

النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية^١

د/ ظاهر سعد حسن عمارة^٢

دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص صحة نفسية)

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى تحديد أفضل نموذج بنائي لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية. أجريت الدراسة على عينة حجمها (٣٢٤) من طلاب المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٧) عاماً، منهم (١٢٦) من الذكور، (١٩٨) من الإناث. كما تحددت الدراسة بالمتغيرات الآتية: رأس المال النفسي الذي يتضمن أربعة أبعاد هي: (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، المرونة)، وسمة اليقظة العقلية التي تتضمن ثلاثة أبعاد هي: (التركيز على الحاضر، الانتباه والانفتاح، وتقبل المشاعر الداخلية المؤلمة)، واستراتيجيات المواجهة التي تتضمن ثلاثة أنماط هي: (المواجهة النشطة، المواجهة القائمة على تنظيم الانفعال، المواجهة التجنبية). أظهرت النتائج ارتباط كل من رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية بشكل إيجابي دال إحصائياً مع المواجهة النشطة والمواجهة القائمة على تنظيم الانفعال، وبشكل سلبي دال إحصائياً مع المواجهة التجنبية. وأظهرت النتائج أيضاً أن زيادة رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية تتنبأ بزيادة المواجهة النشطة والمواجهة القائمة على تنظيم الانفعال، وتتنبأ أيضاً بانخفاض المواجهة التجنبية، بالإضافة إلى أن زيادة رأس المال النفسي تتنبأ بزيادة سمة اليقظة العقلية. كما توصلت النتائج إلى توفر مؤشرات لجودة النموذج البنائي الذي يظهر وجود تأثير مباشر وآخر غير مباشر لرأس المال النفسي من خلال وساطة جزئية لسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة. وتوصي الدراسة ببناء البرامج الإرشادية لتحسين استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المدارس، عن طريق تحسين أبعاد رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية.

الكلمات المفتاحية: النمذجة البنائية، رأس المال النفسي، سمة اليقظة العقلية، استراتيجيات
المواجهة، طلاب المرحلة الثانوية

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٣/١٠/١٥ وتقرر صلاحيته للنشر في ١٨ / ١١ / ٢٠٢٣
^٢ ت: ٠١٠٠٤٤٥٢٥٤٩
Email: taherammar18@gmail.com

مقدمة:

تعرف استراتيجيات المواجهة على نطاق واسع بأنها جهد يستخدم لتقليل الضيق المرتبط بتجارب الحياة السلبية. وترتبط استراتيجيات المواجهة بدرجة دالة بالصحة النفسية لدى المراهقين (van Loon, Creemers, Okorn, Vogelaar, Miers, Saab, Westenberg and Asscher, 2022, Compas, Jaser, Bettis, Watson, Gruhn, Dunbar, Williams and Thigpen, 2017). وفي المقابل "لا يُعرف سوى القليل عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها المراهقون عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتعد هذه المعرفة خطوة ضرورية في تحديد التدخلات اللازمة لإعداد المراهقين لمواجهة الضغوط المحتملة في المستقبل" (Raccanello, Rocca, Barnaba, Vicentini, Hall and Brondino, 2023, p. 26). فالمرهقون أكثر عرضة لأحداث الضاغطة بسبب مشاركتهم العالية في المجتمع، لاتساع أدوارهم الاجتماعية، ولكن في نفس الوقت لديهم المزيد من الموارد، مثل مهارات حل المشكلات، والدعم الاجتماعي خارج الأسرة (Masten and Osofsky, 2010). وهناك حاجة ملحة لدراسة الموارد النفسية اللازمة لتحسين قدرة المراهق على المواجهة الفاعلة للضغوط. فطريقة الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لها تأثير أكبر على الصحة النفسية من الحدث نفسه (Lazarus,1981).

ظهر مصطلح رأس المال النفسي من خلال (Luthans,2002a). ويتكون من أربعة مكونات هي: الأمل، والمرونة، والتفاؤل، والكفاءة الذاتية. كل من هذه المكونات لها أسس نظرية قوية في علم النفس. وتم تعريف هذا التأثير المتضافر لمكونات رأس المال النفسي على أنه حالة نمو نفسية إيجابية، فالمرهقون الذين يتمتعون بنسبة عالية في المكونات الأربعة التي تشكل رأس المال النفسي يمكن أن يكون لديهم مجموعة متنوعة من الموارد النفسية الإيجابية التي يمكن الاستفادة منها للتعامل مع تحديات ضغوط الحياة، وذلك بناءً على نتائج عدد من الدراسات (Zhang and Li, 2022, Zhu, Sang, Chen and Liu, 2022, Zeng and Wei, 2023) حيث يساعد رأس المال النفسي على تزويد الأفراد بمجموعة من الموارد النفسية الإيجابية التي تجعلهم يشعرون بقناعتهم بقدرتهم على اجتياز الصعوبات، وتجعلهم يشعرون بالأمل في تحقيق أهدافهم، والتفاؤل بشأن مستقبلهم، ومن ثم تهيئهم لاستراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية.

تعرف سمة اليقظة العقلية بأنها قدرة الشخص على الانتباه الواعي غير التقييمي وغير المتحيز وغير المتفاعل لأفكاره ومشاعره الحاضرة لحظة بلحظة في سياق حياته اليومية. وتشير

نتائج عدد من الدراسات لوجود تأثير إيجابي لسمة اليقظة العقلية على الأداء النفسي للمراهقين حيث تتنبأ سمة اليقظة العقلية بمستوى أقل من الضغوط المدركة والقمع الانفعالي (Wu and Buchanan, 2019)، علاوة على دور اليقظة العقلية في تحسين التفكير (Jin, Xiong, Liu and An, 2023)، وتحسن الأداء الوظيفي المعرفي (Strikwerda–Brown, Özlen, Binette, Chapleau, Marchant, Breitner and Villeneuve, 2022)، بالإضافة إلى وجود ارتباط إيجابي بين سمة اليقظة العقلية ورأس المال النفسي (Lin, 2020, Ali, Khan, Khan, Butt and Shah, 2022, Masoumparast, 2020).

وفي ضوء ما سبق ربما يمكن القول بأن لكل من رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية أثر إيجابي محتمل علي استراتيجيات المواجهة لدى المراهقين، إلا أن هذه الدراسات لم تتناول هذه المتغيرات بصورة إجمالية في نموذج بنائي واحد للعلاقات السببية كما في الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة:

تشير نتائج الدراسات الطولية إلى أن نطاقاً واسعاً من استراتيجيات المواجهة التكيفية ترتبط بمستويات أقل من الأعراض النفسية المرضية (Compas et al., 2017). وتشير الأدلة التجريبية إلى ارتباط الأعراض المرضية بضعف قدرة الفرد على إدارة الضغوط (van Loon et al., 2022). وفي دراسة (Raccanello et al., 2023) تم إجراء تحليل بعدي meta-analytic لفحص الارتباط بين استراتيجيات المواجهة ومؤشرات التكيف لدى المراهقين. وتشير النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين الأعراض العصابية واستراتيجيات المواجهة التي تتضمن: الهروب، والعزلة الاجتماعية، والخضوع، والمقاومة، في حين ترتبط المؤشرات النفسية الإيجابية بشكل إيجابي مع استراتيجيات المواجهة التي تتضمن: حل المشكلات، والدعم الاجتماعي. وبناءً عليه، هناك حاجة ملحة لدراسة الموارد النفسية اللازمة لتحسين قدرة المراهق على المواجهة الفاعلة للضغوط.

وفي حدود علم الباحث الحالي، توجد ندرة في الدراسات الخاصة بالموارد النفسية التي تؤثر في قدرة المراهق على تبني استراتيجيات مواجهة تكيفية وفعالة، لذلك فهناك حاجة لدراسة هذه الموارد. وهناك نقص في المعرفة المتعلقة بالعمليات التي تسهل المواجهة الفعالة، لذلك كان الغرض من الدراسة الحالية هو سد هذه الفجوة، وعلى وجه التحديد، وضع نموج بنائي وفحص مؤشرات جودة مطابقته، يتضمن النموذج المقترح متغيرين نفسيين كمتنبئين باستراتيجيات

===== النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة .=====

المواجهة، وهما رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية. حيث تدعم نتائج الدراسات السابقة الدور الحيوي لكل من رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالأداء المعرفي السلوكي الجيد (Zhang and Li, 2022; Ali et al., 2022; Jin et al., 2023; Schmiedeler, Reichhardt, Schneider and Niklas, 2023; Masoumparast, 2020) ، بالإضافة إلى علاقة التأثير التبادلية بين رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية (Lin, 2020; Ali et al., 2022; Masoumparast, 2020) ، بالإضافة إلى أن معظم الدراسات عن رأس المال النفسي ركزت بشكل عام على مجال العمل للراشدين (Harms, Vanhove and Luthans 2017, p.4). وعلى الرغم من حقيقة أن هذه العوامل تؤثر على المراهقين بطرق مختلفة، فقد تم بذل القليل من الجهد لدراسة أو نمذجة هذا التأثير.

- وفي ضوء ماسبق، تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:
1. ما طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية واستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
 2. هل يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة من خلال رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
 3. هل يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة من خلال سمة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
 4. ما النموذج البنائي لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:
1. التعرف على طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية واستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 2. التنبؤ باستراتيجيات المواجهة من خلال رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 3. التنبؤ باستراتيجيات المواجهة من خلال سمة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 4. الكشف عن النموذج البنائي لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة:

١- الأهمية النظرية: التوصل إلى نموذج بنائي لتفسير العلاقات السببية بين رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية واستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية، والذي يمكن الاستفادة منه في تحديد التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين المتغيرات الثلاثة. حيث توجد حاجة ملحة لدراسة الموارد النفسية اللازمة لتحسين قدرة المراهق على المواجهة الفاعلة للضغوط، نظراً لارتباط استراتيجيات المواجهة بالصحة النفسية لدى المراهقين.

٢- الأهمية التطبيقية: يساعد الكشف عن مسارات العلاقات السببية بين رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية واستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية في فهم العوامل التي تؤثر على تبني المراهقين لاستراتيجيات المواجهة المختلفة. وبناءً عليه، تقدم الدراسة الحالية العديد من النتائج التي تساعد الأخصائيين في إعداد التدخلات والبرامج الإرشادية لتحسين استراتيجيات المواجهة لدى المراهقين.

مصطلحات الدراسة:

١- رأس المال النفسي Psychological Capital

يتبنى الباحث تعريف (Luthans, Youssef and Avolio, 2007a, p.3) للتأثير المتضافر لمكونات رأس المال النفسي على "أنه حالة نمو نفسية إيجابية للفرد والتي تتميز بما يلي: (١) امتلاك الثقة (الكفاءة الذاتية) لتولي وبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة، (٢) عمل توقع إيجابي (تفاؤل) بشأن النجاح الآن وفي المستقبل، (٣) المثابرة على الأهداف، وعند الضرورة، إعادة توجيه المسارات إلى الأهداف (الأمل) من أجل النجاح، و(٤) عندما تكتنفه المشاكل والشدائد يتجاوزها ويتعافى (المرونة) لتحقيق النجاح". ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس رأس المال النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

٢- سمة اليقظة العقلية Trait Mindfulness

يعرف الباحث سمة اليقظة العقلية بأنها قدرة المراهق على الانتباه الواعي المنفتح غير التقييمي وغير المتحيز وغير المتفاعل لأفكاره ومشاعره الحاضرة لحظة بلحظة في سياق حياته اليومية. ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس سمة اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة.

٣- استراتيجيات المواجهة Coping Strategies

يتبنى الباحث تعريف (Lazarus and Folkman, 1984, p.141) لاستراتيجيات المواجهة

=== النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة . ===

بأنها "الجهود الواعية والإرادية لتنظيم: الانفعال، والتفكير، والسلوك، والاستجابات الفسيولوجية، والظروف البيئية، استجابة للأحداث أو الظروف الضاغطة". وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس استراتيجيات المواجهة المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة:

المحدد الموضوعي: نمذجة العلاقات السببية بين سمة اليقظة العقلية ورأس المال النفسي واستراتيجيات المواجهة.

المحدد البشري: طلاب المرحلة الثانوية بإدارة الباجور التعليمية بمحافظة المنوفية.

المحدد الزمني: الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤

الإطار النظري:

أولاً: رأس المال النفسي Psychological Capital

ظهر مصطلح رأس المال النفسي لأول مرة في الأدبيات عام ٢٠٠٢ من خلال (Luthans,2002a). ويتكون رأس المال النفسي من أربعة مكونات هي: الكفاءة الذاتية (Bandura,1997)، التفاؤل (Carver and Scheier, 2002)، الأمل (Snyder,2002)، المرونة (Masten, Cutuli, Herbers, and Reed, 2009). كل من هذه المكونات لها أسس نظرية قوية في علم النفس. تم تعريف هذا التأثير المتضافر لمكونات رأس المال النفسي على " أنه حالة نمو نفسية إيجابية للفرد والتي تتميز بما يلي: (١) الكفاءة الذاتية: التي تعني امتلاك الثقة لتولي وبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة، (٢) التفاؤل: الذي يتضمن عمل توقع إيجابي بشأن النجاح الآن وفي المستقبل، (٣) الأمل: الذي يشمل المثابرة على الأهداف، وعند الضرورة، إعادة توجيه المسارات إلى الأهداف من أجل النجاح، و(٤) المرونة: التي تمثل القدرة على تجاوز المشاكل والشدائد والتعافي منها لتحقيق النجاح". (Luthans et al., 2007a, p.3)

مكونات رأس المال النفسي:

(١) الكفاءة الذاتية Self-efficacy:

ترتكز الكفاءة الذاتية على نظرية باندورا المعرفية الاجتماعية (Bandura,1997) ويتم تعريفها على أنها " فناعة الفرد (أو ثقته) بقدرته على حشد الدافعية أو الموارد المعرفية أو مسارات العمل اللازمة لتنفيذ مهمة محددة بنجاح داخل سياق معين" (Stajkovic and Luthans, 1998, p. 66). وتتشكل الكفاءة الذاتية من خلال أربعة مصادر رئيسية للمعلومات:

خبرات الإتقان، والإقناع الاجتماعي، والإثارة الانفعالية والفسولوجية، والنمذجة الرمزية (Bandura,1977). تشير تجارب الإتقان إلى التجارب الناجحة في أداء مهمة ما، وينطوي الإقناع الاجتماعي على إخبار الآخرين للأفراد بأنهم قادرين، وتنطوي الإثارة الانفعالية والفسولوجية على تجربة المشاعر الإيجابية والشعور بالحيوية، وتشير النمذجة الرمزية إلى ملاحظة الآخرين الناجحين. وتمثل الكفاءة الذاتية اعتقاداً إيجابياً، ويمكن أن تلعب معتقدات الكفاءة الذاتية دوراً مهماً في تشكيل أفكار الفرد ومشاعره وسلوكياته، مما يؤثر على ثباته في مواجهة التحديات واحتمالية نجاحه. (Luthans et al.,2007b, p.548)

(٢) التفاؤل Optimism:

عرّف (Carver, Scheier, and Segerstrom, 2010, p. 879) التفاؤل بأنه "متغير فردي يعكس إلى أي مدى يحمل الناس توقعات إيجابية عامة لمستقبلهم". المتفائلون هم الأشخاص الذين يتوقعون حدوث أشياء جيدة لهم، والمتشائمون هم أشخاص يتوقعون حدوث أشياء سيئة لهم (Carver and Scheier, 2002, p.231). بالإضافة إلى أن التفاؤل أسلوب للعزو الإيجابي، فوفقاً لتعريف (Seligman, 2007, p.52) لأسلوب للعزو الإيجابي، "لا يكمن أساس التفاؤل في العبارات الإيجابية، أو التوقع الإيجابي فقط، ولكن في طريقة التفكير في الأسباب". ويمكن تمييز ثلاثة أبعاد في تفكير الشخص المتفائل هي: (١) الشخص المتفائل يرى الأحداث السيئة على أنها مؤقتة، بينما يرى المتشائم الأحداث السيئة على أنها دائمة، (٢) ينظر المتفائل إلى الأحداث السيئة بشكل محدد، بينما ينظر المتشائم إلى الأحداث السيئة على أنها عامة، (٣) يرى المتفائل أن المشكلة تأتي من عوامل خارجية وبالتالي يمكنه التعامل معها، بينما يرى المتشائم أن المشكلة ناتجة عن عوامل داخلية فلا يمكنه تفاديها. وذكر (Carver and Scheier, 2002, p.240) أنه يمكن تعلم التفاؤل من خلال التدخلات الإرشادية، حيث يمكن زيادة التفاؤل باستخدام عملية تعلم من ثلاث خطوات تتضمن: قبول الماضي، وتقدير الحاضر، ورؤية المستقبل كمصدر للفرص.

(٣) الأمل Hope:

عرّف (Snyder, Irving and Anderson, 1991, p.287) الأمل بأنه "حالة تحفيزية إيجابية تستند إلى شعور مشتق تفاعلياً من بعدين هما: (أ) قوة الإرادة (الطاقة الموجهة بالهدف) و(ب) المسارات (التخطيط لتحقيق الأهداف)". بهذه الطريقة، يمكن النظر إلى الأمل على أنه بناء نفسي يتكون من ثلاثة عناصر رئيسية: الأهداف والمسارات والعزيمة، ويمكن أن يكون عنصر العزيمة هو امتلاك الإرادة لتحقيق الأهداف. وطبقاً لتصور (Snyder,2002) تعتبر

■ النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة. ■

الأهداف هي المكون المعرفي لنظرية الأمل، ويجب أن تكون واضحة، فمن الصعب تخيل مسارات أو دافع لتحقيق أهداف غامضة، علاوة على ذلك، يجب أن تكون هذه الأهداف ذات قيمة كافية لتبرير استمرار التفكير الواعي فيها. أما المسارات فهي طرق تحقيق الأهداف، والأشخاص الذين لديهم أمل يكونون أكثر حسماً في مسارات أهدافهم، وفي إنشاء مسارات بديلة معقولة، أما العزيمة فهو القدرة المتصورة على استخدام المسارات للوصول إلى الأهداف المرجوة، وهو المكون التحفيزي لنظرية الأمل، وتتضمن الطاقة النفسية الناتجة عن أفكار التحفيز الذاتي لبدء ومواصلة استخدام المسار خلال جميع مراحل السعي وراء الهدف.

(٤) المرونة Resilience :

عرّف (Luthans 2002b, p.702) المرونة بأنها "القدرة على الانتعاش أو الارتداد من أحداث الشدائد أو الصراع أو الفشل والتقدم وزيادة المسؤولية". ويرى (Sisto, Vicinanza, and Tambone, 2019, p.14) أن "المرونة تمثل القدرة على الحفاظ على ثبات توجه الفرد نحو غاياته الوجودية. من خلال التغلب على الصعوبات التي يواجهها الفرد في المجالات المختلفة من حياته بالمتابرة، بالإضافة إلى الوعي الجيد بالنفس والتماسك الداخلي للفرد من خلال تنشيط النمو الشخصي". ويشير (Masten, Cutuli, Herbers and Gabrielle-Reed, 2009, p.118) أن المرونة تتضمن تفعيل لأنماط التكيف الإيجابية، والعمليات المرتبطة بها للتغلب على المحن أو عوامل الخطر من خلال الاستفادة من الموارد الشخصية والنفسية والاجتماعية. ويركز المنحى القائم على نقاط القوة، في تفسيره للمرونة، على الانتباه إلى المتغيرات السياقية الشخصية والاجتماعية التي تتسبب في حدوث مسارات النمو والتعافي على الرغم من وجود عوامل الخطر، ويطلق عليها "العوامل التحسينية"، والتي تساعد الفرد على التغلب على الآثار السلبية للتعرض للمخاطر. ويوجد نوعين من هذه العوامل هما: العوامل الإيجابية التي تكمن داخل الفرد، مثل الكفاءات ومهارات التكيف، والعوامل الخارجية مثل الدعم الاجتماعي (Fergus and Zimmerman, 2005, p.399-400).

نموذج نظري لتفسير الآثار التحسينية لرأس المال النفسي:

من المهم تحديد وفهم الآليات النظرية الرئيسية التي يعمل من خلالها رأس المال النفسي وتتمثل في التالي : التقييمات المعرفية الإيجابية، والانفعالات الإيجابية، والدعم الاجتماعي.

• التقييمات المعرفية الإيجابية Positive cognitive appraisals:

تعتبر التقييمات المعرفية الإيجابية آلية مهمة يتم من خلالها إعادة صياغة المواقف

السلبية عقلياً وإعادة تفسيرها في ضوء إيجابي أكثر. يمكن لعملية إعادة الصياغة وإعادة التفسير هذه أن تجعل الأهداف الصعبة أكثر جاذبية وتستحق الوقت والطاقة واستثمار الموارد. كما يمكن أن تحمي الأفراد الإيجابيين من التحيزات السلبية السائدة (Baumeister, Bratslavsky,) (Finkenauer and Vohs, 2001, Cameron 2008). تعزز هذه التقييمات الإيجابية أيضاً المثابرة، بدلاً من الاستسلام، عند مواجهة عقبات ونكسات (Youssef and Luthans 2013)، وكلها مواضيع أساسية لأساسية لرأس المال النفسي. وعموماً، يخفف إعادة التقييم المعرفي الإيجابي من النتائج السلبية المترتبة على الضغوط (Riepenhausen, Wackerhagen, Reppmann, Deter, Kalisch, Veer and Walter, 2022)

• الانفعالات الإيجابية Positive emotions:

يرتبط رأس المال النفسي أيضاً ارتباطاً مباشراً بالانفعالات الإيجابية (Avey, Wernsing and Luthans, 2008). فالانفعالات الإيجابية هي نتيجة ثانوية لرأس المال النفسي. يمكن أن تؤدي الطبيعة الإيجابية لرأس المال النفسي إلى حالات وجدانية إيجابية يمكن أن تسهل توسيع نطاق ذخيرة الفرد المعرفية والسلوكية (Fredrickson 2001, 2009)، مما يؤدي إلى إبداع أعلى (Luthans et al. 2011) ومجموعة أوسع من المسارات (Snyder, 2000). في المقابل، يمكن للانفعالات الإيجابية أن تسهل بناء واستعادة الموارد المادية والاجتماعية والنفسية المستنفدة سابقاً (Fredrickson 2001, 2009)، بما في ذلك رأس المال النفسي والموارد النفسية المكونة له.

• الدعم الاجتماعي social support:

على الرغم من رأس المال النفسي يعبر عن عمليات نفسية داخلية للفرد، إلا أنه لا يخلو من الآليات الاجتماعية. على سبيل المثال، يعد الدعم الاجتماعي آلية متكاملة لبناء الفاعلية (Bandura 1997) والمرونة (Masten et al. 2009). علاوة على ذلك، فإن الاعتماد على الآخرين عندما تكون موارد الفرد شحيحة أو غير موجودة يمكن أن يسهل التفاوض ومسارات الأمل (Luthans et al. 2015). وترتبط العلاقات الاجتماعية برأس المال النفسي، والرضا، والصحة النفسية (Luthans et al. 2013)، والإيجابية بشكل عام.

ثانياً: سمة اليقظة العقلية Trait Mindfulness:

يعرف (Kabat-Zinn, 2003, p.145) اليقظة العقلية بأنها "الوعي الذي يظهر عن طريق توجيه الانتباه عن قصد إلى اللحظة الحاضرة، وإلى كشف الخبرة الراهنة لحظة بلحظة

=== النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة . ===

دون إصدار أحكام". ويشير (Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer and Penn, 2010, p.857) أن اليقظة العقلية تتضمن "توليد حالة من الإدراك لما وراء المعرفة مركزها الوعي". ويشير (Kiken, Garland, Bluth, Palsson and Gaylord, 2015, p.41) أن التعريف السابق يقصد به تعريف الحالة الناتجة عن ممارسة تأمل اليقظة العقلية، في حين تتضمن سمة اليقظة العقلية قدرة الشخص على أن يكون يقظاً في الحياة اليومية، وقد ثبت أنها خاصة مستقرة نسبياً، ويمكن التدريب من أجل تحسينها عن طريق الممارسة المنتظمة لتمارين التأمل، بحيث تتحول الحالة إلى سمة. فتدريب اليقظة العقلية يتضمن استحضار لحالة اليقظة العقلية بشكل متكرر بينما يقصد بسمة اليقظة العقلية ميل الشخص لإظهار المواقف والسلوكيات الواعية في سياق الحياة اليومية".

ويعرف (Krägeloh, 2020: In Karl and Fischer, 2022, p.2729) سمة اليقظة العقلية بأنها "الميل العام للشخص لإظهار خصائص الوعي دون إصدار أحكام لتجربة اللحظة الحالية في حياته اليومية". ويذكر (Warren, Galla and Grund, 2023, p.3) أن "سمة اليقظة العقلية تستلزم وعياً بتجربة اللحظة الحالية بموقف من الانفتاح وعدم إصدار الأحكام وعدم التفاعل تجاه كل ما ينشأ في الحاضر". وبناءً عليه يمكن تعريف سمة اليقظة العقلية بأنها قدرة الشخص على الانتباه الواعي المنفتح غير التقييمي وغير المتحيز وغير المتفاعل لأفكاره ومشاعره الحاضرة لحظة بلحظة في سياق حياته اليومية.

ارتبطت سمة اليقظة العقلية بمجموعة من فوائد الصحة النفسية والبدنية، تشير النتائج إلى أن المراهقين المصابين بداء السكري الذين لديهم مستويات أعلى من سمة اليقظة العقلية لديهم نتائج أفضل تتعلق بالمرض وإدراك أقل للضغوط (Abujaradeh, Viswanathan, Galla, Sereika, DiNardo, Feeley, Cohen and Charron-Prochownik, 2021) فاليقظة العقلية تؤدي إلى تحسين الأداء الوظيفي المعرفي (Strikwerda–Brown et al., 2022)، كما أنها تساعد في تفسير بعض الأعراض العصبية فهي على سبيل المثال تتوسط العلاقة بين الأثر السلبي لهوس الكمال والرهاب الاجتماعي (Manova and Khoury, 2023)، وترتبط بالسلوك الاجتماعي الإيجابي (Schindler and Pfattheicher, 2023)، وتقلل مستويات القلق والتوتر ومفيدة أيضاً في تحسين الانتباه، وعامل حماية ضد الاكتئاب (Huisbosch, Poel, Nyklicek and Boekhorst, 2023; Vveinhardt and Kaspars, 2022)، ومفيدة بشكل فريد في معالجة الآثار السلبية للضغوط من خلال تقليل الرسائل الداخلية، وزيادة التعاطف مع الذات والمواجهة المرنة (Martinez, Suyemoto, and Abdullah, 2022).

=(٢٦٠):!الـمـجـلـة المـصـرـيـة لـلـدراـسـات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ ===

نموذج نظري لليقظة العقلية:

تشير نتائج مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة إلى أن اليقظة العقلية تساعد في تحسين قدرة المراهقين على تنظيم انتباههم وتفكيرهم وانفعالاتهم وسلوكهم (Skelly and Estrada-Chichon, 2021). وتشير نتائج الدراسات أيضاً إلى ارتباطها طردياً ببعض المصادر النفسية الإيجابية واستراتيجيات المواجهة التكيفية (Schmiedeler et al., 2023). وربما يمكن تفسير ذلك وفقاً لما أشار إليه (Kabat-Zinn, 2003, p.145) بأن "العقل غير المدرب يمكن أن يسهم بشكل مباشر في معاناة الإنسان فاليقظة العقلية تعمل على تهيئة وإيضاح العقل وتحسين الانتباه والفعل". اليقظة العقلية تؤدي إلى التخفيف من التحيز الانفعالي في إدراك المثير، عن طريق تسهيل الاتصال القائم على عدم التقييم مع الخبرة الفينومينولوجية والذي يسفر عن وعي بالمشورات مع عدد أقل من التشوهات (Brown, Ryan and Creswell, 2007).

ويذكر (Garland, Farb, Goldin and Fredrickson, 2015, p.293) أنه "يتم تعريف اليقظة العقلية كشكل من أشكال المشاركة غير التقييمية البحتة مع الخبرة. ومع ذلك، لم يكن القصد من اليقظة العقلية أن تعمل في فراغ من الملاحظة المحايدة، ولكن يجب أن يُنظر إليها كعامل مساعد يسهل ظهور الحالات النفسية الجيدة". ومن منظور نظرية التوسيع والبناء broaden-and-build theory ينظر إلى اليقظة العقلية كشكل من أشكال توسيع نطاق الإدراك أو المعرفة، وبالتالي فإنه بحكم العلاقات المتبادلة بين الانفعالات والإدراك أو المعرفة فإن اليقظة العقلية تؤدي إلى توسيع نطاق الوعي (Fredrickson and Joiner, 2002). وبناءً عليه يقترح النموذج النظري لليقظة العقلية دورها في بناء المرونة في التقييمات المعرفية من خلال زيادة الانتباه الداخلي، وبالتالي توسيع نطاق الإدراك لتسهيل إعادة تقييم الشدائد والاستمتاع بالتجربة الإيجابية.

ثالثاً: استراتيجيات المواجهة Coping Strategies:

تعرف استراتيجيات المواجهة بأنها "التغيير المستمر للجهود المعرفية والسلوكية لإدارة مطالب خارجية أو داخلية محددة يتم تقييمها على أنها ضاغطة أو تتجاوز موارد الشخص" (Lazarus and Folkman, 1984, p. 141). وتعرف أيضاً بأنها "الجهود الواعية والإرادية لتنظيم: الانفعال، والتفكير، والسلوك، والاستجابات الفسيولوجية، والظروف البيئية، استجابة للأحداث أو الظروف الضاغطة". (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen and Wadsworth, 2001, p.89). تسلط تعريفات استراتيجيات المواجهة الضوء على دور

■ ■ ■ النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة . ■ ■ ■

المواجهة كعملية استجابة للتوتر. علاوة على ذلك، يؤكد كلا التعريفين على المواجهة كعملية تحكم شاقة. وهذا يعني أن استراتيجيات المواجهة هي استجابات تتطلب أفكاراً وسلوكيات واعية وهادفة وقصدية. وهي تلك الاستراتيجيات التي تتعامل مباشرة مع الموقف الضاغط لتخفيفه أو التخلص منه. تشمل استراتيجيات المواجهة محاولات سلوكية ومعرفية مختلفة للتعامل مع الضغوط التي تتجاوز الموارد المتاحة للفرد.

تم تحديد استراتيجيات مواجهة مميزة لاستجابة للضغوط، والتي تظهر الاستقرار عبر المراهقة وتمتد حتى مرحلة الرشد (Compas et al., 2017). وتشير نتائج الدراسات الطولية إلى أن نطاقاً واسعاً من استراتيجيات المواجهة التكيفية ترتبط بمستويات أقل من الأعراض النفسية المرضية (Compas et al., 2017). تشير الأدلة التجريبية على ارتباط الأعراض المرضية بضعف قدرة الفرد على إدارة الضغوط (van Loon et al., 2022)، وهناك حاجة ملحة لتحسين استراتيجيات الوقاية، ودراسة الموارد النفسية اللازمة لتحسين قدرة المراهق على المواجهة الفعالة للضغوط. فطريقة الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لها تأثير أكبر على الصحة النفسية من الحدث نفسه (Lazarus, 1981).

وعلى الرغم من وجود العديد من التصنيفات لاستراتيجيات المواجهة، إلا أن التصنيف الأكثر شيوعاً هو تصنيف (Meyer, 2001) الذي تضمن نوعين هما: استراتيجيات المواجهة الاقلامية مقابل استراتيجيات المواجهة التجنبية:

• استراتيجيات المواجهة الاقلامية: تمثل الاستجابات القائمة على المشكلة مثل الفعل الفعال، واستخدام الحذر، والمفاوضات، أو ما وصفه (Roth and Cohen 1986, p.813) بأنه "تحول نحو الموقف الضاغط". ووصف (Weinstein, Brown and Ryan, 2009) المواجهة الاقلامية كمحاولة الفرد لإدارة موقف ضاغط بشكل سلوكي (على سبيل المثال، جمع معلومات إضافية) أو معرفياً (على سبيل المثال، محاولة إيجاد بديل للتعامل مع الموقف).

• استراتيجيات المواجهة التجنبية: تحدث عندما يقوم الأفراد بالانسحاب من مواجهة الموقف الضاغط، وتتضمن استراتيجيات مثل الهروب من الواقع، لوم الذات، والتقليل من الموقف. (Jones and Ollendick, 2005).

ويشير الباحثون (Li and Nishikawa, 2012) إلى استراتيجيات المواجهة الاقلامية باعتبارها أكثر قدرة على التكيف والحد من الضغوط. وحدد (Moore and Lucas, 2021) المواجهة الإيجابية (مثلاً: البقاء مشغولاً، والانخراط في سلوكيات صحية) لخفض مستويات الضيق المرتبطة

بـ COVID أثناء العزلة الاجتماعية.

نموذج نظري لاستراتيجيات المواجهة:

يمكن العثور على نموذج نظري لاستراتيجيات المواجهة وهو نموذج المواجهة القائم على التحكم ثلاثي العوامل، والقائم على أعمال كل من (Compas, Vreeland and Henry (2020; Compas et al., 2017), والذي يعتبر استجابات المواجهة بمثابة جهود إرادية مضبوطة لتنظيم الإدراك والسلوك والانفعال والعمليات الفسيولوجية، وكذلك جوانب البيئة. يوفر نموذج المواجهة القائم على التحكم إطاراً لقياس وفهم طرق الاستجابة للضغوط الخاصة بالموقف والتي يمكن أن توفر قاعدة أدلة لتطوير التدخلات لتعزيز المواجهة التكيفية. يشتمل النموذج القائم على التحكم على ثلاثة مجالات للمواجهة:

- مواجهة التحكم الأولية (حل المشكلات، التعديل الانفعالي، التعبير الانفعالي)
- مواجهة التحكم الثانوي (القبول، إعادة التقييم المعرفي، التفكير الإيجابي، الإلهاء)
- مواجهة فك الارتباط (التجنب المعرفي والسلوكي، الإنكار، التفكير بالتمني).

وفي دراسة (Raccanello et al., 2023) أجرت تحليلين تلويين meta-analytic لفحص العلاقة بين استراتيجيات المواجهة ومؤشرات التكيف لدى المراهقين. وتشير النتائج إلى وجود ارتباطات دالة بين استراتيجيات المواجهة والأعراض السلبية لسوء التوافق، والمؤشرات الإيجابية للتوافق، حيث ترتبط الأعراض السلبية ارتباطاً إيجابياً بالهروب، والعزلة الاجتماعية، والخضوع، والمقاومة، في حين ترتبط المؤشرات الإيجابية بشكل إيجابي بحل المشكلات، والدعم الاجتماعي.

دراسات سابقة:

أولاً: دراسات حول العلاقة بين رأس المال النفسي واستراتيجيات المواجهة

دراسة (Zhang and Li, 2022) أجريت الدراسة على عينتين الأولى من طلاب المدارس المتوسطة والثانية من طلاب المدارس الثانوية. وتشير النتائج وجود علاقة سلبية دالة بين رأس المال النفسي والاستخدام السيئ للإنترنت، ووجود علاقة سلبية دالة بين الضغوط ورأس المال النفسي، وتشير النتائج أيضاً أن رأس المال النفسي يتوسط بشكل كامل في مساهمة أحداث الحياة الضاغطة في الاستخدام السيئ للإنترنت. وتم تعديل العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ورأس المال النفسي من خلال المستوى المدرسي للمشاركين، حيث كان التأثير السلبي للضغط

■ ■ ■ النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة . ■ ■ ■

على رأس المال النفسي أقوى في طلاب المدارس المتوسطة منه في المدارس الثانوية. تأثير الوساطة القوي جعل التأثير المباشر لضغوط الحياة على الاستخدام السيئ للإنترنت غير مهم. وهذا يسلط الضوء على الدور الذي يلعبه رأس المال النفسي في استراتيجيات مواجهة الضغوط.

دراسة (Zhu et al., 2022) هدفت الدراسة إلى استكشاف التأثير الوسيط لاستراتيجيات المواجهة في العلاقة بين رأس المال النفسي والاكنتاب في عينة من ٣٦٧ طالباً ثانوياً. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين رأس المال النفسي والمواجهة الإيجابية، ووجود ارتباط سلبي بين كل من رأس المال النفسي والمواجهة الإيجابية مع الاكنتاب. وأظهرت النتائج أيضاً توسط استراتيجيات المواجهة العلاقة بين رأس المال النفسي والاكنتاب. تشير النتائج إلى أهمية وجود مستويات عالية من رأس المال النفسي والمواجهة الإيجابية للوقاية والتخفيف من الاكنتاب لدى طلاب المرحلة الثانوية.

دراسة (Sinring, Aryani and Umar, 2022) هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقات بين التنظيم الذاتي ورأس المال النفسي واستراتيجيات المواجهة. أجريت الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية. تم تحليل البيانات باستخدام تحليل المسار، وكشفت النتائج أن التنظيم الذاتي يؤثر بشكل مباشر على استراتيجيات المواجهة ورأس المال النفسي، وأن رأس المال النفسي يؤثر بشكل إيجابي على قدرة الطلاب على تطوير استراتيجيات المواجهة، فالطلاب الذين لديهم رأس مال نفسي مرتفع لديهم أيضاً قدرة أفضل على تطوير استراتيجيات المواجهة الأكاديمية.

دراسة (Zeng and Wei, 2023) هدفت الدراسة إلى استكشاف تأثير رأس المال النفسي على ميل مدمني المخدرات إلى الانتكاس تحت COVID-19، وبناء نموذج وساطة معدلة. أكمل ٩٧٧ شخصاً يعانون من إدمان المخدرات استبيان رأس المال النفسي، واستبيان ميل الانتكاس، واستبيان استراتيجيات المواجهة. وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي وميل الانتكاس، وتتوسط استراتيجيات المواجهة العلاقة بين رأس المال النفسي وميل الانتكاس.

ثانياً: دراسات حول العلاقة بين سمة اليقظة العقلية واستراتيجيات المواجهة

دراسة (Wu and Buchanan, 2019) تختبر هذه الدراسة الضغوط المدركة وثلاث استراتيجيات للمواجهة (الكبت الانفعالي، وإعادة التقييم، والمواجهة القائمة على الفعل) كوسيط في العلاقة بين حالة اليقظة العقلية والحيوية الذاتية. أجريت الدراسة على عينة تتضمن

ثلاثون طالباً جامعياً. وأشارت النتائج أن اليقظة العقلية تنبأت بمستوى أقل من الضغوط المدركة والقمع الانفعالي، ومستوى أعلى من المواجهة القائمة على الفعل. بشكل عام، تشير النتائج إلى أن اليقظة العقلية يمكن أن تساعد الأفراد على التعامل مع الضغوط من خلال إدراك ضغط أقل وتشجيع استراتيجيات المواجهة التكيفية أثناء الأحداث الصعبة.

دراسة (Su and Shum, 2019) استكشفت هذه الدراسة العلاقات المتبادلة بين سمة اليقظة العقلية، والتفكير النقدي، والتشوهات المعرفية، والضيق النفسي باستخدام نموذج وساطة معدل. تكونت العينة من ٢٨٧ طالباً ثانوياً. أظهرت النتائج أن التفكير النقدي العالي يؤدي إلى مستويات عالية من الضيق النفسي عندما كانت اليقظة العقلية منخفضة بين المراهقين. وتشير النتائج أيضاً إلى دور سمة اليقظة العقلية في تخفيف الآثار غير المباشرة للتفكير النقدي على الضيق النفسي من خلال التشوهات المعرفية كوسيط. وتشير النتائج أيضاً إلى أن سمة اليقظة العقلية قد تلعب دوراً مهماً في منع الضيق النفسي المحتمل المرتبطة بالتفكير النقدي.

دراسة (Li, Yang, Zhang, Xu and Cai, 2021) هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقات بين اليقظة العقلية والانتباه والذاكرة العاملة واستكشاف الاختلافات في الأداء بين مجموعة سمة اليقظة العقلية العالية ومجموعة سمة اليقظة العقلية المنخفضة في الانتباه والذاكرة العاملة في مواقف الضغوط. أجريت على عينة من الطلاب. أظهرت النتائج أن الانتباه كان له تأثير وسيط جزئي بين سمة اليقظة العقلية والذاكرة العاملة. وأن الانتباه والذاكرة العاملة لمجموعة اليقظة العالية كانت جميعها أعلى بكثير من تلك الخاصة بمجموعة اليقظة المنخفضة. وأن سمة اليقظة العقلية تعمل على تعديل العلاقة بين الضغوط والانتباه وبين الضغوط والذاكرة العاملة. تشير هذه النتائج إلى أن سمة اليقظة العقلية مورد نفسي مهم للتعامل بفعالية مع تأثير الضغوط على الانتباه والذاكرة العاملة.

دراسة (Jin et al., 2023) هدفت الدراسة إلى التحقق مما إذا كانت سمة اليقظة العقلية عاملاً وقائياً ضد استخدام الهاتف الذكي المثير للمشاكل، وما إذا كانت الوجدان السلبي والخوف من فقدان الفرصة توسطت في هذه العلاقة. أجريت الدراسة على عينة من المراهقين من طلاب المدارس. أشارت نتائج نمذجة المعادلات البنائية إلى أن (أ) سمة اليقظة العقلية تنبأت بشكل سلبي باستخدام الهاتف الذكي المثير للمشاكل، (ب) الخوف من فقدان الفرصة لعب دوراً وسيطاً بين سمة اليقظة العقلية واستخدام الهاتف الذكي المثير للمشاكل، (ج) الوجدان السلبي (بما في ذلك الاكتئاب والقلق) لعب دوراً وسيطاً بين سمة اليقظة العقلية واستخدام الهاتف الذكي المثير للمشاكل. وتشير النتائج أيضاً إلى أن سمة اليقظة العقلية عامل وقائي حيث تساعد المستويات

■ ■ ■ النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية علي استراتيجيات المواجهة . ■ ■ ■

العالية من سمة اليقظة العقلية لدى المراهقين على تقليل الآثار السلبية قصيرة المدى لاستخدام الهواتف الذكية عن طريق تقليل المشاعر السلبية والخوف من الضياع (كمتغيرين وسيطين) وأكدت النتائج على دور سمة اليقظة العقلية في تحسين التفكير .

دراسة (Schmiedeler et al., 2023) هدفت الدراسة إلى تحليل الارتباطات بين سمة اليقظة العقلية والنتائج النفسية خلال جائحة COVID-19، واختبار الكفاءة الذاتية واستراتيجيات المواجهة كمتنبئات محتملة أخرى. أجريت الدراسة على عينة من الطلاب. وتشير النتائج إلى أن سمة اليقظة العقلية مرتبطة بشكل عكسي مع القلق والاكتئاب وترتبط طردياً ببعض المصادر النفسية الإيجابية واستراتيجيات المواجهة الإيجابية، وأن سمة اليقظة العقلية مؤشر جيد لتحسن النتائج النفسية.

ثالثاً: دراسات حول العلاقة بين سمة اليقظة العقلية ورأس المال النفسي

دراسة (Lin, 2020) هدفت الدراسة إلى التحقيق دور كل من رأس المال النفسي واليقظة العقلية في الانخراط في التعلم. أجريت الدراسة على عينة تتكون من ٢٤٥ طالباً جامعياً. أشارت نتائج نمذجة المعادلة البنائية إلى أن رأس المال النفسي يتنبأ باليقظة العقلية، واليقظة العقلية تتنبأ الانخراط في التعلم، وتوجد وساطة كاملة لليقظة العقلية كوسيط بين رأس المال النفسي والانخراط في التعلم.

دراسة (فطيمة بوسنة ومجيد بركاد، ٢٠٢١) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من ١٠٠ طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأبعاد رأس المال النفسي، وقدرة تنبؤية لبعدي رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، والمرونة) بمستوى اليقظة العقلية.

دراسة (Ali et al., 2022) هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين اليقظة العقلية والانخراط في الدراسة، وفحص ما إذا كان رأس المال النفسي والدافعية الداخلية يتوسطان هذه العلاقة. تم إجراء تحليل المسار لاختبار العلاقات المفترضة على عينة تتكون من ٤٢٨ طالب جامعي. تدعم النتائج العلاقات المفترضة وتشير إلى أن اليقظة العقلية هي سابقة أساسية للانخراط في الدراسة، وأن الطلاب الأكثر يقظة هم الأكثر انخراطاً في الدراسة. إلى جانب ذلك، فإن العلاقة بين اليقظة العقلية والانخراط في الدراسة يتوسطها رأس المال النفسي والدافعية الداخلية. بمعنى أن اليقظة العقلية لها آثار إيجابية على المشاركة في الدراسة من خلال رأس المال النفسي

دراسة (Masoumparast, 2020) هدفت الدراسة إلى تقدير دور رأس المال النفسي واليقظة في النمذجة الهيكلية للرفاهية النفسية. أجريت الدراسة على عينة تتكون من ٦١٠ موظف بالتعليم تم اختيارهم عشوائياً. تم تحليل البيانات باستخدام النمذجة البنائية. أظهرت النتائج أن متغير رأس المال النفسي له تأثيرات مباشرة وغير مباشرة (بسبب اليقظة) وهو مؤشر إيجابي وهام على الرفاهية النفسية. وتشير النتائج إلى أهمية دور رأس المال النفسي واليقظة في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض دراسات المحور الأول، تشير النتائج لوجود تأثير إيجابي لرأس المال النفسي في مساعدة الأفراد على تبني استراتيجيات مواجهة تكيفية، فمثلاً: يتوسط رأس المال النفسي العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والاستخدام السيئ للإنترنت (Zhang and Li, 2022). وتتوسط استراتيجيات المواجهة العلاقة بين رأس المال النفسي والاكنتاب (Zhu et al., 2022). علاوة على أن رأس المال النفسي يؤثر بشكل إيجابي على قدرة الطلاب على تطوير استراتيجيات المواجهة الأكاديمية. بالإضافة إلى أن استراتيجيات المواجهة تتوسط العلاقة بين رأس المال النفسي وميل الانتكاس لدى مدمني المخدرات (Zeng and Wei, 2023).

وأيضاً، من خلال استعراض الدراسات السابقة في المحور الثاني نجد أن النتائج تشير في مجملها لوجود تأثير إيجابي لسمة اليقظة العقلية، حيث تنبأ سمة اليقظة العقلية بمستوى أقل من الضغوط المدركة والقمع الانفعالي (Wu and Buchanan, 2019)، وتلعب دوراً مهماً في منع الضيق النفسي المرتبط بالتفكير النقدي (Su and Shum, 2019)، بالإضافة إلى أن لسمة اليقظة العقلية تأثير وقائي لأثر الضغوط على الانتباه والذاكرة (Li et al., 2021)، علاوة على دور سمة اليقظة العقلية في تحسين التفكير (Jin et al., 2023)، وتشير أيضاً إلى أن سمة اليقظة العقلية ترتبط بشكل عكسي مع القلق والاكنتاب وترتبط طردياً باستراتيجيات المواجهة الإيجابية (Schmiedeler et al., 2023).

وأخيراً، من خلال استعراض الدراسات السابقة للمحور الثالث نجد أن النتائج تشير لوجود ارتباط إيجابي بين سمة اليقظة العقلية ورأس المال النفسي، حيث توجد وساطة كاملة لليقظة العقلية بين رأس المال النفسي والانخراط في التعلم (Lin, 2020)، وقدرة رأس المال النفسي في التنبؤ باليقظة العقلية (فطيمة بوسنة ومجيد برفاد، ٢٠٢١). في حين تشير نتائج دراسة

■ ■ ■ النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة . ■ ■ ■

(Ali et al., 2022) أن العلاقة بين سمة اليقظة العقلية والانخراط في الدراسة يتوسطها رأس المال النفسي والدافعية الداخلية. وأخيراً، أظهرت دراسة (Masoumparast, 2020) أن رأس المال النفسي له تأثيرات مباشرة وغير مباشرة (بسبب اليقظة) على الرفاهية النفسية.

في ضوء نتائج الدراسات السابقة يمكن افتراض أن لكل من رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية أثر إيجابي محتمل على استراتيجيات المواجهة، وتقتصر الدراسة الحالية ثلاثة نماذج بنائية افتراضية لتفسير العلاقات السببية بين رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية واستراتيجيات المواجهة، وهي كالتالي:

• **النموذج الأول:** تتوسط سمة اليقظة العقلية العلاقة السببية بين رأس المال النفسي واستراتيجيات المواجهة.

• **النموذج الثاني:** يتوسط رأس المال النفسي العلاقة السببية بين سمة اليقظة العقلية واستراتيجيات المواجهة.

• **النموذج الثالث:** تلعب سمة اليقظة العقلية دوراً معدلاً تفاعلياً في تأثير رأس المال النفسي على المواجهة.

فروض الدراسة:

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية واستراتيجيات المواجهة.
2. يتنبأ رأس المال النفسي باستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
3. تتنبأ سمة اليقظة العقلية باستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
4. يتنبأ رأس المال النفسي بسمة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
5. يوجد تأثير مباشر وآخر غير مباشر لرأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة.

الطريقة والإجراءات:

- 1- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة الحالية، من خلال التوصل إلى أفضل نموذج بنائي يحدد العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة.

٢ - مجتمع الدراسة: طلاب المرحلة الثانوية بإدارة الباجور التعليمية بمحافظة المنوفية.

٣ - عينة الدراسة:

(أ) العينة الاستطلاعية: استخدمت للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات، وتم اختيارها بطريقة عشوائية، وبلغ حجمها (٢٠١) تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٧) عاماً، بمتوسط (١٥,٩١)، وانحراف معياري (٠,٧٧٦).

(ب) العينة الأساسية: استخدمت لاختبار صحة الفروض، وتم اختيارها من مجتمع الدراسة بطريقة عشوائية، وتم حساب حجمها باستخدام معادلة Richard Geiger وهي معادلة شائعة الاستخدام في البحوث العلمية (حسن، ١٩٩٤، ص٦٩)، وبتطبيق المعادلة بلغ حجم العينة (٣٢٤)، تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٧) عاماً، بمتوسط (١٥,٩٥) عاماً، وانحراف معياري (٠,٨١٦)، منهم (١٢٦) من الذكور، (١٩٨) من الإناث.

٣ - أدوات الدراسة:

(أ) مقياس رأس المال النفسي (تعريب الباحث)

استخدمت الدراسة الحالية مقياس رأس المال النفسي المركب (CPC-12: Lorenz, Beer, Pütz and Heinitz, 2016)، وهو صورة معدلة من مقياس رأس المال النفسي بناءً على مفهوم (Luthans et al., 2007b). ويتكون من ١٢ مفردة ويتألف من أربعة أبعاد هي: الأمل (١، ٥، ٩)، المرونة (٣، ٧، ١١)، التفاؤل (٢، ٦، ١٠)، والكفاءة الذاتية (٤، ٨، ١٢). يتم الإجابة على المفردات باستخدام مقياس من ٦ نقاط من نوع ليكرت يتراوح من ١ = "لا أوافق بشدة" إلى ٦ = "أوافق بشدة". تتراوح الدرجة الكلية المحتملة على المقياس من (١٢ : ٧٢). وفيما يلي بيانات الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

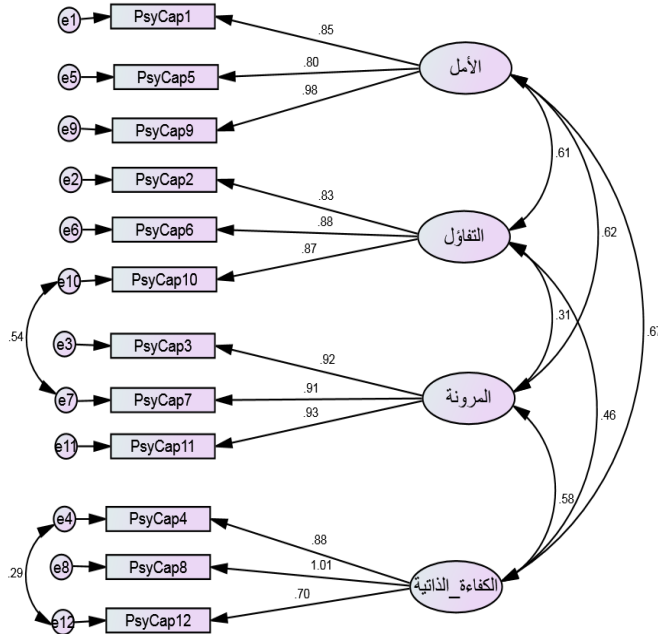
• صدق المقارنة الطرفية: قام الباحث بتطبيق المقياس وترتيب الدرجات تنازلياً، ثم حساب قيمة ت بين التلثين الأعلى والأدنى للدرجات، فكانت الفروق دالة عند مستوى ٠,٠٠١، كما هو موضح بجدول (١).

النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية علي استراتيجيات المواجهة .

جدول (١) الصدق التمييزي لمقياس رأس المال النفسي (ن=٢٠١)

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
الأمل	الفئة العليا	٦٧	١٦,٠٧	٠,٧٨	٢٦,٤٦٥	٠,٠٠١
	الفئة الدنيا	٦٧	٧,٧٠	٢,٤٧		
المرونة	الفئة العليا	٦٧	١٦,٤٨	١,٤٤	٢٠,٤٩٩	٠,٠٠١
	الفئة الدنيا	٦٧	٧,٨٤	٣,١٤		
التفاؤل	الفئة العليا	٦٧	١٧,٣١	٠,٥٦	٢٦,٣٣٦	٠,٠٠١
	الفئة الدنيا	٦٧	٨,٧٣	٢,٦١		
الكفاءة الذاتية	الفئة العليا	٦٧	١٦,٤٥	١,١٦	٢٠,٥٢٧	٠,٠٠١
	الفئة الدنيا	٦٧	٧,٥٨	٣,٣٤		
الدرجة الكلية	الفئة العليا	٦٧	٦٣,٣٠	٣,٥٢	٢٣,٠٦٨	٠,٠٠١
	الفئة الدنيا	٦٧	٣٦,٢٧	٨,٩٢		

• الصدق البنائي أو العاملي: وللتحقق من البناء العاملي للمقياس تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. ويتضح من جدول (٢) لمؤشرات حسن المطابقة لنموذج الأبعاد الأربعة لمقياس رأس المال النفسي أنه يحوز على أفضل القيم على معظم المؤشرات.



شكل (١) النموذج العاملي لأبعاد مقياس رأس المال النفسي

جدول (٢) مؤشرات حسن المطابقة الاحصائية لنموذج الأبعاد الأربعة لمقياس رأس المال النفسي

المؤشر	القيمة الناتجة	المطابقة المقبولة
كأى المعيارية CMIN /DF	٢,٤٧٥	أقل من ٥
مؤشر جودة المطابقة GFI	٠,٩٤٥	أكبر من ٠,٩٠
مؤشر المطابقة المعيارية NFI	٠,٩٦٩	أكبر من ٠,٩٠
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٨١	أكبر من ٠,٩٠
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٨٦٧	أكبر من ٠,٩٠
مؤشر توكر- لويس TLI	٠,٩٦١	أكبر من ٠,٩٠
مؤشر المطابقة المتزايد IFI	٠,٩٨١	أكبر من ٠,٩٠
جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي RMSEA	٠,٠٨	٠,٠٨ أو أقل

ثانياً: الثبات: تم حساب الثبات بطريقة معامل ألفا لكرونباخ كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣) معاملات ثبات مقياس رأس المال النفسي وأبعاده

البعده	الأمل	المرونة	التفاؤل	الكفاءة الذاتية	المقياس
معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ	٠,٨٩١	٠,٩٠٤	٠,٩٤٤	٠,٩٠٨	٠,٩١٩

• الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الخاص بها، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. ونجد من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١.

جدول (٤) معامل ارتباط كل مفردة والبعد الخاص بها وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي

الأمل		المرونة		التفاؤل		الكفاءة الذاتية	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٩٠٩	٣	**٠,٩٥٥	٢	**٠,٩٠٢	٤	**٠,٩٤٦
٥	**٠,٨٩٠	٧	**٠,٩٤٣	٦	**٠,٩١٧	٨	**٠,٩٣٧
٩	**٠,٩٥٠	١١	**٠,٩٤٨	١٠	**٠,٩٢٨	١٢	**٠,٨٧٦
معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس							
	**٠,٨٨٤		**٠,٧٥٦		**٠,٦٩٩		**٠,٨١٩

(ب) مقياس سمة اليقظة العقلية (تعريب الباحث)

هو مقياس تم تصميمه بواسطة (Feldman, Hayes, Kumar and Greeson., 2007)، ومصمم لالتقاط تصور واسع لسمة اليقظة العقلية بصيغة غير مرتبطة بنوع معين من تدريبات التأمل. وفيما يلي بيانات الكفاءة السيكومترية للمقياس:

== النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة. ==

أولاً: صدق المقياس:

• **الصدق البنائي أو العاملي:** تم إخضاع المقياس للتحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية وطريقة Varimax لتدوير العوامل التي لا يقل تشعبها عن ٠,٣ وفقاً لمحك Kaiser، بعد التأكد من تحقق شروط التحليل العاملي، حيث أظهر برنامج SPSS أن قيمة معامل كاي-مير-أولكن KMO (٠,٦٧٦) وهى قيمة أكبر من ٠,٥ مما يعنى تحقق شرط ملائمة العينة، بالإضافة لشرط تجانس العينة بالنسبة لحجمها من خلال فحص مستوى دلالة مربع كاي (χ^2) لاختبار بارثلثيت Bartlett's Test of Sphericity حيث كانت قيمة مربع كاي=٥٤٩,٥٠٦ وهى قيمة دالة عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٠١). وأسفر التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل مستخلصة، تم استبعاد اثنتين من المفردات التي لم تكن مشبعة بأحد هذه العوامل.

جدول (٥) مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً لمقياس سمة اليقظة العقلية وتشعباتها بعد

تدوير المحاور

رقم المفردة	العبارة	العامل		
		١	٢	٣
١	يتشنت تفكيري بسهولة	٠,٨٠٨		
٢	أستطيع التركيز على ما أفعله بسهولة	٠,٦٦٢		
٣	أنا مشغول بالتفكير في الماضي	٠,٦٥٤		
٤	أستطيع ملاحظة أفكارى ولا أشغل نفسي بالحكم عليها	٠,٦٤٧		
٥	أستطيع التركيز على اللحظة الحالية	٠,٦٣٨		
٦	أستطيع تحديد أفكارى ومشاعرى	٠,٥٧٩		
٧	أستطيع الانتباه لشيء واحد لفترة طويلة	٠,٧٥٦		
٨	يمكنني تقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها	٠,٧٤٨		
٩	أستطيع تحمل الألم النفسى		٠,٧٥٦	
١٠	أنا قادر على تقبل أفكارى ومشاعرى		٠,٧٤٨	
	الجذر الكامن للعامل	٣,٣٤٢	١,٥٢٢	١,١٨٥
	نسبة التباين الذي يفسره العامل	%٢٧,٤٦٠	%١٧,٢٣٨	%١٥,٧٩٩
	نسبة التباين الكلى	%٦٠,٤٩٧		

١- العامل الأول "التركيز على الحاضر Present Focus": يشير إلى توجه الفرد للتركيز على التجارب الحالية، والوعي غير التقييمي للأفكار والانفعالات ويتضمن المفردات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦).

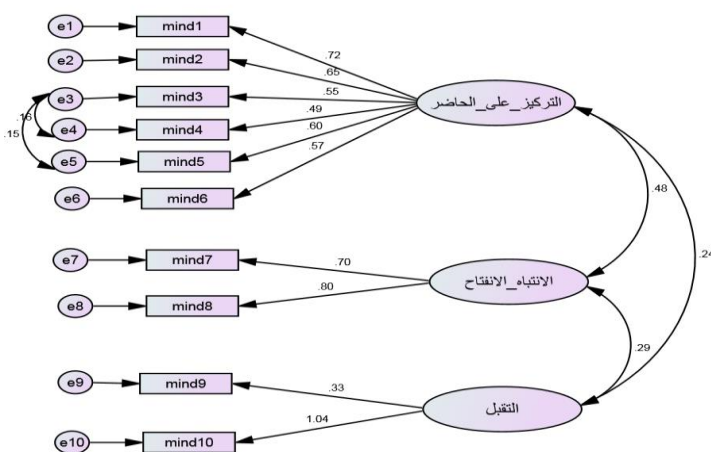
٢- العامل الثاني "الانتباه والانفتاح Awareness": يعبر عن قدرة الفرد على إدارة وضبط انتباهه، والانفتاح على التجارب الصعبة دون الانفعال بها ويتضمن مفردتين (٧، ٨).

٣- العامل الثالث "التقبل Acceptance": يعبر عن ميل الفرد لاعتماد موقف قبول المشاعر الداخلية المؤلمة ويتضمن مفردتين (٧، ٨). وبذلك يتكون المقياس في صورته النهائية من (١٠) مفردات، المفردتان (١ ، ٣) سلبية الاتجاه، ويتم الاستجابة على مفردات المقياس وفقاً لمقياس ليكرت الرباعي (لا تنطبق على إطلاقاً، تنطبق على قليلاً، تنطبق على أحياناً، تنطبق على كثيراً). يتم إعطاء الدرجات: ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، على الترتيب في حالة مفردات الاتجاه الإيجابي، وعكس نظام الدرجات في حالة مفردات الاتجاه السلبية. تتراوح الدرجة الكلية المحتملة على المقياس من (١٠ : ٤٠) ، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى عالٍ من سمة اليقظة العقلية.

وللتحقق من البناء العاملي للمقياس تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. ويتضح من جدول (٦) لمؤشرات حسن المطابقة أنه يحوز على أفضل القيم على معظم المؤشرات.

جدول (٦) مؤشرات حسن المطابقة الاحصائية لنموذج مقياس سمة اليقظة العقلية

المؤشر	CFI	NFI	GFI	CMIN /DF	AGFI	TLI	IFI	RMSEA
القيمة	٠,٩٥٥	٠,٩١٧	٠,٩٥٦	٢,٠١٧	٠,٨٩٥	٠,٩١١	٠,٩٥٧	٠,٠٧١



شكل (٢) النموذج العاملي لأبعاد مقياس سمة اليقظة العقلية

النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة .

ثانياً: الثبات: تم حساب الثبات بطريقة معامل ألفا لكرونباخ كما هو موضح بجدول (٧).

جدول (٧) معاملات ثبات مقياس سمة اليقظة العقلية وأبعاده

المقياس	التقبل	الانتباه والانفتاح	التركيز على الحاضر	البعد
٠,٧٦٣	٠,٧١١	٠,٧١٧	٠,٧٧٦	معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ

• الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس. ونجد من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١.

جدول (٨) معامل ارتباط كل مفردة والبعد الخاص بها وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس

سمة اليقظة العقلية

التقبل		الانتباه والانفتاح		التركيز على الحاضر			
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠,٨٨٧	٩	**٠,٨٨٧	٧	**٠,٦٦٣	٤	**٠,٦٠٩	١
**٠,٨٧٩	١٠	**٠,٨٧٩	٨	**٠,٧٢٤	٥	**٠,٦٥٩	٢
				**٠,٦٣١	٦	**٠,٧٥٣	٣
معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس							
**٠,٦٣٧		**٠,٦٧١		**٠,٩٠٢			

(ج) مقياس استراتيجيات المواجهة للمراهقين (تعريب الباحث)

هو مقياس تم تصميمه بواسطة (Spirito, Stark and Williams, 1988)، ويتكون من (١٠) مفردات لقياس (١٠) استراتيجيات للمواجهة المختلفة للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة. وتشمل: إعادة البناء المعرفي الإيجابي، حل المشكلات، التنظيم الانفعالي، وطلب الدعم الاجتماعي، والإلهاء، الانسحاب الاجتماعي، النقد الذاتي، إلقاء اللوم على الآخرين، الاستسلام، والتفكير بالتمني. ويتم الاستجابة على مفردات المقياس وفقاً لمقياس ليكرت رباعي (لا تنطبق على إطلاقاً، تنطبق على قليلاً، تنطبق على أحياناً، تنطبق على كثيراً)، يتم إعطاء الدرجات: (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) على الترتيب. وفيما يلي بيانات الكفاءة السيكمترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

• الصدق البنائي أو العملي: تم إخضاع المقياس للتحليل العملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية وطريقة Varimax لتدوير العوامل التي لا يقل تشبعها عن ٠,٣ وفقاً لمحك Kaiser، بعد التأكد من تحقق شروط التحليل العملي، حيث أظهر برنامج SPSS أن قيمة

معامل كاييز_مير_أولكن KMO (٠,٦٣٠) وهى قيمة أكبر من ٠,٥ مما يعنى تحقق شرط ملائمة العينة، بالإضافة لشرط تجانس العينة بالنسبة لحجمها من خلال فحص مستوى دلالة مربع كاي (χ^2) لاختبار بارتلليت Bartlett's Test of Sphericity حيث كانت قيمة مربع كاي=٤٥٢,٤٢٠ وهى قيمة دالة عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٠١). وأسفر التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل مستخلصة، وتم استبعاد ثلاث مفردات (التي تتضمن الاستراتيجيات التالية: الاستسلام، النقد الذاتي، وإلقاء اللوم على الآخرين)، التي لم تكن مشبعة بأحد هذه العوامل.

جدول (٩) مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً لمقياس استراتيجيات المواجهة وتشبعاتها

بعد تدوير المحاور

رقم المفردة	العبرة	العامل		
		١	٢	٣
١	ظلت أفكار وأتمنى أن لم يحدث هذا أبداً	٠,٨٥٠		
٢	ابتعدت عن الناس، واحتفظت بمشاعري لنفسى	٠,٨٤٠		
٣	حاولت أن أرى الجانب الجيد للأشياء أو ركزت على شيء جيد يمكن أن يأتي من هذا الموقف		٠,٧٧٨	
٤	فكرت في طرق لحل المشكلة، تحدثت إلى الآخرين للحصول على مزيد من الحقائق والمعلومات حول المشكلة، وحاولت أن أحل المشكلة بالفعل		٠,٦٦٩	
٥	لجأت إلى أسرتي أو أصدقائي أو شخص آخر لمساعدتي على الشعور بالتحسن		٠,٥٩٣	
٦	حاولت أن أهدأ نفسي عن الطريق التحدث إلى نفسي أو الصلاة أو المشي أو مجرد الاسترخاء		٠,٨٠١	
٧	فكرت في شيء آخر، حاولت أن أنساها، أو خرجت وفعلت شيئاً مثل مشاهدة التلفزيون أو لعب لعبة لإبعادها عن ذهني			٠,٥٩٤
	الجذر الكامن للعامل	١,٥٩٧	١,٤٧١	١,٣١٣
	نسبة التباين الذي يفسره العامل	٢٢,٨٢%	٢١,٠٢%	١٨,٧٥%
	نسبة التباين الكلي	٦٢,٥٩%		

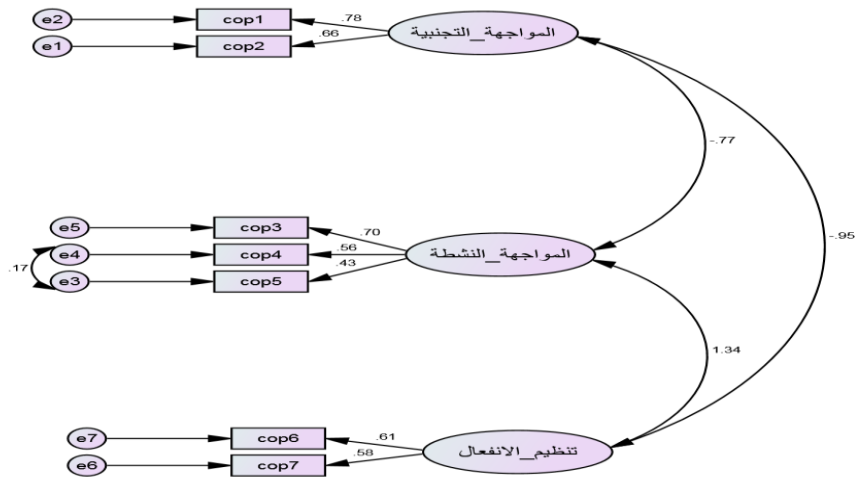
١- العامل الأول "المواجهة التجنبية": ويشمل استراتيجيتين هما: التفكير بالتمني، والانسحاب الاجتماعي، ويتضمن المفردتين (١، ٢).

٢- العامل الثاني "المواجهة النشطة": ويشمل ثلاث استراتيجيات هي: طلب الدعم الاجتماعي، إعادة البناء المعرفي الإيجابي، حل المشكلات، ويتضمن ثلاث مفردات (٣، ٤، ٥).

٣- العامل الثالث "مواجهة تنظيم الانفعال": ويشمل استراتيجيتين هما: التنظيم الانفعالي، الإلهاء،

النموذج البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة .

ويتضمن المفردتين (٦، ٧). وبذلك يكون المقياس في صورته النهائية من (٧) مفردات تمثل سبع استراتيجيات للمواجهة، وتشمل على الترتيب: التفكير بالتمني، الانسحاب الاجتماعي، إعادة البناء المعرفي الإيجابي، حل المشكلات، طلب الدعم الاجتماعي، التنظيم الانفعالي، الإلهاء. ويتم الاستجابة على مفردات المقياس وفقاً لمقياس ليكرت الرباعي (لا تنطبق على إطلاقاً، تنطبق على قليلاً، تنطبق على أحياناً، تنطبق على كثيراً). يتم إعطاء الدرجات: (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) ، على الترتيب. تتراوح الدرجة الكلية المحتملة على المقياس من (٧ : ٢٨). وللتحقق من البناء العاملي للمقياس تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. ويتضح من جدول (١٠) لمؤشرات حسن المطابقة أنه يحوز على أفضل القيم على معظم المؤشرات.



شكل (٣) النموذج العاملي لأبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة

جدول (١٠) مؤشرات حسن المطابقة الاحصائية لنموذج الأبعاد الثلاثة لمقياس استراتيجيات

المواجهة

المؤشر	CFI	NFI	GFI	CMIN /DF	AGFI	TLI	IFI	RMSEA
القيمة	٠,٩٧٩	٠,٩٥٧	٠,٩٧٥	١,٨٥٠	٠,٩٣٠	٠,٩٥٦	٠,٩٨٠	٠,٠٦٥

ثانياً: الثبات: تم حساب الثبات بطريقة معامل ألفا لكرونباخ كما هو موضح بجدول (١١).

جدول (١١) معاملات ثبات مقياس استراتيجيات المواجهة وأبعاده

المقياس	مواجهة تنظيم الانفعال	المواجهة النشطة	المواجهة التجنبية	البعد
٠,٧٦٥	٠,٧٠٩	٠,٧٧٣	٠,٧١٧	معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ

• الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الخاص بها. ونجد من جدول (١٢) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١.

جدول (١٢) معامل ارتباط كل مفردة والبعد الخاص بها لمقياس استراتيجيات المواجهة

مواجهة تنظيم الانفعال		المواجهة النشطة			المواجهة التجنبية	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	المفردة
**٠,٨٢٧	٦	**٠,٧٢٨	٥	**٠,٧٤٢	٣	**٠,٨٧٩
**٠,٨١٨	٧			**٠,٧٩٦	٤	**٠,٨٦٢

٤ - خطوات الدراسة:

قام الباحث بإعداد مقاييس الدراسة وتطبيقها على العينة الاستطلاعية، وتم التأكد من الكفاءة السيكومترية للمقاييس. ثم قام الباحث بتطبيق مقاييس الدراسة على العينة الأساسية، وتفرغ بيانات التطبيق، وإجراء المعالجات الإحصائية في ضوء الفروض. ويوضح جدول (١٣) الوصف الإحصائي لبيانات العينة على المقاييس المستخدمة.

جدول (١٣) بيانات الوصف الإحصائي لعينة الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط			البعد	المتغير	
	إناث	ذكور	الكلية			
٤,٣٣	٣,٦١	٥,٣٣	١١,٩٥	١١,٦٧	١١,٨٦	رأس المال النفسي
٤,٤٥	٣,٧٩	٥,٣١	١٢,٢٩	١٢,١٦	١٢,٥٥	
٤,٣١	٣,٦١	٥,٢٦	١٣,١٠	١٣,٠٥	١٣,١٨	
٤,٦١	٣,٩٢	٥,٥٧	١١,٩٥	١١,٨٩	١٢,٠٤	
١٤,٨٩	١٠,٨٨	١٩,٧١	٤٩,٠٧	٤٨,٧٦	٤٩,٦٣	
٣,٣٤	٣,١٧	٣,٣٣	١٦,٠٤	١٥,٣٣	١٧,١٤	سمة اليقظة العقلية
١,٧١	١,٦١	١,٨٦	٥,١١	٥,١٥	٥,٠٧	
١,٦٤	١,٤٢	١,٧٩	٥,٦٧	٦,٠٦	٥,٠٥	
٤,٣٦	٣,٧١	٥,٢٢	٢٦,٨٢	٢٦,٥٤	٢٧,٢٦	استراتيجيات المواجهة
١,٦٩	١,٤٥	١,٨٩	٦,٢٨	٦,٦٢	٥,٧٣	
٢,٣٤	١,٧٩	٢,٩٩	٨,٤٧	٨,٦٥	٨,٢١	
١,٦٦	١,٣١	٢,١٠	٥,٧٠	٥,٦٨	٥,٧٤	

== النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية علي استراتيجيات المواجهة .==

٥ - الأساليب الإحصائية

تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، ومعامل ارتباط بيرسون، وأسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد، وأسلوب تحليل المسار والنمذجة البنائية للتحقق من فروض الدراسة.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

يتناول الباحث في هذا الجزء مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء فروض الدراسة، وكتابة التوصيات.

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية واستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية". باستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي والمواجهة التجنبية ($r = -0,653$)، ووجدت علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي وكل من المواجهة النشطة ($r = 0,836$)، ومواجهة تنظيم الانفعال ($r = 0,810$)، ووجدت علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي والمواجهة التجنبية ($r = -0,653$)، ووجدت علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين سمة اليقظة العقلية وكل من المواجهة النشطة ($r = 0,606$)، ومواجهة تنظيم الانفعال ($r = 0,426$)، ووجدت علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين سمة اليقظة العقلية والمواجهة التجنبية ($r = -0,708$)، ويوضح الجدول (١٤) هذه العلاقة. حيث يتضح منه أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١. وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية ($r = 0,803$). ويوضح الجدول (١٥) هذه العلاقة. وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الأول.

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية مع استراتيجيات

المواجهة

المتغير	البعد	المواجهة التجنبية	المواجهة النشطة	مواجهة تنظيم الانفعال
رأس المال النفسي	الأمل	**٠,٦٧٠-	**٠,٧٧٢	**٠,٨١٨
	المرونة	**٠,٤٦١-	**٠,٦٦٨	**٠,٧٧٣
	التفاؤل	**٠,٥١١-	**٠,٦٤٦	**٠,٦٦٧
	الكفاءة الذاتية	**٠,٥٦٠-	**٠,٧٢٧	**٠,٨٠٣
	الدرجة الكلية	**٠,٦٥٣-	**٠,٨٣٦	**٠,٨١٠
سمة اليقظة العقلية	التركيز على الحاضر	**٠,٥٩٦-	**٠,٥٢١	**٠,٣٤٨
	الانتباه والانفتاح	**٠,٧٣٤-	**٠,٥٣٧	**٠,٥٠٩
	التقبل	**٠,٥٦٢-	**٠,٥٣٩	**٠,٢٩٩
	الدرجة الكلية	**٠,٧٠٨-	**٠,٦٠٦	**٠,٤٢٦

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية

البعد	التركيز على الحاضر	الانتباه والانفتاح	التقبل	سمة اليقظة العقلية
الأمل	**٠,٦٩٦	**٠,٦٨٨	**٠,٦٤٤	**٠,٧٥٧
المرونة	**٠,٥٥٩	**٠,٥٤٩	**٠,٥٣٤	**٠,٦١٧
التفاؤل	**٠,٥٣٧	**٠,٥٤٩	**٠,٥٣٤	**٠,٦١٧
الكفاءة الذاتية	**٠,٦٣٨	**٠,٦٠٦	**٠,٦١٦	**٠,٦٩٤
رأس المال النفسي	**٠,٧٢٥	**٠,٧٣٢	**٠,٧١١	**٠,٨٠٣

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثالث على: "تتنبأ أبعاد رأس المال النفسي باستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية". باستخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد كانت النتائج كالتالي:

أولاً: فيما يخص استراتيجيات المواجهة التجنبية: كان معامل التحديد المعدل يساوي ٠,٤٥٦ وهذا معناه أن المتغيرات المستقلة وهي أبعاد رأس المال النفسي تفسر ٤٥,٦٪ من التباين في المتغير التابع وهو استراتيجيات المواجهة التجنبية.

== النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة .==

جدول (١٦) تحليل انحدار أبعاد رأس المال النفسي على استراتيجيات المواجهة التجنبية

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٤	٤٢٤,٢٥٤	١٠٦,٠٦٤	٦٨,٦٣	٠,٠٠١
الوقاي	٣١٩	٤٩٣,١٨٧	١,٥٤٦		
الكلية	٣٢٣	٩١٧,٤٤١			

جدول (١٧) قيم معاملات الانحدار لتنبؤ أبعاد رأس المال النفسي باستراتيجيات المواجهة التجنبية

المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	معامل التحديد المعدل
ثابت الانحدار	٩,٧١١	٣٨,٩٤٩	٠,٠٠١	٠,٤٥٦
الأمل	- ٠,٢٠٢	- ٦,٥٨٣	٠,٠٠١	
المرونة	- ٠,٠٠٢	- ٠,١٠١	غير دال	
التفاؤل	- ٠,٠٥٣	- ٢,٥٣٠	٠,٠١	
الكفاءة الذاتية	- ٠,٠٢٩	- ١,١٩٢	غير دال	

ويتضح من جدول (١٦) دلالة نموذج الانحدار المتعدد عن مستوى ٠,٠٠١. ويتضح من جدول (١٧) أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة التجنبية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال بعدي رأس المال النفسي (الأمل، التفاؤل)، وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الثاني. ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

$$\text{المواجهة التجنبية} = ٩,٧١١ - ٠,٢٠٢ \times (\text{الأمل}) - ٠,٠٥٣ \times (\text{التفاؤل}).$$

ثانياً: فيما يخص استراتيجيات المواجهة النشطة: كان معامل التحديد المعدل يساوي ٠,٦٩٥ وهذا معناه أن المتغيرات المستقلة وهي أبعاد رأس المال النفسي تفسر ٦٩,٥٪ من التباين في المتغير التابع وهو استراتيجيات المواجهة النشطة.

جدول (١٨) تحليل انحدار أبعاد رأس المال النفسي على استراتيجيات المواجهة النشطة

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٤	١٢٣١,٢٥٠	٣٠٧,٨١٣	١٨٤,٧٦٦	٠,٠٠١
الوقاي	٣١٩	٥٣١,٤٤١	١,٦٦٦		
الكلية	٣٢٣	١٧٦٢,٦٩١			

جدول (١٩) قيم معاملات الانحدار لتنبؤ أبعاد رأس المال النفسي باستراتيجيات المواجهة
النشطة

المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	معامل التحديد المعدل
ثابت الانحدار	٢,٠٥٤	٧,٩٣٥	٠,٠٠١	٠,٦٩٥
الأمل	٠,١٤٠	٤,٤٠٧	٠,٠٠١	
المرونة	٠,١٢٤	٥,٦٠٠	٠,٠٠١	
التفاؤل	٠,١٣٠	٥,٩٨٣	٠,٠٠١	
الكفاءة الذاتية	٠,١٣٠	٥,١٢٥	٠,٠٠١	

ويتضح من جدول (١٨) دلالة نموذج الانحدار المتعدد عن مستوى ٠,٠٠١. ويتضح من جدول (١٩) أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة النشطة لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال أبعاد رأس المال النفسي، وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الثاني. ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

المواجهة

$$\text{التجنبيه} = ٢,٠٥٤ + ٠,١٤٠ \times (\text{الأمل}) + ٠,١٢٤ \times (\text{المرونة}) + ٠,١٣٠ \times (\text{التفاؤل}) + ٠,١٣٠ \times (\text{الكفاءة الذاتية}).$$

ثالثاً: فيما يخص استراتيجيات مواجهة تنظيم الانفعال: كان معامل التحديد المعدل يساوي ٠,٨٣٤ وهذا معناه أن المتغيرات المستقلة وهي أبعاد رأس المال النفسي تفسر ٨٣,٤٪ من التباين في المتغير التابع وهو استراتيجيات مواجهة تنظيم الانفعال.

جدول (٢٠) تحليل انحدار أبعاد رأس المال النفسي على استراتيجيات مواجهة تنظيم الانفعال

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٤	٧٤١,٢٠٢	١٨٥,٠١	٤٠٧,٢٢٣	٠,٠٠١
البواقي	٣١٩	١٤٥	٠,٤٥٥		
الكلية	٣٢٣	٨٨٦,٣٥٨			

النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة .

جدول (٢١) قيم معاملات الانحدار لتنبؤ أبعاد رأس المال النفسي باستراتيجيات مواجهة تنظيم الانفعال

المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	معامل التحديد المعدل
ثابت الانحدار	٠,٧٢٦	٥,٣٦٧	٠,٠٠١	٠,٨٣٤
الأمل	٠,٠٦٤	٣,٨٦٨	٠,٠٠١	
المرونة	٠,١٣٥	١١,٦٧٩	٠,٠٠١	
التفاؤل	٠,٠٨٤	٧,٤١٠	٠,٠٠١	
الكفاءة الذاتية	٠,١٢٢	٩,٢٢٩	٠,٠٠١	

ويتضح من جدول (٢٠) دلالة نموذج الانحدار المتعدد عن مستوى ٠,٠٠١. ويتضح من جدول (٢١) أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة تنظيم الانفعال لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال أبعاد رأس المال النفسي، وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الثاني. ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

$$\text{مواجهة تنظيم الانفعال} = ٠,٧٢٦ + ٠,٠٦٤ \times (\text{الأمل}) + ٠,١٣٥ \times (\text{المرونة}) + ٠,٠٨٤ \times (\text{التفاؤل}) + ٠,١٢٢ \times (\text{الكفاءة الذاتية}).$$

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: "تتنبأ سمة اليقظة العقلية باستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية". باستخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد كانت النتائج كالتالي:

أولاً: فيما يخص استراتيجيات المواجهة التجنبية: كان معامل التحديد المعدل ٠,٣٢١ وهذا معناه أن المتغيرات المستقلة وهي أبعاد سمة اليقظة العقلية تفسر ٣٢,١٪ من التباين في المتغير التابع وهو استراتيجيات المواجهة التجنبية.

جدول (٢٢) تحليل انحدار أبعاد سمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة التجنبية

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٣	٣٠٠,١٧٣	١٠٠,٥٨	٥١,٨٧١	٠,٠٠١
البواقي	٣٢٠	٦١٧,٢٦٩	١,٩٢٩		
الكلية	٣٢٣	٩١٧,٤٤١			

جدول (٢٣) قيم معاملات الانحدار لتنبؤ أبعاد سمة اليقظة العقلية باستراتيجيات المواجهة

التجنبية

معامل التحديد المعدل	الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	معاملات الانحدار	المتغيرات المستقلة
٠,٣٢١	٠,٠٠١	٢٥,١١٧	١٢,٢٥٨	ثابت الانحدار
	٠,٠٠١	٨,٧٤٩ -	٠,٢٠٥ -	التركيز على الحاضر
	٠,٠٠١	٤,٩٧٧ -	٠,٢٢٩ -	الانتباه والانفتاح
	٠,٠٠١	٥,٦٨١ -	٠,٢٦٩ -	التقبل

ويتضح من جدول (٢٢) دلالة نموذج الانحدار المتعدد عن مستوى ٠,٠٠١. ويتضح من جدول (٢٣) أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة التجنبية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال أبعاد سمة اليقظة العقلية، وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الثالث. ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

$$\text{المواجهة التجنبية} = ١٢,٢٥٨ - ٠,٢٠٥ \times (\text{التركيز على الحاضر}) - ٠,٢٢٩ \times (\text{الانتباه والانفتاح}) - ٠,٢٦٩ \times (\text{التقبل})$$

ثانياً: فيما يخص استراتيجيات المواجهة النشطة: كان معامل التحديد المعدل يساوي ٠,٣٠١ وهذا معناه أن المتغيرات المستقلة وهي أبعاد سمة اليقظة العقلية تفسر ٣٠,١٪ من التباين في المتغير التابع وهو استراتيجيات المواجهة النشطة.

جدول (٢٤) تحليل انحدار أبعاد سمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة النشطة

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٣	٥٤١,٧٨٧	١٨٠,٥٩٦	٤٧,٣٣٤	٠,٠٠١
البواقي	٣٢٠	١٢٢٠,٩٠٤	٣,٨١٥		
الكلية	٣٢٣	٧٦٢,٦٩١			

جدول (٢٥) قيم معاملات الانحدار لتنبؤ أبعاد سمة اليقظة العقلية باستراتيجيات المواجهة

النشطة

معامل التحديد المعدل	الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	معاملات الانحدار	المتغيرات المستقلة
٠,٣٠١	غير دال	١,٤٢٧	٠,٩٧٩	ثابت الانحدار
	٠,٠٠١	٥,٢٢٠	٠,١٧٢	التركيز على الحاضر
	٠,٠٠١	٧,٠٥٣	٠,٤٥٦	الانتباه والانفتاح
	٠,٠٠١	٦,٣٦٤	٠,٤٢٤	التقبل

=== النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة .===

ويتضح من جدول (٢٤) دلالة نموذج الانحدار المتعدد عن مستوى دلالة ٠,٠٠١. ويتضح من جدول (٢٥) أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة النشطة لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال أبعاد سمة اليقظة العقلية، وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الثالث. ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

$$\text{المواجهة النشطة} = ٠,١٧٢ \times (\text{التركيز على الحاضر}) + ٠,٤٥٦ \times (\text{الانتباه والافتتاح}) + ٠,٤٢٤ \times (\text{التقبل})$$

ثالثاً: فيما يخص استراتيجيات مواجهة تنظيم الانفعال: كان معامل التحديد المعدل يساوي ٠,٤١٠ وهذا معناه أن المتغيرات المستقلة وهي أبعاد سمة اليقظة العقلية تفسر ٤١٪ من التباين في المتغير التابع وهو استراتيجيات مواجهة تنظيم الانفعال.

جدول (٢٦) تحليل انحدار أبعاد سمة اليقظة العقلية على استراتيجيات مواجهة تنظيم الانفعال

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٣	٣٦٨,٢٢٦	١٢٢,٧٤٢	٧٥,٨٠٦	٠,٠٠١
اليواقي	٣٢٠	٥١٨,١٣٢	١,٦١٩		
الكلية	٣٢٣	٨٨٦,٣٥٨			

جدول (٢٧) قيم معاملات الانحدار لتنبؤ أبعاد سمة اليقظة العقلية باستراتيجيات مواجهة تنظيم

الانفعال

المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	معامل التحديد المعدل
ثابت الانحدار	- ٠,٣٥٥	- ٠,٧٩٤	غير دال	٠,٤١٠
التركيز على الحاضر	٠,١٢٢	٥,٦٨٨	٠,٠٠١	
الانتباه والافتتاح	٠,٣٦٣	٨,٦١٦	٠,٠٠١	
التقبل	٠,٣٩٥	٩,١١١	٠,٠٠١	

ويتضح من جدول (٢٦) دلالة نموذج الانحدار المتعدد عن مستوى دلالة ٠,٠٠١. ويتضح من جدول (٢٧) أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة تنظيم الانفعال لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال أبعاد سمة اليقظة العقلية، وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الثالث. ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

مواجهة تنظيم الانفعال = 0,122 × (التركيز على الحاضر) + 0,363 × (الانتباه والانفتاح) + 0,395 × (التقبل)

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: "تتنبأ أبعاد رأس المال النفسي بأبعاد سمة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية". باستخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد كانت النتائج كالتالي:

أولاً: فيما يخص بعد التركيز على الحاضر: كان معامل التحديد المعدل 0,526 وهذا معناه أن المتغيرات المستقلة وهي أبعاد رأس المال النفسي تفسر 52,6% من التباين في المتغير التابع وهو التركيز على الحاضر.

جدول (٢٨) تحليل انحدار أبعاد رأس المال النفسي على بعد التركيز على الحاضر

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٤	٢٦٢٩,٠١٠	٦٥٤,٢٥٢	٩٠,٦١٩	٠,٠٠١
البواقي	٣١٩	٢٣١٢,٦٨٢	٧,٢٥٣		
الكل	٣٢٣	٤٩٤٢,٦٩١			

جدول (٢٩) قيم معاملات الانحدار لتنبؤ أبعاد رأس المال النفسي ببعد التركيز على الحاضر

المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	معامل التحديد المعدل
ثابت الانحدار	٥,٤١٨	١٠,٠٣٣	٠,٠٠١	٠,٥٢٦
الأمل	٠,٣٠٨	٤,٦٣٩	٠,٠٠١	
المرونة	٠,١٣٧	٢,٩٧٢	٠,٠٠١	
التفاؤل	٠,١٢٩	٢,٨٥٣	٠,٠٠١	
الكفاءة الذاتية	٠,١٧٣	٣,٢٧٥	٠,٠٠١	

ويتضح من جدول (٢٨) دلالة نموذج الانحدار المتعدد عن مستوى 0,001. ويتضح من جدول (٢٩) أنه يمكن التنبؤ ببعد التركيز على الحاضر لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال أبعاد رأس المال النفسي، وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الرابع. ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

$$\text{التركيز على الحاضر} = 5,418 + 0,308 \times (\text{الأمل}) + 0,137 \times (\text{المرونة}) + 0,129 \times (\text{التفاؤل}) + 0,173 \times (\text{الكفاءة الذاتية})$$

=== النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة . ===

ثانياً: فيما يخص بعد الانتباه والانفتاح: كان معامل التحديد المعدل ٠,٥٤٢ وهذا معناه أن المتغيرات المستقلة وهي أبعاد رأس المال النفسي تفسر ٥٤,٢% من التباين في المتغير التابع وهو استراتيجيات المواجهة النشطة.

جدول (٣٠) تحليل انحدار أبعاد رأس المال النفسي على بعد الانتباه والانفتاح

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٤	٤٨٥,٦٩٥	١٢١,٤٢٤	٩٦,٧١٨	٠,٠٠١
اليواقي	٣١٩	٤٠٠,٤٨٧	١,٢٥٥		
الكلية	٣٢٣	٨٨٦,٤٨٧			

جدول (٣١) قيم معاملات الانحدار لتنبؤ أبعاد رأس المال النفسي ببعد الانتباه والانفتاح

المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	معامل التحديد المعدل
ثابت الانحدار	٠,٥٩٨	٢,٦٦٣	٠,٠١	٠,٥٤٢
الأمل	٠,١١٨	٤,٢٦٣	٠,٠٠١	
المرونة	٠,٠٥١	٢,٦٥٦	٠,٠١	
التفاؤل	٠,١١٥	٦,١٠٣	٠,٠٠١	
الكفاءة الذاتية	٠,٠٤٥	٢,٠٣٣	٠,٠٥	

ويتضح من جدول (٣٠) دلالة نموذج الانحدار المتعدد عن مستوى ٠,٠٠١. ويتضح من جدول (٣١) أنه يمكن التنبؤ ببعد الانتباه والانفتاح لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال أبعاد رأس المال النفسي، وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الرابع. ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

$$\text{الانتباه والانفتاح} = ٠,٥٩٨ + ٠,١١٨ \times (\text{الأمل}) + ٠,٠٥١ \times (\text{المرونة}) + ٠,١١٥ \times (\text{التفاؤل}) + ٠,٠٤٥ \times (\text{الكفاءة الذاتية})$$

ثالثاً: فيما يخص بعد التقبل: كان معامل التحديد المعدل ٠,٥٠٤ وهذا معناه أن المتغيرات المستقلة وهي أبعاد رأس المال النفسي تفسر ٥٠,٤% من التباين في المتغير التابع وهو بعد التقبل.

جدول (٣٢) تحليل انحدار أبعاد رأس المال النفسي على بعد التقبل

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٤	٤٨٠,٠٣٨	١٢٠,٠١٠	٨٤,٣٩٨	٠,٠٠١
اليواقي	٣١٩	٤٥٣,٦٠١	١,٤٢٢		
الكلية	٣٢٣	٩٣٣,٦٣٩			

جدول (٣٣) قيم معاملات الانحدار لتنبؤ أبعاد رأس المال النفسي ببعد التقبل

المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	معامل التحديد المعدل
ثابت الانحدار	٠,٣٢٥	١,٣٦٠	غير دال	٠,٥٠٤
الأمل	٠,٠٦٥	٢,٢١١	٠,٠٥	
المرونة	٠,٠٥٧	٢,٨١٢	٠,٠١	
التفاؤل	٠,١٢٠	٥,٩٩٠	٠,٠٠١	
الكفاءة الذاتية	٠,٠٨٦	٣,٦٩٣	٠,٠٠١	

ويتضح من جدول (٣٢) دلالة نموذج الانحدار المتعدد عن مستوى ٠,٠٠١. ويتضح من جدول (٣٣) أنه يمكن التنبؤ ببعد التقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال أبعاد رأس المال النفسي، وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الرابع. ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

$$\text{التقبل} = ٠,٠٦٥ \times (\text{الأمل}) + ٠,٠٥٧ \times (\text{المرونة}) + ٠,١٢٠ \times (\text{التفاؤل}) + ٠,٠٨٦ \times (\text{الكفاءة الذاتية})$$

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على: "يوجد تأثير مباشر وآخر غير مباشر لرأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث ببناء ثلاثة نماذج محتملة للعلاقات السببية بين متغيرات الدراسة، وهي كالتالي:

- النموذج الأول: يتضمن رأس المال النفسي (كمتغير مستقل)، وسمة اليقظة العقلية (كمتغير وسيط)، واستراتيجيات المواجهة (كمتغير تابع).
- النموذج الثاني: يتضمن سمة اليقظة العقلية (كمتغير مستقل)، ورأس المال النفسي (كمتغير وسيط)، واستراتيجيات المواجهة (كمتغير تابع).
- النموذج الثالث: يتضمن رأس المال النفسي (كمتغير مستقل)، وسمة اليقظة العقلية (كمتغير مستقل معدل)، والتفاعل بينهما (كمتغير مستقل معدل) واستراتيجيات المواجهة (كمتغير تابع)، وعند اختبار هذا النموذج تم تحويل جميع درجات المتغيرات لدرجات معيارية.

تم استخدام أسلوب تحليل المسار ونمذجة المعادلات البنائية عن طريق برنامج AMOS-25 للتحقق من مطابقة النماذج الثلاثة المقترحة باستخدام الأوزان المعيارية. ويتضح من جدول (٣٤) أن النموذج البنائي الأول قد حظى بمؤشرات حسن مطابقة جيدة في حين كانت مؤشرات حسن

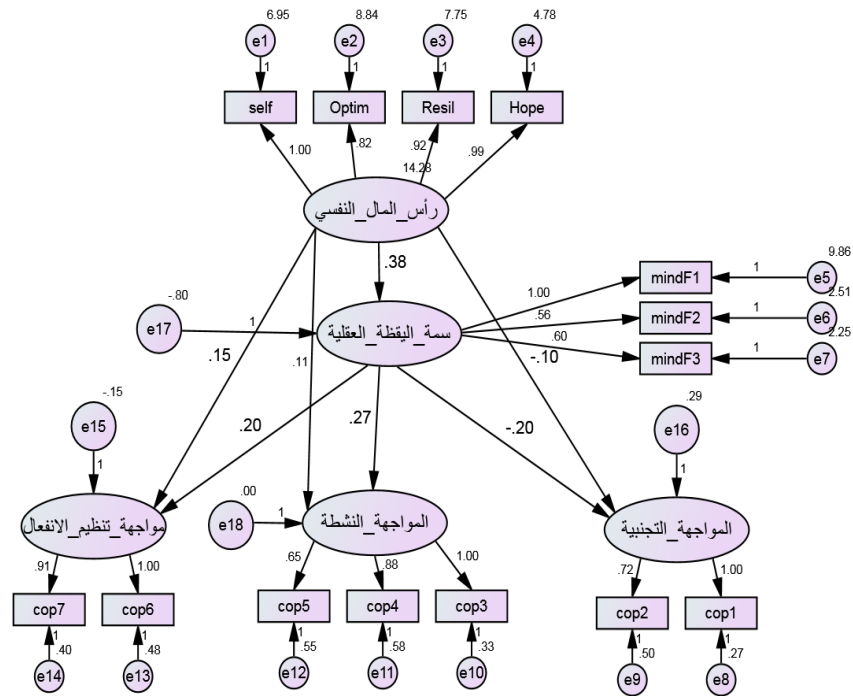
النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة

مطابقة النموذجين الثاني والثالث غير مقبولة، لذلك تم رفض النموذجين الثاني والثالث.

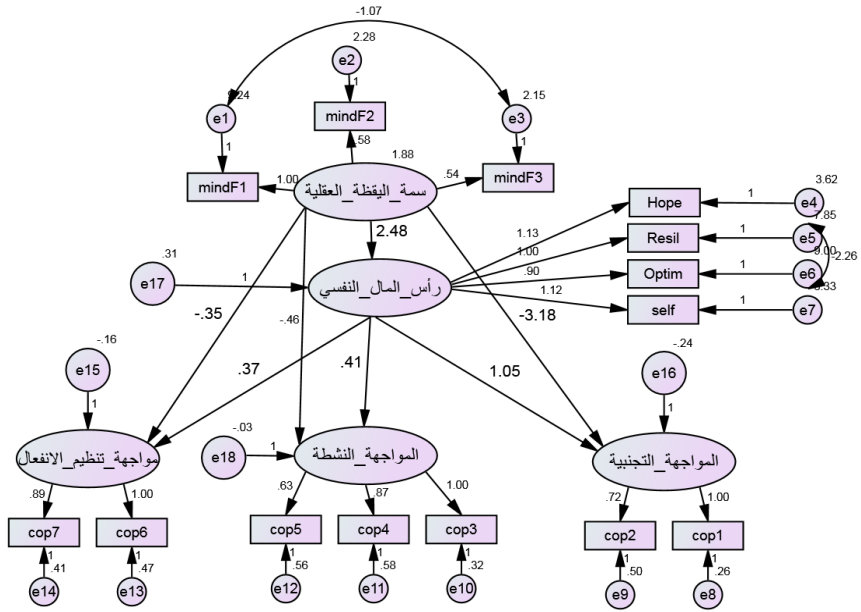
جدول (٣٤) مؤشرات حسن المطابقة الاحصائية للنماذج البنائية الثلاثة

النتيجة	RMSEA	IFI	TLI	AGFI	CFI	NFI	GFI	CMIN /DF	النموذج
مقبول	٠,٠٣٧	٠,٩٩٢	٠,٩٣٨	٠,٩٩٢	٠,٩٩٢	٠,٩٧٥	٠,٩٧٢	١,٤٤٣	الأول
مرفوض	٠,١٠٦	٠,٩١٠	٠,٨٧٨	٠,٨٢٩	٠,٩٠٩	٠,٨٨٨	٠,٨٨٩	٤,٦٤٢	الثاني
مرفوض	٠,١٠٩	٠,٩٠٣	٠,٨٦٧	٠,٨٠٨	٠,٩٠٢	٠,٨٨١	٠,٨٧٧	٤,٨٣٠	الثالث

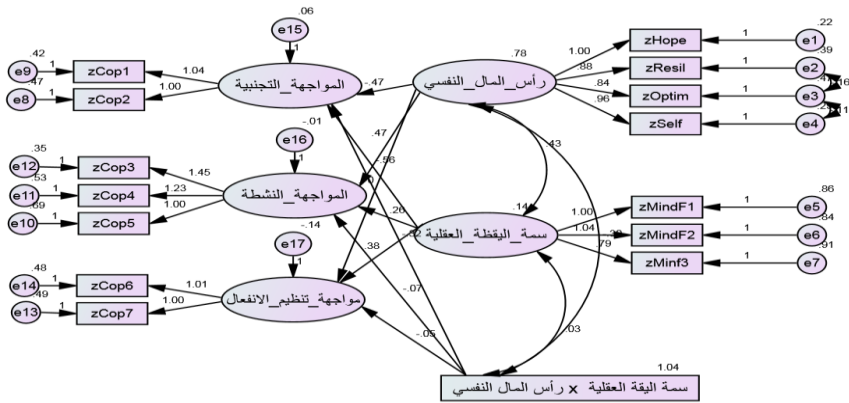
ويتضح من جدول (٣٥) وجود تأثير مباشر وآخر غير مباشر لرأس المال النفسي (متغير مستقل)، وسمة اليقظة العقلية (متغير وسيط) على استراتيجيات المواجهة (متغير تابع) لدى طلاب المرحلة الثانوية. ويوضح شكل (٤) مسارات هذا التأثير. وبناءً عليه تم اعتبار النموذج الأول هو النموذج النهائي للدراسة. وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الخامس.



شكل (٤) النموذج البنائي الأول لأثر رأس المال النفسي على استراتيجيات المواجهة من خلال سمة اليقظة العقلية



شكل (٥) النموذج البنائي الثاني لأثر سمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة من خلال رأس المال النفسي



شكل (٦) النموذج البنائي الثالث لأثر تعديل سمة اليقظة العقلية العلاقة بين رأس المال النفسي واستراتيجيات المواجهة

النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة .

جدول (٣٥) نتائج تحليل المسار للنموذج الأول لأثر رأس المال النفسي على استراتيجيات المواجهة من خلال اليقظة العقلية

الدلالة	القيم الحرجة	الخطأ المعياري	المعامل	نوع التأثير	المسار
٠,٠٠١	٧,٨٣٠	٠,٠٤٩	٠,٣٨٠	مباشر	رأس المال النفسي ← سمة اليقظة العقلية
٠,٠٠١	٣,٢٨٥-	٠,٠٦٢	٠,٢٠٤ -	مباشر	سمة اليقظة العقلية ← المواجهة التجنبية
٠,٠٠١	٤,١٥٥	٠,٠٦٥	٠,٢٧٠	مباشر	سمة اليقظة العقلية ← المواجهة النشطة
٠,٠٠١	٤,٣٤٤	٠,٠٤٦	٠,١٩٨	مباشر	سمة اليقظة العقلية ← مواجهة تنظيم الانفعال
٠,٠٠١	٤,٣٦٩ -	٠,٠٢٢	٠,٠٩٧ -	مباشر	رأس المال النفسي ← المواجهة التجنبية
			٠,٠٧٨-	غير مباشر	
			٠,١٧٥-	الكلية	
٠,٠٠١	٥,١٣٥	٠,٠٢٢	٠,١١٤	مباشر	رأس المال النفسي ← المواجهة النشطة
			٠,١٠٣	غير مباشر	
			٠,٢١٧	الكلية	
٠,٠٠١	٨,٧٤٤	٠,٠١٧	٠,١٤٥	مباشر	رأس المال النفسي ← مواجهة تنظيم الانفعال
			٠,٠٧٥	غير مباشر	
			٠,٢٢١	الكلية	

مناقشة نتائج الدراسة:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

أظهرت نتائج الفرض الأول ارتباط رأس المال النفسي بشكل إيجابي مع المواجهة النشطة التي تتضمن التعامل المباشر مع المشكلات والعمل على حلها. وارتباط رأس المال النفسي بشكل إيجابي أيضاً مع المواجهة القائمة على تنظيم الانفعال والتي تتضمن خفض الانفعالات السلبية المرتبطة بالمواقف الصاعقة. وعلى النقيض من ذلك أظهرت النتائج ارتباط رأس المال النفسي عكسياً مع المواجهة التجنبية والتي تشمل التفكير بالتمني، والانسحاب الاجتماعي، ويمكن تفسير ذلك بأن ضعف الموارد النفسية (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، المرونة) اللازمة للطالب للمواجهة الفعالة تجعله يميل للانسحاب والتجنب. ويتفق ذلك مع نتائج عدد من الدراسات السابقة (Zhang and Li, 2022, Zhu et al., 2022, Zeng and Wei, 2023)

وأظهرت نتائج الفرض الأول أيضاً ارتباط سمة اليقظة العقلية بشكل إيجابي مع المواجهة النشطة والمواجهة القائمة على تنظيم الانفعال وعكسياً مع المواجهة التجنبية. وربما يمكن تفسير ذلك بأن سمة اليقظة العقلية تتضمن وعياً بتجربة اللحظة الحالية بموقف من الانفتاح وعدم إصدار الأحكام تجاه كل ما ينشأ في الحاضر (Warren et al., 2023) وهو ما يتيح القدرة على المواجهة الفعالة للمشكلات والمواقف الضاغطة. فسمه اليقظة العقلية تساعد في تحسين قدرة الطالب على تنظيم الانتباه والتفكير والانفعالات والسلوك (Skelly and Estrada-Chichon, 2021). ومن ثم ترتبط طردياً باستراتيجيات المواجهة التكيفية (Schmiedeler et al., 2023).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تشير نتائج الفرض الثاني أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة التجنبية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال بعدي رأس المال النفسي (الأمل، التفاؤل)، بمعنى أن انخفاض الأمل والتفاؤل يؤدي إلى زيادة ميل الطالب لتبني استراتيجيات مواجهة تجنبية، ويمكن تفسير ذلك بأن الأمل حالة تحفيزية إيجابية تستند إلى شعور مشتق تفاعلياً من بعدين هما: قوة الإرادة والتخطيط لتحقيق الأهداف (Snyder et al., 1991)، بينما يتضمن التفاؤل توقعات إيجابية عامة حول المستقبل (Carver et al., 2010). وتشير نتائج الفرض الثاني أيضاً أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة النشطة (طلب الدعم الاجتماعي، إعادة البناء المعرفي الإيجابي، حل المشكلات) واستراتيجيات مواجهة تنظيم الانفعال (استراتيجيات خفض الانفعالات السلبية المرتبطة بالمواقف الضاغطة) من خلال أبعاد رأس المال النفسي، بمعنى أن زيادة مكونات رأس المال النفسي تتنبأ بزيادة المواجهة الفعالة للضغوط والمشكلات، وتتنبأ أيضاً بانخفاض المواجهة التجنبية (التفكير بالتمني، والانسحاب الاجتماعي). ويمكن تفسير ذلك بأن الطلاب الذين يتمتعون بنسبة عالية في المكونات الأربعة التي تشكل رأس المال النفسي يمكن أن يكون لديهم مجموعة متنوعة من الموارد النفسية الإيجابية التي تمكنهم من التعامل الفعال مع تحديات ضغوط الحياة، ويتفق ذلك مع نتائج عدد من الدراسات السابقة (Zhang and Li, 2022, Zhu et al., 2022, Zeng and Wei, 2023).

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تشير نتائج الفرض الثالث أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة التجنبية (التفكير بالتمني، والانسحاب الاجتماعي) لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال أبعاد سمة اليقظة العقلية،

=== النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة . ===

بمعنى أن انخفاض أبعاد سمة اليقظة العقلية يؤدي إلى زيادة ميل الطالب لتبني استراتيجيات مواجهة تجنبية، ويمكن تفسير ذلك بأن انخفاض التركيز على الحاضر، والانتباه والانفتاح، وتقبل المشاعر الداخلية المؤلمة (أبعاد سمة اليقظة العقلية) يؤدي إلى زيادة التحيز الانفعالي في إدراك المثيرات، فوفقاً لما أشار إليه (Kabat-Zinn, 2003, p.145) بأن "العقل غير المدرب يمكن أن يسهم بشكل مباشر في معاناة الإنسان". وعلى النقيض من ذلك تشير نتائج الفرض الثالث أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة النشطة (طلب الدعم الاجتماعي، إعادة البناء المعرفي الإيجابي، حل المشكلات) واستراتيجيات تنظيم الانفعال (استراتيجيات خفض الانفعالات السلبية المرتبطة بالمواقف الضاغطة) لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال أبعاد سمة اليقظة العقلية، بمعنى أن زيادة أبعاد سمة اليقظة العقلية تتنبأ بزيادة المواجهة الفعالة للضغوط والمشكلات، ويمكن تفسير ذلك بأن اليقظة العقلية تؤدي إلى توسيع نطاق الوعي (Fredrickson and Joiner, 2002)، وتؤدي إلى تحسن الأداء الوظيفي المعرفي (Strikwerda-Brown et al., 2022)، وتقل مستويات القلق والتوتر، وتلعب دوراً في تحسين الانتباه (Hulsbosch et al., 2023; Vveinhardt and Kaspere, 2022)، وتساعد في معالجة الآثار السلبية للضغوط من خلال تقليل الرسائل الداخلية السلبية، وزيادة التعاطف مع الذات والمواجهة المرنة (Martinez et al., 2022). وتسهم في جعل الطالب أكثر قدرة على مواجهة التحديات والتكيف الإيجابي معها (منيرة الشهراني وعلى الوليدي، ٢٠٢٢). وتتفق هذه النتائج أيضاً مع دراسة (مرفت ندا، ٢٠١٩).

مناقشة نتائج الفرض الرابع:

تشير نتائج الفرض الرابع أنه يمكن التنبؤ بأبعاد سمة اليقظة العقلية من خلال مكونات رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، بمعنى أن زيادة مكونات رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، المرونة) تتنبأ بزيادة أبعاد سمة اليقظة العقلية (التركيز على الحاضر، والانتباه والانفتاح، وتقبل المشاعر الداخلية المؤلمة). ويمكن تفسير ذلك بأن التأثير المتضافر لمكونات رأس المال النفسي يحدث حالة نمو نفسية إيجابية للفرد والتي تتميز: بامتلاك الثقة لتولي وبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة، عمل توقع إيجابي بشأن النجاح الآن وفي المستقبل، المثابرة على الأهداف، وإعادة توجيه المسارات إلى الأهداف من أجل النجاح، وتجاوز المشكلات والشدائد والتعافي منها لتحقيق النجاح (Luthans et al., 2007)، مما يساعد الطلاب على زيادة التركيز على الحاضر، وزيادة الانتباه والانفتاح على التجارب الصعبة، وتقبل المشاعر الداخلية المؤلمة. وتتفق هذه النتائج مع دراسة (فطيمة بوسنة ومجيد بركاد، ٢٠٢١)، ودراسة

مناقشة نتائج الفرض الخامس:

تشير نتائج الفرض الخامس أنه يوجد تأثير مباشر وآخر غير مباشر لرأس المال النفسي من خلال وساطة جزئية لسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية. حيث تتضمن النموذج البنائي النهائي للدراسة الحالية رأس المال النفسي (كمتغير مستقل)، وسمة اليقظة العقلية (كمتغير وسيط)، واستراتيجيات المواجهة (كمتغير تابع)، حيث تؤثر أبعاد رأس المال النفسي بشكل مباشر وإيجابي على استراتيجيات المواجهة النشطة (طلب الدعم الاجتماعي، إعادة البناء المعرفي الإيجابي، حل المشكلات)، وتؤثر أبعاد رأس المال النفسي بشكل مباشر وإيجابي على استراتيجيات مواجهة تنظيم الانفعال (استراتيجيات خفض الانفعالات السلبية المرتبطة بالمواقف الضاغطة)، في حين تؤثر أبعاد رأس المال النفسي بشكل مباشر وسلبي على استراتيجيات المواجهة التجنبية (التفكير بالتمني، والانسحاب الاجتماعي)، بالإضافة إلى أن أبعاد رأس المال النفسي تؤثر بشكل غير مباشر من خلال سمة اليقظة العقلية، بمعنى أن زيادة رأس المال النفسي يؤدي إلى زيادة سمة اليقظة العقلية، وتؤدي زيادة سمة اليقظة العقلية إلى زيادة استراتيجيات المواجهة النشطة واستراتيجيات تنظيم الانفعال، وخفض استراتيجيات المواجهة التجنبية.

ويمكن تفسير ذلك بأن رأس المال النفسي يزود الطلاب بمجموعة من الموارد النفسية الإيجابية التي تجعلهم يشعرون بقناعتهم بقدرتهم على اجتياز الصعوبات، وتجعلهم يشعرون بالأمل في تحقيق أهدافهم، والنفاؤل بشأن مستقبلهم، ومن ثم تهيئهم لاستراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية. بالإضافة إلى أن الطبيعة الإيجابية لرأس المال النفسي تؤدي إلى حالات وجدانية إيجابية يمكن أن تسهل توسيع نطاق ذخيرة الفرد المعرفية والسلوكية (Fredrickson 2001, 2009)، مما يؤدي إلى إبداع أعلى (Luthans et al. 2011) ومجموعة أوسع من المسارات (Snyder, 2000). وتتفق هذه النتائج جزئياً مع دراسة (Masoumparast, 2020)، وتتفق أيضاً مع عدد من الدراسات التي أشارت لوجود تأثير إيجابي لرأس المال النفسي من خلال مساعدة الأفراد على تبني أساليب مواجهة تكيفية، مثل (Zhang and Li, 2022, Zhu et al., 2022, Zeng and Wei, 2023)، وتتفق مع عدد من الدراسات التي أشارت للتأثير الإيجابي لسمة اليقظة العقلية، حيث تتنبأ بمستوى أقل من الضغوط المدركة (Wu and Buchanan, 2019)، وتلعب دوراً في منع الضيق النفسي (Su and Shum, 2019)، ولها تأثير وقائي لأثر الضغوط على

النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة. الانتباه (Li et al., 2021)، علاوة على دورها في تحسين التفكير (Jin et al., 2023)، وخفض القلق والاكتئاب (Schmiedeler et al., 2023).

توصيات الدراسة:

- الاهتمام بدراسة العوامل المرتبطة باستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المدارس، حيث ترتبط استراتيجيات المواجهة الفعالة بمستويات أقل من الأعراض النفسية المرضية (Compas et al., 2017). في حين ترتبط الأعراض المرضية بضعف قدرة الفرد على مواجهة الضغوط (van Loon et al., 2022).
- الاهتمام ببناء البرامج الإرشادية لتحسين استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المدارس، عن طريق تحسين مكونات رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية لدى الطلاب، حيث تشير نتائج الدراسة الحالية أن لمكونات رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية تأثير إيجابي مباشر وغير مباشر على استراتيجيات المواجهة الفعالة، وتأثير سلبي مباشر وغير مباشر على استراتيجيات المواجهة التجنبية.
- الاهتمام ببحث علاقة مكونات رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية بمتغيرات أخرى، للوصول لفهم أعمق للموارد النفسية اللازمة للصحة النفسية لطلاب المدارس.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. منيرة عويضة الشهراني وعلى محمد الوليدي (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦(٢٩)، ١٠٥-١٣٧. DOI:10.26389/AJSRP.R141121
2. فطيمة بوسنة ومجيد برفاد (٢٠٢١). تأثير أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي على اليقظة الذهنية لدى الطلبة الجامعيين. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، ١٠(٢)، ١١-٣٠. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/175142>
3. حسن محمد حسن (١٩٩٤). أساسيات الإحصاء وتطبيقاته. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
4. مرفت العدروس ندا (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى الوالدين وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من والدي الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. **Abujaradeh, H., Viswanathan, P., Galla, B. M., Sereika S. M., DiNardo, M., Feeley, C. A., Cohen, S. M. and Charron-Prochownik, D. (2021).** Trait Mindfulness and Mindfulness Practices in Adolescents with Type 1 Diabetes: Descriptive and Comparative Study. *J Pediatr Health Care*, 35(6):592-600. DOI: 10.1016/j.pedhc.2021.07.012.
2. **Ali, M., Khan, A.N., Khan, M.M., Butt, A.S. and Shah, S.H.H. (2022).** Mindfulness and study engagement: mediating role of psychological capital and intrinsic motivation. *Journal of Professional Capital and Community*, 7(2), 144-158. DOI: 10.1108/JPCC-02-2021-0013
3. **Avey, J. B., Wernsing, T. S. and Luthans, F. (2008).** Can Positive Employees Help Positive Organizational Change? Impact of Psychological Capital and Emotions on Relevant Attitudes and Behaviors. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 44(1), 48–70. DOI: 10.1177/0021886307311470
4. **Bandura, A. (1977).** Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191
5. **Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., and Vohs, K. D. (2001).** Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370. DOI: 10.1037//1089-2680.5.4.323
6. **Brown, K. W., Ryan, R. M. and Creswell, J. D. (2007).** Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237. DOI:10.1080/10478400701598298
7. **Carver, C. S. and Scheier, M. F. (2002).** Optimism. In C. R. Snyder and S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 231-243. Oxford, England: Oxford University Press.

النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية علي استراتيجيات المواجهة

8. **Cameron, K. S. (2008).** Paradox in Positive Organizational Change. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 44(1), 7–24. DOI: 10.1177/0021886308314703
9. **Carver, S. C., Scheier, M. F. and Segerstrom, S. C. (2010).** Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.01.006
10. **Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. and Wadsworth, M. (2001).** Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87–127. DOI: 10.1037/0033-2909.127.1.87
11. **Compas, B. E., Jaser, S.S., Bettis, A.H., Watson, K.H., Gruhn, M.A., Dunbar, J.P., Williams, E. and Thigpen, J.C. (2017).** Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991. DOI: 10.1037/bul0000110.
12. **Compas, B. E., Vreeland, A. and Henry, L. (2020).** Coping models of stress and resilience. In K. L. Harkness and E. P. Hayden (Eds.), *The Oxford handbook of stress and mental health* (pp. 585–599). Oxford University Press.
13. **Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S. and Greeson, J. (2007).** Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177- 190. DOI: 10.1007/s10862-006-9035-8
14. **Fergus, S. and Zimmerman, M. A. (2005).** Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399-419.
DOI: 10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357
15. **Fredrickson, B. L. (2001).** The role of positive emotions in positive

الـمجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤

- psychology: The broaden-and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. DOI: 10.1037//0003-066x.56.3.218.
16. **Fredrickson, B. L. and Joiner, T. (2002).** Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172–175. DOI: 10.1111/1467-9280.00431
 17. **Fredrickson, B. L. (2009).** Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive. New York: Crown Archetype.
 18. **Garland, E. L., Fredrickson, B. L., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S. and Penn, D. L. (2010).** Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864. DOI:10.1016/j.cpr.2010.03.002.
 19. **Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., and Fredrickson, B. L. (2015).** Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314. DOI: 10.1080/1047840X.2015.1064294
 20. **Hulsbosch, L. P., Poel, E., Nyklicek, I. and Boekhorst, M. G. (2023).** Trait mindfulness facets as a protective factor for the development of postpartum depressive symptoms. *Journal of Psychiatric Research*, 157, 264-270. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2022.12.007.
 21. **Jin, Y., Xiong, W., Liu, X. and An, J. (2023).** Trait Mindfulness and Problematic Smartphone Use in Chinese Early Adolescent: The Multiple Mediating Roles of Negative Affectivity and Fear of Missing Out. *Behavioral Sciences*, 13, 222. DOI: 10.3390/bs13030222
 22. **Jones, R. T. and Ollendick, T. H. (2005).** Risk factors for psychological adjustment following residential fire: Role of avoidant coping. *Journal of Trauma and Dissociation*, 6(2), 85–

النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية علي استراتيجيات المواجهة

99. DOI: 10.1300/j229v06n02_08

23. **Kabat-Zinn, J. (2003).** Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. DOI: 10.1093/clipsy/bpg016
24. **Karl, J.A. and Fischer, R. (2022).** The Relationship Between Negative Affect, State Mindfulness, and the Role of Personality. *Mindfulness*, 13, 2729–2737. DOI: 10.1007/s12671-022-01989-2
25. **Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., Gaylord, S.A. (2015).** From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41-46. DOI: 10.1016/j.paid.2014.12.044
26. **Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984).** Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer.
27. **Lazarus, R. S. (1981).** The Stress and Coping Paradigm. In C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman, and P. Maxim (Eds.), *Models for Clinical Psychopathology* (pp. 177-214). New York: Spectrum.
28. **Li, M. H., and Nishikawa, T. (2012).** The relationship between active coping and trait resilience across US and Taiwanese college student samples. *Journal of College Counseling*, 15(2), 157–171. DOI: 10.1002/j.2161-1882.2012.00013.x
29. **Li, Y., Yang, N., Zhang, Y., Xu, W. and Cai, L. (2021).** The Relationship Among Trait Mindfulness, Attention, and Working Memory in Junior School Students Under Different Stressful Situations. *Front Psychol.* 12: 558690. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.558690.
30. **Lin, Y. T. (2020).** The Interrelationship among Psychological Capital, Mindful Learning, and English Learning Engagement of University Students in Taiwan. *SAGE Open*, 10(1), 1–12. DOI: 10.1177/2158244020901603
31. **Lorenz, T., Beer, C., Pütz, J. and Heinitz, K. (2016).** Measuring

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤

- psychological capital: Construction and validation of the compound PsyCap scale (CPC-12). PLoS One, 11(4), e0152892. DOI: 10.1371/journal.pone.0152892
32. **Luthans, F. (2002a)**. The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695–706. DOI: 10.1002/job.165
33. **Luthans, F. (2002b)**. Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-75. DOI: 10.5465/AME.2002.6640181
34. **Luthans, F., Youssef, C. M. and Avolio, B. J. (2007a)**. Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford, UK: Oxford University Press.
35. **Luthans, F., Avolio, B., Avey, J. and Norman, S. (2007b)**. Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572. DOI: 10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
36. **Luthans, F., Youssef, C.M. and Rawski, S. (2011)**. A tale of two paradigms: The impact of psychological capital and reinforcing feedback on problem solving and innovation. *Journal of Organizational Behavior Management* 31(4), 333–350. DOI: 10.1080/01608061.2011.619421
37. **Luthans, F., Youssef, C. M., Sweetman, D. S. and Harms, P. D. (2013)**. Meeting the Leadership Challenge of Employee Well-Being Through Relationship PsyCap and Health PsyCap. *Journal of Leadership Organizational Studies*, 20(1), 118–133. DOI: 10.1177/1548051812465893
38. **Luthans, F., Youssef, C. M. and Avolio, B. (2015)**. Psychological Capital and Beyond. New York: Oxford Univ. Press
39. **Luthans, F. and Youssef, C. M. (2017)**. Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4,

النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية علي استراتيجيات المواجهة
339–366. DOI: 10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324

40. **Manova, V. and Khoury, B. (2023).** Interpersonal perfectionism and social anxiety: The mediational role of mindfulness. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*. Advance online publication. DOI: 10.1037/cbs0000370
41. **Martinez, J.H., Suyemoto, K.L., Abdullah, T. (2022).** Mindfulness and Valued Living in the Face of Racism-Related Stress. *Mindfulness*, 13, 1112–1125. DOI: 10.1007/s12671-022-01826-6
42. **Masoumparast, S. (2020).** The Mediating Role of Psychological Mindfulness in the Relationship between Psychological Capital and Psychological Well –being. *International Journal of Psychology*, 1 4(2), 185- 217. Doi: 10.22034/ijpb.2021.279555.1226
43. **Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E. and Gabrielle-Reed, M. J. (2009).** Resilience in development. In C. R. Snyder, and S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (2nd Edition ed., pp. 117-131). Oxford University Press.
44. **Meyer, B. (2001).** Coping with severe mental illness: Relations of the Brief COPE with symptoms, functioning, and well-being. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(4), 265–277.
45. **Moore, K. A. and Lucas, J. J. (2021).** COVID-19 distress and worries: The role of attitudes, social support, and positive coping during social isolation. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(2), 365–370. DOI:10.1111/papt.12308
46. **Raccanello, D., Rocca, E., Barnaba, V., Vicentini, G., Hall, R. and Brondino, M. (2023).** Coping Strategies and Psychological Maladjustment/Adjustment: A Meta-Analytic Approach with Children and Adolescents Exposed to Natural Disasters. *Child Youth Care Forum*, 52(1), 25-63. DOI: 10.1007/s10566-022-

=(٣٠٠)! الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) – يناير ٢٠٢٤ =

47. **Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z. C., Deter, H.-C., Kalisch, R., Veer, I. M. and Walter, H. (2022).** Positive Cognitive Reappraisal in Stress Resilience, Mental Health, and Well-Being: A Comprehensive Systematic Review. *Emotion Review*, 14(4), 310–331. DOI: 10.1177/17540739221114642
48. **Roth, S., and Cohen, L. J. (1986).** Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813–819. DOI:10.1037/0003-066x.41.7.813
49. **Schindler, S. and Pfattheicher, S. (2023).** When it really counts: Investigating the relation between trait mindfulness and actual prosocial behavior. *Current Psychology*, 42, 5357–5365. DOI: 10.1007/s12144-021-01860-y
50. **Schmiedeler, S., Reichhardt, A., Schneider, L. and Niklas, F. (2023).** Trait mindfulness, self-efficacy, and coping strategies during COVID-19. *Anxiety, Stress and Coping*, 5, 1-16. DOI: 10.1080/10615806.2022.2159947
51. **Seligman, M. E. (2007).** The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
52. **Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L. L., Ricci G., Tartaglini D. and Tambone V. (2019).** Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina*, 55(11):745. DOI:10.3390/medicina55110745
53. **Sinring, A., Aryani, F. and Umar, N. F. (2022).** Examining the Effect of Self-Regulation and Psychological Capital on the Students' Academic Coping Strategies during the Covid-19 Pandemic *International Journal of Instruction* 15(2):487-500. DOI:10.29333/iji.2022.15227a
54. **Skelly, K., and Estrada-Chichon, J. (2021).** Mindfulness as a Coping Strategy for EFL Learning in Education. *International Journal of Instruction*, 14(4), 965-980. DOI: 10.29333/iji.2021.14356a

النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة

55. **Spirito, A., Stark, L.J. and Williams, C. (1988).** Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations, *Journal of Pediatric Psychology*, 13 (4), 555–574. DOI: 10.1093/jpepsy/13.4.555.
56. **Stajkovic, A. D., and Luthans, F. (1998).** Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240–261. DOI: 10.1037/0033-2909.124.2.240
57. **Strikwerda-Brown, C., Özlen, H., Binette, A., Chapleau, M., Marchant, N., Breitner, J. and Villeneuve, S. (2022).** Trait Mindfulness Is Associated with Less Amyloid, Tau, and Cognitive Decline in Individuals at Risk for Alzheimer’s disease. *Biological Psychiatry Global Open Science*. 3(1), 130-138. DOI: 10.1016/j.bpsgos.2022.01.001.
58. **Su, M. R. and Shum, K. K. (2019).** The Moderating Effect of Mindfulness on the Mediated Relation between Critical Thinking and Psychological Distress via Cognitive Distortions among Adolescents. *Front. Psychol.* 10:1455. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01455
59. **Snyder, C.R., Irving, L., and Anderson, J. (1991).** Hope and health: Measuring the will and the ways. In Snyder CR, Forsyth DR (Eds.), *Handbook of Social and Clinical Psychology* (pp. 285–305). Elmsford, NY: Pergamon.
60. **Snyder, C. R. (Ed.). (2000).** *Handbook of hope: Theory, measures, and applications.* Academic Press.
61. **Snyder CR. (2002).** Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–276. DOI: 10.1207/S15327965PLI1304_01
62. **van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Okorn, A., Vogelaar, S., Miers, A. C., Saab, N., Westenberg, P. M., and Asscher, J. J. (2022).** The effects of school-based interventions on physiological stress in adolescents: A meta- analysis. *Stress and Health*, 38(2), 187–209. DOI: 10. 1002/smi.3081
63. **Vveinhardt, J. and Kaspore, M. (2022).** The relationship between mindfulness practices and the Psychological State and performance of Kyokushin Karate athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), p. 4001.

=(٣٠٢)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) – يناير ٢٠٢٤ =

Available at: DOI: 10.3390/ijerph19074001

64. **Weinstein, N., Brown, K. W., and Ryan, R. M. (2009).** A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385. DOI:10.1016/j.jrp.2008.12.008
65. **Warren, M. T., Galla, B. M. and Grund, A. (2023).** Using Whole Trait Theory to unite trait and state mindfulness. 104, 104372. DOI:10.1016/j.jrp.2023.104372
66. **Wu, I.H.C. and Buchanan, N.T. (2019).** Pathways to Vitality: the Role of Mindfulness and Coping. *Mindfulness*, 10(3), 481–491. DOI: 10.1007/s12671-018-0989-x
67. **Youssef, C. M. and Luthans, F. (2013).** Developing psychological capital in organizations: cognitive, affective and conative contributions of happiness. In *Oxford Handbook of Happiness*, ed. SA David, I Boniwell, AC Ayers, pp. 751–66. New York: Oxford Univ. Press
68. **Zeng, X., and Wei, B. (2023).** The relationship between the psychological capital of male individuals with drug abuse and relapse tendency: A moderated mediation model. *Current Psychology*, 42(3), 10334–10343. DOI:10.1007/s12144-021-02325-y
69. **Zhang, H., and Li, D. (2022).** Stressful life events and problematic internet use in adolescence: Mediation of psychological capital and moderation of school level. *Journal of Adolescence*, 94, 718–727. DOI: 10.1002/jad.12058
70. **Zhu, Z., Sang, B., Chen, W., and Liu, J. (2022).** Coping style mediates the relationship between psychological capital and depression among senior high school students. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 50(3), 112-122. DOI: 10.2224/sbp.11224

Structural modeling for the effect of psychological capital and trait mindfulness on the coping strategies among secondary school students

Dr. Taher Saad Hassan Ammar
Ph.D. in Education
(Specialization: Mental Health)

Abstract :

The study aimed to identify the fit structural model for the effect of psychological capital and trait mindfulness on the coping strategies of secondary school students. The study was conducted on a sample of (324) secondary school students (126 boys and 198 girls) aged between (15-17) years. The study was determined by the following variables: psychological capital, which includes four dimensions: (self-efficacy, optimism, hope, resilience), and trait of mindfulness, which includes three dimensions: (present focus, awareness and openness, acceptance), and coping strategies which includes three types: (active coping, emotion regulation coping, avoidant coping). The results showed a positive statistically significant correlation between both psychological capital, trait of mindfulness with active coping and emotion regulation coping ($p=0.01$), and a negative statistically significant correlation with avoidant coping ($p=0.01$). The results also showed that an increase in psychological capital and trait of mindfulness predicted an increase in active coping and emotion regulation coping, and also predicted a decrease in avoidant coping, in addition, that an increase in psychological capital predicted an increase in trait of mindfulness. The results also showed a goodness of fit of the structural model, which showed a direct and indirect effect of psychological capital through a partial mediation of trait of mindfulness on coping strategies. The study recommends building counseling programs to improve the coping strategies, by improving psychological capital and trait of mindfulness.

Key words: Structural modeling, psychological capital, trait mindfulness, coping strategies, secondary school students