

# الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

د/ سحر فاروق علام

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

جامعة عين شمس

[Sahar\\_allam@women.asu.edu.eg](mailto:Sahar_allam@women.asu.edu.eg)

## المخلص العربي:

هدفت الدراسة إلى استكشاف الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، والكشف عن العلاقات بين الإنهاك النفسي [الإجهاد الانفعالي، تبدد المشاعر، تدني الشعور الإنجاز] كمتغير مستقل، ورأس المال النفسي [الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، الصمود] كمتغير وسيط وطيب الحياة النفسية [تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، التمكين البيئي، الهدف من الحياة، النمو الشخصي] كمتغير تابع في ضوء نموذج تحليل المسار، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٥) من معلمي التربية الخاصة، بمتوسط عمري قدره (٣٥,١٤) عامًا، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس رأس المال النفسي إعداد (Luthans et al., 2007) تعريب الباحثة، ومقياس الإنهاك النفسي إعداد (Maslach et al., 1996) تعريب الباحثة، ومقياس طيب الحياة النفسية إعداد (Ryff, 2014) تعريب الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين رأس المال النفسي وطيب الحياة النفسية، وكذلك وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين رأس المال النفسي والإنهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، كما أوضحت نتائج الدراسة أن رأس المال النفسي يلعب دورًا وسيطًا في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

**الكلمات المفتاحية:** رأس المال النفسي - الإنهاك النفسي - طيب الحياة النفسية.

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

د/ سحر فاروق علام

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

جامعة عين شمس

[Sahar\\_allam@women.asu.edu.eg](mailto:Sahar_allam@women.asu.edu.eg)

### مقدمة:

نتيجة لطبيعة الحياة الزاهنة وما تتضمنه من ضغوط وعواقب عديدة ومتنوعة، يأتي علم النفس الإيجابي لي طرح العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تعين الإنسان على مواجهة المعوقات والتخفيف من وعطائها على النفس والاهتمام بدرجة أكبر ببناء القدرات والكفاءات بدلاً من الاقتصار على معالجة الاضطرابات. ويأتي في صدارة هذه المفاهيم مفهوم رأس المال النفسي الذي يعد من أهم العوامل التي تؤثر على الفرد بوصفها عوامل ترتبط بالجوانب السلوكية والنفسية وزيادة الاستثمار فيها سيولد لدى الفرد حالة من التطور والازدهار على المستوى الشخصي والمهني.

يعتبر رأس المال النفسي (PC) Psychological Capital من أهم المفاهيم الحديثة نسبياً التي استمدت أصولها من علم النفس والسلوك الإيجابي في السنوات العشر الأخيرة، ولاقت اهتماماً في كل مجالات علم النفس خاصة علم النفس التنظيمي الإداري وعلم النفس التربوي التعليمي (Avey, Luthans, & Youssef, 2010) ويشير مفهوم رأس المال النفسي إلى مجموعة من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تتفاعل معاً لإمداد الأفراد بمجموعة من المصادر والميكانيزمات التي تساعدهم على التكيف مع المصاعب والتحديات التي تواجههم في حياتهم الأكاديمية التعليمية لتنمية الحالة النفسية لهم. أي أن رأس المال النفسي هو تقييم إيجابي للظروف والعوامل المحيطة بالفرد واحتمال السعي للنجاح القائم على الدفاعية والمثابرة والأمل (Luthans, 2010).

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

ويعدُّ رأس المال النَّفسيّ بنيةً أساسيةً متعدّدة الأبعاد، وهو يمثّل التّقييم الإيجابي لحالة الفرد الخاصّة، وهو حالة الفرد النَّفسيّة الإيجابيّة القابلة للنّمُو والتّطوّر التي تتميّز بامتلاك (الكفاءة الذاتيّة) للقيام بالجهد اللازم للنّجاح في المهامّ الصّعبة وصنع إسهامات إيجابيّة مميّزة و (التّفاؤل) حول تحقيق النّجاح في الحاضر والمستقبل، والمثابرة نحو تحقيق الأهداف، وعند الصّورة إعادة توجيه المسارات نحو الأهداف (الأمل) من أجل تحقيق النّجاح، وكذلك القدرة على الارتداد والنّهوض بعد المحن لتحقيق النّجاح عند التّعرّض للمشاكل والمحن (الصّمود) (Hansen, Buiten Dach & Kanengoni, 2015).

يمثّل الإنهاك النَّفسيّ Burnout إحدى المشكلات الكبرى للتّربويّين في الآونة الحديثة، ويوجد تزايداً في الانتباه لهذه المشكلة في المهن المختلفة وخاصّة مهنة التّدريس، ويأتي العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصّة في مقدّمة المهن التي يمكن أن تخلق مشاعر الإحباط لدى العاملين لما تقتضيه هذه المهن من متطلّبات مع فئات متنوّعة من الأشخاص غير العاديين الذي يعانون من الإعاقات المختلفة، حيث يعتبر كلّ شخص حالة خاصّة تتطلّب نمطاً خاصاً من الخدمة، والتّعليم، والتّدريب، والمساندة. هذا بالإضافة إلى أنّ انخفاض قدرات وإمكانات بعض الأشخاص المصابين بالإعاقة وتتوّع مشكلاتهم وحدتها أحياناً، قد يخلق لدى العديد من العاملين معهم الشّعور بالإحباط وضعف الشّعور بالإنجاز أو النّجاح. الأمر الذي من شأنه أن يولّد لدى هؤلاء العاملون الشّعور بالضّغوط النَّفسيّة والمهنيّة وبالتالي، الوصول إلى الإنهاك النَّفسيّ (الجعفري، ٢٠٠٤).

وقد توصل (Bateman & Organ, 2003, Perlman & Harrison, 2000, Karger, 2005) الذين تناولوا مفهوم الإنهاك النَّفسيّ بالدراسة، إلى أنّ أعراضه تظهر في عدم وجود رغبة لدى المعلّم المواصلة لعملة، ونقص الدّافع لبذل المزيد من الجهد في العمل، والاتّجاهات السّالبة نحو العمل، وقلة الفاعليّة في العمل وترك العمل دون إتمامه، وخروجه من اليوم الدّراسيّ دون الشّعور بأيّ التزام تجاه الطّلاب أو تجاه زملائه بالمدرسة، وعدم الرّضا الوظيفيّ وتزايد معدّلات الغياب، وطلب الإجازات، والعزم على ترك العمل بالتّدريس وترك مهنة التّدريس كردّ فعل نهائيّ للإنهاك النَّفسيّ والتّدهور في سمات الفرد الانفعاليّة، والشّعور

## د / سحر فاروق علام

بالإحباط أمام أقلّ الأزمات. وسرعة الغضب، الانفعال الزائد، والاكتئاب وانخفاض الروح المعنوية وبلاده العواطف، والجمود، والابتكالية والمعاناة من الأرق أثناء النوم، وفقدان الشهية، وزيادة معدّل التدخين (جابر، ٢٠٠٩).

يعتبر مفهوم طيب الحياة النفسية Psychological well-Being (PWB) من المفاهيم الحديثة نسبياً، وكمصطلح بدأ يتنامى مع تنامي الاهتمام بعلم النفس الإيجابي؛ وهو ما دفع الكثير إلى دراسته في السنوات الأخيرة من حيث علاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لما لها من أثر في شخصية وسلوك الأفراد؛ ونظراً للصّلات المتبادلة بين طيب الحياة النفسية وبعض الخصائص الإيجابية في الشخصية؛ والتمثّلة في الإحساس بالرّضا والثّقة والقدرة على حلّ المشكلات والتّعامل الإيجابي مع الذات والعالم الخارجي (Puig & Lee, 2006).

وقد قدّمت رايف (Ryff, 1989) مفهوم طيب الحياة النفسية وطرائق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم مؤشرات تعريفه، وقدّمت نموذجاً متعدّد الأبعاد للأداء النفسي الإيجابي والذي تتضمن سنّة أبعاد أساسية وهي: (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، الهدف في الحياة، النّمّو الشخصي ) ، وكلّ بعد من هذه الأبعاد يعكس التّحدّيات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء، وعلى هذا فإنّ الأفراد يحاولون التّمسك بالاتّجاهات الإيجابية حول أنفسهم على الرّغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات ) ، والسّعي لتنمية علاقات بين شخصية دافئة وموثوقة (العلاقات الإيجابية مع الآخرين ) ، وتعديل بينّتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم (التّمكين البيئي ) ، والبحث عن الإحساس بتقرير المصير بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية)، وإيجاد معنى في جهودهم، وتحدّياتهم (الهدف في الحياة ) ، وتطوير إمكاناتهم من خلال النّمّو، والانفتاح كأفراد (النّمّو الشخصي) (Keyes et Al., 2002) .

ويرى (Pines & Keinan, 2005) أنّ المعلم يمثّل إحدى الرّكائز الأساسية في العملية التّعليمية، فإنّ الإنهاك النفسي ظاهرة خطيرة يمكن أن تتسبّب له بالعديد من المشكلات الصّحيّة والنفسية والاجتماعية، وقد تودّي إلى انخفاض أداء المعلم، وتسربّ حماسة للعمل، وعلاقات غير متواصلة مع الإدارة المدرسية وزملائه في النّخصص، وإحساسه بالإرهاق الدائم، وإتباع أساليب انسحابه في علاقاته مع طلابه وشعوره بتناقص الرّضا عن ذاته وعن مهنته (سماوي،

(٢٠١٦)

ويؤكّد كلاً من (Hansen, Buiten Dach & Kanengoni, 2015) على أنّ رأس المال النفسي يتضمّن على قدرات نفسية إيجابية لها خصائص تنموية ويمكن تعزيزها. كما أشار (Herbert, 2011) إلى أنّ المستويات العالية من الأمل والتفاؤل والكفاءة الذاتية مرتبطة بمستويات منخفضة بالإجهاد النفسي والتوتر، أي أنّ السمات الإيجابية تحدّ من آثار الضغوط والإجهاد، كما ذكر أنّ المعلمين إذا تمكّنوا من السعي لتحقيق أهدافهم والتغلب على العوائق، وامتلاك الثقة في أنفسهم ومهامّ عملهم، وكذلك الأمل والنظرة المتفائلة تجاه عملهم، فمن المرجح أنّهم سيحقّقون مستوى أعلى من الرضا ومستوى أقلّ من الإجهاد النفسي.

كما أكّدت العديد من الدراسات (Luthans & Youssef, 2004, Avey et al., 2008) على أهميّة دور رأس المال النفسي في تخفيض مستوى التوتر والضغط لدى الأفراد، وبالتالي، الحدّ من الآثار المترتبة على التكاليف الإضافية التي تتكبّدها المؤسسات التربوية، كما توصلت دراسة دراسة Fida & Laschinger, 2014 إلى أنّ رأس المال النفسي ارتبط بشكل كبير مع مستويات الإرهاق الوظيفي المنخفضة بين الممرّضات حديثات التخرّج، حيث دعمت نتائج هذه الدراسة فكرة أنّ امتلاك بعض موارد الحماية الشخصية تساعد على التخفيف من الآثار الضارة للاحتراق الوظيفي في مكان العمل. وفي نفس السياق أشارت نتائج بعض الدراسات (Kun & Gadanez, 2019; Yeganeh Sarajari, 2024; Jan, 2018, Singh & Garg, 2014) إلى أنّ رأس المال النفسي يسهم بشكل كبير في تحسين مستوى طيب الحياة النفسية لدى المعلمين، وتقليل الأمراض المرتبطة بالعمل، كما كشفت عن إمكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال رأس المال النفسي.

وتماشياً مع هذا الطرح ترى الباحثة أنّ قيام معلّمي التربية الخاصّة بأدوارهم وبمسؤولياتهم مرهون بكفاءتهم النفسية وتمتّعهم بمستوى مرتفع من رأس المال النفسي، فامتلاك المعلم لدرجة مرتفعة من رأس المال النفسي يعني أنّه يمتلك مقومات النجاح حيث يسهم ذلك في سلوكه بشكل إيجابي والتغلب على شعوره بالإجهاد النفسي ويزيد من شعوره بطيب الحال ومن سعيه لتحقيق الأهداف وتقييمه الإيجابي لظروف وتحديات عمله من هذا المنطلق؛ تسعى الدراسة

لبحث الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

### مشكلة الدراسة:

تزايدت التحديات في السنوات الأخيرة التي يواجهها المعلمون بمدارس ذوي الاحتياجات الخاصة نظرًا لظروف عملهم المجهدة والتي تصل بهم إلى حد الإنهاك النفسي، والذي أصبح من المعلوم اليوم أنه يمس أساس مهن المساعدة الاجتماعية، أو تلك التي تنطوي على مسئولية أخلاقية تجاه الغير، ويمكن للعمل أن يكون مؤثرًا هادئًا للراحة والاستثمار والشعور بالرضا، كما يمكنه أن يكون باعثًا على القلق ومصدرًا للمشاعر السلبية مثل الضغط النفسي والإجهاد النفسي، والذي بدوره يؤثر على دافعيه المعلمين تجاه عملهم، وبالتالي، فهم بحاجة إلى توظيف الإمكانيات والموارد النفسية الإيجابية والتي يتضمنها رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والصمود) للسعي لتحقيق حياة إيجابية ومزدهرة في العمل، والتي من الممكن أن يكون له تأثير إيجابي ليس فقط على أدائهم والتزامهم الوظيفي، وإنما أيضًا على جودة حياتهم وشعورهم بطيب الحال.

فقد أشار كل من (Orines, , Dequitos, De Leon, Garganera, Lim, Macabato, & Ordonio.2023) إلى أن ظاهرة الإنهاك النفسي الذي يعاني منها بعض المعلمين في العديد من البلدان على مدار العشرين عامًا الماضية أصبحت ظاهرة عالمية، كما اتضح أن لهذه الظاهرة أثرًا كبيرًا على رفاهتهم وطيب حياتهم ومستوى سعادتهم في بيئة عملهم كمعلمين، فالمعلم الذي يشعر بطيب الحياة يؤثر ذلك إيجابًا على دوافعه للعمل، وتزيد من قدرتهم على إنجاز المهام الموكلة إليهم (Kundi et al., 2020) أما الإنهاك النفسي هو عكس طيب الحياة، حيث يؤدي الإنهاك في العمل إلى انخفاض طاقة وإنتاجية الفرد مما يؤدي إلى الإجهاد الانفعالي في المهام المتعلقة بالعمل. ويعتبر الإنهاك النفسي من أخطر ما يمكن أن يصل إليه الفرد، حيث إنّه أعلى مراحل الضغوط، وينشأ نتيجة كثرة الضغوط، وعدم التوافق معها بطريقة مناسبة.

يزود رأس المال النفسي المعلمين بالموارد النفسية اللازمة لإدارة هذه الضغوطات بفعالية. تغرس الثقة في التعامل مع سيناريوهات الفصل الدراسي الصعبة، في حين يعزز الأمل الاتجاه والمثابرة في السعي لتحقيق الأهداف التعليمية. يشجع التفاؤل على النظرة الإيجابية، مما يسهل

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

حلّ المشكلات بشكل استباقي، ويتضمّن الصُّمود القدرة على التّعافي من الشّدائد، هذه الموارد النفسيّة الإيجابيّة، تعدّ كعوامل وقائيّة تساعد على تعزيز مرونة المعلم، وتعزيز التّنظيم الانفعاليّ، والحدّ من الشّعور بالإنهاك من خلال تمكين المعلمين بالقدرات والإمكانات اللّازمة لمواجهة التّحدّيات مع الحفاظ على سلامتهم النفسيّة، ممّا يسهم رأس المال النفسيّ بشكل كبير في قوّة عاملة تدريسيّة أكثر مرونة وانخراطاً ورضاً (Liu & Du, 2024).

كما أشار كلّ من (Taylor & Parsons, 2011) إلى أنّ طيب الحياة النفسيّة أصبحت من متطلّبات الحصول على صحّة نفسيّة إيجابيّة للأفراد خاصّة في ظلّ التّطوّرات الحديثة والتي بدورها عملت على إحداث ضغوطات متنوّعة على الأفراد كذلك سعى العديد من الباحثين إلى التّركيز على طيب الحياة النفسيّة لما لها من تأثير على شخصيّة وسلوك الفرد وللعلاقة المتبادلة بين طيب الحياة النفسيّة وبعض الخصائص الإيجابيّة في الشّخصيّة والتمثّلة في الإحساس بالرضى والثّقة والقدرة على حلّ بعض المشكلات والوعي بالذّات وبالأخريين والتّعامل الإيجابيّ مع الذّات ومع العالم الخارجيّ.

ووفقاً (Huppert, 2009) فإنّ طيب الحياة النفسيّة تعني سير الحياة على ما يرام فهي مزيج من الشّعور بالرضى والأداء الفعّال ولا تتطلّب طيب الحياة أن يشعر الأفراد بالراحة طوال الوقت فالمشاعر المؤلمة مثل الإحباط والفشل والحزن جزءاً طبيعيّاً من الحياة والقدرة على إدارة هذه المشاعر السّلبية أو المؤلمة أمر ضروريّ ولا يشمل المفهوم الشّعور بالراحة والمشاعر الإيجابيّة فحسب، بل يشمل العواطف والمشاركة وثقة والمودّة وتطوّر الفرد لإمكانات، والسّيطرة على حياته.

وقد أشارت نتائج بعض الدّراسات (Orines et al., 2023, Liao et al., 2023, Rellon & Chavez, 2021) عن وجود ارتباط سلبيّ بين الإنهاك المرتبط بالعمل وطيّب الحياة النفسيّة، وهذا يعني أنّ الإرهاق المرتبط بالعمل يتنبأ سلبيّاً بطيب الحياة النفسيّة. وأنّ المعلمين عندما يتعرّضون لضغوط في مكان العمل، مثل زيادة المهامّ الإداريّة، أو المشاكل المتعلّقة بالطلّاب، أو التّكليف مع أساليب التّدريس، فإنّ ذلك يؤثّر سلبيّاً على رفايتهم النفسيّة وطيّب حياتهم. كما كشفت نتائج الدّراسات أنّ رأس المال النفسيّ قد يسهم في انخفاض

مستويات الإنهاك النفسي. أما Fazy et al., 2011 فقد أكد أن المستويات العالية من رأس المال النفسي مرتبطة بمستويات منخفضة من الإنهاك النفسي وقد تحدت الموارد النفسية التي يتضمنها رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والصمود) من زيادة معدل الإنهاك النفسي Gokhan Petmesha & Erginelib, 2015 علاوة على ذلك، أظهرت الأبحاث السابقة، باستخدام عينات مختلفة، أن المستويات العالية من الإنهاك النفسي تؤدي إلى انخفاض مستوى طيب الحياة النفسية. كما أظهر دراسات Scanlan & Steele, 2013, Lizano Moore, 2015، على عينات من المعالجين المهنيين والمعلمين أن التدخلات العلاجية القائمة على طيب الحياة النفسية تساعد في إدارة الإجهاد وتعزز طيب الحياة النفسية، في حين أظهر دراسة while Laschinger & Grau, 2012 أن زيادة رأس المال النفسي كانت مرتبطة سلباً بالإنهاك النفسي، كما أنه يساهم في تعزيز طيب الحياة النفسية.

ومن خلال مراجعة الباحثة للأدبيات النفسية والتربوية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت الإنهاك النفسي والبحث عن أسبابه والنتائج المترتبة عليه إلا أنها أغفلت العوامل الوقائية والتي قد تحدت من حدوثه، فالحاجة ملحة إلى مزيد من البحث في مكامن القوة البشرية التي تسمو بحياة الإنسان وتجعلها أكثر سعادة، لذا؛ يجب التركيز على توظيف الموارد النفسية والمتمثلة برأس المال النفسي في العمل مما ينعكس إيجاباً على أداء المعلمين ويزيد من كفاءتهم وشعورهم بالرضا وتبث فيهم الأمل، وتمكنهم من التحكم بسلوكياتهم وانفعالاتهم والصمود أمام التحديات، والتي قد تزيد من شعورهم بطيب الحياة النفسية.

وتأسيساً على ما سبق تحاول الدراسة الكشف عن إمكانية أن يكون رأس المال النفسي له دوراً وسيطاً في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية، لذا؛ تركّز مشكلة البحث الحالي على تحليل المسار للعلاقة بين الإنهاك النفسي كمتغير مستقل، ورأس المال النفسي كمتغير وسيط، وطيب الحياة النفسية كمتغير تابع، ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات التالية:

١ - هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة؟



## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

٢- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي والإنهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة؟

٣- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي وطيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة؟

٤- هل يعد رأس المال النفسي متغيرًا وسيطًا بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة؟

### هدف الدراسة:

سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور رأس المال النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية لدى المعلمين التربية الخاصة إذا تهدف الدراسة إلى بحث العلاقة بين الإنهاك النفسي [الإجهاد الانفعالي، تبدد المشاعر، تدني الشعور الإنجاز] كمتغير مستقل، ورأس المال النفسي [الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، الصمود] كمتغير وسيط، وطيب الحياة النفسية [تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، التمكين البيئي، الهدف في الحياة، النمو الشخصي] كمتغير تابع في ضوء نموذج تحليل المسار.

### التعريفات الإجرائية لتغيرات الدراسة:

#### أولاً: رأس المال النفسي: Psychological Capital

عرف لوثانز وآخرون (Luthans et al, 2007) رأس المال النفسي بأنه حالة نفسية إيجابية متطورة للفرد توصف من خلال:

أ- الكفاءة الذاتية: يقصد بها معتقدات المعلم عن قدرته على أداء مهامه الوظيفية بنجاح ومقاومته للفشل.

ب- التفاؤل: يقصد به إقبال المعلم على الحياة، ونظرته الإيجابية نحو المستقبل وتوقع حدوث الأفضل، والثقة في تحقيق الأهداف والنجاح في الحياة.

ج- الأمل: يقصد به تحديد واختيار المعلم لأهدافه والسعي لتحقيقها، وإصراره على تجاوز الصعاب من أجل تحقيقها.

## د / سحر فاروق علام

د - الصُّمود: يقصد به مواجهة المعلِّم الإيجابية للمشكلات المختلفة (الأسريَّة والاجتماعيَّة والاقتصاديَّة والمهنيَّة) وقدرته أيضًا على تعديل أفكاره وسلوكه للتَّوافق مع ضغوط الحياة. (p:21).

ويعرف إجرائيًّا بأنَّه الدَّرَجَة الَّتِي يحصل عليها المعلِّمون في مقياس رأس المال النَّفسيِّ المستخدم بالدراسة.

### ثانيًا: الإنهاك النَّفسيُّ: **Burnout**

عرفت ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson, 1982) الإنهاك النَّفسيُّ بأنَّه حالة من الإجهاد الانفعاليِّ، أو الاستنفاد البدنيِّ بسبب ما يتعرَّض له الفرد من ضغوط، ويتضمَّن ثلاثة مكوِّنات هي: الإجهاد الانفعاليُّ (Emotional stress)، واختلال الآنية أو تبدُّد المشاعر (Depersonalization) ونقص الشُّعور بالإنجاز الشَّخصيِّ (Lack of personal accomplishment) (p: 15).

ويعرف إجرائيًّا بأنَّه الدَّرَجَة الَّتِي يحصل عليها المعلِّمون في مقياس الإنهاك النَّفسيِّ المستخدم بالدراسة.

### ثالثًا: طيِّب الحياة النَّفسيَّة: **Psychological well being**

تعرف رايف (Ryff, 2006) طيِّب الحياة النَّفسيَّة بأنَّها: الإحساس الإيجابيُّ بحسن الحال كما يرصد من المؤشِّرات السلوكيَّة الَّتِي تدلُّ على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عامٍّ، وسعيه المتواصل ليحقِّق أهدافه الَّتِي هي ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليَّته في تحديد مسار حياته وأقامته لعلاقات اجتماعيَّة إيجابيَّة متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها (p:17) وقد حدَّدها رايف (Ryff, 1995) في سِتَّة عوامل للأداء الإيجابيِّ وهي:

-تقبل الذات **Self- acceptance** : وتعني "تقييمات الفرد الإيجابيَّة لذاته، والحياة الماضية".

- العلاقات الإيجابيَّة مع الآخرين **Positive relations with other**: وتعني "امتلاك الفرد علاقات عالية الجودة مع الآخرين".

- الاستقلاليَّة **Autonomy**: وتعني "إحساس الفرد بتقرير مصيره".

- التَّمكين البيئيُّ **Environmental mastery**: وتعني "قدرة الفرد على إدارة، حياته وعالمه المحيط به بفعاليَّة".

- الهدف في الحياة Purpose in life: وتعني " اعتقاد الفرد بأن حياته هادفة، وذات معنى.  
- النمو الشخصي Personal growth: وتعني " إحساس الفرد بالنمو، والتطور المستمر".  
ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المعلمون في مقياس طيب الحياة النفسية المستخدم بالدراسة.

### أهمية الدراسة:

يمكن تحديد أهمية الدراسة على النحو التالي:

#### أولاً: الأهمية النظرية:

- الاهتمام بدراسة التأثيرات الوسيطة وهذا ما تغفله العديد من الدراسات الوصفية، إذ إن فحص العلاقات الثنائية بين المتغيرات لا يعكس واقع وطبيعة الظواهر النفسية المركبة.
- تنبثق أهمية الدراسة من منطلق تناولها لمتغيرات محورية ذات تأثير كبير على حياة الفرد، فأهمية أي دراسة تنطلق من أهمية متغيراتها فرأس المال النفسي وطيب الحياة النفسية أحد أهم المتغيرات الحديثة في علم النفس الإيجابي والذي لا زال من المجالات التي تحتاج لمزيد من البحث والدراسة من قبل الباحثين، وذلك لما لهما من تأثير إيجابي على الفرد سواء على الصعيد النفسي أو الصعيد المهني.
- تكمن أهمية دراسة الإنهاك النفسي باعتباره ضرورة من الصّورات الاهتمام بالصحة النفسية للمعلمين بصفة عامة ومعلمي التربية الخاصة بصفة خاصة، لذا؛ من الصّوري معرفة العوامل الوقائية التي تحد من شعوره بالإنهاك والإجهاد النفسي، حتى يستطيع المعلم القيام بواجباته دون أن يكون منهكاً أو غير راضي عن مهنته.
- أهمية الشريحة المجتمعية التي تتناولها الدراسة وهي شريحة معلمي التربية الخاصة وما تمثله هذه الشريحة للمجتمع والعملية التعليمية حيث إنهم أحد الركائز الأساسية وحجر الزاوية في العملية التعليمية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- قد تدفع نتائج الدراسة المسؤولين والمعنيين بقطاع التربية والتعليم في إعداد برامج وخطط تحدّ من مستويات الإنهاك النفسي لدى المعلمين، إضافة إلى زيادة وعي المعلمين بالإنهاك النفسي وأساليب مواجهته والتغلب عليه.
- قد تسهم نتائج الدراسة في إعداد برامج توعوية لتحسين طيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة لتحقيق صحّة نفسية وعقلية وانبعاثية أفضل.
- توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية بالاهتمام بالبرامج والتتبع التي تستهدف الارتقاء برأس المال النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، ممّا سينعكس إيجاباً على كفاءتهم في مهامهم التعليمية.

الإطار النظري: -

أولاً: رأس المال النفسي: Psychological Capital

ظهر مفهوم رأس المال النفسي Psychological Capital على الساحة العلمية كمفهوم حديث يستند إلى علم النفس الإيجابي، ويركز على دراسة المتغيرات النفسية التي يمكن أن توجّه إيجابياً بهدف توظيفها في تحسين مستوى الأداء ويعدّ استخدام رأس المال النفسي بمثابة استثمار إيجابي موجّه مباشرة لتحقيق الأهداف في مختلف المجالات التربوية والإدارية والاقتصادية نظراً لما يحمله من توجّه عقلي إيجابي بشأن المستقبل، فضّل عن تركيزه على مواطن القوة والطاقة الذاتية للأفراد، فهو إغناء جديد للوجود الإنساني ولقد حظي مفهوم رأس المال النفسي باهتمام كبير من الباحثين والدارسين والأكاديميين لارتباطه باتجاهات وسلوكيات العاملين والموظفين في مختلف بيئات العمل، ممّا ينعكس إيجاباً أو سلباً على أدائهم وكفاءتهم في العمل، وعلى الرغم من أهمية هذا المصطلح، إلا أنّ طبيعة هذا المصطلح، وكيفية قياسه والعوامل المؤثرة في تطوره، ومتى وكيف يؤثر على نتائج المستوى الفردي، ومستوى فريق العمل، والمستوى التنظيمي، ما زالت في طور المناقشات المستمرة في الأدب التنظيمي (Newman. Ucbasaran, Zhu & Hirst, 2014).

تعريف رأس المال النفسي:

لقد تمّ تعريف رأس المال النفسي من جانب علماء النفس باعتباره السمات الشخصية التي تسهم في إنتاجية الفرد، فقد عرف (Luthans, et al., 2007) رأس المال النفسي بأنه الحالة

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإجهاد النفسي وطيب الحياة النفسية

النفسية الإيجابية للفرد القابلة للتطوير، والتي تتميز بأربع خصائص هي امتلاك الثقة (الكفاءة الذاتية) لتقديم الجهود الضرورية من أجل النجاح في المهام الصعبة، والقيام بالمساهمات الإيجابية (التفاؤل) اللازمة للنجاح في الوقت الحاضر والمستقبل، والمثابرة نحو تحقيق الأهداف (الأمل) وإعادة توجيه المسارات نحو تلك الأهداف، وقدرة الفرد على الارتداد أو العودة لحالته الطبيعية (الصمود) عند تعرضه للمشكلات أو المحن في سبيل تحقيق النجاح. يعرف كلاً من (Luthans, Youssef, & Avolio 2008) رأس المال النفسي بأنه: " حالة نمو عقلية إيجابية للفرد تتميز بالكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، والصمود، وهذه الأبعاد المختلفة لرأس المال النفسي قابلة للقياس، قابلة للتطوير، ويمكن تغييرها من أجل أداء عمل أكثر فعالية (Kong, et al., 2018).

في حين عرفت (Caza et al., 2010) رأس المال النفسي على أنه نظام يتكوّن من أربعة مكونات هي (الأمل، والتفاؤل، والكفاءة، والصمود) ، وهو يجسّد ميول الفرد لأن يكون محفّزاً تجاه إنجاز الهدف، وإدراك المسار لتحقيقه، والإيمان بالنجاح في الوصول إليه، والتعافي من العقبات التي تظهر في طريق تحقيقه.

وقد ذكر قاموس أكسفورد رأس المال النفسي على أنه مجموعة متكاملة من الموارد الشخصية وتتكوّن من (الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والصمود النفسي) وتؤكد على المعاني والنتائج الإيجابية التي تدفع الإنسان خلال سعيه لتحقيق النجاح وتحسّن من أدائه، تلك المجموعة يمكن قياسها وتطويرها وإدارتها بفعالية (Cameron & Spreitzer, 2012).

وعرفا كلاً من (Jesus & Rus, 2010) رأس المال النفسي بأنه الحالة النفسية الإيجابية للفرد القابلة للنمو، ويتضمّن الكفاءة الذاتية وتتمثّل في وجود ثقة الفرد بنفسه لبذل الجهود لتحقيق النجاح في مهامه الموكلة له والتفاؤل؛ وهو توفّع الفرد الإيجابي للنجاح في المستقبل، والأمل؛ وهو المثابرة نحو تحقيق الأهداف والمرونة، وتظهر في قدرة الفرد على إعادة توازنه بعد التعرّض للضغوط والمشكلات للوصول إلى النجاح.

إبعاد رأس المال النفسي:

لقد اختلف الباحثون والدّارسون في تحديد أبعاد رأس المال النفسيّ الإيجابيّ سواء ما يتعلّق بعددها أو تسميتها حيث يمكن إرجاع ذلك إلى حيويّة تلك الأبعاد وتجديدها، ويؤدّي امتلاك الفرد لمكوّنات رأس النفسيّ إلى زيادة مستويات الأداء، وتتمثّل أبعاد رأس المال النفسيّ التي تتبناها الدراسة الحاليّة، في أربعة أبعاد أساسيّة هي كالتّالي:

١- الكفاءة الذاتيّة: self-efficacy

عرف باندورا (Bandura,1986) الكفاءة الذاتيّة بأنّها " مجموعة الأحكام الصّادرة عن الفرد والتي تعبّر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيّات معيّنة ومرونته في التّعامل مع المواقف الصّعبة والمعقّدة وتحديّ الصّعاب ومدى مثابرتة لإنجاز المهمة المكلف بها ويضيف " باندورا أنّ إدراك الأفراد لكفاءتهم الذاتيّة يؤثّر على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بالكفاءة الذاتيّة يضعون خططاً ناجحةً والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الكفاءة أكثر ميلاً للخطط الفاشلة والأداء الضّعيف، وذلك أنّ الأحاسيس المرتفع بالفعاليّة ينشئ أبنية معرفيّة ذات أثر فعّال في تقوية الإدراك الذاتيّة للكفاءة.

وحّد باندورا (Banadura, 1997) ثلاثة أبعاد للفاعليّة الذاتيّة تتغيّر تبعاً لها، ولعلاقتها بالأداء منها وهي: قدر الفاعليّة (Magnitude) والتي تعني مستوى دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة، ويختلف ذلك المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، العموميّة (Generality) وهي انتقال توقّعات الفاعليّة إلى مواقف مشابهة، فالأفراد غالباً ما يعمّمون إحساسهم بالفاعليّة في المواقف المشابهة للموقف الذي يتعرّضون له، والقوّة (Strength) حيث تعبّر قوّة الشّعور بالفاعليّة الشّخصيّة عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكّن من اختيار الأنشطة التي تؤدّي بنجاح.

وذكر كلاً من (Celik & Kahraman,2018) أنّ للكفاءة الذاتيّة أربعة مصادر أساسيّة هي:

- ١- الخبرات أو الإنجازات الأدائيّة: تعدّ الإنجازات الأدائيّة من أكثر المصادر تأثيراً في الكفاءة الذاتيّة، فالأداء النّاجح يرفع توقّعات الفاعليّة على العكس من الإخفاق الذي يقلّلها.
- ٢- خبرات مشاهدة الآخرين (ملاحظة الآخرين): إنّ ملاحظة الآخرين وهم يحقّقون نجاحات- وخصوصاً- إذا كان لديهم نفس إمكانيات الشّخص فإنّ ذلك يزيد ويرفع الكفاءة الذاتيّة.

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

٣- الإقناع اللفظي: الثناء والنقد من قبل الأفراد الآخرين في سياق الإقناع اللفظي بمثابة مصدر الفاعلية الذات أيضًا.

٤- الاستثارة الانفعالية والفيولوجية: هناك ارتباط عكسي بين شدة الاستثارة أو الانفعال الشديد وبين الكفاءة الذاتية، فكلما زاد إحداها قل الآخر.

وأشار كل من (Liu & Du,2024) إلى أن الكفاءة الذاتية تؤثر بشكل كبير على تصورات المعلمين لقدراتهم وتؤثر على ممارساتهم التربوية وتؤدي المستويات العالية من الكفاءة الذاتية لدى المعلمين إلى وضع أهداف طموحة، مما يؤثر بشكل أكبر على نتائج تعلم الطلاب، وتعمل كعامل وقائي ضد الإجهاد من خلال توظيف إمكاناتهم الشخصية في التعامل مع التحديات.

### التفاؤل: optimism

عرف كارفر وآخرون (Carver et al,1994) التفاؤل بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً عن حدوث الشر أو الجانب السيئ ويعرف سيلجمان (Seligman,2002) التفاؤل بأنه الأسلوب أو الطريقة التي يفسر بها الفرد اتجاهه نحو النجاح والفشل في حياته، فالفرد المتفائل يري الفشل بأنه عبارة عن مصدر يساعده على التطور والنجاح وهو بذلك يتصرف بفاعلية وسعادة، ويستطيع تطوير حياته للأفضل، كما يرى أن التفاولية تؤدي إلى امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية نحو الأشياء والظواهر التي يمر بها. (الأعسر، ٢٠١٠).

يستند مفهوم التفاؤل إلى نموذج التوجه نحو الحياة لكارفر وآخرون (١٩٩٤) والذي يفترض أن الأفراد المتفائلين ينظمون سلوكياتهم باتجاه الأهداف التي يعتقدون أنها مرغوبة وقابلة للتحقيق، ووفقاً لذلك فإن الأفراد الذين لديهم توقعات إيجابية لمستقبلهم يرون أن النتائج المرغوبة قابلة للتحقيق، وينغمسون في السلوكيات التي تعزز تحقيقهم لهذه الأهداف، في المقابل فإن الأفراد منخفضو التفاؤل لديهم ميل لتوقع النتائج السلبية فيما يتعلق بتحديات الحياة ويعتقدون أن هذه الحالات لا يمكن تغييرها، ولا يمكن السيطرة عليها، وأن إدراكات نقص السيطرة مرتبطة

## د/ سحر فاروق علام

بالعجز المتعلم، فيصبح الأفراد من خلالها سلبيين، ولا يقومون بأي شيء جيد لاعتقادهم أنه ليس هناك معنى لمحاولة تغيير شيء لا يمكن تغييره. (Carver et al., 1994). أشار (Poon, 2013) إلى أن التفاوض هو أساس رأس المال النفسي إذ إنه يرتبط ارتباطاً إيجابياً مع الأحداث المستقبلية التي تشمل المشاعر الإيجابية وتتميز بوجود تقييم واقعي لتلك الأحداث عن مدى إمكانية حدوثها مما يزيد من فاعلية الشخص وأمله. ويعود ذلك لطبيعة التفاوض إذ إنه دائم التغيير، وهو التحدث عن الحاضر والمستقبل بأسلوب ناجح ومشرق وإيجابي وأظهرت دراسات عديدة أن للتفاوض أثراً إيجابياً في رفع مستوى الأداء في مجالات عدة أي أن الفرد يقوم بالمثابرة ومواصلة نشاطه كي يحقق أهدافه المرجوة. ويرى كلاً من (Liu & Du, 2024) أن النظرة المتفائلة تؤثر على كيفية استجابة المعلمين للتحديات المرتبطة بأدوارهم. ويميل المعلمون الذين يظهرون مستويات أعلى من التفاوض إلى إدراك الصعوبات كفرص للنمو وإظهار أساليب حل المشكلات الاستباقية، وتعزيز المرونة والعمل كآلية وقائية ضد الإرهاق.

### ٣- الأمل: hope

قدم سنايدر وآخرون (Snyder et al., 1999) تعريفاً للأمل بأنه حالة إيجابية تحفيزية تقوم على أساس تبادلي مستمدة من الأحاسيس الناجحة وتعتمد على مكونين أساسيين يعتمدان على ما يعرف بالتقدير أو التقييم المعرفي، هما: إدراك الشخص لقدرته على تنفيذ الوسائل الكفيلة بتحقيق أهداف مرغوبة، ويعرف ذلك المكون بالتفكير القائم على الجدارة والافتقار agency thinking، أما الثاني فيمثل إدراك الشخص لقدرته على توليد الوسائل المتنوعة لتحقيق مثل هذه الأهداف ويعرف ذلك المكون بالتفكير القائم على المسارات. pathways . thinking (Snyder et al, 2000).

وأكد لازاروس (1999) أن الأمل أمر حيوي في حياة الفرد اليومية يزوده بأرضية صلبة تمكّنه من التواصل مع الحياة من خلال تحقيق الرغبات، بل يعد استراتيجية التغلب على الصعوبات والمشكلات التي تواجهه، وأشار أيضاً إلى أن كل فرد بحاجة إلى الأمل لأنه من دونه يبقى الفرد محبطاً ويائساً كما أنه يتضمن الكفاح والتصميم وهو يكون في هذه الحالة أمراً أو عاملاً مساعداً لتوقع ظروف أحسن وأفضل واستعداد لتحقيق الطموحات والرغبات (الصالح، 2005).



أشار (Harvey, 2007) إلى أن الأفراد ذوو مستوى الأمل المرتفع يمتلكون نظرة إيجابية للحياة وقدرة على مواجهة التحدّيات والتّركيز على النّجاح من خلال إحساسهم بأنّ لديهم القدرة على إيجاد وسائل الحصول على ما يريدون بما يزوّدهم بالقدرة على توليد مسارات عديدة نحو تحقيق أهدافهم حتّى إذا ما فشلت إحداها اتخذ مسارا آخر، على عكس الأفراد ذوي المستوى المنخفض للأمل الذين يعانون من نظرة سلبية للحياة ومشاعر ازدواجية وتركيز على الفشل وأظهرت الدّراسات دلائل تشير إلى الارتباط الإيجابي بين الأمل والأداء. (خليل، العنزي، ٢٠١٦).

وأوضحا (Liu & Du, 2024) أنّ الأمل يلعب دورًا محوريًا في تشكيل التزام المعلمين تجاه طلابهم والعملية التعليمية. ويميل المعلمون الذين يتميزون بمستويات أعلى من الأمل إلى وضع أهداف طموحة لطلابهم والمثابرة في جهودهم لمساعدتهم على تحقيق هذه الأهداف، ممّا يسهم بشكل كبير في مرونة المعلمين وصحتهم النفسيّة، وبالتالي، يعمل كآلية حماية ضدّ الإجهاد النفسيّ.

#### ٤- الصّمود: Resilience

ذكرت (الأعسر، ٢٠١٠) أنّ الصّمود هو القدرة على التّوقّع والتّحمّل والتّعافي من الضّغوط والصّدّامات الخارجيّة كوسيني أن كانت جسديّة أو عاطفيّة أو اقتصاديّة، أو كانت مرتبطة بالكوارث والنّزعات بطرق تقي من خسارة الهوية الأساسيّة والحفاظ على الوظائف الأساسيّة، وتلقّي بعض المتغيّرات الصّوء على التّكيّف باتّجاه التّغيّر، بديلاً عن مقاومة التّغيّر باعتباره السّمة المميّزة للصّمود.

وأشار (Truffino, 2010) إلى أنّ الصّمود إحدى خصائص الشّخصيّة التي تساعد الفرد في التّغلب على الآثار السّلبية النّاتجة عن الضّغوط النفسيّة، وتمكّنه من التّكيّف الإيجابي. كما يعدّ من أهمّ الخصائص التي تميّز الأفراد القادرين على تجاوز المحن والأزمات، والتّكيّف؛ من أجل استعادة التّوازن الانفعاليّ والنّفسيّ في حياتهم، ممّا يمكنهم من تجنّب الآثار النّاتجة عن الضّغوط النفسيّة، ولذا؛ فهو يساعد الأفراد أيضًا على التّطوّر في أيّ ظروف صعبة حتّى يمكنه مواجهتها.

## د/ سحر فاروق علام

ويتَّصف الأفراد ذوو المستويات المرتفعة من الصُّمود النَّفسيِّ بقدرتهم على حلِّ المشكلات؛ لأنَّ لديهم مخزونًا من استراتيجيات حلِّ المشكلة، كما يتميَّزون بارتفاع مستوى تقدير الذات، ومستوى الفاعلية الذاتية، وبأن لديهم شبكة اجتماعية قوية للحصول على الدعم، كما أنَّهم يستخدمون الانفعالات الإيجابية للوصول إلى حالة من الاتِّزان النَّفسيِّ والانفعاليِّ (Carle & Chassin, 2004).

وقد أشار كلٌّ من (Liu & Du, 2024) إلى أنَّ الصُّمود يعد مورد النَّفسيِّ لا غنى عنه في مهنة التدريس، ممَّا يمكن المعلمين من التَّعامل مع الضُّغوطات العديدة المصاحبة لأدوارهم. يظهر المعلمون الصَّامدون تنظيمًا انفعاليًّا وقابليَّةً للتَّكيف والتزامًا ثابتًا بنجاح الطُّلاب، ممَّا يسهم بشكل كبير في التَّخفيف من الإنهاك النَّفسيِّ.

### ثانيًا: الإنهاك النَّفسيُّ: Burnout

احتلَّت ظاهرة الإنهاك النَّفسيِّ Burnout اهتمامًا بارزًا في الدِّراسات النَّفسية، وذلك لما تسبَّبه من آثار سلبية تؤدي إلى سوء التَّوافق النَّفسيِّ والمهنيِّ لدى العاملين في المهن المختلفة. وتركَّزت اهتمامات الباحثين على دراسة أسباب الظَّاهرة وتحديد أغراضها، ووصف تأثيراتها السَّلبية، فالإنهاك النَّفسيُّ يؤدي إلى السَّلبية في التَّعامل مع المحيطين والإحساس بالمملِّ والإحباط والتَّعب والإرهاق لأقلِّ مجهودًا.

ويشير مصطلح الإنهاك النَّفسيِّ إلى استنفاد الطَّاقة نتيجة التَّعرض للضُّغوط الزَّائدة، حيث ذكر كونسيني وآخرون (Consini, et al., 1996) أنَّ الإنهاك النَّفسيِّ عبارة عن وصف لحالة تنتج عن زيادة مطالب العمل، وعدم المساندة، وعدم القدرة على الوفاء بالمطالب الموكلة للفرد، وكذلك انخفاض مستوى العمل عن قدرات العامل، وسوء توظيف القدرات، ممَّا ينجم عنه اضطرابات نفسية، ممَّا تترتب عليه عدم جودة الأداء، والتَّعب عن العمل، والإعياء العاطفيِّ، والاضطرابات السِّيكوسوماتية، وتبلُّد المشاعر، ويمكن أن ينتج عن أسباب بيئية أو شخصية. (عبد الحميد، ٢٠١٢).

كما أشارت ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson, 1981) إلى أنَّ هناك عددًا من المتغيِّرات التي تؤدي إلى الإنهاك النَّفسيِّ، فقد وجد أنَّ من محدِّدات الإنهاك النَّفسيِّ التَّغيُّرات في أحداث الحياة والضُّغوط الوظيفية، وضعف الدَّعم الاجتماعيِّ والمتغيِّرات الشخصية والصِّحة البدنية السَّيئة، وفقدان الوعي بالأمال والطُّموحات والأهداف غير الواقعية، وطول

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

العمل وتقله، وقصر المدة المعطاة لإنجاز المهمات، وكثرة الظروف السلبية والعمل الروتيني والعلاقة السيئة في بيئة العمل مع الإدارة والعلاقات الشخصية المليئة بالسلبية وبالضغط وضعف الإحساس بالقيمة الشخصية والاختلاف بين ما يراه إنجازاً وبين ما أنجزه فعلاً في العمل والشعور بالفشل، إذ تسهم هذه العوامل منفصلة أو مشتركة في زيادة الإنهاك النفسي (البيثال، ٢٠٠٠).

تعريف الإنهاك النفسي:

وردت تعريفات كثيرة لمصطلح الإنهاك النفسي في الأبحاث والدراسات التي تناولت هذه الظاهرة، ولكن برغم اختلاف هذه التعريفات إلا أن هناك نقاطاً يتفق عليها معظم الباحثين وهي أن الإنهاك النفسي عبارة عن خبرة نفسية سلبية داخلية، تتضمن المشاعر والاتجاهات والدوافع، وتشمل استجابات سلبية وغير ملائمة نحو الغير، ونحو الذات ومفهومها، ويحدث على المستوى الفردي.

ويعرف باكر وآخرون (Bakker et al,2006) الإنهاك النفسي بأنه متلازمة نفسية من الإجهاد العاطفي، تزداد الشخصية، وتخفّض الإنجاز الشخصي.

كما عرف كلاً من (Sowmya & Panchanathan, 2019) الإنهاك النفسي بأنه عبارة عن الآثار الناتجة من ظروف العمل عندما تكون الضغوط الوظيفية غير محتملة ومصادر الرضا الوظيفي غير متاحة.

ويعرف العاطفي (٢٠١٦) الإنهاك النفسي بأنه متلازمة متعددة الأبعاد والمكونات تؤدي إلى حالة من الإرهاق البدني والانفعالي والذهني، وتعتري أشخاصاً عاديين راضين عن عملهم، لكنهم معرضون لعوامل ضغط لمدة طويلة.

يعرف زيدان (٢٠٠٤) الإنهاك النفسي بأنه حالة من الشعور بالإجهاد والاستنزاف النفسي والإرهاق البدني الناتج عن الفشل في مواجهة الضغوط السلبية القوية التي تفوق قدرة الفرد، وأن له أربعة أبعاد: الشقاء والاستهلاك السلوكي العقلي والحركي، والإجهاد والاستنزاف النفسي الانفعالي والعاطفي، والإرهاق والاستنزاف البدني العضوي والعضلي، والعناء الاجتماعي.

## د/ سحر فاروق علام

أمّا السّمدوني (١٩٩٥) فقد عرف الإنهاك النّفسيّ على أنّه حالة من الاستنزاف الانفعاليّ أو الاستنزاف البدنيّ بسبب ما يتعرّض له الفرد من ضغوط أيّ أنّه يشير إلى التّغيّرات السّلبية في العلاقات والاتّجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين بسبب المتطلّبات الانفعاليّة والنّفسيّة الرّائدة.

أبعاد الإنهاك النّفسيّ:

تعدّدت أبعاد الإنهاك النّفسيّ نظرًا لتعدّد تعريفاته التي وضعها العلماء والباحثون في مجال الإنهاك النّفسيّ ومن أهمّ هذه الأبعاد هي:

١- الإجهاد الانفعاليّ: يتّصف هذا البعد بالإرهاق والضعف واستنزاف المصادر الانفعاليّة لدى المعلم إلى المستوى الذي يعجز به عن العطاء، ويعدّ هذا البعد العنصر الأساسيّ للإنهاك النّفسيّ ويظهر على شكل أعراض جسميّة، أو نفسيّة، أو جمع بينها.

٢- تبلّد المشاعر: يتضمّن هذا البعد تغيّرًا سلبيًا في الاتّجاهات والاستجابات نحو الآخرين - وخصوصًا- الطلبة الذين يتلقّون الخدمات التي يقدّمها المعلم، وغالبًا ما يكون مصحوبًا بسرعة الغضب والانفعال، وفقدان التّقدير للعمل، وكذلك الاتّجاهات السّاخرة نحو الطلبة.

٣- نقص الشّعور بالإنجاز الشّخصيّ: أيّ ميل المعلم إلى تقييم إنجازاته الشّخصيّة بطريقة سلبية، ويتمثّل بمشاعر الاكتئاب، والانسحاب، وقلة الإنتاجيّة، وعدم القدرة على التّكيف مع الضّغوط والشّعور بالفشل، وضعف تقدير الذات وترى ماسلاش وزملاؤها أنّ الاحتراق النّفسيّ مجموعة من الأعراض، تتمثّل في الإجهاد الجسميّ، والانفعاليّ والدّهنيّ، وتتشأ عن التّعرّض لمواقف ضاغطة ومستنفدة للطّاقة الانفعاليّة (Maslach, Jackson & Leiter, 1996).

مراحل الإنهاك النّفسيّ:

قسم (جرّار، ٢٠١١) مراحل الإنهاك النّفسيّ إلى أربع مراحل هي:

مرحلة الاستغراق (Involvement) وفيها يكوّن مستوى الرّضا عن العمل مرتفعًا، ولكن إذا حدث عدم اتّساق بين ما هو متوقّع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرّضا في الانخفاض

مرحلة التّبلّد (Stagnation) تنمو هذه المرحلة ببطء، وينخفض فيها مستوى الرّضا عن العمل تدريجيًا، وتقلّ الكفاءة، وينخفض مستوى الأداء في العمل، ويشعر الفرد باعتلال صحّته

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

البدنية وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة، كالهوايات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه.

مرحلة الانفصال (Detachment): وفيها يدرك الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي، واعتلال الصحة البدنية، والنفسية، مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

المرحلة الحرجة (Juncture): وهي أقصى مرحلة في سلسلة الإنهاك النفسي، وفيها تزداد الأعراض البدنية والنفسية، والسلوكية، سوءاً، وخطراً، ويختل تفكير الفرد، نتيجة شكوك الذات ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح (الانفجار) ويفكر الفرد في ترك العمل.

أشار (Knodaker, 2020) إلى أن الإنهاك النفسي له العديد من الأعراض تتمثل فيما يلي:

- أعراض جسدية: تظهر هذه الأعراض في ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو السكري أو أمراض المعدة والجهاز الهضمي، وكذلك القولون وجفاف الفم، وزيادة العرق أو الصداع أو أمراض النوم.

- أعراض نفسية: تظهر هذه الأعراض في الشعور بالإرهاق، أو المزاج النكد، أو المعاناة، أو الاكتئاب، أو القلق والتوتر، أو العصبية الزائدة، والمخاوف المفرطة، أو احتقار الذات أو اللامبالاة أو انخفاض مستوى الانتباه والتركيز، أو النكوص، أو شرود الذهن والهروب من أداء العمل.

- الأعراض السلوكية: تظهر هذه الأعراض في الميل إلى افتعال المشاكل، أو إدمان المخدرات والكحول، أو الميل إلى التعرض إلى حوادث العمل أو الإفراط في التدخين أو الأكل، بالإضافة إلى السلوكيات العدوانية تجاه الذات والآخرين.

وقد قدمت لايتزر وماسلاش (Leiter & Maslach, 2005) ست استراتيجيات للحد من الإنهاك النفسي في بيئة العمل وهي:

أولاً: فيما يتعلق بأعباء العمل، يجب الحد من ضغط العمل عبر العمل على تقوية الصلابة النفسية والحد من كثرة الأعمال وتنظيم الوقت.

## د/ سحر فاروق علام

ثانياً: فيما يتعلّق بمشاكل السّيطرة والتّحكّم والقيادة، يجب العمل على زيادة الاستقلاليّة والتّحكّم الذاتيّ، وعلى تأهيل الفريق لحلّ المشكلات المتعلّقة بالقيادة غير الفعّالة وغياب العمل التّعاونيّ.

ثالثاً: فيما يتعلّق بغياب التّقدير، يجب العمل على إيجاد استراتيجيّة مجدية لكسب المال والتّقدير وتنفيذ مهمّات وظيفيّة أفضل.

رابعاً فيما يتعلّق بالعلاقة مع الرّؤماء، يجب العمل على حلّ مشكلات سوء التّواصل والشّعور بالاغتراب وحلّ النزاعات والعمل على الوحدة.

خامساً: فيما يتعلّق بالإنصاف، يجب بناء العلاقات على أساس الاحترام وقبّل الاختلاف والتّنوّع والمساواة.

سادساً: فيما يتعلّق بالقيم، فإنّه من الواجب تحديد منظومة القيم التي تقوم على أساس الاستقامة وتعزيز القيم البناءة وذات معنى، وتعزيز الشّعور بالانتماء.

### ثالثاً: طيّب الحياة النّفسيّة: - Psychological well being

ظهر مفهوم طيّب الحياة Well- Being من خلال تطوّر مفهوم السّعادة في الفلسفة اليونانيّة، وقد استخدم مفهوم السّعادة وطيّب الحياة كمترادفين، واهتمّ العلماء بإعداد العديد من الأدوات التي يمكن من خلالها التّعرف على إدراكات الأفراد لوجودهم، أو رؤيتهم الذاتيّة لتجربتهم الحيائيّة، وقد ظهر اتّجاهان أساسيان في البحوث تناوّل موضوع الشّعور بطيب الحياة بالدراسة يتمثّلان في الاتّجاه الأوّل: الذي اهتمّ بتقييم مدى المشاعر الإيجابيّة (السّعادة) التي خبرها الشّخص، وإدراكه لحياته بصفة عامّة، والتي تمثّل الجانب الانفعاليّ لطيب الحياة، ويطلق عليها " طيّب الحياة الذاتيّة " وهي المقابل لمفهوم " السّعادة الذاتيّة "، ويتّضح هذا الاتّجاه في دراسات (Diner، 1985؛ Green، 1999) أمّا الاتّجاه الثّاني: اهتمّ بتحديد الأبعاد الأساسيّة للأداء الوظيفيّ الإيجابيّ الذي ينعكس في طيّب الحياة النّفسيّة، وهي المقابل لمفهوم " السّعادة النّفسيّة "، ويتّضح هذا الاتّجاه في دراسات (Keyes، 1996؛ Harter & Seeman، 1995) (كيس، 2011).

ويعود الاهتمام بطيب الحياة النّفسيّة Psychological Well - Being في أواخر القرن العشرين عندما بدأ الباحثون ينظرون لطيب الحياة من منظور أوسع وأرحب من المنظور الصّيق لطيب الحياة الذاتيّة، وقد تمثّل هذا المنظور في الأداء الوظيفيّ الأمثل للفرد

Individual optimal function وتبلور هذا الاتجاه على يد رايف (Ryff, 1989) وقد حظي مفهوم طيب الحياة النفسية على اهتمام بالغ في دراساتهما من حيث تعريفها، وطرق البحث فيها وكيفية قياسها ومؤشرات التعرف عليها، ولتطوير مفهوم طيب الحياة النفسية قامت، Ryff, 2002 بإعداد نموذج لطيب الحياة النفسية ذي الأبعاد الستة (تقبل الذات، وجود هدف للحياة، الاستقلالية، علاقات اجتماعية إيجابية، التمكين البيئي، النمو الشخصي) استناداً إلى النمو الشخصي والمراحل النفسية الاجتماعية ل Erksn وميول الحياة الأساسية ل Buhler والعمليات الشخصية Neugarten وتحقيق الذات ل Maslow والنضج ل Alport والوظائف الكاملة للفرد ل Roger والتفرد ل Jung والصحة النفسية الإيجابية ل Jahoda، فقد حددت نظرياتهم وتوجهاتهم العديد من الخصائص التي تشير إلى الصحة النفسية والنمو والسعي والنضج (Ryff, 2018).

قدم الباحثون في البيئة العربية عدة ترجمات لمصطلح Psychological Well-Being فمنهم من ترجمة على أنه الوجود النفسي الأفضل، ومنهم من ترجمة على أنه جودة الحياة، ومنهم من ترجمة على أنه الهناء الشخصي أو الرفاهية النفسية، ومنهم من ترجمة على أنه الرضا عن الحياة إلا أنه من الأفضل استخدام مصطلح طيب الحياة النفسية لأن هذا اللفظ يحمل في معناه الرضا المبني على القناعة والطموح المبني على الإمكانيات، والتخطيط الواقعي، وأنه يتضمن تقييم ورضا بالأداء، في المقابل مصطلح الهناء الشخصي أو الرفاهية النفسية أو الوجود الأفضل يقترب من المادية، أما مصطلح جودة الحياة تمت ترجمته من المصطلح الإنجليزي Quality of life (جاد الرب، ٢٠١٠).

تشير (Ryff, 2006) إلى أن طيب الحياة النفسية تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية ذات القيمة والمعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، بالإضافة إلى قدرته على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين واستمرار تلك العلاقات، كما ترتبط طيب الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والأمنينة النفسية وارتفاع مستوى طيب الحياة

## د/ سحر فاروق علام

النفسية لدى الفرد يجعله يشعر بالسعادة في الحياة، والاستمتاع في تحقيق الأهداف والشعور بقيمة ومعنى لحياته، وبالتالي، سيتمكن من مواجهة التحديات والظروف الصعبة بكل قوة. ألقى نموذج رايف ( Ryff, 1998 ) الضوء على اكتشافات مهمة انبثقت من هذا النموذج مع التشديد على أهمية نقطتين أساسيتين هما: ١- طيب الحياة النفسية يمكن تفسيره كنمو وتحقيق للإنجاز البشري والذي يتأثر بعمق بالظروف المحيطة بحياة الأفراد وكذلك الفرص لتحقيق الذات في ظل عدم تكافؤ الفرص للجميع ٢- طيب الحياة النفسية لديه تبعات أو تأثيرات على الصحة من خلال تشجيع أو الترقية الفعالة للنظم الفسيولوجية المتعددة حيث أظهرت أدلة على أن طيب الحياة النفسية يعد كواقي من سوء الصحة النفسية والجسدية (Ryff,2017).

### تعريف طيب الحياة النفسية:

عرف الكثير من العلماء والباحثين مفهومًا طيبًا الحياة النفسية، حيث تعددت تعاريف باختلاف وتعدد وجهات النظر لدى الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي، ومن تعاريف طيب الحياة النفسية ما يلي:

عرفت رايف وسنكرز ( Ryff& Singers, 2018 ) طيب الحياة النفسية بأنها: " شعور الفرد الإيجابي بطيب العيش وحسن الحال، واستقلاليته في الحياة واعتماده على نفسه وقدرته على اتخاذ القرارات وتنظيم شؤون حياته المختلفة، والاستفادة بفاعلية وإيجابية من جميع الظروف البيئية المحيطة به، وأن يكون له هدف واضح وواقعي يوجهه جُل أفعاله وسلوكياته وتصرفاته في سبيل الوصول إلى هذا الهدف، وقدرته على بناء علاقات اجتماعية متوازنة ودافنة وإيجابية مع الآخرين ".

عرف (Huppert, 2005) طيب الحياة النفسية بأنها القدرة على الشعور بالرّضا عن النفس والقدرة على العمل بفعالية والاعتقاد بأنّ الشعور الجيد لا يعني بالضرورة وجود مشاعر إيجابية كالرّضا والسعادة، ولكن أيضًا وجود المودة والثقة والاهتمام والمشاركة والقدرة على العمل بفعالية مثل ش عور الفرد بالسيطرة على حياته والقدرة على استغلاله لإمكاناته وإحساسه بالحياة الهادفة وإقامة علاقات إيجابية مع الآخر . (Suresh, Jaya Chander, & Joshi, 2013).



## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

كما عرف كلاً من (Oprea, Buijzen & Van Reijmersdal , 2018) طيب الحياة النفسية بأنها قدرة الفرد على تحديد نقاط قوته الشخصية والعمل على تطويرها وتمييزها من خلال استغلال كامل طاقاته وقدراته وإمكاناته.

وعرفها دينر (1996) بأنها: تمثيل القدرة على التعاطف، والتعاون، والتواضع، والوفاء، واليقظة والعلاقة الحميمة مع الآخرين، كما تتضمن الاهتمام بمصالح الآخرين، وعمل توازن في العلاقات مع الآخرين من إسعادهم، والشعور بالنمو والتطور بين طرفي العلاقة (أيد دينر، وأوشبي، ولوكاس، 2011).

ويعرفها (Viejoretal, 2018) بأنها قناعة الفرد بأرائه وثقته في تطور قدراته بمرور الزمن وامتلاكه لعلاقات جيدة مع الآخرين والتوافق مع ذاته ومع الآخرين وتتكون من أربعة عوامل هي الاستقلالية وهو القدرة على اتباع الفرد لقناعاته الشخصية حتى لو تعارضت مع المعارف التقليدية، والتطور الشخصي وهو الشعور بأن الموهبة والقدرات الشخصية تنمو وتتطور، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والتي تهدف لوجود ارتباطات حميمة وصدقات طيبة وذات قيمة مع الآخرين، والتوافق مع الذات وهو القدرة على إدراك وتقبل نقاط القوة والضعف لدى الفرد والتعايش مع الآخرين.

وعرف (Zukauskiene, 2014) طيب الحياة النفسية بأنها الأداء الناجح للأفراد متميزاً مستويات من التنظيم النفسي والسيولوجي والسلوكي، وعلاقات اجتماعية إيجابية مع الأقران والأسرة ومؤسسات المجتمع، وبيئة اجتماعية آمنة.

أمّا كيس (Keyes , 2014) فيعرف طيب الحياة النفسية على أنها الأداء الأمثل للسلوك الإنساني والذي يتكون من مستويات عالية من الرفاهية النفسية والاجتماعية، حيث إن الفرد يقارن بين أدائه الحاضر للمحاولة في الارتقاء في الأداء الوظيفي فيقارن به بين الحالي للسعي إليه.

### إبعاد طيب الحياة النفسية:

تتبنى الباحثة النموذج الذي قدمه رايف ((Ryff , 1998) بكونه إطاراً - نظرياً - متكاملًا لطيب الحياة النفسية يستند على العديد من المفاهيم النظرية مثل مفهوم تحقيق الذات، والوظائف

## د/ سحر فاروق علام

الشخصية الكاملة، ومفهوم النضج، ومراحل النمو النفسي والاجتماعي، ونزعات الحياة الأساسية، والعمليات الإجرائية للشخصية، ومفهوم الصحة النفسية، وتتمثل هذه الأبعاد فيما يلي: -

١- تقبل الذات: Self- acceptance يعني أن يمتلك الفرد موقفًا إيجابيًا تجاه نفسه؛ ويقبل جوانب متعدّدة من النفس، بما في ذلك الصفات الجيدة والسّيئة؛ ويشعر بالرّضا عن الحياة في الماضي.

٢- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: Positive relations with other تعني القدرة على تكوين علاقات دافئة مرضية، وعلاقات ثقة مع الآخرين؛ والشعور بالقلق إزاء رفاهية الآخرين، والقدرة على التعاطف، والمحبة والألفة مع الآخرين وفهم العلاقات الإنسانية. (Ryff & Singer, 2008).

٣- الاستقلال: Autonomy تعني أن الفرد له حقّ في تقرير مصيره؛ وقادر على مقاومة الضغوط الاجتماعية، والتفكير والتصرف بطرق مستقلة، وينظّم السلوك من الداخل، ولديه القدرة على التقييم الذاتي وفق المعايير الشخصية.

٤- التمكين البيئي: Environmental Mastery تشير إلى امتلاك الفرد لحسّ التمكّن والكفاءة في إدارة البيئة؛ والسّيطرة على مجموعة من الأنشطة البيئية؛ والاستخدام الفعّال للفرص المحيطة. (Ryff, 1995).

٥- الهدف في الحياة: Purpose in life تشير إلى أن الفرد لديه أهداف في الحياة ويستطيع توجيه الآخرين؛ ويشعر بمعنى الحياة في الماضي؛ ويؤمن بالمعتقدات التي تعطي للحياة معنىً.

٦- نمو الشخصية: Personal growth تعني أن الفرد لديه شعور بالتطوير المستمر؛ ينظر لذاته بأنها تنمو وتتوسّع؛ مفتوحة لتجارب جديدة؛ ولديه إحساس بتحقيق إمكاناته؛ ويرى تحسّنًا في النفس والسلوك على مرّ الزمن؛ ولديه تغيير في الاتجاه الذي يعكس معرفة الذات وزيادة فعّاليتها. (Ryff, 1995).

## البحوث والدراسات السابقة:

### أولاً: العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية:

هدفت دراسة Dequitos, De Leon, Garganera, Lim, Macabato, Orines, & Ordonio (2023) إلى استكشاف العلاقة بين الإنهاك النفسي في العمل وطيب الحياة النفسية والصمود، وما إذا كان الصمود يعمل كمتغير معدّل في العلاقة بين الإنهاك النفسي في العمل وطيب الحياة النفسية. وتكوّنت عيّنة البحث من ٢٣٣ معلماً من المدارس الابتدائية العامة الفلبينية من مدينة كيزون بالفلبين، تضمّنت ٣٦ معلّم ١٩٧ معلّمة، وتضمّنت أدوات البحث استبانة كوبنهاجن للإنهاك النفسي ومقياس رايف لطيب الحياة النفسية ومقياس كونور ديفيدسون للصمود، وكشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الإنهاك النفسي في العمل وطيب الحياة النفسية، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود وطيب الحياة النفسية. وأظهر تحليل الانحدار الخطّي أنّ الإنهاك النفسي المرتبط بالعمل يتنبأ سلب بطيب الحياة النفسية. كما كشفت النتائج أنّ الصمود لا يعتبر متغيراً معدّلاً في العلاقة بين الإنهاك النفسي في العمل وطيب الحياة النفسية لدى معلّمي المدارس الابتدائية العامة.

أمّا دراسة Espinoza-Díaz, Tous-Pallarés, Lucas-Mangas, Valdivieso-León & Vigil-Colet (2023) فهدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بمستويات طيب الحياة النفسية لدى المعلّمين من خلال كلّ من الإنهاك النفسي وعوامل الشخصية والذكاء الوجداني والمناخ النفسي الاجتماعي في بيئة عمل، وتضمّنت عيّنة البحث على ٣٨٦ معلماً من مدارس مرحلة الطفولة المبكرة والتعليم الابتدائي والثانوي، (٧١.٥ من النساء؛ ٢٨.٥ من الرجال)، تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٦٤ عاماً. وتمثّلت أدوات الدراسة في استبانة لتقييم متلازمة الإرهاق في العمل؛ ومقياس طيب الحياة النفسية لرايف، ومقياس السمات المزاجية، ومقياس المناخ النفسي الاجتماعي في العمل؛ ومقياس تقييم الشخصية الشامل؛ وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة النفسية وكلّاً من الإنهاك النفسي وعوامل الشخصية والذكاء الوجداني والمناخ النفسي الاجتماعي في بيئة عمل، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدّد أنّ عوامل الشخصية مجتمعةً تفسّر ٤٠.٤٤ من طيب

## د/ سحر فاروق علام

الحياة النَّفسِيَّة للمُعَلِّمين. أمَّا الإنهاك النَّفْسِيُّ يفسَّر ٨. ٤١ من النَّبَّان الكَلْبِيَّ بينما الذِّكاء الوجودانيُّ فقد أسهم بنسبة ٨. ٦ % في النَّبَّان الإجماليِّ لطيب الحياة النَّفسِيَّة للمُعَلِّمين. أمَّا الدِّراسة (Razali & Sukor (2022) فهَدَف إلى تحديد مستوى الإنهاك النَّفْسِيِّ ومستوى طيِّب الحياة النَّفسِيَّة لدى معلِّمي المدارس التَّانويَّة في جوهور، كما هدفت لمعرفة العلاقة بين الإنهاك النَّفْسِيِّ وطيِّب الحياة النَّفسِيَّة. وتكوَّنت عيِّنة الدِّراسة من ٢٠٢ معلِّم تمَّ اختيارهم بالطَّريقة العشوائيَّة، واستخدم الباحثان مقياس ماسلاش للإنهاك النَّفْسِيِّ ولمقياس طيِّب الحياة النَّفسِيَّة، وأسفرت النَّتائج عن وجود مستوى متوسِّط من الإنهاك النَّفْسِيِّ وأيضًا مستوى متوسِّطًا من طيِّب الحياة النَّفسِيَّة لدى المعلِّمين، كما توصَّلت النَّتائج إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائيَّة بين الإجهاد الانفعاليِّ وتبلُّد المشاعر (الأبعاد الفرعيَّة للإنهاك النَّفْسِيِّ) بطيب الحياة النَّفسِيَّة، في حين أنَّ الإنجاز الشَّخصيِّ له علاقة إيجابِيَّة ذات دلالة إحصائيَّة بطيب الحياة النَّفسِيَّة لدى معلِّمي المرحلة التَّانويَّة.

واستهدفت دراسة (Kanagaraj (2022 لبحث دور الإنهاك النَّفْسِيِّ في طيِّب الحياة الدَّائيَّة للمُعَلِّمين بولاية تاميل نادو، والكشف عن الفروق بين أفراد العيِّنة في كلِّ من الإنهاك النَّفْسِيِّ وطيِّب الحياة تبعًا للنَّوع، وتمَّ اختيار العيِّنة بطريقتي العشوائيَّة البسيطة واشتملت على ١٥٦ من المعلِّمين والمعلِّمات العاملين في جميع أنحاء ولاية تاميل نادو، وتمَّ استخدام مقياس ماسلاش للإنهاك النَّفْسِيِّ، ومقياس طيِّب الحياة الدَّائيَّة لراجيف وكشفت النَّتائج عن وجود تأثير دال إحصائيِّ للإنهاك النَّفْسِيِّ وطيِّب الحياة الدَّائيَّة لدى المعلِّمين والمعلِّمات. كما أظهرت نتائج الدِّراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيَّة بين المعلِّمين والمعلِّمات في الإنهاك النَّفْسِيِّ أو طيِّب الحياة الدَّائيَّة، كما تبيَّن وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائيَّة بين الإنهاك النَّفْسِيِّ وطيِّب الحياة الدَّائيَّة لدى المعلِّمين.

كما أجرى (Corina Bentea (2017 دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين أبعاد كفاءة المعلِّم الدَّائيَّة والإنهاك النَّفْسِيِّ وطيِّب الحياة النَّفسِيَّة لدى عيِّنة من المعلِّمين الرُّومانيين. وتكوَّنت العيِّنة من ٢١٧ من المعلِّمين، ١٩٧ معلِّمة و ٢٠ معلِّمًا، تراوحت أعمارهم بين ٢٢ و٥٨ عامًا. وطبِّق عليهم مقياس كفاءة المعلِّم الدَّائيَّة. (Schwarzer teal., 1999)، ومقياس ماسلاش للإنهاك النَّفْسِيِّ، ومقياس رايف لطيب الحياة النَّفسِيَّة. وكشفت النَّتائج عن وجود علاقة إيجابِيَّة ذات دلالة إحصائيَّة بين كفاءة المعلِّم الدَّائيَّة وأبعاد طيِّب الحياة النَّفسِيَّة السِّتَّة،

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإجهاد النفسي وطيب الحياة النفسية

وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين كفاءة المعلم الذاتية والإجهاد النفسي، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي وطيب الحياة النفسية، كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة بين المعلمين ذوي المستوى المنخفض والمرتفع على طيب الحياة النفسية في مكونات الكفاءة الذاتية والإجهاد النفسي المدرك لديهم. وأن المعلمين الذين حصلوا على مستوى منخفض في طيب الحياة النفسية انخفض مستوى الكفاءة الذاتية المتصور لمهنة التدريس.

وقام كلاً من (Shamstalab, Akbari & Mosav, 2014) بدراسة لبحث الفروق بين معلمي المدارس العادية ومعلمي مدارس ذوي الاحتياجات الخاصة في كل من الإجهاد النفسي وطيب الحياة النفسية والمعتقدات المعرفية، وتضمنت عينة البحث على ١٠٠ من المعلمين بالمدارس الابتدائية (٥٠ معلمة من المدارس العادية و ٥٠ معلمة من المدارس نوات الاحتياجات الخاصة) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وشملت الأدوات التي استخدمها الباحثين على مقياس ماسلاش للإجهاد النفسي، ومقياس رايف لطيب الحياة النفسية، والصورة المختصرة لاستبانة ما وراء المعرفة، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي المدارس العادية ومعلمي مدارس ذوي الاحتياجات الخاصة في مستوى الإجهاد النفسي لصالح معلمي مدارس ذوي الاحتياجات الخاصة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي المدارس العادية ومعلمي مدارس ذوي الاحتياجات الخاصة في مستوى طيب الحياة النفسية لصالح معلمي المدارس العادية، كما كشفت النتائج أن المعتقدات المعرفية لدى معلمي المدارس العادية أعلى من معلمي مدارس ذوي الاحتياجات الخاصة.

### ثانياً: العلاقة بين رأس المال النفسي والإجهاد النفسي:

بحث كل من (Hazan-Liran & Karni-Vizer, 2024) أثر رأس المال النفسي كوسيط في العلاقة بين الرضا الوظيفي والإجهاد النفسي لدى المعلمين العاملين بمدارس ذوي الاحتياجات الخاصة والمدارس العادية. وقد تضمنت عينة الدراسة على ١٢٣ معلماً و ١١١ معلّمة (١٢ معلماً و ٥٦ من مدارس ذوي الاحتياجات الخاصة، و ٦٧ من المدارس العادية). تتراوح أعمارهم من ٢٥ إلى ٦٦ عاماً. واستخدم الباحثان مقياس رأس المال النفسي

(Luthans et al., 2007) ومقياس الرضا الوظيفي، (Brayfield &Rothe ,1951)، ومقياس الإنهاك النفسي (Friedman ,1999)، وقد أكدت النتائج على وجود علاقة مباشرة وإيجابية وذات دلالة إحصائية بين الرضا الوظيفي ورأس المال النفسي، وعلاقة مباشرة وسلبية وذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفس الإنهاك النفسي، وعلاقة مباشرة وسلبية وذات دلالة إحصائية بين الرضا الوظيفي والإنهاك النفسي، كما أشارت النتائج أن رأس المال النفسي يتوسط العلاقات بين الرضا الوظيفي والإنهاك النفسي، أي أنه كلما زاد رضا المعلمين عن وظائفهم، زاد مستوى رأس المال النفسي لديهم وانخفض مستوى إنهمالهم النفسي.

درس كلاً من (Rafaq, Haider, Latif & Ijaz(2020) العلاقة بين رأس المال النفسي والصحة العقلية والإنهاك النفسي لدى المتخصصين العاملين بمراكز التوحد في باكستان وتضمنت العينة (١٥٠) فرداً منهم ٨٠ معالجاً سلوكياً، ٤٠ معالج تخاطب، ٣٠ متخصصاً تربوياً، من ١٢ مركزاً للتوحد بلاهور، طبق عليهم مقياس رأس المال النفسي ومقياس الصحة العقلية ومقياس الإنهاك النفسي، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي والصحة العقلية، ووجود علاقة سالبة بين رأس المال النفسي والإجهاد النفسي، كما كشفت النتائج أن بيئة العمل غير الإحصائية لمعالج التوحد تنبأت بالإجهاد النفسي، وأوصت الدراسة بضرورة الحاجة إلى بيئة مرنة وعدد محدد من ساعات العمل في كل مؤسسة من أجل الصحة النفسية الإحصائية العاملين مع الأطفال المصابين بالتوحد.

كما بحث (Virga, Baciu, Lazar & Lupsa (2020) دور رأس المال النفسي في حماية الإحصائيين الاجتماعيين من الإنهاك النفسي والضغوط الصدمية، وقد بلغ حجم العينة (١٩٣) من الإحصائيين الاجتماعيين الرومانيين، طبق عليهم مقياس رأس المال النفسي ومقياس الضغوط الصدمية ومقياس الإنهاك النفسي، وأوضحت النتائج أن الإجهاد النفسي يتوسط العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط الصدمية التي يتعرض لها أفراد العينة أثناء تقديمهم للخدمات الإنسانية للأفراد الذين تعرضوا للتجارب المؤلمة (الاغتصاب، الإساءة، الإهمال) وأحداث الحياة السلبية (الأمراض، الحوادث، الوفيات) ، وأشارت النتائج إلى دور رأس المال النفسي الوقائي ضد الإنهاك النفسي والضغوط الصدمية التي يتعرضون لها، وأوصت نتائج الدراسة تعزيز الموارد النفسية المتمثلة في رأس المال النفسي لدى الإحصائيين الاجتماعيين في

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإجهاد النفسي وطيب الحياة النفسية

بيئاتهم المهنية من خلال تنمية تلك الموارد من أجل منع أو تقليل العواقب الوظيفية السلبية المرتبطة بطبيعة مهنتهم وحفاظاً على استمرارهم وبقائهم في تلك المهنة. وقد قام كلاً من Ferradas, Freire, Bertona, Nunez & Rodriguez (2019) بدراسة هدفت للكشف عن بروفيلات رأس المال النفسي للمعلمين وعلاقتها بالإجهاد النفسي لديهم وذلك لدى عينة تضمّنت (١٣٧٩) معلماً، ومن خلال المقارنة بين مرتفعي ومنخفضي رأس المال النفسي من المعلمين تبين أنّ المعلمين ذوو رأس المال النفسي المخفّض كان لديهم مستويات مرتفعة من الشعور بالإجهاد النفسي، وأقلّ قدرة على بذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة، وأقلّ مثابرة في السعي لتحقيق الأهداف المرجوة، انخفاض في المساهمات الإيجابية لتحقيق النجاح في الوقت الحالي والمستقبل، وكذلك قدرة أقلّ على التعافي والتقدم نحو النجاح في المواقف المعاكسة كما أظهرت النتائج أنّ المعلمين مرتفعو رأس المال (أي أعلى في الفاعلية الذاتية، التفاؤل، الأمل، الصمود) لديهم مستويات منخفضة من الإجهاد النفسي.

أجرى Kapusuz & Cavus (2019) دراسة هدفت للدراسة لبحث أثر رأس المال النفسي على الإجهاد النفسي للموظفين في بيئة العمل، وذلك لدى (٤١٦) موظف من العاملين بإحدى المؤسسات العامة في تركيا. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد رأس المال النفسي وأبعاد الإجهاد النفسي فقد ارتبطت الكفاءة الذاتية وتبؤد الشخصية، والأمل والإنجاز الشخصي، كما ارتبط التفاؤل سلبيًا بالإرهاق العاطفي وتبؤد الشخصية، بينما ارتبط إيجاباً بالإنجاز الشخصي، وقد أسهم الأمل بشكل إيجابي في تفسير انخفاض مستوى الإنجاز الشخصي للموظفين، كما أسهم التفاؤل بشكل سلبي في الإرهاق العاطفي وكما أسهمت المرونة في التكيف مع ضغوط وتغيرات الحياة.

أجرى كلاً من Peng, HE, Deng, Zheng, Chang & Liu (2019) دراسة هدفت لاستكشاف أثر رأس المال النفسي كمتغيّر وسيط في العلاقة بين استراتيجيات العمل العاطفي والإجهاد النفسي لدى معلّمي ما قبل المدرسة، وأجريت الدراسة على مجموعة بلغت ٣٥٥ معلماً في مرحلة ما قبل المدرسة بالصين. وتمّ تطبيق مقياس رأس المال النفسي، ومقياس

استراتيجيات العمل العاطفي ومقياس الإنهاك النفسي. أظهرت النتائج أنّ معلّمي مرحلة ما قبل المدرسة لديهم استراتيجيتان للعمل العاطفي (العمل العميق والتعبير عن المشاعر) يرتبطان سلباً برأس المال النفسي وإيجابياً بالإنهاك في العمل، كما كشفت النتائج أنّ رأس المال النفسي يتوسّط العلاقة بين استراتيجيات العمل العاطفي على الإنهاك النفسي.

وبحث (Agboyior 2017) أثر الجهد العاطفي على الإنهاك النفسي لدى معلّمي ذوي الاحتياجات الخاصة وما إذا كان رأس المال النفسي يعدّ كمتغيّر معدّل في العلاقة بين الجهد العاطفي والإنهاك النفسي، وذلك لدى (١٤٩) من المعلّمين (٨٨ من الذكور - ٦١ من الإناث) تراوحت أعمارهم من ١٨ إلى ٦٠ عاماً بمتوسّط (٣٦، ٥) عاماً، واستخدم الباحث مقياس الجهد العاطفي ورأس المال النفسي والإجهاد النفسي وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العواطف غير الحقيقية والإنهاك النفسي، كما أظهرت النتائج أنّ المعلّمين غير المتزوجين من الذكور لديهم درجة أعلى من الإجهاد النفسي بالمقارنة بالمتزوجين من نفس الجنس. كما أظهرت نتائج الدراسة ارتباط استراتيجيات العواطف الحقيقية سلباً برأس المال النفسي وإيجاباً بالإنهاك النفسي، وتوسّط رأس المال النفسي العلاقة بين استراتيجيات الجهد العاطفي والإنهاك النفسي لدى المعلّمين أي أنه يمكن لرأس المال النفسي أن يخفّف تأثيرات استراتيجيات الجهد العاطفي على الإنهاك النفسي.

أجرى كلاً من (Li, Kan, Liu, Shi, Wang, Yang, Wang & Wu 2015) دراسة لبحث الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي والضغوط الوظيفية لدى موظّفي البنوك والذي بلغ عددهم ١٢٣٩ موظّفاً (٤٦٧ من الذكور، ٧٧٢ من الإناث)، وأظهرت النتائج ارتباط استراتيجيات الضغوط الخارجية والأفراد في الالتزام بشكل إيجابي باستراتيجية الإجهاد العاطفي وتبلّد الشخصية، ولكنها ارتبطت إيجاباً بالإنجازات الشخصية. وأكدت نتائج الدراسة توسّط رأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي والضغوط الوظيفية لدى موظّفي البنوك. كما وجد أنّ رأس المال النفسي يشكّل مورّداً إيجابياً للحدّ من الآثار السلبية للضغوط المهنية والإنهاك النفسي.

### ثالثاً: العلاقة بين رأس المال النفسي طيب الحياة النفسية:

هدفت دراسة (Yeganeh, Sarajari 2024) لبحث إمكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال رأس المال النفسي والدعم الاجتماعي المدرك لدى معلّمت المدارس الثانوية



## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإجهاد النفسي وطيب الحياة النفسية

وتضمّنت عيّنة الدّراسة على (١٠٠) من المعلّّمت بالمدارس الثّانويّة في طهران، تراوحت أعمارهم من ٢٥ لصالح ٤٥ عامًا، وقد طبّق عليهم مقياس طيّب الحياة الثّانويّة (Ryff, 2013) ، لصالح رأس المال النفسيّ (Luthans et al., 2006)، مقياس الدّعم الاجتماعيّ (Vaux et al., 1986)، وكشفت النّتائج عن وجود علاقة إيجابيّة ذات دلالة إحصائيّة بين رأس المال النفسيّ ومكوّناته (الكفاءة الدّائيّة، الأمل، الثّقاؤل، والصّمود) وبين طيّب الحياة الثّانويّة، كما وجدت علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين الدّعم الاجتماعيّ المدرك وطيّب الحياة الثّانويّة، وقد أكّدت نتائج الدّراسة على إمكانيّة التنبؤ بطيب الحياة الثّانويّة من خلال رأس المال النفسيّ (الكفاءة الدّائيّة، الأمل، الثّقاؤل، والصّمود) ، والدّعم الاجتماعيّ المدرك لدى معلّمي المدارس الثّانويّة.

أجري (Kour 2022) دراسة هدفت لمعرفة الفروق في طيّب الحياة الثّانويّة وفي رأس المال النفسيّ لدى معلّمي المدارس بالمناطق الرّيفيّة بالهند وفقًا للنّوع والحالة الاجتماعيّة، وتضمّنت عيّنة الدّراسة ٢١٢ معلّمًا يعملون في المدارس بالمناطق الرّيفيّة في منطقة جامو بالهند (٩٧ معلّمًا و ١١٥ معلّمة) أمّا الحالة الاجتماعيّة فمنهم (١٠٨ متزوّجين و ١٠٤ غير متزوّجين)، وقد طبّق عليهم مقياس طيّب الحياة الثّانويّة Ryff، ورأس المال النفسيّ لوثانز وأظهرت نتائج الدّراسة عن وجود فروق بين المعلّمين والمعلّمت في طيّب الحياة الثّانويّة وأبعاده (الاستقلاليّة، التّحكّم في البيئّة، النّموّ الشّخصي، العلاقة مع الآخرين، الهدف من الحياة، القبول الدّائي) لصالح الذّكور، كما كشفت النّتائج عن وجود فروق بين المعلّمين والمعلّمت برأس المال النفسيّ وأبعاده (الكفاءة الدّائيّة، الأمل، الثّقاؤل، والصّمود) لصالح الذّكور، و وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين المتزوّجون وغير المتزوّجون في طيّب الحياة الثّانويّة على بعد (الاستقلاليّة، التّحكّم في البيئّة، النّموّ الشّخصي) لصالح غير المتزوّجون ، أمّا بعد (العلاقة مع الآخرين، الهدف من الحياة، القبول الدّائي) فكانت الفروق لصالح المتزوّجون ، كما أظهر غير المتزوّجون مستوى مرتفعًا من رأس المال النفسيّ (الكفاءة الدّائيّة، الأمل، والثّقاؤل، والصّمود) مقارنة بالمتزوّجين.

## د/ سحر فاروق علام

وبحثت دراسة راو، ولفقير (٢٠٢١) أثرًا رأس المال النفسي بأبعاده (الكفاءة الذاتية؛ الأمل؛ التفاؤل؛ المرونة) على رفاهية العاملين وأي الأبعاد التي ينسب إليها هذا التأثير أكثر، ولتحقيق هدف هذه الدراسة استخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وتكونت من (٥٤) عاملاً بالصندوق الوطني للضمان الاجتماعي بولاية البلدة، وتوصلت النتائج إلى أن رأس المال النفسي بأبعاده يؤثر على رفاهية العاملين، كما أنه من بين الأبعاد الأربعة لرأس المال النفسي من حيث أهميتها في إحداث التأثير في رفاهية العاملين جاء بعد التفاؤل في المرتبة الأولى، ثم بعد المرونة، بينما المرتبة الثالثة كانت لبعد الكفاءة الذاتية، وبالنسبة لبعد الأمل كان في المرتبة الرابعة مما يدل على عدم وجود أثر دال إحصائي لهذا البعد في رفاهية العاملين من وجهة نظر العاملين بالصندوق الوطني للضمان الاجتماعي بولاية البلدة.

هدف دراسة محمود (٢٠٢٠) للتعرف على الدور الوسيط لكل من رأس المال النفسي والامتنان في العلاقة بين جودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي لدى المعلمين بالمرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) معلم ومعلمة بالمرحلة الإعدادية، وتم استخدام أربعة مقاييس هي رأس المال النفسي والامتنان وجودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي من إعداد الباحثة، واستخدمت الباحثة طريقة تحليل المسار، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقات ارتباطية موجبة بين كل من رأس المال النفسي والامتنان وجودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي، وأشارت إلى إمكانية نمذجة العلاقة بين جودة حياة العمل المدركة كمتغير مستقل على الهناء الذاتي كمتغير تابع من خلال رأس المال النفسي والامتنان كمتغيرين وسيطين لدى المعلمين بالمرحلة الإعدادية.

هدفت دراسة (Kun & Gadanez 2019) إلى التحقق من العلاقة بين الموارد النفسية للمعلمين والتمثلة في رأس المال النفسي وطيب الحياة في العمل وشعورهم بالسعادة في مكان العمل، تكونت عينة الدراسة من (٢٩٧) من المعلمين تتراوح أعمارهم من (٣٦ - ٤٥) عامًا، وطبقا عليهم مقياس السعادة في مكان العمل ومقياس الصحة النفسية ومقياس رأس المال النفسي، وأشارت النتائج إلى أن الركيزة الأساسية لسعادة المعلمين في مكان العمل تتمثل في تحقيق الأهداف وإيجاد المعنى في العمل والعلاقات الاجتماعية. كما أكدت النتائج وجود علاقة

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة والسعادة في مكان العمل ورأس المال النفسي وخاصاً بعدي الأمل والتفاؤل.

وقامت دراسة (Jan (2018) بالكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي، وأساليب مجابهة الضغوط النفسية والرّاهية النفسية لدى المعلمين، وتكوّنت العيّنة من ٤٧ معلماً طُبق عليهم مقاييس التالية: رأس المال النفسي الإيجابي، وأساليب مجابهة الضغوط النفسية والرّاهية النفسية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب مجابهة الضغوط والرّاهية النفسية، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط المعرفية تلتها الاستراتيجيات الانفعالية ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي استراتيجيات التجنب والإنكار والكبت.

كما أجرى (Singh & Garg (2014) دراسة لبحث علاقة رأس المال النفسي وطيب الحياة لدى المعلمين والمعلمات، والذي بلغ عددهم ١٠٠ معلم (٥٠ من الذكور - ٥٠ من الإناث) تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الكليات بتشانديغا، وتراوح أعمارهم بين ٣٥ إلى ٥٠ عاماً، وخبرة بالتدريس لا تقل عن خمس سنوات، وقد تم استخدام مقياس رأس المال ل لوثر ومؤشر طيب الحياة الذاتية للبالغين، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في مستوى رأس المال النفسي لصالح المعلمات، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في مستوى طيب الحياة الذاتية لصالح المعلمات، مما يشير إلى أنّ المعلمات لديهم مستويات أعلى سوءاً برأس المال النفسي وطيب الحياة بالمقارنة بالمعلمين، ويرجع الباحثان السبب إلى أنه قد يكون بيئة الإناث بيئة داعمة تساعد على تقديم أفضل ما لديهم وتحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية حيث إنّ ساعات العمل أقل وطبيعة العمل أقلّ جهداً.

كما قام (Hossin (2014) بدراسة هدفت لوصف وتحليل العلاقة بين أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي وبين رفاية العاملين ومشاركة المعرفة لديهم، وذلك بغرض تحسين أبعاد رأس المال النفسي والإيجابي لدى أعضاء هيئة التدريس جامعة كفر الشيخ، ومن ثمّ تحسين الرّاهية

ومشاركة المعرفة لديهم وتكوّنت العيّنة من ٣٢٠ مفردة ممثلة لمجتمع البحث. وأظهرت نتائج الدّراسة الميدانيّة أنّه يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائيّة بين اتّجاهات أعضاء هيئة التّدريس جامعة كفر الشّيخ باختلاف بعض خصائصهم الديموغرافيّة، وذلك نحو إبعاد رأس المال النّفسيّ الإيجابيّ (الكفاءة الذاتيّة، والتّعاؤل، والأمل، والمرونة) مأخوذاً بشكل إجماليّ، ونحو كلّ بعد من أبعاده على حدّة، كما كشفت النّتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين أبعاد رأس المال النّفسيّ الإيجابيّ مأخوذاً بشكل إجماليّ وبين رفاهية العاملين ومشاركة المعرفة لديهم كلّ على حدّة. الأمر الذي يؤكّد ضرورة قيام الجامعة بتحسين أبعاد رأس المال النّفسيّ لزيادة مستوى الحالة الإيجابيّة للعضو ومشاركة المعرفة لديهم.

#### رابعاً: العلاقة بين رأس المال النّفسيّ والإنهاك النّفسيّ وطيبّ الحياة النّفسيّة:

هدفت دراسة كلّ من Fan, Chang, Li, Jiang, Qu, Zhang, Li, Liang & Qu (2024) إلى التّعريف على العلاقة بين الإنهاك النّفسيّ وطيبّ الحياة الذاتيّة للعاملين في المجال الطّبيّ، واستكشاف الدّور الوسيط لرأس المال النّفسيّ والدّعم الاجتماعيّ المدرك في العلاقة بين الإنهاك النّفسيّ وطيبّ الحياة الذاتيّة، وتكوّنت عيّنة الدّراسة من ٦٣١ من العاملين في المجال الطّبيّ بالمستشفيات الجامعيّة بالصّين، وتمّ تطبيق مقياس الإنهاك النّفسيّ، Maslach, 1981، ومقياس طيبّ الحياة الذاتيّة Duan et al., 1996، ومقياس رأس المال النّفسيّ لوثانز، ومقياس الدّعم الاجتماعيّ المدرك Zimet et al., 1990، وأشارت نتائج الدّراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين الإنهاك النّفسيّ وطيبّ الحياة الذاتيّة ورأس المال النّفسيّ والدّعم الاجتماعيّ المدرك لدى العاملين الطّبيين الصّينيين، كما أظهرت النّتائج أنّ رأس المال النّفسيّ والدّعم الاجتماعيّ المدرك يعدّان متغيّرات وسيطة في العلاقة بين الإنهاك النّفسيّ وطيبّ الحياة الذاتيّة، وقد أشارت النّتائج لوجود تأثير غير مباشر للإنهاك النّفسيّ على طيبّ الحياة الذاتيّة من خلال رأس المال النّفسيّ، ووجود تأثير غير المباشر للإنهاك النّفسيّ على طيبّ الحياة الذاتيّة من خلال الدّعم الاجتماعيّ المدرك، وإنّ الإنهاك النّفسيّ يؤثّر سلباً على رأس المال النّفسيّ والدّعم الاجتماعيّ، ممّا يؤديّ إلى انخفاض طيبّ الحياة الذاتيّة.

وفي نفس السّياق قام Kotze & Massyn (2019) بدراسة لاستكشاف تأثير رأس المال النّفسيّ على طيبّ الحياة النّفسيّة والإجهاد النّفسيّ والانشغال بالعمل لدى الموظّفين متعدّدي

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

الثقافات والذين يعملون بمنظمات مختلفة بجنوب أفريقيا، وتكوّنت عيّنة الدراسة من ٢١٣ وكشفت النتائج عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي والإجهاد النفسي وعلاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي والانشغال بالعمل لدى الموظفين.

كما أجرى Li & Zhang (2019) دراسة لبحث دور رأس المال النفسي والدعم الاجتماعي في العلاقة بين ضغوط العمل لدى معلّمي رياض الأطفال وطيب الحياة المرتبطة بالعمل وذلك لدى (٦١٥) مدرّسا من معلّمي رياض الأطفال الذين أجابوا عن استبانة ضغوط العمل ورأس المال النفسي والدعم الاجتماعي وطيب الحياة، وأظهرت النتائج أنّ الإجهاد المهني للمعلّمين له تأثير مباشر على شعورهم بطيب الحياة المرتبطة بالعمل، كما اتضح تأثير رأس المال النفسي من خلال دوره كوسيط في العلاقة بين ضغوط العمل وطيب حياتهم المرتبطة بالعمل، كما تأكّد دور الدعم الاجتماعي كوسيط في العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة المرتبطة بالعمل.

وقام كلاً من Wang, Liu, Yu, Wu, Chang & Wang (2017) بدراسة العلاقة بين الإجهاد المهني والإرهاق وطيب الحياة للعاملين بإحدى الشركات، ودور رأس المال النفسي وتقدير الذات كوسيطين في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة وأجريت الدراسة على عيّنة من الموظفين عددهم (٢١٣) موظفاً وتمّ تطبيق مقياس رأس المال النفسي وتقدير الذات، ومقياس طيب الحياة ومقياس الإجهاد المهني، وكشفت النتائج عن توسّط رأس المال النفسي في العلاقة بين الإجهاد المهني وطيب الحياة، كما توسّط تقدير الذات العلاقة بين الإجهاد المهني وطيب الحياة، وأوصت نتائج الدراسة بضرورة تنمية رأس المال النفسي لتقرير طيب الحياة وخفض مستوى الإجهاد المهني لدى العمّال.

أجرى Manzano-García & Ayala (2017) دراسة لفحص التأثير المباشر لرأس المال النفسي على طيب الحياة النفسية لدى الموظفين، كما هدفت لبحث دور الإنهاك النفسي كوسيط في العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة النفسية لدى الموظفين العاملين بمراكز المتخصصة للتّوحد بلغ عددهم (٥٦) ، الذين يقدّمون الخدمات والدعم بمركز إسبانية

## د/ سحر فاروق علام

متخصِّص في التَّوَحُّد. وكشفت النَّتائج أنَّ رأس المال النَّفسيَّ يُوَثِّر بشكل مباشر على مستوى أداء الموظَّفين، وأنَّ رأس المال النَّفسيَّ يرتبط سالباً بالإرهاك النَّفسيَّ، وإيجاباً بطيب الحياة النَّفسيَّة لدى الموظَّفين، وأوصت النَّتائج بضرورة تنمية رأس المال النَّفسيَّ لدى الموظَّفين القائمين على تقديم الخدمات بتلك المراكز لخفض مستوى الإرهاك النَّفسيَّ وتحسين مستوى طيِّب الحياة النَّفسيَّة لديهم.

هدفت دراسةً (Hansen, Buitendach & Kanengoni (2015) للتَّحَقُّق من العلاقة بين رأس المال النَّفسيَّ وطيِّب الحياة الدَّاتِيَّة والإجهاذ النَّفسيَّ والرِّضا الوظيفيَّ، واستكشاف ما إذا كان رأس المال النَّفسيَّ يتوسَّط العلاقة بين طيِّب الحياة الدَّاتِيَّة والإرهاك النَّفسيَّ لدى المعلِّمين، وتمَّ استخدام مقياس رأس المال النَّفسيَّ، وطيِّب الحياة الدَّاتِيَّة والرِّضا الوظيفيَّ والإرهاك النَّفسيَّ، وذلك على ١٠٣ من المعلِّمين بجنوب أفريقيا. وأشارت النَّتائج إلى وجود علاقات ذات دلالة إحصائيَّة بين رأس المال النَّفسيَّ وطيِّب الحياة الدَّاتِيَّة والإرهاك النَّفسيَّ والرِّضا الوظيفيَّ، كما وجد أنَّ رأس المال النَّفسيَّ يتوسَّط العلاقة بين طيِّب الحياة الدَّاتِيَّة والإرهاك النَّفسيَّ، وأوصت نتائج الدِّراسة بضرورة تعزيز رأس المال النَّفسيَّ لدى المعلِّمين وأنَّ السَّبيل لخفض الإرهاك النَّفسيَّ هو تعزيز وتطوير رأس المال النَّفسيَّ وطيِّب الحياة والشُّعور بالرِّضا الوظيفيَّ. التَّعقيب على الدِّراسات السَّابقة:

تمَّ استخلاص أهمِّ النَّقاط الَّتِي ركَّزت عليها الدِّراسات السَّابقة وتعرَّض لها فيما يلي:-  
- أظهرت نتائج بعض دراسات Liao et al., 2023 من أنَّ الإرهاك المرتبط بالعمل يُوَثِّر سلباً على طيِّب الحياة لمعلِّمي المدارس، فالمعلِّمون الَّذين يعانون من أعراض الإرهاك المرتفع يخفِّض ذلك من صحتهم النَّفسيَّة، كما كشفت نتائج دراسةً، Corina، 2022; Razali Orines et al.,2023; Kanagaraj,2022; Corina،Bentea,2017  
Sukor Bentea,2017، عن وجود ارتباط سلبِي بين الإرهاك المرتبط بالعمل وطيِّب ألح حياة النَّفسيَّة. وهذا يعني أنَّ الإرهاك المرتبط بالعمل ينتبأ سلباً بطيب الحياة النَّفسيَّة. كما أظهرت دراسةً، Rellon & Chave، 2021، وجود ارتباط عكسيَّ بين الإرهاك النَّفسيَّ وطيِّب الحياة النَّفسيَّة ممَّا يشير إلى أنَّ الصَّحَّة العقليَّة للمعلِّمين تتدهور بسبب الإرهاك في العمل، - كشفت نتائج بعض الدِّراسات عن وجود علاقة ارتباطيَّة سالبة ودالَّة إحصائيَّة بين رأس المال النَّفسيَّ والإرهاك النَّفسيَّ لدى المعلِّمين، (Hazan-Liran & Karni-Vizer، 2024;

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإجهاد النفسي وطيب الحياة النفسية

النَّفسيّ لديهم مستويات منخفضة من الإجهاد النَّفسيّ. أشارت نتائج بعض الدِّراسات أنَّ رأس المال النَّفسيّ يشكِّل مورِّدًا إيجابيًا للحدِّ من الآثار السَّلبية للضُّغوط المهنيَّة والإجهاد النَّفسيّ. - كما أوصت دراسةً (Li,Kan,Liu,shi, wang, 2015; Virga teal., 2020) ، بضرورة تعزيز الموارد النَّفسيَّة المتمثِّلة في رأس المال النَّفسيّ لدى المعلِّمين في بيئاتهم المهنيَّة من أجل منع أو تقليل العواقب الوظيفيَّة السَّلبية المرتبطة بطبيعة مهنتهم وحفاظًا على استمرارهم وبقائهم في تلك المهنة.

- توصَّلت نتائج بعض الدِّراسات عن وجود علاقة إيجابيَّة ذات دلالة إحصائيَّة بين رأس المال النَّفسيّ ومكوِّناته (الكفاءة الدَّاتيَّة، الأمل، النَّقاؤل، والصُّمود) وبين طيِّب الحياة النَّفسيَّة، (Kun & Gadanez, 2019; Yeganeh Sarajari, 2024; Jan, 2018, Singh & Garg, 2014)، محمود (٢٠٢٠) كما كشفت عن إمكانيَّة التَّنوُّو بطيب الحياة النَّفسيَّة من خلال رأس المال النَّفسيّ.

-وقد أشارت نتائج بعض الدِّراسات إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائيَّة بين ورأس المال الاجتماعيِّ والرِّضا عن الحياة النَّفسيِّ والدَّعم والإجهاد النَّفسيِّ وطيِّب الحياة النَّفسيَّة Fan,etal., 2024; Kotze & Massyn, 2019;, Li, Zhang, 2019;Hansen etal,2015; Malekitabar etal 2017, كما أوصت نتائج بعض الدِّراسة بضرورة تنمية رأس المال النَّفسيّ لدى المعلِّمين وأنَّه السَّبيل لخفض مستوى الإجهاد النَّفسيّ وتحسين مستوى طيِّب الحياة النَّفسيَّة لديهم، وبالتالي، ينعكس أثر ذلك على أداء المعلِّمين لمهنتهم وعلاقاتهم بطَّلابهم. (Garcia & Ayla, 2017; Malekitabar etal 2017; Garcia & Ayla, 2017) (2017; Hansen etal,2015; Garcia & Ayla, 2017)

### فروض الدراسة:

تسعى الدِّراسة إلى التَّحقُّق من الفروض التَّاليَّة: -

١-توجد علاقة ارتباطيَّة ذات دلالة إحصائيَّة بين الإجهاد النَّفسيِّ وطيِّب الحياة النَّفسيَّة لدى معلِّمي التَّربية الخاصَّة.

## د/ سحر فاروق علام

٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي والإنهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي وطيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

٤- يوجد تأثير دال إحصائي لرأس المال النفسي كمتغير وسيط للعلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

### منهج وإجراءات الدراسة:

أولاً منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة لملاءمته لأغراضها الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبير كمي وكيفي، بالإضافة إلى أن هذا المنهج يعتمد إلى استقصاء مظاهر الظاهرة وتحليلها.

### ثانياً- إجراءات الدراسة عينة الدراسة:

تنقسم عينة الدراسة إلى مجموعتين: -

أ - مجموعة التتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: تكوّنت من (١٣١) من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة من مدارس التربية الفكرية بمحافظة القاهرة للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣م) يتألفون من (٩٦) معلّمة، و (٣٥) معلماً، تراوحت أعمارهم بين (٢٨ : ٤٠) عاماً بمتوسط عمري قدره (٣٢,١٥) عاماً، وانحراف معياري (١,٦٠) وذلك للتتحقق من صلاحية أدوات البحث.

ب- مجموعة الدراسة الوصفية: وتكوّنت من (١٤٥) من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة من مدارس التربية الفكرية بمحافظة القاهرة، واشتملت العينة على (٩٠) معلّمة و (٥٥) معلماً، وتراوحت أعمارهم ما بين ٢٦ - ٤٥ عاماً بمتوسط (٣٥,١٤) عاماً وانحراف معياري (١,٢٩).

### ثالثاً: أدوات الدراسة:

١- مقياس رأس المال النفسي: (Luthans teal., 2007) تعريب الباحثة

مقياس رأس المال النفسي أعدته لوثانز وآخرون (Luthans teal., 2007) بهدف تقييم مستوى رأس المال النفسي، ويتكوّن في صورته الأصلية من ٢٤ مفردة ويتكوّن المقياس من أربعة أبعاد هي (الكفاءة الذاتية - الأمل - التفاؤل - الصمود ) ، ويتكوّن كلُّ بعد من ست



## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

مفردات، ويتم الإجابة عليه من خلال القياس الخماسي (لا أتفق تمامًا - لا أتفق - محايد - أتفق - أتفق تمامًا) وتدرج الاستجابات من (٥ - ١) وتتراوح الدرجة ما بين (٢٤ - ١٢٠) وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من رأس المال النفسي والعكس صحيح. أما عن الخصائص السيكومترية لهذا المقياس فقد قام معد المقياس (Luthans teal., 2007) بالتحقق من صدقه وثباته وتم تطبيقه في العديد من الدول لدى عينات مختلفة، وتم التأكد من أن المقياس يتمتع بصدق وثبات مرتفعين، وبنية عاملية كبيرة.

وقد قامت الباحثة بترجمة عبارات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم عرض المقياس على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لعبارات المقياس، ثم عرض الاستبيان على اثنين من المتخصصين في علم النفس التربوي وذلك للحكم على صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية، ومدى ملاءمة العبارات للهدف منه، وبعد إجراء التعديلات المطلوبة قامت الباحثة بالتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس في صورته النهائية ملحق (١) على النحو التالي:

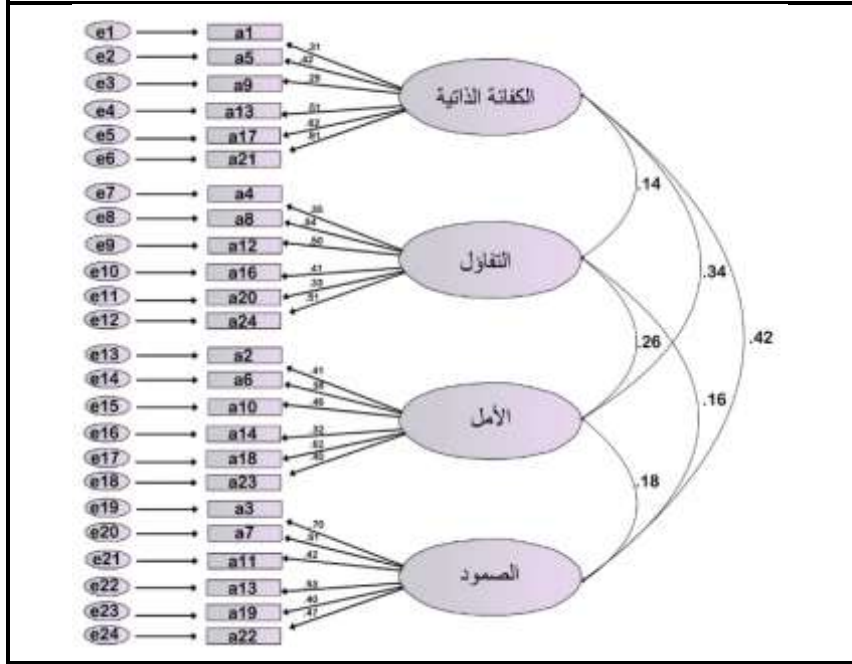
صدق المقياس:

قامت الباحثة بتقدير صدق مقياس رأس المال النفسي في دراستها الحالية باستخدام الطرق التالية:

أ- الصدق العملي التوكيدي: تم حساب التحليل العملي التوكيدي للمقياس، من خلال استخدام برنامج (AMOS)، وتم حساب معاملات الانحدار المعيارية والأمعيارية والقيمة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس رأس المال النفسي، والشكل (١) يوضح النموذج المستخرج من التحليل العملي التوكيدي.

## د/ سحر فاروق علام

شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي رأس المال النفسي



جدول (١) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي (ن = ١٣١)

العامل	رقم المفردة	معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرية	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	١	١	٠,٢١			
	٥	٠,٦١	٠,٤٢	٠,٤٢	٢,٥٤	٠,٠١
	٩	٠,٧٢	٠,٢٩	٠,٢٢	٥,٩١	٠,٠١
	١٣	٠,٤٦	٠,٥١	٠,٣٢	٣,٠٥	٠,٠١
	١٧	٠,٤٢	٠,٦٢	٠,١٩	٢,٤٤	٠,٠١
	٢١	٠,٦٧	٠,٨١	٠,٤٢	٤,٠٧	٠,٠١
التفاؤل	٤	١	٠,٣٥			
	٨	٠,٦٢	٠,٥٤	٠,٣٣	٢,٣٩	٠,٠١
	١٢	٠,٧١	٠,٥٠	٠,١٩	٣,٦٧	٠,٠١
	١٦	٠,٤٢	٠,٤١	٠,١٧	٣,٧١	٠,٠١
	٢٠	٠,٣٥	٠,٣٣	٠,٢٢	٤,١٨	٠,٠١
	٢٤	٠,٤٤	٠,٥١	٠,٤٢	٦,٢٢	٠,٠١
الأمل	٢	١	٠,٤١			
	٦	٠,٤١	٠,٣٨	٠,١٨	٤,٠١	٠,٠١
	١٠	٠,٥٢	٠,٤٦	٠,٢٣	٢,٥٦	٠,٠١
	١٤	٠,٦٧	٠,٣٢	٠,١٦	٣,٨١	٠,٠١
	١٨	٠,٤٣	٠,٦٢	٠,٣١	٤,٠٩	٠,٠١
	٢٣	٠,٣٣	٠,٤٠	٠,١٩	٣,٥٨	٠,٠١
الصمود	٣	١	٠,٧٠			
	٧	٠,٤٤	٠,٥١	٠,١٢	٢,٧٦	٠,٠١
	١١	٠,٣٦	٠,٤٢	٠,٢٢	٥,٠٠	٠,٠١
	١٣	٠,٦٥	٠,٥٣	٠,٢٤	٣,٦١	٠,٠١
	١٩	٠,٥٥	٠,٤٠	٠,١٦	٢,٨٣	٠,٠١
	٢٢	٠,٦٨	٠,٤٧	٠,١١	٢,٩١	٠,٠١

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

يوضح جدول (١) نتائج التحليل العاملي التوكيدي ان جميع معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١)، كما ارتفعت معاملات الانحدار المعيارية حيث تراوحت قيمها بين ( ٠,٣١ - ٠,٨١ )، وهى قيم مقبولة، مما يدل على صحة نموذج البنية العاملية لمقياس رأس المال النفسي لدى عينة البحث السيكو مترية ، كما تم التأكد من حُسن مطابقة النموذج من خلال حساب مؤشرات المطابقة والتي أكدت جميعها حُسن مطابقة النموذج المقترح.

جدول (٢) مؤشرات حُسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي لمقياس رأس المال النفسي

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية $X^2 / df$	٢,٢٧٤	أن تكون $> ٣$
جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي (RMSEA)	٠,٠٣٤	أن تكون $> ٠,٠٨$
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٨٥	أن تكون $< ٠,٠٩$
مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI)	٠,٩٤١	أن تكون $< ٠,٠٩$
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٩٣٠	أن تكون $< ٠,٠٩$
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	٠,٩٠٤	أن تكون $< ٠,٠٩$
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩١١	أن تكون $< ٠,٠٩$
مؤشر توكر-لويس (TLI)	٠,٩٥٣	أن تكون $< ٠,٠٩$
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج النهائي (ECVI)	٠,٨٦٤	أن تكون قيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج النهائي أقل من قيمة الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع.
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع (Saturated model)	٠,٩٢١	

من خلال جدول (٢) يتبين أن قيم مؤشرات حسن المطابقة تشير إلى تطابق النموذج المقترح مع البيانات، حيث بلغت قيمة مؤشر النسبة بين كأي ودرجة الحرّية بين كأي ودرجة الحرية  $DF / X^2$  (٢,٢٧٤) وهى قيمة جيدة تقع في المدى المثالي، كما ان قيم مؤشرات (GFI,AGFI,NFI,IFI,TLI,CFI) تراوحت بين ( ٠,٩٠٤ - ٠,٩٨٥ ) وهى قيم مقبولة تقترب

## د/ سحر فاروق علام

من الواحد الصحيح، مما يدلُّ على حسن مطابقة جيِّدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي ويعدُّ مؤشراً وقوياً على الصدق البنائي للمقياس.

ب- تجانس المفردات:

أولاً: - حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كلِّ عبارة من عبارات مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وجاءت النتائج كما يوضِّحها الجدول التالي:  
جدول رقم (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة كلِّ عبارة من عبارات مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
الكفاءة الذاتية		التفاؤل		الامل		الصمود	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.387**	2	0.478**	3	0.513**	4	0.562**
5	0.518**	6	0.503**	7	0.488**	8	0.461**
9	0.542**	10	0.627**	12	0.425**	11	0.592**
13	0.472**	14	0.597**	15	0.556**	16	0.332**
17	0.555**	18	0.532**	19	0.405**	20	0.793**
21	0.388**	22	0.392**	23	0.598**	24	0.679**

\*\* دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل.

يُتضح من الجدول السابق أنَّ جميع معاملات الارتباط بين درجة كلِّ عبارة من عبارات مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٣٣٢) و(٠,٧٩٣)، مما يعكس درجة عالية من صدق البناء لأبعاد مقياس رأس المال النفسي وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام مقياس رأس المال النفسي في الدراسة الحالية وصلاحيته للتطبيق الميداني.

ثانياً- حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كلِّ بعد من الأبعاد الرئيسة والدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي:

جدول رقم (٤) معاملات ارتباط درجات كلِّ بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي

الإبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي
الكفاءة الذاتية	0.630**

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

0.615**	التفاؤل
0.754**	الامل
0.713**	الصمود

يُتضح من الجدول السابق أنَّ قيم معاملات الارتباط بين درجة كلِّ بعد من الأبعاد الرَّئِيسِيَّة الأربعة لمقياس رأس المال النَّفْسِيِّ والدرْجَة الكَلْبِيَّة تتراوح ما بين (٠,٦٣٠) و(٠,٧٥٤) وجميعها موجبةٌ ودالَّةٌ إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١) ممَّا يعكس درجةً عاليةً من صدق البناء لأبعاد مقياس رأس المال النَّفْسِيِّ، وهذه النَّتِيجَة تشير إلى إمكانيَّة استخدام مقياس رأس المال النَّفْسِيِّ في الدِّراسة الحاليَّة وصلاحيَّته للتَّطبيق الميدانيِّ.

ثبات المقياس:

للتَّحقُّق من ثبات مقياس رأس المال النَّفْسِيِّ تمَّ حسابه بطريقتي ألفا كرو نباح، وطريقة التَّجزئة النَّصْفِيَّة، وفيما يلي النَّتائج الإحصائيَّة الدَّالَّة على ذلك:

ألفا كرونباخ	قيم معاملات الارتباط	التجزئة النصفية
0.71	معامل ثبات النصف الأول	0.84
	معامل ثبات النصف الثاني	0.79
	سبيرمان-براون	0.74

انَّضح من خلال النَّتائج الموضَّحة بالجدول أعلاه أنَّ قيمة معامل الثَّبات بطريقتي ألفا كرونباخ لمقياس رأس المال النَّفْسِيِّ بلغت (٠,٧١)،، في حين بطريقتي التَّجزئة النَّصْفِيَّة بلغ معامل ثبات النَّصف الأوَّل للمقياس (٠,٨٤)، وبلغت قيمة معامل ثبات النصف الثاني للمقياس (٠,٧٩)، وباستخدام معادلة سبيرمان- براون للحصول على القيمة المصحَّحة لمعامل ثبات، فإنَّ معامل الثَّبات بلغ بعد التَّصحيح (٠,٧٤)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة ممَّا يدلُّ على أنَّ مقياس رأس المال النَّفْسِيِّ يتمتَّع بدرجة عالية من الثَّبات وبالتالي، يمكن الاعتماد عليه في التَّطبيق الميدانيِّ للدِّراسة.

## د/ سحر فاروق علام

٢- مقياس الإنهاك النَّفْسِيّ: (Maslach, et al., 1996) تعريب الباحثة

قامت الباحثة باستخدام مقياس ماسلاش للإنهاك النفسي Maslach Burnout Inventory (MBI-HISS)، وقد استخدم هذا المقياس في العديد من الدراسات ذلك لقيمته العلميّة، حيث إنّه يعتبر من أوّل المقاييس وأكثرها استعمالاً نظراً لوضوحه وسهولة استخدامه مقارنةً بالمقاييس الأخرى، كما أنّه يتمتّع بخصائص سيكومترية جيّدة في الدراسات التي استخدم فيها سواء العربيّة أو الأجنبيّة. يتضمّن المقياس على ثلاثة أبعاد مورّعة على (٢٢) عبارة، وهي الإجهاد الانفعاليّ ويقاس مستوى الإجهاد، والتّوتّر الانفعاليّ الذي يشعر به الشّخص نتيجة العمل مع فئة معيّنة، أو في مجال معيّن ويتضمّن ٩ فقرات هي: (١، ٢، ٣، ٦، ٨، ١٣، ١٤، ١٦، ٢٠). تبلّد المشاعر: ويقاس مستوى قلّة الاهتمام، واللامبالاة نتيجة العمل مع فئة معيّنة، أو في مجال معيّن، ويتضمّن ٥ فقرات هي (٢٢، ١٥، ١١، ١٠، ٥). نقص الشّعور بالإنجاز: ويقاس طريقة تقييم الفرد لنفسه مستوى شعوره بالكفاءة والرّضا في عمله، ويتضمّن ٨ فقرات هي: (٤، ٧، ٩، ١٢، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١).

وقد تمّ بناء المقياس على شكل عبارات (أسئلة) مواجهة للمعلّم تتضمّن شعوره نحو مهنته، يجيب عنها المعلّم حسب تدرّج المقياس من (٦) احتمالات، تتراوح من (٠) "أبداً" إلى (٦) كلّ يوم، وعليه فإنّ أقلّ درجة قد يحصل عليها في المقياس ككلّ هي صفر، وأعلى درجة هي ١٣٢، وتتراوح الدّرجات من (٠ إلى ٥٤) في بعد الإجهاد الانفعاليّ، ومن (٠ إلى ٣٠) في بعد تبلّد المشاعر، ومن (٠ إلى ٤٨) في بعد نقص الشّعور بالإنجاز الشّخصيّ، ولتفسير الدّرجات التي تمثّل الأداء على الأبعاد الثلاثة فإنّنا نعتبر مستوى الإنهاك النَّفْسِيّ عاليًا عندما يحصل المعلّم على درجات عالية في البعد الأوّل (الإجهاد الانفعاليّ) ، والبعد الثّاني (تبلّد المشاعر) ، ودرجات منخفضة في البعد الثّالث (نقص الشّعور بالإنجاز الشّخصيّ) ، وتعتبر مستوى الإنهاك النَّفْسِيّ منخفضًا عندما يحصل المعلّم على درجات منخفضة في البعد الأوّل (الإجهاد الانفعاليّ) ، والبعد الثّاني (تبلّد المشاعر) ، ودرجات عالية في البعد الثّالث (نقص الشّعور بالإنجاز الشّخصيّ).

أمّا عن الخصائص السيكو مترية لهذا المقياس فقد قام معدّ المقياس (Maslach, et al., 1996) بالتحقّق من صدقه وثباته حيث تمّ النّحَقُّ من الثّبات بطريقتي ألفا كرونباخ، كما تمّ حساب التّجانس الدّاخليّ للنبود وكان جميع القيم مرتفعة، أمّا عن الصّديق فقد حسب

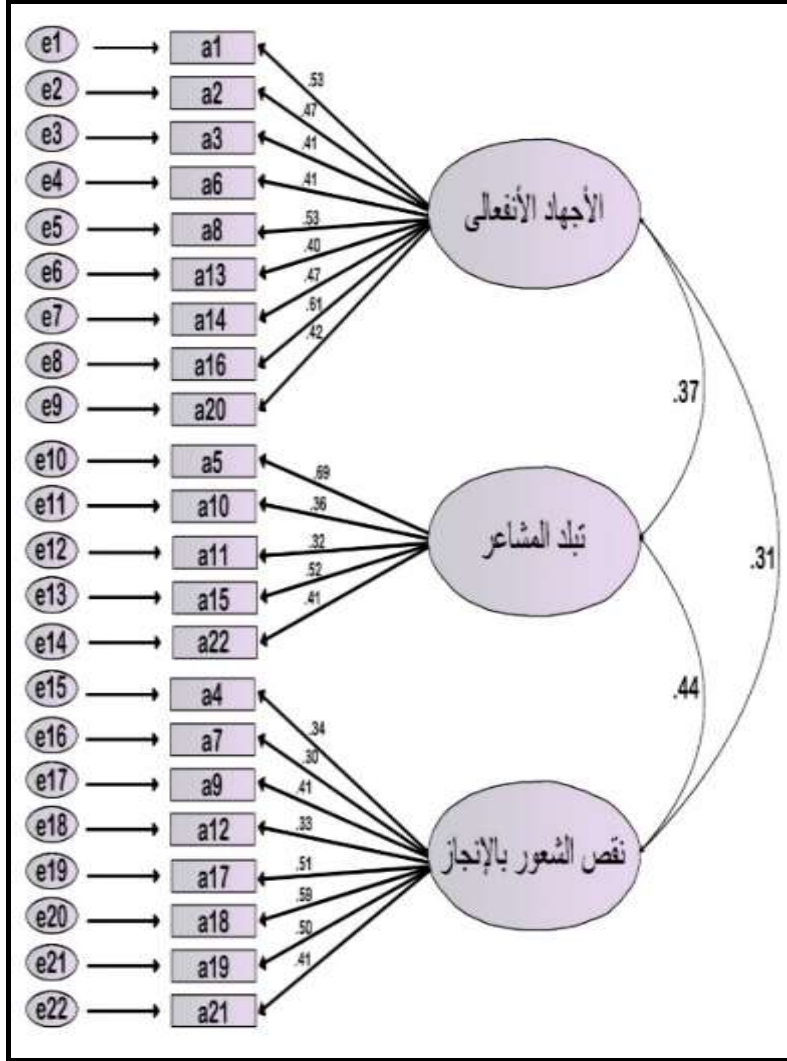
بطريقة الصدق العاملي الذي كشف عن ثلاثة عوامل (الإجهاد الانفعالي- تبدل المشاعر- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي ) ، تشعبت عليهم كل عبارات المقياس تشعباً دالاً، كما حسب الصدق التلازمي للمقياس والذي أكدت قيمه المرتفعة على صدقه.

وقد قامت الباحثة بترجمة عبارات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم عرض المقياس على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لعبارات المقياس، ثم عرض الاستبيان على اثنين من المتخصصين في علم النفس التربوي، وذلك للحكم على صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية، ومدى ملاءمة العبارات للهدف منه، وبعد إجراء التعديلات المطلوبة قامت الباحثة بالتحقق من الكفاءة السيكو مترية للمقياس في صورته النهائية ملحق (٢) على النحو التالي:

#### صدق المقياس:

قامت الباحثة بتقدير صدق مقياس الإنهاك النفسي في دراستها الحالية باستخدام الطرق التالية:  
أ- الصدق العاملي التوكيدي: تم حساب التحليل العاملي التوكيدي للمقياس، من خلال استخدام برنامج (AMOS) ، وتم حساب معاملات الانحدار المعيارية والأمعيارية والقيمة الحرجة ومستوى الدلالة لتشعب كل مفردة على أبعاد مقياس الإنهاك النفسي، والشكل (٢) يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي. شكل (٢) نموذج التحليل العاملي التوكيدي للإنهاك النفسي

شكل (٢) نموذج التحليل العاملي التوكيديّ الإنهك النَّفسيّ





الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإجهاد النفسي وطيب الحياة النفسية

جدول (٦) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الإجهاد النفسي (ن = ١٣١)

العامل	المفردة	معاملات الانحدار اللامعباري	معاملات الانحدار المعباري	الخطأ المعياري	القيمة الدرجة	مستوى الدلالة
الإجهاد الانفعالي	١	١	٠,٥٣			
	٢	٠,٣٩	٠,٤٧	٠,١٩	٣,٥٩	٠,٠١
	٣	٠,٤٤	٠,٤١	٠,١٦	٢,٧٣	٠,٠١
	٦	٠,٣٦	٠,٤١	٠,٢٢	٥,١٠	٠,٠١
	٨	٠,٦٥	٠,٥٣	٠,٢٧	٥,٦١	٠,٠١
	١٣	٠,٥٥	٠,٤٠	٠,١٦	٢,٩٣	٠,٠١
	١٤	٠,٦٨	٠,٤٧	٠,٢٠	٢,٩٢	٠,٠١
	١٦	٠,٤٤	٠,٦١	٠,١٢	٢,٣٦	٠,٠١
	٢٠	٠,٣٦	٠,٤٢	٠,٢٢	٥,٦٠	٠,٠١
تبلد المشاعر	٥	١	٠,٦٩			
	١٠	٠,٦٢	٠,٣٦	٠,٢٣	٢,٤٦	٠,٠١
	١١	٠,٥٧	٠,٣٢	٠,١٩	٣,٨١	٠,٠١
	١٥	٠,٢٣	٠,٥٢	٠,٣١	٤,٠٩	٠,٠١
	٢٢	٠,٣٣	٠,٤١	٠,٢٨	٣,٥٨	٠,٠١
نقص الشعور بالإنجاز	٤	١	٠,٣٤			
	٧	٠,٧١	٠,٣٠	٠,١٩	٣,٦٧	٠,٠١
	٩	٠,٣٢	٠,٤١	٠,٢٢	٣,٧١	٠,٠١
	١٢	٠,٣٥	٠,٣٣	٠,٢٦	٤,١٨	٠,٠١
	١٧	٠,٤٨	٠,٥١	٠,٣٢	٦,٢٢	٠,٠١
	١٨	٠,٦٢	٠,٥٩	٠,١٣	٢,٣٢	٠,٠١
	١٩	٠,٣١	٠,٥٠	٠,١٧	٤,٦٧	٠,٠١
	٢١	٠,٥٢	٠,٤١	٠,٢٣	٢,٧١	٠,٠١

يُتضح من خلال جدول (٦) أنّ نتائج التحليل العاملي التوكيدي أنّ جميع معاملات الانحدار الأامعباريّة جاءت قيمها الدرجة دالّة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، كما ارتفعت معاملات الانحدار المعباريّة حيث تراوحت قيمها بين (٠,٣٠ - ٠,٦٩)، وهي قيم مقبولة، ممّا يدلّ على صحّة نموذج البنية العامليّة لمقياس الإجهاد النفسي لدى عيّنة البحث السيكو متريّة، كما تمّ

## د/ سحر فاروق علام

التأكد من حسن مطابقة النموذج من خلال حساب مؤشرات المطابقة والتي أكدت جميعها حسن مطابقة النموذج المقترح.

جدول (٧) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملّي لمقياس الإنهاك النفسي

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية $X^2 / df$	٢,١٠٩	أن تكون $> 3$
جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي (RMSEA)	٠,٠٣١	أن تكون $> 0,08$
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٨٨٠	أن تكون $< 0,09$
مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI)	٠,٩٢٤	أن تكون $< 0,09$
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٩١٢	أن تكون $< 0,09$
مؤشر المطابقة الترايدي (IFI)	٠,٩٠٦	أن تكون $< 0,09$
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٢٧	أن تكون $< 0,09$
مؤشر نوكر-لويس (TFI)	٠,٩٠١	أن تكون $< 0,09$
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج النهائي (ECVI)	٠,٨٧٧	أن تكون قيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج النهائي أقل من قيمة الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع.
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع (Saturated model)	٠,٩٢١	

من جدول (٧) تبين أن قيم مؤشرات حسن المطابقة تشير إلى تطابق النموذج المقترح مع البيانات، حيث بلغت قيمة مؤشر النسبة بين كأي ودرجة الحرية  $X^2 / DF$  (٢,١٠٩) وهي قيمة جيدة تقع في المدى المثالي، كما أن قيم مؤشرات (GFI، AGFI، NFI، IFI، TLI، CFI) تراوحت بين (٠,٩٠١ - ٠,٩٢٧) وهي قيم مقبولة تقترب من الواحد الصحيح، مما يدل على حسن مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملّي التوكيدي لمقياس الإنهاك النفسي ومؤشرًا قويًا على الصدق البنائي للمقياس.

ب- تجانس المفردات:

أولاً- حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الإنهاك النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

جدول رقم (٨) قيم معاملات الارتباط بين درجة كلِّ عبارة من عبارات مقياس الإنهاك النَّفسي والدرجة الكليَّة للبعد الذي تنتمي إليه العبارة

البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
نقص الشعور بالإنجاز		تبلد المشاعر		الإجهاد الانفعالي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.593**	4	0.478**	5	0.487**	1
0.578**	7	0.633**	10	0.605**	2
0.475**	9	0.617**	11	0.562**	3
0.576**	12	0.597**	15	0.372**	6
0.635**	17	0.778**	22	0.561**	8
0.598**	18			0.498**	13
0.437**	19			0.602**	14
0.499**	21			0.594**	16
				0.681**	20

\*\* دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل.

يُضح من الجدول السابق أنَّ جميع معاملات الارتباط بين درجة كلِّ عبارة من عبارات مقياس الإنهاك النَّفسي والدرجة الكليَّة للبعد الذي تنتمي إليه العبارة جميعها دالَّة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٤٣٥) و(٠,٧٧٨)، ممَّا يعكس درجةً عاليةً من صدق البناء لأبعاد مقياس الإنهاك النَّفسي وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام مقياس الإنهاك النَّفسي في الدراسة الحاليَّة وصلاحيته للتطبيق الميداني. ثانيًا - حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كلِّ بعد من الأبعاد الرئيسيَّة والدرجة الكليَّة لمقياس الإنهاك النَّفسي:

## د/ سحر فاروق علام

الابعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي
الاجهاد الانفعالي	0.85**
تبلد المشاعر	0.69**
نقص الشعور بالإنجاز	0.74**

\*\* دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل.

يتضح من الجدول السابق أنّ قيم معاملات الارتباط بين درجة كلّ بعد من الأبعاد الرئيسة الثلاثة لمقياس الإنهاك النفسي والدرجة الكلية تتراوح ما بين (٠,٦٩) و(٠,٨٥) وجميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ممّا يعكس درجة عالية من صدق البناء لأبعاد مقياس الإنهاك النفسي، وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام مقياس الإنهاك النفسي في الدراسة الحالية وصلاحيته للتطبيق الميداني.

ثبات المقياس:

للتحقّق من ثبات مقياس الإنهاك النفسي تمّ حسابه بطريقتي ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وفيما يلي النتائج الإحصائية الدالة على ذلك:

جدول رقم (١٠) قيم معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية لمقياس الإنهاك النفسي

ألفا كرونباخ	قيم معاملات الارتباط
	التجزئة النصفية
0.69	معامل ثبات النصف الأول
	معامل ثبات النصف الثاني
	سبيرمان-بروان
	0.81
	0.74

انضح من خلال النتائج الموضحة بالجدول أعلاه أنّ قيمة لا أوافق الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الإنهاك النفسي بلغت (٠,٦٩)، في حين بطريقة التجزئة النصفية بلغ معامل ثبات النصف الأول للمقياس (٠,٩٤)، وبلغت قيمة معامل ثبات النصف الثاني للمقياس (٠,٨١)، وباستخدام معادلة سبيرمان-براون للحصول على القيمة المصححة لمعامل ثبات، فإنّ معامل الثبات بلغ بعد التصحيح (٠,٧٤)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة ممّا يدلّ على أنّ مقياس

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

الإنهاك النفسي يتمتع بدرجة عالية من الثبات وبالتالي، يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

٣- مقياس طيب الحياة النفسية: (Ryff, 2014) تعريب الباحثة

أعدت رايف (Ryff, 2014) مقياس طيب الحياة النفسية Psychological Well-Being Scale بهدف تقييم مدى شعور الفرد بطيب الحياة النفسية ويتكوّن مقياس طيب الحياة النفسية من ستة أبعاد هي (الاستقلالية- تقبل الذات- التمكين البيئي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- النمو الشخصي- الحياة الهادفة) ويتضمن المقياس على (٤٢) فقرة بمعدل (٧) فقرات لكل بعد من أبعاد طيب الحياة النفسية، ومقياس طيب الحياة النفسية هو مقياس تقرير ذاتي يجب عليه المفحوص باختيار بديل واحد من سبع بدائل وفق مقياس سباعي التدرج (أوافق بشدة- أوافق بدرجة متوسطة- أوافق بدرجة قليلة- لأوافق - أرفض بدرجة قليلة- أرفض بدرجة متوسطة - أرفض بشدة) أي أنّ الدرجة الكلية تتراوح بين (٤٢ - ٢٥٢) ، ويتم التصحيح بإعطاء العبارات الدرجات التالية (٧- ٦- ٥- ٤- ٣- ٢- ١) في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة. أمّا عن الخصائص السيكومترية لهذا المقياس فقد قامت معدة المقياس (Ryff, 2014) بالتحقق من صدق وثبات المقياس حيث أجرت العديد من الدراسات على عينات كبيرة ومتباينة، ومن بيئات ثقافية متنوعة، وتوصلت نتائج دراستها إلى تمتع مقياس طيب الحياة النفسية بدرجة عالية من الصدق والثبات. وقد قامت الباحثة بترجمة عبارات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم عرض المقياس على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لعبارات المقياس، ثم عرض الاستبيان على اثنين من المتخصصين في علم النفس التربوي، وذلك للحكم على صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية، ومدى ملاءمة العبارات للهدف منه، وبعد إجراء التعديلات المطلوبة قامت الباحثة بالتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس في صورته النهائية ملحق (٣) على النحو التالي:

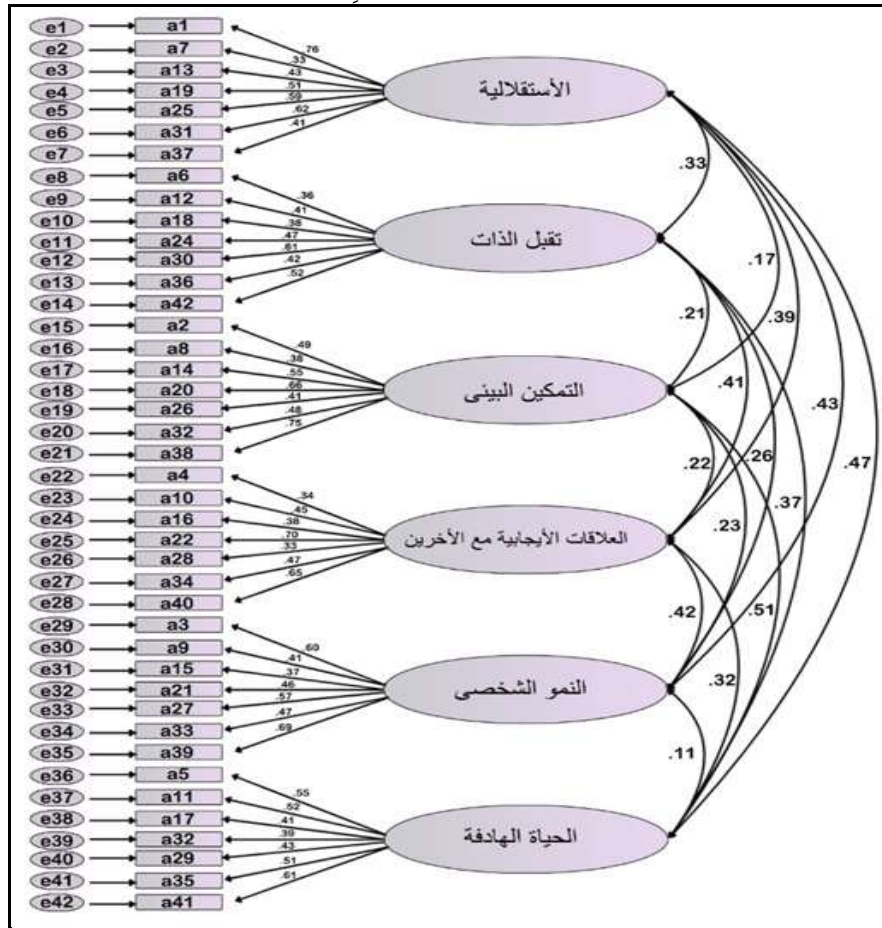
## د/ سحر فاروق علام

### صدق المقياس:

قامت الباحثة بتقدير صدق مقياس طيب الحياة النفسية في دراستها الحالية باستخدام الطرق التالية:

أ- الصدق العاملي التوكيدي: تم حساب التحليل العاملي التوكيدي للمقياس، من خلال استخدام برنامج (AMOS)، وتم حساب معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية والقيمة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية، والشكل (3) يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي.

شكل (3) نموذج التحليل العاملي التوكيدي طيب الحياة النفسية



الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

جدول (١١) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس طيب الحياة النفسية (ن = ١٣١)

مستوى الدلالة	القيمة الدرجة	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعياري	معاملات الانحدار اللامعياري	المفردة	العامل
			٠,٧٦	١	١	الاستقلالية
٠,٠١	٣,٢٢	٠,١٥	٠,٣٣	٠,٦١	٧	
٠,٠١	٤,١٨	٠,٢٩	٠,٤٣	٠,٣٥	١٣	
٠,٠١	٦,٢٢	٠,٣٢	٠,٥١	٠,٤٨	١٩	
٠,٠١	٢,٣٢	٠,١٣	٠,٥٩	٠,٦٢	٢٥	
٠,٠١	٥,٦٣	٠,٣٢	٠,٦٢	٠,٥٤	٣١	
٠,٠١	٤,٧١	٠,١٨	٠,٤١	٠,٤٢	٣٧	
			٠,٣٦	١	٦	تقبل الذات
٠,٠١	٢,٧٣	٠,١٦	٠,٤١	٠,٤٤	١٢	
٠,٠١	٤,٥١	٠,١٧	٠,٣٨	٠,٥٤	١٨	
٠,٠١	٢,٩٢	٠,٢٠	٠,٤٧	٠,٦٦	٢٤	
٠,٠١	٢,٣٩	٠,١٩	٠,٦١	٠,٤٢	٣٠	
٠,٠١	٥,٣٠	٠,٢١	٠,٤٢	٠,٣٦	٣٦	
٠,٠١	٥,٦١	٠,١٣	٠,٥٢	٠,٧٤	٤٢	
			٠,٤٩	١	٢	التمكين البيئي
٠,٠١	٢,٧٣	٠,١٦	٠,٣٨	٠,٦٣	٨	
٠,٠١	٥,١٠	٠,٢٢	٠,٥٥	٠,٣٩	١٤	
٠,٠١	٤,٥٧	٠,١٨	٠,٦٦	٠,٣٩	٢٠	
٠,٠١	٢,٥٢	٠,١٣	٠,٤١	٠,٥٦	٢٦	
٠,٠١	٣,٣٨	٠,١٦	٠,٤٨	٠,٣٧	٣٢	
٠,٠١	٤,٥٠	٠,٢٠	٠,٧٥	٠,٤٨	٣٨	
			٠,٣٤	١	٤	العلاقات الإيجابية مع الأخرين
٠,٠١	٥,١١	٠,٢٣	٠,٤٥	٠,٦٢	١٠	
٠,٠١	٤,٥٨	٠,٢٠	٠,٣٨	٠,٤٣	١٦	
٠,٠١	٤,٦١	٠,١٨	٠,٧٠	٠,٥٨	٢٢	
٠,٠١	٣,٩٠	٠,١٧	٠,٣٣	٠,٦٤	٢٨	
٠,٠١	٢,٨٨	٠,٢١	٠,٤٧	٠,٦٨	٣٤	
٠,٠١	٧,٣٤	٠,١٦	٠,٦٥	٠,٥٢	٤٠	
			٠,٦٠	١	٣	النمو الشخصي
٠,٠١	٥,٧١	٠,١٧	٠,٤١	٠,٤٢	٩	

## د/ سحر فاروق علام

٠,٠١	٤,٦٦	٠,٢٠	٠,٣٧	٠,٣٩	١٥	الهدف من الحياة
٠,٠١	٣,٠٨	٠,١٣	٠,٤٦	٠,٤٣	٢١	
٠,٠١	٥,٤٧	٠,١٣	٠,٥٧	٠,٨١	٢٧	
٠,٠١	٣,٦٢	٠,٢٦	٠,٤٧	٠,٦٣	٣٣	
٠,٠١	٢,٩٩	٠,٣٤	٠,٦٩	٠,٤٨	٣٩	
			٠,٥٥	١	٥	
٠,٠١	٣,٢٠	٠,١٦	٠,٥٢	٠,٤٦	١١	
٠,٠١	٤,٢٥	٠,٢٨	٠,٤١	٠,٥٦	١٧	
٠,٠١	٤,٦٠	٠,٢١	٠,٣٩	٠,٤٠	٣٢	
٠,٠١	٤,٦٠	٠,١٦	٠,٤٣	٠,٧٩	٢٩	
٠,٠١	٦,٦٤	٠,٢٢	٠,٥١	٠,٦٠	٣٥	
٠,٠١	٤,٥٥	٠,١٩	٠,٦١	٠,٤٩	٤١	

يُتضح من خلال جدول (١١) أنّ نتائج التّحليل العاملي التّوكيديّ أنّ جميع معاملات الانحدار اللّامعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، كما ارتفعت معاملات الانحدار المعيارية حيث تراوحت قيمها بين (٠,٣٣ - ٠,٧٦)، وهي قيم مقبولة، ممّا يدلّ على صحّة نموذج البنية العامليّة لمقياس طبّيب الحياة النّفسيّة لدى عيّنة البحث السّيكو مترية، كما تمّ التّأكد من حسن مطابقتة النّموذج من خلال حساب مؤشّرات المطابقتة والتي أكّدت جميعها حسن مطابقتة النّموذج المقترح.

### جدول (١٢) مؤشّرات حسن المطابقتة لنموذج التّحليل العاملي لمقياس طبّيب الحياة النّفسيّة

مؤشّرات حسن المطابقتة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية $X^2 / df$	٢,٦٥١	أن تكون $> 3$
جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي (RMSEA)	٠,٠٣٠	أن تكون $> ٠,٠٨$
مؤشر حسن المطابقتة (GFI)	٠,٩٣٦	أن تكون $< ٠,٠٩$
مؤشر حسن المطابقتة المصحح (AGFI)	٠,٩٢٤	أن تكون $< ٠,٠٩$
مؤشر المطابقتة المعياري (NFI)	٠,٩٢٨	أن تكون $< ٠,٠٩$
مؤشر المطابقتة الترايدي (IFI)	٠,٩٧٠	أن تكون $< ٠,٠٩$
مؤشر المطابقتة المقارن (CFI)	٠,٩٣١	أن تكون $< ٠,٠٩$
مؤشر توكّر-لوييس (TFI)	٠,٩٦٢	أن تكون $< ٠,٠٩$
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج النهائي (ECVI)	٠,٨٩٣	أن تكون قيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج النهائي أقل من قيمة الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع.
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع (Saturated model)	٠,٩٧٢	



## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

من جدول (١٢) تبين أن قيم مؤشرات حسن المطابقة تشير إلى تطابق النموذج المقترح مع البيانات، حيث بلغت قيمة مؤشر النسبة بين كأي ودرجة الحرية  $X^2 / DF$  (٢,٦٥١) وهي قيمة جيدة تقع في المدى المثالي، كما أن قيم مؤشرات (GFI,AGFI,NFI,IFI,TLI,CFI) تراوحت بين (٠,٩٢٤ - ٠,٩٧٠) وهي قيم مقبولة تقترب من الواحد الصحيح، مما يدل على حسن مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس طيب الحياة النفسية ومؤشراً قوياً على الصدق البنائي للمقياس.

ب- تجانس المفردات:

أولاً- حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:  
جدول رقم (١٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس	
الاستقلالية		تقبل الذات		التمكين البيئي		العلاقات الإيجابية مع الآخرين		النمو الشخصي		الهدف من الحياة	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.387**	6	0.478**	2	0.533**	4	0.562**	3	0.611**	5	0.630**
7	0.558**	12	0.593**	8	0.488**	10	0.461**	9	0.555**	11	0.597**
13	0.542**	18	0.627**	14	0.725**	16	0.592**	15	0.399**	17	0.659**
19	0.372**	24	0.597**	20	0.556**	22	0.332**	21	0.630**	32	0.611**
25	0.755**	30	0.572**	26	0.405**	28	0.793**	27	0.759**	29	0.399**
31	0.388**	36	0.392**	32	0.598**	34	0.679**	33	0.392**	35	0.478**
37	0.602**	42	0.630**	38	0.547**	40	0.676**	39	0.597**	41	0.425**

\*\*دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل.

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٣٧٢) و(٠,٧٩٣)،

## د/ سحر فاروق علام

مما يعكس درجةً عاليةً من صدق البناء لأبعاد مقياس طيب الحياة النفسية وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام مقياس طيب الحياة النفسية في الدراسة الحالية وصلاحيته للتطبيق الميداني.

ثانياً- حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كلِّ بعد من الأبعاد الرئيسة والدرجة الكلية لمقياس طيب الحياة النفسية:

جدول (١٤) معاملات ارتباط درجات كلِّ بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس طيب الحياة النفسية

الابعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس طيب الحياة النفسية
الاستقلالية	0.60**
تقبل الذات	0.67**
التمكين البيئي	0.75**
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	0.70**
النمو الشخصي	0.65**
الهدف من الحياة	0.65**

\*\*دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل.

تُضح من الجدول السابق أنَّ قيم معاملات الارتباط بين درجة كلِّ بعد من الأبعاد الرئيسة الستة لمقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية تتراوح ما بين (٠,٦٠) و(٠,٧٥) وجميعها موجبةً ودالةً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يعكس درجةً عاليةً من صدق البناء لأبعاد مقياس الذكاء الوجداني، وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام مقياس طيب الحياة النفسية في الدراسة الحالية وصلاحيته للتطبيق الميداني.

ثبات المقياس:

للتحقُّق من ثبات مقياس طيب الحياة النفسية تمَّ حسابه بطريقتي ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة التصفية، وفيما يلي النتائج الإحصائية الدالة على ذلك:

جدول (١٦) قيم معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية لمقياس طيب الحياة النفسية

ألفا كرونباخ	قيم معاملات الارتباط	التجزئة النصفية
0.76	معامل ثبات النصف الأول	0.73
	معامل ثبات النصف الثاني	0.80
	سبيرمان-بروان	0.79

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

أُتضح من خلال النتائج الموضحة بالجدول أعلاه أنّ قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس طيب الحياة النفسية بلغت ( ٠,٧٦ )، في حين بطريقة التجزئة النصفية بلغ معامل ثبات النصف الأول للمقياس (٠,٧٣)، وبلغت قيمة معامل ثبات النصف الثاني للمقياس (٠,٨٠)، وباستخدام معادلة سبيرمان- براون للحصول على القيمة المصححة لمعامل ثبات، فإنّ معامل الثبات بلغ بعد التصحيح (٠,٧٩) ، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة مما يدلّ على أنّ مقياساً طيب الحياة النفسية يتمنّع بدرجة عالية من الثبات وبالتالي، يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

### نتائج الدراسة ومناقشتها: -

**نتائج الفرض الأول ومناقشته:** حيث ينصّ على: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية لدى معلّمي التربية الخاصة. للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية وحصلت على النتائج التالية كما هو موضّح في الجدول الآتي:

جدول (١٩) معاملات الارتباط بيرسون بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

الأبعاد	الاستقلالية	التمكين البيئي	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الهدف من الحياة	تقبل الذات	الدرجة الكلية لطيب الحياة النفسية
الإجهاد الانفعالي	٠,٣٢-	٠,٥٤-	٠,٣٧-	٠,٥١-	٠,٤٧-	٠,٦٢-	٠,٤٧-
تبلد المشاعر	٠,٤٤-	٠,٥١-	٠,٦٧-	٠,٤٣-	٠,٤٥-	٠,٤٩-	٠,٣٢-
تدني الشعور بالإنجاز	٠,٣١	٠,٣٦	٠,٤١	٠,٣٧	٠,٥٢	٠,٤٨	٠,٥١
الدرجة الكلية للإنهاك النفسي	٠,٤٧-	٠,٣١-	٠,٦٢-	٠,٣٩-	٠,٥٦-	٠,٤٠-	٠,٥٧-

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية، ممّا يعني أنّه كلما زاد الإنهاك النفسي انخفض الشعور بطيب الحياة النفسية لدى المعلّمين. وتتفق نتائج الدراسة مع ما أظهرته نتائج دراسة Liao et al., 2023، من أنّ الإنهاك المرتبط بالعمل يؤثر سلباً على طيب الحياة لمعلّمي المدارس، فالمعلّمون الذين

## د / سحر فاروق علام

يعانون من أعراض الإنهاك المرتفع يخفّض ذلك من صحّتهم النّفسية، كما كشفت النّتائج دراسةً Orines et al.,2023 ; Kanagaraj,2022; ,2022 ; Corina Bentea,2017 Razali ، Sukor عن وجود ارتباط سلبيّ بين الإنهاك المرتبط بالعمل وطيبّ الحياة النّفسية. وهذا يعني أنّ الإنهاك المرتبط بالعمل يتنبأ سلبيًا بطيبّ الحياة النّفسية. كما أظهرت دراسةً، دراسة Rellon & Chave , 2021 وجود ارتباط عكسيّ بين الإنهاك النّفسيّ وطيبّ الحياة النّفسية ممّا يشير إلى أنّ الصّحة العقليّة للمعلّمين تتدهور بسبب الإنهاك في العمل، كما ذكر Orines et al.,2023 أنّه عندما يتعرّض المعلّمون لضغوط في مكان العمل، مثل زيادة المهامّ الإداريّة، أو المشكلات المتعلّقة بالطلّاب، أو التّكليف مع أساليب التّدريس، فإنّ ذلك يؤثّر سلبيًا على رفاهيتهم النّفسية. ويخفّض الشّعور بحسن الحال للمعلّمين عندما يواجهون إرهاقًا أعلى في العمل. وعلى العكس من ذلك، عندما يتحسنّ طيبّ الحياة للمعلّمين، فإنّهم يعانون من إنهاك أقلّ في العمل. وهذا يعني أيضًا أنّهم تكيفوا- بالفعل- مع عبء عملهم أو وجدوا استراتيجيات ممكنة لمعالجة إرهاقهم المرتبط بالعمل.

وتفسّر الباحثة هذه النّتائج من منطلق أنّ طيبّ الحياة النّفسية والإنهاك النّفسيّ هما وجهان لعملة واحدة، إنّ المعلّمين الّذين يتمتّعون بمشاعر إيجابيّة ويشعرون بالرّضا عن حياتهم وحسن الحال تكون لديهم كفاءته بالتّعليم ويبدلون جهدًا لإثارة دافعيه المتعلّمين، على عكس المعلّمين الّذين يحملون مشاعر سلبيّة وغير راضيين عن حياتهم فإنّهم يفقدون الرّغبة بالتّعليم ليصبح المعلّم بذلك مصدر للتأثير المباشر الإيجابيّ أو السّلبيّ لكلّ من حوله من تلاميذ وزملاء وغيرهم. ويؤكّد (Ferradas teal., 2019) أنّ بيئة العمل هي أحد المحرّكات الرّئيسة لتنمية مجتمعات أكثر صّحة نفسيّة، وأنّ تعزيز الصّحة النّفسية للعاملين يصبح عاملاً رئيسًا لاستدانتهم ونموهم وإنتاجيتهم، وبالتالي، تعزيز الوقاية من الأمراض المرتبطة بمكان العمل، وتعزيز نقاط القوّة الشّخصيّة والقدرات النّفسية الّتي يمكن قياسها وتطويرها وإدارتها بفعاليّة لتحسين طيبّ الحياة لدى العاملين وأيضًا أدائهم في مكان العمل.

نّتائج الفرض الثّاني ومناقشته: حيث ينصّ على: توجد علاقة ارتباطيّة ذات دلالة إحصائيّة بين رأس المال النّفسيّ والإنهاك النّفسيّ لدى معلّمي التّربية الخاصّة. للتحقّق من صّحة الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين رأس المال النّفسيّ والإنهاك النّفسيّ وحصلت على النّتائج الآتية كما هو موضّح في الجدول الثّالي:

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإجهاد النفسي وطيب الحياة النفسية

جدول (١٧) معاملات الارتباط بيرسون بين رأس المال النفسي والإجهاد النفسي

الأبعاد	الإجهاد الانفعالي	تبدل المشاعر	تدني الشعور بالإنجاز	الدرجة الكلية للإجهاد النفسي
الكفاءة	* ٠,٤٣-	** ٠,٤٧-	** ٠,٥٩	* ٠,٦٤-
التفاؤل	** ٠,٣٦-	** ٠,٣٩-	* ٠,٦١	* ٠,٤٨-
الأمل	** ٠,٦١-	* ٠,٦٧-	* ٠,٤٣	** ٠,٦٩-
الصمود النفسي	** ٠,٤٢-	** ٠,٥٩-	* ٠,٥٢	** ٠,٥٧-
الدرجة الكلية لرأس المال النفسي	* ٠,٥٨-	** ٠,٤٢-	* ٠,٦٧	** ٠,٦٦-

(\*\*) قيمة R الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠١ (\*) قيمة R الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي والإجهاد النفسي، بمعنى أنه كلما زاد رأس المال النفسي انخفض الإجهاد النفسي، وتفسير الباحثة ذلك بأنه كلما ارتفع مستوى رأس المال النفسي لدى المعلمين كلما أصبحوا أكثر سيطرة على الشعور بالإجهاد النفسي والتغلب عليه، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة Jiax & et al, 2017; Jan & Ali, 2014; Kotze & Massyn, 2019 علاقة سالبة بين رأس المال النفسي والإجهاد النفسي لدى الموظفين، وكذلك دراسة (Rafaq & et al, 2020) التي أكدت على وجود علاقة سالبة بين رأس المال النفسي والإجهاد النفسي، وأن بيئة العمل غير المرضية تنتجاً بالإجهاد النفسي، بينما أكدت دراسة (Ye zhang & et al, 2019; Virga & et al, 2020) على دور رأس المال النفسي الوقائي ضد الإجهاد النفسي والضغوط التي يتعرضون لها، وأن أسلوب التكيف الإيجابي هو وسيط في العلاقة بين رأس المال النفسي والإجهاد النفسي للمعلم، في حين أوضحت نتائج دراسة (Ferradas, et al, 2019) أن المعلمين مرتفعو رأس المال النفسي لديهم مستويات منخفضة من الإجهاد النفسي، أما دراسة (Kapusuz & Cavus, 2019) فقد أكدت ارتباط أبعاد رأس المال النفسي سلباً بأبعاد الإجهاد النفسي لدى الموظفين. وقد أوضحت دراسة (Rioli et al, 2012) أن رأس المال النفسي يسهم إلى حد كبير في مساعدة العاملين على مواجهة الضغوط المختلفة في مكان العمل، وتمكينهم في التعامل مع الظروف الصعبة بكفاءة وفاعلية، ومواجهة المشكلات النفسية.

## د/ سحر فاروق علام

وترى الباحثة أن قيام المعلم بدوره مرهون بكفاءته النفسية وتمتعّه بمستوى مرتفع من رأس المال النفسي، فامتلاك المعلم لرأس المال النفسي يعني أنه يمتلك مقومات النجاح حيث يسهم ذلك في سلوكه بشكل إيجابي وسعيه لتحقيق أهدافه وتقييمه الإيجابي للظروف وتحديه للضغوط والإجهاد التي يتعرض لها، حيث إن الإنهك يمكن أن يسبب له العديد من المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية ويخفف من مستوى أدائه، ويخفف حماسه للعمل، وتبعده عن محيطه الاجتماعي.

نتائج الفرض الثالث ومناقشته: حيث ينص على: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي وطيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين رأس المال النفسي وطيب الحياة النفسية وحصلت على النتائج التالية كما هو موضّح في الجدول الآتي:

جدول (١٨) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين رأس المال النفسي وطيب الحياة النفسية

الأبعاد	الاستقلالية	التمكن البيئي	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الهدف من الحياة	تقبل الذات	الدرجة الكلية لطيب الحياة
الكفاءة الذاتية	**٠,٣٧	**٠,٥٢	**٠,٦٣	**٠,٤٤	**٠,٤٧	**٠,٥٩	**٦٤
التفاؤل	**٠,٦١	**٠,٦٧	**٠,٤٨	**٠,٦٥	**٠,٣٩	**٠,٦٧	**٤٧
الأمل	**٠,٤٣	**٠,٦٢	**٠,٥١	**٠,٤٢	**٠,٦٤	**٠,٤٣	**٥٢
الصمود	**٤٧	**٤٠	**٠,٦٢	**٠,٤٩	**٠,٤٥	**٠,٦٢	**٠,٤٤
الدرجة الكلية لرأس المال النفسي	**٤٩	**٦١	**٠,٥٧	**٠,٤٦	**٠,٥٧	**٠,٦٤	**٠,٥٧

يتبين من الجدول السابق أن معامل ارتباط بيرسون بين رأس المال النفسي وطيب الحياة النفسية يساوي (٠,٥٧) وهو معامل ارتباط موجب دال إحصائياً، مما يعني أنه كلما زاد مستوى رأس المال النفسي كلما ارتفع مستوى طيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما كشفت عنه نتائج بعض الدراسات من وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي ومكوناته (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، والصمود) وبين طيب الحياة النفسية (Kun & Gadancz, 2019; Yeganeh Sarajari, 2024; Jan, 2018; Singh & Garg, 2014, محمود (٢٠٢٠)، كما كشفت عن إمكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال رأس المال النفسي.

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

وتفسّر الباحثة تلك النتيجة وجود رأس المال النفسي لدى المعلمين يزيد من شعورهم بطيب الحياة النفسية (Hossin, 2014; Jan, 2018) وأن رأس المال النفسي يسهم بشكل كبير في تحسين مستوى طيب الحياة لدى العاملين ويقلل من الأمراض المرتبطة بالعمل، كما أنه يحد من الإجهاد النفسي لدى العاملين وتتفق نتائج الدراسة أيضاً مع نتائج دراسة (محمود، ٢٠٢٠) التي أكدت على التأثير المباشر لرأس المال النفسي على الهناء الذاتي لدى المعلمين، في حين أكدت دراسة (Kun & Gadanez, 2019) إلى وجود علاقة دالة بين طيب الحياة والسعادة في مكان العمل ورأس المال النفسي وخاضتا بعدي الأمل والنفاؤل. كما أشارت دراسة (Kim & et al, 2019) أن المناخ التنظيمي الإيجابي يؤثر إيجاباً على رأس المال النفسي ويحقق مستويات مرتفعة من الطيب الحياة لدى الموظفين. بينما دراسة (Jan, 2018) فقد أكدت على أهمية العلاقة بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط وطيب الحياة النفسية، وان هناك علاقة بين مكونات رأس المال النفسي كعوامل نفسية أساسية وطيب حياة العمل لدى الموظفين ورضاهم.

كما أشار (Luthans, 2004) إلى العلاقة الارتباطية الإيجابية بين رأس المال النفسي وطيب الحياة من خلال تمتع أصحاب رأس المال النفسي المرتفع بطيب الحياة والرضا عن الحياة بصورة مرتفعة، بالإضافة إلى مدى الشعور بالرضا عن الحياة وتحقيق مستوى مرتفع من طيب الحياة النفسية، والقدرة على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة، ولذلك يمكن القول إن رأس المال النفسي يرتبط ارتباطاً مباشراً بأسلوب الحياة، إذ لوحظ أن العاملين الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من رأس المال النفسي لديهم القدرة على الحفاظ على الرفاهية الجسدية والنفسية والسعادة، وهذا يجعل أسلوب حياتهم أكثر إيجابية. إضافة إلى ذلك فإن طيب الحياة النفسية تسمح للأفراد بالوصول إلى أعلى إمكاناتهم؛ وبالتالي، يحافظ الشخص على سلوك متوازن وله مغزى.

نتائج الفرض الرابع ومناقشته: حيث ينص على: يوجد تأثير دال إحصائياً لرأس المال النفسي كمتغير وسيطاً في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

## د / سحر فاروق علام

للتَّحَقُّق من صَحَّة الفرض استخدمت الباحثة تحليل المسار (PATH ANALYSIS) وطريقة الأَرَجِحِيَّة العظمى (Maximum Likelihood Estimation) لمعرفة تأثير رأس المال النَّفْسِيِّ كمتغيِّر وسيطاً في العلاقة بين الإِنْهَاق النَّفْسِيِّ وطَيْبِ الحِياة النَّفْسِيَّة وللتَّحَقُّق من صَحَّة هذا الفرض قامت الباحثة ببناء نموذج سببيّ بناء على أساس نظري من خلال مراجعة واستقراء النَّمَاذِج والدراسات ذات الصِّلة، واستخدمت الباحثة النَّمُوذَج السَّبَبِيَّ لِأَنَّهُ يَعدُّ الأنسب لموضوع الدِّراسة، وهو كما في شكل رقم (٤) تمَّ إجراء تحليل نموذج المعادلة البنائية بهدف النَّحَقُّق من مدى مطابِقة النَّمُوذَج المقترح لبيانات الدِّراسة الحاليَّة، باستخدام أسلوب المسار (Path analysis) ، وذلك اعتماداً على عدد المؤشِّرات الإحصائيَّة، وقد اتَّبعَت الباحثة الخطوات التَّالِيَّة لبناء النَّمُوذَج السَّبَبِيَّ هي: بناء نموذج سببيّ بين متغيِّرات الدِّراسة الحاليَّة، إنشَاء نمط للعلاقة بين المتغيِّرات بالتَّرتيب، رسم نموذج تخطيطيِّ لمسار العلاقات بين المتغيِّرات، حساب معاملات المسار، اختبار حسن المطابِقة مع النَّمُوذَج الأساسيِّ، تحليل وتفسير النَّتائِج.

جدول (٢٠) مؤشِّرات حسن المطابِقة للنَّمُوذَج المقترح

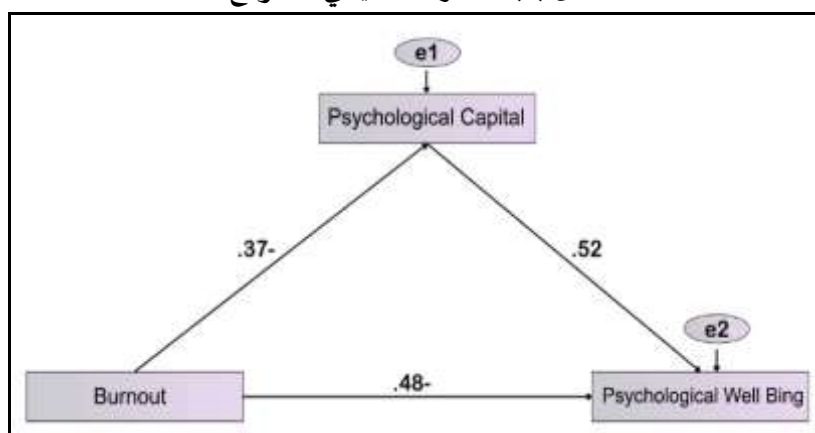
المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
كا <sup>٢</sup> X <sup>٢</sup>	١٤,٥١	أن تكون كا <sup>٢</sup>
درجات الحرية df	١٦	غير دالة
مستوى دالة كا <sup>٢</sup>	غير دالة	
نسبة كا <sup>٢</sup> / df	٠,٩٠	١-٥
جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب RMSEA	صفر	صفر - ٠,١
جذر متوسط مربعات البواقي RMR	٠,٠٤٠	صفر - ٠,١
الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI	٠,١٣	أن تكون ECVI للنموذج الحالي
الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي المشبع	٠,١٦	أقل منها للنموذج المشبع
مؤشر حسن المطابِقة GFI	٠,٩٠	صفر - ١
مؤشر حسن المطابِقة المصحح AGFI	٠,٨١	صفر - ١
مؤشر المطابِقة المعياري NFI	٠,٨٧	صفر - ١
مؤشر المطابِقة المقارن CFI	٠,٩٣	صفر - ١
مؤشر المطابِقة الترايدي IFI	١	صفر - ١
مؤشر المطابِقة النسب RFI	٠,٨٩	صفر - ١



## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإجهاد النفسي وطيب الحياة النفسية

من أجل التَّحَقُّق من حُسْن مطابِقة النَّمُودَج، استُخدمت الباحثة العديد من مؤشِّرات المطابِقة مثل كأَيِّ تريبع، حيث بلغت قيمة المؤشِّر (١٤,٥١) وهي قيمة غير دالَّة إحصائيًّا، ممَّا يعطي مؤشِّرًا بقبول النَّمُودَج لكونه ملائمًا وفقًا لهذا المؤشِّر، ومؤشِّر حسن المطابِقة (GFI) وقد بلغت (٠,٩٠) ومؤشِّرات حسن المطابِقة المصحَّح (AGIF) (٠,٨١) وهي قيمة تقترب من الواحد الصَّحيح، ممَّا يعطي مؤشِّرًا قويًّا على أنَّ النَّمُودَج ملائم.

شكل (٤) المسار التَّخْطِيطِيُّ للنَّمُودَج



جدول (٢١) يوضح ملخص نتائج تحليل المسار (ن = ١٣١)

طيب الحياة النفسية			رأس المال النفسي		المتغير المتأثر
قيمة (T)	Sig	التأثير	قيمة (T)	Sig	المتغير المؤثر
٤,٦١	,٠٢	,٥٢			رأس المال النفسي
٥,٢٢	,٠٢	,٤٧-	٣,٥٢	,٠٣	الإجهاد النفسي

ويتبيَّن من جدول (٢١) وجود تأثير مباشر سلبي للإجهاد النفسي على طيب الحياة النفسية، وجود تأثير مباشر موجب لرأس المال النفسي على طيب الحياة النفسية، ووجود تأثير مباشر سلبي لرأس المال النفسي على للإجهاد النفسي، كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير غير مباشر لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإجهاد النفسي وطيب الحياة النفسية ممَّا يشير إلى أنَّ

رأس المال النَّفْسِيّ يلعب دورًا وسيطًا بين الإنهاك النَّفْسِيّ وطَيِّب الحياة النَّفْسِيَّة أي أن رأس المال النَّفْسِيّ له دور في تحسين طَيِّب الحياة بعد النَّعْرُض للإنهاك النَّفْسِيّ، وتتماشى نتائج الدِّراسة الحاليَّة مع نتائج بعض الدِّراسات السَّابِقة والتي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائيَّة بين رأس المال النَّفْسِيّ والإنهاك النَّفْسِيّ وطَيِّب الحياة النَّفْسِيَّة، Fan Fan,etal, 2024; Kotze & Massyn, 2019; Li, Zhang, 2019; Hansen etal,2015; Malekitabar etal 2017, كما أوصت نتائج بعض الدِّراسة بضرورة تنمية رأس المال النَّفْسِيّ لدى المعلِّمين وأنه السَّبيل لخفض مستوى الإنهاك النَّفْسِيّ وتحسين مستوى طَيِّب الحياة النَّفْسِيَّة لديهم، وبالتالي، ينعكس أثر ذلك على أداء المعلِّمين لمهنتهم وعلاقتهم بطلَّابهم (Garcia & Ayla, 2017; Malekitabar etal 2017; Garcia & Ayla, 2017; wang Hansen etal,2015; Garcia & Ayla, 2017) كما أكدت دراسة (etal,2017 أن رأس المال النَّفْسِيّ يتوسَّط العلاقة بين الإجهاد المهنيّ وطَيِّب الحياة كما أُكِّدَت على أهميَّة رأس المال النَّفْسِيّ في خفض مستوى الإجهاد النَّفْسِيّ لدى العاملين. - كما كشفت دراسة (Garcia, Ayala, 2017) عن أن رأس المال النَّفْسِيّ يؤثِّر بشكل مباشر على مستوى أداء الموظَّفين، وقد ارتبط سالبًا بالإجهاد النَّفْسِيّ، وإيجابًا بطيب الحياة. أمَّا دراسة (Hansen,etal,2015) فقد وجدت علاقةً بين رأس المال النَّفْسِيّ وطَيِّب الحياة والإجهاد النَّفْسِيّ والرِّضا الوظيفيّ وإن رأس المال النَّفْسِيّ يتوسَّط العلاقة بين طَيِّب الحياة والإجهاد النَّفْسِيّ. وفي دراسة (Li, 2018) التي أجريت على معلِّمي الجامعات تبيَّن تأثير رأس المال النَّفْسِيّ على الرِّفاهية النَّفْسِيَّة إيجابًا رأس المال النَّفْسِيّ ارتبط إيجابًا تجاهل هذا النَّصوب مترادفات ترجمةً بالرِّضا الوظيفيّ وسلبيًا على الإرهاق الوظيفيّ، كما أشارت نتائج دراسة (Cheung, Tang & Tang ,2011)، أن رأس المال النَّفْسِيّ بمثابة مؤشِّر على المشاركة في العمل وله تأثير سلبيّ على الإرهاق الوظيفيّ والصِّيق النَّفْسِيّ، ويعتبر الشُّعور بطيب الحياة مؤشِّرًا مهمًّا من المؤشِّرات الأساسيَّة للتَّكْيُف والصِّحَّة النَّفْسِيَّة والقدرة على التَّأثير في البيئة، وعدم الشُّعور بطيب الحياة قد بمثابة بمكانة نقطة البداية لكثير من المشكلات، إيجابًا للأفراد المتميِّعين بطيب الحياة النَّفْسِيَّة ينظرون إلى جوانب عملهم نظرةً إيجابيّةً، ويشعرون أنهم أكثر سيطرةً على حياتهم، إيجابًا ما يفعلونه له معنى، وجدير بالاهتمام، ولديهم علاقات جيِّدة مع الآخرين.

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

وتفسّر الباحثة تلك النتيجة أيضًا أنّ رأس المال النفسي يسهم إلى حدّ كبير في مساعدة الأفراد على مواجهة الضغوطات المختلفة في مكان العمل، وتمكينهم في التعامل مع الظروف الصعبة بكلّ كفاءة الشعور بالرضا عن الحياة وتحقيق مستوى معيّن من الرفاهية والسعادة، والقدرة على التكيّف مع متطلّبات الحياة المختلفة، فكما أشارت بعض الدراسات أنّ العاملين الذين يتمتّعون بمستوى مرتفع من رأس المال النفسي، لديهم القدرة على الحفاظ على الرفاهية الجسديّة والنفسية والسعادة، إيجابًا الأفراد ذوو رأس المال النفسي الإيجابي المرتفع لديهم توقّعات إيجابية حول النتائج المستقبلية وزيادة الاعتقاد في قدرتهم على التعامل مع مختلف التحدّيات التي ينطوي عليها هذا العمل، فتلك الحالات النفسية الإيجابية تحفّز الأفراد على بذل المزيد من الجهد وأداء وظائفهم بشكل جيّد، وهذا بدوره يعزّز رضاهم الوظيفي؛ يساعد رأس المال النفسي الإيجابي في تخفيض مستوى التوتّر والضغوط لدى الأفراد، وبالتالي، الحدّ من الآثار المترتبة على شعورهم بالإنهاك النفسي.

### توصيات: -

وفي ضوء ما أسفرت عليه الدراسة من نتائج فإننا نقترح:

- ١ - العمل على توجيه الاهتمام بدراسة المتغيّرات الإيجابية التي يتضمّنّها علم النفس الإيجابي بدلاً من التركيز على تعديل الجوانب السلبية.
- ٢- العمل على إجراء برامج تدخلية لتنمية رأس المال النفسي لدى المعلمين عامّةً ومعلّمي التربية الخاصة خاصًا لرفع مستوى الكفاءة الشخصية والمهنية لديهم.
- ٣- إعداد برامج ودورات وورش وندوات لمعلّمي التربية الخاصة تهدف لخفض ظاهرة الإنهاك النفسي وتوعيتهم بمخاطرة واستراتيجيات الحدّ من آثاره السلبية.
- ٤- يجب على المؤسسات التعليمية العمل على خلق بيئة عمل إيجابية تسودها روح التعاون والاحترام، وتوفّر الدعم النفسي للمعلّمين.
- ٥- يجب على القائمين على العملية التربوية تقدير جهود المعلمين وتقديم المكافآت والتحفيزات المناسبة، ممّا يعزّز شعورهم بطيب الحياة النفسية.

## د/ سحر فاروق علام

- ٦- تخفيف الأعباء الوظيفية الإدارية منها والتدريسية لمعلمي التربية الخاصة بهدف مساعدتهم في تأدية المهام المنوطة بهم بإتقان، وتخفيف الضغوط عليهم.
- ٧- توعية العاملين بالقطاع التربوي بأهمية التصدي لظاهرة الإنهاك النفسي للمعلمين، ووضع أساليب لمواجهة ضمن الخطة السنوية التي تعتمد عليها الإدارات التعليمية.
- ٨- إجراء دراسة تكاملية لطيب الحياة على المستوى المجتمعي، وذلك نظرًا لتأكيد نتائج البحوث على أهمية طيب الحياة على الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية.

### البحوث المقترحة: -

- ١- فاعلية برامج تدريبي لتنمية طيب الحياة النفسية كمدخل لخفض الإنهاك النفسي لدى المعلمين.
- ٢- الجلد كمتغير وسيط في العلاقة بين طيب الحياة النفسية والإنهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.
- ٣- الدور الوسيط للدعم الاجتماعي في العلاقة بين رأس المال النفسي والإنهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة
- ٤- دراسة العوامل المساهمة في طيب الحياة النفسية لدى المعلمين والمعلمات بمدارس ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٥- فاعلية برنامج عقلائي انفعالي في خفض الإنهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وأثره على مستوى طيب حياتهم النفسية.

## المراجع العربية:

- إبراهيم، منى محمد سيد. (٢٠١٠). نموذج مقترح لبعض مسببات ونتائج رأس المال النفسي بالتطبيق على المستشفيات والمراكز الطبية بجامعة المنصورة، *مجلة التجارة والتمويل*، جامعة طنطا، ٢، ١٣٣ - ١٧٢.
- أبو العلا، حنان فوزي. (٢٠١٧). تصور نفسي مقترح لإعداد معلم للتربية الدينية الأخلاقية بنظام التعليم المصري مستقبلاً في ضوء مفهوم رأس المال النفسي الايجابي لمواجهة التحديات الفكرية المعاصرة، المؤتمر الدولي الثالث: مستقبل إعداد المعلم وتنميته بالوطن العربي، كلية التربية جامعة ٦ أكتوبر بالتعاون مع رابطة التربويين العرب، ٣، ٨٧٥ - ٩٠٠.
- أبو المعاطي، وليد محمد، أحمد، منار منصور. (٢٠١٨). رأس المال النفسي وعلاقته بالالتزام المهني لدى معلمي التعليم العام، *العلوم التربوية*، جامعة القاهرة، ٢٦ (٣)، ٤١٠ - ٤٤١.
- أحمد، سلوى محمد الحسن. (٢٠١٥). الاحتراف النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية العاملات بمراكز التربية الخاصة بمدينة أم درمان. *رسالة ماجستير*، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- إسماعيل، هبة حسين (٢٠١٩)، رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة، *مجلة البحث العلمي في الآداب*، ٢٠ (٤)، ٤٧ - ٧٢.
- الاعسر، صفاء. (٢٠١٠). الصمود النفسي من منظور علم النفس الإيجابي. *الجمعية المصرية للدراسات النفسية*. القاهرة.
- آل عثمان، عبد العزيز عبد الله (٢٠١٩). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة السمعية في مدينة الرياض في ضوء بعض المتغيرات، كلية التربية - جامعة المجمعة، المملكة العربية السعودية، *مجلة جامعة شقراء*، العدد الحادي عشر، ١٧٣ - ١٩٨.

## د/ سحر فاروق علام

- أحمد، السيد مسعودي. (٢٠١٦). الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة وهران، ولاية مستغانم.
- البتال، زايد بن محمد. (٢٠٠٠). *الاحتراق النفسي، الرياض، أكاديمية التربية*.
- جابر، عسير عبد الله. (٢٠٠٩). *الانهك النفسي لدى معلمي المدرسة المتوسطة بالكويت* مجلة بحوث التربية النوعية جامعة المنصورة، ١٤ (١)، ٤٢١ - ٤٩٦.
- جاد الرب، أحمد محمد. (٢٠١٠). *مقياس طيب الحياة النفسية. القاهرة: الأنجلو المصرية*.
- جرار، سنابل أمين صالح (٢٠١١) *الجدية في العمل وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير في الإدارة التربوية، كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس فلسطين*.
- الجعفري، عبد اللطيف بن محمد. (٢٠٠٤). *الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، ورقة عمل، شبكة الخليج، منتدى الخليج لذوي الاحتياجات الخاصة*.
- حسين، رمضان عاشور. (٢٠١٩)، *القيمة التنبؤية لرأس المال النفسي براحة البال لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، ٥٤ (١)، ٢٥ - ٦١*.
- خرنوب، فنون (٢٠١٦)، *الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٤ (١)، ٢١٧ - ٢٤٢*.
- دردير، نشوه كرم. (2007). *الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط " أ، ب " وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات. رسالة الماجستير، كلية التربية، جامعة الفيوم*.
- دينر، شيجيرو أويش، ريتشارد إ. لوكاس. (٢٠١١م). *طيب الحياة الذاتية: علم السعادة والرضا عن الحياة، شين لوبيز-ك. ر. سنايدر. القياس في علم النفس الإيجابي نماذج ومقاييس (ترجمة صفاء الأعرس وآخرون). القاهرة: المركز القومي للترجمة*.
- راوي، حسين، لفقير، على. (٢٠٢١). *أثر رأس المال النفسي على رفاهية العاملين -دراسة ميدانية بالصندوق الوطني للضمان الاجتماعي بولاية البليدة. مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، (١) ١٠٧ - ١٢٠*.

## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

- رضوان، طارق رضوان محمد، عطا، أسماء سعيد. (٢٠١٨). أثر رأس المال النفسي في أبعاد سلوكيات المواطنة التنظيمية (دراسة تطبيقية). كلية التجارة جامعة طنطا، *المجلة العلمية للتجارة والتمويل*، المجلد ٣٨، ع (١)، ٢١-٦٤.
- زيدان، عصام محمد. (2004). الإنهاك النفسي لدى آباء وأمهات الأطفال التوحديين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والأسرية، *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، كلية التربية جامعة المنوفية، السنة (١٩) ع (١).
- السماد وني، السيد إبراهيم. (١٩٩٥). الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والمهنية - *رابطة التربية الحديثة*، ٣٦ (١٢)، ١٦٩ - ٢٢٧.
- سماوي، فادي سعود فريد. (٢٠١٦). الصلابة النفسية وعلاقتها بالإنهاك النفسي لدى معلمي اللغة الانجليزية في مديرية التربية والتعليم لسواء قسبة المفرق، *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، ٦٤ (٤)، ١٦١ - ١٨٨.
- السنباني، توفيق مصلح. (٢٠١٨). الاحتراق الوظيفي وأثره على رأس المال النفسي لدى العاملين في هيئة مستشفى ذمار العام من وجهة نظرهم، *مجلة الآداب جامعة ذمار*، ٨٤، ٣٦ - ٧٩.
- الصالح، ميادة عبد الحسن. (٢٠٠٥). الأمل وتحقيق الأهداف وعلاقتها بالمكانة النفسية والاجتماعية، *أطروحة دكتوراه غير منشورة*، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- العاطي ربي، جلال. (٢٠١٦). أثر الإنهاك المهني على علاقة المدرس بالمتعلم، *مجلة الطفولة العربية*، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، ٦٨ (١٧)، ٩٣ - ١٠٣.
- عبد الجواد، ميرفت عزمي ذكي. (٢٠١٥). التسامح والتفاوض كمنبئ بطيب الحياة النفسية لدى عينة من المراهقين، *مجلة كلية التربية*، جامعة الاسكندرية، ٢٥ (٥)، ٣٦٣ - ٤٢٣.
- عبد الحميد، جديات. (٢٠١٢). الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى أطباء وممرضى الصحة العمومية، *رسالة الماجستير*، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، الجزائر.

## د/ سحر فاروق علام

علوان، فادية. (٢٠١٦). تطور مفهوم السعادة من الخير إلى الازدهار، دراسات نفسية، ٢٦ (١)، ١ - ٦.

العنزي، سعد علي حمود، وإبراهيم خليل، إبراهيم. (٢٠١٢). رأس المال النفسي منظور فكري في المكونات والمرتكزات الجوهرية للبناء والتطوير، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، ١٨ (٦٥)، ١-٣١.

القلعاوي، هاني فؤاد. (٢٠١٩). القيادة الخادمة ودورها في تعزيز رأس المال النفسي، دراسة ميدانية على المدراء العاملين في الجامعات في قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية - جامعة الأزهر، فلسطين.

كيس، كوري. (٢٠١١م). الشعور الذاتي بحسن الحال لدى البالغين-قياسه وتوظيفه، شين لوبيز- ك.ر سنايدر. القياس في علم النفس الإيجابي نماذج ومقاييس (ترجمة الاعسر). القاهرة: المركز القومي للترجمة.

محمد، محمد عبد السميع. (١٩٩٠). الإنهاك النفسي للمعلم وعلاقته بالمناخ النفسي الاجتماعي المدرسي، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة المنصورة.

محمود، جيهان عثمان. (٢٠٢٠). رأس المال النفسي والامتحان كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين جودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي لدى المعلمين بالمرحلة الإعدادية. المجلة التربوية، ع (٧٥)، ١٠٠-١٧٦.

النجار، يحيى محمود. (٢٠١٨). العوامل المسببة في زيادة الفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة، مجلة دراسات في علم نفس الصحة. جامعة الجزائر، ٥٤، ٥٦ - ٧٥.

نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني. (٢٠٠٨). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة الماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.

الهنداوي، محمد عبد الله. (٢٠١٨). توسيط تقدير الذات التنظيمية بين القيم الشخصية والرفاهية النفسية للعاملين: دراسة تطبيقية على أعضاء هيئة التدريس ومعاونتهم بجامعة دمياط، المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية، جامعة قناة السويس، ٩ (٤)، ٧٧٦ - ٨٠٠.



## الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الإنهاك النفسي وطيب الحياة النفسية

يشان، حامد قاسم. (٢٠١٤). الإنهاك النفسي لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية وعلاقته ببعض المتغيرات، جامعة البصرة، مجلة أبحاث البصرة، المجلد ٣٩، (٣)، ٢٩٨-٣١٤.

يوسف، يوسف جلال. (٢٠٠٠). دراسة مقارنة للشعور بالإنهاك النفسي ومصادره لدى معلمي العاديين والمتخلفين عقلياً والمتفوقين عقلياً، المؤتمر السنوي لكلية التربية: نحو رعاية نفسية وتربوية أفضل لذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة المنصورة، ٥٢٧-٤٨٢.

### المراجع الأجنبية: -

- Adil.A, & Kamal.A.(2016) .Impact of Psychological Capital and Authentic Leadership on Work Engagement and Job Related Affective Well-being. *Pakistan Journal of Psychological Research*, , Vol. 31,1, 1-21.
- Bakker, Arnold B., Karen I. Van der Zee, Kerry A. Lawing and Maureen F. Dollard. (2006). The Relationship between the Big Five Personality Factors and Burnout: A Study among Volunteer Counselors. *The Journal of Social Psychology* 146(1):31-50.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thoughts & action: A social cognitive theory*. NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*, w, H,Freeman, New York.
- Cameron, K. S., & Spreitzer, G. M. (2012). *The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship*. Oxford: Oxford University Press.
- Carle, A. C., & Chassin, L. (2004). Resilience in a community sample of children of alcoholics: Its prevalence and relation to internalizing symptomatology and positive effect. *Journal of Applied Developmental Psychology*,25, (19), 577-595.
- Carver, C.S. and Scheier, M.F. (1994) Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Çelik, O & Kahraman, U. (2018). The Relationship among Teacher General Self-efficacy Perceptions, Job Burnout and Life

- Satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 6(12), 2721-2729.
- Cheung, F., Tang, C. S. K., & Tang, S. (2011). Psychological capital as a moderator between emotional labor, burnout, and job satisfaction among schoolteachers in China. *International Journal of Stress Management*, 18(4), 348.
- Corina Bentea.c.(2017). Teacher Self-Efficacy, Teacher Burnout And Psychological Well-Being. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, ISSN: 2357-1330.
- Espinoza-Díaz IM, Tous-Pallarés J, Lucas-Mangas S, Valdivieso-León L and Vigil-Colet A (2023) Psychological well-being of teachers: influence of burnout, personality, and psychosocial climate. *Front. Psychol.* 14:1211280.
- Fan J, Chang Y, Li L, Jiang N, Qu Z, Zhang J, Li M, Liang B & Qu D. (2024). The relationship between medical staff burnout and subjective wellbeing: the chain mediating role of psychological capital and perceived social support. *Front. Public Health* 12:1408006.
- Ferradás .M, Freire .C, García-Bértoa.A, Núñez. J, & Rodríguez.(2019). Teacher Profiles of Psychological Capital and Their Relationship with Burnout. *Sustainability*, 11, (18).
- Galanakis.M., Moraitou.,M, Garivaldis, .,F& Stalikas .,A. (2009). Factorial Structure and Psychometric Properties of The Maslach Burnout Inventory (MIBI) In Greek Midwives, Europe. *Journal of Psychology*, 4(1), 52-70.
- Hansen, A., Buitendach, J.H., & Kanengoni, H. (2015).Psychological capital, subjective well-being, burnout and job satisfaction amongst educators in the Umlazi region in South Africa. *SA Journal of Human Resource Management/SA Tydskrif vir Menslikehulpbronbestuur*, 13(1).
- Hazan-Liran.B & Karni-Vizer.N .(2024). Psychological capital as a mediator of job satisfaction and burnout among teachers in special and standard education internalizing symptomatology and positive affect *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25, 577-596.
- Jan & Ali. (2014). An Examination of the Relationship between psychological Capital and Job Burnout among Doctors of KPK and Punjab Provinces. *Life Science Journal* ,11(4s).

- Kanagaraj ·R. (2022). This study is trying to find out whether teachers have professional-related stress and behavior causing burnout, which will affect their subjective well-being. *Journal of Positive School Psychology*, Vol. 6, No. 11, 666-674.
- Kapusuz & Çavus.(2019). The Effects of Psychological Capital on Public Employees' Burnout: An Example From Turkey .*Journal of Management and Business Administration Central Europe*, 27(2):33-47.
- Kin, Kim, Newman, Ferris, & Perrewe. (2019). The antecedents and consequences of positive organizational behavior: The role of psychological capital for promoting employee well-being in sport organizations. *Sport Management Review* Volume, 22,(1), 108-125.
- Knodalker, V. G. (2020). *Organizational behavior* (1st ed). New Delhi: New Age International Publishers.
- Kong, F., Tsai, C. H., Tsai, F. S., Huang, W., la Cruz, D., & Malapitan, S. (2018). Psychological Capital Research: A Meta-Analysis and Implications for Management Sustainability. *Sustainability*, 10(10), 3457.
- Kotze, M., & Massyn, L. (2019). The influence of employees' cross-cultural psychological capital on workplace psychological well-being. *SA Journal of Industrial Psychology* 45(1).
- Kour,p.(2022). Psychological Wellbeing and Psychological Capital Among Teachers Working in Rural Areas. *The International Journal of Indian Psychology* ISSN 2348-5396.
- Kun1 & Gadanez .(2019). Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teacher. *Current Psychology* 41(4):1-15
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2005). *Banishing burnout: Six strategies for improving your relationship with work*. Publisher: Jossey-Bass ,7879-7608.
- Li, Kan, Liu, Shi, Wang Yang Wang, Wang & Wu.(2015). The Mediating Role of Psychological Capital on the Association between Occupational Stress and Job Burnout among Bank

- Employees in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015, 12, 2984-3001.
- Li, Y. (2018). Building well-being among university teachers: the roles of psychological capital and meaning in life. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 27(5), 594-602.
- Liu, D & Du, R (2024) Psychological capital, mindfulness, and teacher burnout: insights from Chinese EFL educators through structural equation modeling. *Front. Psychol.* 15:1351912.
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction, *Personnel Psychology*, (60), 541-572.
- Malekitabar, M., Riahi, M. & Malekitabar, A. (2017) The Role of Psychological Capital in Psychological Well-Being and Job Burnout of High Schools Principals in Saveh, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences: Vol.11, issue 1.*
- Manzano-García G & Ayala J-C (2017). Relationship between Psychological Capital and Psychological Well-Being of Direct Support Staff of Specialist Autism Services. The Mediator Role of Burnout. *Front Psychol* ; 8: 2277,
- Maslach, C. & Jackson, S. (1982). *Maslach burnout inventory. Evaluating Stress A Book of Resources* (1997), Publisher: The Scarecrow Press, Inc., Pages: 191-218.
- Moyer, F., Aziz, S., & Wuensch, K. (2017). From work holism to burnout: psychological capital as a mediator. *International Journal of Workplace Health Management*, 10(3), 213-227.-
- Norman, s., Avey, J., Nimnicht, J., & Pigeon, N. (2010). The interactive Effects of Psychological Capital and Organizational Identity on Employee Organizational Citizenship and Deviance Behaviors. *Journal of Leadership & Organizational Studies* ,17(4):380-391.
- Oprea, S. J., Buijzen, M., & Van Reijmersdal, E. (2018). Development and Validation of the Psychological Well-being Scale for Children (PWB-c). *Societies* .8(18).1-14.
- Orines, R. D., Dequitos, M. J. S., De Leon, A. Q., Garganera, L. M. S., Lim, R. S. N. A., Macabato, J. T., & Ordonio, M. L. G. (2023). Work-related burnout on psychological well-being among public school teachers: Resilience as moderating factor. *European Journal of Psychology and Educational Research*, 6(3), 157-163.

- Parsons, J., & Taylor, L. (2011). Improving Student Engagement. *Current Issues in Education*, 14(1).
- Peng .j, HE.Y, Deng.j, Zheng.L, Chang.Y& Liu.X.(2019) . Emotional labor strategies and job burnout in preschool teachers: Psychological capital as a mediator and moderator. Publisher. University of Ghana.
- Rafaq.F, Haider.S, Latif.S& Ijaz.S.(2020).The association between psychological capital, mental health, and burnout among specialists working in autism centers in Pakistan. journal of environmental and occupational science, 2020 vol 10, no. 2, page 27–33.
- Ravey, Henry B. (2001). The Relation of LD and Gender with Emotional Intelligence In College Students. View all authors and affiliations, Volume 34, Issue 1.
- Razali.N, Sukor.M.,(2022). Burnout And Psychological Well-Being Among Public School Teachers. International Journal Of Arts Humanities And Social Sciences Studies Volume 8 Issue 10 |
- Razali.N, Sukor.M.,(2022). Burnout And Psychological Well-Being Among Public School Teachers. International Journal Of Arts Humanities And Social Sciences Studies Volume 8 Issue 10 | October 2023 ISSN: 2582-1601.
- Riulli, L., Savicki, V. and Richards, J. (2012) Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. *Psychology*, 3, 1202-1207.
- Riulli,l, Savicki,v, Richards,j(2012). Psychological Capital as a Buffer to Student Stress" published by *Psychology*, Vol.3 No.12A.
- Rus, C., & Jesus, S. N. (2010). Psychological capital in organizational context: A meta- analytic study. *Modern psychology research: Quantitative research vs. qualitative research*. 142-151.
- Ryff, C & Singer,B.(2008). Know thyself and become what you are : A eudaimonic approach to Psychological well- being ,Journal of Happiness Studies ,9(1),13-39.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well – being. *Journal of personality and social psychology*, 57 (6), 1069 – 1081.

- Ryff, C. (1995). the structure of psychological well-Being Revisited. *Journal of personality and Social Psychology*, 96(4).
- Ryff, C., Muller, (2006). Psychological Well-Being and Ill-Being. Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? *Psychotherapy Psychosomatics*, 75, 85–95.
- Shamstalar, R., Akbari, B. & Mosavi, S. (2014). the comparison of burnout, psychological well-being and meta-cognitive beliefs in teachers of normal and exceptional school Kuwait chapter of Arabian. *Journal of Business and Management Review*, Vol. 3(6), 91-100.
- Singh, N., Garg, A. (2014). Psychological Capital and Well-Being Among Teachers-A Study on Gender Differences. , *Psychology*, Volume : 4 | Issue : 11 .
- Snyder, C.R., Hard, Cheavens, J., Michael, S.T., Yamhure, L., & Simpson, S., (2000). The Role of Hope in Cognitive\_Behavior Therapies. *Cognitive Therapy and Research*, Vol 24, N 6, 747-762.
- Sowmya, K. R., & Panchanatham, N. (2019). Job burnout: An outcome of organizational politics in banking sector. *Far East Journal of Psychology and Business*, 2(1), 49- 58.
- Suresh, A., Jayachander, M., & Joshi, S. (2013). Psychological determinants of well-being among adolescents. *Asia Pacific Journal of Research*, 1(9), 120-134.
- Truffino, C. (2010). Resilience: An approach to the concept. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental* Volume, Issue 4, 145-15
- Viejo, C. Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' Psychological Well-Being: A Multidimensional Measure. *Int. J. Environ. Res. Public*, 15, 2325.
- Vîrga, D., Baci, E., Lazar, T. & Daria Lups, D. (2020) Psychological Capital Protects Social Workers from Burnout and Secondary Traumatic Stress. *Sustainability*, 12, 2246.
- Wang, Z., Liu, H., Yu, H., Wu, Y., Chang, S. & Wang, L. (2019). Associations between occupational stress, burnout and well-being among manufacturing workers: mediating roles of psychological capital and self-esteem. *Wang et al. BMC Psychiatry*. 17:364
- Yeganeh Sarajari, M. (2024). Predicting Psychological Well-Being Based on Psychological Capital and Perceived Social Support in

- Secondary School Teachers. *Iranian Journal of Positive Psychology*, 10 (2), 11-16.
- You Li1, Ren-Cheng Zhang. (2023). Kindergarten teachers' work stress and work-related well-being: A moderated mediation model. *Social Behavior and Personality*, Volume 47, Issue 11, e8409
- Zhang.Y, Zhang.,S, Hua.W,( 2019) The Impact of Psychological Capital and Occupational Stress on Teacher Burnout: Mediating Role of Coping Styles. *Asia-Pacific Edu Res* 28(4):339–349.
- Zukauskienė, R.,(2014).Adolescence and well-being.in handbook of child well-being.In Ben-Arieh, A.,Casas, F.,Frones, I.,& Korbin, J.E. (Eds.).Handbook of child well-being: Theories, methods and policies in global perspective, Netherlands :Springer.

**THE MEDIATOR OF PSYCHOLOGICAL CAPITAL  
IN THE RELATIONSHIP BETWEEN BURNOUT  
AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN SPECIAL  
EDUCATION TEACHERS**

**DR\ SAHAR FAROUK ALLAM  
ASSOCIATE PROF  
FACULTY OF WOMEN - DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY  
AIN SHAMS UNIVERSITY**

The study aimed to explore the mediating role of psychological capital in the relationship between Burnout and psychological well-being among special education teachers, and to reveal the relationships between Burnout [emotional stress, Depersonalization, Lack of personal accomplishment] as an independent variable, psychological capital [self-efficacy, hope, optimism, resilience] as an intermediary variable, and psychological well-being [self-acceptance, positive relationships with others, independence, environmental empowerment, purposeful life, personal growth] as a dependent variable in light of the path analysis model. The study sample consisted of (145) special education teachers, with an average age of (35.14) years. The study tools were represented in the psychological capital scale prepared by: (Luthans et al., 2007) and translated by the researcher, the Burnout scale prepared by: (Maslach et al., 1996) and translated by the researcher, and the psychological well-being scale prepared by: (Ryff, 2014) and translated by the researcher. The results of the study showed a statistically significant negative correlation between Burnout and psychological well-being, and a statistically significant positive correlation between psychological capital and psychological well-being. A statistically significant negative correlation was also found between psychological capital and Burnout among special education teachers. The results of the study also showed that psychological capital plays an intermediary role in the relationship between Burnout and psychological well-being among special education teachers.

**Keywords:** Psychological capital - Burnout - Psychological well-being.