

رأس المال النفسى وعلاقته بالضغط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية

سارة ياسر محمد عبدالستار

د / سيمون عبدالحميد متولى

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الزقازيق

أ.د/نجوى شعبان محمد خليل

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية - جامعة الزقازيق

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى رأس المال النفسى لدى معلمي المرحلة الثانوية، بالإضافة للتعرف على العلاقة بين رأس المال النفسى والضغط المهنية، وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ برأس المال النفسى من خلال الضغط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية، وتحقيقاً لهذه الأهداف تم تطبيق مقياسي رأس المال النفسى والضغط المهنية على عينة من معلمي المرحلة الثانوية بلغت (٣١٣) معلماً ومعلمة، وتراوحت أعمارهم بين (٢٠-٦٠) عام بمتوسط عمر زمني قدره (٤٧.٦٥)، وانحراف معياري قدره (٧.٥٢)، وبعد التحقق من توافر الخصائص السيكمترية واستخدام بعض الأساليب الإحصائية في التحقق من فروض البحث وهي المتوسط الحسابي ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار بنوعيه البسيط والمتعدد، أظهرت النتائج توافر مستوى مرتفع من رأس المال النفسى، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين رأس المال النفسى والضغط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ برأس المال النفسى من خلال الضغط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: رأس المال النفسى- الضغط المهنية- معلمي المرحلة الثانوية.

Abstract:

The current research aims to identify the level of psychological capital among secondary school teachers, in addition to identifying the relationship between psychological capital and Occupational stress, as well as revealing the possibility of predicting psychological capital through Occupational stress among secondary school teachers. To achieve these aims, The researcher has used psychological capital measures and Occupational stress measures (prepared by Farag Abdel Qader and Mustafa Al-Sayed, 2010) The research sample consisted of (313) male and female teachers whose ages ranged between (20-60) years, an average age of (47.65) and a standard deviation of (7.52). After verifying the availability of psychometric properties and using some statistical methods to verify the research hypotheses, namely the arithmetic mean, the Pearson correlation coefficient, and simple and multiple regression analysis, the results showed the availability of an average level of psychological capital, and the existence of a statistically significant negative correlation between psychological capital and Occupational stress among secondary school teachers. The results also showed the possibility of predicting psychological capital through Occupational stress among secondary school teachers.

Keywords: Psychological Capital - Occupational Stress - Secondary School Teachers.

مقدمة :

يهتم علم النفس الإيجابي بتعزيز الفاعلية الذاتية للفرد ، ويركز على نقاط القوة بدلا من التركيز على نقاط الضعف لديه ، والتغلب على المعوقات بتنشيط الفاعلية الوظيفية ، والكفاءة ، والرفاه النفسى للأفراد فى مواقع العمل بحيث يكونوا أكثر إيجابية من خلال تغليب السمات الإيجابية والتقليل من السمات السلوكية السلبية . ويعتبر رأس المال النفسى مدخلا إيجابيا من خلال ما يحققه من نتائج إيجابية فى تنمية الأفراد ، فهو يزيد من سعيهم نحو إنجاز أعلى حيث يشمل على الكفاءة الذاتية ، والتفاؤل ، والامل ، والمرونة النفسية كأبعاد رئيسة له . وثمة وجود هذه الأبعاد وتحقيقها يساعد الفرد على تحقيق الرفاه النفسى ، والأداء المتميز ، وتحقيق الأهداف رغم وجود الضغوطات التى يمر بها . ويرتبط رأس المال النفسى بالنجاح على المستوى المهنى والأداء الشخصى حيث أظهر الأفراد الذين يمتلكون رأس مال نفسى ورفاه نفسى إبداعا وتعلما أكثر فعالية وعلاقات بينشخصية إيجابية على العكس من الأفراد الذين يعانون القلق وضغوط العمل (Corner ، 2015).

حيث تلعب الضغوط المهنية دورا مؤثرا ومهما فى مستوى أداء الفرد وفعاليتها فى انجاز مهامه فحينما تتجاوز هذه الضغوط حدها المعتدل تؤثر سلبا على مستوى كفاءة الفرد واتقانه ومهاراته ولقد أصبحت الضغوط المهنية تشكل جزءا من حياة الأفراد والمجتمعات حيث تصنف مهنة التعليم من المهن الضاغطة لتعرضهم لهذه الضغوط بسبب ماتتسم هذه المهنة من كثرة المهام الموكلة اليهم وكثرة المطالب المتعارضة (سمير شديفات ، وجعفرابو صاغ ، ٢٠١٩) .

بناء على ذلك فإن مساعدة الأفراد لتحقيق حاله نفسيه إيجابية يجب أن يكون هدفا تربويا فى الوقت الحاضر مع التغير التكنولوجى

والتوتر وزيادة ضغوط الحياة بصفة عامة ، و الضغوط النفسية وضغوط العمل بصفة خاصة لدى الأفراد. ولتحسين الرضا الوظيفي وترقيته لدى هؤلاء المعلمين من الضروري أن يمتلكون رصيدا من رأس المال النفسي لتحقيق اداء ورضا وظيفي امثل لتخفيف ضغوط العمل وقلق الاداء والرضا الوظيفي (Meng& Wang , 2018)، حيث أكدت دراسة (Selcuk Demier,2018) أن من المهم ان يمتلك المعلمون راس مال نفسي لتعزيز مخرجات ادائهم في المؤسسات التعليمية سيؤثر المعلمون الذين يتمتعون براس مال نفسي بالايجاب على جميع اعضاء المدرسة وسيقوم هذا النوع من المعلمين بتطوير ودعم المواقف الايجابية للزملاء والطلاب مثل الكفاءة والامل والتحفيز والانتاجية ومع زيادة راس المال النفسي تنخفض مستويات التوتر لديهم .حيث أسفرت نتائج بحث (Huang et al,2015) أن رأس المال النفسي أثر بشكل كبير جدا على ضغوط العمل والتدريس الإبداعي ، حيث وجد أن المعلمين اللذين يعانون من ضغوط مهنية عالية لديهم رأس مال نفسي وتدريس إبداعي أقل.

وتجدر الإشارة الى أن رأس المال النفسي أصبح من أهم متطلبات القرن الحادى والعشرين ،وهو حالة النمو النفسية الإيجابية للفرد التي تتضمن الأبعاد التالية: الثقة (الكفاءة الذاتية) لتولي وبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة ؛ إعطاء سند إيجابي (تفاؤل) بشأن النجاح الآن وفي المستقبل؛ (المثابرة لتحقيق الأهداف ، وعند الضرورة، إعادة توجيه المسارات نحو الأهداف (الأمل) من أجل النجاح؛ وعندما يعاني الفرد المشاكل والشدائد ، فيحتاج الحفاظ على المرونة لتحقيق النجاح (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007, p. 3).

توصلت دراسة (وليد ابو المعاطى ، ومنار احمد، ٢٠١٨) ان امتلاك المعلم لرصيد كبير من راس المال النفسى يسهم فى زيادة جهده التدريسى

وقبولة لمهنته ومشاركته بايجابية فى الانشطة المدرسية والاقبال على
عملة بتفاؤل ويجعل المعلم يبذل ويؤدى اداء اكثر مما تتوقع منه.

مشكلة البحث :

يعانى المعلمين بصفة عامة ومعلمى المرحلة الثانوية بصفة
خاصة الضغوط المهنية الكثيرة التى تؤثر فى أدائهم الوظيفى وكفاءة
هذا الأداء وفعاليته وعدم رضاهم على مهنتهم ؛ نظرا لما يتحملونه من
مسؤوليات كالتخطيط اليومي، وكثرة المهام الموكلة اليهم، وازدحام
الفصول، وسوء سلوك بعض التلاميذ وقلة الوقت وعدم كفايته،
وتصحيح الاختبارات وكثرة المطالب المتعارضة وكل هذا مع قلة الاجر
المادى ؛ مما يؤدي ذلك للشعور بالضيق وينتج عنه انخفاض مستوى
الاداء الوظيفى داخل الفصل وعدم وجود رضا وظيفى لديهم . من هنا
نبعت فكرة البحث حول أهمية الدور الذى يلعبه رأس المال النفسى بشكل
عام فى مكان العمل حيث قامت حركة علم النفس الإيجابى بتوجيه
المزيد من البحث والممارسة نحو فهم أفضل للأداء البشرى الأمثل بدلا
من التركيز على السلبية وخلل الأداء الوظيفى؛ لذلك ستقوم الباحثة
بدراسة رأس المال النفسى (بأبعاده الكفاءة الذاتية والتفاؤل والأمل
والمرونة) وعلاقته بالضغوط المهنية لدى فئة المعلمين ومعلمى
المرحلة الثانوية بصفة خاصة نظرا لطبيعة المرحلة الثانوية كونها
مرحلة مراهقة ولكثرة المهام الموكلة اليهم التى تؤثر على الاداء
الوظيفى بالسلب وعدم وجود رضا وظيفى لديهم لمعالجة الايجابية فى
مكان العمل ، ولأن وجود رصيد من رأس المال النفسى لدى الفرد
يمكنه من الأداء الوظيفى الجيد وإدارة ضغوط العمل بشكل فعال ، بينما
الافراد الذين لايمتلكون رصيда من رأس المال النفسى يتأثرواؤهم
الوظيفى سلبا فى العمل ولا يكون لديهم رضا وظيفى عن مهنتهم
وتوصلت دراسة (Luthans ,2007) أن الأبعاد الايجابية كالامل

أساس المال النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية سأة ياسر محمد عبد الستار أ.د/نجوى شعبان محمد خليل د/سيمون عبدالحميد متولي

والمرونة والكفاءة الذاتية والتفاؤل قد يكون لها جوهر مشترك هو رأس مال نفسى يمكن قياسه وربطه بالأداء والرضا الوظيفى .
أكدت دراسة (Selcuk Demier,2018) ان من المهم ان يمتلك المعلمون رأس مال نفسى لتعزيز مخرجات ادائهم فى المؤسسات التعليمية سيؤثر المعلمون الذين يتمتعون برأس مال نفسى بالايجاب على جميع اعضاء المدرسة وسيقوم هذا النوع من المعلمين بتطوير ودعم المواقف الايجابية للزملاء والطلاب مثل الكفاءة والامل والتحفيز والانتاجية ومع زيادة رأس المال النفسى تنخفض مستويات التوتر لديهم ويحققون الرضا الوظيفى .

وتحددت مشكلة البحث فى التساؤلات الآتية :

- ١- ما مستوى رأس المال النفسى لدى معلمي المرحلة الثانوية؟
- ٢- هل توجد علاقة بين الضغوط المهنية و رأس المال النفسى لدى معلمي المرحلة الثانوية؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ برأس المال النفسى من خلال الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية؟

أهداف البحث :

- ١- الكشف عن الفروق فى مستوى رأس المال النفسى والضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية.
- ٢- التعرف على العلاقة بين رأس المال النفسى والضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية.
- ٣- التعرف على إمكانية التنبؤ برأس المال النفسى من خلال الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية.

أهمية البحث :

يستمد البحث أهميته من النقاط التالية :

- ١ - ضرورة الاهتمام بدراسة رأس المال النفسى بشكل أكبر للاستفادة منه فى مواقع العمل ، لما يعود على المؤسسة التعليمية بالنفع والإيجابية

ورفع مستوى الأداء الوظيفى للعاملين بها .

- ٢ - يعد رأس المال النفسى من المتغيرات الإيجابية المهمة فى علم النفس الإيجابى التى تحتاج الى إجراء المزيد من البحوث العلمية .
- ٣ - تمثل نتائج البحث الحالى أهمية بالنسبة لمجال التوجيه والارشاد النفسى، والتوجيه لاجراء البرامج الارشادية القائمة على تنمية رأس المال النفسى لدى العاملين بالمؤسسات التعليمية

مصطلحات البحث :

سوف تتبنى الباحثة التعريفات الاجرائية التالية:

١-رأس المال النفسى Psychological Capital :

هو الحالة الإيجابية التى يمتلكها الفرد، والتى تعزز ثقة بنفسه وإمكاناتها ؛ مما يعطيه الميل لأن يكون مُحفزاً تجاه الهدف وإدراك المسار الصحيح لتحقيقه ، وتؤهله لأداء المهام المكلف بها بنجاح ، والإيمان والأمل بالنجاح فى الوصول إلي الهدف ومواجهة العقبات والمشكلات التى تظهر فى طريق تحقيقه بالمرونة والمثابرة ، ويشمل رأس المال الإيجابى أربعة أبعاد هى ، الكفاءة الذاتية، والتفاؤل ، والأمل، والمرونة النفسية (Luthans , 2007). وتتمثل الأبعاد كالتالى

١- الكفاءة الذاتية: امتلاك الثقة لبذل الجهود الضرورية للنجاح فى

المهام التى تتسم بالتحدى

٢- الأمل : امتلاك الفرد قوة الارادة ، والبدائل لتحقيق الاهداف.

٣- التفاؤل : السمة التى يمتلكها الفرد والتى تعكس توقعاته الايجابية للاحداث ، وتتنبىء بكيفية مواجهته لاحداث الحياة الضاغطة.

٤- المرونة النفسية : امتلاك الفرد القدرة على الارتداد من حالات

ال فشل ، والتغيرات الايجابية الشديدة (هويدا على ، ٢٠١٨).

٢-الضغوط المهنية Occupational Stress :

هى عملية ادراكية يدرك فيها الفرد من احداث معينة بعمله على انها مهددة له وخطرا عليه بما يعينه عن التوافق المهنى داخل مجال مهنته

رأس المال النفسى وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية سنة باسـر محمد عبد الستار أ.د/نجوى شعبان محمد خليل د/سيمون عبد الحميد متولى

وتتكون الضغوط المهنية من اثنى عشر بعدا يمثل كل بعد منها مصدرا لتلك الضغوط وهى صراع القيم ،الغموض ،انخفاض العائد ، العقاب ، الاغتراب ، افتقاد التغذية الرجعية ، العجز ، الملل ، الصراع ، قلة المعلومات ، افتقاد جماعية العمل ، العبء الزائد .(فرج عبدالقادر ، والسيد مصطفى ، ٢٠١٠)

حدود البحث:

- ١-حدود موضوعية: التعرف على العلاقة بين رأس المال النفسى والضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية.
- ٢-حدود مكانية: تم تطبيق البحث الحالى بالمدارس الثانوية التابعة لبعض الإدارات التعليمية (منياالقمح ، وغرب الزقزيق بمحافظة الشرقية.
- ٣-حدود بشرية: تم تطبيق البحث الحالى على عينة من معلمي المرحلة الثانوية من الذكور والإناث
- ٤-حدود زمانية: تم تطبيق البحث الحالى خلال الفصل الدراسى الثانى من العام (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)
- ٥-حدود منهجية: تم استخدام المنهج الارتباطى.
- ٦-أدوات البحث: تم استخدام مقياس رأس المال النفسى اعداد (Luthans,2007) ومقياس الضغوط المهنية اعداد(فرج عبدالقادر، والسيد مصطفى ، ٢٠١٠).

الإطار النظرى والدراسات السابقة :

أولا : رأس المال النفسى

١- مفهوم رأس المال النفسى:

دعمت الأبحاث رأس المال النفسى باعتباره بناءا أساسيا مرتبطا بالنتائج الإيجابية على المستوى الفردى والتنظيمى ، حيث أن الموارد الإيجابية التى تشكل رأس المال النفسى للفرد تحسن أدائهم أثناء العمل(Luthans et al. 2010). ويمثل رأس المال النفسى بنية تحتية نفسية داخلية من خلال الاستثمار عن طريق التعلم ، حيث زاد

نطاق رأس المال النفسى بشكل كبير فى السياق التعليمى بما فى ذلك مجموعة الأدبيات الموجودة فى الإدارة ، وعلم النفس وتكنولوجيا التعليم (Luthans et al.2013).

يشار إليه بأنه حالة نفسية للفرد تتكون من أربع صفات شخصية وهى الكفاءة الذاتية والامل والمرونة النفسية والتفاؤل ، والتى ترتبط ارتباطا إيجابيا بعدد من المتغيرات المفيدة كالرضا الوظيفى والصحة والرفاه النفسية (Chen et al,2019) . ويوضحه (Howard.M.c,2017) (بأنه الظروف المرتبطة واحتمالية النجاح المتصورة للفرد ومؤشر قوى للنتائج الشخصية كالرفاه، والأداء التنظيمى ، والرضا الوظيفى لدى الفرد.

ويرى محمود مغازى (٢٠٢٣) بأنه قدرة الفرد الإيجابية التى تساعده فى الوصول إلى مستوى أداء عالى، وقدرة على تحقيق الأهداف المختلفة من خلال مكونات الأربعة وهى الكفاءة الذاتية، والمرونة النفسية، والأمل ، والتفاؤل. وترى زيتون السعدون (٢٠١٨) بأنه القدرات والسمات الإيجابية التى يتصف بها الفرد وهى أربع قدرات نفسية وهى الكفاءة الذاتية لقبول التحدى لتنفيذ مهمة محددة بنجاح ، والأمل كإعادة توجيه المسارات نحو الأهداف، والتفاؤل بخلق صفة الإيجابية بشأن النجاح فى الحاضر والمستقبل، والمرونة النفسية كقابلية الفرد على التحمل والرجوع إلى الحالة الاعتيادية.

ومما سبق تستنج الباحثة أن رأس المال النفسى هو الحالة النفسية الإيجابية التى يتصف بها الفرد، والتى تؤثر فى سلوكه، وتساعده على تنظيم العواطف ، وتحقيق الرفاه النفسى، ويتكون من أربع موارد نفسية هى: الكفاءة الذاتية بمعنى وجود الثقة وبذل الجهود الضرورية للنجاح فى المهام الصعبة. والتفاؤل وهو إتخاذ العزو الإيجابى حول النجاح الآن وفى المستقبل. والأمل وهو المثابرة نحو تحقيق الأهداف ، وعند الضرورة إعادة توجيه المسارات نحو الأهداف للنجاح. والمرونة النفسية وهى

تجاوز الفرد للمشكلات ، والتمسك بالأمل والمثابرة لتحقيق الأهداف وبالتالي تحقيق النجاح.

٢- أهمية رأس المال النفسي:

تتضح أهمية رأس المال النفسي عندما يأخذ المرء في الاعتبار ما يجب على فريق العمل التغلب عليه من أجل تحقيق النجاح ، حيث أن الحالات النفسية الإيجابية ترتبط بالعلاقات الاجتماعية الجيدة ، وتدعم قدرة الفرد على حشدها في أوقات التوتر (Envick, 2005). حيث أن رأس المال النفسي له دور في تخفيف القلق والضغوط لدى الأشخاص وتقليل مستوى الإحترق النفسي لدى العاملين (Jan & Ali, 2014).

كما يعد رأس المال النفسي من العوامل التي تؤثر على الشخص ، حيث أنها عوامل مرتبطة بالجوانب السلوكية والنفسية ، وكلما كان الفرد مستثمرا لهذه الجوانب كان متطورا في العمل ومتعاوناً مع زملائه لإنجاز المهام المطلوب تحقيقها للمؤسسة ، محققاً بذلك الرضا الوظيفي ، ومخفضاً للضغوط المهنية لدى الأفراد (إيناس جوهري ، ٢٠٢١). من هنا فإن رأس المال النفسي يرتبط ارتباطاً قوياً بأداء العامل في وظيفته ، حيث أن المنظمات والمؤسسات تحقق أهدافها ، كلما كان هناك استثمار في الصفات الإيجابية ، وذلك لزيادة الوعي ، والتنظيم الذاتي للفرد ، وإضافة الكثير من النتائج الإيجابية المرغوبة من جانب إدارة المنظمة : كالرضا الوظيفي والسلوك التنظيمي ، والأداء الوظيفي الجيد (Coner, 2015). ومن خلال رأس المال النفسي يمكن الأفراد من اكتساب المشاعر الإيجابية ، والسمات الشخصية الإيجابية ، والوظيفية ، والعمل في المنظمات المفيدة من حولهم ، حيث إنه يعزز الرفاه الشخصي في حياتهم ، وصحتهم العقلية ، والارتقاء بصفة عامة ، وأيضا يسمح رأس المال النفسي للأفراد بالاستفادة من قوتهم النفسية لدعم المثابرة في مكان عملهم (Visser. T, 2020). وكلما كان مستوى رأس المال النفسي مرتفع لدى المعلمين ، كلما أثر ذلك على تخفيف حدة الضغوط المهنية. (سها مظهر، وأركان سعيد ، ٢٠١٨).

٣- أبعاد رأس المال النفسى:

١- الكفاءة الذاتية:هى مدى الثقة فى الدور الذى يلعبه الأفراد فى تحفيزهم ، والموارد المعرفية ، وخطوات العمل ، وقدرة الفرد على إتمام المهام المحددة فى سيناريو معين، للوصول الى هدف معين من خلال مهاراته وتوفر الثقة لتحقيق النجاح، حيث أن الأفراد الذين يثقون فى أنفسهم يعرفون كيف يحسنو دوافعهم، ويوسعوا أداءهم ، ويواجهو صعوبات العمل لكى يصلوا إلى أهدافهم(Zhao.Z&Hou.J,2009).

٢-التفاؤل:هو النية والتفسير الإيجابى للأحداث المتوقعة ، حيث أن التفاؤل هو شعور يمنح الأفراد فرصة لجعل حياتهم أكثر سهولة ، وتوجههم نحو الأهداف التى تجلب لهم سعادة ذاتية، ورضا عن الحياة ، حيث أن التفاؤل يؤثر بشكل إيجابى على صحة الأشخاص الجسدية والنفسية(Kutanis & Oruc,2015). وأسفرت نتيجة بحث (Rodrigues,I.D.C.V., et al,2017) أن التفاؤل هو البعد الأعلى تأثير إيجابى على الضغط النفسى ، لأن المعلمين الأكثر تفاؤلا حصلوا على درجات أقل فى القلق ، والإكتئاب ، والتوتر.

٣-الأمل:هو الحالة التحفيزية والتى تنتج عن الاحساس بالنجاح، ومن التخطيط لتحقيق الهدف (Syndre,2000) . وهو أداة تحفز الأشخاص أثناء القيام بمتطلباتهم فى العمل بشأن المستقبل حيث يمد الفرد بالشعور الجيد بالنجاح ، وتكون هذه الحالة هما: الإرادة (الطاقة الإيجابية الكامنة التى تمكنه من تحقيق هدفه) (المسارات البديلة وهى وجود العديد من البدائل المتاحة لكى يصل إلى الهدف)(Sameer,2018).

٤-المرونة النفسية:هى الميل إلى التعافى من الشدائد أو الفشل وتسمح للأفراد النظر بتفاؤل إلى المواقف والأحداث الصعبة ، حيث تتيح المرونة للأشخاص أن يتغيروا للأفضل حيث أن المرونة لها صفة تفاعلية تؤثر على الأشخاص فى جميع أنواع المواقف التى يواجهونها فى حياتهم،

وتتميز المرونة النفسية بأنها القدرة على التركيز على الأهداف والنجاح فيها (Cavus&Gokcen,2015).

٤- خصائص رأس المال النفسي:

يتصف رأس المال النفسي بالسمات الايجابية للفرد ، ويساعد في تحقيق مستوى عالى من الأداء ، حيث أن الأشخاص الذين لديهم مستوى عالى من رأس المال النفسي كدافع داخلى يؤدي الى تحقيق الأهداف ، لذلك من الضروري تحقيق وتفعيل رأس المال النفسي فى الأوساط التعليمية (Adil et al,2019). حيث يشترك رأس المال النفسي بأبعاد الأربعة الأمل والتفاؤل والكفاءة الذاتية والمرونة النفسية فى تحقيق الشعور بالسيطرة ، والسعى نحو الهدف الفعال ، والتقييم الإيجابى للظروف والأحداث، واحتمالات النجاح على أساس الاجتهاد ، والمثابرة ؛ على سبيل المثال يرى الأفراد المتفائلون أن فرص نجاحهم عالية كونهم أشخاص واثقين من أنفسهم ، ويتمتعون بكفاءة عالية ، ويختارون أهدافا صعبة عن قصد ويكون لديهم الدافع لتحقيقها؛ أن الأمل والفاعلية والمرونة والتفاؤل لهم القدرة على تحسن أداء الفرد ، وإنجاز عمله على مستوى عالى (Luthans & Morgan,2017). إن المشاعر الإيجابية ورأس المال النفسي قد يكون له القدرة على تخفيف الضغوط المهنية بين المعلمين ، حيث يعد مؤشر للمتعة والمعنى لديهم على الرغم من ضغوط مجالهم المهني. (Kesari.S,2013).

٥- العوامل المرتبطة برأس المال النفسي:

١- رأس المال النفسي والمواقف الفردية للمعلم:

رأس المال النفسي يرتبط ارتباطا وثيقا بمواقف المعلم وأدائه، حيث يحقق الرضا الوظيفى والالتزام التنظيمى لديه، إلا أن ارتفاع رأس المال النفسى يؤدي إلى مزيد من الرضا والأداء العالى فى المؤسسة التعليمية ، حيث وجد أن رأس المال النفسى يرتبط بدوافع المعلم ، وأن دافع المعلم يعتمد على رضاه عن العمل ، ومن خلال تطوير رأس المال النفسى لدى

المعلم سيكون أكثر رضا عن وظيفته ، رأس المال النفسى له تأثير على فعالية عملية التدريس ، وكلما كان رصيد رأس المال النفسى لدى المعلم أعلى كان هذا أفضل له فى الأداء (Burhanuddin et al,2019) ، وبالتالي يعزز رأس المال النفسى فى زيادة مشاركة المعلم بإيجابية فى الأنشطة المدرسية ، وجهده التدريسي ، وقبوله لوظيفته، وإقباله على عمله بتفاؤل ، فهو يعتبر حافزا داخليا للمعلم يجعله يبذل أقصى قدراته ، فالمعلمين الذين لديهم أمل وتفاؤل وقدرة كبيرة على التوازن ، ترتفع لديهم المرونة والقدرة على مواجهة الصعوبات والمشكلات فى العمل ، وبالتالي تزيد فاعليتهم التعليمية (وليد محمد ، ومنار منصور،٢٠١٨). وأسفرت نتائج بحث(ربعة بن الشيخ ، ومنصور بن زاهى ،٢٠٢٤) عن أن مستوى رأس المال النفسى لدى أساتذة التعليم المتوسط والثانوى كان منخفضا بسبب كثرة الضغوط المهنية داخل المؤسسة التعليمية.

٢- رأس المال النفسى والسلوك الفردى والجماعى:

يرتبط رأس المال النفسى ارتباطا سلبيا بالمواقف والسلوكيات غير المرغوب فيها ؛ كالسخرية وضغوط العمل والقلق فى مكان العمل ، وارتبط إيجابيا بالسلوكيات المرغوب فيها؛ كالمشاعر الإيجابية التى يشعر بها الأفراد الذين يمتلكون رأس مال نفسى مرتفعا ، والذين يستخدمون خبراتهم الخاصة بمجال مهنتهم لحل المشكلات (Luthans & Morgan,2017)، وأسفرت نتائج بحث (Luthans,2009) أن رأس المال النفسى هو الأكثر رسوخا فى التنبؤ بمواقف وسلوكيات العمل، حيث يرتبط بشكل إيجابى بسلوكيات المواطنة وسلوى بالسلوكيات العكسية فى العمل، كما أن رأس المال النفسى له القدرة فى التنبؤ بالضغوط المهنية ونخفيف ذلك الضغوط لدى المعلم.(بوسنة فطيمة،٢٠٢٢).

٣- رأس المال النفسى والرفاه النفسى للمعلمين:

يرتبط رأس المال النفسى بالرفاه النفسى للمعلمين، فعندما يوجد رأس مال نفسى لدى المعلمين فهذا يؤثر بشكل إيجابى على صحتهم النفسية، والكشف عن أبعاد رأس المال النفسى ونقاط القوة التى يمتلكها المعلمين بالفعل وتعزيزها يمكن أن تحسن رفاههم النفسى وسعادتهم بشكل عام ، فضلا عن التأثير الإيجابى على إنتاجية المنظمة ؛ كمناخ لمكان العمل ، والتعاون بين الموظفين ، فكلما زاد رأس المال النفسى لدى الأفراد زاد احتمال حصولهم على مستويات أعلى من التحفيز والرضا والرفاه النفسى، وأيضا يساعد رأس المال النفسى المعلمين على تحقيق الرفاه والسعادة فى مكان العمل(Kun & Gadanez,2019).

ثانيا : مفهوم الضغوط المهنية Occupational Stress :

أصبحت الضغوط المهنية أصبحت سمة من سمات العصر الحديث ، حيث ينظر إليها كثير من الباحثين على أنها مرض العصر. حيث تمثل الضغوط المهنية تهديدا للمعلمين بسبب مايشأ عنها من تأثيرات سلبية عليه. حيث أن الضغوط المهنية من أخطر أنواع الضغوط لأن الفرد الذى يتعرض لها تؤثر على كافة جوانب عمله وحياته ، حيث صنفت منظمة العمل مهنة التدريس على أنها من أكثر مجالات العمل ضغوطا(Michel, 2008).

١- مفهوم الضغوط المهنية :

فى اللغة :

الضغوط من ضغط ضغطا ، أى زحمة وضيق عليه. فكلمه ضغط مشتقة من الكلمة اللاتينية " stress " وهى تعنى القهر والضييق والشدة والتوتر النفسى الشديد والتى تدل ضمنا على القيد والظلم (حسن شحاتة ، وزينب النجار ، ٢٠٠٣).

فى الاصطلاح :

تعرفه (نعيمه سوفى ، ٢٠٢١) بأنه مجموعة من العوامل البيئية التى تؤثر على أداء الفرد فى وظيفته

بالسلب ، ومنها عبء العمل ، وصراع الدور ، والعبء الوظيفي ،
والعلاقات الإجتماعية في العمل كل هذه العناصر تتسبب في الاجهاد
النفسي للفرد العامل. كما يشار إليه بأنه إحساس المعلم بمشاعر غير
سارة مثل الاكتئاب والغضب والقلق والتوتر التي تتشكل نتيجة العمل
(Eres & Atahasoska,2011). وأيضا هي حالة من الإجهاد
النفسي والجسمي والتعب والمشقة التي تلقى على عاتق الفرد بمتطلبات
وأعباء وظيفية داخل العمل وعليه أن يتوافق ويتكيف معها (أمنية عباسية ،
٢٠١٦). ومن هنا ترتبط الضغوط المهنية بتجربة حالات عاطفية سلبية
كالقلق والتوتر والإحباط المنسوبة الى عوامل مرتبطة ببيئة
العمل (Aftab & Khatoon,2014). وعرفها (سلامى باهى ، ٢٠٠٨
(هي حالة من الغضب والتوتر تنتج عن إحساس المعلم بعدم القدرة على
أداء عمله بسبب زيادة أعباء العمل المكلف بها ، وشعوره بالمكانة
الإجتماعية المتدنية لمهنة التدريس ، وصعوبة التواصل الاجتماعي
والمهني مع زملائه ورؤسائه، وتوتر العلاقة بين المدرس والتلاميذ
، وتدنى أجره المادي.

ومما سبق يتضح أن الضغوط المهنية لدى المعلم هي مجموعة من
المثيرات الخارجية والداخلية تنعكس على أفعاله السلوكية والنفسية
تفوق قدراته ، وتؤثر سلبا على أدائه في العمل مما ينتج عدم التوافق مع
بيئة العمل.

٢- مصادر الضغوط المهنية لدى المعلم:

- ١-الوضع المادي: إذا كان الدخل المادي لا يتناسب مع متطلبات الحياة ،
وقلة الدخل المادي يشكل عبئا نفسيا علي المعلم.
- ٢-زيادة ساعات العمل: يعمل معظم المعلمين أكثر من خمس ساعات
يومية مع عدد كبير من التلاميذ ،علاوة على ذلك الوقت غير الرسمي
الذي يقضيه في المراقبة ، وملئ البطاقات الخاصة لمتابعة التلاميذ ،

أساسيات الممارس النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية سادة باهر محمد عبد الستار أ.د/نجوى شعبان محمد خليل د/سيمون عبد الحميد متولي

وكثرة المسؤوليات والمهام المكلف بها، وتتعدى قدرته على حسن الأداء والانتهاء منها في الوقت المحدد، وقته في تحضير الدروس.

٣- تكدر الفصول : عند زيادة أعداد التلاميذ بالفصول تشعر المعلم بالضغط النفسي ، وتسبب له إرهاقا عصبيا ، وتفقد المعلم توازنه ونشاطه، وكل ذلك يؤثر على تحصيل التلاميذ بالسلب.

٤- تباين مستويات التلاميذ: حيث يجد المعلم في الفصل الواحد مستويات مختلفة من التلاميذ ، كالتالي الممتاز والمتفوق والضعيف وذوى مستويات اجتماعية مختلفة تؤثر على فعاليته داخل الفصل ، حيث يكتف نشاطه من أجل مراعاة كل هذه الفروق في المستويات (إيمان حسن ، ٢٠١٨).

وأشارت دراسة (بلال عمر، ٢٠١٧) أن أهم مصادر الضغوط تراوحت بين الأداء السيئ للطلبة على الامتحانات ، والتخطيط اليومي ، وتصحيح الاختبارات ، والوضوء أثناء التدريس وعدم توفر الدعم المادي ، وأهم الاستراتيجيات التي يتبعها المعلمون لتقليل هذه الضغوط هي التفكير الإيجابي ، والافتناع بالحصول على الأفضل لاحقا.

٣- استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية:

هناك استراتيجيات لمواجهة الضغوط المهنية وهي الطرق التي المعرفية الواعية التي يستخدمها الفرد؛ بهدف مواجهة الضغوط في العمل . تنقسم إلى مايلي:

١- استراتيجيات مواجهة الضغوط على مستوى الفرد: فيها يناقش الفرد أسرته وزملائه في العمل عن المشكلات التي تسبب له الضغوط ، حيث أن الفرد لابد أن يوثق العلاقات بالمحيطين به في بيئة العمل ويتمتع بممارسه هواياته المفضلة ، وأن يبتعد عن السلوكيات الضارة ، وتناول المهدئات والابتعاد عن من لا يتناسب بيئيا، وأن يمارس التفكير الدينى السليم لكي ينمى ذاته.

٢- استراتيجيات مواجهة الضغوط على مستوى المؤسسة: حيث لابد من مشاركة الجميع داخل المدرسة في اتخاذ القرارات ، وإبداء الأراء ،

ومعرفة أدوار العاملين داخل المدرسة، وذلك للتخفيف من صراع وغموض الأدوار ، وتحقيق التعاون ، وتحديد المسارات الوظيفية للعاملين فى المدرسة ، ومعرفة كل شخص مسارة الوظيفة ، وتحسين العلاقة بين المعلمين والإدارة والعاملين فى المدرسة، ولابد من توفير ووجود كل المتطلبات الأساسية الخاصة بالمعلمين ، والإهتمام بإقامة النوادى والمستشفيات الخاصة بهم، وحمايتهم من المخاطر والأضرار ، وذلك عن طريق توفير وسائل الحماية داخل المدرسة(أبو المجد الشوربجى وآخرون ، ٢٠٢٢).

النظريات والمداخل المفسرة لرأس المال النفسى والضعف المهنية:

من أهم النظريات التى فسرت رأس المال النفسى كالتالى:

نظرية رأس المال النفسى:

يرتبط رأس المال النفسى بعلم النفس الإيجابى ، ويركز على السلوك التنظيمى الإيجابى فى مجال السلوك، ويعرف السلوك التنظيمى الإيجابى بأنه دراسة وتطبيق نقاط قوة الموارد البشرية ، وقدرة الأفراد النفسية ذات التوجه الإيجابى ، والتى يمكن قياسها وتطويرها بشكل فعال لتحسين الأداء ، حيث يهدف مصطلح السلوك التنظيمى الإيجابى إلى التركيز الناشء حديثا على النهج الإيجابى لتطوير وإدارة الموارد البشرية فى مكان العمل ، وبهذا ينبع رأس المال النفسى من السلوك التنظيمى الإيجابى الذى يساهم فى تحقيق الرضا الوظيفى عن العمل ، والإلتزام التنظيمى وإرتفاع إنتاجية المؤسسة ، حيث يمكن وصف رأس المال النفسى أنه ميول تحفيزية فردية تتراكم من خلال البنى النفسية الإيجابية مثل الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية والتفاؤل والأمل(Luthans et al,2007) . وتلعب الإيجابية دورا فعالا ورئيسيا فى التأثيرعلى الجوانب العملية ، والسمات الإيجابية للعاملين مما يؤدى بدوره الى حل المشكلات والإبداع فى مكان العمل . وبناء على رأى (Seligman,2002) فى مجال علم النفس الإيجابى أنه يمكن

فهم العوامل التي تسمح للمجتمعات والأفراد بالتطور ، والتي تدعم العوامل النفسية المتمثلة في رأس المال النفسي التي تعزز السلوك الإيجابي الفردي ، وعلاوة على ذلك؛ يجب على المؤسسات أن تهتم بالبحوث والمصادر الخاصة بعلم النفس الإيجابي التي تساعد الأفراد على التوجه في الحياة بشكل إيجابي ، والتقليل من المشاعر السلبية خلال العمل ، حيث يمكن قياسها وتطويرها لكي تحقق أداء عالي (Luthans & Morgan, 2013).

نظريات الضغط المعنوية:

١- نظرية كانون ١٩٣٢ :

اعتمدت هذه النظرية على تفسير الضغط البيولوجي والبيئي ، وذلك من خلال الكيفية التي يستجيب بها الفرد للعوامل البيئية ، حيث استخدم "كانون" مصطلح التوازن الجسمي ليبدل على نزعة الكائن الحي لكي يحافظ على اتزانه البيولوجي . وعرف "كانون" هذا النوع من الضغط بأنه رد فعل في حالة الطوارئ ويرتبط رد الفعل بالمواجهة للمحافظة على البقاء ، وأكدت هذه النظرية على أن الحياة البشرية بها عديد من الأحداث مرتبطة بالضغط المرغوبة وغير المرغوبة ، والتي تهدد حياة البشر ولذلك يتوجب على الأفراد مقاومة هذه الأحداث ، ويرى "كانون" أن الكائن الحي في استطاعته أن يقاوم الضغط عندما يتعرض لها سواء بمستوى منخفض أو مستوى عالي ، حيث إن الضغط الشديدة تسبب عدم الاتزان في جسم الكائن الحي ، واختلال التوازن الذي يؤثر بدوره في أدائه الانفعالي والфизиولوجي ، ويمثل مفهوم الاتزان العامل الأساسي لمقاومة العوامل البيولوجية الضاغطة على الإنسان والحيوان (نايف على ، ٢٠١٩).

فروض البحث:

بناءً على مشكلة البحث وأهدافه ونتائج الدراسات السابقة تم صياغة فروض البحث التالية:

- ١- يتوافر مستوى رأس المال النفسى بدرجة مرتفعة لدى معلمي المرحلة الثانوية.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ورأس المال النفسى لدى معلمي المرحلة الثانوية.
- ٣- يمكن التنبؤ برأس المال النفسى من خلال الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية.

منهج البحث وإجراءاته:

منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج الوصفي

عينة البحث: عينة حساب الخصائص السيكومترية: اشتملت العينة الأولية للبحث على (١٠٠) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية، بهدف تطبيق المقياس لحساب الخصائص السيكومترية.

عينة البحث النهائية: تم تطبيق مقياسي رأس المال النفسى والضغوط المهنية على عينة من معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية مكونة من (٣١٣) معلماً ومعلمة، تتراوح أعمارهم بين (٢٠ - ٦٠) عاماً، بمتوسط عمر زمني (٤٧.٦٥) عام، وانحراف معياري (٧.٥٢)، تم اختيارهم عشوائياً من معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الزقازيق ، منياالقمح محافظة الشرقية.

الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

أولاً: صدق وثبات مقياس رأس المال النفسي:

مقياس رأس المال النفسي، إعداد (Luthans, 2007)

اتبعت الباحثة الخطوات التالية للتحقق من ثبات وصدق مقياس رأس

المال النفسي:

(١) حساب الثبات والصدق بالطرق الإحصائية: تم تطبيق مقياس رأس المال

النفسي على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (١٠٠) من

لدى معلمي المرحلة الثانوية، وتم

حساب ثبات وصدق المقياس على النحو التالي:

أ- ثبات المقياس: تم حساب ثبات عبارات مقياس رأس المال النفسي

بطريقتين هما:

١- حساب معامل ألفا لـ كرونباخ Alpha-Cronbach لكل بعد من أبعاد

مقياس رأس المال النفسي، وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى

العبارات من الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه العبارة، وأسفرت

تلك الخطوة عن أن جميع العبارات ثابتة، حيث وُجد أن معامل

ألفا لكل عبارة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الذي

تنتمي إليه العبارة؛ أي أن تدخل العبارات لا يؤدي إلى انخفاض

معامل ثبات البعد ككل، وهذا يشير إلى أن كل عبارة تسهم

بدرجة معقولة في الثبات الكلي للبعد الذي تقيسه. والجدول

التالي يوضح نتائج الثبات بطريقة ألفا لـ كرونباخ Alpha-

Cronbach لأبعاد رأس المال النفسي:

جدول (١) : معاملات ثبات عبارات أبعاد مقياس رأس المال النفسي (ن=١٠٠)

المرونة		التفاؤل		الأمّل		الكفاءة الذاتية	
معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة
٠.٧٦١	٢٠	٠.٦٩٠	١٤	٠.٦٩٠	٧	٠.٦٧١	١
٠.٧٦٥	٢١	٠.٦٨٣	١٥	٠.٦٥٤	٨	٠.٧١٤	٢
٠.٧٧٤	٢٢	٠.٦٧٩	١٦	٠.٦١٦	٩	٠.٦٦٧	٣
٠.٧٨٣	٢٣	٠.٦٦٢	١٧	٠.٦٣٦	١٠	٠.٦٦٤	٤
٠.٧٧٢	٢٤	٠.٦٨٣	١٨	٠.٦٥٨	١١	٠.٦٦٠	٥
٠.٧٥٥	٢٥	٠.٦٩٧	١٩	٠.٦٣٩	١٢	٠.٦٧٦	٦
				٠.٦٦٢	١٣		
معامل ألفا للبعد ككل = ٠.٨٠٠		معامل ألفا للبعد ككل = ٠.٧٢١		معامل ألفا للبعد ككل = ٠.٦٩٠		معامل ألفا للبعد ككل = ٠.٧١٤	

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

كانت قيم معاملات ألفا لكل عبارة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه العبارة؛ أي أن تدخل العبارات لا يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات البعد ككل، وهذا يشير إلى أن كل عبارة تسهم بدرجة معقولة في الثبات الكلي للبعد الذي تقيسه، وكانت قيم معاملات ألفا للأبعاد الأربعة لمقياس رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، الأمّل، التفاؤل، المرونة) هي (٠.٧١٤، ٠.٦٩٠، ٠.٧٢١، ٠.٨٠٠) على الترتيب، في حين بلغت قيمة معامل ألفا العام لمقياس رأس المال النفسي ككل (٠.٨٨٨) وهي قيم مرتفعة تدل على تحقق ثبات العبارات والأبعاد الأربعة لمقياس رأس المال النفسي.

٢- حساب ثبات مقياس رأس المال النفسي بطريقة التجزئة النصفية :

تم حساب ثبات كل بعد من الأبعاد الأربعة لمقياس رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، الأمّل، التفاؤل، المرونة) بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان- براون Spearman-Brown،

رأس المال النفسي وعلاقته بالضغط المعنوية لدى معلمي المرحلة الثانوية
سنة باهر محمد عبد الستار أ.د/نجوى شعبان محمد خليل د/سيمون عبد الحميد متولي

فُوجِد أن معاملات ثبات كل بعد مرتفعة، مما يدل على ثبات مقياس رأس المال النفسي كما بالجدول رقم (٢) التالي:

جدول (٢) : معاملات ثبات التجزئة النصفية لسبيرمان - براون لمقياس رأس المال النفسي وأبعاده الأربعة (ن = ١٠٠)

الأبعاد/المقياس	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان - براون
بعد الكفاءة الذاتية	٦	٠.٦١٦
بعد الأمل	٧	٠.٦٤١
بعد التفاؤل	٦	٠.٧٣٠
بعد المرونة	٦	٠.٧٤٧
مقياس رأس المال النفسي ككل	٢٥	٠.٨٥٧

ب- صدق مقياس رأس المال النفسي :

صدق العبارات: تم حساب صدق عبارات مقياس رأس المال النفسي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد باعتبار أن بقية عبارات البعد محكاً للعبارة. والجدول رقم (٣) التالي يوضح معاملات صدق عبارات كل بعد من الأبعاد الأربعة لمقياس رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة):

جدول (٣) : معاملات ارتباط عبارات كل بعد من أبعاد مقياس رأس المال النفسي بالدرجة

الكلية للبعد (ن=١٠٠)

الكفاءة الذاتية		الأمّل		التفاؤل		المرونة	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	***.٦٤٧	٧	***.٥١٤	١٤	***.٦٠١	٢٠	***.٧٣٦
٢	***.٦٨٨	٨	***.٥٨٢	١٥	***.٦٦٤	٢١	***.٧٢٥
٣	***.٦٥٣	٩	***.٦٩٩	١٦	***.٦٧٦	٢٢	***.٦٧٧

المرونة		التفاؤل		الأمل		الكفاءة الذاتية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
***.٦٤٤	٢٣	***.٧٢١	١٧	***.٦٥٥	١٠	***.٦٥٧	٤
***.٦٩٩	٢٤	***.٦٢٦	١٨	***.٥٦٥	١١	***.٦٦٥	٥
***.٧٥٦	٢٥	***.٥٩٠	١٩	***.٦٢٩	١٢	***.٦١٢	٦
				***.٥٥٧	١٣		

* دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) ** دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق إن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة (في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) أو (٠.٠٥)، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ.

(٢) صدق الأبعاد:

تم حساب صدق كل بعد من الأبعاد الأربعة لمقياس رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة) عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي، فوجد أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق جميع أبعاد مقياس رأس المال النفسي، كما بالجدول رقم (٤) التالي:

جدول (٤) : معاملات الارتباط بين كل بعد من الأبعاد الأربعة لمقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي		الأبعاد
القيمة	دلالة الارتباط	
٠.٧٤٤	***.٠٠٠	بعد الكفاءة الذاتية
٠.٨٦٠	***.٠٠٠	بعد الأمل
٠.٨٣٩	***.٠٠٠	بعد التفاؤل

أساس المال النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية
سنة باهر محمد عبد الستار أ.د/نجوى شعبان محمد خليل د/سيمون عبد الحميد متولي

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي	
	القيمة	دلالة الارتباط
بعد المرونة	٠.٨١٢	***.٠٠٠

* دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) ** دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

وبذلك تأكد للباحثة ثبات وصدق مقياس رأس المال النفسي.

أولاً: صدق وثبات مقياس الضغوط المهنية:

مقياس الضغوط المهنية، إعداد (فرج عبد القادر، ومصطفى السيد، ٢٠١٠)

اتبعت الباحثة الخطوات التالية للتحقق من ثبات وصدق مقياس الضغوط المهنية:

تم تطبيق مقياس الضغوط المهنية على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (١٠٠) من طلاب وطالبات كليات جامعة الزقازيق، وتم حساب ثبات وصدق المقياس على النحو التالي:

أ- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات عبارات مقياس الضغوط المهنية بطريقتين هما:

١- حساب معامل ألفا لكرونباخ Alpha-Cronbach لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط المهنية، وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه العبارة، وأسفرت تلك الخطوة عن أن جميع العبارات ثابتة، حيث وُجد أن معامل ألفا لكل عبارة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه العبارة؛ أي أن تدخل العبارات لا يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات البعد ككل، وهذا يشير إلى أن كل عبارة تسهم بدرجة معقولة في الثبات الكلي للبعد الذي تقيسه. والجدول التالي يوضح نتائج الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ Alpha-Cronbach لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط المهنية:

داسات تروية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق) المجلد (٤٠) العدد (١٤٥) الجزء الثاني يونية ٢٠٢٥
مؤتمر الداسات العليا الثاني مايو ٢٠٢٤

جدول (٥) : معاملات ثبات عبارات أبعاد مقياس الضغوط المهنية. (ن=١٠٠)

العجز		قلة المعلومات		الصراع		اقتقاد جماعية العمل	
رقم العبرة	معامل ألفا	رقم العبرة	معامل ألفا	رقم العبرة	معامل ألفا	رقم العبرة	معامل ألفا
١	٠.٥٦٩	٢	٠.٥٦٠	٣	٠.٦٠٣	٤	٠.٥١١
١٣	٠.٦١٥	١٤	٠.٥٠٤	١٥	٠.٥٠٥	١٦	٠.٥٥٦
٢٥	٠.٥٥٤	٢٦	٠.٣٩٣	٢٧	٠.٤٨٨	٢٨	٠.٥٢٧
٣٧	٠.٤٨٧	٣٨	٠.٤٧١	٣٩	٠.٥٠٤	٤٠	٠.٥٨٧
معامل ألفا للبعد ككل =		معامل ألفا للبعد ككل =		معامل ألفا للبعد ككل =		معامل ألفا للبعد ككل =	
٠.٦٢٧		٠.٥٦١		٠.٦٠٣		٠.٦٢٩	
العبء الزائد		الملل		اقتقاد التغذية الرجعية		العقاب	
رقم العبرة	معامل ألفا	رقم العبرة	معامل ألفا	رقم العبرة	معامل ألفا	رقم العبرة	معامل ألفا
٥	٠.٥٩٨	٦	٠.٥٠٤	٧	٠.٥٣٣	٨	٠.٥٥٨
١٧	٠.٥٣٠	١٨	٠.٥٤٥	١٩	٠.٥٠٠	٢٠	٠.٥٠٧
٢٩	٠.٥٤٠	٣٠	٠.٥٨٠	٣١	٠.٦١١	٣٢	٠.٥٨١
٤١	٠.٥٨٥	٤٢	٠.٥٨٩	٤٣	٠.٥٢٧	٤٤	٠.٥٨٨
معامل ألفا للبعد ككل =		معامل ألفا للبعد ككل =		معامل ألفا للبعد ككل =		معامل ألفا للبعد ككل =	
٠.٦١٣		٠.٦٠٦		٠.٦٥٥		٠.٦٢٩	
الاغتراب		القموض		انخفاض العائد		صراع القيم	
رقم العبرة	معامل ألفا	رقم العبرة	معامل ألفا	رقم العبرة	معامل ألفا	رقم العبرة	معامل ألفا
٩	٠.٥٣٦	١٠	٠.٥١٢	١١	٠.٥٩١	١٢	٠.٦٠٣
٢١	٠.٥٤٢	٢٢	٠.٥٤٥	٢٣	٠.٦٣٩	٢٤	٠.٥٩١
٣٣	٠.٥٠٨	٣٤	٠.٥٤٤	٣٥	٠.٦٣٨	٣٦	٠.٥٨١
٤٥	٠.٥٣٢	٤٦	٠.٥٥٥	٤٧	٠.٦٣٩	٤٨	٠.٥٩٩
معامل ألفا للبعد ككل =		معامل ألفا للبعد ككل =		معامل ألفا للبعد ككل =		معامل ألفا للبعد ككل =	
٠.٦٢٦		٠.٦١٢		٠.٦٩٢		٠.٦٦١	

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

أساس أبعاد النفس وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية
سأة ياسر محمد عبد الستار أ.د/نجوى شعبان محمد خليل د/سيمون عبد الحميد متولي

كانت قيم معاملات ألفا لكل عبارة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه العبارة؛ أي أن تدخل العبارات لا يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات البعد ككل، وهذا يشير إلى أن كل عبارة تسهم بدرجة معقولة في الثبات الكلي للبعد الذي تقيسه، وكانت قيم معاملات ألفا للأبعاد الإثنى عشر لمقياس الضغوط المهنية (العجز - قلة المعلومات - الصراع - افتقار جماعية العمل - العبء الزائد - الملل - افتقار التغذية الرجعية - العقاب - الاغتراب - الغموض - انخفاض العائد - صراع القيم) هي (٠.٦٢٧، ٠.٥٦١، ٠.٦٠٣، ٠.٦٢٩، ٠.٦١٣، ٠.٦٠٦، ٠.٦٥٥، ٠.٦٢٩، ٠.٦٢٦، ٠.٦١٢، ٠.٦٩٢، ٠.٦٦١) على الترتيب، في حين بلغت قيمة معامل ألفا العام لمقياس الضغوط المهنية ككل (٠.٩٥٣) وهي قيم مرتفعة تدل على تحقق ثبات العبارات والأبعاد الإثنى عشر لمقياس الضغوط المهنية.

٢- حساب ثبات مقياس الضغوط المهنية بطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات كل بعد من الأبعاد الإثنى عشر لمقياس الضغوط المهنية (العجز - قلة المعلومات - الصراع - افتقار جماعية العمل - العبء الزائد - الملل - افتقار التغذية الرجعية - العقاب - الاغتراب - الغموض - انخفاض العائد - صراع القيم) بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان- براون-Spearman Brown، فوجد أن معاملات ثبات كل بعد مرتفعة، مما يدل على ثبات مقياس الضغوط المهنية كما بالجدول رقم (٦) التالي:

جدول (٦) : معاملات ثبات التجزئة النصفية لـ سبيرمان- براون لمقياس الضغوط المهنية وأبعاده

الثلاثة (ن = ١٠٠)

الأبعاد/المقياس	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان- براون
العجز	٤	٠.٦١٩

داسات تروية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقاريق) المجلد (٤٠) العدد (١٤٥) الجزء الثاني يونية ٢٠٢٥
مؤتمر الداسات العليا الثاني مايو ٢٠٢٤

الأبعاد/المقياس	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سيرمان- براون
قلة المعلومات	٤	٠.٥٦٥
الصراع	٤	٠.٦٣١
افتقاد جماعية العمل	٤	٠.٦٧٢
العبء الزائد	٤	٠.٦٤٨
الملل	٤	٠.٦٠٢
افتقاد التغذية الرجعية	٤	٠.٦٨٤
العقاب	٤	٠.٦٠٧
الاغتراب	٤	٠.٦٠٣
القموض	٤	٠.٦٥٣
انخفاض العائد	٤	٠.٦٨٢
صراع القيم	٤	٠.٦٠٢
مقياس الضغوط المهنية ككل	٤٨	٠.٩١٠

ب- صدق مقياس الضغوط المهنية :

صدق العبارات: تم حساب صدق عبارات مقياس الضغوط المهنية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد باعتبار أن بقية عبارات البعد محكاً للعبارة. والجدول رقم (٧) التالي يوضح معاملات صدق عبارات كل بعد من الأبعاد الإثنى عشر لمقياس الضغوط المهنية:

جدول (٧) : معاملات ارتباط عبارات كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط المهنية بالدرجة

الكلية للبعد (ن=١٠٠)

العجز		قلة المعلومات		الصراع		افتقاد جماعية العمل	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	***.٦٥٩	٢	***.٥١٤	٣	***.٥٥٧	٤	***.٦٠٢
١٣	***.٦٦٠	١٤	***.٦٦٥	١٥	***.٧٠٣	١٦	***.٦٥٠

أسس املال النفسى وحلاقتة بالضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية
سنة باسرم محمد عبد الستار أ.د/نجوى شعبان محمد خليل د/ سيمون عبدالحميد متولي

العجز		قلة المعلومات		الصراع		اقتتاد جماعية العمل	
رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
٢٥	***.٦٩٣	٢٦	***.٧٢٩	٢٧	***.٧٢٤	٢٨	***.٦٦٠
٣٧	***.٧٤٣	٣٨	***.٧٠٤	٣٩	***.٧٠٦	٤٠	***.٥١٧
العبء الزائد		الملل		اقتتاد التغذية الرجعية		العقاب	
رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
٥	***.٥٣٥	٦	***.٥٣٨	٧	***.٤٠٦	٨	***.٦٦٢
١٧	***.٦٧١	١٨	***.٧٠١	١٩	***.٥٥٦	٢٠	***.٧٤٢
٢٩	***.٦٥٩	٣٠	***.٦٧٦	٣١	***.٧٧٦	٣٢	***.٧١٨
٤١	***.٦٧٥	٤٢	***.٦١٩	٤٣	***.٦١٢	٤٤	***.٦٣١
الاغتراب		الغموض		انخفاض العائد		صراع القيم	
رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
٩	***.٦٢٣	١٠	***.٦٨٢	١١	***.٧٥٧	١٢	***.٧٠٨
٢١	***.٦٣٤	٢٢	***.٥٩٤	٢٣	***.٧١٣	٢٤	***.٧٤٠
٣٣	***.٦٩٨	٣٤	***.٧١١	٣٥	***.٧١٩	٣٦	***.٧٠٨
٤٥	***.٦٢٠	٤٦	***.٥٦٨	٤٧	***.٦٩٤	٤٨	***.٦٦٥

* دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) ** دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق إن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة (في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) أو (٠.٠٥)، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ.

(٢) صدق الأبعاد:

تم حساب صدق كل بعد من الأبعاد الإثنى عشر لمقياس الضغوط المهنية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة

كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية، فوجد أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) مما يدل على صدق جميع أبعاد مقياس الضغوط المهنية، كما بالجدول رقم (٨) التالي:

جدول (٨) : معاملات الارتباط بين كل بعد من الأبعاد الأثنى عشر لمقياس الضغوط المهنية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية (ن=١٠٠)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس الهوية الافتراضية		الأبعاد
القيمة	دلالة الارتباط	
٠.٧٩٤	***.٠٠٠	العجز
٠.٨٣٤	***.٠٠٠	قلة المعلومات
٠.٧٣٣	***.٠٠٠	الصراع
٠.٦٤١	***.٠٠٠	افتقاد جماعية العمل
٠.٧٦٧	***.٠٠٠	العبء الزائد
٠.٧٩٦	***.٠٠٠	الملل
٠.٦٦٥	***.٠٠٠	افتقاد التغذية الرجعية
٠.٧٥٢	***.٠٠٠	العقاب
٠.٧٧٥	***.٠٠٠	الاغتراب
٠.٧٨٣	***.٠٠٠	الغموض
٠.٧٩٤	***.٠٠٠	انخفاض العائد
٠.٨٢١	***.٠٠٠	صراع القيم

* دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) ** دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

وبذلك تأكد للباحثة ثبات وصدق مقياس الضغوط المهنية.

نتائج البحث ومناقشتها :

يتناول هذا الجزء عرضاً لنتائج البحث من خلال التحقق من صحة فروضه الثلاثة، وينتهي هذا الفصل بمناقشة نتائج البحث وتفسيرها في

رأس المال النفسي وعلاقته بالضغوط المعنوية لدى معلمي المرحلة الثانوية
سنة باهر محمد عبد الستار أ.د/نجوى شعبان محمد خليل د/سيمون عبد الحميد متولي

ضوء ما اطلعت عليه الباحثة من الإطار النظري والدراسات السابقة بالإضافة للخبرة الشخصية للباحثة. وتفصيل ذلك فيما يلي:

أولاً: نتائج البحث

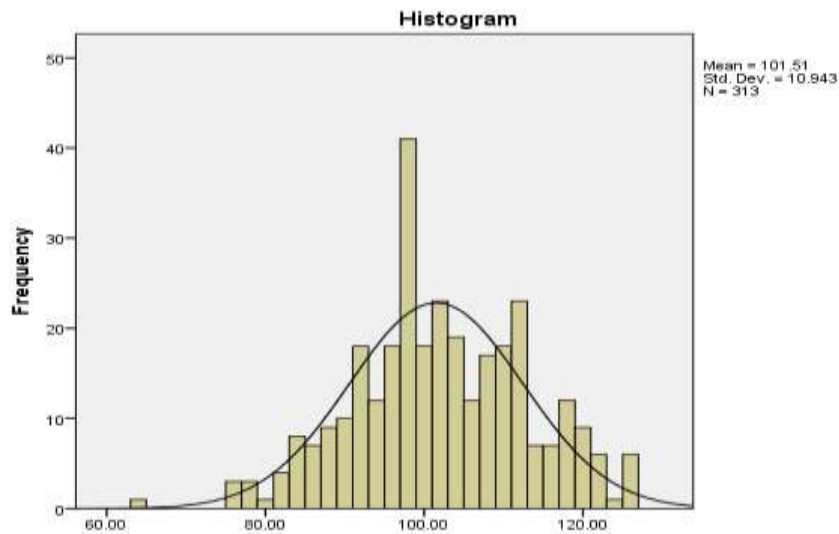
(أ) التحقق من التوزيع الطبيعي لدرجات المتغير التابع (رأس المال النفسي) :

للتحقق من فروض البحث، تم التحقق من التوزيع الطبيعي لدرجات رأس المال النفسي (المتغير التابع في البحث الحالي) من خلال حساب معاملي الالتواء والتفرطح والخطأ المعياري لكل منهما، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٩) : معاملا الالتواء والتفرطح والخطأ المعياري لكل منهما لدرجات رأس المال النفسي

(ن=313)

المتغير	الالتواء		التفرطح	
	معامل الالتواء	الخطأ المعياري	معامل التفرطح	الخطأ المعياري
رأس المال النفسي	-0.084	0.138	-0.128	0.275



شكل (١٠) : توزيع درجات رأس المال النفسي لعينة البحث مقارنة بمنحنى التوزيع المعياري

(ن=٣١٣)

يتضح من النتائج بالجدول السابق ما يلي:

- بلغت قيمة معامل الالتواء لدرجات رأس المال النفسي (-٠.٠٨٤)، وهذه القيمة تقع في الحدود من (+١) حتى (-١)، بالإضافة أن قيمة معامل الالتواء أقل من ضعف الخطأ المعياري له، مما يعني تحقق شرط تماثل بيانات درجات الاحتراق المهني، كما بلغت قيمة معامل التفرطح لدرجات رأس المال النفسي (-٠.١٢٨)، وهذه القيمة تقع في الحدود من (+٣) حتى (-٣)، بالإضافة أن قيمة معامل التفرطح أقل من ضعف الخطأ المعياري له، مما يعني تحقق شرط انبعاج بيانات درجات رأس المال النفسي.
- وبناءً على تحقق شرطي التماثل والانبعاج، فإن بيانات درجات رأس المال النفسي تتوزع توزيعاً اعتدالياً، لذا فإن الأساليب الإحصائية الاستدلالية البرامترية هي الأساليب المناسبة للتحقق من فروض البحث.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

يمكن عرض نتائج البحث من خلال التحقق من فروضه وذلك على النحو التالي:

- نتائج التحقق من الفرض الأول للبحث:

ينص الفرض الأول للبحث على: "يتوافق رأس المال النفسي بدرجة مرتفعة لدى معلمي المرحلة الثانوية". وللتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسط الوزني لدرجات رأس المال النفسي وأبعاده لدى معلمي المرحلة الثانوية، وتم الحكم في ضوء المستويات التالية:

- من (١.٠٠) حتى أقل من (٢.٣٤) تعني منخفض.
- من (٢.٣٤) حتى أقل من (٣.٦٧) تعني متوسط.
- من (٣.٦٧) حتى (٥.٠٠) تعني مرتفع.

والجدول التالي يوضح النتائج:

رأس المال النفسى وعلاقته بالضغوط المعنوية لدى معلمي المرحلة الثانوية
سنة باهر محمد عبد الستار أ.د/نجوى شعبان محمد خليل د/سيمون عبد الحميد متولي

جدول (١١) : المتوسط الوزني ومستوى التحقق لدرجات رأس المال النفسى وأبعاده لدى معلمي

المرحلة الثانوية (ن=٣١٣)

أبعاد رأس المال النفسى	المتوسط الحسابي	عدد العبارات	المتوسط الوزني	مستوى التحقق
بعد الكفاءة الذاتية	٢٤.٥٥٣	٦	٤.٠٩٢	مرتفع
بعد الأمل	٢٧.٨٦٣	٧	٣.٩٨٠	مرتفع
بعد التفاؤل	٢٣.٩٧٨	٦	٣.٩٩٦	مرتفع
بعد المرونة	٢٥.١٢١	٦	٤.١٨٧	مرتفع
رأس المال النفسى ككل	١٠١.٥١٤	٢٥	٤.٠٦١	مرتفع

يتضح من الجدول السابق توافر مستوى مرتفع من رأس المال النفسى وأبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية- الأمل- التفاؤل- المرونة) لدى معلمي المرحلة الثانوية، مما يعني تحقق الفرض الأول للبحث.

وتتفق نتائج الفرض الأول مع نتائج عدد من البحوث (وليد أبوالمعاطى ، ومنار منصور)، (سهام مطشر وأركان سعيد ، ٢٠١٨)، (Wang, Chen & Hsu, 2014) والتي أشارت أن مستوى رأس المال النفسى لدى عينة من المعلمين كان مرتفعاً ومتوسطاً بشكل عام بغض النظر عن متغيرى الجنس والتخصص ، ومستوى مرتفع من رأس المال النفسى لدى عينة من الذكور والإناث بشكل عام بغض النظر عن متغيرات الوظيفة والتخصص للمعلمين، حيث أن إمتلاك المعلمين مستوى عالى من رأس المال النفسى يؤثر على جودة التدريس والعملية التعليمية. وتختلف نتيجة هذا الفرض مع بعض البحوث مثل (ربيعه بن الشيخ ، ومنصور بن زاهى ، ٢٠٢٤) ، (Cimen&Qzan, 2018) ، والتي أشارت إلى أن مستوى رأس المال النفسى لدى أساتذة التعليم المتوسط والثانوى كان منخفضاً ، وأن عوامل المناخ المدرسى

كبيوقراطية مدراء المدارس ، والظروف الفيزيائية السيئة ،
والإتجاهات السالبة لأولياء الأمور والزملاء ، ونقص الإعداد لمهنة
التدريس ، والخبرات السلبية للمعلمين، كل ذلك يخفض من
رأس المال النفسى لديهم.

وبالتالى يدعم البحث الحالى الأدبيات السابقة التى توضح
أن امتلاك المعلم لمستوى رأس مال نفسى عالى ، يؤثر جودة
العملية التعليمية للأفضل ، وتخفيف الضغوط المهنية لدى المعلم
، وخلق روح التعاون داخل المؤسسة التعليمية.

- نتائج التحقق من الفرض الثانى للبحث:

للإجابة عن السؤال الثانى الذى ينص على: "توجد علاقة
ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ورأس المال النفسى لدى معلمي المرحلة الثانوية".
تم حساب معامل ارتباط بيرسون، لبحث العلاقة بين الضغوط
المهنية ورأس المال النفسى لدى معلمي المرحلة الثانوية، فكانت
النتائج كما بالجدول التالى:

جدول (١٢): معاملات ارتباط بيرسون لبحث العلاقة بين الضغوط المهنية ورأس المال النفسى لدى

معلمي المرحلة الثانوية (ن=٣١٣)

رأس المال النفسى الضغوط المهنية	الكفاءة الذاتية	الامل	التفاؤل	المرونة	رأس المال النفسى ككل
العجز	**٠.١٨٢-	٠.١٠٩-	**٠.٢٠٠-	**٠.١٧٥-	**٠.٢٠٢-
قلة المعلومات	٠.٠٦٦-	٠.١٠٠-	**٠.١٩٦-	٠.٠٦٣-	*٠.١٢٩-
الصراع	*٠.١٢٦-	*٠.١٤٤-	**٠.١٧٢-	٠.٠٧١-	**٠.١٥٨-
افتقار جماعية العمل	**٠.١٧٣-	٠.١٠٥-	**٠.١٩٧-	٠.١٠٥-	**٠.١٧٧-
العبء الزائد	٠.٠٥٥-	٠.٠٨٠-	**٠.١٥٨-	٠.٠٦٧-	٠.٠٩٢-
الملل	**٠.١٣٢-	٠.٠٩٩-	**٠.١٧٣-	*٠.١٢٨-	**٠.١٦١-

أساس المال النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية
سارة ياسر محمد عبد الستار أ.د/نجوى شعبان محمد خليل د/سيمون عبد الحميد متولي

رأس المال النفسي الضغوط المهنية	الكفاءة الذاتية	الأمل	التفاؤل	المرونة	رأس المال النفسي ككل
افتقار التغذية الراجعة	٠.٠٤٥-	٠.٠٥٤-	٠.٠٤٩-	٠.٠٨١-	٠.٠٧٠-
العقاب	٠.٠٣٠-	٠.٠٢١-	٠.٠٥٠-	٠.٠٨٩-	٠.٠٥٧-
الاغتراب	٠.٠٦٤-	٠.٠٣٥-	٠.٠٧٢-	*٠.١٢٣-	٠.٠٨٠-
الغموض	٠.١٠٩-	*٠.١٢٢-	**٠.٢١٦-	**٠.١٤٧-	**٠.١٨٠-
انخفاض العائد	٠.٠٦٧-	٠.٠٤٢-	*٠.١٤٤-	*٠.١١٢-	٠.١١٠-
صراع القيم	*٠.١٤٦-	٠.٠٤٧-	*٠.١٤٠-	**٠.١٨١-	**٠.١٥٥-
الضغوط المهنية ككل	*٠.١٢٩-	٠.١٠٠-	٠.١٩٠-	*٠.١٤٤-	**٠.١٧١-

** دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) * دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) أو (٠.٠٥) بين رأس المال النفسي ومعظم أبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية- الأمل- التفاؤل- المرونة) من ناحية والضغوط المهنية ومعظم أبعادها من ناحية أخرى لدى معلمي المرحلة الثانوية.

- وتتفق نتائج الفرض الثانى مع بعض البحوث مثل (Rodrigues,R.I.D.C.V,etal, 2017)، (Selcuk)، (Demir,2018)، (Huang H.C et al,2015)، والتي أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ورأس المال النفسي، حيث كلما ارتفعت قيم رأس المال النفسى إنخفضت المعاناة والضغوط النفسية لدى المعلمين، حيث أن تعزيز رأس المال النفسى يحدث من خلال تخفيف الضغوط المهنية لديهم، لما له من أثر كبير على الضغوط

المهنية ، حيث وجد أن المعلمين الذين يعانون من ضغوط مهنية عالية لديهم رأس مال نفسي أقل.

- نتائج التحقق من الفرض الثالث للبحث:
- ينص الفرض الثالث للبحث على: "يمكن التنبؤ برأس المال النفسي من خلال الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية". للتحقق من الفرض الثالث للبحث تم حساب تحليل الانحدار البسيط لدراسة التنبؤ برأس المال النفسي من خلال الضغوط المهنية ثم تبعه حساب تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لتحديد إمكانية التنبؤ برأس المال النفسي من خلال أنواع الضغوط المهنية، والجداول التالية توضح النتائج:
- جدول (١٣) : نتائج تحليل الانحدار البسيط لدى معلمي المرحلة الثانوية (الضغوط المهنية كمتغير مستقل- رأس المال النفسي كمتغير تابع) (ن=٣١٣)

	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدالة	قيمة مربع معامل الارتباط
الانحدار	١٠٩١.٢٨١	١	١٠٩١.٢٨١	٩.٣٥٧	***.٠٠٢	٠.٠٢٩
الباقى	٣٦٢٧٠.٩٠٤	٣١١	١١٦.٦٢٧			
المجموع	٣٧٣٦٢.١٨٥	٣١٢				

**دالة عند مستوى (٠.٠١) . *دالة عند مستوى (٠.٠٥) . -

يتبين أن قيمة (F) قد بلغت (٩.٣٥٧) عند مستوى ثقة (Sig = 0.01) وهذا يؤكد معنوية الانحدار عند مستوى (0.01)، مما يعني إمكانية التنبؤ برأس المال النفسي (المتغير التابع) من خلال الضغوط المهنية (المتغير المستقل)، وكانت قيمة مربع معامل الارتباط تساوي (٠.٠٢٩) مما يعني أن نسبة التباين المفسر تساوي (٢.٩%) وهذه يعني أن الضغوط المهنية تفسر نسبة منخفضة في تباين متغير رأس المال النفسي، والجدول التالي يوضح معاملات الانحدار الدالة:

أساس المال النفسي وحلقاته بالضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية
سادة باسم محمد عبد الستار أ.د/نجوى شعبان محمد خليل د/سيمون عبد الحميد متولي

- جدول (١٤) : معاملات الانحدار الدالة لرأس المال النفسي كمتغير تابع والضغوط المهنية كمتغير مستقل (ن=٣١٣)

المتغير المستقل	معامل الانحدار غير المعياري B	الخطأ المعياري B	معامل الانحدار المعياري β	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية
الثابت	١٠٨.٧٢٤	٢.٤٣٥		٤٤.٦٥٥	***.٠٠٠
الضغوط المهنية	-٠.٠٠٩١	٠.٠٣٠	-٠.١٧١	٣.٠٥٩	***.٠٠٢

□ **دالة عند مستوى (٠.٠١) . -

- من خلال نتائج الجدول السابق يمكن كتابة معادلة التنبؤ برأس المال النفسي من خلال الضغوط المهنية من خلال معادلة الانحدار التالية:

$$\text{رأس المال النفسي} = ١٠٨.٧٢٤ - (٠.١٧١ * \text{الضغوط المهنية}).$$

ولتحديد أنماط الضغوط المهنية المنبئة برأس المال النفسي، تم حساب تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لرأس المال النفسي كمتغير تابع وأنماط الضغوط المهنية كمتغيرات مستقلة، والنتائج موضحة بالجدول التالي:

- جدول (١٥) : نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لدى معلمي المرحلة الثانوية (أنماط الضغوط المهنية كمتغيرات مستقلة - رأس المال النفسي كمتغير تابع) (ن=٣١٣)

	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدالة	قيمة مربع معامل الارتباط
الانحدار	١٥٣٠.٦٠٦	١	١٥٣٠.٦٠٦	١٣.٢٨٥	***.٠٠٠	٠.٠٤١
الباقى	٣٥٨٣١.٥٧٩	٣١١	١١٥.٢١٤			
المجموع	٣٧٣٦٢.١٨٥	٣١٢				

□ **دالة عند مستوى (٠.٠١) . □ *دالة عند مستوى (٠.٠٥) .

- يتبين أن قيمة (F) قد بلغت (١٣.٢٨٥) عند مستوى ثقة (Sig = 0.01) وهذا يؤكد معنوية الانحدار عند مستوى (0.01)، مما يعني إمكانية التنبؤ برأس المال النفسي (المتغير التابع) من خلال بعض

أنماط الضغوط المهنية (المتغيرات المستقلة)، وكانت قيمة مربع معامل الارتباط تساوي (٠.٠٤١) مما يعني أن نسبة التباين المفسر تساوي (٤.١%) وهذه يعني أن ضغوط العجز كأحد أنماط الضغوط المهنية تفسر نسبة منخفضة في تباين متغير رأس المال النفسي، بينما ترجع باقي النسبة لعوامل أخرى، والجدول التالي يوضح معاملات الانحدار الدالة:

جدول (١٦): معاملات الانحدار الدالة لرأس المال النفسي كمتغير تابع وضغوط العجز كأحد -

أنماط الضغوط المهنية كمتغير مستقل (ن=٣١٣)

المتغير المستقل	معامل الانحدار غير المعياري B	الخطأ المعياري B	معامل الانحدار المعياري β	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية
الثابت	١٠٨.١١٩	١.٩١١		٥٦.٥٨٠	***.٠٠٠
ضغوط العجز	-١.٠٧٧	٠.٢٩٥	-٠.٢٠٢	٣.٦٤٥	***.٠٠٠

***دالة عند مستوى (٠.٠١).

- من خلال نتائج الجدول السابق يمكن كتابة معادلة التنبؤ برأس المال النفسي من خلال بعد التحكم كأحد أنماط الضغوط المهنية من خلال معادلة الانحدار غير المعيارية التالية:

$$\text{رأس المال النفسي} = ١٠٨.١١٩ - (٠.٢٠٢ * \text{ضغوط العجز})$$

وتتفق نتائج الفرض الثالث مع نتائج عدد من البحوث مثل (بوسنة فطيمة، ٢٠٢٢)، (Kesari .S,2013)، (Luthans,2009)، حيث تشير نتائج البحوث السابقة وجود قدرة تنبؤية لرأس المال النفسي في ظهور الضغط المهني لدى المرأة العاملة، ووجدت البحوث أن لرأس المال النفسي رسوخا في التنبؤ بمواقف وسلوكيات العمل وخاصة السلوكيات السلبية المرتبطة بضغوط العمل. حيث أن رأس المال النفسي مرتبطا بشكل إيجابي بسلوكيات المواطنة والتعاون وسلبيا بالسلوكيات العكسية في العمل، وأشارت أيضا أن رأس المال النفسي يعد مؤشر للمتعة، والمعنى لدى المعلمين على الرغم من ضغوط مجالهم المهني،

كما أن له القدرة فى التنبؤ بتخفيف الضغوط المهنية بين المعلمين، وترى الباحثة أن كلما وجد رأس مال نفسى عالى لدى المعلم كلما كان لديه ضغوط مهنية أقل تجعله يقوم بمهامه التعليمية بشكل أفضل.

توصيات البحث:

- ١- تنمية رأس المال النفسى لدى معلمى المرحلة الثانوية عن طريق عقد دورات لزيادة رأس المال النفسى فى المؤسسات التعليمية.
- ٢- تخفيف العبء الواقع على المعلم لخفض الضغوط المهنية عن طريق توفير الترفيه والأنشطة الثقافية الخاصة بالمعلمين.
- ٣- تزويد المعلمين بدورات تدريبية وتوعوية لتقليل الضغوط المهنية حول مهارات الإتصال والعلاقات الإنسانية.

البحوث المقترحة:

تقترح الباحثة فى ضوء النتائج التى تم التوصل إليها ما يلى:

- ١- بحث العلاقة بين رأس المال النفسى والسلوك التنظيمى لدى المعلمين.
- ٢- إجراء برامج إرشادية لتنمية رأس المال النفسى فى تحسين الهناء الذاتى لدى المعلمات.
- ٣- بحث العلاقة بين رأس المال النفسى واليقظة الذهنية لدى معلمى المرحلة الابتدائية.
- ٤- بحث علاقة رأس المال النفسى بالمناعة النفسية للمعلمين.
- ٥- بحث العلاقة بين رأس المال النفسى وجودة الحياة الوظيفية لدى معلمى المرحلة الإعدادية.
- ٦- بحث العلاقة بين رأس المال النفسى والاستغراق فى العمل.

المراجع

- أمنية عباسة محمد. (٢٠١٦). الضغوط المهنية وعلاقتها بالاضطرابات
السيكوسوماتية. مجلة الحوار الثقافي. ٢(٥).
- أبو المجد إبراهيم الشوربجي. (٢٠٢٢). سلوك المخاطرة وقلق المستقبل
وعلاقته بالضغوط المهنية لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية
بإدارة جدة التعليمية السعودية. مجلة دراسات تربوية ونفسية.
ع(١١٥)
- إيمان حسن عبدالباسط. (٢٠١٨). الضغوط المهنية لدى معلمى ومعلمات
المرحلة الثانوية. مجلة جامعة الفيوم التربوية والنفسية.
- إيناس سيد جوهر. (٢٠٢١). رأس المال النفسى وعلاقته بالتمكين النفسى
والإحتراق النفسى لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة الطفولة
والتربية.
- بوسنة فطيمة. (٢٠٢٢). القدرة التنبؤية لأبعاد رأس المال النفسى الإيجابى
بمستوى الضغط المهنى لدى المرأة المتزوجة العاملة فى ظل
جائحة كورونا. مجلة المعيار.
- بلال عمر بدران. (٢٠١٧). مصادر الضغوط المهنية لدى معلمى التربية
المهنية فى الأردن واستراتيجيات التعامل معها من وجهة نظرهم
فى ضوء بعض المتغيرات. مجلة البحوث التربوية والنفسية
والاجتماعية . جامعة الأزهر. الأردن.
- ثامر حسين على ، عبدالكريم عبدالله المساعيد. (٢٠١٤). سيكولوجية
الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها . ط١. دار الحامد للنشر
والتوزيع.
- حسن شحاتة ، زينب النجار. (٢٠٠٣). معجم المصطلحات التربوية
والنفسية. ط١. الدار المصرية اللبنانية.

رأس المال النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية
سارة باسر محمد عبد الستار أ.د/نجوى شعبان محمد خليل د/سيمون عبدالحميد متولي

ربيعة بن الشيخ ، منصور بن باهى. (٢٠٢٤). مستوى رأس المال النفسى لدى أساتذة مرحلتى التعليم المتوسط والثانوى بمدينة ورقلة. مجلة دراسات إنسانية وإجتماعية.

زيتون نعمه السعدون. (٢٠١٨). إدارة الاحتواء العالى وتأثيرها فى تعزيز رأس المال النفسى دراسة تحليلية لأراء عينة من أعضاء الهيئة التدريسية فى بعض الجامعات والكليات الأهلية العراقية. رسالة ماجستير، كلية الإدارة والاقتصاد، جامعة كربلاء.

سلامى باهى كريم. (٢٠٠٨). مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسى الابتدائى . مجلة دراسات تربوية. ع(٨).

سهام مطشر الكعبى ، أركان سعيد المشايخى. (٢٠١٨). رأس المال النفسى وعلاقته بالعقارات الكندية لدى منتسبى الجامعة من باحثين تايلانديين. مجلة الآداب.

فرج عبدالقادر طه، والسيد مصطفى راغب. (٢٠١٠). مقياس الضغوط المهنية . القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.

محمود مغازى. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادى إنتقائى لزيادة رأس المال النفسى وأثره فى تنمية التدفق النفسى لدى الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال. المجلة المصرية للدراسات النفسية.

نايف على أيبو (٢٠١٩). الضغوط النفسية. دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.

نعيمة سوفى كريم (٢٠٢١). الضغوط المهنية للمدرسية والعملية التعليمية. مجلة العلوم الإنسانية

هويدا على محمد (٢٠١٨). جودة حياة العمل واثرها على الاستغراق الوظيفى : الدور الوسيط لرأس المال النفسى. رسالة ماجستير . كلية الدراسات العليا والبحث العلمى . جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

وليد محمد ابو المعاطى ، ومنار منصور احمد (٢٠١٨). راس المال النفسى وعلاقته بالالتزام المهنى لدى معلمى التعليم العام .مجلة العلوم التربوية ، ع(٣).

- Avey, J. B., Luthans, F., & Youssef, C. M. (2010). The additive value of positive psychological capital in predicting work attitudes and behaviors. *Journal of management*, 36(2), 430-452.
- Aftab,M., & Khatoon, T.(2012).Demographic differences and occupational stress of secondary school teachers. *European Scientific Journal*, 8(5), 159-175.
- Adil, A., Ameer, S., & Ghayas, S. (2019). Mediating role of flow and study engagement between academic psychological capital and perceived academic stress among university students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(2), 12-18.
- Burhanuddin, N. A. N., Ahmad, N. A., Said, R. R., & Asimiran, S. (2019). A systematic review of the psychological capital (PsyCap) research development: Implementation and gaps. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 8(3), 133-150.
- Çimen, İ., & Ozgan, H. (2018). Contributing and damaging factors related to the psychological capital of teachers: A qualitative analysis. *Issues in Educational Research*, 28(2), 308-328.
- Corner, K. J. (2015). Exploring the reliability and validity of 2-research instruments to examine secondary school

- principals 'authentic leadership behavior and psychological capital. Available from Proust Dissertations & Theses.
- Çavuş, Mustafa Fedai& Gökçen, Ayse (2015). Psychological Capital: Definition, Components and Effects. *British Journal of Education, Society Behavioral*,55(3),136-148.
- Chen, X., Zeng, G., Chang, E. C., & Cheung, H. Y. (2019, June). What are the potential predictors of psychological capital for Chinese primary school teachers?. In *Frontiers in Education* (Vol. 4, p. 50). Frontiers Media SA.
- Demir, S. (2018). The Relationship between Psychological Capital and Stress, Anxiety, Burnout, Job Satisfaction, and Job Involvement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 75, 137-153.
- Eres, F., & Atanasoska, T. (2011). Occupational stress of teachers: A comparative study between Turkey and Macedonia. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(7), 59-65.
- Envick, B. R. (2005). Beyond human and social capital: The importance of positive psychological capital for entrepreneurial success. *The entrepreneurial executive*, 10(1), 41-52.
- Hobfoll, S. E., & Schumm, J. A. (2009). Conservation of resources theory: Application to public health promotion. *Emerging theories in health promotion practice and research*, 2, 131-156.

- Holmgreen, L., Tirone, V., Gerhart, J., & Hobfoll, S. E. (2017). Conservation of resources theory: Resource caravans and passageways in health contexts. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 443-457.
- Huang, H. C., Liu, L. W., Hsieh, H. H., & Chang, C. M. (2015). Relationships among physical education teachers' psychological capital, work stress, and creative teaching. *Journal of Baltic Science Education*, 14(6), 744.
- Howard, M. C. (2017). The empirical distinction of core self-evaluations and psychological capital and the identification of negative core self-evaluations and negative psychological capital. *Personality and Individual Differences*, 114, 108-118..
- Jan, S., & Ali, N. (2014). An examination of the relationship between psychological capital and job burnout among doctors of KPK and Punjab provinces, Pakistan by using confirmatory factor analysis. *Life Science Journal*, 11(4), 91-93.
- Kutanis, Ö. R., & Oruç, E. (2015). The views of academic staff on psychological capital: A qualitative study in the Turkey. *International Journal of Scientific Research and Innovative Technology*, 2(5), 1-9.
- Kesari, S. (2013). Occupational stress, psychological capital, happiness and turnover intentions among teachers (Doctoral dissertation).
- Kun, A., & Gadanez, P. (2019). Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital:

- A study of Hungarian Teachers. *Current Psychology*, 1-15.
- Luthans, F., Youssef & Morgan, C. M. (2013). Psychological capital theory: Toward a positive holistic model. In *Advances in positive organizational psychology* (pp. 145-166). Emerald Group Publishing Limited.
- Luthans, F., Vogelgesang, G. R., & Lester, P. B. (2006). Developing the psychological capital of resiliency. *Human resource development review*, 5(1), 25-44.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Meng, Q., & Wang, G. (2018). Research on sources of university faculty occupational stress: a Chinese case study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 597.
- Mao, Y., He, J., Morrison, A. M., & Andres Coca-Stefaniak, J. (2021). Effects of tourism CSR on employee psychological capital in the COVID-19 crisis: from the perspective of conservation of resources theory. *Current Issues in Tourism*, 24(19), 2716-2734.
- Michel, T. (2008). Job Stress Employee Health and organizational Model and Literature Review. *Personal sciences*, (3).

- Rodrigues, R. I. D. C. V., Carochinho, J. A. B., & Rendeiro, M. M. O. (2017). The impact of positive psychological capital on psychological distress of primary and secondary education teachers. *Psique*, 13, 40-56.
- Seligman, M. E. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. Handbook of positive psychology, 2(2002), 3-12.
- Sameer, Y. M. (2018). Innovative behavior and psychological capital: Does positivity make any difference?. *Journal of Economics and Management*, (32), 75-101.
- Visser, T. (2020). The interactions between psychological Capital on job satisfaction and job performance of high school teachers in Gauteng (Doctoral dissertation, North-West University (South Africa)).
- Yang, C. L., & Hwang, M. (2014). Personality traits and simultaneous reciprocal influences between job performance and job satisfaction. *Chinese Management Studies*.
- Zhao, Z., & Hou, J. (2009). The study on psychological capital development of intrapreneurial team. *International Journal of Psychological Studies*, 1(2), 35.