

الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. صفاء عبد الزهرة الجمعان
الباحث: محمد عبد الرضا شريف
جامعة البصرة-كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

الملخص :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين الطاقة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ، وقام الباحث ببناء مقياس الطاقة النفسية والذي تكون من (٣٥) فقرة ، كما تبني مقياس (الزبيدات ٢٠١٥) للرضا عن الحياة وقد تحدد مجتمع البحث بطلبة جامعة البصرة ، وقد تم اختيار عينة بلغ حجمها (٣٦٨) طالب وطالبة وأشارت نتائج البحث الى وجود علاقة بين الطاقة النفسية والرضا عن الحياة.

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية، الرضا عن الحياة، طلبة الجامعة.

Psychological Energy and its Relationship with Satisfaction about Life among University Students

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية
Journal of Basra Studies in Human Sciences

Prof. Dr. Safaa Abdel Zahraa

Mohammed Abdul Reda Sharif

University of Basra-College of Education for Human Sciences
Department of psychological Counseling And Educational Guidance

Abstract

The current research aims to identify the relationship between the psychological energy and the satisfaction about life among the students of university .Therefore, the researcher constructed a measure of the psychological energy which consisted of (35) items, who depended on the scale of (Al Zabidat 2015) for the satisfaction about life , so that the research community was determined by the students of university of Basra. Therefore, a sample of (368) male and female students was selected. Moreover, The results of the research indicated that there is a relationship between the psychological energy and the satisfaction about life.

Keyword: Psychological Energy, Satisfaction about Life, University Students.

مشكلة البحث : Research Problem :

تحدد مشكلة البحث الحالي بالسؤال التالي :

-هل توجد هناك علاقة بين الطاقة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث : Research Importance :

إنَّ كل فرد يمتلك محرك لسلوكه وهو ما يمكن ان يطلق عليه (الطاقة النفسية) والذي يكون محكوم بمستوى التنشيط السيكولوجي لدى الفرد ذاته فان هذا المولد للطاقة النفسية في صورتها الاولية كطاقة لها معنى سيكولوجي يتحدد في مفاهيم تتعلق بالمواقف التي يتواجد فيها الفرد ، والتي تعمل من خلال دفع الفرد للسلوك بطريقة محددة في المواقف البيئية التي تدفع الفرد إلى التفاعل مع المواقف الضاغطة التي يمر بها ، ومن هنا تظهر الفروق الفردية مما يمتلكون من طاقة نفسية دافعة للسلوك حيث يعتمد تأثير الفرد بالمواقف البيئية وعلى مستوى المخزون للطاقة لديه (كامل ، ٢٠٠١ : ٢١٧)

يستعمل مصطلح الطاقة النفسية على نحو مرادف لمصطلحات أخرى في علم النفس مثل الدافع Motivation، والتنشيط Activation، والإثارة Arousal، حيث إن الطاقة النفسية (هي تلك القوى الكامنة التي تدفع الإنسان إلى انجاز عمل أو مهمة ما وان حالة الصفاء الذهني تملأ الإنسان بالطاقة النفسية والتي ينظر إليها عادة على أنها أكثر من مجرد نوع من النشاط والحيوية أو الشدة لوظائف العقل ، كما أنها أساسا للدافعية، والطاقة النفسية يمكن إن تأخذ إشكالا ايجابية أو سلبية ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة ، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية ، إما القلق والغضب فمصدران للطاقة السلبية ، وتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الشخص كيف يسيطر على أفكاره الذهنية وهو يهدف إليه أساسا لتنمية المهارات النفسية واستثمارها (زيدان ، ٢٠١٤ : ٢٦)

إنَّ الشعور بالرضا عن الحياة أحد مقومات السعادة وهو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء ألان أو في الماضي وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام وعن العمل وعن الذات وعن وقت الفراغ ويقابل هذا الرضا السخط أو عدم الرضا ، إن الرضا عن الحياة من الموضوعات المهمة في عصرنا الحالي الذي يواكب الحضارة والتقدم السريع مما يولد بعض الأزمان النفسية ويخلف لهم مشاكل تعيقهم عن إكمال حياتهم بشكل صحيح ويكونوا بحاجة إلى من يعيدهم للمسار الصحيح حتى يتابعوا حياتهم بشكل طبيعي . (النمر ، ٢٠١١ : ٢٠٥)

أهداف البحث : Aims of Research :

يستهدف البحث الحالي التعرف على:الطاقة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

حدود البحث : Limitations of Research :

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة البصرة للعام الدراسي (٢٠١٧_٢٠١٨) للدراسة الصباحية .

تحديد المصطلحات : Definition of Terms :-

الطاقة النفسية :عرفها كل من :



- (يونج، ١٩٧٨): بناء فرضي فهي ليست مادة أو ظاهرة عيانية توجد عن طريق التعبير عن نفسها في شكل القوة القائمة بالفعل أو القوة فالرغبة والإرادة والوجدان والانتباه وبذل الجهد أمثلة لقوى فعلية في الشخصية كما ان الاستعدادات والقدرات والميول والنوازع والاتجاهات أمثلة لقوى ممكنة.
(هول وليندزي، ١٩٧٨: ١٢٦).

عرفها (مارتنز ١٩٨٧): الشدة والقوة والحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه الموكلة الية وهي اساس الدافع والتي تتضح باليقظة التي تؤدي الى نشاط الجسد والعقل (Martens، 1991، P.22).

الرضا عن الحياة

عرفها كل من :

-شين وجنسون (shin & Johuson، 1978، 475): الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه. (بسيوني ، ٢٠٠١ ، ٧٤)

_(سوارتز Swartz، 2004، 15): بأنه الرضا الذي يشعر به الفرد في مختلف جوانب حياته.

(القشيشي، ٢٠١٥، ٢٩٢)

يعرفه (انجلشوانجلش) :بأنه حالة يتحقق فيها الإشباع لرغبة سابقة ، او انه حالة يكون فيها الشخص على وعي بانه قد بلغ توا أوضاع الرغبة (الغانمي، ٢٠١٤، ٣٠٢)

النظريات التي فسرت الطاقة النفسية :

١. نظرية التحليل النفسي فرويد (١٨٥٦ - ١٩٣٩) :-

يعد فرويد أول من تحدث عن الطاقة النفسية وربط الطاقة النفسية بالطاقة الجنسية. واعتبر فرويد ان الانا هي مستودع الطاقة النفسية ومركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي والإدراك الحسي الداخلي وهو المشرف على جهازنا الحركي الإرادي ويتكفل الأنا بما لديه من طاقة بالدفاع عن الشخصية ويعمل على توافقها مع البيئة وإحداث التكامل وحل الصراع بين مطالب الهو والأنا الاعلى والواقع والأنا بما يتحلى به من طاقة نفسية هائلة. وتأخذ الطاقة عند فرويد مسارين هما الحياة وهنا يكون مسار الطاقة النفسية مسارا ايجابيا وموجة نحو البناء حيث تهدف إلى البقاء وحفظ الذات والنوع وحب الذات وحب الموضوع وتكون الشخصية المتوافقة اجتماعيا، وعندما تأخذ الطاقة مسارا سلبيا يتجه تفكير الفرد إلى غرائز الهدم أو القوى التدميرية في النفس وتهدف إلى الفناء وفي هذه الحالة، الشخصية يغلب عليها الطابع العدوانى سواء أكان العدوان موجها نحو الذات فيدمر ذاته أم نحو الآخرين فيكون غير متوافق اجتماعيا، وقد اختصر فرويد الطاقة النفسية والدافعية وفسرها على أساس الغريزة (زيدان ، ٢٠١٤ : ٣٠)

٢. نظرية يونج (١٨٧٥ - ١٩٦١):

فمفهوم يونك عن الطاقة النفسية المستثمرة في الأنشطة و الأحداث العقلية ، تجذب الطاقة النفسية مجموعة من الافكار المترابطة والمشحونة انفعاليا مكونة العقد ، والعقد هي



الطريق المميز والذي تعدّ النفس من خلاله عن ذاتها (الرحمن، ١٩٩٨: ١١٩ - ١٢١).
٣. نظرية ادلر (١٨٧٠ - ١٩٣٧) :-

أهتم ادلر بالطاقة النفسية من خلال مفهوم الغائية أو هدف الحياة وقال ان الشخصية لا يمكن ان تنمو وتتكون إلا إذا كانت النفس الإنسانية تتجه في نشاطها اتجاها هادفاً يوجهها ، ويبيّن ادلر إنّ هدف الحياة ينظم للفرد سلوكه نحو غاية معينة وتنخفض الطاقة النفسية عندما يكون اتجاه الفرد موجها نحو غاية وهمية أو هدف لا يستطيع تحقيقه (زيدان ، ٢٠١٤ : ٣١)

الرضا عن الحياة :

النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة :

١ - نظرية التكيف أو التعود Adaptation Theory

تؤكد نظرية التكيف أو التعود بان الأفراد يختلفون في طباعهم وتصرفاتهم وسماتهم وأهدافهم ونظرتهم إلى الحياة حسب الظروف والإحداث الجديدة في حياتهم ، باختلاف أنماط شخصياتهم . وبمرور الوقت يعودون إلى طبيعتهم التي كانوا عليها قبل هذه الإحداث الجديدة ، نتيجة عامل التعود والتكيف والتأقلم مع هذه الإحداث الجديدة . (الرياحنة ، ٢١ ، ٢٠١٤)

٢ - نظرية القيم والأهداف والمعاني Values Goals and Meanings Theory

ترى هذه النظرية إن الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة أويش وآخرون Oise et al ١٩٩٩. أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد ، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (العلوان، ٢٦، ٢٠٠٦)

٣ - نظرية التقييم Evaluation Theory

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا. وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا واجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كم إن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد . (الهواملة ، ٢٠١٣، ٢٤)



منهجية البحث وإجراءاته:

يتناول الباحث في هذا الفصل وصفا للإجراءات التي قام بها لتحقيق أهداف البحث وتتلخص بوصف مجتمع البحث وعيناته وأدواته والوسائل الإحصائية المستخدمة لتحقيق ذلك وكالاتي:

١- منهج البحث:

يُعد البحث الحالي من الدراسات الوصفية الارتباطية ، وذلك لكونه يتناول العلاقة بين متغيرين هما (الطاقة النفسية والرضا عن الحياة) لدى طلبة الجامعة.

٢- مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث و يرغب بتعميم نتائج دراسته عليه (الشايب، ٢٠٠٩، ص ٥٤) يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة البصرة من التخصصات العلمية والإنسانية من الدراسات الصباحية للعام الدراسي ٢٠١٧ - ٢٠١٨. ويضم مجتمع البحث (١٩) كلية أنسانية وعلمية بواقع (١١) كلية علمية و(٨) كلية إنسانية حيث بلغ تعداد طلبة جامعة البصرة الكلي (٢٩٦٣٦)* بواقع (١١٤١٤) طالباً (١٨٢٢٢) طالبة كما موضح في جدول (١):

جدول (١) مجتمع البحث موزع بحسب الكليات والجنس والمرحلة الدراسية

ت	الجنس والمرحلة الكليات	المرحلة الأولى		المرحلة الثانية		المرحلة الثالثة		المرحلة الرابعة		المرحلة الخامسة		المرحلة السادسة		المجموع
		ذكور	أنثى	ذكور	أنثى	ذكور	أنثى	ذكور	أنثى	ذكور	أنثى	ذكور	أنثى	
١	الاداب	٥٥٣	٧١٦	٣٨٤	٦١٥	٣١٤	٦٣٣	٤٧٨	٨٠٢					٤٤٩٥
٢	الأدارة والاقتصاد	٩٧٣	٥٠٣	٤٥٠	٢٨٤	٦٠٥	٤٨٠	٤٥٨	٣٠٦					٤٠٥٩
٣	تربية رياضة	١٨٢	٧٠	١٠١	٤٥	١٤٧	٢٥	١٥١	٣٨					٧٥٩
٤	تربية للبنات		٤٨٢		٣٢٦		٢٣٩		٣١٢					١٣٥٩
٥	تربية القرنة	١٠٣	١٨٥	٥٧	١٧١	٣٨	١٤٣	٥٨	٢٧٢					١٠٢٧
٦	تربية علوم أنسانية	١٨٩	٦٠٠	١٩٤	٧٣٧	٢٢٨	٧١٣	٣٥٣	٦٩٦					٣٧١٠
٧	تربية علوم صرفة	٢٤٧	٣٦٤	١٥٧	٣٢٣	١٨٨	٣٥١	٢١٢	٣٢٠					٢١٦٢
٨	تمريض	١٨	٦١	١١	٢٦	١٠	٣٠	٦	٢٧					١٨٩
٩	الزراعة	٢٤٢	٢١٧	١٤٦	٢٥٠	١٦٣	٢٥٣	١٢٩	٢٢٧					١٦٢٧
١٠	الصيدلة	٣٨	٩٠	٤٦	١٠١	٣٦	٧٨	٢١	٩٣	٤٠	٦٤			٦٠٧
١١	الطب	٨٩	١٢٥	٧١	١٢٠	١٠١	١٢٩	٨١	١٢٦	١٠١	١٣٨	٧١	١٢٣	١٢٧٥
١٢	طب بيطري	٧٥	٣٤	٢٨	٣٩	٣٥	٢٨	٣٤	٣١	٢٠	٢٠			٣٤٤
١٣	العلوم	٢٤٣	٤٣٤	١٥٦	٣١٦	٢٠٥	٣٦١	١٨١	٣٧٦					٢٢٧٢
١٤	الفنون	١١٠	١٨٥	٤٨	٩٨	٥٤	٨٩	٥٠	٨١					٧١٥
١٥	القانون	١٤٣	١٨٣	٦٤	٨١	٩٢	٧٣٧	١٠٥	١٣٦					١٥٤١

* حصل الباحث على البيانات الخاصة بأ اعداد طلبة الجامعة من شعبة الاحصاء في رئاسة جامعة البصرة

الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

٢٤٦٠			٢٩	٧	٢٩٠	٣٢٩	٢٩١	٣٠٩	٢٦٨	٢٣٥	٤٠٣	٢٩٩	الهندسة	١٦
٤٨٩			٥١	٤٦	٤٨	٣٠	٦٤	٣٦	٧٨	٢٨	٧٨	٣٠	طب الأسنان	١٧
١١٠											٤٦	٦٤	علوم البحار	١٨
٤٣٦							٢٥	٩	٨٩	٣٥	٢٠٤	٧٤	تكنولوجيا المعلومات	١٩
٢٩٦٣٦	١٢٣	٧١	٣٠٢	٢١٤	٤١٨١	٢٦٧٦	٤٦٦٩	٢٥٧٠	٣٩٦٧	٢٢١١	٤٩٨٠	٣٦٧٢	المجموع	

٣- عينة البحث:

لكي تكون عينة البحث الحالي ممثلة لمجتمعها الأصلي والخاضعة للدراسة ، فقد اختيرت عينة البحث الحالي بالطريقة العشوائية البسيطة من المجتمع الأصلي المراد بحثه ، ليكون عدد أفراد العينة (٧٢٨) طالباً وطالبة ، وتقسمت عينة البحث الكلية إلى عينات فرعية ، ومنها :

١- عينة التمييز :

اختار الباحث عينة عشوائية متساوية بلغ عددها (٢٠٠) طالباً وطالبة من عينة البحث الإحصائية وكما مبين تفصيلاتها بالجدول (٢) عينة لتمييز فقرات مقياس الطاقة النفسية ، لإيجاد قدرة الفرد على قياس ظاهرة الدراسة ، الجدول (٢).

الجدول (٢)

افراد عينة التمييز حسب الكلية والجنس

المجموع	الاناث	الذكور	الكلية
١٠٠	٥٠	٥٠	كلية التربية للعلوم الانسانية
١٠٠	٥٠	٥٠	كلية التربية للعلوم الصرفة
٢٠٠	١٠٠	١٠٠	المجموع

ب- عينة الثبات :

اختار الباحث (٦٠) طالباً وطالبة من كلية التربية للعلوم الإنسانية (الذكور والإناث) لإيجاد ثبات أداة البحث .

ج- عينة التطبيق النهائي :

المجموع الكلي	اناث	ذكور	الكلية
١٠٠	٥٠	٥٠	التربية للعلوم الانسانية
١٠٠	٥٠	٥٠	التربية للعلوم الصرفة
٥٠	٥٠	٥٠	الزراعة
٦٨	٣٤	٣٤	التربية البدنية وعلوم الرياضة

٤- أدوات البحث:

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي في معرفة الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة ، فقد قام الباحث ببناء مقياس الطاقة النفسية وتبنى مقياس الرضا عن الحياة (زبيدات، ٢٠١٥).



أولاً - مقياس الطاقة النفسية :

الخصائص السايكومترية للمقياس :

١- الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب المؤشرات الآتية:-

أولاً: الصدق الظاهري Face Validity:-

للتحقق من مدى صلاحية فقرات مقياس الطاقة النفسية تم عرضه بصيغته الأولية البالغ عددها (٤٧) فقرة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والعلوم النفسية للحكم على مدى صلاحية الفقرات في قياس الخاصية المراد قياسها ملحق (١) وقد اعتمد الباحث نسبة (٨٠ %) فأكثر من آراء الخبراء لقبول الفقرة. وكانت عدد الفقرات موزعة كالتالي:

- (١٣) فقرة المجال المعرفي :- وهو يتمثل في قدرة الطالب على الابتكار والتجديد المستمرين في الجو التعليمي والمناخ التربوي وفي طبيعة الأنشطة ونوعية الوسائل التعليمية.
- (٢٠) فقرة المجال الشخصي:- وهو يتمثل في الصفات والخصائص الشخصية التي يجب ان يتمتع بها الطالب ويتمتع بقدر من المرح وروح الدعابة والمرونة وفي ضوء آراء الخبراء وملاحظاتهم .
- (١٤) فقرة المجال الاجتماعي:- وهو يتمثل في قدرة الطالب على إشاعة المودة والمحبة بينهم وغيرهم من الأشخاص الذين يستدعي العمل الاتصال بهم من أجل التوافق الاجتماعي.

جدول (١)

نسب اتفاق الخبراء والمحكمين على فقرات المقياس

النسبة المئوية	عدد غير الموافقين	عدد الموافقين	عدد الخبراء	ارقام الفقرات
١٠٠ %	-	٢٨	٢٨	١-٢-٤-٥-٦-٧-٩-١٤-١٦-١٨-١٩-٢٥-٢٧-٢٩-٣١-٣٤-٣٥-٣٦-٣٨-٣٩-٤٠-٤٤-٤٥-٤٧
٨٥ %	٤	٢٤	٢٨	٣-٨-١٠-١٢-١٣-١٥-١٧-٢٠-٢١-٢٢-٢٤-٢٦-٢٨-٣٢-٣٣-٣٧-٤١-٤٣
٧٢ %	٨	٢٠	٢٨	-٢٣-٣٠-٤٢
٦٧ %	٩	١٩	٢٨	١١-٤٦



الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

وعليه فقد تم تصحيح اجابات المستجيب على فقرات المقياس بالأوزان الاتية واختيرت لها البدائل الآتية :

تتطبق عليّ دائماً ٥	تتطبق عليّ غالباً ٤	تتطبق عليّ أحياناً ٣	تتطبق عليّ نادراً ٢	لا تتطبق عليّ أبداً ١
---------------------	---------------------	----------------------	---------------------	-----------------------

٢- الثبات :

- طريقة الاختبار و إعادة الاختبار :

تتطلب هذه الطريقة إعادة الاختبار أو المقياس على العينة نفسها ، ثم احتساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين ومعامل الارتباط هو معامل الثبات الذي يسمى بمعامل الاستقرار عبر الزمن.

(p.116,1988, Anastasi)

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغ عددها (٣٠) طالبا وطالبة ، وأعيد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور (١٤) يوما ، وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتهم في التطبيق الأول واستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين فكان معامل الارتباط (٧٧%) وهو معامل ارتباط جيد.

وأصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من ٣٥ فقرة ، ويتكون من فقرات ايجابية وسلبية ، وان عدد الفقرات الايجابية بلغ (٢٧) فقرة، إما الفقرات السلبية فتكونت من (٨) فقرات.

ثانيا-مقياس الرضا عن الحياة :

تكون المقياس بصورته النهائية من (٤٣) فقرة موزعة على ست ابعاد هي : السعادة وتمثله الفقرات (٨-١) ، والطمأنينة وتمثله الفقرات (٩-١٧) ، والتقدير الاجتماعي وتمثله الفقرات (١٨-٢٢) ، والعلاقات الاجتماعية وتمثله الفقرات (٢٣-٢٩) ، والقناعة وتمثله الفقرات (٣٠-٣٦) ، والاستقرار النفسي وتمثله الفقرات (٣٧-٤٣) كما هو مبين في الملحق (٤) وفق تدرج ليكارت الخماسي :

موافق بشدة (٥) درجات ، موافق (٤) درجات ، محايد (٣) درجات ، غير موافق (٢) درجة ، غير موافق بشدة (١) درجة . وعن توزيع المقياس إلى فقرات ايجابية وسلبية فذلك على النحو التالي

-الفقرات الموجبة والبالغ عددها (٤٠) فقرة هي (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢) -الفقرات السالبة ، والبالغ عددها (٧) فقرات هي : (١١-٣٣-٣٤-٣٧-٣٨-٤٣)

الخصائص السايكومترية للمقياس :

لغرض إيجاد الخصائص السايكومترية لمقياس الرضا عن الحياة قام الباحث بالتحقق من الاتي :

صدق المقياس Validity scale :

الصدق الظاهري :

وفي ضوء آراء المحكمين تبين ما يلي:-

صلاحية فقرات المقياس والمجالات (مجال السعادة، مجال الطمأنينة ، مجال التقدير الاجتماعي ، مجال القناعة ، مجال الاستقرار النفسي ، مجال العلاقات الاجتماعية) بنسبة ١٠٠ % .



النتائج:

طريقة الاختبار و إعادة الاختبار:

تم احتساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني فكان معامل الارتباط (٦٧%) وهو معامل ارتباط مقبول .

الوسائل الإحصائية :

استعان الباحث بالحقيبة الإحصائية (spss) لتحليل البيانات سواء في بناء المقياس أم بتحليل البيانات النهائية ولمعالجة نتائج البحث إحصائياً ، وقد استعملت الوسائل الإحصائية الآتية:

١-معامل ارتباط بيرسون: أستخدم في حساب الثبات ولإيجاد معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية وكذلك بين الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه والعلاقة بين المتغيرين.

٢-الاختبار التائي لعينة واحدة: لاختبار الفروق بين متوسط درجات افراد العينة والمتوسط الفرضي لأدائي البحث

٣-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: أستخدم في حساب القوة التمييزية لمقياسي الطاقة النفسية والرضا عن الحياة.

٤-إيجاد دلالة الفروق بين افراد العينة على وفق متغيري النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) و متغير التخصص (أنساني - علمي) .

عرض النتائج وتفسيرها

التعرف على العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة :

لتحقيق هذا الهدف وتعرف قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة في جامعة البصرة أستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون بين متغيري البحث ، إذ أشارت المعالجة الإحصائية إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الطاقة النفسية والرضا عن الحياة ، إذ بلغ معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين (٠.٣٣٥)

عدد افراد العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط المحسوب	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
٣٦٨	٣٦٦	٠.٣٣٥	٧.٤٧	١,٩٦	دالة

وتشير هذه النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الطاقة النفسية و الرضا عن الحياة أي أنه كلما ارتفع مستوى الطاقة النفسية لدى طلبة الجامعة ازدادت درجة رضاهم عن الحياة والعكس صحيح .ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية حيث لأن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية و سعادته في الحياة، ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية فلا بد أن تتوفر لديه القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة ومواجهتها بقدر كاف من الطاقة النفسية التي تمكنه من اجتيازها بسلام ومواصلة حياته بشكل يكون راضٍ عنه، فالطاقة تؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي والتوافق هو العمود الفقري



للصحة النفسية الذي يؤدي إلى تجاوز المشكلات والعقبات ، فيشعر الإنسان بإيجابية وانجازه ويشعره بالسعادة والرضا عن الحياة

الاستنتاجات

ومن خلال عرض النتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى الاستنتاج الآتي:
وجود علاقة ارتباطية بين الطاقة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة وهذا ما يزيد دافعية كثير منهم للمزيد من العطاء ومواصلة عملهم بنجاح .

التوصيات :

- ١- تبصير الهيئات والمؤسسات المختلفة بالاهتمام بمستويات الطاقة النفسية المختلفة وكيفية التعامل معها وتمييزها .
- ٢- زيادة الاهتمام بالتدريب على استراتيجيات الرضا عن الحياة والاهتمام بأعداد البرامج التربوية التي تساعد الطلاب على تقوية الرضا عن الحياة
- ٣- التأكيد على تنمية الرضا عن الحياة منذ المراحل التعليمية المبكرة قبل الانخراط في المرحلة الجامعية

المقترحات :

- ١- إجراء دراسة من الطاقة النفسية ومستوى التفكير لدى طلبة الجامعة .
- ٢- الرضا عن الحياة وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة .

المصادر العربية والأجنبية :

- جبر ، عدنان مارد ، منشد ، حسام محمد (٢٠١٥)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة ، جامعة كربلاء . كلية التربية الأساسية ، مجلة الأستاذ ، العدد ٢١٤
- الرحمن ، محمد السيد عبد (١٩٩٨): نظريات الشخصية ، دار الإباء للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر .
- النمر ، سهام كاظم (٢٠١١) : الرضا ن الحياة وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة الجامعة ، جامعة بغداد - كلية التربية بنات - قسم التربية وعلم النفس ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد ٢٩ .
- العلوان ، بشير احمد عيسى ، (٢٠٠٦) : الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات : دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي للمعاقين حركيا في الاردن ، اطروحة دكتوراه منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية .
- الرياحنة ، غاندي محمود محمد (٢٠١٤) : قلق الموت والرضا عن الحياة لدى مرضى الفشل الكلوي في محافظة اربد ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الاردن
- الهوامله ، نهاية محمد ، (٢٠١٣) : فعالية برنامج ارشادي جمعي في خفض المشاعر الاكتئابية وزيادة درجة الرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين في دار الضيافة بمدينة عمان ، رسالة ماجستير غير



منشورة ، عمادة الدراسات العليا ، الاردن .

•بني اسماعيل ، احمد محمد حسين ، الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الاسرية والرضا عن الاداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة الاردنية _ كلية الدراسات العليا _ الاردن

•بسيوني ، سوزان بنت صدقة بنت عبد العزيز (٢٠١١) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الاكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة ، مجلة الارشاد النفسي _ مصر ، عدد ٢٨

•زبيدات ، محمد صبحي (٢٠١٥) ، الاتزان الانفعالي وعلاقة بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية المعلمين في سخنين ، رسالة ماجستير ، جامعة عمان العربية ، كلية العلوم التربوية والنفسية _ الاردن

•زيدان ، حمدي (٢٠١٤) الطاقة النفسية وقوة الذات ، ط١ ، دار الكتاب العربي ، العين ، الامارات العربية المتحدة.

•كامل ،محمد علي(٢٠٠١): مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والاجهاد النفسي لدى ثلاث مجموعات ذات مستويات مختلفة من الطاقة النفسية الفعالة، مجلة كلية التربية ،جامعة طنطا، العدد (٣٠).

•هول ،كالفين ، ليندزي ، جادر (١٩٧٨) :نظريات الشخصية ، ترجمة فرج احمد فرج ، قدرى حفني ، لطفي فطيم ، مراجعة لويس كامل مليكه ، ط١ ، دار الشايع للنشر ، مصر

-Anastasi, a(1979) **Psychological Testing, Macmillan**, New York.

-Martens: Coaching Guide to SPORT Psychology, 1991, P.22.



الملاحق

ملحق (٣)

مقياس الطاقة النفسية بصيغته النهائية

جامعة البصرة

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسات العليا / الماجستير

م / استبانة

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة ...

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعر به تجاه ظروفك الحياتية ، ويوجد امام كل عبارة خمس اختيارات ، المرجو منك ان تقرا كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (/) اسفل الاختيار الذي ينطبق عليك ، أرجو إن لا تترك عبارة من دون الإجابة عليها و لاتضع أكثر من علامة امام عبارة واحدة . لا داعي لذكر الاسم ، مع ضمان سرية المعلومات التي سيتم جمعها ، وسيتم استخدامها لأغراض البحث العلمي فقط .

الجنس : ذكر ☐ انثى ☐

التخصص علمي ☐ انساني ☐

مع فائق الشكر والتقدير

الباحث

محمد عبد الرضا شريف





ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
١.	استطيع ان ادرس لساعات طويلة دون ملل					
٢.	اشعر بالحماس عند قيامي بالبحث في مجال معين					
٣.	استطيع ابتكار أساليب جديدة تساعدني على الفهم					
٤.	اشعر بأني يفظ ومليء بالحيوية والنشاط عند القيام بأي عمل ذهني					
٥.	لدي القدرة على الإبداع في كل عمل اكلف به					
٦.	اشترك في المهام التي تتطلب مهارات عالية وأتمكن من انجازها					
٧.	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب قلة التركيز والانتباه					
٨.	انقل ما تعلمته إلى مواقف تعليمية جديدة					
٩.	أتمتع بدرجة عالية من التركيز عند قيامي بواجباتي الدراسية					
١٠.	استطيع التوصل إلى المعلومات التي تساعدني في حل المشكلات					
١١.	اشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء العمل					
١٢.	اطرح افكار متجددة في كل محاضرة					
١٣.	أقبل جميع الآراء والانتقادات حتى لو كانت بغير صالح					
١٤.	استطيع التحكم في انفعالاتي عند مواجهة المواقف الصعبة					
١٥.	امتلك القدرة في السعي للنجاح عندما اتعرض للفشل					
١٦.	اشعر إنني غير قادر على استثمار كامل طاقتي					
١٧.	ابذل مجهوداً أكثر من اللازم لإنجاز المهمات التي ارغبها					
١٨.	اشعر ان قدراتي ومهارتي لا تؤهلني للقيام بأي مهمة توكل الي					
١٩.	لدي القدرة على القيام بعدة أعمال في وقت واحد					
٢٠.	استطيع اتخاذ القرار بالاعتماد على تفكيري وقدراتي الخاصة					

الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

٢١.	اشعر بان إمكانياتي ضعيفة تجعلني اشعر بضعف الثقة بالنفس				
٢٢.	أقوم بالأعمال التي تحتاج إلى جرأة ومغامرة في اتخاذ القرارات				
٢٣.	استطيع إدارة الضغوط التي تعيق وصولي لأهدافي				
٢٤.	استمتع بممارسة الأنشطة في الجامعة				
٢٥.	امتلك القدرة على ضبط النفس				
٢٦.	أرى نفسي سعيداً عندما اعمل مع زملائي				
٢٧.	أشارك في النشاطات التي تجري في مجتمعي				
٢٨.	لدي القدرة على مساعدة زملائي في حل مشكلاتهم				
٢٩.	اختلف دائماً بالأشخاص على اختلاف سماتهم				
٣٠.	افقد السيطرة على هدوئي عند مواجهتي مشكلة مع احد الزملاء				
٣١.	استغل طاقاتي فيما هو مفيد لي ولمجتمعي				
٣٢.	يقلقني رأي الآخرين في مستوى أدائي				
٣٣.	اشترك في الأعمال التي تحتاج الى قدرات خاصة من التعامل مع الآخرين				
٣٤.	أعرض للإحباط عندما يواجه لي نقداً من قبل الآخرين				
٣٥.	اشعر بالحماس إثناء المشاركة مع الآخرين لإنجاز عمل معين				

العدد ٣ (ج) - المجلد ٤٣ - السنة ٢٠١٨



مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية

ملحق

مقياس الرضا عن الحياة بصيغة النهائية

جامعة البصرة

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسات العليا / الماجستير

م / استبانة

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة ...

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعر به تجاه ظروفك الحياتية ، ويوجد امام كل عبارة خمس اختيارات ، المرجو منك إن تقرا كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (/) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك ، أرجو إن لا تترك عبارة دون الإجابة عليها و لاتضع أكثر من علامة إمام عبارة واحدة . لا داعي لذكر الاسم ، مع ضمان سرية المعلومات التي سيتم جمعها ، وسيتم استخدامها لأغراض البحث العلمي فقط .

الجنس : ذكر ☐ انثى ☐

التخصص : علمي ☐ انساني ☐

مع فائق الشكر والتقدير

الباحث

محمد عبد الرضا شريف



الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

مستوى الرضا عن الحياة					مضمون الفقرة
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
البعد الأول: السعادة:					
					١. اشعر بالسعادة رغم ما يواجهني من عقبات
					٢. أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة
					٣. يصفني الآخريـن بأن لدي روح المرح
					٤. أشعر بالبهجة عندما انجز ما لدي من عمل
					٥. استقبل الآخريـن بوجه مبتسم
					٦. لدي نظرة تفاؤلية في الحياة
					٧. أضفي على الآخريـن روح المرح
					٨. أشعر بأن حياتي مشرقة
البعد الثاني: الطمأنينة:					
					٩. أتوقع حياة مستقبلية سعيدة
					١٠. أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل
					١١. لو قدر لي أن أحيـا من جديد لن أغير شيئاً من حياتي.
					١٢. أنام نوماً هادئاً
					١٣. لدي روح معنوية عالية
					١٤. أؤمن بأن أفكاري ستؤدي إلى كل ما هو نافع
					١٥. أنظر إلى الجوانب الإيجابية من الحياة
					١٦. أشعر بالثقة بقدرتي
البعد الثالث: التقدير الاجتماعي:					
					١٧. أفكاري تنال التقدير من الجميع
					١٨. أشعر بالثقة في سلوكي الاجتماعي
					١٩. يثق الآخرون في قدرتي
					٢٠. ينظر الآخرون لي باحترام
					٢١. يمتدح الآخرون القرارات التي اقدمها
البُعد الرابع: القناعة:					
					٢٢. حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي
					٢٣. أنا راض بما وصلت إليه

العدد ٣ (ج) - المجلد ٤٣ - السنة ٢٠١٨



مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية

الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

					٢٤. أعيش في مستوى حياة/معيشة أفضل مما كنت أتمناه
					٢٥. أعيش حياة أفضل من غيري
					٢٦. ظروف حياتي ممتازة.
					٢٧. أشعر أنني موفق في حياتي اليومية
					٢٨. أو من بفكرة أن بعد العسر يسرا
البعد الخامس: الاستقرار النفسي:					
					٢٩. أستطيع ضبط انفعالاتي
					٣٠. أعاني مشاعر اليأس
					٣١. أعاني من مشاعر خيبة الأمل
					٣٢. أشعر بالأمن النفسي
					٣٣. أشعر بالاستقرار في حياتي
					٣٤. لدي شعور بالتعاسة
					٣٥. ينتابني الشعور بالقلق
البعد السادس: العلاقات الاجتماعية:					
					٣٦. أتقبل نقد الآخرين
					٣٧. أتقبل الآخرين كما هم
					٣٨. أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين
					٣٩. سلوكي مع الآخرين يتسم بالتسامح
					٤٠. علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة
					٤١. أشارك الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية

العدد ٣ (ج) - المجلد ٤٣ - السنة ٢٠١٨



مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية