0.89	0.92	13
0.90	0.91	46	0.82	0.84	30	0.82	0.84	14
0.86	0.88	47	0.83	0.83	31	0.84	0.86	15
0.84	0.86	48	0.82	0.84	32	0.81	0.84	16

عندما $n = 45$ قيمة r الجدولية عند $0.05 = 0.288$ ، عند $0.01 = 0.372$

ينتضح من الجدول (4) أن قيم معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 وقد تراوحت قيم الارتباط ما بين ($0.69, 0.92$) وقيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للاختبار قد تراوحت ما بين ($0.68, 0.90$) مما يشير إلى تمتع عبارات المقياس بدرجة عالية من الإتساق وكذلك الصدق.

ب . صدق التمايز (المقارنة الطرفية)

وقد قامت الباحثة بإيجاد صدق المقارنة الطرفية استناداً لما أشار إليه محمد حسن علاوى و نصر الدين رضوان في أن قدرة المقياس على التمييز بين أصحاب القدرة العالية ، و أصحاب القدرة المنخفضة في سمة أو صفة ما من المؤشرات الهامة عن الصدق و كلما زادت هذه القدرة على التمييز كلما زادت درجة صدق المقياس (40 : 303)

وقد قامت الباحثة بترتيب أفراد عينة التقنين ترتيباً تنازلياً من حيث الدرجة الكلية للمقياس ثم قامت بإيجاد المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ثم قام بإيجاد الفرق بين متوسطي الربعين الأدنى والأعلى لهما و الجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

الفرق بين متوسطي الربع الأعلى والربع الأدنى لاختبار الأفكار اللاعقلانية لطالبات كلية التربية الرياضية ن = 30

المحاور	الربع الأدنى		الربع الأعلى		قيمة ت	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الكفاءة المطلقة	15.13	2.10	31.67	5.09	11.62	دالة
النظرة السلبية للذات والآخرين	15.53	2.26	31.39	4.70	12.18	دالة
القلق الزائد	15.86	2.64	31.40	4.42	11.68	دالة
تضخيم الأمور	16.86	2.66	31.67	4.10	11.72	دالة
اختبار الأفكار اللاعقلانية	63.40	9.21	126.7	18.08	12.08	دالة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.069، وعند (0.01) = 2.807

يتضح من الجدول رقم (5) أن قيم (ت) المحسوبة بين متوسط درجات الربع الأعلى ومتوسط درجات الربع الأدنى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.01 وأن قيم

(ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين (11.62) ، (12.08) مما يشير إلى أن المقياس يتميز بدرجة عالية من التمييز بين المجموعات المتضادة وبالتالي يتميز بدرجة عالية من الصدق .

ثانياً :- حساب ثبات الاختبار :-

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار عن طريق :

1 - تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه :-

حيث يشير صفوت فرج بأن طريقة إعادة الاختبار من أهم أساليب حساب الثبات ، و التي تتم باختبار مجموعة من الأفراد على مقياس ما ، ثم إعادة اختبارهم عليه مرة ثانية و في ظروف مشابهة للمرة الأولى تقريباً ، و ذلك بعد مرور فترة زمنية معينة ثم حساب معاملات الارتباط بين نتائج الأفراد في التطبيقين على المقياس و يشير معامل الارتباط إلى درجة ثبات المقياس. (21 : 349)

لذا فقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين ثم أعاد تطبيقه عليهم بفاصل زمني قدرة (45) يوماً و ذلك في الفترة من 2020/11/22 حتى 2021/1/8 ثم قام بإيجاد معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين و الجدول (6) يوضح ذلك

جدول (6)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيق و إعادة التطبيق لاختبار الأفكار اللاعقلانية لطالبات كلية التربية الرياضية ن = 45

المحاور	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة ت	قيمة ر
	م	ع	م	ع		
الكفاءة المطلقة واللامحدودة	22.89	7.62	22.40	7.81	0.30	0.97
النظرة السلبية للذات والآخرين	22.58	7.60	22.24	7.74	0.21	0.93
القلق الزائد	22.62	7.22	22.22	7.39	0.26	0.89
تضخيم الأمور	23.44	6.91	22.80	7.20	0.43	0.91
اختبار الأفكار اللاعقلانية	91.5	29.1	89.7	29.9	0.30	0.93

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.288 ، عند (0.01) =

0.372

يتضح من الجدول (6) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجات المدربين في التطبيق الأول ودرجاتهم في إعادة التطبيق عند مستوى معنوية 0.01 للمحاور الأربعة والدرجة الكلية للمقياس كما يتضح أن معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (0.84 ، 0.93) وهى قيم معاملات ارتباط مرتفعة .

2 - تحليل التباين :

قامت الباحثة بإيجاد تحليل التباين الأحادي بين درجات القياسيين القبلي والبعدي في المحاور والدرجة الكلية للاختبار ، كأحد مؤشرات ثبات الدرجات والجدول التالي رقم (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

تحليل التباين بين درجات القياس القبلي والقياس البعدى لاختبار الأفكار اللاعقلانية لطالبات كلية التربية الرياضية

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدالة
الكفاءة المطلقة واللامحدودة	بين المجموعات	1	5.4	5.4	0.09	غير دالة
	داخل المجموعات	88	5239.2	59.5		
	المجموع	89	5244.6			
النظرة السلبية للذات والآخرين	بين المجموعات	1	2.5	2.5	0.04	غير دالة
	داخل المجموعات	88	5175.3	58.8		
	المجموع	89	5177.8			
القلق الزائد	بين المجموعات	1	3.6	3.6	0.07	غير دالة
	داخل المجموعات	88	4694.4	53.3		
	المجموع	89	4698.0			
تضخيم الأمور	بين المجموعات	1	9.3	9.3	0.19	غير دالة
	داخل المجموعات	88	4384.3	49.8		
	المجموع	89	4393.6			
اختبار الأفكار اللاعقلانية	بين المجموعات	1	78	78	0.09	غير دالة
	داخل المجموعات	88	76621	871		
	المجموع	89	76700			

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 3.96 وعند (0.01) = 6.96

يتضح من الجدول (7) أن قيم ف المحسوبة للمحاور الأربعة والدرجة الكلية للاختبار الأفكار اللاعقلانية قد تراوحت ما بين (0.09) و (0.19) وجميع قيم ف المحسوبة أقل من قيم ف الجدولية مما يشير إلى عدم وجود فروق بين درجات القياسين ووجود درجة عالية من الثبات .

تعليمات تطبيق المقياس وتصحيحة

أولاً : . تعليمات تطبيق المقياس

- . التأكد من فهم المدربين للتعليمات الخاصة بالمقياس .
- . يجب أن تدرك الطالبة أنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .
- . يجب عدم ترك أي عبارة دون الاستجابة عليها .
- . التأكد من وضع علامة (✓) أمام العبارة وتحت أحد الخانات الثلاثة .

ثانياً : . تصحيح المقياس

يقوم اختبار الأفكار اللاعقلانية لطالبات كلية التربية الرياضية على أربعة محاور رئيسية هي (الكفاءة المطلقة واللامحدودة ، النظرة السلبية للذات وللآخرين ، القلق الزائد ، تضخيم الأمور) ويشتمل المقياس على (48) عبارة ممثلة للمحاور الأربعة بواقع (12) عبارة للمحور الأول ، (12) عبارة للمحور الثاني ، (12) عبارة للمحور الثالث ، (12) عبارة للمحور الرابع كما استخدم الباحث الميزان الثلاثي (أوافق تماما . أوافق . لا أوافق) وتقييمها هو (1 . 2 . 3) حيث أن ارتفاع الدرجة على المحور والدرجة الكلية للاختبار تعنى توافر مستوى عالي من الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات كليات التربية الرياضية وأن مجموع الدرجات تنحصر ما بين (48) درجة والتي تمثل ارتفاع مستوى العقلانية لدى الطالبة ، (144) درجة والتي تمثل وصول مستوى العقلانية لدى الطالبة إلى أدناها .

ثانيا المعاملات العلمية لمقياس المرونة النفسية : .

وقد قامت الباحثة في إعدادها للمقياس بإيجاد المعاملات العلمية للمقياس على عينة مكونة من (200) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي (2018 / 2019) منهم (100) طالب من السنوات الدراسية الأربعة ، (100) طالبة من السنوات الدراسية الأربعة وقد قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق إيجاد الصدق الو صفى عن طريق الصدق الظاهري وصدق المحكمين وصدق التمايز (المقارنة الطرفية) و الاتساق الداخلي .

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق أن معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (0.990 ، 0.994) ثم قامت الباحثة بحساب معامل الاعتراض للمحاور الستة وكذلك الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لدى طلاب كليات التربية الرياضية عن طريق معادلة " كيلي T . Kelly " حيث يهدف معامل الاعتراض إلى قياس عكس ما يقيسة الارتباط كما قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام معادلة ألفا " " coefficient Alf وبطريقة نانلى حيث أن معامل ألفا هو الصيغة الرئيسية لتحديد معامل الثبات القائم على الاتساق الداخلي وإن قيم معامل ألفا قد تراوحت ما بين (0.985) ، (0.999) مما يشير إلى أن محاور المقياس والدرجة الكلية تتميز بدرجة عالية من الثبات

الدراسة الأساسية

وقد قامت الباحثة بعد الوصول إلى الصورة النهائية لاختبار الأفكار اللاعقلانية لطالبات كليات التربية الرياضية بتطبيقه ومقياس المرونة النفسية لطالبات كليات التربية الرياضية على عينة مكونة من (100) مائة طالبة من طالبات الفرق الدراسية الثانية والثالثة والرابعة وذلك خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق 18 / 1 / 2021 وحتى يوم الاحد الموافق 7 / 2

2021/

وذلك بهدف التحقق من فروض البحث .

عرض النتائج

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من المرونة النفسية والتحصيل الدراسي وذلك من خلال عينة البحث وأدوات القياس وسوف تقوم الباحثة بعرض النتائج كما توضحها الجداول التالية .

جدول (8)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية على اختبار الأفكار اللاعقلانية لدي طالبات كليات التربية الرياضية

العينة	المحاور	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
طالبات كلية التربية الرياضية	الكفاءة المطلقة واللامحدودة	25.42	24.00	7.98	0.03
	النظرة السلبية للذات والآخرين	25.19	22.00	8.43	0.15
	القلق الزائد	25.10	22.00	7.89	0.11
	تضخيم الأمور	25.67	23.50	7.62	0.05
	اختبار الأفكار اللاعقلانية	101.38	88.00	32.27	0.10

يتضح من الجدول (8) أن قيم متوسطات المحاور تراوحت ما بين (25.10 ، 25.67) و قيم متوسط الدرجة الكلية للمقياس هي (101.38) وقيم الوسيط تراوحت ما بين (22.00 ، 24.00) للمحاور و (88.00) للدرجة الكلية للمقياس وقيم الالتواء تراوحت ما بين (0.03 ، 0.15) .

جدول (9)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية على مقياس المرونة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية والتحصيل الدراسي .

العينة	المحاور	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
طالبات كلية التربية الرياضية	البعد الانفعالي (المرونة الانفعالية)	22.15	23.00	5.45	0.81 -
	البعد العقلي (المرونة العقلية)	22.50	23.00	5.35	0.97 -
	المساندة والدعم الاجتماعي	22.92	24.00	5.37	0.95 -
	الكفاءة الشخصية والذاتية	23.60	24.00	5.22	1.0 -
	الكفاءة الاجتماعية والأسرية	23.53	24.00	5.31	0.83 -
	البنية القيمية والدينية	23.46	24.00	5.38	0.81 -
	الدرجة الكلية للمرونة النفسية	137.62	142.00	31.66	0.94 -
التحصيل الدراسي		2.83	3.00	1.28	0.40 -

يتضح من الجدول (9) أن قيم متوسطات المحاور تراوحت ما بين (21.46 ، 26.440) و قيم متوسطات الدرجة الكلية للاختبار تراوحت ما بين (87.90 ، 94.82) وقيم الوسيط تراوحت ما بين (20.0 ، 26.0) للمحاور و ما بين (85.0 ، 95.5) للدرجة الكلية للمقياس وقيم الالتواء تراوحت ما بين (0.61 ، 0.75) .

جدول (10)

معاملات الارتباط بين درجات الأفكار اللاعقلانية والمرونة النفسية لدى طالبات التربية الرياضية عينة البحث

الدرجة الكلية	تضخيم الأمور	القلق الزائد	النظرة السلبية	الكفاءة المطلقة	الأفكار اللاعقلانية المرونة النفسية
0.76-	0.78-	0.75-	0.77-	0.73-	البعد الانفعالي (المرونة الانفعالية)
0.73-	0.72-	0.73-	0.76-	0.74-	البعد العقلي (المرونة العقلية)
0.72-	0.73-	0.74-	0.73-	0.75-	المساندة والدعم الاجتماعي
0.74-	0.73-	0.76-	0.72-	0.77-	الكفاءة الشخصية والذاتية
0.74-	0.73-	0.72-	0.74-	0.75-	الكفاءة الاجتماعية والأسرية
0.73	0.74-	0.74-	0.75-	0.75-	البنية القيمية والدينية
0.74-	0.76-	0.73-	0.75-	0.75-	الدرجة الكلية للمرونة النفسية

عندما $n = 100$ قيمة r عند $0.05 = 0.205$ وعند $0.01 = 0.276$ يتضح من الجدول (10) وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً بين درجات محاور الأفكار اللاعقلانية والدرجة الكلية للأختبار ومحاور المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس حيث أن قيم (r) المحسوبة أكبر من قيم (r) الجدولية كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (-0.72 ، -0.78)

جدول (11)

معاملات الارتباط بين درجات الأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي لدى طالبات التربية

الرياضية عينة البحث

الدرجة الكلية	تضخيم الأمور	القلق الزائد	النظرة السلبية	الكفاءة المطلقة	الأفكار اللاعقلانية التحصيل الدراسي
0.71-	0.72-	0.73-	0.70-	0.71-	التحصيل الدراسي

عندما $n = 100$ قيمة r عند $0.05 = 0.205$ وعند $0.01 = 0.276$

يتضح من الجدول (11) وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً بين درجات محاور الأفكار اللاعقلانية والدرجة الكلية للأختبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيم (ر) الجدولية كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (-0.70 ، -0.73)

مناقشة النتائج

سوف تقوم الباحثة بمناقشة نتائج الدراسة تبعا لتسلسل التساؤلات .

مناقشة التساؤل الأول :-

يتضح من نتائج الجدول (8) أن متوسط درجات الطالبات عينة البحث الأساسية وعددهم (100) طالبة على اختبار الأفكار اللاعقلانية لطالبات كلية التربية الرياضية هو (101.38) وانحراف معياري قدرة (32.27) ، مما يشير إلى تمتع الطالبات عينة البحث الأساسية بمستويات أعلى من المتوسطة من الأفكار اللاعقلانية والتي تسيطر عليهم سواء في الكلية أو الحياة العامة ، كما يتضح من الجدول (8) أن متوسطات الدرجات على محاور الاختبار مقارنة بين طالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث .

وترى الباحثة أن نتائج هذا الجدول تشير إلى قصور في مستويات التفكير لدى بعض الطالبات عينة البحث حيث يميل البعض منهن على التأكيد على بعض الأفكار التي تبتعد عن آليات النجاح ، حيث يجب أن يتم التأكيد على إعادة بناء السياقات المعرفية ومعالجتها واكتشاف ما تتضمنه تلك السياقات من علاقات حيث أن الطالبة تحتاج إلى تخطي مرحلة إكتساب المعرفة إلى مرحلة الوعي بالمعرفة والتي تتطلب التأمل في المعرفة والتعمق في فهمها وتفسيرها كما أن الطريقة التي تفكر بها الطالبات تعد القوة الرئيسية التي تتأثر بها وتؤثر في كافة تعاملاتها وتفاعلاتها مع الآخرين .

وبذلك تم الاستجابة على التساؤل الأول والذي نصه " ما هي مستويات الأفكار اللاعقلانية التي تؤثر على سلوك طالبات كليات التربية الرياضية ؟ "

مناقشة التساؤل الثاني :-

يتضح من نتائج الجدول (9) أن متوسط درجات الطالبات عينة البحث الأساسية على مقياس المرونة النفسية لطلاب كليات التربية الرياضية هو (137.62) وانحراف معياري قدرة (31.66) ، وأن البعد الانفعالي (المرونة الانفعالية) متوسطها (22.15) وانحرافها المعياري (5.45) والبعد العقلي (المرونة العقلية) متوسطها (22.50) وانحرافها (5.35) وبعد المساندة والدعم الاجتماعي متوسطة (22.92) وانحرافه (5.37) وبعد الكفاءة الشخصية والذاتية متوسطة (23.60) وانحرافه (5.22) وبعد الكفاءة الاجتماعية والاسرية متوسطة (23.53) وانحرافه (5.31) وبعد البنية القيمية والدينية متوسطة (23.46) وانحرافه (5.38) مما يشير إلى تمتع الطالبات عينة البحث الأساسية بمستويات متوسطة من المرونة النفسية كما يتضح من الجدول (9) أن متوسطات الدرجات على محاور المقياس متقاربة بين طالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث .

وترى الباحثة أن نتائج هذا الجدول أتفقت مع نتائج دراسة شقورة حيث تشير نتائجها إلي أن مستوى المرونة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية فوق المتوسط، كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة شقورة (2012) (51) التي بينت أن مستوى الأنا لدى أفراد

عينة الدراسة كان في المستوى المتوسط ونتائج دراسة الخطيب (2007) (41) ودراسة Ahangar2010 (53) وبذلك تم الاستجابة على التساؤل الثاني والذي نصه " ما هي مستويات المرونة النفسية التي تؤثر على سلوك طالبات كليات التربية الرياضية ؟ "

مناقشة التساؤل الثالث : .

يتضح من الجدول (10) وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً بين درجات طالبات كلية التربية الرياضية أفراد العينة الأساسية على كلا من اختبار الأفكار اللاعقلانية ومقياس المرونة النفسية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للأداتين مابين (- 0.73 ، -0.76) كما يتضح أن معاملات الارتباط بين محور البعد الانفعالي (المرونة الانفعالية) وكلا من المحاور الأربعة المكونة لاختبار الأفكار اللاعقلانية قد تراوحت مابين (-0.73 ، -0.78) و أن معاملات الارتباط بين محور البعد العقلي (المرونة العقلية) وكلا من المحاور الأربعة المكونة لاختبار الأفكار اللاعقلانية قد تراوحت مابين (-0.72 ، -0.76) و أن معاملات الارتباط بين محور المساندة والدعم الاجتماعي وكلا من المحاور الأربعة المكونة لاختبار الأفكار اللاعقلانية قد تراوحت مابين (-0.72 ، -0.75) و أن معاملات الارتباط بين محور الكفاءة الاجتماعية والأسرية وكلا من المحاور الأربعة المكونة لاختبار الأفكار اللاعقلانية قد تراوحت مابين (-72 ، -0.77) و أن معاملات الارتباط بين محور البنية القيمية والدينية وكلا من المحاور الأربعة المكونة لاختبار الأفكار اللاعقلانية قد تراوحت مابين (-72 ، -0.75) و أن معاملات الارتباط بين محور الكفاءة الشخصية والذاتية وكلا من المحاور الأربعة المكونة لاختبار الأفكار اللاعقلانية قد تراوحت مابين (-73 ، -0.75) وهى معاملات ارتباط مرتفعة .

وترى الباحثة أن هذه العلاقة مردودها يعود إلى أن المرونة النفسية ماهى إلا محركات للعمل الإيجابي التي من خلالها تستطيع الطالبة تنظيم أفكارها وترتيب محاور و آليات التخطيط التي يمتلكها من خلال خبراتها أو دراستها أو قراءاتها والتي تهدف من خلال

تنفيذها الوصول بالطالبة إلى أعلى المستويات العقلانية دون الحاجة إلى تبريرات أو استخدام بعض الإسقاطات على العوامل أو المؤثرات الخارجية والتي ترتبط بالمناخ التعليمي والتي من شأنها تحويل جهد الطالبة عن التفكير والتطوير والإبداع و التفكير في ترتيب المبررات أو استخدام أساليب عزو تشابة مع المنطقية وبقبلها العقل حتى لا تنسب إليها إخفاقات الكلية بطريق مباشرة وقد اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة . Smith et al (1984) والتي أشارت إلى أن المعتقدات اللاعقلانية تؤدي إلى استثارة الضغط النفسي وبالتالي انخفاض مستوى الأداء على المهام المختلفة ، كما يتفق مع ما أورده Ellis (1995) أن عمليات التفكير المتضمنة الأفكار اللاعقلانية تؤدي إلى اضطراب في النتائج ، وتتفق مع ما أشار إليه محمد أحمد إبراهيم (2001) (37) في أن جميع الإضطرابات والإخفاقات ما هي إلا نتائج مترتبة على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وتعتبر العوامل المعرفية حلقة الوصل بين انفعالات الفرد وسلوكياته وأن الأفكار اللاعقلانية وانخفاض الأداء وارتفاع مستويات القلق والتوتر ترجع إلى المعتقدات التي تميز بين الأفراد من حيث النجاح ، الموائمة ، العدل ، المساندة ، على أنها متطلبات مطلقة وعندما لا يحقق الأفراد هذه المتطلبات يصبحون عرضة للتوتر وأكثر افتعالا للمشكلات السلوكية ، ومن المسلمات التي حددها Ellis أنه توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاستجابات الانفعالية لدى الأفراد وأن المعتقدات تلعب دورا مؤثرا في وجود المشكلات . (59 : 289) وبذلك تمت الاستجابة على التساؤل الثالث والذي نصه " ما هي العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات المرونة النفسية لدى طالبات كليات التربية الرياضية ؟ "

مناقشة نتائج التساؤل الرابع :

يتضح من الجدول (11) والشكل (4) وجود ارتباط عكسي دال إحصائيا بين درجات طالبات كلية التربية الرياضية أفراد العينة الأساسية على اختبار الأفكار اللاعقلانية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للأداتين ما بين (-0.70 ، -0.73) وتري الباحثة أن الطالبات كسائر البشر يولدون ولديهم استعداد لكل من

العقلانية أو التفكير المنطقي واللاعقلانية أو التفكير غير المنطقي وأن الذي يلعب دورا كبيرا في إكسابهم تلك المعتقدات هو البيئة والوسط الإجتماعى وأساليب التنشئة الوالدية والتدريبية وقد ذكر " ألبرت اليس " أن الأفكار اللاعقلانية ترتبط بعدة اضطرابات كالقلق وعدم الاتزان الانفعالي و انخفاض في تقدير الذات و تبنى الفرد أهدافا غير واقعية بل ومستحيلة ويفسر الأحداث بصورة مبالغ فيها في الكثير من الأحيان كنتيجة للتفسير والتعامل اللاعقلاني مع هذه الأحداث .

و تري الباحثة ان نتيجة هذا الفرض منطقية وخصوصا إذا انطلقنا من أن الأفكار اللاعقلانية التي تتبناها الطالبة والتي تلعب دورا كبيرا في تحقيق السواء أو اللاسواء لديها فإنما قد يعود إلى المرحلة العمرية والدارسية التي تمر بها وهي مرحلة الشباب ، وأكثر ما يثير الطالبات في تفكيرهن وأحلامهن وآمالهن ما ينتظرهن أو ما يتوقعنه ، فعندما يكون تفكيرهن مبالغ فيه وغير منطقي فإنه قد يؤدي إلى عدم الطموح أو عدم تحديد الرؤية ، وبالتالي تشعر بالإحباط وعدم الأمن والفشل وعدم الاستقرار مما يساهم في تدني مستوى تحصيله الدراسي .
وبذلك تمت الاستجابة عن التساؤل الرابع والذي نصه " ما هي العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات التحصيل لدى طالبات كليات التربية الرياضية ؟ "

من خلال نتائج البحث وفي حدود أهدافه وعينته والمنهج المستخدم وأدواته والأسلوب الإحصائي أمكن للباحثة التوصل إلى الإستخلاصات الآتية : .

1 . الأفكار اللاعقلانية (اللامنطقية) لدى بعض طالبات كليات التربية الرياضية تتأسس على أربعة محاور هي (الكفاءة المطلقة واللامحدودة . النظرة السلبية للذات وللآخرين . القلق الزائد . تضخيم الأمور)

3 . توجد علاقة عكسية دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات كلية التربية الرياضية والمرونة النفسية لديهن .

4 . توجد علاقة عكسية دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات كلية التربية الرياضية ومسوي التحصيل الدراسي لديهن .

التوصيات : .

في ضوء نتائج البحث وإستخلاصاته توصى الباحثة بالتوصيات الآتية : .

1 . وضع أسس ومحددات علمية تتفق ومتطلبات الاداء بكليات التربية الرياضية عند اختيار الطالبات الجدد .

2 . تطبيق أدوات الدراسة الحالية على عينات أخرى من الطلبة والطالبات حتى ينتهي الوقوف على الواقع الفعلي للأفكار المتبناة لدي طلاب كليات التربية الرياضي ومستويات المرونة النفسية لديهم .

المراجع

- 1- ابتسام حسن مدني (2004):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتفكير التجريدي والمهارات الاجتماعية والفاعلية الذاتية "دراسة وصفية ارتباطية مقارنة بين عينة من الطالبات والطلاب بالمرحلة الجامعية بمحافظة جدة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جدة .
- 2- إبراهيم الشافعي وزهير السباعي (1999) : اختبار التفكير العقلاني واللاعقلاني ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- 3- أحمد سمير صديق أبو بكر(2013) : المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية . رسالة ماجستير . كلية التربية، جامعة المنيا .
- 4- أحمد محمد الزغبى (2016) :. المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق مجلة جامعة دمشق المجلد 32 العدد 2 -
- 5- أسيل عبد الحميد عبد الجبار(2015) : الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة في الجامعة المستنصرية. مجلة البحوث التربوية والنفسية العراق ، صص (264 . 393 .)
- 6- أم كلثوم إبراهيم حبيب ومحمد السيد عبد الرحمن ومنى خليفة حسن (2018) : الأفكار

اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدي امهات الاطفال المعالجين من سرطان الدم ،
المجلة

العربية للعلوم التربوية والنفسية ، العدد (3) ، ص ص (245 . 284) .

7. إنتصاركمال قاسم ورديف سيف محمد (2014) الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرهاب
الإجتماعي

لدي الطالبة ، مجلة الآداب المستنصرية ، المجلد (66) العدد (48) .

8. بريققة محمد على (2017) : علاقة المرونة النفسية بمتغيرى الجنس والسن دراسة ميدانية
لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية رسالة ماجستير غير منشورة
،جامعة قاصدى مباح ورقلة .

9. بيان محمد هيثم صافي (2014) : العلاقة بين مرونة الأنا والأمن النفسي لدى طلبة
جامعة دمشق

رسالة ماجستير . كلية التربية ، جامعة دمشق .

10. حسن علي الزهراني (2010) : الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدي عينة
من

جامعة حائل،رسلة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ،جامعة أمك القري ، المملكة
العربية
السعودية .

11. خلود كرامة (2014) :العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والوحدة النفسية، مجلة جامعة
دمشق

للعلوم التربوية والنفسية المجلد (29) العدد (1) ص ص (15-042) .

12. ريحة بوعزة (2015) : علاقة الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدي
طلبة علم

النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ،

جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، الجزائر .

13- رجاء محمود مريم ومنيرة عبدالله الشمسان (2017) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور

بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي ،مجلة

دراسات نفسية ، المجلد (27) العدد (4) ، ص ص (611 . 563) .

14 - زكريا الشرييني (2005) : الأفكار العقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من

طالبات الجامعة ،مجلة دراسات نفسية المجلد (15) ، العدد (4)

15- سعيد بن أحمدآل شويل ؛ فتحي مهدي نصر(2012): الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة

النفسية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة البحث العلمي في

التربية ، ع (3) ، ص ص (1817. 1784).

16- سماح السيد شحاتة (2006) : الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية

في ضوء بعض المتغيرات النفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنصورة .

17- سلطان موسى العويضة (2009) : العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والعقلانية ومستوي الصحة

النفسية عند طلبة من جامعة عمان الأهلية ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد (113)

(ص

ص (167 . 181) .

18- سليمان الريحاني (1985) : تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية ، مجلة دراسات

العلوم التربوية ، الجامعة الاردنية ، عمان المجلد (12) العدد (11) ، ص 77 – 95 .

19- سليمان الريحاني (1987) : الافكار اللاعقلانية لدي الأردنيين والامريكيين ، مجلة دراسات ، المجلد (14) العدد (5) الجامعة الاردنية .

20- شايع عبد الله مجلي و كمال يوسف بلان (2011) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط

النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة - جامعة عمران مجلة جامعة دمشق ، المجلد (27) .

21- صفوت فرج (1980) : القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (16)

22- ضياء عثمان أبو ججوح (2012) : الافكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية

لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ،

الجامعة الاسلامية ، غزة .

23- عايد محمد عثمان (2006) : الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة الجامعة بالضفة

العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القدس ، فلسطين .

24 - عباس محمود عوض (1990) : القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية . (19)

25- عبد الحميد سعيد حسن وفوزية عبد الباقي الجمالي (2003) : الافكار اللاعقلانية وعلاقتها

ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طالبة جامعة السلطان قابوس ، بحوث
ودراسات مجلة

العلوم التربوية ، العدد الرابع ، ص ص (195 . 249) .

26. عبد الفتاح عبد القادر أبو شعر (2007): الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات
الفلسطينية

وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة، الجامعة الإسلامية،
فلسطين.

27. عبد الكريم جرادات (2006) : العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى
الطالبة

الجامعيين ،المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد (2) ، العدد (1) ، ص ص
. 143)

. (153)

28. عز خالد الرشدان (1995) : العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى طلبة
الجامعة

الأردنية المهددين بالفصل ،رسالة ماجستير غير منشورة،الجامعة الأردنية، كلية الدراسات
العليا.

29. عفاف محمد معيص (2015) : المرونة النفسية والقدرة علي حل المشكلات وعلاقتها
بالاضطرابات النفسجسمية لدى بعض طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أسيوط

، مجلة

كلية التربية بالوادي الجديد ، العدد 20 ، 1 . 79 .

30. عماد حسين المرشدي و عقيل خليل الطفيلي (2015): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها
بموقع

الضبط لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية ،
جامعة بابل

،العدد (19) .

31- عمر سليمان الشلاش (2015) :قلق المستقبل وعلاقتة بالصلابة النفسية والافكار
اللاعقلانية

لدي عينة من طلاب جامعة شقراء ، مجلة البحث العلمي في التربية ،المجلد (6) العدد
(16)

ص ص (1 . 51) .

32- غادة محمد عبد الغفار (2007) :الافكار اللاعقلانية المنبأة بإضطراب الاكتئاب لدي
عينة من

طلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد (17) العدد (3) ص ص (643 .
687) .

33- فراس الحموري (2009) :العلاقة بين أساليب التفكير والافكار اللاعقلانية لدي طلبة
جامعة

اليرموك ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، البحرين ، المجلد (3) العدد (10) ص (35 .
59)

34- لما ماجد القيسي (2010) : العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والمستوى الدراسي والجنس
وتقدير الذات لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية ،مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد
(11)

العدد (1) ص ص (205 . 227)

35- لمياء قيس منيسي سعدون (2012) : المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة
الضاغطة

لدي طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة
ديالي

36. محمد إبراهيم الباقرى (2007) : الكفايات التدريبية و علاقاتها بالأفكار اللاعقلانية لدى

المدرّب الرياضي ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة .

37. محمد أحمد إبراهيم سفعان (2001) : اختبار المعتقدات اللاعقلانية للمعلمين ، دار النهضة العربية ، القاهرة .

38. محمد الامين حامد القضاة (2014) : درجة انتشار الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعتي مؤتة

والهاشمية في المملكة الاردنية الهاشمية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق

المجلد (30) العدد الأول ، ص ص (517 - 551) .

39. محمد السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله (1994) : الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها لكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم ، مجلة دراسات نفسية المجلد (4)

(العدد (3) مصر، ص ص (415 – 449) . (33)

40 . محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (1979) : القياس في التربية الرياضية وعلم

النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

41. محمد جواد محمد الخطيب (2007 أ) الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين

الفلسطينيين بمحافظة غزة، المؤتمر التربوي الثالث، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين .

42. محمد سعد حامد عثمان (2010) : الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الايجابية
لدى

الشباب الجامعي ، مجلة كلية التربية ، (34) (539 . 573)

43. محمد سعد حامد عثمان (2010) : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في
مواجهة

أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية
التربية ،

جامعة عين شمس .

44. محمد عبد الظاهر الطيب ومحمد عبد العال الشيخ(1990): الأفكار اللاعقلانية لدى
عينة من

طلاب الجامعة وعلاقتها بالجنس والتخصص الأكاديمي بحوث المؤتمر السادس لعلم
النفس ،

الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية جامعة المنصورة ، الجزء
الأول ،

ص ص (249 - 263) .

45. محمد عبد العال الشيخ (1990) : الأفكار اللاعقلانية لدى الإمبريكيين والمصريين
دراسة عبر

ثقافية في ضوء نظرية إليس للعلاج العقلاني والانتقالي ، المؤتمر السنوي السادس لعلم
النفس

، الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية جامعة المنصورة ، الجزء
الأول

ص ص (265 - 283) .

46. معتز سيد عبد الله و محمد السيد عبد الرحمن(1997): إعداد مقياس الأفكار اللاعقلانية

-
- بمنطقة مكة المكرمة للأطفال والمراهقين ، مجلة علم النفس العدد (41) ص (124 - 140) .
47. ممدوح عبدالله المقاطي (2018) : الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الموهوبين
المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، مجلد (7) .
48. نادية محمد العمرى (2017) : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة
الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ،مجلة الأرشاد النفسى ، مركز الارشاد النفسى ،جامعة عين
شمس
، العدد (50) ،ص ص (1 . 49) .
49. نشوي كرم عمار دردير (2010) :فاعلية برنامج إرشادي عقلائي في تنمية أساليب
مواجهة
الضغوط الناتجة عن الاحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراة غير منشورة
،جامعة
القاهرة ، معهد الدراسات و البحوث التربوية .
50. نمير حسن محمد (1992) : العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق العصابي،
رسالة
ماجستير غير منشورة كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
51. يحي شعبان شقورة (2012): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة
الجامعات
ال فلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر . غزة

52. هبه سامي محمود إبراهيم (2009) المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من

الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

53- Ahangar, R. (2010): Study of resilience in relation to personality, cognitive styles and decision making style of management Students. Africa Journal of Business Management. (4), 953-961.

54-American Psychological Association, (2010). Resilience factors and strategies, 750,First Street, NE, Washington DC. <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics>. accessed 16.9.2010.

55 -American Psychological Association, (2014). The road to resilience. Washington, DC: Author.

56 -Conner,K.&Davidson,J.(2003).Development of a new resilience scales, The Connor-Davidson resilience scale ,Wiley Interscience(CD-RISC), Depression and Anxiety,18,76-82

57– Debra , V . , Paulp . & Samata , M (1999) . Ethno- Cure , Anxiety and irrational beliefs, J . Current Psychology ,18 (3) 287 -293 .

58 – Ellis, A.; Dryden, W. (1987) : The Practice Of Rational Emotive Therapy , U.S.A Springer publishing Company .

59 – Ellis, A. (1995) : The Humanism of Rational Emotive Behavior Therapy and other cognitive Behavior therapies Journal of Humanistic Education and Development, V35 N 2 pp 69 88 Dec

60- Kapikiran,S.,&Acun-Kapikiran,N.(2016).Optimism and Psychological Resilience in relation to Depressive Symptoms in University students:Examining the Mediating Role of Self-Esteem.Educational Science:Theory&Practice,16(6),2087-2110.

61 – Li-chuan, W.; (1996) : The effects of Rational Emotive Education on

Rational Thinking, Emotional Stability and Self- esteem of junior high school students, Bulletin of Educational Psychology, May Vol.19pp 177-218 .

- 62- Masten,A.S.(2001):Ordinary Magic :Resillience processes in development ,American psychologist.pp227-238
- 63-Onwukwe,Y.(2010).The Relationship between Positive Emotions and Psychological Resilience in persons Experiencing Traumatic Crisis:A Quantitative Approach.Unpublished Dissertation,Capella University,USA
- 64 – Reber, A. (1987) : Dictionary of psychology, New York penguin Books
- 65 – Smith et al., (1987) : Irrational Beliefs and the arousal of emotional distress. Journal of Counseling Psychology ,V31,N2 pp190 – 207
- 66- Yokus,T.(2015).The resilience and academic achievement levels. Educational Research and Reviews,10(14), 1961-1969.
- 67-Wending,H.(2012) .The Relation between Psychological Flexibility and the Buddhist practices of Meditation Nonattachment and self-compassion Unpublished Dissertation.The Graduate Faculty of the University of Akron ,USA .

