

## المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعه المنيا

\* د/ إبراهيم رشاد محمد

### مشكلة البحث وأهميته:

حين يتمتع الطالب بالمرونة النفسية يصبح قادرا على الاحتفاظ بهدوئه واتزانه النفسوالانفعالي تجاهمحن ومصاعب الحياة المختلفةوبالتالي ويصبح قادرا على توظيف مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية في تحقيق طموحة وأهدافه وإشباع دوافعه، الأمر الذي يؤدي به إلى التخلص من الآثار السلبية لهذه الأحداث وتحقيق التوافق الإيجابي الفعال، والإحساس بمتعة وجود الحياة.

ويرى "Ungar" (٢٠٠٨، ص ١٦٨ - ١٦٩) أن المرونة النفسية مفهوم يشير إلى قدرة الطالب على تحقيق ذاته بالرغم من التعرض للضغوط المختلفة، فغالبا ما يعتبر الطالب الذي يتمتع بالمرونة النفسية الضغوط والمشكلات فرصاً للنمو والارتقاء الشخصي، فلا يكون قادر على مواجهة الأحداث الضاغطة بصورة إيجابية فقط، بل يعتبرها تحديا وفرصة لا تعوض للتعلم والارتقاء الشخصي، فالمرونة النفسية فرصة لتوظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة المختلفة مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي وسرعة التعافي من هذه الضغوط.

وترى "الأعسر، صفاء" (٢٠١٠، ص ٢٦) أن المرونة النفسية ترتبط بقدرة الطالب على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ومواجهه المحن والصعاب وعوامل الخطر، والعوامل الواقية والتعويضية، بالإضافة إلى الكفاءة

\* أستاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

النفسية والاجتماعية، وهذه العوامل الداخلية والخارجية تتفاعل مع بعضها البعض فتؤدي إلى استعادة التوازن وتحقيق التوافق الجيد.

ويؤكد "عبد المتجلى، محمد رجائي" (٢٠٠٤، ص ١٨-١٩) أن حياة الطالب لا تخلو من الصعاب التي تؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي وتعيقه عن تحقيق طموحه وأهدافه وإشباع دوافعه، وقد لا يستطيع تخطي الصعاب عن طريق بذل المزيد من الجهد، وبذلك يصبح عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية كالخوف والقلق والانفعال، وهذه الاضطرابات الناتجة عن الفشل في تحقيق توافقه النفسي ومواجهه الصعاب لا تقربه من تحقيق أهدافه ولا تحقق له الاستقرار النفسي الذي يطمح إليه.

ويؤكد "الذواد، الجوهرة" (٢٠٠٢، ص ١١) أنه كلما تمتع الطالب بمستوى عالي من المرونة النفسية كلما انعكس ذلك على مستوى طموحه وتوافقه النفسي والاجتماعي، ومفهوم ذاته الايجابي، وهي عوامل تؤدي إلى نمو مستوى طموحه بصورة واقعية، في حين أن الاضطراب الانفعالي وفقدان الثقة بالنفس، وعدم التوافق النفسي والاجتماعي عوامل تؤدي إلى خفض مستوى طموحه.

وتتبع مشكلة البحث الحالي من حقيقة مفادها انطلاب كلية التربية الرياضية يفتقروا للمرونة النفسية مما يعرضهم للعديد من الآثار السلبية التي تؤثر على توافقهم النفسي والاجتماعي ومستوى طموحهم فتدخلهم في تحديات اجتماعية وثقافية مما ينعكس على توافقهم النفسي والاجتماعي وتحقيق ما يطمحون إليه.

## مصطلحات البحث:

### - المرونة النفسية: Psychological Resilience

تعرف الرابطة النفسية الأمريكية American Psychological Association (APA) (٢٠٠٠، ص ١) هعملية التوافق الجيد فى مواجهة الشدة، والصدمة، المآسى، والتهديدات أو حتى مصادر الضغوط الأسرية أو المشكلات فى العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية، كما تعنى المرونة النفسية القدرة على التعافى من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابى ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

### - تعريف إجرائى المرونة النفسية : Psychological Resilience

هى قدرة الطالب على إدارة استجاباته الانفعالية والعقلية بطريقة إيجابية تمكنه من التكيف الفعال مع محن وصعوبات الحياة المختلفة بهدف تحقيق التوافق المرن مع أحداث الحياة الضاغطة.

### - التوافق النفسى : Psychological compatibility

ترى "شقيق، زينب" (٢٠٠٣، ص ٤) هوعملية دينامية وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد بما يساعد فى حل الصراعات وخفض التوتر، بل يتخطى ذلك إلى الجوانب الايجابية لتحقيق الذات والرضا عنها وتحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالى مع الايجابية والمرونة فى التعامل مع المجتمع ومن حولة.

### - التوافق الاجتماعى : Social compatibility

ترى "شقيق، زينب" (٢٠٠٣، ص ٤) وهو قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة، وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية، وامتناله لقيم المجتمع الذى يعيش فيه، وشعوره بقيمته ودوره الفعال فى تنمية مجتمعه، وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حولة، والدخول فى منافسات اجتماعية بناءة مع

الأخرين، والقدرة على إقامة علاقات طيبة إيجابية، كما يحرص على حقوق الآخرين فى جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم، والشعور بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانة متميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعى تعاونى.

### - مستوى الطموح : Level of Aspiration

ترى "عبد السميع، أمال محمد" (٢٠٠٤، ص٧) هى الأهداف التى يمنحها الفرد لذاته فى مجالات تعليمية أو أسرية أو اقتصادية ويحاول تحقيقها، ويتأثر بالعديد من المؤثرات الخاصة بشخصية الفرد أو القوى البيئية المحيطة به.

#### أهداف البحث:

#### يهدف البحث الحالى إلى التعرف على :

- ١- العلاقة بين المرونة النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.
- ٢- العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسى لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.
- ٣- العلاقة بين المرونة النفسية ومستوى الطموح لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.
- ٤- العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسى لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.
- ٥- العلاقة بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية بجامعة المنيا فى المرونة النفسية.
- ٦- العلاقة بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى مستوى الطموح.
- ٧- العلاقة بين الطالبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى التوافق النفسى.

- ٨- إمكانية التنبؤ بمستوى الطموح فى ضوء المرونة النفسية لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.
- ٩- إمكانية التنبؤ بالتوافق النفسى والاجتماعى فى ضوء المرونة النفسية لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.

### فروض البحث:

#### فى ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلى :

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية ومستوى الطموح لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية والتوافق النفسى لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا .
- ٤- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية والتوافق النفسى لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.
- ٥- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين طالبة وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا فى المرونة النفسية.
- ٦- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا فى مستوى الطموح.
- ٧- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا فى التوافق النفسى.
- ٨- إمكانية التنبؤ بمستوى الطموح فى ضوء المرونة النفسية لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.
- ٩- إمكانية التنبؤ بالتوافق النفسى فى ضوء المرونة النفسية لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) بخطواته وإجراءاته لتحقيق أهداف البحث.

### مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على (٧٢٠) طالب وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي (٢٠١٧ / ٢٠١٨) وقام الباحث باختيار عينة عمدية وبالبالغ قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة منهم (٢٠٠) طالب، (٢٠٠) طالبة وجدول (١) يوضح ذلك.

#### جدول (١)

#### التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث

التوصيف النوع	مجتمع البحث	عدد العينة الأساسية	عدد العينة الاستطلاعية
طالبات	٣٠٠	٢٠٠	٦٠
طلبة	٤٢٠	٢٠٠	٩٠
المجموع	٧٢٠	٤٠٠	١٥٠
النسبة المئوية		%٥٥.٥٦	%٢٠.٨٣

#### توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات قيد البحث (المرونة النفسية، التوافق النفسي والاجتماعي، مستوى الطموح) وجدول (٢) يوضح ذلك.

#### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث (ن = ٤٠٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التكيف الشخصي	١٩.٧٠	٢٠.٠٠	١.٤٢	٠.٦٣-
الاجتماعي	١٨.١٨	١٩.٣٨	٤.٤٦	٠.٨١-
العقلي	١٤.٩٦	١٥.١٥	٢.٥٧	٠.٢٢-

تابع جدول (٢)  
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد  
البحث (ن = ٤٠٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الانفعالي	٢١.٦٦	٢١.٠٠	١.٣٧	٠.٧٩
الدرجة الكلية	٢٣.٩٠	٢٤.٥٠	٧.٥٥	٠.٤١-
التوافق الشخصي والانفعالي	٣١.٦٢	٣١	٤.٢٩	0.43
التوافق الصحي	٣٥.٩٢	٣٨	٥.١٧	-1.21
التوافق الأسري	٣٥.٦٧	٣٨	٥.٤٣	-1.29
التوافق الاجتماعي	٣٢.١٧	٣١	٥.٣١	0.66
الدرجة الكلية	١٣٥.٢٩	١٣٦	١٠.٥٢	-0.20
الدرجة الكلية	١١٦.٩٧	١٢٥	٢٨.٤	-0.85
مستوي الطموح				

يتضح من جدول (٢) تراوحت معاملات الالتواء ما بين (-١.٢٩: ٠.٧٩) أي انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يشير أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً في متغيرات البحث (المرونة النفسية، التوافق النفسي والاجتماعي، مستوى الطموح).

#### أدوات جمع البيانات:

- أولاً : مقياس المرونة النفسية . إعداد/ الباحث.
- ثانياً : مقياس التوافق النفسي . إعداد/ زينب شقير (٢٠٠٣) .
- ثالثاً : مقياس مستوى الطموح . إعداد/ أمال عبد السميع (٢٠٠٤) .
- أولاً : مقياس المرونة النفسية :

وصف المقياس: (خطوات بناء وتصميم مقياس المرونة النفسية).

#### الصورة المبدئية للمقياس :

مرّ المقياس في إعداده بعدة خطوات تمثلت في :

- أ- قام الباحث بإعداد مقياس المرونة النفسية بهدف التعرف على الأبعاد المكونة للمرونة النفسية ومن خلال استعراض الأطر النظرية العربية

والأجنبية وقام بحصر المقاييس المستخدمة فى الدراسات التى عنيت بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة مثل "أحمد، عفاف محمد (٢٠١٥)، شعبان، يحيى عمر (٢٠١٢)، صبيبة، فؤاد، اسماعيل، رزان معلا (٢٠١٧)، محمدعلى، بريقة (٢٠١٧). Ungar, M., Liebenberg. (٢٠٠٨)، قدورى، رؤى صلاح" (٢٠١٦) واستفاد الباحث من أبعاد وعبارات تلك المقاييس فى إعدادة لمقياس المرونة النفسية حيث توصل إلى أربعة أبعاد رئيسية تكون منها المقياس الحالى وهى (التكيف الشخصى، الاجتماعى، العقلى، انفعالى) وتكون المقياس فى الصورة المبدئية من (٦٧) عبارة موزعة على أربعة أبعاد.

ب- وضعت بدائل الإجابة على عبارات المقياس وهى: تنطبق على (٢)، لا تنطبق (١).

ج- تم عرض المقياس فى صورته الأولية على السادة المحكمين (٨) محكمين بقسم علم النفس الرياضى وبناء على آراء المحكمين تم الإبقاء على العبارات التى بلغت نسبة الاتفاق عليها (٨٠%) وهى النسبة التى اعتمدها المحكمين للإبقاء على العبارات أو حذفها أو تعديلها وأصبح المقياس مكوناً من (٦٠) عبارة وتم حذف (٧) عبارات وفقاً لآراء المحكمين.

د- طبق المقياس (٦٠) عبارة على عينة استطلاعية من طلاب كلية التربية الرياضية بالفرقة الرابعة بجامعة المنيا والبالغ قوامها (١٥٠) طالب وطالبة منهم (٦٠) طالبه، (٩٠) طالب.

هـ- بعد تطبيق المقياس تم تصحيحه وفقاً لمعايير التصحيح، حيث إن لكل عبارة اختيران (تنطبق على، لا تنطبق) والدرجات هى (٢-١).

### التعريف بأبعاد المقياس :

- **البعد الأول: التكيف الشخصي:** قدرة الطالب على تغيير سلوكه لإحداث علاقة أكثر توافقاً وتوازناً مع التغيرات التي تطرأ على متطلبات دوافعه ومحيط البيئة التي يعيش فيها.
- **البعد الثاني: الاجتماعي:** قدرة الطالب على التأثير الإيجابي في الآخرين من خلال إدراكه وفهم وتفهم مشاعر وانفعالات الآخرين ومساندتهم والتصرف معهم بطريقة لائقة.
- **البعد الثالث: العقلي:** قدرة الطالب على إدارة وجهته العقلية للمواقف والقرارات والسلوكيات ونتاج وابتكار الأفكار والحلول التي تتناسب مع طبيعة الموقف الذي يواجهه.
- **البعد الرابع: انفعالي:** قدرة الطالب على إدارة استجاباته الانفعالية وتوجيهها والتعبير عنها بصورة ناضجة ومتزنة بعيدة عن التهور والاندفاع.

المعاملات العلمية لمقياس المرونة النفسية ملحق (١):

أ- الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث الآتي:

- صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس الرياضى قوامها (٨) محكمين لإبداء الرأي في ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله من حيث الأبعاد والعبارات الخاصة بكل بعد ومدى مناسبة العبارات للبعد الذى تمثله، وبناء علي ذلك تم حذف العبارات التي لم يتفق عليها المحكمين بنسبة تقل عن (٨٠%) وبلغ عدد العبارات في الصورة المبدئية (٦٧) عبارة وتم حذف (٧) عبارات لحصولها علي نسبة أقل من (٨٠%) من اتفاق المحكمين لتصبح الصورة النهائية مكونة من (٦٠) عبارة

### - الصدق العاملي :

يعد التحليل العاملي شكلاً متقدماً من أشكال الصدق ،وقام الباحث بإجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Component وبعد التدوير أنتج (٤) عوامل وبأخذ محك جيلفورد (٠.٣) لاختيار التشبعات الدالة فقد تم اختيار العبارات التي تشبعت على أكثر من عامل بقيم غير متقاربة باختيار التشبع الأكبر وتم الإبقاء على العوامل التي تتشبع عليها ثلاث عبارات فأكثر بقيمة تشبع حدها الأدنى (٠.٣) كما يتم حذف العبارات التي تحصل على تشبع أقل من (٠.٣) وهذا يضمن نقاءاً عاملياً أفضل للعوامل.

### - صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي بتطبيقه على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة من مجتمع الباحثون خارج العينة الأساسية وقام بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلي للمقياس وتم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين المجموع الكلي للمقياس.

### ب- الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث الآتي :

### - معامل ألفا لكرونباخ :

قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث.

ثانياً: مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ملحق (٢) :

وصف المقياس :

قامت "شقيق، زينب" (٢٠٠٣) بتقنين مقياس التوافق النفسي، ويتكون المقياس من (٨٠) عبارة موزعه على أربعة أبعاد هي (التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي (والجسمي)، التوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التوافق النفسي، بينما الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض درجة التوافق النفسي.

المعاملات العلمية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي :

أ- الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث الأتي :

- صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي بتطبيقه على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلي للمقياس وحساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين المجموع الكلي للمقياس

ثالثاً: مستوي الطموح ملحق (٣):

وصف المقياس :

قامت "عبد السميع، أمال" (٢٠٠٤) بتصميم المقياس ويتكون من (٥٢) عبارة تشمل على مستوى الطموح المتعلق بالتحصيل الدراسي والعلاقات الشخصية مع الآخرين وإمكانيات تحقيق الفرد لأهدافه، وتقع الإجابة على المقياس في خمس اختيارات ابتداء من (صفر - ٤).

المعاملات العلمية لمقياس مستوي الطموح :

أ- الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث الأتي :

### - صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية وقام بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلي للمقياس.

### ب- الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث الآتي :

### - معامل الفا لكرونباخ :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك على عينة قوامها (١٥٠) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث.

### خطوات البحث:

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة استطلاعية في الفترة من (٢٠١٨ / ٤ / ٨م) إلى (٢٠١٨ / ٤ / ١١م) للتأكد من مناسبة المقاييس المستخدمة للتطبيق على العينة قيد البحث، وتم تطبيق المقاييس على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وأوضحت نتائج الدراسة عن فهم العينة للمقاييس وتعليمات التطبيق.

### تطبيق البحث :

قام الباحث بتطبيق المقاييس النفسية على العينة الأساسية في الفترة من (٢٠١٨ / ٤ / ١٥م) إلى الفترة (٢٠١٨ / ٤ / ١٨م).

### الأسلوب الاحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، معامل ألفا كرونباخ،

اختبار(ت) لدلالة الفروق، معامل الانحدار، وارتضي الباحث مستوى دلالة عند مستويي (٠.٠٥، ٠.٠١) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

- نتائج الفرض الأول : والذي ينص علي :

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين المرونة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ٢٠٠)

التوافق النفسي والاجتماعي					المتغيرات
الدرجة الكلية	التوافق الاجتماعي	التوافق الأسري	التوافق الصحي	التوافق الشخصي والانفعالي	
**٠.٧٠	**٠.٦١	**٠.٥٠	**٠.٦٦	**٠.٦٠	التكيف الشخصي
**٠.٦٤	**٠.٦٦	**٠.٧٠	**٠.٨٠	**٠.٧٦	الاجتماعي
**٠.٧٤	**٠.٧٩	**٠.٦٧	**٠.٨٦	**٠.٧٠	العقلي
**٠.٧٨	**٠.٥٩	**٠.٦٦	**٠.٧٧	**٠.٨١	الانفعالي
**٠.٧٧	**٠.٩١	**٠.٧٦	**٠.٦٤	**٠.٨٣	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٩٨)

ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٥٩ = (٠.٠١) = ٠.٢٠٨

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية له وبين جميع أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.

- نتائج الفرض الثاني : والذي ينص علي :

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين المرونة النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ٢٠٠)

مستوى الطموح	المتغيرات	
**٠.٧١	التكيف الشخصي	المرونة النفسية
**٠.٦٧	الاجتماعي	
**٠.٨٠	العقلي	
**٠.٦٣	الانفعالي	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٩٨)

ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٥٩ (٠.٠١) = ٠.٢٠٨

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية له وبين مقياس مستوى الطموح. - نتائج الفرض الثالث : والذي ينص علي :

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

## جدول (٥)

معاملات الارتباط بين المرونة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ٢٠٠)

التوافق النفسي والاجتماعي					المتغيرات	
الدرجة الكلية	التوافق الاجتماعي	التوافق الأسري	التوافق الصحي	التوافق الشخصي والانفعالي		
**٠.٥٦	**٠.٧٦	**٠.٦٦	**٠.٧٠	**٠.٨٣	التكيف الشخصي	المرونة النفسية
**٠.٩٣	**٠.٩٠	**٠.٥٤	**٠.٦٧	**٠.٧٠	الاجتماعي	
**٠.٩١	**٠.٧٨	**٠.٦٧	**٠.٨٦	**٠.٨٩	العقلي	
**٠.٧٣	**٠.٦١	**٠.٩٦	**٠.٨٣	**٠.٧٧	الانفعالي	
**٠.٨٥	**٠.٦٤	**٠.٧٣	**٠.٦٨	**٠.٧١	الدرجة الكلية	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٩٨)

ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٥٩ (٠.٠١) = ٠.٢٠٨

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية له وبين جميع أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.

- نتائج الفرض الرابع : والذي ينص علي :

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية ومستوي الطموح لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين المرونة النفسية ومستوي الطموح لدى طالبات كلية

التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ٢٠٠)

مستوى الطموح	المتغيرات	
**٠.٨٠	التكيف الشخصي	المرونة النفسية
**٠.٦٥	الاجتماعي	
**٠.٧١	العقلي	
**٠.٨٨	الانفعالي	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٩٨)

ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٥٩ (٠.٠١) = ٠.٢٠٨

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع

أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية له وبين مقياس مستوي الطموح.

نتائج الفرض الخامس : والذي ينص علي :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات بكلية التربية

الرياضية جامعة المنيا في المرونة النفسية.

جدول (٧)  
دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في  
المرونة النفسية (ن=١ ن=٢=٢٠٠)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	الطالبات (ن=٣٠٠)		الطلبة (ن=٣٠٠)		المقياس	
		ع	م	ع	م		
دالة	**٣.٦٠	٢.٩	١٧.٩	٢.٨	١٦.٧	التكيف الشخصي	المرونة النفسية
دالة	**٣.٢٠	٣.٢	١٩.١	٣.٢	١٨.٢	الاجتماعي	
دالة	**٣.٥٦	٣.٠٢	١٦.١٨	٣.٦٣	١٥.٠٣	العقلي	
دالة	**٤.١٨	٣.٠٢	١٦.١٨	٣.٢٠	١٤.٧٩	الانفعالي	
دالة	**٨.٩٩	٣.٨٨	٢٤.٠٨	٢.٢٧	٢١.٥٢	الدرجة الكلية	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦٠  
يتضح من جدول (٧) وجود علاقة دالة إحصائية بين متوسطي درجات  
الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في أبعاد المرونة النفسية  
والدرجة الكلية له لصالح الطالبات

- نتائج الفرض السادس : والذي ينص علي :  
توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات بكلية التربية  
الرياضية جامعة المنيا في التوافق النفسي والاجتماعي.

جدول (٨)  
دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في  
التوافق النفسي والاجتماعي (ن=١ ن=٢=٢٠٠)

مستوي الدلالة	قيمة ت	الطالبات (ن=٣٠٠)		الطلبة (ن=٣٠٠)		المقياس	
		ع	م	ع	م		
دالة	٤.٤٠	١.٩٨	١٤.٤٤	١.٨٢	١٤.٣٥	التوافق الشخصي والانفعالي	التوافق النفسي والاجتماعي
دالة	٣.١١	٢.٨	١٤.٩	٢.٦	١٤.١	التوافق الصحي	
دالة	٣.٣٣	٣.٣	١٩.٩	٣.٢	١٨.٦	التوافق الاسري	
دالة	٤.١	٤.١	١٨.٤	٢.٤	١٦.٥	التوافق الاجتماعي	
دالة	٥.٤٢	٣.٠٥	٢٢.٥٦	٣.٦٧	٢٢.٨٠	الدرجة الكلية	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له ولصالح الطالبات.

- نتائج الفرض السابع : والذي ينص علي :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في مستوي الطموح.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في مستوي الطموح (ن=١ ن=٢=٢٠٠)

مستوي الدلالة	قيمة ت	الطالبات (ن=٣٠٠)		الطلبة (ن=٣٠٠)		المقياس	
		ع	م	ع	م	الدرجة الكلية	مستوي الطموح
دالة	١٨.٢٠	٣.٢٠	٦٥.٨٠	٤.٦٩	٥٠.٦٤		

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٩) وجود دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في مقياس مستوي الطموح لصالح الطالبات .

. نتائج الفرض الثامن : والذي ينص علي :

إمكانية التنبؤ التوافق النفسي والاجتماعي ضوء المرونة النفسية لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.

جدول (١٠)

نتائج تحليل الانحدار بين المرونة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدي طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا (ن = ٤٠٠)

المقياس	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت
المرونة النفسية	** ٠.٧٧	** ٠.٦٤	-	٠.٨٦	٠.٦٠	** ٨٥.٣٠	** ٨.٨٠

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١ \* دالة عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) إمكانية التنبؤ بالتوافق النفسي والاجتماعي من خلال المرونة النفسية، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٧٧) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R<sup>2</sup>) وقيمته تساوى (٠.٦٤) وذلك بنسبة إسهام (٦٤%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (F) (٨٥.٣٠) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود ارتباط بين المرونة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، وبالتالي يمكن التنبؤ بالتوافق النفسي والاجتماعي من خلال المرونة النفسية، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

التوافق النفسي والاجتماعي = -٢٢.٢ + ٠.٨٦(درجات العينة فى المرونة النفسية).

- نتائج الفرض التاسع : والذي ينص على :

إمكانية التنبؤ بمستوى الطموح فى ضوء المرونة النفسية لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.

جدول (١١)

نتائج تحليل الانحدار بين المرونة النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا (N = ٤٠٠)

المقياس	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R <sup>2</sup>	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفئوية F	قيمة ت
المرونة النفسية	**٠.٧٠	٠.٤٠	٣٨.٤٠	-٠.٨٤	-٠.٥٥	**٦٦.٥٨	**٧.٦٣

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١ \* دالة عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) إمكانية التنبؤ بمستوى الطموح من خلال المرونة النفسية، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٧٠) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره

(R2) وقيمته تساوى (٠.٤٠) وذلك بنسبة إسهام (٤٠%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (٦٦.٥٨) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود ارتباط بين المرونة النفسية ومستوى الطموح، وبالتالي يمكن التنبؤ بمستوى الطموح من خلال المرونة النفسية، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{مستوى الطموح} = ٣٨.٤٠ + (٠.٨٤-) (\text{درجات العينة فى المرونة النفسية})$$

تفسيرها النتائج ومناقشتها :

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والتوافق

النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "صبيرة، فؤاد، اسماعيل، رزان معلا (٢٠١٧)، أحمد، عفاف محمد" (٢٠١٥) ويعزو الباحث هذه النتيجة أن المرونة النفسية تعد أحد متطلبات الحياة الضرورية لمواجهه ضغوط الحياة المتباعدة والمتلاحقة التي يتعرض لها الطالب، فكلما أمتلك الطالب المرونة النفسية كلما أصبح قادرا على إدارة استجاباته الانفعالية والعقلية وتوجيهها والتعبير عنها بصورة ناضجة ومتزنة بعيدة عن التهور والاندفاع وبذلك يصبح قادرا على تكوين علاقات إيجابية من خلال قدرته على التعامل النفسي والاجتماعي والعقلي مع من يحيطون به، وأن يستمع لانتقادات الغير، ويتقبل النقد دون الشعور بحرج، فيقبل ما يوجه إليه من انتقادات أياً كان مصدرها، ويكون مستعدا لتصحيح مساره أو تعديلها أو يرفض ما لا يستريح إليه، وبذلك يصبح قادرا على إعادة التفكير في مواقفه وقراراته، ونمط سلوكه، واختياراته، ويمتلك القدرة على الانسلاخ من النفس والنظر إليها من بعيد لتصحيح مسارها، وبذلك يستطيع تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب سلوكياته الداخلية والخارجية بما يساعده على حل الصراعات وخفض التوتر، بل يتخطى ذلك إلى الجوانب الايجابية لتحقيق الذات والرضا عنها وتحقيق الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي

التعامل مع من حولة، وبذلك يصبح قادرا على تحقيق التوافق النفسى والاجتماعي.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "صالحى، هناء (٢٠١٣)، خيرة، بن التواتى (٢٠١٤)، الذواد، الجوهرة (٢٠٠٢) صبييرة، فؤاد، اسماعيل، رزان معلا" (٢٠١٧) ويعزو الباحث هذه النتيجة أنه كلما تمتع الطالب بالمرونة النفسية كلما أنعكس ذلك على مستوى طموحه ومفهوم ذاته الايجابي، وهى عوامل تؤدي إلى نمو مستوى الطموح بصورة واقعية فيستطيع من خلالها تحديد الأهداف التى يمنحها لذاته فى المجالات التعليمية والاسرية والاقتصادية ويسعى لتحقيقها، فالمرونة النفسية جزءا مهما وأساسيا فى البناء النفسى للطلاب وذلك لأنها تبلور وتعزز الاعتقادات التفاضلية ومستوى الطموح لديه فيكون قادرا على التعامل مع مصاعب الحياة المختلفة، وبذلك يمتلك القدرة على حل مشكلاته وإيجاد الحلول التى تقوده إلى نتيجة إيجابية، والنظر بهدوء وعقلانية تجاه المشكلات وتصور الحل الأمثل لها، فتجده يؤمن بقدراته على تحقيق أهدافه ويصبح قادرا على إدارة مسار حياته بصورة ذاتية وبمستوى طموح عالى وبنشاط اكبر، فكلما تمتع الطالب بمستوى عالى من المرونة النفسية كلما أنعكس ذلك على مستوى طموحه، فالطموح يعد أحد العوامل الأساسية التى تؤثر على مستوى تفوقه الدراسي، حيث لا يمكن تصور التفوق دون مستوى طموح لائق لديه، فالطموح يلعب دوراً هاماً فى مستوى الدافع لديه نحو تحقيق المزيد من التفوق، فسلوك الطالب ليس حدثاً من عزلاً قائماً بذاته، وإنما هو مرتبط أشد الارتباط بمرونته النفسية فيتمتع بقدر كبير من الهدوء والانتزان، فى حين عند فقد الطالب للمرونة النفسية يكون عرضه للاضطراب الانفعالي فيفقد الثقة بالنفس، ويتسم سلوكه بالتوتر والانفعال، ولا يستطيع الصبر أو كبح

جماح غضبه وهى عوامل تؤدي إلى خفض مستوى المرونة النفسية لديه وبالتالي مستوى طموحه.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتوافق النفسى والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة "الشمري، فاضل كردى (٢٠١٢) التيمى، محمود كاظم محمود، الشمري، سلمان جوده مناع" (٢٠١٢) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطالبات تتمتع بمستوى عالى من المرونة النفسية مقارنة بالطلبة لذلك تجدها تستطيع الاستجابة لأي تغير في بيئتها استجابة ملائمة تحقق من خلالها الانسجام بين حاجاتها ودوافعها من جهة والضغط المحيطة بها من جهة أخرى، وهى بذلك تمتلك القدرة على المشاركة الاجتماعية الفعالة، وامتثالها لقيم المجتمع الذى تعيش فيه، وشعورها بقيمتها ودورها الفعال فى تنمية مجتمعتها، وقدرتها على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حولها، والدخول فى منافسات اجتماعية بناءة مع الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية، كما تحرص على حقوق الآخرين فى جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم، والشعور بالسعادة والامتنان لانتمائها للجماعة ولذلك تجدها تحتل مكانة متميزة من خلال ما تؤديه من عمل اجتماعى تعاونى، فهى تتصرف بطريقة إيجابية تمكنها من القيام بدورها فى الحياة بنجاح. حتى تمتلك القدرة فى التعامل مع الواقع بطريقة مناسبة فتقبلها أو تغييرها أو تتحايل عليها وفقاً لما يقتضيه الوضع وحسب ما تسمح به قدراتها وبالتالي تصبح قادرة على ممارسة النقد الذاتى والقيام بالمراجعة والتصحيح لمواقفها، وبذلك تجدها قادرة على مواجهة الشدائد والظروف الصعبة والمحن وأحداث توازن مع متطلبات الحياة المختلفة لأنها تخضع لمبدأ الواقع، وعلى إعادة التفكير فى مواقفها وقراراتها، وتنمية قدراتها كالشجاعة والجرأة والثقة بالنفس وروح التعاون، أيضاً تمتلك القدرة على الانسلاخ من النفس والنظر إليها من بعيد لتصحيح مسارها،

وبذلك تفكر تفكيراً موضوعياً ومعتدلاً ومتماشياً مع الأوضاع الاجتماعية المتباينة، وتمتلك القدرة على حل الصراع بين الحاجات المتعارضة وطريقة مواجهة هذه المواقف والتعامل معها، وبذلك تصبح قادراً على تحقيق التوافق النفس والاجتماعي لديها.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية ومستوى الطموح لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة "قدوري، رؤى صلاح (٢٠١٦)، أبو شنب، رغد حسن حسنى (٢٠١٥) سعدون ، لمياء قيس" (٢٠١٢) ويعزو الباحث هذه النتيجة أنه حين تمتلك الطالبة المرونة النفسية ينعكس ذلك على مستوى طموحها فيصبح لديها القدرة على تحدي العقبات وتؤمن بقدراتها في تحقيق أهدافها وتكون قادراً على إدارة مسار حياتها بصورة ذاتية وبنشاط أكبر، وهذا بدوره يؤدي إلى نمو مستوى طموحها والإحساس بالسيطرة على البيئة وتحدياتها وتكون قادراً على التعامل مع الضغوط النفسية، وبذلك تكون قادرة على إدارة مسار حياتها بصورة ذاتية، فتصبح قادراً في التعامل مع الآخرين والمشكلات والضغوط الدراسية والاقتصادية بتوازن وبنجاح أكبر، لذلك تجدها تمتلك القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها وتجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار، مع القدرة على تنمية الكفاءة الشخصية في ظل ظروف أو المصاعب الشديدة، وتمتلك القدرة على إعادة التفكير في مواقفها وقراراتها، ونمط سلوكها وحياتها، واختياراتها، وبذلك تفكر تفكيراً موضوعياً ومعتدلاً ومتماشياً مع الأوضاع الاجتماعية المتباينة، وتمتلك القدرة على حل الصراع بين حاجاتها المتعارضة، وطريقة مواجهة المواقف والتعامل معها، فالمرونة النفسية عملية دينامية تتضمن التوافق الإيجابي والفعال مع ضغوط ومحن ومصاعب الحياة المختلفة ، وبالتالي ينعكس ذلك على قدرتها ومستوى طموحها

فى الاحتفاظ بالهدوء والاتزان النفسى والانفعالى، وعلى قدرتها فى توظيف مسار هذه الضغوط النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية لصالحها، الأمر الذى يؤدى إلى تخلصها من الآثار السلبية لهذه الضغوط، والإحساس بمتعة وجود الحياة.

- توجد دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى أبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية له لصالح الطالبات .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "شعبان، يحيى عمر (٢٠١٢)، أحمد، عفاف محمد (٢٠١٥)، نصار، سالى حسين أمين" (٢٠١٥) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطالبات تمتع بالمرونة النفسية مقارنة بالطلاب فتجدها قادرة على تغيير سلوكها لإحداث علاقة أكثر توافقاً مع التغيرات التى تطرأ على متطلباتها ودوافعها ومحيط البيئة التى تعيش فيها فتصبح قادرة على تحقيق التكيف الشخصى وأداره استجابتها الانفعالية وفقاً لطبيعة الموقف أو المثير الذى يستدعي هذه الانفعالات، سواء من حيث نوعية وشدة الاستجابة ومدى ثباتها والتعايش مع الأحداث والمواقف، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال فى إشباع حاجاتها النفسية والبيولوجية وبالتالي تكتسب مناعة نفسية وطبيعية ضد التأزم والقلق وينمو لديها سمات الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس وروح التعاون وهذا يتضح من خلال تفاعلها مع البيئة المحيطة بها، وهى مهارة تتجاوز الصمود أمام المحن إلى استخدام استراتيجيات إيجابية فى التعامل معها، لذلك تجدها قادرة على التكيف الناجح على الرغم من التحديات والصعوبات والظروف المهددة لها، مع القدرة على تنمية كفاءتها الشخصية فى ظل الظروف والمصاعب الشديدة سواء كانت عائلية واجتماعية أو المشاكل الصحية أو المالية فتجدها قادرة على إحداث التوافق النفسى والاجتماعى لديها، وينعكس ذلك على قدرتها فى الاحتفاظ بالهدوء والاتزان

النفسي والانفعالي، وتوظيف مسار هذه الضغوط النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية لصالحها، الأمر الذي يؤدي إلى التخلص من الآثار السلبية لهذه الضغوط، وتحقيق التوافق الإيجابي.

- توجد دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له ولصالح الطالبات.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة "أبوبكر، أحمد سمير صديق (٢٠١٣)، التيمي، محمود كاظم محمود، الشمري، سلمان جوده مناع (٢٠١٢)، محمد علي، بريقة" (٢٠١٧) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطالبات تتمتع بمستوى عالي من المرونة النفسية مقارنة بالطلاب فتجدها قادرة على التأثير الإيجابي في الآخرين من خلال إدراكها وفهما وتفهما مشاعر وانفعالات الآخرين ومساندتهم والتصرف معهم بطريقه لاثقة مما ساعد على تحقيق توافقه النفسية والاجتماعي فتصبح قادرة على إجراء التعديلات المؤقتة في استجاباتها السلوكية التي تكسبها القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نموها الشخصي في الاتجاه الطبيعي لذلك تجدها تمتلك الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية مرونتها النفسية وشعورها بالقوة الذاتية التي تنمو مع مرور الوقت وامتلاكها مهارة حل المشكلات التي تساعدها في مواجهة المحن والشدائد كذلك تكون قادره على إقامة علاقات طيبة مع الأسرة والأصدقاء، وهو أمر هام في بناء وتنمية المرونة وتجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا يمكن التغلب عليها وبالتالي تستطيع تقبل التغيير باعتباره جزءا من الحياة وتضع أمامها أهدافا واقعية يمكن تحقيقها في ضوء قدراتها ومكانتها وتمتلك القدرة على أن أتخاذ قرارات حاسمة في التعامل مع المواقف العصيبة بكل ما أوتيت من قوة، وتتخذ القرارات المناسبة التي تساعدها على حل المشكلات وتنمي ثقتها في قدرتها على حل المشكلات

وتضع الأمور في نصابها الصحيح عند مواجهتها أحداثاً ضاغطة فتتظن إليها في حجمها الطبيعي بدلاً من التضخيم من المشكلة وتعمل على الاندماج في الأنشطة وبالتالي تمتلك القدرة على تحقيق التوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي مع الآخرين، فتشعر بالكفاءة والرضا والتوافق والانسجام بينها وبين بيئتها، فتتمكن من تغيير سلوكها وعاداتها عند مواجهتها موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو اجتماعية، أو صراعاً نفسياً، تغييراً ينسجم مع هذه الظروف وبذلك تستطيع التوافق مع الظروف المحيطة بها.

- توجد دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في مقياس مستوي الطموح لصالح الطالبات

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة "رندة، سكيك جمال اسماعيل (٢٠١٢)، خير سنارى إسماعيل، هالة (٢٠١٧)، عبد صعبه، زينه عبد الكريم (٢٠١٦)، رحيم، الأء، عبد الحسين، إقبال (٢٠١٢)، على، انتصار عويد" (٢٠١٢) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطالبات تمتلك قدراً من المرونة مقارنة بالطلاب مما انعكس على قدرتها في تحدي العقبات والضغط فأصبحت قادرة على إدارة وجهته العقلية للمواقف والقرارات والسلوكيات وابتكار الأفكار والحلول التي تتناسب والمواقف التي تواجهها مما أدى إلى تمتعها بمستوى طموح واقعي يتناسب وإمكاناتها والجوانب الإيجابية في شخصيتها ومحاولة تعويض الجوانب السلبية أو الحد منها، فأصبحت قادرة على الاستبصار وقراءة وترجمة المواقف والأشخاص، كذلك أصبحت قادرة على التواصل وفهم الآخرين، وهى بذلك تستطيع التكيف مع نفسها بحيث تعرف ما لها وما عليها فتصبح قادرة على إدخال السرور على النفس، فامتلاك الطالبة للمرونة النفسية جعلها تشعر بالرعاية، والدعم، والثقة بالنفس والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرتها على وضع خطط واقعية لذاتها، وتطوير مهارات التواصل مع الآخرين والقدرة

على كبح المشاعر الحادة وتنمية قدراتها العقلية والنفسية والاجتماعية، والقدرة على ضبط انفعالاتها بحيث تتعامل معها بمرونة، على العكس تماماً انخفض مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب مما أدى إلى الاحساس بالاضطراب الانفعالي وفقدان الثقة بالنفس، وعدم القدرة على تحقيق التوافق النفسى والأجتماعى وهى عوامل تؤدى إلى خفض مستوى الطموح.

- يمكن التنبؤ بالتوافق النفسى والاجتماعى من خلال المرونة النفسية، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٧٧) وهى تمثل إسهام المتغير المستقل فى المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.٦٤) وذلك بنسبة إسهام (٦٤%) فى المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (٨٥.٣٠) وهى دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود ارتباط بين المرونة النفسية والتوافق النفسى والاجتماعى، وبالتالي يمكن التنبؤ بالتوافق النفسى والاجتماعى من خلال المرونة النفسية، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالى:

التوافق النفسى والاجتماعى = -٢٢.٢ + ٠.٨٦(درجات العينة فى المرونة النفسية).

- إمكانية التنبؤ بمستوى الطموحى ضوء المرونة النفسى لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.

- يمكن التنبؤ بمستوى الطموح من خلال المرونة النفسية، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٧٠) وهى تمثل إسهام المتغير المستقل فى المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.٤٠) وذلك بنسبة إسهام (٤٠%) فى المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (٦٦.٥٨) وهى دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود ارتباط بين المرونة النفسية ومستوى الطموح، وبالتالي يمكن التنبؤ بمستوى الطموح

من خلال المرونة النفسية، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

مستوي الطموح =  $38.40 + (-0.84)$  (درجات العينة فى المرونة النفسية)  
**الاستنتاجات:**

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى المرونة النفسية.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى التوافق النفسي والاجتماعي.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى مستوى الطموح.
- إمكانية التنبؤ بمستوى الطموح والتوافق النفسي والاجتماعي فى ضوء المرونة النفسية لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.

#### التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يوصى الباحث بما يلى :

- ١- ضرورة التعرف على الخصائص النفسية والأكاديمية لطلبة الجامعة الخاصة بالمرونة النفسية والعمل على تنميتها.
- ٢- تصميم برامج تعمل على تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- ٣- توفير أجواء أكاديمية واجتماعية تسهم فى تنمية المرونة النفسية مما ينعكس على توافقهم النفس والشخص والاجتماعي.
- ٤- الاهتمام بالخصائص التى تميز البناء النفسى للطلاب المرزبين نفسياً، والعمل على تنميتها.
- ٥- إجراء دراسة متشابهة تطبق على المرحلة الجامعية ككل .
- ٦- الاهتمام بالبرامج الإرشادية بهدف التدريب على مهارة المرونة النفسية، وقبول الرأى الأخر، والتحرر من الانفعالات السلبية، والقدرة على ضبط النفس، والتمسك بأخلاق الإيثار.



- ٥- التميمي، محمود كاظم محمود، الشمري، سلمان جوده مناع (٢٠١٢):  
المرونة النفسية وعلاقتها بالاستبعاد الاجتماعي لدى  
المرشدين التربويين، مجله كلية المأمون الجامعية،  
العدد. ٢٠
- ٧- الجموعى، مؤمن بكوش (٢٠١٣): القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق  
النفسى والاجتماعى لدى الطالب الجامعى، جامعة جنوب  
الوادي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خضير .
- ٨- الذواد، الجوهرة (٢٠٠٢): وجهة الضبط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى  
بعض طالبات الجامعة السعوديات والمصريات، دراسات  
عربية في علم النفس، المجلد الأول، العدد. ٣
- ٩- الشمري، فاضل كردي (٢٠١٢): التوافق النفس والاجتماعى وعلاقته  
بمركز الضبط لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة  
علوم التربية الرياضية، العدد ٤ ، المجلد ٥.
- ١٠- الأعسر، صفاء (٢٠١٠): الصمود من منظور علم النفس الإيجابي،  
المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٢٠، العدد ٦٦.
- ١١- بوشاش، سامية (٢٠١٣): السلوك العدوانى وعلاقته بالتوافق النفسى  
والاجتماعى لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير  
منشورة، جامعة مولودى معمورى، كلية العلوم الإنسانية.
- ١٢- خير سنارى إسماعيل، هالة (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة  
العقلية لدى طلاب كلية التربية ،مجلة الإرشاد النفسى،  
جامعة عين شمس، العدد ٥٠، ابريل.
- ١٣- خيرة، بن التواتى (٢٠١٤): الاتزان الانفعالى وعلاقته بمستوى الطموح  
لدى الطالب الجامعى، رسالة ماجستير غير منشورة،  
جامعة قاصدى مرياح ورقلة،مجلة العلوم الإنسانية  
والاجتماعية.

- ١٤- رحيم، ألاء، عبد الحسين، إقبال(٢٠١٢): البناء القيمي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة التربية الاساسية، العدد ٧٣.
- ١٥- رندة، سكيك جمال اسماعيل (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات إدارة الأزمات لدى القيادة التشريعية والتنفيذية فى قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- ١٦- سالم، هبه الله محمود الحسن، قميل، كبشوركوكو، الخليفة، عمرو هارون (٢٠١٢): علاقة دافعية الإنجاز بموضع الضبط ومستوى الطموح والتحصيل الدراسى لدى طلاب مستويات التعليم العالى بالسودان، المجلة العربية للتطوير والتفوق، العدد ٤، المجلد ٣.
- ١٨- شعبان، يحيى عمر(٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياه لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رساله ماجستير غير منشوره، جامعه الأزهر، كلية التربية.
- ١٩- صالحى، هناء (٢٠١٣): علاقة الضغط النفسى بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة ،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدى، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- ٢٠- صبيرة، فؤاد، اسماعيل، رزان معلا (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوى، كلية التربية، مجلة جامعة تشرين للبحوث، المجلد ٣٩، العدد ٤

- ٢١- عبد الكريم، محمد الصافي (٢٠١٠): أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها  
بالاغتراب النفسى لدى طلاب الجامعة، المؤتمر السنوى  
الخامس عشر للإرشاد النفسى جامعة عين شمس،  
المجلد ١.
- ٢٢- عبد صحبه، زينه عبد الكريم (٢٠١٦): المرونة النفسية وعلاقتها  
بالتوجه نحو الحياه لدى طلبة كليه الآداب، جامعه  
القادسية.
- ٢٣- عزت راجح، أحمد (١٩٧٦): أصول علم النفس، المكتب المصري  
الحديث، ط ١٥ الإسكندرية.
- ٢٤- على، انتصار عويد (٢٠١٢): مستوى الطموح وعلاقته بالأداء المهارى  
لبعض المهارات الاساسية الهجومية بكره السلة، مجلة  
الرياضة المعاصرة، المجلد ١١، العدد ٦، جامعة بغداد.
- ٢٥- علوان، نعمات شعبان، الطلاع، عبد الرؤوف (٢٠١٤): مجله  
الأقصى، سلسله العلوم الإنسانية، المجلد ١٨، العدد ٢  
يونيو.
- ٢٦- محمد على، بريقة (٢٠١٧): علاقة المرونة النفسية بمتغرى الجنس  
والسن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدى  
مرباح ورقلة.
- ٢٧- محمد رجائى حنفى عبد المتجلى (٢٠٠٤): التكيف السليم سمة الشخصية  
السوية المتكاملة، أسطنبول، العدد ٥.
- ٢٨- ميسة، فاطمه، ميسة، فضيلة (٢٠١٤): الرضا التخصص الدراسى  
وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعى، رسالة  
ماجستير غير منشورة جامعه جنوب الوادى، كلية العلوم  
الاجتماعية.

٢٩- نصار، سالى حسين أمين (٢٠١٥): فاعليه برنامج ارشادى عقلانى  
انفعالى سلوكى لتنميه المرونة النفسية، رساله ماجستير  
غير منشوره، جامعه الزقازيق.

٣٠- قدورى، رؤى صلاح (٢٠١٦): تقويم المرونة النفسية لدى لاعبي  
الألعاب الجماعية فى مدينه الموصل، العراق مجله علوم  
التربية الرياضية، المجلد ٩، العدد ١..

### ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية .

- 31- American Psychological Association (2000):** The road to resilience . (APA) .washington: Discovery Health Chanel.
- 32- Ungar, M., Liebenberg, L., Boothroyd, R., Kwong, W.M., Lee, T.Y., Leblanc, J., Duque, L. &Makhnach, A. (2008):** The study of youth resilience across cultures: Lessons from a pilot study of measurement development". Research in Human Development 5 (3): 166–180.
- 33- Comas-Diaz, L & Luthar, S.S. & Maddi , R.S. & O'Neill. HK.&SaaKviten, K. W. &Tedeschi ,G.R. (2004):** the Road to Resilience, the American psychological, Association