الاستنهـاض النفســي لـدى طلبـة الجامعــة

ورود فاضل عباس
Wurud.Fadel12406m@coeduw.uobaghdad.edu.iq
أ.د. امل كاظم ميرة
dr.amall@gmail.com
جامعة بغداد / كلية التربية للبنات والنفسية

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على الاستنهاض النفسي لدى طلبة الجامعة ، يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد من كلا الجنسين (ذكور _ اناث) والفرعين (العلمي _ الانساني) للعام الدراسي (٢٠٢٥_٢٠٢٦) ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الاستنهاض النفسي ، وقد تألف المقياس في صيغته النهائية بعد استكمال شروط الصدق والثبات والقدرة على التمييز من (٣٠) فقرة ، بعد تطبيق المقياس على عينة قوامها (٥٠٨) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية ، وبالاسلوب المتناسب ، وتحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقياس ومن ثم تطبيقهما على عينة البحث ، واستخدمت الباحثة عدداً من الوسائل الاحصائية لتحقيق اهداف البحث منها (الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة الفا كرونباخ) ، وقد اظهرت النتائج ان عينة البحث الحالي لديهم استنهاض نفسي ، وقد خرج البحث بتوصيات منها اقامة ورش وحلقات تدريبية وبرامج ارشادية في الكلية بتوجيه من الجامعة تهدف الى تعزيز مستوى النهوض الذاتي لدى طلبة الجامعات للوصول الى نتائج ايجابية على الصعيدين الاكاديمي والصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الاستنهاض النفسي.

Psychological Mobilization and Its Relationship with Academic Determination among University Students: An Analytical Correlational Study

Wurood Fadhil Abbas Kadem
Prof.Dr. Amal Kadem Meera

Department of Educational and Psychological Sciences in College of Education for Women–University of Baghdad

Abstract

The present study aims to identify psychological mobilization among university students. The study is limited to students of the University of Baghdad from both genders (male and female) and from both academic tracks (scientific and humanities) for the academic year (2025–2026).

To achieve the objectives of the study، the researcher developed a Psychological Mobilization Scale. In its final form، after meeting the requirements of validity، reliability، and discriminative power، the scale consisted of (30) items. The scale was administered to a sample of (508) male and female students، selected using a stratified random sampling method with proportional allocation.

The researcher verified the psychometric properties of the scale and then applied it to the study sample. A number of statistical methods were employed to achieve the research objectives، including the one-sample t-test، independent samples t-test، Pearson correlation coefficient، and Cronbach's alpha equation.

The results indicated that the study sample possesses psychological mobilization. The study concluded with several recommendations، including organizing workshops، training sessions، and counseling programs within colleges، under the guidance of the university، aimed at enhancing students' level of self-mobilization in order to achieve positive outcomes at both the academic and mental health levels.

Keywords: Psychological mobilization.

مشكلة البحث:

يواجه الطلبة خلال مرحلة الجامعة العديد من التحديات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية التي تتطلب قدراً من القدرة على التكيف. وفي ظل المتغيرات المتسارعة والضغوط الدراسية ومتطلبات الحياة الجامعية، قد يتعرض بعض الطلبة لمشاعر الإحباط أو ضعف الدافعية، الأمر الذي قد يؤثر في مستوى أدائهم الأكاديمي وتوافقهم النفسي والاجتماعي، وفي هذا السياق يعد ضعف الاستنهاض النفسي من العوامل التي قد تؤثر سلباً في تكيف الطالب الجامعي مع

متطلبات الحياة الجامعية مما يجعل بعض الطلبة يعانون من مشاعر سلبية وضعف في التكيف والدافعية نتيجة التحديات الدراسية، الأمر الذي يستدعي تعزيز الاستنهاض النفسي لديهم لتنمية الثقة بالذات وتحفيزهم على الاستمرار في دراستهم برغبة حقيقية لا كواجب مفروض (راشد، ٢٠٢٤ :٣٣٣)

وان ضعف الاستنهاض النفسي يحد من قدرة الطالب على تكوين علاقات ايجابية ومستقرة مع اساتذته وزملائه، ويزيد من حساسيته وانخفاض ثقته بنفسه، مما يرتبط بارتفاع مستويات القلق وظهور مشكلات نفسية نتيجة عدم اشباع حاجاته النفسية الاساسية المرتبطة بالاستقلالية والكفاءة والانتماء، وقد اشارت دراسةWortham) ، (2011الى ان ضعف الصورة الذاتية الايجابية يقود الى شعور بعدم الكفاءة وانعدام الاستقلالية، وكلما ازداد القلق انخفض الاستنهاض النفسي، مما يحد من قدرة الطالب على مواجهة التحديات، ويزيد من اندفاعيته وسلوكياته العدوانية، ومحاولته تعويض هذا القصور بطرق غير صحية (حامد ،٢٠٢٤ :٢٨٣)

وتتلخص مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن السؤال الآتي : هل يتمتع طلبة الجامعة باستنهاض نفسي؟

اهمية البحث:

يمثل طلبة الجامعة محور العملية التعليمية، والاساس الذي يبنى عليه المستقبل وترتبط قدرتهم على مواجهة التحديات الاكاديمية والاجتماعية بمدى امتلاكهم للقوة الذاتية التي تدفهم للاستمرار والمثابرة نحو تحقيق اهدافهم، فطلبة الجامعة الذين يمتلكون هذه القدرة يتميزون بالمرونة في مواجهة الصعوبات الاكاديمية، وتنظيم سلوكياتهم بما يتماشى مع قيمهم ومبادئهم، ويتمكنون من تجاوز العقبات التي قد تعرقل تقدمهم، كما يتميزون بالالتزام والمثابرة والتعاطف مع الاخرين، مما يسهم في تعزيز تأثيرهم الايجابي داخل محيطهم الاكاديمي والاجتماعي. اذ تحدد فيها توجهاتهم المستقبلية وتتطور فيها قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية المختلفة، وتمثل الجامعة مؤسسة اكاديمية شاملة تجمع بين التعليم والبحث وخدمة المجتمع وتتمتع بمكانة مجتمعية مرموقة، حيث تركز على اعداد جيل مؤهل لتولي أدوار بارزة في مختلف مجالات الحياة، كما تشكل الجامعة قمة الهرم التعليمي، وتلعب دوراً محورياً في تطور المجتمع من خلال اعداد كفاءات متخصصة قادرة على تحمل لمسؤوليات والمساهمة في حل مشكلاته وتحقيق تقدمه (حسن، ٢٠٢٥: ٥) حيث تمثل مرحلة فصلية يكتسب فيها الخبرة وينتقل من المراهقة الى مرحلة النضج والمسؤولية، ويرافق هذا التحول تغير فسيولوجي يجب ان يتناغم مع التطور النفسي ، ليترجم ذلك في سلوكيات وتصرفات متوافقة مع دوره الجديد في المجتمع، ويعتبر الطالب الجامعي ركيزة اساسية لمستقبل الوطن فهو الامل المعقود عليه لتحقيق اهداف المجتمع نحو التقدم والرقي والمساهمة الفاعلة في تطوير الحضارة الانسانية (الجبوري،٢٠٢٢: ٤). فهم

يشكلون طاقةً انتاجية فعالة بعد اكمالهم الدراسة والتحاقهم بسوق العمل والانتاج (ميرة ،٢٠١٢: ٢٥١) ،لذلك فهم بحاجة إلى تنمية الثقة بالنفس وتعزيز الشعور بالرضا عن الحياة، بما يسهم في تحقيق ذواتهم، ومن ثم تمكينهم من مواجهة الصعوبات والتغلب على مواقف الفشل التي قد تعترضهم خلال مرحلتهم الجامعية (جاسم ، ٢٠٢٣ :٤٧٠) ،ومن هنا يبرز الاهتمام بسلوك الطلبة ومستوى توافقهم كأحد الركائز المهمة لتطور المجتمع وتقدمه، اذ يشكل سلوكهم جانباً حيوياً يستدعي من الباحثين دراسته بعمق بهدف ستثمار طاقتهم وتوجيهها بما يخدم احتياجات المجتمع، ويمثل الطلبة قاعدة اساسية للتغيير، ويستمرون في احداث التحولات الحضارية بما يتلاءم مع متطلبات العصر، فهم يعدون قوة فاعلة ومنتجة قادرة على احداث التغيير والتطوير في ميادين الحياة المختلفة (فاضل، ٢٠٢٤: ٥٦٨)

وهنا تبرز اهمية الاستنهاض النفسي لدى طلبة الجامعة، بوصفه عاملاً اساسياً في تعزيز قدرتهم على مواجهة التحديات الاكاديمية والاجتماعية وتنظيم سلوكياتهم والسعي الدؤوب لتحقيق اهدافهم، فزيادة مستوى الاستنهاض النفسي يمكن الطلبة من اتخاذ قرارات واعية مستقلة، وتنمية كفاءاتهم، وتعزيز شعورهم بالانتماء الى بيئتهم الجامعية، الامر الذي ينعكس ايجابياً على أدائهم الاكاديمي ونموهم الشخصي والاجتماعي. اذ يمثل صورة للدافعية الذاتية التي تقود الفرد نحو التطور والانجاز، بدافع نابع من المهمة نفسها، لا من اجل مكافأة او ضغط خارجي. وهذا يدل على قوة احساس الفرد بكفاءته وقدرته على التفاعل مع المواقف الحياتية المختلفة، بحيث تنبع افعاله او سلوكياته من ارادته الحرة بعيدا عن اي تاثير او تحكم خارجي، كما يعد ظاهرة انسانية واجتماعية تسهم في تعزيز الابداع والتحصيل والفاعلية في مختلف مجالات الحياة (جودة ، محمد،٢٠١٤: ٧٤)

ويعبر ايضاً عن مدى قدرة الفرد على ادارة حياته وتنظيم مواقفه من خلال اتخاذ القرارات المناسبة ومواجهة التحديات بكفاءة ومسؤولية، مما يدل على توجيه ذاته بفعالية، كما يتميز الافراد ذوو الاستنهاض النفسي المرتفع بوعي اكبر باحتياجاتهم ودوافعهم الداخلية، ويواصلون العمل بإصرار لتحقيق طموحاتهم من خلال رفع مستوى كفاءتهم، وصقل مهاراتهم، وابتكار اساليب مرنه ومبدعه للتعامل مع المشكلات من اجل تحقيق النجاح (فؤاد ، عبد السلام ، ٢٠٢٥: ١١٧)

ويسهم في تحقيق التوازن النفسي من خلال اشباع الحاجات الداخلية وتنمية الطاقات الكامنة للفرد، فهو ينمي لدى الفرد شعوراً في الاستقلالية في تجاوز الازمات واتخاذ القرارات المناسبة، ويعزز وعيه بكفاءته وقدرته على التعافي والانجاز، كما يقوي الروابط الاجتماعية الايجابية التي تساهم في تقوية شعوره بالانتماء، وبذلك يصبح الفرد قادراً على تحويل التجارب الصعبة الى مصدر قوة ونمو نفسي، مما يرفع من مستوى رفاهيته ويحفزه على السعي لتحقيق

اهدافه بعزم وارادة قوية .(Deci & Rayan،183 : 2008) ، وتبين دراسة (Rayan،1995) الى ان اشباع هذه الحاجات (الاستقلالية، الكفاءة، الانتماء) تسهم في تعزيز قدرة الفرد على الاستنهاض بعد الصعوبات، اذ يدعم اشباعها نموه الشخصي وتطوره، بينما ينتج عن عدم تلبيتها ضعف قدرته على استغلال طاقاته الداخلية والتعامل مع لتحديات بشكل فعال بعد التجارب الصعبة. (فاضل ،٢٠٢٠: ٧).

. اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على الاستنهاض النفسي لدى طلبة الجامعة.

. حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد للدراسة الصباحية من كلا الجنسين (ذكور . اناث) ومن التخصص (علمي . انساني) للعام الدراسي (٢٠٢٥. ٢٠٢٦).

تحديد المصطلحات :

الاستنهاض النفسي :عرفه:

(Deci & Rayan،2002): امكانية الفرد على تقرير ما سيقوم به من افعال استناداً الى وعيه لكفاءته ودرجة استقلاليته وانتمائه للأخرين بعد تعرضه لضغوطات نفسية (Deci & Rayan، 2002: 45)

التعريف النظري:اعتمدت الباحثة تعريف (Deci & Rayan،2002) للاستنهاض النفسي لأنها اعتمدت نظريته في اعداد مقياس الاستنهاض النفسي وهو التعريف الذي اعتمدته الباحثة تعريفاً نظرياً .

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها افراد عينة البحث من خلال اجابتهم على فقرات المقياس المعد من قبل الباحثة.

النظرية التي فسرت الاستنهاض النفسي :

. نظرية (Deci & Rayan،2002)

تعد نظرية (Dice & Rayan) من النظريات المعرفية المعاصرة في علم النفس الانساني والتي نالت اهتمام كبير من قبل العلماء والباحثين باعتبارها مدخلاً علميا متكاملاً لدراسة الموارد الداخلية الكامنة لدى الفرد ، اذ ظهرت ملامح هذه النظرية في الثمانينات (١٩٨٥) وقدمها (Deci&Rayan) لتفسير الدوافع البشرية واليات تنظيم السلوك في المواقف المختلفة، وتنطلق من افتراض اساسي مضمونه ان الفرد يمتلك دافع داخلي نحو النمو والارتقاء وتحقيق التوازن النفسي، بحيث يوجه سلوكه ذاتياً بعيداً عن التحكم الخارجي ودون اجبار او قسر، وان طبيعة هذا الدافع الانساني يتحدد في مدى اشباع الاحتياجات النفسية الاساسية وهي (الاستقلالية والكفاءة والارتباط) والتي تعد اساسية في تحقيق التكيف الايجابي والاداء الفعال والتوافق الاجتماعي.(Deci & Ryan،2000:68)

وتشير نظرية (Deci& Rayan :2002) الى ان هناك ثلاثة عناصر اساسية وحيوية تتجاوز

ما وراء النظرية وهي:

١- يعتبر البشر نشطون واستباقيون بطبيعتهم قادرين على ضبط وتنظيم امكانياتهم الكامنة والسيطرة على دوافعهم وعواطفهم الداخلية، فضلا عن، التفاعل مع الضغوط والقوى الخارجية والمواقف لبيئية المختلفة.

٢. يمتلك البشر استعدادات طبيعية نحو النمو ولتطور والنهوض والانخراط مع الاخرين .

٣. التقدم والسعي نحو الاعمال المثالية وتحقيق التطور والتكامل الشخصي متأصل لدى البشر، لكنه (Deci & Vansteenkiste،2004:34).يحدث تلقائيا في الظروف المناسبة ويرى (Deci & Rayan) ان الاستنهاض النفسي لدى الفرد يتعزز عندما تتوافر لديه دافعية داخلية مرتكزه على عنصرين اساسيين هما:

١- الفعالة الذاتية المرتفعة : تعكس اعتقاد الفرد بقدرته على انجاز الاعمال واحتياجاتها والتعامل مع متطلبات تلك المهام بكفاءة عالية ، مما يعزز استمراره في التصدي للصعوبات ويقوي عزيمته

٢- ادراك المحددات الذاتية: تتمثل في الشعور بالقدرة على اتخاذ القرار وقدرة الفرد على ادارة سلوكياته وتحديد خياراته بوعي، مما يسمح له باختيار المهام التي تناسب قدراته والتكيف معها بمرونة، ليتمكن الفرد من التعافي النفسي والنهوض بغد الضغوط مُستعيدًا توازنه وقدرته على المواجهة (العلوان ، والعطيات 0،٢٠١:687)

يمكن تفسير الاستنهاض النفسي لدى الفرد باعتباره نتاجًا لتفاعل مستويات مختلفة من التنظيم لنفسي، كما توضحه نظرية تقرير المصير، والتي تمتد على طيف يبدأ بالتنظيم الخارجي وينتهي بالتنظيم المتكامل. وتعكس هذه المستويات التحول التدريجي للدافعية من الاعتماد على المحفزات الخارجية إلى دافعية داخلية أعمق، تعبّر عن القيم والمبادئ الشخصية للفرد. ففي التنظيم الخارجي، يقوم الفرد بسلوك معين للحصول على مكافآت أو لتجنب العقاب، ويعتمد في ذلك على الحوافز الخارجية، التي قد تتحول مع مرور الوقت إلى دوافع داخلية تعكس التزامه الذاتي وتطوره الشخصي. أما التنظيم غير الواعي، فيظهر عندما يؤدي الفرد نشاطًا تحت تأثير ضغوط بينية أو معايير مدمجة في ذاته، ويشير إلى مستوى أولي من الاستنهاض النفسي مع بدء دمج المعايير لخارجية ضمن القيم الداخلية. ويعكس التنظيم المعرفي مرحلة أكثر تقدمًا، إذ يدرك الفرد قيمة النشاط وأهميته بالنسبة لأهدافه الشخصية، ويكون سلوكه موجّهًا بما يتوافق مع نموه وقيمه الداخلية، مما يعكس مستوى أعلى من الاستنهاض النفسي. في المقابل، يمثل التنظيم المتكامل أقصى مستويات الدافعية، حيث يصبح النشاط جزءًا من منظومة القيم العليا للفرد،

ويستثمر جهده وطاقته في الأنشطة المتوافقة مع قيمه، ويعزز التوازن بين الدافعية الداخلية والخارجية، بما يسهم في تحقيق الأهداف والشعور بالإنجاز (الجبوري ،٢٠٢٢: ٢٢)

واشار (Deci & Ryan) ان الاستنهاض النفسي يتحقق عندما يمتلك الفرد وعياً ذاتيًا يمكنه من معرفة ذاته وتقويمها، ويعزز تقديره لذاته، بما يتيح له تحديد اهدافه بصورة واعيه، واعداد برامج وخطط منظمة لبلوغها وترجمتها الى ممارسات فعلية ،مع الاستفادة من التجربة والخبرة المكتسبة، وتقييم نتائج سلوكه، وكلما ازداد وعي الفرد بذاته ووضحت لديه نقاط قوته، ارتفع شعوره بالكفاءة والفاعلية، وتعززت دافعيته للعناية بنفسه وتنميتها بما يسهم في بناء القوة الشخصية المتمثلة في القدرة على الدفاع عن الذات واتخاذ القرارات الواعية.(ابراهيم ، ٢٠٢٣: ٢٧٧).

وبذلك، يتجسد الاستنهاض النفسي عندما ينمو لدى الفرد اهتمام عميق بالأنشطة التي تتيح له تنمية مهاراته، وتعزز فعاليته الذاتية وتوفر له فرصاً لأشباع حاجاته النفسية الاساسية في بيئة مساندة للاندماج في العلاقات الاجتماعية ، ويفسر ذلك ان الفرد المستنهَض نفسياً يستثمر وقته وجهده باختيار شخصي في الانشطة التي تساعده في تحقيق الاستقلالية، وتعزيز الكفاءة، وتوطيد الارتباط الاجتماعي، مما يدعم استمرارية الدافعية الايجابية ويعزز نموه النفسي المتكامل (Deci & Rayan، ٢٠٠٨:١٨٤)

ويعتبر الاستنهاض النفسي عملية تغير جوهري تتضمن انتقال الفرد من حالة الامتثال والطاعة للضغوط البيئية او الاجتماعية، والخوف من فقدان القبول الاجتماعي، الى حالة تتميز بالفاعلية الذاتية والقدرة على اتخاذ قرارات مدروسة قائمة على اشباع الحاجات النفسية الاساسية وهي الاستقلالية والكفاءة والانتماء، ويحدث هذا النهوض عندما يتجاوز الفرد الدوافع التقليدية القائمة على الثواب والعقاب، نحو تبني اهداف وسلوكيات نابعة من اختياره الحر، وتنسجم مع معتقداته الشخصية، بحيث يتغير سلوكه من مجرد رد فعل فطري الي الى افعال واعية ومنسقة، ومن خلال هذا التحول يتمكن من تنمية مهارات التعامل مع ضغوط الحياة والتصدي للتحديات الاجتماعية بكفاءة، كما يعزز شعوره بالمسؤولية الشخصية والانخراط الايجابي مع الاخرين، ويكتسب مهارات التعامل الاجتماعي بثقة وقوة، وليس من موقع الخوف او التبعية، وبذلك، يشكل الاستنهاض النفسي عنصراً اساسياً في لنمو الشخصي، مما يمكنه من استخدام خبراته السابقة بفعالية، وبناء قدرة عالية من التكيف النفسي، ليكون اكثر استعداداً لمواجهة الصعوبات المقبلة بوعي وثقة وكفاءة ويتحقق الاستنهاض النفسي الايجابي عندما يكون الفرد مدفوعاً بدوافع داخلية نابعه من اهداف ذاتية ذات قيمة ومعنى وفي المقابل، يضعف الاستنهاض النفسي عندما تكون الدافعية مفروضة من الخارج، بحيث يصبح السلوك موجهاً بضغوط اجتماعية، مما يقلل من الاحساس بالاختيار الذاتي ويحد من فاعلية الفرد النفسية، ومن اجل تحقيق الاستنهاض

النفسي يتطلب اشباع ثلاث حاجات نفسية اساسية وهي (الاستقلالية ، الكفاءة ،الانتماء) التي تعد معايير اساسية للحكم على البيئة بوصفها داعمه للنمو النفسي السوي، فكلما اسهمت البيئة الاجتماعية في دعم هذه الحاجات، ازدادت قدرة الفرد على استنهاض طاقاته النفسية وتوجيه سلوكه بصورة واعية (حامد ،٢٠٢٤: ٢٨٨).

مجالات الاستنهاض النفسي :

١. الاستقلالية

تُعدّ الاستقلالية أحد المرتكزات الرئيسة لتنظيم السلوك الإنساني بفاعلية عبر مراحل النمو المختلفة وفي ميادين معرفية متعددة، إذ لا يقتصر مفهومها على مجال بعينه، فهي من الظواهر لمبكرة التي تظهر في حياة الفرد، حيث تسهم في تعزيز اعتماده على ذاته بدلًا من الاتكالية على الآخرين. ومع تنامي الشعور بالاستقلالية، يتجه الفرد إلى وعي ذاته بصورة أعمق، والتعرّف على سماته الخاصة التي تميّزه عن غيره، ويحرص على استثمار الفرص التي تنمّي قدرته على التصرف بشكل ذاتي واتخاذ قراراته باستقلالية. وبناءً على ذلك، تُعدّ الاستقلالية سمة أساسية في تكوين لشخصية الإنسانية، لما تنطوي عليه من خصائص إيجابية، كالشجاعة، والجرأة، والصبر، والاستعداد لتحمّل المخاطر. وتعتبر قيمة اجتماعية عليا يحرص المجتمع على دعمها وتعزيزها، وقد نالت اهتمامًا ملحوظًا من الباحثين في تخصصات علمية متنوعة؛ إذ نظر إليها علماء الاجتماع بوصفها إحدى القيم المحورية في بناء الفرد والمجتمع، كما أولى لها المفكرون والسياسيون أهمية خاصة لدورها في ترسيخ استقلالية الفكر والحد من مظاهر التبعية، في حين تناولها علماء النفس، ولا سيما أنصار المدرسة الإنسانية، من زوايا نظر متعددة، مع اتفاقهم على أهميتها في مساعدة الفرد على مواجهة متطلبات الحياة وتحدياتها.

٢. الكفاءة (Eficiency)

يعد مفهوم الكفاءة من العناصر الأساسية في تطوير القدرة النفسية والسلوكية للفرد، إذ يعزز إدراكه لذاته ككائن قادر على الإنجاز واتخاذ القرارات، مما يسهم في تنشيط إمكاناته الكامنة وتنمية استعداداته في مختلف المجالات. ويظهر أثر الكفاءة بشكل واضح في زيادة فاعلية الفرد وقدرته على التعامل الإيجابي مع متطلبات الحياة ومهامها المتعددة، إذ يسهم الشعور بالكفاءة في توجيه السلوك وتحفيز الشخص على مواجهة التحديات بشكل مستقل.

والكفاءة إحدى الحاجات النفسية الجوهرية التي تساعد الأفراد على التكيف مع المواقف الصعبة واتخاذ القرارات الصائبة، خاصة عندما يتمتع الفرد بقدر من التعلم والانفتاح على خبراته. وتتجلى الكفاءة بوضوح في المواقف التي يصدر فيها السلوك بدافع داخلي نابع من الشعور بالقدرة على الإنجاز وتحقيق النجاح. وعليه، فإن الأفراد الذين يحققون الإشباع النفسي من خلال التعلم الذاتي، بعيدًا عن التعزيز الخارجي، يكونون أكثر قدرة على توظيف المهارات

والقدرات التي يكتسبونها، وأكثر استعدادًا تطوير قدرات جديدة تُوظف بشكل تكيفي في مواجهة متطلبات الحياة. كما يتمتع هؤلاء الأفراد بمرونة أعلى تساعدهم على التكيف مع التحولات الاجتماعية والثقافية المتغيرة، بما يعزز قدرتهم على التعامل مع الظروف الجديدة بكفاءة وفاعلية.(Deci & Rayan،2002:7).

٣. الانتماء (Relatedness) :

الارتباط هو الروابط المتبادلة التي تنشأ بين الأفراد والجماعات في المجتمع نتيجة للتواصل والتفاعل المستمر بينهم. ويمكن أيضًا تعريفه بأنه الصلات التي تربط الأفراد أو الجماعات، والتي قد تقوم على التعاون أو قد تكون خالية منه، وقد تتخذ شكلًا مباشرًا أو غير مباشر حسب طبيعة العلاقة والسياق الاجتماعي ،ويشير مفهوم الارتباط إلى استعداد الفرد للتفاعل والتواصل مع الآخرين بأسلوب تعاوني، يتسم بالاهتمام المتبادل والروابط الحميمة، ما يسهم في تكيف المجموعة واستمرارها من خلال تلبية الحاجة النفسية إلى الانتماء. وتعدّ هذه الحاجة إحدى السمات الأساسية للكائنات الاجتماعية، فهي تمثل أولوية للفهم والتفاعل الاجتماعي، وليست مجرد صفة موروثة. كما يمكن التعبير عن الحاجة إلى الانتماء من خلال أشكال محددة تتوافق مع التطور الثقافي والبيولوجي للإنسان ونمط حياته، رغم أن هذه الحاجة تظل ثابتة نسبيًا عبر الزمن، (Dice & Rayan،253 :2000)

. الدراسات السابقة :

لا توجد دراسات محلية او عربية او اجنبية تناولت الاستنهاض النفسي على وفق حدود علم الباحثة.

. منهج البحث :

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي بوصفه انسب المناهج ويعد اسلوباً دقيقاً ومنظماً لوصف المشكلة والظاهرة موضوع الدراسة بطريقه موضوعية وصادقة، ولتحقيق اهداف البحث لا بد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له واعداد ادواته ، واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات ولاجل تحقيق اهدافه والايفاء بمتطلباته .(دويدار،١٩٩٩: ١٨٤).

. مجتمع البحث وعيناته :

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة بغداد ومن كلا الجنسين (ذكور . اناث) ومن كلا التخصصين (علمي . انساني)، للعام الدراسي (٢٠٢٥/٢٠٢٦) ، اذ بلغ عددهم الكلي (٥٠٨٨٢) طالب وطالبة ، اذ بلغ عدد الطلبة في التخصص العلمي (٠٦٢،٣٢)، في حين بلغ وعدد الطلبة في التخصص الانساني (٨٢٠،١٨) طالب وطالبة ، وبلغ عدد الطلاب الذكور (٢٠٤٧٣) ، وبلغ عدد الطالبات الاناث (٣٠٤٠٩) والجدول رقم (١) يوضح ذلك

. عينات البحث:

١. عينة التحليل الاحصائي : تكونت من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد، منهم (٢٢٠) اناث و(١٨٠) ذكور ، وذلك مراعاة لحجم الذكور والاناث في مجتمع البحث. وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) عينة التحليل الاحصائي موزعة بحسب الجنس والتخصص

التخصص	الكليات	الجنس		المجموع
		ذكور	اناث	
العلمي	العلوم	٢٥	٣٠	٥٥
	الهندسة	٢٠	٢٠	٤٠
	طب الاسنان	٢٥	٣٠	٥٥
	الادارة والاقتصاد	٢٠	٣٠	٥٠
المجموع		٩٠	١١٠	٢٠٠
الانساني	العلوم السياسية	٢٥	٣٠	٥٥
	الاعلام	٢٠	٣٠	٥٠
	الاداب	٢٠	٢٥	٤٥
	اللغات	٢٥	٢٥	٥٠
المجموع		٩٠	١١٠	٢٠٠
المجموع الكلي		١٨٠	٢٢٠	٤٠٠

٢. عينة التطبيق النهائي: تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية وبالأسلوب المتناسب اذ تمثل نسبة (١%) من مجتمع البحث اذ بلغت (٥٠٨) طالباً وطالبة من مجتمع جامعة بغداد، حيث بلغ عدد الذكور (٢٠٤) طالباً وعدد الاناث (٣٠٤) طالبة، أما فيمًا يتعلق بالتخصص فقد بلغ عدد الطلبة في التخصُص العلمي (٢٤٩) طالباً وطالبة، وبلغ عدد الطلبة في التخصص الانساني (٢٥٩) والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) عينة التطبيق النهائي موزعة حسب الجنس والتخصص

التخصص	الكليات	الجنس		المجموع
		ذكور	اناث	
العلمي	الهندسة خوارزمي	٢٤	٤٥	٦٩
	العلوم	٣٢	٣٧	٦٩
	الصيدلة	٢٥	٣٢	٥٧
	التربية ابن الهيثم للعلوم الصرفة	٢٠	٣٤	٥٤
المجموع		١٠١	١٤٨	٢٤٩
	القانون	٢٦	٤١	٦٧

الانساني	**التربية للبنات**	٠	٥٤	٥٤
	الاداب	٤١	٣٢	٧٣
	العلوم الاسلامية	٣٦	٢٩	٦٥
المجموع		١٠٣	١٥٦	٢٥٩
المجموع الكلي		٢٠٤	٣٠٤	٥٠٨

ثالثاً: اداة البحث:

. مقياس الاستنهاض النفسي:

تختلف ادوات البحث باختلاف البيانات المطلوب الحصول عليها وطبيعتها ، وتحقيقاً لاهداف البحث الحالي كان لابد من بناء اداة لقياس (الاستنهاض النفسي) لدى طلبة الجامعة، اذ تم تطبيق الاجراءات المنهجية المتبعة في اعداد الاختبارات والمقاييس النفسية للتأكد من صدقها وثباتها، اذ قامت الباحثة ببناء مقياس (الاستنهاض النفسي) بالاعتماد على نظرية (Deci & Rayan،2002) كأطار نظري والذي يعرفاه بأنه (امكانية الفرد على تقرير ما سيقوم به من افعال استناداً الى وعيه لكفاءته ودرجة استقلاليته وانتمائه للأخرين بعد تعرضه لضغوطات نفسية Deci & Rayan،(5_4 : 2002)

. اعداد المقياس بصورته الاولية :

تكون المقياس بصيغته الاولية من (٣٤) فقرة موزعه على ثلاث مجالات هي (الاستقلالية ، الكفاءة، الانتماء) وفق النحو الاتي:

المجال الاول : الاستقلالية (٩) فقرة، المجال الثاني الكفاءة (١٤) فقرة ، والمجال الثالث الانتماء (١١) فقرة. واجرت الباحثة الخصائص السايكومترية للمقياس وعلى النحو الاتي :

. الصدق الظاهري :

للتحقق من مدى صلاحية فقرات مقياس الاستنهاض النفسي وتعليماته والبدائل الخاصة به اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري وقد اشار ايبل (Ebel،1972) الى ان افضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس هو ان يقوم عدد من المختصين و المحكمين بتقرير مدى تمثيل الفقرات للظاهرة المراد قياسها (Ebel،1972:555) ، لذا قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الاولية في الملحق (٤) على مجموعه من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (١٤) محكمين في ملحق (٢) لتقريره ما اذا كانت صالحة او غير صالحة او تحتاج الى تعديل مع ذكر الملحوظات ان وجدت، وقد اعتمدت الباحثة على نسبة (٨٠%) فاكثر لكي تكون صالحة، ويتم الإبقاء عليها في المقياس واعتمادا على رأي الخبراء والمحكمين حذفت بعض الفقرات في الملحق (٦) وعدلت بعض الفقرات في الملحق(٥) واكد المحكمون ان فقرات المقياس تلائم مجتمع البحث الحالي، واجمع المحكمون ان الميزان المناسب يكون(خماسياً)، والجدول (٤) يبين ذلك.

جدول ٤٣) اراء المحكمين بمدى صلاحية فقرات الاستنهاض النفسي

المجال	ارقام الفقرات	المحكمون		النسبة المئوية	الدلالة
		الموافقون	غير الموافقون		
الاستقلالية	٩،٥،٤،٣،١	١٤	٠	%١٠٠	دالة
	٨،٦،٢	١٢	٢	%٨٦	دالة
	٧	٥	٩	%٣٦	غير دالة
الكفاءة	١٤،١٢،١١،٩،٨،٧،،٤	١٤	٠	%١٠٠	دالة
	٥،٣،١	١٣	١	%٩٢	دالة
	١٣،١٠،٢	١٢	٢	%٨٦	دالة
	٦	٥	٩	%٣٦	غير دالة
الانتماء	٥،٤،٣،١،٨	١٤	٠	%١٠٠	دالة
	١١،٩،٧	١٣	١	%٩٣	دالة
	٦،٢	١٢	٢	%٨٦	دالة
	١٠،٧	٦	٨	%٤٣	غير دالة

وبذلك بلغ عدد فقرات المقياس (٣٠) فقرة واصبح المقياس جاهز للتطبيق.

. وضوح التعليمات والفقرات (التجربة الاستطلاعية):

طبق مقياس الاستنهاض على عينة استطلاعية مكونه من (٥٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، بهدف التعرف على مدى وضوح تعليمات وفقرات المقياس، اذ اشارت الباحثة للطلبة بان المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط ولا داعي لذكر الاسم، ومن خلال هذه التجربة الاستطلاعية للمقياس كانت التعليمات سهلة الفهم، ولم يكن هناك اي استفسار اشار الى صعوبة فهمها وجاءت الفقرات واضحة من حيث الصياغة والمعنى.

. القوة التمييزية (اسلوب المجموعتين المتطرفتين):

تعد القوة التمييزية للفقرات جانباً مهماً في التحليل الاحصائي، اذ تعد خاصية التمييز من الخصائص السيكومترية الاساسية التي ينبغي ان تتوافر في الفقرة ، ويمكن الاعتماد على هذه الخاصية في تقويم كفاءة الفقرات في قياس السمة المراد قياسها، لانها تمكن الفقرة من التمييز بين الافراد ذوي المستويات المرتفعة في الدرجات والافراد ذوي المستويات المنخفضة منها في السمة نفسها التي تقيسها فقرات المقياس (Shaw،1967:97)، اي قدرة الفقرات على التمييز بين الافراد الذين يملكون السمة والافراد الذين لا يملكونها ،وللتحقق من ذلك، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على افراد العينة البالغ عددهم (٤٠٠) طالباً وطالبة ، وتصحيح استمارات الاجابة ، ولاستخراج القوة التمييزية لفقراتِ المقياس رتبتَ درجات افراد العينة (تنازلياً) من اعلى درجة كلية الى اوطأ درجة كلية، وحددت المجموعتين المتطرفتينَ بالدرجة الكلية وبنسبة (٢٧%)

من كل مجموعة ، أذ بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (١٠٨) استمارة، اذ اكد (Ebel،1972) ان اعتماد نسبة ال (٢٧%) العليا والدنيا تحقق للباحث مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكنٍ من حجم وتمايز (Ebel،1972:358) .وان عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي بلغتَ (٢١٦) استمارة، واستعملت الباحثة الاختبار التائي (t–test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين اوساط المجموعة العليا والدنيا، على اساس ان القيمة التائية المحسوبةِ تمثل القوة التمييزيةَ للفقرة بين المجموعتين ، وعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كلَ فقرة من خلالَ موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٩٦،١) وبدرجة حرية (٢١٤) وعند مستوى دلالة (٠٥،٠) ودلت النتائج ان جميع الفقرات مميزة لكونها دالة احصائياً وجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٥) القوة التمييزية لفقرات الاستنهاض النفسي

ت الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى دلالة (٠٥،٠)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٤.٢٦	١.٠١٧	٣.٥٥	٢٠٦،١	٤.٩٣٢	دالة
٢	٤.٥٥	٠.٧١٥	٣.٧٩	١.٠٩٤	٦.٠٣٦	دالة
٣	٤.٦٣	٠.٧٠٥	٣.٥٤	١.٢٠٣	٨.١٤٣	دالة
٤	٤.٣٣	٠.٩٠٧	٣.٤٥	١.٢٠٧	٦.٠٧٩	دالة
٥	٤.٤٣	٠.٧٨٨	٣.٣١	١.١٦٤	٨.٢٨٥	دالة
٦	٤.٤٠	٠.٨٢٠	٣.٣٩	١.٢١٤	٧.١٦١	دالة
٧	٤.٤٢	٠.٨٥٥	٣.٥٨	١.٢١٦	٥.٨٢٥	دالة
٨	٤.٣٠	٠.٩٤٠	٣.٣١	١.٢٤٩	٦.٥٨٧	دالة
٩	٤.٤٦	٠.٨٢٥	٣.٣٠	١.٢٨٤	٧.٩٤٢	دالة
١٠	٤.٥٦	٠.٧٦٥	٣.٣٣	١.١٦٠	٩.١٣٩	دالة
١١	٣.٩٦	١.١٣٥	٢.٧٨	١.١٦٣	٧.٥٨٠	دالة
١٢	٤.٣٥	٠.٨٥٩	٣.٢٦	١.٢٤١	٧.٤٥٩	دالة
١٣	٤.٢٨	٠.٨٥٢	٢.٩٧	١.٣٠٠	٨.٧٢٨	دالة
١٤	٤.٣٧	٠.٨٨٢	٣.١٩	١.٢٠٣	٨.١٩٢	دالة
١٥	٤.٦٣	٠.٧٤٤	٣.٤٨	١.١٢٧	٨.٨٦٠	دالة
١٦	٤.٥١	٠.٨٠٣	٣.٤٠	١.٢٦٧	٧.٦٩٦	دالة
١٧	٤.٦٣	٠.٦٣٥	٣.٣٠	١.١٩٤	١٠.٢٤٦	دالة
١٨	٤.٥٧	٠.٦٨٦	٣.٥٣	١.١٤٨	٨.١٣٢	دالة
١٩	٤.٤٨	٠.٨٧٠	٠.٨٧٠	٣.٢٢	١.٢٠٢	دالة
٢٠	٤.٣٥	٠.٨١٢	٠.٨١٢	٣.٢٦	١.٢٤١	دالة

٢١	٤.٣١	٠.٨٨٢	٣.١٤	١.٢٧٩	٧.٨٦٧	دالة
٢٢	٤.٤٧	٠.٩١٢	٣.٣٨	١.٢٣٦	٧.٣٩٤	دالة
٢٣	٤.٤٥	٠.٩٣١	٣.٢٢	١.٢٠٢	٨.٤١٦	دالة
٢٤	٤.٦٧	٠.٦١١	٣.٥٦	١.١٥٤	٨.٧٦٧	دالة
٢٥	٤.٤٤	٠.٨٣٥	٣.٤٨	١.٠٨٩	٧.٢٢٢	دالة
٢٦	٤.٢٩	١.١٠٣	**3.34**	**1.224**	**5.957**	دالة
٢٧	٤.١٦	١.١٥٣	**3.08**	**1.441**	**6.047**	دالة
٢٨	٤.١٥	**1.084**	**3.18**	**1.265**	**6.044**	دالة
٢٩	٤.٥٦	٠.٧١٥	٣.٢٩	١.٢٥٣	٩.١٣٦	دالة
٣٠	٤.٦١	٠.٧٧١	٣.٦٣	١.٢٢٧	٧.٠٣٦	دالة

. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

اعتمدت الباحثة في حساب وتقدير صدق الفقرة على معامل ارتباط " بيرسون (Person) بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية ، لكون درجات الفقرة متدرجة و متصلة ، علماً ان عينة صدق الفقرات تتكون من (٤٠٠) طالباً وطالبة، وقد اظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠٩٨،٠) ، ومستوى دلالة (٠٥،٠) ودجة حرية (٣٩٨) والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الاستنهاض النفسي

رقم الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية
١	.354	١١	.354	٢١	.474
٢	.424	١٢	.508	٢٢	.473
٣	.392	١٣	.537	٢٣	.441
٤	.365	١٤	.299	٢٤	.454
٥	.422	١٥	.382	٢٥	.422
٦	.310	١٦	.549	٢٦	.430
٧	.582	١٧	.521	٢٧	.480
٨	.341	١٨	.439	٢٨	.458
٩	.417	١٩	.445	٢٩	.505
١٠	.549	٢٠	.524	٣٠	.347

. علاقة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه:

لغرض حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه فقد استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون، وقد اظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط

دالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠٩٨،٠) ، ومستوى دلالة (٠٥،٠) ودرجة الحرية (٣٩٨) والجدول رقم (٧) يوضح ذلك: .

جدول (٧) معامل ارتباط بين درجة كل فقرة وبالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس الاستنهاض النفسي

رقم الفقرة	علاقة الفقرة بالمجال	رقم الفقرة	علاقة الفقرة بالمجال	رقم الفقرة	علاقة الفقرة بالمجال
١	.495	١١	.493	٢١	.557
٢	.538	١٢	.513	٢٢	.626
٣	.431	١٣	.652	٢٣	.523
٤	.503	١٤	.380	٢٤	.530
٥	.562	١٥	.483	٢٥	.626
٦	.576	١٦	.578	٢٦	.493
٧	.608	١٧	.645	٢٧	.640
٨	.454	١٨	.650	٢٨	.621
٩	.660	١٩	.555	٢٩	.522
١٠	.573	٢٠	.645	٣٠	.570

. علاقة المجالات مع بعضها وبالدرجة الكلية للمقياس: بهدف حساب قيمة معامل الارتباط بين المجالات مع بعضها، وبالدرجة الكلية للمقياس فقد استعمل معامل ارتباط بيرسون ، واظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط بين المجالات مع بعضها والدرجة الكلية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠٥،٠)، وبدرجة حرية (٣٩٨) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (٠٩٨،٠) . وكما موضح في الجدول (٨)

جدول (٨) مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس الاستنهاض النفسي

مجالات الاستنهاض النفسي	الاستقلالية	الكفاءة	الانتماء	الدرجة الكلية
الاستقلالية	١	.636	.590	.853
الكفاءة		1	.621	.875
الانتماء			1	.898
الدرجة الكلية				1

. ثبات المقياس :اتبعت الباحثة طريقتيَن لأستخراج الثبات وعلى النحو الاتي:

أ. الطريقة الاولى : اعادة الاختبار: من اجل استخراج الثبات بهذا الاسلوب قامت الباحثة بإعادة تطبيق الاختبار على عينة الثبات ، التي تألفت من (٦٠) بواقع (٣٠) ذكور و (٣٠) اناث، تم اختيارهم من عينة التحليل الاحصائي ، وبمدة زمنية بلغت (١٤) يوماً من التطبيق الأول، اذ يرى (Adams) بان اعادة تطبيق القياس المعرفة ثباته يجب ان لا يتعدى الاسبوعين من

التطبيق الأول، (٧: Adams،٢٠٠٥)، ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين وبلغ معامل الارتباط (٨٥،٠).

ب .الطريقة الثانية : معادلة الفاكرونباخ : تقوم هذه الطريقة على تطبيق الاختبار مرة واحدة على الافراد ومن ثم حساب تباين الفقرات، وتتميز هذه الطريقة بانسجامها وامكانية الوثوق بنتائجها المبنية على حساب العلاقات بين درجات جميع فقرات المقياس ، اذ ترتكز هذه الطريقة على الاتساق الداخلي او اتساق استجابة الفرد من فقرة الى اخرى ، ويبين فكرة عن اتساق الفقرات مع بعضها، ومع كل فقرة بشكل عام، اي انه يوضح قوة الارتباط بين فقرات المقياس (سليمان ،٢٠٠٠: ٢٥٤)، ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة اعتمدت الباحثة على بيانات العينة الرئيسية عينة التحليل الاحصائي المؤلفة من (٤٠٠) استمارة وطبقت الباحثة معادلة الفا كرونباخ ، وبلغ معامل الفا كرونباخ المقياس الاستنهاض النفسي (٨٧،٠) وهو معامل ثبات جيد مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وامكانية الاعتماد عليه في المقياس، اذ اشار (العيسوي ، ١٨٨٥) الى ان قيمة معامل الثبات يعد مقبولاً اذا تراوح بين (٠.٦٠. ٠.٩٠) (العيسوي، ١٩٨٥: ٥٨).

. الصيغة النهائية لمقياس الاستنهاض النفسي: يتكون مقياس الاستنهاض النفسي من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاث مجالات (الاستقلالية ٨ فقرة)، (الكفاءة ١٣ فقرة) ، (الانتماء ٩ فقرة)، لكل فقرة خمسة بدائل وهي تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي قليلاً ، لا تنطبق علي ابداً) وتأخذ الدرجات للبدائل على التوالي (٥،٤،٣،٢،١) لذا فأن اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب في المقياس هي (١٥٠) واقل درجة يحصل عليها المستجيب هي (٣٠)، وبهذا اصبح المقياس جاهز للتطبيق على عينة البحث النهائية المكونة من (٥٠٨) طالب وطالبة، وتم تطبيقها وتوزيعها على الطلبة ، ولكلا الجنسين (ذكور. اناث) والتخصصين (العلمي . الانساني).

. الوسائل الاحصائية: قامت الباحثة بأستخدام وسائل احصائية عديدة تتوافق مع اهداف البحث الحالي ، وذلك من خلال الاستعانة بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وهي:

١. الاختبار التائي (t) – test لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لمقياس البحث.

٢. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لاستخراج قيمة ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، ولاستخراج قيمة ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه، واستخراج قيمة ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس ، ولاستخراج ثبات المقياس.

٣. الاختبار التائي (t) – test لعينة واحدة لاستخراج دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للمقياس.

٤. معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي (Cronbach Alpha): لاستخراج الثبات لفقرات المقياس.

. عرض النتائج وتفسيرها:

التعرف على الاستنهاض النفسي لدى طلبة الجامعة: من اجل تحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاستنهاض النفسي المتكون من (٣٠) فقرة على عينة البحث المؤلفة من (٥٠٨) طالب وطالبة ، وبعد اجراء المعالجات الاحصائية البيانات اظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي للدرجات بلغ (١١٧.١٤) درجة، بانحراف معياري مقداره (١٤.٠٣١) درجة ، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٩٠) درجة، ومن اجل معرفة دلالة الفروق الاحصائية بينهما تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، وقد تبين وجود فرق دال احصائيا بينهما عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤٣.٦٠٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) ، وبدرجة حرية (٥٠٧)، مما يشير الى ان طلبة الجامعة يمتلكون الاستنهاض النفسي وجدول رقم (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠) الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للاستنهاض النفسي

المتغير	العدد	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (٠.٠٥)
						المحسوبة	الجدولية	
الاستنهاض النفسي	٥٠٨	٥٠٧	١١٧.١٤	١٤.٠٣١	٩٠	٤٣.٦٠٠	١.٩٦	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن عينة البحث تتمتع بالاستنهاض النفسي على وفق ما جاءت به نظرية (Deci & Rayan،2002) التي توكد ان اشباع الحاجات النفسية الاساسية (الاستقلالية ، الكفاءة ، الانتماء) يعد عاملاً جوهرياً في تعزيز الاستنهاض النفسي لدى الافراد ، ويمكن النظر الى مستوى الاستنهاض النفسي لدى طلبة الجامعة بوصفه ناتجاً من اشباع الحاجات النفسية الثلاثة ، والمتمثلة بالاستقلالية في اتخاذ القرار ، والشعور بالكفاءة في التعامل مع متطلبات الحياة الجامعية ، فضلاً عن الاحساس بالانتماء والدعم داخل البيئة الجامعية ، بالتالي انعكس ايجاباً على مستوى استنهاضهم النفسي. وترى الباحثة ان ارتباط وعي الطالب بأهدافه وخططه وتحمله المسؤولية تجاه نفسه يعزز ويقوي تحفيزه الداخلي لأداء الانشطة والمهام الدراسية، وتحسين ادائه التعليمي بالرغم من الضغوطات والتحديات التي تواجهه

. الاستنتاجات :. يتمتع طلبة الجامعة بالاستنهاض النفسي ، لكونهم يمتلكون القوة الداخلية الكافية التي تدفعهم لتحقيق اهدافهم الاكاديمية ، الأمر الذي يدل على اشباع نسبي لحاجاتهم النفسية المتمثلة بالاستقلالية والكفاءة والانتماء على الرغم من الظروف والتحديات المحيطة بهم.

. التوصيات :

١- حث وزارة التعليم العالي والبحث العلمي التدريسين واصحاب الاختصاص بضرورةً الاهتمام بالمتغيرات الايجابية في الدراسات والبحوث النفسية في الميدان التربوي ،لما لهذه المتغيرات من ثر فعال على تنمية وتعزيز الجوانب الايجابية من شخصية الفرد وتطويرها

٢. على وزارة التعليم العالي والبحث العلمي اقامة ورش وحلقات تدريبية وبرامج ارشادية تهدف الى تعزيز مستوى النهوض الذاتي لدى طلبة الجامعات للوصول الى نتائج ايجابية على الصعيدين الاكاديمي والصحة النفسية.

. المقترحات:

1. اجراء دراسة لربط متغير الاستنهاض النفسي بمتغيرات اخرى مثل (الاندماج الاكاديمي ، الانضباط الذاتي ، التفكير الايجابي ، تقدير الذات)

المصادر:

المصادر العربية :

. القران الكريم

. ابراهيم ،وسام ، وعبد المحسن، زكي (٢٠٢٣): **فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية تقرير المصير في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية**، كلية علوم الإعاقة والتأهيل ، جامعة الزقازيق ، مصر.

. جاسم ،لينا محمد عمران (٢٠٢٣): **النهوض الاكاديمي لدى طلبة الجامعة** ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد.

. الجبوري ، ضحى خليل علي (٢٠٢٢) : **الدافعية الاخلاقية وعلاقتها بالمرونة الاكاديمية لدى طلبة الجامعة** ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد.

. جودة ، فاضل جبار ومحمد ، سلمى عبيد (٢٠١٤) **: تقرير المصير والخبرة العاطفية وعلاقتهما بالكفاح التحصيلي لدى طلبة الجامعة** ، كلية التربية للعلوم الصرفة ، جامعة بغداد

. حامد ، تبارك خلدون (٢٠٢٤) : **الخوف من الضياع لدى طلبة المرحلة الاعدادية** ، كلية لتربية للبنات ، جامعة بغداد.

. حسن ، شيماء كمال عبد العليم (٢٠٢٥): **العزم الاكاديمى وعلاقته بالحاجة الى المعرفة والقلق البحثى لدى الباحثين بجامعة الازهر في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية** ، جامعة الازهر ، القاهرة

. خضر ، وفاء كنعان ،وفحل ، لميس ابراهيم علي (٢٠٢٥) : **العزم الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية** ، كلية التربية ، جامعة تكريت

. دويدار ، عبد الفتاح ، (١٩٩٩) : **مناهج البحث في علم النفس** ط٢، الاسكندرية ، دار المعرفة.

. راشد ، اخلاص عيسى (٢٠٢٤): **التدفق الاكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا** ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد.

. سليمان ، عودة أحمد (٢٠٠٠): **القياس والتقويم في العملية التدريسية**، ط٤، الاردن، دار الامل للتوزيع والنشر، اربد الاردن.

. العصا ،جهاد احمد، والحلاق ، اياد سليم (٢٠٢٤): **الاستنهاض النفسي** ، كلية العلوم لتربوية ، جامعة القدس ، فلسطين.

. العلوان ، احمد فلاح ، والعطيات ، خالد عبد الرحمن (٢٠١٠) : **العلاقة بين الدافعية الداخلية الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة معان في الأردن ،** كلية العلوم التربوية ، جامعة الحسين بن طلال

. العيسوي، عبد الرحمن محمد : (١٩٨٥) :**القياس والتجريب فى علم النفس والتربية** ، دار المعرفة للنشر والتوزيع، مصر

. فاضل ، نور عباس(٢٠٢٤): **التحكم المجهد لدى طلبة الجامعة** ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد.

. فاضل، ياسمين عباس (٢٠٢٠): **تقرير الذات وعلاقته بالاستبصار الاجتماعي لدي طالبات قسم رياض الاطفال،** كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية.

. فؤاد ، بسمة اسامة السيد ، وعبد السلام محمد فؤاد (٢٠٢٥): **فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات تقرير المصير لدى المراهقات ذوات الاعاقة العقلية وتحسين مهارتهن الحياتية** ، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين الشمس.

. فيركسون، جورج، : (١٩٩١) : **التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس**، ترجمة: هناء العكيلي، الجامعة المستنصرية، دار الحكمة للطباعة والنشر، العراق

. الكبيسي ، كامل ثامر(٢٠٠٠) :**العلاقة بين التحليل المنطقى والتحليل الاحصائي لفقرات لمقاييس النفسية**، جامعة بغداد، كلية التربية، مجلة الاستاذ، العدد (٢٥)

. مخيمر، عماد (١٩٩٦): **إدراك القبول /الرفض الوالدى وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة**، مجلة الدراسات النفسية .

. ميرة ، امل كاظم ميرة (٢٠١٢) : المناخ الاسري وعلاقته بالتكيف الاكاديمي عند طلبة الجامعة، فسم التربية وعلم النفس ، جامعة بغداد.

المصادر الاجنبية:

. Adams، R. J. (2005). **Reliability as a Measurement Design Effect**. Studies in Educational Evaluation، 31(2-3)، 162-172.

. Brooks، R.، & Goldstein، S. (2011). **Raising resilient children with autism spectrum disorders: Strategies for maximizing their strengths**، coping with adversity، and developing a social mindset

. Cherry،K.(2023).**How Resilience Helps You Cope with Life's Challenges**، Retrieved on May 03، 2023،from: https: |1 www.verywellmind.com\what-is-resihience-2795059.

. Deci، E.، & Ryan، R. (Eds). (2002): **Handbook of self-determination research. Rochester**، NY. University of Rochester press.

. ـــــ (2000). **Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation**، social development، and well-being. University of Rochester

. ـــــ .(2008). **Self-determination theory: A macrotheory of human motivation**، development، and health Canadian Psychology/Psychologie canadienne،(49(3.182-185.

Deci، E. L.، & Vansteenkiste، M. (2004). **Self-determination theory and basic need satisfaction**: Understanding human development in positive psychology. Ricerche di Psicologia، 27(1)، 17-34 .

. Ebel، R. L.(1972): **Essentials of Educational Mwasuement** . New Jersey Eugewood Cliffs Prentice _ all.

.Pearsall، P. (2003). **The Beethoven factor: The new Positive Psychology of hardiness**، happiness، healing and hope. Charlottesville: Library of congress cataloguing.

. Shaw، M. E.، & Wright، J. M. (1967). **Scales for the measurement of attitudes**. New York: McGraw-Hill.