

الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الطموح لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين

رابعة عبدالناصر محمد مسحل

مدرس علم النفس - كلية الدراسات الانسانية - جامعة الازهر

المستخلص

هدفت الدراسة الي التعرف علي الطاقة النفسية الفعالة لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين وعلاقتها بكل من تقدير الذات ومستوي الطموح ، والتعرف علي الفروق بين الجنسين في الطاقة النفسية الفعالة ، ومدى امكانية التنبؤ بالطاقة النفسية الفعالة من خلال تقدير الذات ومستوي الطموح . تكونت عينة البحث من طلاب الجامعة من الجنسين وكان عددهم (200) طالب وطالبة ، تتراوح اعمارهم ما بين (20 - 23) سنة ، واستخدمت الباحثة مقياس الطاقة النفسية الفعالة ، ومقياس تقدير الذات ، ومقياس مستوي الطموح ، وقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات الطاقة النفسية الفعالة ودرجات تقدير الذات ومستوي الطموح لدي عينة من الشباب الجامعي ، بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الطاقة النفسية الفعالة وفقا لمتغير النوع (ذكور - إناث) لدي الشباب الجامعي لصالح الذكور ، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات تقدير الذات ومستوي الطموح وفقا لمستوي الطاقة النفسية الفعالة لدي الشباب الجامعي مرتفع \ منخفض لصالح مرتفعي الطاقة ، ويمكن التنبؤ بالطاقة النفسية الفعالة في ضوء متغيرات الدراسة (تقدير الذات ، ومستوي الطموح) لدي الشباب الجامعي.

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية الفعالة - تقدير الذات - مستوي الطموح

الهدية

تعد الطاقة النفسية من المواضيع الهامة التي تؤثر في سلوك الفرد وفي اداء مهاراته ويستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل (الدافعية Motivation ، التنشيط Activation ، الاستثارة Arousal) لكل من العقل والجسم وهذه المصطلحات تخلق بين كل من العقل والجسم واستخدامهما بسبب نوع من الغموض وعدم الفهم، ويعتبر مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهما وتحديدا حيث ان المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلا عن الجسم (Gerben, 2004, 752) (1) ويشير بونسر (Posner, 2010) (2) الي ان الطاقة النفسية الفعالة ترتبط لدي الفرد بقدرته علي العمل والانجاز، والمستويات المرتفعة من الطاقة النفسية الفعالة تدفع الفرد وتحمله للقيام بالاعمال بكفاءة تامه والفرد الذي لديه مستوي منخفض من الطاقة النفسية الفعالة لا يستطيع القيام بالمهام المكفل بها. كما أكدت دراسة براون (Brown, 2012) (3) علي وجود علاقة بين وظيفية المايوتوكونديريا والقصور في الحالة المزاجية والادراكية والطاقة النفسية (العقلية) والاصابه ببعض الامراض مثل الاكتئاب والزهايمر، والمايوتوكونديريا هي الخلية المولدة للطاقة داخل العملية الايضية للطاقة العقلية او الذهنية وتلعب المايوتوكونديريا دورا هاما وحيويا في المحافظة علي الجهاز العصبي ويرتبط انتاجها بالنشاط الذهني وتعد الطاقة النفسية مكافأة لعملية الايض للخلايا العصبية الموجودة في المخ. ويؤكد محمد علي كامل (2001) (4) علي ان الافراد ذوي المستويات المرتفعة من الطاقة النفسية الفعالة والذين هم علي وعي بدرجة متوسطة او مرتفعة بالتغيرات في مستوي الطاقة لديهم ، وبالعوامل التي تؤثر في مستوي الطاقة الفعالة والمخزون الفيزيقي منها ، فهؤلاء الافراد يضعون أهداف مستقبلية فعلية قابلة للتحقيق علي قدر طاقتهم الفعلية ، والتي تصف الفرد وفقا لادراكه الذاتية وانه قادر علي تنفيذ افكاره بالفعل ، مما يولد لديه درجة من المزاج الايجابي الذي يؤثر بدوره علي رفع تقدير الذات لدي الفرد . والبحث الحالي يحاول من خلال هذه الدراسة التعرف علي الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الطموح لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين

مشكلة البحث :

يشير (David, 2012, 59) (5) الي ان الطاقة النفسية بعد هام للجسد والعقل ويكون لها التأثير المباشر والمؤثر علي شخصية الفرد ، كما انها عامل هام وفعال لاحداث جودة الصحة العقلية والرفاهية النفسية والسعادة كما يؤكد براون (Brown, 2012, 177) (3) علي ان انخفاض الطاقة النفسية يكون لها تأثير سلبي علي اداء العمل والعلاقات الاجتماعية وجودة الحياة والحالة النفسية للفرد واصابته ببعض الاضطرابات النفسية ومن اهمها مرض الاكتئاب وعدم الادراك والاهتمام وصعوبة التركيز وقد أشار محمد كامل (2001 ، 217) (4) الي ان كل فرد يمتلك محرك لسلوكه ، وهو ما يمكن أن يطلق عليه " مولد الطاقة النفسية الفعالة " والتي تعمل علي دفع الفرد للسلوك بطريقة محددة في المواقف البيئية التي يمر بها وتدفع

الفرد إلى التفاعل مع المواقف الضاغطة التي يمر بها ، أو الاستجابة لتلك الضغوط التي يمر بها من خلال الاستفادة مما يمتلكون من طاقة نفسية فعالة دافعة للسلوك ، حيث يعتمد تأثير الفرد بالمواقف البيئية على مستوى المخزون الفيزيائي للطاقة النشطة لديه .

لذلك تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على الطاقة النفسية الفعالة لدى الشباب الجامعي من الجنسين وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الطموح ، حيث تفترض الباحثة وجود علاقة ايجابية بين الطاقة النفسية الفعالة وبين تقدير الذات ومستوي الطموح لدي شريحة عمرية مهمة تتضمن طلاب الجامعة ، فالشباب الجامعي بحاجة الي تنظيم الطاقة النفسية حتي يتم التخلص من التراكمات السلبية ، وانه في حدود علم الباحثة لاتوجد دراسة عربية تجمع بين متغيرات البحث .

و يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية :

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين الطاقة النفسية الفعالة وتقدير الذات ومستوي الطموح لدي الشباب الجامعي ؟
2. هل توجد فروق في الطاقة النفسية الفعالة وفقا لمتغير النوع (الذكور\ الإناث) لدي الشباب الجامعي ؟
3. هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الطاقة النفسية في تقدير الذات ومستوي الطموح لدي الشباب الجامعي ؟
4. هل يمكن التنبؤ بالطاقة النفسية الفعالة في ضوء تقدير الذات ومستوي الطموح لدي الشباب الجامعي ؟

أهمية البحث

1. الطاقة النفسية الفعالة تعد من العوامل الهامة التي تدفع الفرد وتحمله للقيام بالاعمال والمهام بكفاءة تامه ومن هنا يأتي أهمية التحكم في مصادر الطاقة الايجابية والتخلص من مصادر الطاقة السلبية
- 2.العينه ، طلاب الجامعة أهم فئة من فئات المجتمع والتي تتمثل في شريحة عمرية هامة ، وهي مرحلة الشباب لان الشباب هو المستهدف لكونه مرحلة النشاط والطاقة الايجابية المتجددة وهم أكثر قدره علي الحيوية والعطاء .
- 3.تزويد التراث النفسى بدراسة من أهم الدراسات حيث أنه في حدود علم الباحثة لم توجد دراسة واحدة عربية تناولت الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الطموح لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين
- 4.تصميم اداة جديدة لقياس الطاقة النفسية الفعالة في البيئة المصرية .
- 5.نتائج الدراسة قد تسهم في وضع بعض التوصيات التي تساعد في تقديم برامج ارشادية مناسبة للجنسين ، والتي يمكن الاستفادة منها في تعبئة وتنظيم الطاقة النفسية الفعالة لدي الشباب .
- 6.المساهمة في توجيه اهتمام المسؤولين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي وزارة الشباب والجامعات الي أهمية الطاقة النفسية الفعالة لدي الشباب

أهداف البحث :

1. التعرف علي الطاقة النفسية الفعالة لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الطموح
2. التعرف علي الفروق في الطاقة النفسية الفعالة تبعا لمتغير الجنس لدي الشباب الجامعي
- 3.الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تعبئة وتنظيم الطاقة النفسية الفعالة لدي الشباب ، والتي بإفتقادها يحدث خلل في الطاقة النفسية فتقل المعنويات وينخفض الطموح وتقدير الذات ، وتقل القدرة علي الانجاز والنجاح .
4. مقدار اسهام كل من تقدير الذات ومستوي الطموح في التنبؤ بالطاقة النفسية الفعالة لدي طلاب الجامعة

مصطلحات البحث :

1- الطاقة النفسية Effective Mental Energy

القدرة علي التحكم في مصادر الطاقة الايجابية (الاستمتاع- الدافع - مواجهة الضغوط النفسية - الوعي الذاتي - الثقة بالنفس) والتحكم في مصادر الطاقة السلبية (القلق - الخوف - الغضب - التوتر) وتتحدد بالدرجة المرتفعه علي المقياس المستخدم في البحث الحالي (اعداد الباحثة)

و يرتبط مفهوم الطاقة النفسية بثلاثة مصطلحات هي:

أ- الطاقة النفسية المثلى:

حالة من الاستعداد النفسي وبطلق عليها حالة الطلاقة النفسية.

ب - تعبئة الطاقة النفسية:

وتعني الأساليب التي يتبعها الفرد مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية

ج - انهيار الطاقة النفسية:

وتحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة ويكون مصدرها سلبيا مثل التوتر والخوف والقلق والغضب .

2- تقدير الذات Self – Esteem

الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الطموح لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين

يعرف الشناوي عبد المنعم الشناوي (1998، 20)⁽⁶⁾ تقدير الذات بأنه درجة التقييم الوجداني للفرد لجميع خصائصه العقلية والمادية وقدرته على الأداء ، وتعتبر حكماً شخصياً للفرد على قيمته الذاتية في أثناء تفاعله مع الآخرين ، ويعبر عنه من خلال اتجاهات الفرد نحو مشاعره ومعتقداته وتصرفاته كما يدركها الآن وفي هذه اللحظة⁽⁷⁾ ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس تقدير الذات ، حيث تدل الدرجة المرتفعة على تقدير الذات الإيجابي

3- مستوى الطموح Level of Aspiration

يعرف محمد معوض وسيد عبد العظيم (2005، 3)⁽⁷⁾ مستوى الطموح بأنه سمة ثابتة ثباتاً نسبياً تشير إلى أن الشخص الطموح هو الذي يتسم بالتفاؤل والمقدرة علي وضع الأهداف وتقبل كل ما هو جديد وتحمل الفشل والإحباط. ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس مستوى الطموح ، حيث تدل الدرجة المرتفعة على مستوى الطموح المرتفع

الاطار النظري :

اولا : الطاقة النفسية الفعالة

يعرف أسامه كامل راتب (2005، 328)⁽⁸⁾ الطاقة النفسية الفعالة بانها يمكن التحكم فيها من خلال تعليم الفرد كيف يسيطر على افكاره وانفعالاته و هذا هو الهدف العام للاعداد النفسي يعرف صلاح فؤاد محمد (2012، 308)⁽⁹⁾ الطاقة النفسية الفعالة علي انها قوة محركة داخل الفرد ، إذا استغلت بالشكل الامثل قادة الفرد نحو تحدي كل ما يعيقه ، ويقف امامه ويحوله الي ابداع ينير عالمه ، مما يساعد ذلك علي إشباع الكثير من حاجاته النفسية ، ويحقق له التوافق والسواء النفسي يعرف (Brown,2012,177)⁽³⁾ الطاقة النفسية بانها تتكون من الحالة المزاجية للمشاعر او الانفعالات المعبره عن حضور الطاقة ، والتحفيز ، والادراك مثل الانتباه الدائم واليقظة، والتفكير الايجابي . يعرف رشاد علي عبدالعزيز (2014، 33)⁽¹⁰⁾ الطاقة الايجابية بانها طاقه نفسية روحية تشبه كافة انواع الطاقات، وهي طاقة مرتدة، وهي عبارة عن قوة منتشرة من الموجات العقلية الفعالة وغير المرئية، وان كل شخص لديه حالة معينة وطاقة نفسية تسمى " بالفضاء الشخصي " Personal Space وتعرف الباحثة الطاقة النفسية : بانها قوة كامنه داخل الفرد يتم تحركها من خلال المصادر الايجابية والتي تساعد الفرد علي شعوره بالطاقة الايجابية وخفض الطاقة السلبية كما تساعده علي اداء الاعمال بكفاءة والتكيف مع ازمات الحياة والتفكير بايجابية

نموذج العمل للطاقة النفسية الفعالة :

الذكريات والمعتقدات والانفعالات والمشاعر والافكار والعادات السلوكية تكون مدونة في المخ وتكون متناسه بشكل تام فالطاقة النفسية تستطيع ان تحمل هذا المعلومات كما ه و الحال في الموجات الضوئية وموجات الراديو والموجات الكهرومغناطيسية في مجال التفكير فقد يكون التفكير ايجابي او سلبي من خلال ظبطه وتحويله لمجال ايجابي حيث يوجد عدة طرق تتعلق بقوانين الطاقة النفسية التي تؤثر علي طاقات الجسم من خلال 1- قوة الدافع ، 2- التحفيز 3- موجات الدلتا الكامنه في التعاليم الحسية او الانفعالات الغير مهيئة (David,2012,64)⁽⁵⁾ ويصنف (Psicol,2008)⁽¹¹⁾ الطاقة النفسية الفعالة الي مستويين والذي يشير الي مدي استغلال الفرد لطاقته الي المستوي التحتي حيث يشير الي انحياز الفرد الي الروتين، ويتصف الفرد بانها يتعب بسرعة ، والمستوي الفوقي حيث يتصف الفرد بالحيوية ووفرة العطاء والاستقلال العقلي، كما انه يكون قادر علي ممارسة العديد من الانشطة

وينظر إلي الطاقة النفسية علي أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط Vigor أو الحيوية Vitali أو الشدة Intensity لوظائف العقل فهي أساس الدافعية لدي الانسان. كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي، ويتوقف ذلك علي طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة Excitement والسعادة Happiness مصدران للطاقة الإيجابية، أما القلق Anxiety والغضب Anger ، فإنهما مصدران للطاقة السلبية (اسامه كامل، 2000، 127)⁽¹²⁾

ثانيا : تقدير الذات Self – Esteem

يعرف مجدي الدسوقي (2004، 8)⁽¹³⁾ تقدير الذات بأنه ذلك الذي يدركه الفرد من الآخرين والذي يعكس مشاعر الثقة والكفاءة والفاعلية والتقبل الاجتماعي والاحساس بالقيمة .

مستويات تقدير الذات

يري (Kwan,2007,30) (14) ان تقدير الذات المرتفع مصدر انفعاليا مهما ، يساعد الافراد في الحفاظ علي توازنهم وانفعالهم الايجابي في مواجهة احداث الحياة الضاغطة ، بينما منخفضي تقدير الذات يميل الي الانسحاب والخجل والهروب من المواقف وعدم القدرة علي المواجهة

ثالثا: مستوي الطموح Level Of Aspiration

تعرف رجاء الخطيب(1990، 125) (15) مستوى الطموح بأنه " طاقة ايجابية دافعة وموجهة نحو تحقيق هدف مرغوب فيه." ولتحقيق هذا الهدف لا بد من توافر الشروط التالية:
أن يكون طموح الفرد موازيا لقدراته واستعداداته؛ حتى لا يصاب بالإحباط إذا لم يتحقق هذا الطموح، أن يتمتع الفرد بظروف اجتماعية، واقتصادية، ورعاية صحية ونفسية، أن يكون الفرد على درجة عالية من الاتزان الانفعالي، والتوافق مع ذاته والآخرين، أن يكون الفرد واثقا بذاته وبقدراته، ويتمتع باهتمام وتقدير الآخرين
وتعرفه امال عبدالسميع باظة (2005 ، 1) (16) مستوى الطموح بالاهداف التي يضعها الفرد لذاته في مجالات تعليمية او مهنية او اسرية او اقتصادية ويحاول تحقيقها ويتأثر بالعديد من المؤثرات الخاصة بشخصية الفرد او القوي البيئية المحيطة به .

دراسات سابقة :

دراسات تناولت الطاقة النفسية الفعالة

1- دراسة محمد علي كامل 2001(4)

قام الباحث بدراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والاجهاد النفسي لدي ثلاث مجموعات ذات مستويات مختلفة من الطاقة النفسية الفعالة ، تكونت عينة الدراسة من طلاب الجامعة قوامها (160) منهم (72) طالبة ، (88) طالب من الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية جامعة طنطا من الشعب العلمية والادبية ، تتراوح أعمارهم ما بين (19 - 23) عاما ، استخدم الباحث مقياس مواقف الحياة الضاغطة ، ومقياس الاجهاد النفسي ، ومقياس الطاقة النفسية الفعالة اشارت النتائج الي أن هناك فروق دلالة احصائية بين بروفيلات متوسطات مجموعات الدراسة ذات المستويات المختلفة للطاقة النفسية الفعالة ، حيث ان الافراد ذوي المستويات المرتفعة من الطاقة النفسية الفعالة والذين هم علي وعي بدرجة متوسطة او مرتفعة بالتغيرات في مستوي الطاقة تجعله اكثر قدره علي مقاومة المواقف الضاغطة بطريقة ايجابية مما يخفض من درجة الشعور بالاجهاد النفسي ورفع مستوي الطاقة النفسية الفعالة من خلال عمل نظام الحث الذاتي للسلوك وخفض مستوي التوتر يساعد علي ظهور مؤشرات "الاجهاد غير التوتري" ثم " الطاقة التوتريية " ثم " الطاقة غير التوتريية " علي التوالي وفقا لمستوي " الطاقة التنشيطية الفعالة " لدي الفرد وفضل مستوي اداءه للافراد هو المستوي المتوسط والمرتفع نسبيا للطاقة النفسية الفعالة ، حيث يصاحبها اقل درجات للتوتر والشعور بالضغوط النفسية والاجهاد ، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوي الطاقة

2- دراسة (Duffy,2007) (17)

قام الباحث بدراسة مقارنة لمستوي الطاقة النفسية الفعالة لدي ثلاث مجموعات تجريبية للشباب ، وتعرضهم الي ثلاث مستويات من الضغوط النفسية (منخفضة – متوسطة – مرتفعة) بهدف توضيح العلاقة بين المستويات المختلفة للطاقة النفسية الفعالة ومقارنتها بثلاث مجموعات لديهم مستويات مختلفة من الضغوط النفسية (المنخفضة – المتوسطة – المرتفعة) ، اشارت النتائج الي ان هناك دلالة احصائية لمستوي الطاقة النفسية الفعالة لدي افراد المجموعة التي تعرضت لمستوي متوسط من الضغوط النفسية ، وانخفاض دال في مستوي الطاقة النفسية الفعالة لدي افراد المجموعة التي تعرضت لمستوي مرتفع من الضغوط النفسية ،مقارنة بافراد المجموعة الاولى التي تعرضت لمستوي منخفض من الضغوط النفسية ، وهذه النتائج تفيد في ان الطاقة النفسية لدي الشباب تتأثر لحد كبير بمتغيرات كثيرة من اهمها الضغوط النفسية

3- دراسة (Psciol,2008) (11)

قام الباحث بدراسة الفروق الفردية في مجال الطاقة النفسية و التوتر والتنظيم الذاتي للمزاج وذلك بهدف التعرف علي الفرق الفردية في مستويات الطاقة النفسية ، تكونت عينة الدراسة من (176) من طلاب علم النفس ، واستخدم الباحث مقياس الطاقة النفسية ومقياس التنظيم الذاتي للمزاج ، وقد أسفرت نتائج الدراسة الي عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوي الطاقة النفسية ومستويات التوتر .

4- دراسة صلاح فؤاد محمد مكايي 2012(9)

تهدف الدراسة الي التعرف علي الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعني الحياة لدي الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (25) يناير تكوينت عينة الدراسة من (130) من الطلاب المشاركين في ثورة (25) يناير، واستخدام الباحث مقياس الطاقة النفسية الفعالة ، مقياس تقدير المعني ،مقياس تقدير المستوي الاقتصادي والاجتماعي و اشارت النتائج الي

الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الطموح لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين

وجود علاقة بين الطاقة النفسية الفعالة ومعني الحياة لدي عينة الدراسة ، كما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مقياس الطاقة النفسية الفعالة .

تعقيب علي الدراسات السابقة

أتضح من الدراسات السابقة التي تناولت الطاقة النفسية الفعالة ان مستويات الطاقة الفعالة عند شخص ما تنخفض كلما تعرض للضغوط النفسية والاجهاد والتوتر واصابته ببعض الامراض النفسية كما بينت معظم الدراسات عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مقياس الطاقة النفسية الفعالة كما لاحظت الباحثة عدم ربط بين الطاقة النفسية الفعالة وتقدير الذات ومستوي الطموح رغم انهما تتعلق بقدرة الفرد علي تادية المهام كما انهما عاملا فعال يتضمن اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية ، لذا جاءت أهمية إجراء هذه الدراسة

فروض الدراسة

- 1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية الفعالة وتقدير الذات ومستوي الطموح لدي الشباب الجامعي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الطاقة النفسية الفعالة وفقا لمتغير النوع (الذكور \ الإناث) لدي الشباب الجامعي .
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي الطاقة النفسية في درجات تقدير الذات و مستوي الطموح لدي الشباب الجامعي .
- 4- يمكن التنبؤ بالطاقة النفسية الفعالة في ضوء تقدير الذات ومستوي الطموح لدي الشباب الجامعي .

إجراءات البحث :

أولا : المنهج : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة البحث

ثانيا : عينة البحث

تكونت العينة الاساسية للبحث من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة بكلية الدراسات الاسلامية بنين وبنات وكلية الدراسات الانسانية بجامعة الازهر بلغ عددهم (200) فردا منهم (100) طالب بمتوسط حسابي (20.73) وانحراف معياري (0.913) و (100) طالبة بمتوسط حسابي (20.66) وانحراف معياري (0.755) . وقد تراوحت اعمارهم ما بين (20 – 23) عاما .

ثالثا : ادوات البحث

1 مقياس الطاقة النفسية الفعالة : إعداد الباحثة

قامت الباحثة بتصميم المقياس بغرض توفير أداة سكيومترية مستمدة من البيئة لتناسب أهداف البحث والعينة

خطوات إعداد المقياس :-

1. الاطلاع على الدراسات السابقة والأطر النظرية للطاقة النفسية الفعالة بهدف الاستفادة منها في بناء المقياس .
2. الاطلاع علي بعض المقاييس للطاقة النفسية الفعالة محمد علي كامل 2001 (4)، صلاح فؤاد محمد 2012 (9) .

وصف المقياس :

يتكون المقياس من خمس ابعاد تعبر عن الطاقة النفسية الفعالة وهي

- 1- **البعد الاول : الاستمتاع** ، ويتضمن مجموعة من العبارات المعبره عن النظرة الايجابية للحياة والذات وزيادة الطاقة الايجابية ونقص الطاقة السلبية ، وقد أخذت العبارات الارقام التالية في المقياس (1 ، 6 ، 11 ، 16 ، 21 ، 26 ، 31 ، 36 ، 41 ، 46)
- 2- **البعد الثاني : الدافع** ، ويتضمن مجموعة من العبارات المعبره عن شعور الفرد بالطاقة والنشاط والدافع في اداء الاعمال والمثابرة علي تغلب الصعوبات وقد أخذت العبارات الارقام التالية في المقياس (2 ، 7 ، 12 ، 17 ، 22 ، 27 ، 32 ، 34 ، 37 ، 42 ، 47)
- 3- **البعد الثالث : مواجهة الضغوط النفسية** ، ويتضمن مجموعة من العبارات المعبره عن مواجهة الفرد للمواقف والاحداث الضاغطة لإعادة توازنه وتكيفه مع ازمات الحياة وأخذت العبارات الارقام التالية في المقياس (3 ، 8 ، 13 ، 18 ، 23 ، 28 ، 33 ، 38 ، 43 ، 48)
- 4- **البعد الرابع : الوعي بالذات** ويتضمن مجموعة من العبارات المعبره عن وعي الفرد بحالته المزاجية والانفعالية والايجابية في التفكير والقدرة علي اتخاذ القرارات الايجابية والشخصية ، وأخذت العبارات الارقام التالية في المقياس (4 ، 9 ، 14 ، 19 ، 24 ، 29 ، 34 ، 39 ، 44 ، 49)
- 5- **البعد الخامس : الثقة بالنفس** ، ويتضمن مجموعة من العبارات المعبره عن ادراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدرته علي التعامل في المواقف المختلفة ، وقد أخذت العبارات الارقام التالية في المقياس (5 ، 10 ، 15 ، 20 ، 25 ، 30 ، 35 ، 40 ، 45 ، 50)

تصحيح المقياس :

يتكون المقياس من عدد من العبارات الإيجابية والسلبية ، وتدرج الإجابة علي ثلاث مستويات ، (تتنطبق ، الي حد ما ، لا تتنطبق) و تقدير الدرجات علي العبارات الإيجابية علي النحو التالي (3،2،1) ، بينما الاجابة علي العبارات السلبية فهي (3،2،1) ، والعبارات السلبية تأخذ الارقام التالية (14 ، 21 ، 32 ، 39 ، 40 ، 42 ، 49 ، 50) وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس (50- 150)

الخصائص السيكومترية لمقياس الطاقة النفسية

أولا : الصدق

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس علي النحو التالي :

أ- صدق المحكمين :-

عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وعددهم ستة (6) ، وقد اتفق المحكمون بنسبة (100 %) علي بنود المقياس ، وهذا يشير الي صلاحية المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية

ب- العينة الاستطلاعية

تم تطبيق المقياس علي عينة استطلاعية من الشباب الجامعي بجامعة الازهر بكلية (الدراسات الانسانية بنات ، والدراسات الاسلامية بنات، ودراسات اسلامية بنين بالفرقة الثالثة والرابعة و بلغ عددهم (200) طالب وطالبة منهم (100) طالب و(100) طالبة ، تراوحت أعمارهم بين (20 - 23) عاما

ثانيا : الاتساق الداخلي

1-اتساق المفردة مع الدرجة الكلية للبعد : تم حساب اتساق المفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له كما بالجدول (1).

جدول (1) . يوضح معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد التي تنتمي إليه (ن =200)

الثقة بالنفس		الوعي الذاتي		مواجهة الضغوط		الدافع		الاستمتاع	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.85	5	0.68	4	0.59	3	0.67	2	0.77	1
0.75	10	0.75	9	0.79	8	0.59	7	0.85	6
0.77	15	0.69	14	0.74	13	0.77	12	0.81	11
0.74	20	0.85	19	0.68	18	0.81	17	0.71	16
0.76	25	0.90	24	0.63	23	0.69	22	0.83	21
0.78	30	0.86	29	0.84	28	0.71	27	0.68	26
0.65	35	0.91	34	0.69	33	0.81	32	0.69	31
0.61	40	0.77	39	0.83	38	0.77	37	0.64	36
0.68	45	0.79	44	0.79	43	0.91	42	0.75	41
0.87	50	0.77	49	0.63	48	0.77	47	0.65	46

يتضح من الجدول السابق أن جميع بنود مقياس الطاقة النفسية ترتبط بالابعاد التي تنتمي اليها بمعاملات ارتباط تراوحت ما بين (0.59، 0.91) عند مستوي دلالة (0.01) .

ج- اتساق الابعاد مع بعضها البعد تم حساب اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي له كما بالجدول (2).

الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الطموح لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين

جدول (2). يوضح معاملات ارتباط ابعاد المقياس بطريقة الاتساق الداخلي.

الابعاد	1	2	3	4	5	الكلية
الاستمتاع	-	-	-	-	-	-
الدافع	0.71	-	-	-	-	-
مواجهة الضغوط النفسية	0.69	0.75	-	-	-	-
الوعي الذاتي	0.68	0.78	0.55	-	-	-
الثقة بالنفس	0.84	0.833	0.79	0.77	-	-
الدرجة الكلية	0.88	0.88	0.75	0.79	0.72	-

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس دالة عند مستوي (0.01)

ثالثا: الثبات : قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الطاقة النفسية الفعالة بطريقتين كما يلي

1- معاملة ألفا كرونباخ: علي عينه بلغت (200) طالب وطالبة ، حيث بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس 0.89 والبعد الاول 0.77 ، والبعد الثاني 0.71، والبعد الثالث 0.85 ، والبعد الرابع 0.88، والبعد الخامس 0.81 وجميعها معاملات مرتفعة وهذا يدل علي ثبات المقياس .

2- طريقة التجزئة النصفية: علي عينه بلغت (200) طالب وطالبة ، حيث بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس 0.79 والبعد الاول 0.82 ، والبعد الثاني 0.79، والبعد الثالث 0.77 ، والبعد الرابع 0.74، والبعد الخامس 0.72

ثانيا : مقياس مستوي الطموح (محمد معوض وسيد عبدالعظيم 2005)⁽⁷⁾

يتكون المقياس من 36 بند موزعة علي اربع ابعاد هي 1- التفاضل ويقاس هذا البعد من خلال العبارات التالية (6 ، 7 ، 9 ، 11 ، 12 ، 18 ، 13 ، 19 ، 24 ، 25 ، 26 ، 32) ، 2- المقدره علي وضع الاهداف ويقاس هذا البعد من خلال العبارات التالية (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 8 ، 10 ، 14 ، 16 ، 17 ، 36) ، 3- تقبل الجديد ويقاس هذا البعد من خلال العبارات التالية (15 ، 28 ، 29 ، 30 ، 31 ، 33 ، 34 ، 35) 4- تحمل الاحباط يقاس هذا البعد من خلال العبارات التالية (5 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 27)

تصحيح المقياس : تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0-108) وضعت اربع بدائل للاجابة عن كل بند من بنود المقياس (دائما 3 ، كثيرا 2 ، احيانا 1 ، نادرا صفر) وتعكس هذه الدرجات في البنود السلبية ، وتأخذ العبارات السلبية الارقام التالية (6 ، 23 ، 30 ، 32 ، 36) وتدل الدرجة المرتفعة علي مستوي الطموح المرتفع ، والدرجة المنخفضة علي تدني مستوي الطموح

الخصائص السكومترية لمقياس مستوي الطموح

1- صدق المقياس : استخدام معد المقياس صدق المقارنة الطرفية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 9.59 اكبر من القيمة المجدولة وهي دالة عند مستوي 0.01

2- ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية حيث بلغ (0.72) ، وبطريقة الفا كرونباخ حيث بلغت قيمته (0.82)

قامت الباحثة بإعادة حساب صدق وثبات الاختبار علي النحو التالي:

اولا : الاتساق الداخلي: تم حساب اتساق المفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له كما بالجدول (3).

جدول (3). صدق مقياس مستوى الطموح بطريقة الاتساق الداخلي.

تحمل الاحباط		تقبل الجديد		المقدرة علي وضع الهدف		التفاؤل	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.75	5	0.75	15	0.57	1	0.69	6
0.88	20	0.57	28	0.59	2	0.71	7
0.61	21	0.81	29	0.79	3	0.81	9
0.69	22	0.72	30	0.74	4	0.65	11
0.62	23	0.71	31	0.68	8	0.41	12
0.76	27	0.92	33	0.63	10	0.72	18
		0.69	34	0.84	14	0.93	13
		0.71	35	0.69	16	0.69	19
				0.83	17	0.88	24
				0.77	36	0.61	25
						0.69	26
						0.62	32

يتضح من الجدول السابق أن جميع أبعاد مقياس مستوى الطموح دالة عند مستوى دلالة 0.01. بما يؤكد اتساقها الداخلي.

ثانيا : الثبات قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس مستوي الطموح بطريقتين وهما
1- معادلة ألفا كرونباخ: وذلك علي عينة بلغت (200) طالب وطالبة ، حيث بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس **0.87** وهو معامل ثبات دال احصائيا .

2- طريقة التجزئة النصفية : حيث بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس **0.89** وهو معامل ثبات جيد مما يؤكد صلاحية استخدام المقياس

ثالث : مقياس تقدير الذات (تعريب : الشناوي عبد المنعم 1998)
هو من إعداد Heatherton & Polivy 1991⁽¹⁸⁾ ويتكون المقياس من 20 عبارة تتوزع علي ثلاثة ابعاد هي المظهر Appearance (3، 6، 7، 11، 12، 16) الاجتماعي Social (2، 8، 10، 13، 15، 20) والاداء Performance (1، 4، 5، 9، 14، 18، 19) من نوع التقرير الذاتي يجيب عنها الافراد في ضوء مقياس خماسي التدرج (قليل جداً ، قليلاً ، إلى حد ما ، كثيراً ، كثيراً جداً) وتعطى الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) في حالة العبارات الموجبة وهي (1، 3، 6، 9، 11، 12، 14) والعكس في حالة العبارات السالبة ، وتدل الدرجة المرتفعة على تقدير الذات الإيجابي .

وقام الشناوي عبدالمنعم⁽⁶⁾ بتعريبه والتحقق من صدقة وثباته علي عينة مكونة من (150) طالبا وطالبة حيث كانت جميع معامل ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة احصائياً وانحصرت قيم معامل الارتباط بين (0.32، 0.77) وكانت قيم معامل الفا (0.491 ، 0.648، 0.727) و (0.843) للدرجة الكلية وبحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياس ودرجاتهم على اختبار كوبر سميث كان معامل الارتباط (0.693) هو دال احصائيا ، وباستخدام التحليل العاملي التوكيدي أظهرت النتائج تشعب الأبعاد الثلاثة على عامل واحد وكانت التشعبات (0.829، 0.730، 0.863) وحقق النموذج العاملي مطابقة تامة للبيانات.

الخصائص السكومترية لمقياس تقدير الذات

قامت الباحثة بحساب صدق وثبات الاختبار كالتالي:

اولا : الاتساق الداخلي تم حساب اتساق المفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له كما بالجدول (4).

الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الطموح لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين

جدول (4). صدق مقياس تقدير الذات بطريقة الاتساق الداخلي.

الأداء		الاجتماعي		المظهر	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.77	1	0.88	2	0.83	3
0.74	4	0.67	8	0.68	6
0.76	5	0.59	10	0.69	7
0.78	9	0.77	13	0.64	11
0.65	14	0.81	15	0.75	12
0.61	18	0.69	20	0.65	16
0.68	19				

يتضح من الجدول السابق أن جميع أبعاد مقياس تقدير الذات دالة عند مستوى دلالة 0.01. بما يؤكد اتساقها الداخلي.

ثانيا : الثبات قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس مستوي الطموح بطريقتين وهما
1- معادلة ألفا كرونباخ: وذلك علي عينة بلغت (200) طالب وطالبة ، حيث بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس **0.84** وهو معامل ثبات دال احصائيا
2- طريقة التجزئة النصفية : حيث بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس 0.84 وهو معامل ثبات جيد مما يؤكد صلاحية استخدام المقياس

المعالجات الاحصائية

تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية :

- معاملات الارتباط لحساب صدق المقاييس
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
- معادلة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات المقاييس
- اختبار " ت "
- معامل ارتباط بيرسون
- معامل الانحدار

نتائج البحث وتفسيرها

أولا : نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه : " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطاقة النفسية الفعالة ودرجات تقدير الذات ومستوي الطموح لدي الشباب الجامعي"
وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين درجات الطاقة النفسية الفعالة ودرجات تقدير الذات ومستوي الطموح لدي الشباب الجامعي والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) . معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين درجات الطاقة النفسية الفعالة ودرجات تقدير الذات ومستوي الطموح لدي الشباب الجامعي

مستوي الدلالة	معامل الارتباط	المتغير
0.01	0.72	الطاقة النفسية الفعالة
		تقدير الذات
0.01	0.87	الطاقة النفسية الفعالة
		مستوي الطموح

رابعة عبدالناصر محمد مسحل

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال موجب بين درجات الطاقة النفسية الفعالة ودرجات تقدير الذات لدى الشباب الجامعي حيث جاءت معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 مما يشير الي علاقة ارتباطية موجبة. والذي يعني انه كلما ارتفع مستوي الطاقة النفسية ارتفع تقدير الذات

ويتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال موجب بين درجات الطاقة النفسية الفعالة ودرجات مستوي الطموح لدي الشباب الجامعي حيث جاءت معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01. مما يشير الي علاقة ارتباطية موجبة. والذي يعني انه كلما ارتفع مستوي الطاقة النفسية ارتفع مستوي الطموح وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد علي كامل (2001) (4) والتي تشير الي ان الافراد ذوي المستويات المرتفعة من الطاقة النفسية الفعالة والذين هم علي وعي بدرجة متوسطة او مرتفعة بالتغيرات في مستوي الطاقة لديهم ، وبالعوامل التي تؤثر في مستوي الطاقة الفعالة والمخزون الفيزيقي منها ، فهؤلاء الافراد يضعون أهداف مستقبلية فعليه قابلة للتحقيق علي قدر طاقتهم الفعلية ، وتحقيق تلك الاهداف ، ثم تعمل حلقة التغذية المرتدة عن نتائج سلوكهم في اتجاه مختلف ، والتي تصف الفرد وفقا لادراكه الذاتية وانه قادر علي تنفيذ افكاره بالفعل ، مما يولد لديه درجة من المزاج الايجابي الذي يؤثر بدوره علي رفع تقدير الذات لدي الفرد ، وتجعله اكثر قدره علي مقاومة المواقف الضاغطة بطريقة ايجابية مما يخفض من درجة الشعور بالاجهاد النفسي ورفع مستوي الطاقة النفسية الفعالة

وتفسر الباحثة بان الطاقة النفسية الفعالة لها دور فعال في استثمار الطاقات و رفع او خفض مستويات تقدير الذات لدي الفرد فيتم تشكيل تقدير ذات ايجابي يمكن الفرد من خلاله تحقيق انجازاته وتفوقه وتحقيق اهدافه وبذلك يدعم صحته النفسية وتفاعله مع المجتمع ويساعد الفرد علي مواجهة الفشل وشعوره بالكفاءة، وتقدير الذات السلبي يؤدي الي نقص الثقة بالنفس والاكتئاب والشعور بالدونية

ويؤكد (Brown,2012,177) (3) علي ان انخفاض الطاقة النفسية يكون لها تأثير سلبي علي اداء العمل والعلاقات الاجتماعية وجودة الحياة والحالة النفسية للفرد واصابته ببعض الاضطرابات النفسية ومن اهمها مرض الاكتئاب وعدم الادراك والاهتمام وصعوبة التركيز

ويشير (David,2012,59) (5) الي ان الطاقة النفسية بعد هام للجسد والعقل ويكون لها التأثير المباشر والمؤثر علي شخصية الفرد ، كما انها عامل هام وفعال لاحداث جودة الصحة العقلية والرفاهية النفسية والسعادة . كما يؤكد علماء الدين كفاي (1989) (19) علي ان تقدير الذات مكون تقييمي يشتمل علي مشاعر ايجابية أو سلبية حيال الذات ، ومصدر لتطوير العديد من الامكانيات الايجابية كالتحصيل الاكاديمي وتقبل الاقران والكفاءة الاجتماعية ونجاح الفرد وسعادته الشخصية ، كما يلعب دور ا دفاعيا يحمي الفرد من عواقب الانحراف ومن التعرض للاصابة بالقلق والاكتئاب ويؤكد رشاد عبد العزيز موسي (2014) (10) علي ان التحفيز الذاتي الايجابي يؤدي الي اليات التفكير الايجابي والذي لها دور في شحن الطاقة الايجابية للفرد مما يزيد من قوة جهاز المناعة الذي يستطيع مقاومة مايتعرض له الفرد من اضطرابات ومشكلات وسلوكيات لاتوافقية وتساعده علي تحقيق السواء والتوافق النفسي . وتفسر الباحثة ذلك بان الطاقة النفسية المرتفعة لها درور قوي وفعال في رفع مستوي الطموح حيث ان التحفيز الايجابي والتوافق النفسي والدافعية والاستمتاع بالحياة وزيادة الثقة بالنفس ومواجهة الضغوط كلها عوامل تساعد علي رفع مستوي الطموح .

وتشير رجاء الخطيب (1990) (15) الي ان مستوي الطموح طاقة ايجابية دافعة وموجهه نحو تحقيق هدف مرغوب فيه. " ولتحقيق هذا الهدف،لابد أن يكون الفرد على درجة عالية من الاتزان الانفعالي، والتوافق مع ذاته والآخرين، ان يكون الفرد واثقا بذاته وبقدراته، ويتمتع باهتمام وتقدير الآخرين. كما أكدت بعض الدراسات علي ان رفع مستوي الطموح يساعد علي تحسين السعادة النفسية لدي الفرد فقد بينت دراسة فتحية فرج محمد (2016) (20) علي وجود علاقة ارتباطية بين مستوي الطموح والشعور بالسعادة النفسية حيث ان الطموح يلعب دورا مهما في حياة الإنسان، فقد اكتسب أهميته من طبيعة الإنسان بكونه كائنًا يحب النجاح ويتطلع إلى المستقبل و السعادة تمد الفرد بطاقة موجبة تجعله أكثر تفاؤلاً وأكثر طموحاً وحيوية . ويشير (Posner,2010) (2) الي ان الطاقة النفسية الفعالة المرتفعة تدفع الفرد الي الانجاز وتحمسه للقيام بالاعمال ويكون لديه انشطة ومهارات وقدرات يعمل علي استغلالها والمستويات المنخفضة من الطاقة تدفع الفرد الي عدم انجاز اي مهام

ثانيا: نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطاقة النفسية الفعالة وفقا لمتغير النوع (الذكور الإناث) لدي الشباب الجامعي "

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي درجات الطاقة النفسية الفعالة وفقا لمتغير النوع (الذكور\ الإناث) لدي الشباب الجامعي ، وقد تم استخدام اختبار "ت" للتحقق من وجود فرق بين متوسطي المجموعتين ، ويتضح ذلك في الجدول (6).

الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الطموح لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين

جدول (6) اتجاه الفرق بين متوسطي درجات الطاقة النفسية الفعالة وتقدير الذات ومستوي الطموح وفقا للنوع (الذكور\الإناث) لدي الشباب الجامعي.

المقياس	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الطاقة النفسية الفعالة	ذكور	100	123.2500	10.65281	198	5.400	0.01
	إناث	100	114.4100	12.42846			

يتضح من الجدول السابق: وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات الطاقة النفسية الفعالة وفقا لمتغير النوع (الذكور\الإناث) لدي الشباب الجامعي لصالح الذكور، حيث كانت الفرق دال عند مستوى (0.01)، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمد علي كامل (2001) (4) ودراسة (Duffy,2007) (17) ودراسة (Thayer,2003) (21) ودراسة صلاح فؤاد (2012) (9) والتي أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الطاقة النفسية الفعالة.

وتفسر الباحثة وجود فروق في مستوى الطاقة النفسية لصالح الذكور الي ان وسائل التحفيز الايجابي والتحكم في مصادر الطاقة السلبية ورفع مستوى الطاقة الايجابية لدي الذكور اعلي من الاناث، حيث ان مصادر الطاقة السلبية تولد التوتر والقلق والغضب وتعوق اداء الفرد في القيام بهمام الاعمال لانها تؤدي الي زيادة التوتر ومصادر الطاقة الايجابية تساعد الفرد علي الاندماج والتركيز والانتباه والتخلص من الافكار السلبية

نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مرتفعي ومنخفضي الطاقة النفسية الفعالة في تقدير الذات ومستوي الطموح لدي الشباب الجامعي "

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي درجات تقدير الذات ومستوي الطموح وفقا لمستوى الطاقة النفسية الفعالة لدي الشباب الجامعي مرتفع/منخفض، وقد تم استخدام اختبار "ت" للتحقق من وجود فرق بين متوسطي المجموعتين، ويتضح ذلك في الجدول (7).

جدول (7). اتجاه الفرق بين متوسطي درجات تقدير الذات ومستوي الطموح لمستوى الطاقة النفسية الفعالة لدي الشباب الجامعي مرتفع/منخفض

المقياس	الطاقة النفسية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
تقدير الذات	مرتفع الطاقة النفسية	106	60.0943	9.08429	147	2.541	0.05
	منخفضي الطاقة النفسية	43	64.3488	9.69262			
مستوي الطموح	مرتفع الطاقة النفسية	106	82.2547	8.86627	147	11.583	0.01
	منخفضي الطاقة النفسية	43	60.9070	12.92803			

يتضح من الجدول السابق: بالنسبة لتقدير الذات وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات تقدير الذات وفقا لمستوى الطاقة النفسية الفعالة لدي الشباب الجامعي مرتفع/منخفض لصالح مرتفعي الطاقة، حيث كانت الفرق دال عند مستوى (0.05)، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه حيث ان الطالب الذي يمتلك طاقة نفسية مرتفعة لديه تقدير لذاته وقدراته وإمكانياته.

يتضح من الجدول السابق: بالنسبة لمستوي الطموح: وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات مستوى الطموح لمستوى الطاقة النفسية الفعالة لدي الشباب الجامعي مرتفع/منخفض لصالح مرتفعي الطاقة، حيث كانت الفرق دال عند مستوى (0.01) وبذلك يتم قبول الفرض الموجه، حيث ان الطالب الذي يمتلك طاقة نفسية مرتفعة لديه مستوى طموح مرتفع.

وتفسر الباحثة بان الشخص الذي يمتلك طاقة نفسية مرتفعة يرتفع لديه تقدير الذات ومستوي الطموح وتكون لدي الفرد فكرة ايجابية عن نفسه وعن قيمته الذاتية، فتقدير الذات المرتفع يجعل الانسان يحقق إنجازات أكبر ولديه القدره علي النجاح والانجاز وتكوين علاقات اجتماعية ايجابية مع الاخرين والشعور بالسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة و زيادة الثقة بالنفس. ويرى عبد المطلب القريبي (2005) (22) ان تقدير الذات مكون دال علي الصحة النفسية للفرد، فن خلاله يستمد الفرد الشعور بالنجاح والانجاز ويستمر في استثمار مالدية من امكانيات وقدرات.

ويشير (Furr,2005) (23) الي ان الافراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يتمتعون بصحة نفسية جيدة تجعلهم قادرين علي التعامل مع الاخرين ويستطعون التحكم في مشاعرهم ويرغبون في تحقيق مايردون ولديهم تقييم ايجابي لذاتهم يسهم بحوالي

(66%) في السعادة النفسية والتفكير الايجابي للفرد . ويؤكد محمد النوبي (2010، 83) (24) علي الشخص السوي يتمتع بقدر مناسب من الصحة النفسية ويكون متزن انفعاليا يوزان بين قدراته وامكانياته في وضعه لاهدافه ويكون لديه مستوى مرتفع من الطموح . كما تؤكد دراسة (Thayer,2003) (21) علي ان الطاقة النفسية والتوتر النفسي وخصوصا الطاقة النفسية هي العنصر الاساسي للمزاج ، والطاقة النفسية افضل مؤشرا للداء البدني والنفسي كما ان لها دور مؤثر علي جهاز المناعة لدي الفرد.

نتائج الفرض الرابع

ينص علي أن " يمكن التنبؤ بالطاقة النفسية الفعالة في ضوء تقدير الذات ومستوي الطموح لدي الشباب الجامعي ". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالطاقة النفسية الفعالة اعتمادا علي مستوى الطموح وتقدير الذات لدى عينة الدراسة ، كما بالجدول (8).

جدول (8). النتائج تحليل الانحدار المتعدد لدرجات عينة الدراسة في التنبؤ بالطاقة النفسية الفعالة اعتمادا علي مستوى الطموح وتقدير الذات لدى عينة الدراسة.

المتغير المستقل	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري B ل	معامل الانحدار المعياري Beta ل	قيمة "ت"	قيمة "ف"	الإرتباط المتعدد R	مربع الإرتباط المتعدد R ²	مربع معامل الإرتباط المتعدد المعدل
مستوى الطموح	0.787	0.097	0.728	*8.087	*65.397	0.728	0.530	0.522
المقدار الثابت = 100.486								
مستوى الطموح	0.728	0.138	0.674	*5.289	*32.516	0.730	0.533	0.517
تقدير الذات	0.068	0.114	0.076	0.599				
المقدار الثابت = 90.837								

يتضح من الجدول أن مستوى الطموح وتقدير الذات متغير له قدرة تنبؤية بالطاقة النفسية لدى عينة الدراسة، كما ان هناك إرتباط موجب ودال بين الطاقة النفسية الفعالة ومستوي الطموح وتقدير الذات ، وأن قيمة (ف) وكذلك قيمة (ت) دالتان عند مستوى 0.01 وأن معامل الإرتباط المتعدد قد بلغ (0.675) الأمر الذي يشير إلى دلالة تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع ، وهذا يعني أن (46.7%) من تباين الطاقة النفسية الفعالة لدى عينة الدراسة يرجع إلى عوامل أخرى غير المأخوذة في الدراسة الحالية وأن المتغير قيد الدراسة لا يفسر أكثر من (53.3%).

تفسر الباحثة ذلك : بان تقدير الذات ومستوي الطموح يلعب دورا هاما في حياة الفرد ويعتبر من اهم ابعاد الشخصية الانسانية حيث ان تقدير الذات المرتفع ومستوي الطموح المرتفع يساعد الفرد علي التكيف في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها ومواجهة الفشل وتحقيق التوافق النفسي وانخفاض الاضطرابات والامراض النفسية . حيث تؤكد نجاة زكي موسى ومديحة عثمان (1999) (25) علي ان تقدير الذات عامل اساسي في توافق الفرد ويتضمن اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته ، فالفرد يشعر بانه مهم وناجح وكف مما يجعل تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد الي الاخرين.

التوصيات :

1. الطاقة النفسية تعبر عن النشاط الذي يدفع عمل العقل او النفس وهي جزء هام للصحة العقلية والجسمية ، والطاقة النفسية تحتاج لتوجيه لانها يمكن ان تكون بناءة أو هدامة إيجابية او سلبية ، ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الشباب الجامعي علي توجيه طاقتهم النفسية بالتحكم في مصادر الطاقة السلبية ورفع مصادر الطاقة الايجابية التي بدورها تزيد من قوة الجهاز المناعي الذي يعمل علي مقاومة الاضطرابات وتفعيل التحفيز الذاتي الايجابي لدي الفرد

الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الطموح لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين

2. الاهتمام بالطاقة النفسية الفعالة والانفعالات الايجابية للشخصية لانها تساعد في تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية الايجابية لدي الشباب
3. تنمية الطاقة النفسية الفعالة ومستوي الطموح وتقدير الذات لدي شرائح عمرية مختلفة
4. اكتشاف الطاقات لدي الشباب واستثمارها من خلال المؤسسات ، الجامعات ، وزارة الشباب وعمل برامج لرفع مستويات الطاقة النفسية الفعالة
5. التدريب علي استراتيجيات مقاومة التفكير السلبي ، وتنمية مهارات التفكير الايجابي ، والتدريب علي الضبط الانفعالي ، والتحكم في الذات ، وتنمية مفاهيم الشخصية الايجابية لدي الشباب الجامعي .
6. اهمية الطاقة النفسية في رفع مستوى الصحة النفسية وتقدير الذات ومستوي الطموح والتوافق النفسي وتقليل الاضطرابات النفسية لدي الشباب
7. توجيه الباحثين الي الاهتمام بدراسات تساعد علي تنمية الطاقة النفسية لدي الشباب الجامعي ، ورفع الطاقة النفسية لدي المراهقين الذين يعانون من بعض المشكلات والاضطرابات النفسية
8. تدريب الشباب علي اساليب مواجهة الضغوط النفسية لرفع مستوى الطاقة النفسية لدي الشباب
9. تقديم البرامج الارشادية والتوجيهية للأسرة حول كيفية التحكم في مصادر الطاقة السلبية واستثارة الدافعية لدي الابناء لرفع مستوى الطاقة النفسية .
10. تقديم البرامج التدريبية لرفع مستوى الطاقة النفسية لدي الطلاب مما يساهم في رفع تقدير الذات والوصول بهم الي درجات عالية من الطموح .
11. الاهتمام برفع مستوى الانجاز والطموح لدي الطلاب من خلال البرامج المحفزة للذات لرفع مستوى الطاقة النفسية .
12. تعبئة الطاقة النفسية للشباب من خلال وسائل التفكير الايجابي والتحفيز والدافع والتقليل من التوتر ومستوي الضغوط وتدريبهم علي وضع الخطط المستقبلية التي تناسب طموحهم.
13. اجراء المزيد من الدراسات في مجال الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمتغيرات اخري مثل ، السعادة ، الرضا عن الحياة ، التفاؤل ، الذكاء الانفعالي ، جودة الحياة ، الرفاهية النفسية ، التوافق النفسي ، فعالية الذات الاكاديمية ، إدارة الذات .

البحوث المقترحة

- الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدي عينة من المراهقين
- فعالية برنامج ارشادي لرفع مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعة
- الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بالسعادة النفسية والتوافق النفسي لدي عينة من الشباب
- الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بالتصالح النفسي لدي المراه العاملة

المراجع

- 1- Gerben J. (2004). Search Of meaning: reminiscence program for older person. Educational Gerontology, 30: 751–766.
- 2- Posner, M..and Rothbart, M. (2010). The concept of energy in Psychological theory: Cognitive science program, technical. American Psychologist, 75 (4): 100-121
- 3- Brownm (2012). Nutritional brain energy enhancement for reducing mental fatigue and improving mood and cognition. J.Orthomolecular,vol 27,no4
- 4 - محمد علي كامل (2001). دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والاجهاد النفسي لدي ثلاث مجموعات ذات مستويات مختلفة للطاقة النفسية الفعالة . مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا العدد (30) 196- 197.
- 5- David (2012). What does energy have to do with energy psychology, Energy Psychology
- 6 - الشناوي عبد المنعم الشناوي (1998) . المساندة الاجتماعية والتوافق الدراسي وتقدير الذات والتحصيل الدراسي لدي طلاب وطالبات الصف الاول الثانوي العام ، دراسات علم النفس التربوي ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
- 7 - محمد معوض وسيد عبد العظيم (2005) . مقياس مستوى الطموح ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 8 - اسامة كامل راتب (2005) . الاعداد النفسية للناشئين " القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 9 - صلاح فؤاد محمد مكاوي (2012) . الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعني الحياة لدي الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (25) يناير . مجلة كلية التربية بالزقازيق ، العدد (76) .
- 10 -رشاد عبد العزيز موسي (2014) . الارشاد التحفيزي للطاقة الايجابية طرح جديد لتحقيق التوافق النفسي . مجلة التربية ، جامعة الازهر ، م1 ، ع 158

- 11- Psicol, E. (2008) . Individual differences in energy tension Cycle and self-regulation of mood. *American Psychologist*, 45 (10): 109-127
- 12- اسامه كامل راتب (2000) . علم نفس الرياضه المفاهيم / التطبيقات " ط2: القاهره ، دار الفكر العربي.
- 13- مجدي محمد الدسوقي (2004) . دليل تقدير الذات " القاهره ، مكتبة الانجلو المصرية .
- 14- Kwan, V.; John, O. and Thein, S. (2007). Broadening the Research on Self – Esteem: A New Scale for Longitudinal Studies. *Self and Identity*, 6: 20-40
- 15- رجاء الخطيب (1990) . الطموح المهني والطموح الأكاديمي لطلبة جامعة الأزهر والجامعات الأخرى: دراسة مقارنة". مجلة علم النفس، السنة الرابعة، العدد السادس عشر ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، مصر ص 150 – 160 .
- 16- أمال عبد السميع باظة (2000) . مقياس مستوي الطموح ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.
- 17- Duffy, E. (2007). *Activation and behavior*. New York: Wiley Library.
- 18- Heatherton, T.F. and Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self esteem. *J. Personality and Social Psychol.*, 60: 895-910.
- 19- علاء الدين كفاقي (1989) . تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والامن النفسي. المجلة العربية للعلوم الانسانية العدد 30 ، المجلد (9)
- 20- فتحية فرج محمد عبيد (2016) . برنامج تدريبي لتنمية مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة ، دكتوراه، جامعة عين شمس ، كلية البنات .
- 21- Thayer, E. (2003). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*. U.K: Oxford University Press.
- 22- عبد المطلب القريطي (2005) . الصحة النفسية " القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 23- Furr, R (2005). Differentiating Happiness and Self-Esteem. *Individual Differences Res.*, 3(2): 105- 127.
- 24 - محمد النوبي 2010 " التنشئة الاسرية " ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 25- نجاة زكي موسي ، مديحة عثمان عبد الفضيل (1999) . الاثار المباشرة وغير المباشرة لكل من تقدير الذات وجهة الضبط والتفاؤل وكفاءة الذات علي التوافق النفسي والدراسي . مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المينا ، المجلد (12) العدد (3)

Effective Psychological energy and its relationship to self-esteem and the level of Aspiration of a sample of University youth of both genders**Rabaa A. M.M.**

Teacher of Psychology - Faculty of Humanities Studies- Al Azhar University

ABSTRACT

This study aims at identifying the psychological energy and its relationship with self-esteem and level of Aspiration lead among college youth of both genders. In addition to identifying the differences between both genders in the psychological energy, the ability of prediction the psychological energy through self-esteem and level of Aspiration. The sample consisted of (200) students of males and females with age (20-23) years old. The researcher used the psychological energy scale and self-esteem scale and level of Aspiration scale. The results of the study showed a statistical relationship between psychological energy, self-esteem and level of Aspiration among the study sample. There were significant statistical differences in the psychological energy according to gender (male\ female) among university youth for males. The ability of prediction self-esteem and level of Aspiration from the psychological energy.

Key words: Effective psychological energy - self-esteem - level of Aspiration