

# أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين

منال منصور علي الحملاوي (\*)

## ملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة السببية بين أبعاد رأس المال النفسي (فاعلية الذات، التفاؤل، الأمل، والصمود النفسي) كمتغيرات مستقلة، و(أساليب المواجهة الإيجابية والسلبية للضغوط) كمتغيرات وسيطة، والرفاه النفسي كمتغير تابع لدى المعلمين، وبلغت عينة الدراسة ٢٨٦ معلمًا ومعلمة من الطلاب الدارسين للدبلوم العامة بمتوسط عمري (٢٧,٦٩) وانحراف معياري (٥,٦٠)، واستخدمت الباحثة مقياس رأس المال النفسي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس الرفاه النفسي، وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: مطابقة النموذج المقترح مع وجود تأثير مباشر من فاعلية الذات على أبعاد الرفاه النفسي، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي وأساليب المواجهة الإيجابية والسلبية، وأن أساليب مواجهة الضغوط تؤدي دورًا مهمًا في تحقيق الرفاه النفسي.

وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سنوات الخبرة لصالح الخبرة الأكثر في جميع أبعاد رأس المال النفسي، فيما عدا بُعد التفاؤل، وأساليب المواجهة الإيجابية فيما عدا أساليب الدعم والترفيه وضبط الذات؛ وأيضًا جميع أبعاد الرفاه النفسي فيما عدا بُعد الاستقلالية وتقبل الذات، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين لصالح المتزوجين في جميع أبعاد رأس المال النفسي، وأيضًا جميع أبعاد الرفاه النفسي فيما عدا بعد الاستقلالية، وكذلك أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية فيما عدا أساليب الدعم الاجتماعي والترفيه.

كما أوضحت النتائج أيضًا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتقي رأس المال ومنخفضيه في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية؛ وأبعاد الرفاه النفسي لصالح مرتقي رأس المال، ولذلك فاستثمار الفرد لما يمتلكه من رأس مال نفسي يجعله إنسانًا قادرًا على مواجهة الضغوط والتحديات بأساليب مواجهة إيجابية، وأساليب مواجهة الضغوط تؤدي دورًا مهمًا في الارتقاء بالرفاهية النفسية للمعلمين.

**الكلمات المفتاحية:** أساليب مواجهة الضغوط، رأس المال، الرفاه النفسي.

(\*) مدرس بقسم علم النفس الإرشادي، كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة

للمراسلات في شأن هذا البحث ترسل إلى د. منال الحملاوي manalelhamlaway@yahoo.com

## **Stress coping styles as an intermediate variable between psychological capital and psychological well-being of teachers**

**Manal Mansour Ali El Hamlawy<sup>(\*)</sup>**

### **Abstract**

The current study aims to examine the causative relationship between the dimensions of psychological capital (Psy-Cap) (self-efficacy, optimism, hope, and psychological Resilience) as independent variables, and (positive and negative stress coping style) as intermediate variables, and psychological well-being as a dependent variable among teachers. The study sample consisted of 286 teachers an average age of (27.69) and a standard deviation of (5.60). The researcher used psychological capital measures, Stress coping styles, and psychological well-being. The study resulted in the following finding:

There is a conformity of the proposed model with a direct impact of self-efficacy on the dimensions of psychological well-being, as well as there has been apparent correlation between psychological capital and positive /negative coping styles. Therefore Stress coping styles play an important role in achieving psychological well-being.

There are statistically significant differences in the years of experience in favor of the higher experience in all dimensions of (Psy Cap) except optimism, positive/coping styles except support, entertainment and self-control; and also all dimensions of psychological well-being except for independence and self-acceptance. As well as the existence of statistically significant differences between married and unmarried persons in all dimensions of (Psy-Cap), all dimensions of psychological well-being except for independence and positive coping styles in favor of married except the styles of social support and entertainment. There are statistically significant differences between high and low (Psy-cap) in positive/coping styles and psychological well-being in favor of those of high Psy-cap. Therefore, the individual's investment of his own Psy Cap makes him capable of coping stress and challenges in positive coping styles. So that stress coping styles play an important role in improving the psychological well-being of teachers.

---

<sup>(\*)</sup> Lecturer of counseling psychology, Faculty of Graduate Studies for Education, Cairo University

**Key words :** Stress coping styles, psychological capital(psy-cap), psychological well-being(PWB)

### مقدمة:

كل فرد يمتلك مجموعة من رموز الأموال، فقد يمتلك رأس مال اقتصادي، وهو يعني ما لديك من مال وممتلكات، ورأس مال فكري، ويقصد به ما تعرفه، وهو يشمل (الخبرات، والمهارات، والمعرفة، والتعليم)، ورأس مال اجتماعي، ويقصد به من تعرف (ويشمل شبكة العلاقات والتواصل الاجتماعي)، «ومع الاعتراف المتزايد بالموارد البشرية باعتبار أن الميزة التنافسية في الاقتصاد العالمي هي رأس المال البشري-وقد ظهر مؤخرًا رأس المال الاجتماعي- إلا أنه حتى الآن يتم تجاهل رأس المال النفسي الإيجابي (من أنا) على الرغم من أنه مهم بقدر أهمية (ما أعرف، أو من أعرف)، لذلك لا بُد من التركيز على الصفات والقوى الإيجابية في الشخصية» (Luthans et al, 2004).

وعندما سئل مارتن سليجمان لأول مرة في كتابه عن السعادة الحقيقية هذا السؤال: «هل هناك رأس مال نفسي؟ وإذا كان الأمر كذلك فما هو؟ وكيف نحصل عليه؟» أجاب عن هذا السؤال بمقولة: "عندما نشارك ربما نستثمر، ونبنى رأس مال نفسي لمستقبلنا» (سليجمان، ٢٠٠٥).

أي إنك عندما تعرف وتفهم نفسك، عندما تعرف من أنت جيدًا فتستطيع أن تكتسب ما تعرف ومن تعرف تستطيع أن تكتسب الخبرات والمهارات والمعرفة، وكذلك يمكنك أن تستثمر رأس مالك في تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية، فرأس المال النفسي يكمن وراء رأس المال البشري.

ورأس المال النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيًا في مجال علم النفس؛ إذ انبثق هذا المصطلح من مجالي الاقتصاد والاستثمار، إلا أننا نستند إلى علم النفس الإيجابي؛ إذ اهتم مارتن سليجمان بنقاط القوة والصحة بدلًا من التركيز على نقاط الضعف والمرض، فظهر مصطلح "رأس المال النفسي" الذي يشير

إلى القدرات النفسية المتميزة الإيجابية التي يمتلكها الفرد التي تشكل رأس ماله، وتتمثل هذه القدرات في أربع قدرات نفسية، وهي: (فاعلية الذات - والأمل - والتفاؤل - والصمود النفسي) التي تسهم بتحقيق قدر كبير من رأس المال البشري، إذ اهتم سليجمان Seligman بكيفية بناء هذه القدرات واستثمارها، وهذه القدرات تختلف عن السمات الإيجابية التي تتميز بالاستقرار والثبات النسبي، فهي أكثر مرونةً وقابليةً للتغيير والتطوير. ونظرًا لأهمية هذه القدرات ومدى إسهامها في تحقيق العديد من الوظائف النفسية للإنسان فقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى «أن رأس المال النفسي الذي يمتلكه الفرد يساعده في تحقيق أداءٍ أفضل في العمل وتحقيق الرضا الوظيفي» (Luthans, et al , 2007)، كما اتضح أنّ «رأس المال النفسي يرفع من مستوى الأفراد في النمو المهني والتغيير، وأنه يعمل حاجزًا مخففًا للصدمات» (Bradley, 2014).

وبناءً على ما سبق يجب أن نهتم باكتشاف رأس المال النفسي واستثماره ليعود بالنفع على الإنسان، وفيما يتعلق بمجال البحث فإنه إذا تم اكتشاف رأس المال النفسي لدى المعلمين واستثماره فسوف نسهم في تحقيق رأس المال البشري.

أمّا عن أساليب مواجهة الضغوط فإنه متغير تم بحثه كثيرًا، ولكن يتم تناوله في هذا البحث بشكل مختلف، إذ تم بحثه من حيث مدى ارتباطه ودوره كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين، ويقصد بأساليب مواجهة الضغوط أساليب التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة أو الطرق التي يستخدمها المعلم في إدارة الضغوط سواء كانت أساليب فعالة أو غير فعالة في مواجهة هذه الضغوط، وتم دراسة أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية كمتغيرات تتوسط جزئيًا العلاقة بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي، أي إنّ رأس المال النفسي يؤثر في أساليب المواجهة التي بدورها تؤثر في الرفاه النفسي للمعلمين.

## مشكلة البحث

ركزت مشكلة البحث الحالي على المعلمين؛ إذ إنهم يقومون بمهنة التدريس وتربية النشء، ويدرسون، فهم طلاب في مرحلة الدراسات العليا، ومنهم متزوجون وآباء، ولديهم التزامات زوجية وأسرية، ونظرًا لتعدد هذه الأدوار تعاني هذه الفئة من العديد من الضغوط الحياتية، «والمعلمين هم أكثر الفئات تعرضًا للضغوط والإحباطات فهي تسعى من أجل تحقيق ذاتها وطموحاتها» (Bradley, 2014) لذلك تسعى الباحثة في الدراسة الحالية إلى تعرّف أساليب مواجهة هذه الفئة للضغوط، وقدرة المعلم على إدارة هذه الضغوط بشكل إيجابي قد يخفف من حدة هذه الضغوط.

ولكن يتباين استخدام أساليب التعامل مع الضغوط بين المعلمين، فنجد بعض المعلمين يواجهون مشكلاتهم باستراتيجيات ناجحة وأساليب مواجهة إيجابية ويحققون مكاسب وإنجازات، ويكافحون ويبدلون الجهد للتغلب على كل أنواع الصعاب والمواقف الضاغطة، ويتميزون بقدرتهم على إدارة هذه الضغوط بشكل إيجابي مما يخفف من حدة هذه الضغوط، والبعض الآخر من المعلمين يصعب عليهم التعامل مع هذه الضغوط، ويستخدمون أساليب مواجهة سلبية، وقد يرجع ذلك إلى ما يمتلكه المعلم من رأس مال نفسي، إذ إنَّ رأس المال النفسي قد يؤثر في أساليب التعامل مع الضغوط؛ لأنَّه يشتمل على فاعلية الذات في العمل، والتفاؤل، والأمل، والصمود النفسي، وهذه الأبعاد مهمة للحالة النفسية الإيجابية للمعلمين التي تجعلهم يتعاملون مع المواقف والأحداث الضاغطة بشكل إيجابي، وهذا ينعكس بدوره على صحتهم النفسية ورفاههم النفسي.

وتدعم هذه الافتراضية بعض نتائج الدراسات الأجنبية التي دعمت وجود علاقة مباشرة بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي، إذ أشارت نتائج دراسة Luthans et al (٢٠٠٧) إلى أنَّ «رأس المال النفسي الإيجابي يؤثر في العمليات المعرفية والسلوك والرفاه النفسي، ورأس المال النفسي السلبي يضعف

الرفاه النفسي».

كما أشارت نتائج دراسة Pan & Zhou (٢٠٠٩) إلى «وجود علاقة بين رأس المال النفسي والصحة النفسية لطلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، وأن أساليب مواجهة الضغوط تتوسط جزئياً العلاقة بين رأس المال النفسي والصحة النفسية لطلاب الجامعة».

وتدعم نتائج بعض الدراسات وجود علاقة بين رأس المال النفسي وإدارة الضغوط؛ إذ أشارت دراسة Zhong & Ren (٢٠٠٩) إلى أن الضغوط الأكاديمية لطلاب الجامعة ترتبط إيجابياً باستجاباتهم للضغوط النفسية، وأن رأس المال النفسي يرتبط باستجاباتهم للضغوط النفسية، وأن رأس المال النفسي يتوسط العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب.

وأسفرت نتائج دراسة Bradley (٢٠١٤) عن أن «رأس المال النفسي يرفع من مستوى الأفراد في بناء العلاقات والنمو المهني والتغير، وأن المعلمين الذين لديهم رأس مال نفسي منخفض تكون لديهم ضغوط أكثر، ويكونون أقل ارتباطاً بالعمل، وأن المعلمين الذين يمتلكون درجة مرتفعة من رأس المال النفسي هم أكثر استخداماً لاستراتيجية إيجاد معنى إيجابي للأحداث الضاغطة».

وقد أكدت إحدى الدراسات العلاقة الإيجابية بين التفاوض والمواجهة؛ إذ أشارت إلى أن الأفراد الذين لديهم تفاؤل مرتفع لهم توقعات إيجابية للمستقبل حتى في مواجهة المواقف الضاغطة (Nes & Segerstrom, 2006). كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرفاه النفسي، إذ تلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة بين إدارة الضغوط والرفاه النفسي، وأيضاً دور أساليب المواجهة والتدين كمتغيرات وسيطة في التخفيف من الضغوط والقلق والاكتئاب، أي إنه كلما زاد استخدام أساليب المواجهة انخفضت نسبة الضغوط والقلق والاكتئاب» (اليحفوفي، ٢٠١٤).

وقد أشارت نتائج دراسة أخرى إلى أنّ «هناك آثار مباشرة لأسلوبي الإقدام والإحجام لمواجهة الضغوط في زيادة الرفاه النفسي؛ فأساليب المواجهة الإقدامية والإحجامية لها تأثير مباشر في الضغوط والرفاه النفسي، والأسلوب الإحجامي في المواجهة له علاقة بزيادة مستويات الضغط» (Wilkinson, et al, 2000).

ومما سبق من خلال بعض الدراسات الأجنبية يتضح وجود علاقة بين رأس المال النفسي وإدارة الضغوط، ووجود علاقة بين إدارة الضغوط والرفاه النفسي، أي إنّ أساليب مواجهة الضغوط تقوم بدور الوسيط الذي يتوسط هذه العلاقة، وهذا هو ما تسعى الباحثة إلى التحقق منه في بيئة ثقافية مختلفة؛ إذ إنّ الثقافة والتنشئة الاجتماعية يسهمان بدور كبير في تشكيل رأس المال النفسي لدى المعلم في البيئة المصرية التي تختلف عن العديد من الثقافات الأخرى، كما أنّ فئة المعلمين الذين يعملون في البيئة المصرية تحت تأثير العديد من الضغوط الاقتصادية والاجتماعية تختلف أساليب مواجهتهم للضغوط عن المعلمين في بيئات اجتماعية أخرى.

وبناءً على ما سبق تفترض الباحثة وجود علاقة غير مباشرة بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي، إذ تتوسط هذه العلاقة أساليب مواجهة الضغوط، لذا تركز مشكلة البحث الحالي على تحليل المسار المقترح للعلاقة بين رأس المال النفسي (فاعلية الذات-التفاوض-الأمل-الصمود النفسي) كمتغيرات مستقلة، وأساليب مواجهة الضغوط (إيجابية - سلبية) (كمتغير وسيط)، والرفاه النفسي (كمتغير تابع)، إذ تفترض الباحثة أنّ المعلمين الذين يمتلكون رأس مال نفسي إيجابي من فاعلية ذات وتفاوض وأمل وصمود يؤثر في أساليب تعاملهم مع الضغوط، فيتعاملون بأساليب مواجهة إيجابية مع ضغوط الحياة، ما يؤدي إلى شعورهم بالرفاه النفسي، في حين أنّ المعلمين الذين لا يمتلكون رأس مال نفسي إيجابي يؤثر هذا الأمر في أساليب مواجهتهم للضغوط بشكل سلبي، وهذا يؤدي بدوره إلى سوء توافقهم، كما يقيس البحث الحالي إلى أي مدى

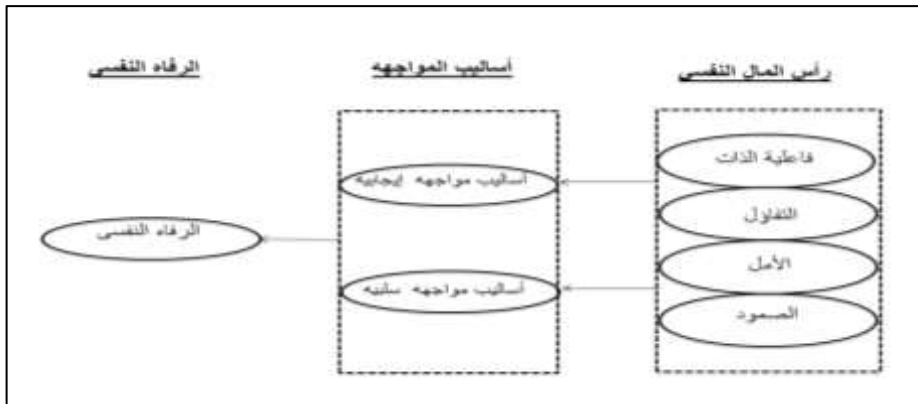
يرتبط رأس المال النفسي بالرفاه النفسي بطريقة مباشرة، وهل له تأثير غير مباشر في الرفاه النفسي من خلال أساليب المواجهة.

كما تركز مشكلة البحث الحالي على دراسة علاقة بعض المتغيرات الديموجرافية (وهي: النوع وسنوات الخبرة والحالة الزوجية) بمتغيرات الدراسة (رأس المال النفسي - أساليب مواجهة الضغوط- والرفاه النفسي).

وأيضاً يهتم البحث الحالي بدراسة الفروق بين مرتفعي رأس المال النفسي ومنخفضي رأس المال النفسي في إدارة الضغوط والرفاه النفسي، وتعرّف أكثر أساليب المواجهة التي يستخدمها المعلمون ذوو رأس المال النفسي المرتفع.

والشكل التالي شكل تخطيطي يوضح العلاقات المفترضة بين متغيرات

البحث:



شكل رقم (١) يوضح العلاقات المفترضة بين متغيرات البحث

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

(١) ما مدى تطابق نموذج تحليل المسار المقترح للعلاقة بين أبعاد رأس المال النفسي (فاعلية الذات - التفاؤل - الأمل - الصمود) (كمتغيرات مستقلة)، وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية (كمتغيرات وسيطة)، والرفاه النفسي (كمتغير تابع) للمعلمين؟



- ٢) هل توجد فروق في رأس المال وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع-الحالة الاجتماعية-سنوات الخبرة)؟
- ٣) هل توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع-الحالة الاجتماعية-سنوات الخبرة)؟
- ٤) هل توجد فروق في الرفاه النفسي والدرجة الكلية وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع-الحالة الاجتماعية-سنوات الخبرة).
- ٥) هل توجد فروق بين مرتفعي رأس المال ومنخفضي رأس المال في أساليب مواجهة الضغوط للمعلمين؟
- ٦) هل توجد فروق بين مرتفعي رأس المال ومنخفضي رأس المال في الرفاه النفسي للمعلمين؟

#### هدف البحث:

تسعى هذه الدراسة إلى اكتشاف دور أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط يتوسط العلاقة بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي لدى المعلمين، إذ تهدف الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة بين رأس المال النفسي (فاعلية الذات - التفاؤل - الأمل-الصمود النفسي) كمتغيرات مستقلة، وأساليب المواجهة الإيجابية والسلبية (كمتغيرات وسيطة)، والرفاه النفسي (كمتغير تابع) في ضوء نموذج تحليل المسار، وكذلك معرفة الفروق في النوع (ذكور-إناث)، ومعرفة الفروق بين سنوات الخبرة، وأيضاً الفروق في الحالة الزوجية للمعلمين في متغيرات الدراسة، ودراسة الفروق بين مرتفعي رأس المال ومنخفضيه في إدارة الضغوط والرفاه النفسي للمعلمين.

#### أهمية البحث:

رأس المال النفسي والرفاهية النفسية من المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي التي تحتاج إلى العديد من الدراسات، ومن ثمَّ فإنَّ دراسة مثل هذه المتغيرات توجه اهتمام الباحثين لإجراء دراسات في هذا المجال عبر الثقافات والإفادة من نتائج البحث الحالي.

وتكمن أهمية البحث الحالي في تعرّف رأس المال النفسي لدى المعلمين ومدى أهميته في تحقيق الرفاه النفسي لهم، ومن ثمّ التوصية بتوجيه برامج للمعلمين لتنمية رأس المال النفسي لديهم، وضرورة قيام وزارة التربية والتعليم وكليات التربية بتنمية رأس المال النفسي لزيادة مستوى الحالة الإيجابية، وتنمية معلم قادر على مواجهة التحديات.

كما تتضح أهمية هذا البحث في التركيز على أساليب المواجهة الإيجابية والسلبية التي يستخدمها المعلمون في التعامل مع الضغوط التي يمكن أن تؤثر في رفاههم النفسي.

كذلك تظهر أهمية البحث في تعرّف دور رأس المال النفسي لدى المعلمين في استخدامهم لأساليب إدارة ومواجهة الضغوط بشكل فعال، وأيضاً دراسة بعض العوامل الديموجرافية وعلاقتها برأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط.

## الإطار النظري والامبيريقى:

### أولاً: رأس المال النفسي:<sup>(1)</sup>

مُصطلح رأس المال من المصطلحات المستخدمة في الاقتصاد، ومع مرور الوقت انتقل إلى العلوم الأخرى، وظهرت مصطلحات رأس المال البشري والاجتماعي في مجالات التنمية البشرية. «ورأس المال النفسي يشمل الموارد العقلية التي نقوم ببنائها، وتشمل: الدافعية، والأمل، والتفاؤل، والصمود النفسي، والثقة بالنفس، واستحقاق الذات، وكل هذه العناصر تجعلك سعيداً في سياق العمل، وإذا لم يكن لديك مستوى مرتفع من رأس المال النفسي فإنك سوف تكون غير سعيد في العمل» (Pryce, 2011) ورأس المال النفسي بناء مركب متعدد الأبعاد، وهذه الأبعاد يمكن قياسها وتطويرها وإدارتها من خلال استثمار الموارد النفسية من أجل تحسين الأداء.

(1) psychological capital (PsyCap)

ويعرف رأس المال النفسي بأنه «بنية أساسية متعددة الأبعاد، وهو يمثل التقييم الإيجابي لحالة الفرد الخاصة، وهو حالة الفرد النفسية الإيجابية القابلة للنمو والتطوير التي تتميز بامتلاك الثقة والكفاءة الذاتية للقيام بالجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة وصنع إسهامات إيجابية مميزة (التفاؤل) حول تحقيق النجاح في الحاضر والمستقبل، والمثابرة نحو تحقيق الأهداف، وعند الضرورة إعادة توجيه المسارات نحو الأهداف (الأمل) من أجل تحقيق النجاح، وكذلك القدرة على الارتداد والنهوض بعد المحن لتحقيق النجاح عند التعرض للمشاكل والمحن» (Luthans & Youssef, 2007).

«وعلى الرغم من أنّ النظرية الاقتصادية لا تأخذ بعين الاعتبار حساب المشاعر والعواطف إلا أنّها تؤثر في الاستثمار الشخصي الخاص بالفرد؛ إذ إنّ رأس المال النفسي يخفف من الضغط والتوتر، ويضيف قيمة إلى كل من رأس المال البشري والاجتماعي، وتجدر الإشارة إلى أنّ المنظمات تعمل بشكل أفضل عندما يشعر الموظفون فيها بالرضا عن أنفسهم وعن زملائهم في العمل مثلما يشعر الأفراد بالسعادة عندما يمتلكون رأس المال» (Pryce, 2011).

وهناك بعض الجدل في الدراسات حول (ماذا يمثل رأس المال النفسي؟)، و(هل يمكن أن نعتبره سمة شخصية<sup>(١)</sup> أم قوى إنسانية<sup>(٢)</sup> أم حالات<sup>(٣)</sup>؟).

وللإجابة عن ذلك يمكن أن «نتصور الحالات والسمات على طول سلسلة مستمرة تُحدّد إلى حد كبير من قِبَل درجات نسبية من الاستقرار في القياس والانفتاح على التغيير والتنمية، وتندرج هذه السلسلة من حالات إيجابية وقتية ومتغيرة مثل المشاعر والأمزجة الإيجابية والسعادة إلى شبه الحالات، وهي شبيهة بالحالات، ولكنها منفتحة للتنمية ومرنة ونسبية وتمثل ثوابت إيجابية، ولا تشتمل فقط على الفعالية، والأمل، والتفاؤل، والصمود، ولكن بها أيضًا الحكمة والشجاعة والامتنان والعفو، ثم تندرج إلى شبيهه السمات، وهي

(1)trait

(2)strengths

(3)states

مستقرة، ويصعب تغييرها، مثل العوامل الخمسة الكبرى، ونقاط القوى، والقوى الإنسانية، وأخيرًا السمات الإيجابية، وهي راسخة ومستقرة جدًا وأكثر صعوبة في تغييرها، مثل الذكاء والموهبة، وبناءً على ذلك فإننا نعتبر أبعاد رأس المال شبه حالات، فهي ثابتة أقل استقرارًا من السمات، كما أنها قابلة للتطوير والتنمية» (Luthans, et al, 2007).

### أبعاد رأس المال النفسي:

وتتكون أبعاد رأس المال النفسي من: فاعلية الذات - والأمل - والتفاؤل - والصمود النفسي.

### وقد وضع هذه الأبعاد (Luthans & Youssef 2007)

فاعلية الذات<sup>(1)</sup> باعتبارها موردًا أساسيًا من موارد رأس المال النفسي:

فاعلية الذات مفهوم نظري وضعه باندورا، ويقصد به معتقدات الفرد وتوقعاته بأنه سوف ينجز العمل المطلوب منه بنجاح ويحقق الهدف الذي يسعى إليه، وفاعلية الذات من مكونات النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا التي افترضت أن السلوك يتحدد في ضوء ثلاثة عوامل، وهي: العوامل الشخصية، والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية.

«وفاعلية الذات في العمل تعرف بأنها قناعة الشخص وثقته في قدراته لتحفيز الدافعية وإدراك الموارد المعرفية وتحديد مسارات العمل اللازمة لتنفيذ مهمة محددة بنجاح في سياق العمل» (Luthans & Youssef, 2007).

وترتبط فاعلية الذات بقوة الأداء المرتبط بالعمل، إذ «تعمل الفاعلية الذاتية على تحديد الأهداف الذاتية للمهام الصعبة والاستثمار وحشد الجهود لإتمام المهام وتحقيق الأهداف، والمثابرة عند مواجهة العقبات، والأشخاص الأقل كفاءة ذاتية يكونون سلبيين عند الاستجابة للتحديات التي تفرض عليهم من خلال بيئاتهم الخارجية، ومن ثم فإنهم يكونون أقل كفاءة وأكثر عرضة للفشل واليأس وفقدان الثقة» (Luthans, et al, 2007).

(1) Self-efficacy

وفاعلية الذات هي «معتقدات الفرد المتعلقة بإمكانياته للقيام بمستويات معينة من الأداء تؤثر في أحداث مهمة في حياته، وبذلك فإن إدراك الفرد لفعاليتها الذاتية يتعلق بتقييمه لقدرته على تحقيق مستوى معين من الإنجاز، وعلى التحكم في الأحداث، ومدى مثابرتة في التصدي للعوائق التي تعترضه» (Bandura, 1983).

ويعرف باندورا فاعلية الذات بأنها «مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة في إنجاز المهام المكلف بها» (Bandura, 1997). و«فاعلية الذات هي تقييم الفرد لقدرته على أداء المهام لكل مهمة على حدة، بينما مفهوم الذات هو تقييم عام لما يستحقه الفرد من تقدير» (Pajares, 1996).

### الأمل<sup>(١)</sup> باعتباره مورداً أساسياً من موارد رأس المال النفسي:

يعرف الأمل بأنه «حالة تحفيزية إيجابية تستند إلى إحساس تفاعلي بالنجاح عن طريق الطاقة الموجهة نحو الهدف، والتخطيط لتحقيق الهدف» (Snyder, et al, 1991). كما يعرف بأنه «امتلاك قوة الإرادة وتحديد المسارات اللازمة لتحقيق الأهداف» (Luthans & Youssef, 2007).

ويركز الأمل على مجموعة من الآليات التي تسهم في تحقيق الأهداف، وهذه الآليات أو مكونات الأمل هي الإحساس بالضبط الداخلي الذي يخلق العزم والتحفيز (قوة الإرادة)، والمكون الثاني هو العملية التي يتم من خلالها إنشاء مسارات بديلة وخطط طوارئ وتكييفها لتحقيق الأهداف والتغلب على العقبات (القوة)، أما المكون الأخير للأمل فيشمل جودة الأهداف التي يتم وضعها، والآليات التي يتم من خلالها تحديد الأهداف المتصاعدة بشكل متزايد، والتعامل معها وإنجازها وتغييرها إذا لزم الأمر.

وتدعم نتائج الأبحاث أهمية الأمل في مكان العمل وأثره في نتائج الأداء،

(١) Hope

وتدعم نتائج الدراسات التجريبية وجود علاقة بين الأمل عند الموظف والأداء ومواقف العمل والإنتاج والرضا (Luthans et al, 2007).

ويتضمن الأمل ثلاثة مقومات، «وهي: أولاً: تشكيل الأهداف، وثانياً: التفكير لإيجاد سبل عملية لتحقيق الهدف، وثالثاً: التفكير المشحوذ بالطاقات، بمعنى حشد الإمكانيات للوصول إلى تحقيق الهدف عن طريق المثابرة والإصرار لتحقيق الهدف» (Berg et al, 2008)

«إن امتلاك الأمل أو فقد الأمل يعتمد على بُعدين ينبغي الأخذ بهما معاً، وهما: الأسباب العامة والدائمة للأحداث الجيدة، والأسباب المؤقتة والمحددة للأسباب السيئة، فهما يكوّنان معاً فن الأمل، أمّا الأسباب الدائمة والعامة لسوء الطالع والأسباب المحددة والمؤقتة للأحداث السعيدة فإنهما يكوّنان معاً خبرة الإحباط وخيبة الأمل» (سليجمان، ٢٠٠٥).

### التفاؤل<sup>(١)</sup> باعتباره مورداً أساسياً من موارد رأس المال النفسي:

التفاؤل هو «اتجاه بأن كل ما يحدث هو الأفضل، وأن الرغبات سوف تتحقق وتشبع في النهاية، وإذا ساءت هذه المشاعر في مواجهة الشدائد والمحن فقد تكون دفاعات ضد القلق والتوقعات المحبطة» (عبد الحميد، و كفاي، ١٩٩٢)، ويمكن النظر إلى التفاؤل باعتباره «أسلوباً يفسر الأحداث الإيجابية ويعزو نتائجها إلى أسباب شخصية وجهود داخلية ومستقرة ودائمة، ويعزو الأحداث السلبية إلى أسباب خارجية ومؤقتة وغير مستقرة، ويتبنى المتفائلون توقعات إيجابية تحفز سعيهم نحو الهدف وتجعلهم متوافقين في المستقبل، في حين أن المتشائمين تعوقهم التوقعات السلبية والذاتية» (Luthansb & Youssef 2007)، كما يعرف بأنه «نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويقترّب من النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك» (عبد الخالق، ١٩٩٦).

وعلى سبيل المثال: قد تكون مصادر توقعات المتفائل الإيجابية التي

(١) Optimism

تعزز وجهة النظر الإيجابية للمستقبل هي الذات أو الآخرين أو العوامل الخارجية، وكذلك فإن المتقائل وهو يفسر الأحداث السلبية يعمل على إبعاد نفسه عن الفشل، وقد يرد هذه الأحداث السلبية إلى عوامل خارجة عنه، والتقاؤل يشتمل على مكونات معرفية وعاطفية وتحفيزية.

ويعرف التقاؤل بأنه «اتجاه الفرد بأن أشياء جميلة سوف تحدث وأن أهدافه سوف تتحقق، والمتقائلون هم الأشخاص الذين على ثقة بأنهم سينالون ما يسعون إليه من أهداف» (A.P.A, 2015). وهناك العديد من الدراسات التجريبية التي دعمت ارتباط التقاؤل بمجموعة واسعة من النتائج الإيجابية، مثل الصحة الجسدية والنفسية والرفاه النفسي والتوافق والأداء في مجالات الحياة المختلفة (Luthans& Youssef, 2007)

«إن الانفعالات الإيجابية الخاصة بالمستقبل تتضمن الثقة والأمل والتقاؤل، والأمل والتقاؤل يحدثان مقاومة أفضل في مواجهة الاكتئاب عندما تحل الأحداث الصادمة، ويساعدان على الأداء الأفضل في العمل، كما يساعدان على تحقيق مستوى أفضل للصحة الجسمية» (سليجمان، ٢٠٠٥).

الصمود النفسي أو النهوض<sup>(١)</sup> باعتباره موردًا أساسيًا من موارد رأس المال النفسي:

اختلف الباحثون في ترجمة مصطلح Resilience، فتعددت الترجمات إلى: المرونة النفسية، أو الصمود النفسي، أو كفاءة المواجهة، أو النهوض، ونظرًا لأن المعنى المقصود هو قدرة الفرد على استعادة وضعه الطبيعي والصمود مرة أخرى بعد التعرض للمحن والأزمات فإن الباحثة تتبنى ترجمة الصمود النفسي.

ويعرف الصمود النفسي بأنه: قدرة الشخص على إعادة التوازن من جديد بعد المحن والشدائد والعقبات التي يواجهها. ويعرفه لوثانس Luthans بأنه «القدرة على الارتداد والعودة بعد الشدائد أو الصراع أو الفشل، أو حتى بعد

(١) Resilience

التغيرات الإيجابية، مثل: زيادة المسؤولية» (Luthans et al, 2007). «وهذا على عكس المفاهيم التقليدية للصمود بأنه قدرة استثنائية لا يمكن ملاحظتها إلا في بعض الأشخاص المتفردين بها، ولكن من منظور علم النفس الإيجابي هو قدرة على التعلم يمكن تطويرها في كثير من الناس العاديين، فبدلاً من تصوير بعض الأفراد على أنهم حالات استثنائية تتحدى قوانين الجاذبية المرتبطة بالتحديات فإنه يمكن وصفهم بأنهم أفراد عاديون يقبلون الواقع، ويتمسكون بالقيم والمعتقدات ذات المعنى، ويمتلكون آليات تكيفية فعالة تسمح لهم بالارتقاء بالصمود والنهوض في مواجهة المواقف غير المتوقعة» (Luthans & Morgan, 2017).

والصمود عملية دينامية تتضمن مجموعة من الظواهر التي تتميز بأنماط تكيف إيجابي في سياق كبير من العقبات والمخاطر والحاجة إلى الارتداد حتى مع الأحداث الإيجابية التي يحتمل أن تكون ساحقة، مثل المسؤولية المتزايدة بشكل كبير وقد يُنظر إلى هذه التحديات على أنها تهديدات من أولئك الذين يعجزون عن مواجهتها، والصمود هو إعادة الأفراد إلى مستواهم الطبيعي من الأداء من جهة، ومن جهة أخرى هو القدرة على مواجهة التحديات والتغلب على الصعوبات في مكان العمل التنافسي، وهو يتضمن الارتداد إلى الخلف، إذ تصبح الشدائد والنكسات فرصاً للتعلم والتطوير والازدهار (Luthans & Youssef, 2007).

كما يعرف بأنه «قدرة الفرد على التواءم للتغير للأحداث الضاغطة بطرائق مرنة وصحية، كما أنها تعني كيف ينهض الأطفال والراشدون من الضغوط والصدمات، والأخطار التي يواجهونها في حياتهم» (جولدشتين، وبروكس، ٢٠١٠)، والصمود النفسي هو «عملية دينامية يتم من خلالها التكيف الناجح مع تحديات الحياة الصعبة والخبرات الحياتية، ويتم ذلك من خلال المرونة العقلية والوجدانية والسلوكية، والتكيف مع المتطلبات الداخلية والخارجية، ويمكن تنمية الصمود بالتدريب والمران» (APA, 2015).

ومما سبق يمكن أن نستخلص أنَّ الصمود خاصية مميزة للفرد، وهو



عملية مكتسبة تساعد الفرد في أن يكون أكثر صلاباً في مواجهة التحديات والضغوط الحياتية وأنه يحدث عندما يتعرض الفرد لمحنة شديدة ويكون قادراً على التحدي والإصرار والتكيف الإيجابي في التعامل مع هذه المحنة حتى يستعيد توازنه مرة أخرى.

### رأس المال النفسي وعلاقته بالرفاه النفسي:

حالة الفرد النفسية الإيجابية وامتلاكه لبعض الموارد النفسية المتمثلة في الثقة والكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، والقدرة على الارتداد والنهوض بعد المحن سوف يسهم بشكل كبير في التقييمات الوجدانية المعرفية المتعلقة بحياة الفرد ومدى رضاه عن نفسه وصحته النفسية وكذلك رضاه الوظيفي، ومن ثم تحقيق الرفاهية النفسية، وقد دعمت نتائج بعض الدراسات هذه العلاقة المباشرة بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي دون وجود متغيرات وسيطة.

فقد قام لوثانس وآخرون (Luthans et al ٢٠٠٧) بدراستين موضوعهما قياس رأس المال النفسي الإيجابي وعلاقته بالأداء والرضا، وقد تم إجراء دراستين في هذا الموضوع بهدف تحليل أبعاد رأس المال بشكل فردي وبشكل مجتمع لدراسة رأس المال النفسي كبناء مركب، وعلاقته بمتغيرات الأداء والرضا، وأسفرت النتائج عن أن رأس المال النفسي أكثر ارتباطاً بالأداء والرضا في العمل من الأبعاد الفرعية الفردية للمقياس، لكن رأس المال بشكل كلي ينبئ بزيادة قيمة العلاقة، أي إن رأس المال بشكل كلي أفضل في التنبؤ بالأداء والرضا في العمل من الأبعاد الأربعة كل على حدة.

دراسة آفي وآخرون (Avey et al ٢٠١٠) عن تأثير رأس المال النفسي على الرفاه النفسي للموظفين، وقد هدفت هذه الدراسة إلى تعرف الآثار التي يتركها رأس المال النفسي على رفاه الموظفين، وتم تطبيق أدوات رأس المال النفسي والرفاه النفسي على ٢٨٠ من الموظفين، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي، وأن تأثير رأس المال النفسي وأهميته بالنسبة لرفاه الموظفين النفسي يمتد عبر الزمن.

وأجرى حسنين وآخرون Hasnain et al, 2014 دراسة هدفت إلى التأكد من مساهمة كل من التفاؤل، والأمل، والسعادة في الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا عددها (١٠٠) من الطلاب، وقد تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢٢ سنة)، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ التفاؤل والأمل والسعادة فسرت ٤٤% من التباين في الرفاهية النفسية في عينة الذكور، و(٣٠%) من التباين في الرفاهية النفسية في عينة الإناث، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية لصالح الإناث.

ودراسة بدران ومورجان Badran & Morgan (٢٠١٥) عن رأس المال النفسي والرضا الوظيفي في مصر، وكذلك تعرّف علاقة رأس المال النفسي بالرضا الوظيفي، وتم تطبيق البحث على عينة من ٤٥١ موظفًا مصريًا من ١١ منظمة تمثل أهم الصناعات في مصر، وأسفرت نتائج البحث عن ارتباط كل من فاعلية الذات، والأمل، والتفاؤل، والصمود بشكل فردي ارتباطًا إيجابيًا بالرضا الوظيفي للمصريين، وعند دمج أبعاد رأس المال معًا في نظام متعدد الأبعاد ارتبط كلية بالرضا الوظيفي لدى الموظفين المصريين.

أمّا دراسة ماكلارنون McLarnon (٢٠١٦) فقد هدفت إلى اكتشاف العلاقة بين الصمود النفسي والرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة، والعلاقة بين الحاجات النفسية لدى الطلاب والحاجة إلى الصمود النفسي، وأوضحت النتائج أنّ الصمود والمرونة النفسية يساعدان الطلاب على التغلب على المحن والشدائد، وهذا مرتبط بشكل إيجابي بالرفاه النفسي؛ إذ إنّ الأفراد الذين يواجهون المحن ويعانون من انخفاض كبير في تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية وتقرير مصيرهم في حاجة إلى المرونة والصمود النفسي، وأنّ مستويات الرفاه النفسي تختلف تبعًا لإشباع الحاجات النفسية (الحاجة إلى الاستقلالية والكفاءة - وإقامة العلاقات).

وهدفت دراسة خرنوب (٢٠١٦) إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتفاؤل، وتحديد مدى مساهمة كل من الذكاء

الانفعالي والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية من جهة، وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من ١٤٧ طالبًا من كلية التربية . جامعة دمشق، وتم تطبيق مقياس الرفاهية النفسية لرايف، ومقياس الذكاء الانفعالي لماير، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية وكلٍّ من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، كما أوضحت النتائج أيضًا عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسط الذكور والإناث في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية، والتفاؤل، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن التفاؤل أسهم إسهامًا دالًا في التباين في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية.

وقام محمد (٢٠١٦) بدراسة عن الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، وهدفت الدراسة إلى تعرّف مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين ومدى اختلافهم باختلاف جنسهم، ومكان عملهم، وأقدميتهم في التعليم من وجهة نظرهم، وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٤٦ معلمًا، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن مستوى كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للمعلمين كان مرتفعًا، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا في الارتياح النفسي أو الفاعلية الذاتية للمعلمين مهما كان جنسهم أو مكان عملهم أو أقدميتهم.

أوضحت الدراسات السابقة في هذا المجال وجود علاقة مباشرة بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي إذ أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة بين رأس المال النفسي وبين الأداء والرضا الوظيفي ( Luthans, et al, 2007; Avey, )، بينما أظهرت الدراسات الأخرى ارتباط بعض أبعاد رأس المال (التفاؤل- والأمل- والصمود- والفاعلية الذاتية) بالرفاه النفسي (Hasnain, et al, 2014; Mclarnon, 2016) (خرنوب، ٢٠١٦، ومحمد، ٢٠١٦).

## ثانيًا: أساليب مواجهة الضغوط<sup>(١)</sup>:

هي أساليب التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة أو الطرق التي يستخدمها الفرد في إدارة الضغوط من أجل تحقيق التوافق، ويعرفها لازورس وفولكمان ١٩٨٤ بأنها «الجهود العاطفية والسلوكية والمعرفية التي يبذلها الفرد من أجل إدارة الضغوط التي يتعرض لها وتمثل عبئًا على إمكاناته وقدراته» (Lazours & Folkman, 1984).

كما تعرف أساليب المواجهة بأنها «سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار، أو في تعديل استجابات الفرد في مثل هذا الموقف، وهذا اللفظ يطلق عادةً على الأسلوب المباشر والشعوري لمعالجة المشكلات، ويطلق على الاستراتيجية التي تصمم لمعالجة مصدر القلق» (عبد الحميد، وكفاي، ١٩٨٩).

وأيضًا تعرف بأنها «الجهود السلوكية والمعرفية للحد من التوترات والضغوط التي تسمح للفرد بإدارة مطالبه، وإدارة المطالب الداخلية والخارجية المحددة لتقييم الأخطار أو التي تتجاوز موارد الفرد» (Nes & Segerstrom, 2006)، وتتنوع طرق واستراتيجيات المواجهة، وهناك العديد من تصنيفات أساليب المواجهة، وتصنف الباحثة أساليب المواجهة كما يلي:

### أولاً أساليب المواجهة الإيجابية<sup>(٢)</sup>:

يقصد بها مجموعة الطرق والأساليب والاستراتيجيات الفعالة التي يستخدمها الفرد للتخفيف من حدة الضغوط التي تواجهه، ومواجهتها بشكلٍ يعود عليه بالنواتج الإيجابية، وهي تشمل: (أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي، أسلوب حل المشكلة، أسلوب صنع معنى، أسلوب الانفعالات الإيجابية، أسلوب الترفيه الاجتماعي، أسلوب ضبط الذات، أسلوب المواجهة الدينية)، وفيما يلي التعريفات الإجرائية لأساليب المواجهة الإيجابية.

(1) Stress Coping styles

(2) positive coping styles

١- **البحث عن الدعم الاجتماعي**<sup>(١)</sup>: ويقصد بذلك أن يبحث الفرد عن مساعدة الآخرين له (من الأسرة أو الأصدقاء) ومساندتهم ومشاركتهم ودعمهم له في التخفيف من حدة الضغوط التي تواجهه.

٢- **حل المشكلة**<sup>(٢)</sup>: يقصد بها تركيز الفرد على المشكلة التي تواجهه، وبذل الجهد للتفكير في المشكلة بطريقة إيجابية، ومن ثم إيجاد الحلول الممكنة لمواجهتها.

٣- **(صنع) أو إيجاد معنى إيجابي**<sup>(٣)</sup>: هي استراتيجية معرفية لإدارة المعنى وإعادة توجيهه من المعنى المصاحب للموقف الضاغط إلى معنى موجه نحو اكتساب الفرد لأهدافه ودرجة سيطرته على نتائج الموقف الضاغط، وبذلك تهدف هذه الاستراتيجية إلى إعادة ترتيب الأولويات والأهداف وإيجاد معنى جديد يختلف عن المعنى الأصلي المصاحب للموقف الضاغط، ومن خلال ممارسة هذه الطريقة يقوم الفرد بالتركيز الانتقائي على أساس إعادة تقييم معنى الأحداث الضاغطة وإيجاد معنى إيجابي جديد أشمل يساعد على تحقيق النتائج والأهداف المرغوب.

٤- **الانفعالات الإيجابية**<sup>(٤)</sup>: يقصد بها جهود الفرد المبذولة لتعديل استجاباته الانفعالية تجاه الضغوط من انفعالات سلبية إلى انفعالات إيجابية، وإعادة تشكيل الاستجابات الانفعالية لإحداث التوازن المطلوب فيها تجاه المواقف والأحداث الضاغطة.

وبالنسبة "لأسلوب المواجهة المتمركز حول الانفعال فإنه يتنوع ليشمل معايشة المواقف الضاغطة ذهنياً ومحاولة التحكم أو تخفيض التوتر الانفعالي الناجم عن مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لمعالجة الشعور بالقلق، وذلك إما

(1) Social support

(2) Problem solving

(3) Meaning making

(4) Positive emotions

بتقبله أو تعديله، وتمر هذه المعاشية بثلاث مراحل، وهي: مرحلة تجميع جميع المعلومات المتعلقة بالموقف، ومرحلة تجميع المعلومات حول المصادر الخارجية المساعدة على التعامل بفعالية مع الموقف، ومرحلة التخطيط لمواجهة الضغوط" (عسكر، ٢٠٠٠).

٥- الترفيه الاجتماعي<sup>(١)</sup>: يقصد به أن يخفف الفرد من حدة الضغوط التي تواجهه ببعض الجوانب الترفيهية التي تؤهله للتعامل مع الضغوط بشكل أكثر إيجابية، وتشمل: الترويح عن النفس، والاسترخاء، وممارسة الأنشطة الرياضية، وإدخال الدعابة والمرح حول مصدر الضغط للتخفيف من حدته.

٦- المواجهة الدينية<sup>(٢)</sup>: يقصد بها لجوء الفرد إلى الله والتقرب إليه والبحث عن العون والمساعدة من الله للتخفيف من حدة الضغوط والأزمات.

٧- ضبط الذات<sup>(٣)</sup>: يقصد به شعور الفرد بأنه قادر على التحكم في ذاته وضبط تفكيره وانفعالاته وسلوكه تجاه المواقف والأحداث الضاغطة، وثقته في قدراته وإمكاناته التي تؤهله لمواجهة الضغوط والأزمات المختلفة.

ثانياً: أساليب المواجهة السلبية<sup>(٤)</sup>:

يقصد بها استخدام الفرد لطرق وأساليب غير فعالة في مواجهة الضغوط والأزمات والمواقف الحياتية الصعبة، مثل هروب الفرد وتجنبه، أو إبعاد نفسه تمامًا عن الموقف الضاغط الذي يواجهه، أو لوم نفسه بأنه هو المسئول عن حدوث المشكلات والضغوط التي تواجهه، وهي تشمل: (أسلوب الإقصاء، أسلوب الهروب أو التجنب، أسلوب لوم الذات، أسلوب التهويل والتهوين)، وفيما يلي عرض هذه الأساليب.

(1) Social entertainment

(2) Spiritual support

(3) Self-controlling

(4) Negative coping styles

٨- الإقصاء<sup>(١)</sup>: يقصد به إبعاد الفرد لنفسه عن المشكلة أو الضغط الذي يواجهه، أي: انسحاب الفرد بعيدًا تمامًا عن المشكلة، وإقناع نفسه بأنه غير مسئول عن هذه المشكلة، ومن ثمَّ فهو غير مسئول عن مواجهتها أو حلها؛ (أي إنَّه ليس له أية علاقة بالضغط أو المشكلة).

٩- الهروب والتجنب<sup>(٢)</sup>: هو شعور الفرد بأن هناك مشكلة أو ضغطًا كبيرًا، ولكنه عاجز عن مواجهته، لذلك فهو يشعر باليأس والاستسلام، ويتعمد تجنب مواجهة الضغط، ويهرب من التعامل مع الضغوط التي تواجهه بانشغاله بأعمال أخرى ليس لها أي علاقة بالضغوط التي تواجهه.

١٠- لوم الذات<sup>(٣)</sup>: هو شعور الفرد بأنه المتسبب والمسئول عن حدوث المشكلة، ولذلك فهو يحاسب نفسه ويتهمها بالتقصير المؤدي إلى حدوث هذه المشكلة، وكذلك في مواجهتها.

١١- التهويل والتهوين<sup>(٤)</sup>: يقصد بذلك طريقة الفرد في مواجهة الضغوط إما بتضخيم حجم الضغط أو النظر إليه على أنه أكبر من اللازم، أو التهوين والتقليل من حجم الضغوط والنظر إليها على أنها بسيطة بصورة أقل من حجمها الطبيعي بصورة تعود عليه بنتائج سلبية.

وتؤدي أساليب مواجهة الضغوط دورًا كبيرًا في التخفيف من حدة الضغوط أو زيادة حدتها حيث يتوقف ذلك على مدى استخدام الفرد لأساليب المواجهة الفعالة والمناسبة للموقف الضاغط، وقد أشارت النتائج إلى أن «استراتيجيات مواجهة الضغوط تسهم بشكل كبير في انخفاض مستويات الضغوط، وأن استراتيجيات مواجهة الضغوط لا تتوقف على النوع أو المستوى التعليمي، وأن مساعدة الذات كانت أكثر الاستراتيجيات فاعلية في تخفيض

(1) distancing

(2) scape or avoidancing

(3) Self blame

(4) Minimization & Maximization

الضغوط، وكانت استراتيجية التجنب أقلها، وأخيراً فإنّ الضغوط لا نقل نتيجة استخدام أكثر من استراتيجية من استراتيجيات المواجهة» (Change & Taylor, 2014).

### أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها برأس المال النفسي:

امتلاك الفرد لبعض الموارد النفسية المتمثلة في الثقة والكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، والصمود النفسي الذي يشكل رأس ماله النفسي قد يؤهل الفرد لاستخدام أساليب مواجهة فعالة للضغوط، وهذا ما دعمته نتائج بعض الدراسات السابقة.

ففي دراسة زهونج ورين Zhong & Ren (2009) التي هدفت إلى بحث العلاقة بين الضغوط الأكاديمية لطلاب الجامعة واستجاباتهم للضغوط النفسية، ودور رأس المال كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية والضغوط النفسية، وتم تطبيق الدراسة على 118 من طلاب الجامعة في جامعة شمال الصين، وأشارت النتائج إلى أنّ الضغوط الأكاديمية لطلاب الجامعة ترتبط إيجابياً باستجاباتهم للضغوط النفسية، وأنّ رأس المال النفسي لطلاب الجامعة يرتبط باستجاباتهم للضغوط النفسية، وأنّ رأس المال النفسي يتوسط العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب.

ودراسة برادلي Bradley (2014) عن استجابات المعلمين الإيجابية للضغوط ورأس المال النفسي، تجيب هذه الدراسة عن تساؤل هو: كيف تؤثر الضغوط إيجابياً في انشغال المعلمين بالبحث عن إيجاد معنى إيجابي للضغوط، وبذلك كشفت الدراسة عن أثر استخدام استراتيجية إيجاد معنى إيجابي للضغوط وعلاقتها برأس المال النفسي لدى المعلمين، وتم تطبيق هذه الدراسة على ستة من المدرسين ذوي اتجاهات إيجابية نحو التعامل مع الضغوط، وتم قياس رأس المال النفسي لديهم (فاعلية الذات في العمل - التفاؤل - الأمل - النهوض)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين رأس المال النفسي واستراتيجية التوجه الإيجابي نحو إيجاد معنى للمعلمين في عملهم، وأنّ



رأس المال النفسي يرفع من مستوى الأفراد في بناء العلاقات والنمو المهني والتغيير، وأن المعلمين الذين لا يمتلكون رأس مال نفسي أو لديهم رأس مال نفسي منخفض يكون لديهم ضغوط أكثر، ويكونون أقل ارتباطًا بالعمل، وأن رأس المال النفسي يعمل ليكون حاجزًا مخففًا للصدمات، وأنه يسمح بإيجاد معنى إيجابي في العلاقات والنمو المهني والتوجه الإيجابي نحو التغييرات الصعبة.

وأيضًا دراسة دينج وآخرون (Ding et al ٢٠١٥) عن الدور الوسيط لأساليب المواجهة في العلاقة بين رأس المال النفسي والاحترق النفسي للممرضات الصينيات، وهدفت هذه الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين رأس المال النفسي والاحترق النفسي، ودور أساليب المواجهة كمتغير وسيط، وتم تطبيق الدراسة على ١,٤٩٦ ممرضة من مستشفيات عامة في الصين، وأظهرت النتائج الدور الوسيط لأساليب المواجهة الإيجابية والسلبية بين رأس المال النفسي والاحترق النفسي، وارتباط كل من الكفاءة الذاتية والأمل والمرونة والتفاؤل لدى الممرضات سلبًا بالإنهاك العاطفي، وأن أساليب المواجهة الإيجابية تتوسط بشكل جزئي هذه العلاقة؛ إذ ترتبط أساليب المواجهة الإيجابية برأس المال النفسي وترتبط سلبًا بالاحترق النفسي، كما ترتبط أساليب المواجهة السلبية بالاحترق النفسي وسلبًا برأس المال النفسي.

ودراسة هيبه (٢٠١٧) تهدف إلى بحث العلاقة السببية بين بعض متغيرات الشخصية (التفاؤل- تقدير الذات-فعالية الذات) كمتغيرات مستقلة، و(المواجهة المعتمدة على الاندماج) كمتغير وسيط، و(التكيف مع الحياة الجامعية) كمتغير تابع لدى طلاب السنة الدراسية الأولى في ضوء تحليل المسار، إضافةً إلى بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع، والتخصص)، وبلغت عينة الدراسة ١٩٧ طالبًا وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مطابقة للنموذج المقترح مع وجود تأثير مباشر من تقدير الذات على أبعاد التكيف، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في التكيف

الانفعالي الشخصي والتكيف الاجتماعي والتكيف بشكل عام لصالح الذكور، وتوضح هذه الدراسة ارتباط بعض أبعاد رأس المال النفسي (التفاؤل وفعالية الذات) بأحد أساليب المواجهة الإيجابية.

ودراسة كارمونا وآخرون Carmona et al (٢٠١٨) عن دور رأس المال النفسي كوسيط يتوسط العلاقة بين الانفعالات الإيجابية والأداء الأكاديمي، وقد بحثت هذه الدراسة العلاقة بين الانفعالات الإيجابية والأداء الأكاديمي، والدور الوسيط لرأس المال النفسي في هذه العلاقة، وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ٦٣٩ من طلاب المدارس الثانوية في المرحلة العمرية من ١٤ - ١٧ سنة، وأوضحت النتائج أن الانفعالات الإيجابية لها علاقة أفضل بالأداء الأكاديمي للطلاب، وأن رأس المال النفسي يتوسط هذه العلاقة، أي إنَّ الطلاب الذين لديهم انفعالات إيجابية يكون لديهم مستوى مرتفع من رأس المال النفسي، ما يؤدي إلى أداء أكاديمي مرتفع، والعكس صحيح، فالطلاب ذوو الانفعالات السلبية لديهم رأس مال نفسي منخفض وأداء أكاديمي مُنخفض، وتؤكد هذه الدراسة أسلوب المواجهة المتمركز حول الانفعال وعلاقته برأس المال النفسي وتأثير هذه العلاقة على الأداء الأكاديمي.

ونتائج الدراسات هنا دعمت وجود علاقة بين امتلاك الفرد لرأس مال نفسي واستخدامه لأساليب مواجهة إيجابية فعالة تساعده في التخفيف من حدة هذه الضغوط.

### ثالثاً: الرفاه النفسي<sup>(١)</sup>:

لتحديد مفهوم الرفاه النفسي أو حسن الحال «لا بُد من أن نتوسع في مفهوم الصحة، فإذا ما حددت الصحة بأنها أكبر من مجرد غياب المرض فإنَّ حسن الحال النفسي والاجتماعي ينبغي أن يوصف بأنه ملامح أساسية في مفهوم الصحة، وما نفتقده هنا هو جوانب التوظيف الدقيق والفعال، مثل اعتبار الذات الإيجابي، والإحساس بالتمكن والاقترار، والروابط القوية بالآخرين، والهدف من الحياة، وإضافة هذه العناصر من حسن الحال يقدم وجهة نظر

(١) Psychological Well-being

أكثر ثراءً وأكثر إشراقاً للصحة، كما أنّ حسن الحال النفسي والاجتماعي ربما يكون عوامل بارزة في تأخير هجمات المرض أو الوفاة» (أسينوول، وستودينجر، ٢٠٠٦).

«ويشيع استخدام الرفاه بشكل تبادلي مع السعادة على الرغم من وجود عدد من التعريفات الرسمية للسعادة، والرفاه أشبه بمظلة واسعة، فهو بناء يشمل مشاعر الفرد وتصورات، وهو يتشكل من خلال تقييمنا المعرفي والوجداني للحياة بشكل عام، ولمجالات الحياة بشكل خاص، ويندرج تحت هذه المظلة: الرفاه الوجداني، وهو يشمل (التأثيرات الإيجابية والسلبية - والرضا عن الحياة - والسعادة)، والرفاه النفسي، وهو يشمل: (الاستقلالية، والسيطرة والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والهدف في الحياة، وتقبل الذات)، والرفاه الاجتماعي، وهو يشمل: (التقبل الاجتماعي - والتماسك - والتكامل)، والرفاهية البدنية والعقلية، وهي تشمل: (التحرر من الأمراض الجسدية والعقلية)» (Morgan& Luthans, 2014).

وقد اختلف الباحثون في ترجمة مصطلح Psychological Well-being، فهناك عدة ترجمات مرادفة لبعض المصطلحات، مثل: الصحة النفسية، أو الهناء الشخصي، أو حسن الحال، أو السعادة، أو الرضا عن الحياة، أو جودة الحياة، أو نوعية الحياة أو الرفاه النفسي، وقد تبنت الباحثة مفهوم الرفاه النفسي لأنّ الرفاهية النفسية مفهوم أشمل يوضح الأداء الإيجابي للأفراد للوصول إلى حالة الرفاهية، كما أنّه لا يركز فقط على الجوانب الوجدانية، بل يشمل أيضاً الجوانب المعرفية، فهو يعتمد على تقييمات الفرد لذاته، وسعادته، ومدى رضاه عن حياته، كما يشتمل على جوانب سلوكية تعتمد على قدرة الفرد على النمو والتطور وإقامة علاقات إيجابية، والتحكم في البيئة المحيطة به، لذلك تعد الباحثة أنّ مصطلح الرفاه النفسي هو مفهوم شامل يندرج تحته العديد من الأبعاد.

«وكانت المحاولات المبكرة لتعريف الرفاهية هي أبحاث برادبيرن

(١٩٦٩) إذ ركز على التمييز بين التأثير الإيجابي والسلبي فيكون الفرد في حالة رفاهية نفسية مرتفعة في الدرجة عندما يكون لديه تأثير إيجابي كبير أكثر من التأثير السلبي، ويكون الفرد منخفضاً في الرفاه عندما تؤثر السلبية فيه أكثر من الإيجابية» (Dodge, et al, 2012).

«وقد ظهر اهتمام متزايد بالرفاهية في السنوات الأخيرة، وتم التركيز على الأداء الإيجابي الأمثل، وناقش الباحثون الرفاهية من حيث الحياة الجيدة، وأن كل فرد يجاهد ويعمل بكامل طاقته ليصبح شخصاً منفتحاً على الخبرة ولديه ثقة في صحته من جميع جوانبها» (سليجمان، ٢٠٠٥)، إلا أن سليجمان نشر في كتابه (٢٠١١) عن الازدهار «أن عناصر الرفاهية هي مجموعة من لبنات حياة مزدهرة تتمثل في العاطفة الإيجابية، المشاركة، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز» (Dodge, et al, 2012).

وقد وجد الباحثون صعوبة في تحديد مفهوم الرفاهية، واهتمت الدراسات السابقة بأبعاد الرفاهية ووصف للرفاهية بدلاً من تعريف الرفاهية، ولكن لا بُد لمعرفة ما تعنيه الرفاهية من التركيز على ثلاثة جوانب، وهي: تحديد نقطة أو مركز الرفاهية لدى الفرد، ودرجة التحدي لديه، والتوازن بين موارد الفرد والتحديات التي تواجهه.

ويمكن تعريف الرفاهية بأنها امتلاك الفرد للموارد النفسية والاجتماعية والمادية التي يحتاجها لمواجهة التحدي النفسي والاجتماعي والمادي، ويعتمد هذا التعريف على التفاعل بين الموارد الشخصية ومواجهة تحديات الحياة (Dodge, et al, 2012).

ويعرف الرفاه النفسي بأنه «حالة من السعادة والرضا مع مستويات منخفضة من الضيق على كل من الصحة البدنية والعقلية الجيدة، وهو يتمثل في نوعية الحياة الجيدة» (APA, 2015)، كما يعرف بأنه «مجموعة من التقييمات الوجدانية المعرفية المتعلقة بحياة الفرد، متضمنة كم يشعر أنه جيد، كما أنها تفكير وشعور الفرد بأن حياته تسير على نحو جيد» (Lucas & Diener, 2008).

وتعرفه كارول رايف بأنه: «بنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم» (Ryff, 1989) «والإحساس الإيجابي بحسن الحال، ويرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية وذات قيمة ومعنى له، واستقلاليتها في تحديد وجهة مسار حياته، وإقامته علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، كما يرتبط الرفاه النفسي بالإحساس العام بالسعادة والطمأنينة النفسية» (Ryff & Keyes, 1995).

وقد اختلفت نتائج الدراسات السابقة في علاقة الرفاه النفسي بالنوع؛ إذ أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الرفاهية النفسية لا تختلف باختلاف النوع (ياسين وآخرون ٢٠١٤، خزنوب ٢٠١٦). في حين أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية لصالح الإناث (Hasnain et al, 2014).

وقد صنّف رايف (Ryff & Keyes, 1995) الرفاه النفسي إلى ستة أبعاد أساسية، وهي:

الاستقلالية، السيطرة والتحكم في البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والهدف في الحياة، وتقبل الذات.

الاستقلالية<sup>(١)</sup>: ويعني هذا البعد «الشعور باستقلال وتفرد الذات بمعنى أن يكون لديك دوافع ذاتية، وأن تقرر ما تريد وفقاً للمعايير الخاصة بك بدلاً من الاستجابة للضغوط الاجتماعية مثل الآخرين، فيكون الفرد قادراً على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بطرق خاصة به، وقدرته على تنظيم سلوكه من داخله وتقييم ذاته تبعاً لمعايير شخصية» (Ryff, 1995).

السيطرة والتحكم في البيئة<sup>(٢)</sup>: ويعني هذا البعد أن تشعر أنك مسئول عن إدارة حياتك اليومية، وتستطيع الاستفادة من الفرص الجديدة، وتنظيم حياتك

(1) Autonomy

(2) Environmental mastery

في المنزل والعمل لنتناسب مع احتياجاتك، وهو «يتضمن إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد، وتتطلب هذه القدرة إمكانيات أو كفاءات لخلق بيئات مناسبة لحاجات الفرد الشخصية والإبقاء عليها، ومثل هذه السيطرة يمكن الوصول إليها من خلال الجهد والفعل الشخصي، ويحدث هذا في السياقات كلها، في العمل، وفي الأسرة، وفي المجتمع المحلي، وهذا الجانب من حسن الحال يبرز المبادرة الشخصية المستمرة المتطلبة لبناء ورعاية بيئات العمل والأسرة التي تستخرج أفضل ما عند الإنسان وما عند الآخرين من ذوي الأهمية السيكلوجية لديه» (آسبينول، وستودينجر، ٢٠٠٦).

وتشير رايف إلى أنّ القدرة على اختيار وخلق البيئة الملائمة لظروف الفرد وقيمه النفسية من أهم المؤشرات المحددة للصحة النفسية، وهذا يتطلب المشاركة في أنشطة ومجالات ذات معنى وهادفة والتحكم في البيئة المعقدة التي تشمل العديد من الأنشطة، وهذا يؤدي إلى الأداء النفسي الإيجابي (Ryff, 1995).

**النمو الشخصي<sup>(١)</sup>:** ويعني هذا البعد «أن تشعر أنك تتحسن وتتطور بمرور الوقت، وتستغل إمكانياتك لتحقيق ذاتك، وتكون منفتحاً على التجارب الجديدة، كما يعني القدرة على التنمية المستمرة لموهبة الفرد وإمكانياته، وكثيراً ما يتضمن النمو الشخصي تنمية القدرة على مواجهة الشدائد والمحن التي تتطلب من الفرد أن يبحث بجدية ليجد مصادر قوته الداخلية» (آسبينول، وستودينجر، ٢٠٠٦).

«والأداء الأمثل لا يتطلب تحقيق الخصائص الأولية فحسب إنما يستلزم استثمار الفرد لإمكاناته والنضج والتطور، فإنّ حاجة الفرد لتحقيق ذاته وتحقيق إمكانياته يعد أمراً جوهرياً للنمو الشخصي» (Ryff, 1989).

**العلاقات الإيجابية مع الآخرين<sup>(٢)</sup>:** ويعني هذا البعد أن تكون قادراً على

(1) personal growth

(2) positive relationships with others

تكوين علاقات إنسانية دافئة مع الآخرين قائمة على التعاطف والتفهم والمودة والعطاء والحميمية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين من أهم مؤشرات الصحة النفسية والرفاه النفسي إذ تشير إلى أهمية العلاقات البينشخصية الدافئة والقائمة على أساس من الثقة المتبادلة (Ryff& Singer, 1998).

**الهدف في الحياة<sup>(١)</sup>:** ويعني هذا البعد «أن تمتلك أهدافاً محددة لحياتك، وإحساساً بالتوجه في العمل تجاه تحقيق هذه الأهداف، ولديك معتقدات تدعم شعورك بمعرفة الغرض من حياتك بشكل عام، كما يعني "القدرة على إيجاد معنى واتجاه في خبرات الفرد، وكذلك القدرة على الفعل والجهاد لتحقيق الأهداف في الحياة» (آسبينول، وستودينجر، ٢٠٠٦).

**تقبل الذات<sup>(٢)</sup>:** وهو «ملمح مفتاحي للشعور بحسن الحال، وهو يعني أن يكون عند الإنسان اعتبار إيجابي لذاته، ويعني هذا البعد أن تشعر أنك إيجابي تجاه حياتك، وتتقبل كل نقاط القوة والضعف لديك، وتكون راضياً عما تكون، وقد يكون لديك تقدير ذات صناعي مفتعل، ولكنه صورة عميقة من تقدير الذات قائمة على الوعي بالصفات الإيجابية والصفات السلبية» (آسبينول، وستودينجر، ٢٠٠٦).

وتقبل الفرد لذاته يعني «أن يتقبلها بإيجابياتها وسلبياتها وألا يرفضها أو يكرهها لأن رفض الذات وكراهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الآخرين تقبلاً حقيقياً، وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات بل أن هذا التقبل لا يمنع من نقد الفرد لذاته ومحاسبتها، وأن يقيم سلوكه باستمرار إلى أن يصل بالفرد لحالة من تطوير الذات» (كفافي، ١٩٩٠).

### أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالرفاه النفسي:

ثمة علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرفاه النفسي إذ إنَّ قدرة الفرد على استخدام أساليب المواجهة الإيجابية المناسبة للموقف الضاغط سوف

(1) purpose in life

(2) self- acceptance

يترتب على ذلك تخفيف مصدر الضغط وتحقيق الرفاه النفسي للفرد، وهذا ما دعمته نتائج بعض الدراسات السابقة الآتية:

أجرت ويلكنسون وآخرون (٢٠٠٠) Wilkinson et al دراسة عن أساليب المواجهة والصحة النفسية للمراهقين والراشدين، وقد بحثت هذه الدراسة تأثير أساليب المواجهة على تقليل الضغوط وزيادة الصحة النفسية، وأجريت هذه الدراسة المستعرضة على ٣٩٢ من المراهقين والشباب البالغين بمتوسط عمر زمني ١٨,٢ سنة، وقد أشارت النتائج إلى أنّ هناك آثاراً مباشرة لأسلوبي الإقدام والإحجام لمواجهة الضغوط في زيادة الرفاه النفسي، فأساليب المواجهة الإقدامية والإحجامية لها تأثير مباشر في الضغوط والرفاه النفسي، والأسلوب الإحجامي في المواجهة له علاقة بزيادة مستويات الضغط.

وكذلك دراسة اليحفوفي، وخميس (٢٠١٤) عن الضغوط الحياتية والصحة النفسية لدى الأطفال، والتدين وأساليب المواجهة كعوامل وسيطة، وقد هدفت هذه الدراسة إلى دراسة علاقة الضغوط الحياتية بمتغير الاكتئاب والقلق لدى الأطفال من جهة، ودراسة علاقة الضغوط الحياتية بالصحة النفسية من جهة أخرى، وكذلك دراسة علاقة الضغوط بالمتغيرات الوسيطة كالتدين وأساليب المواجهة، ومدى قدرتها على التخفيف من حدة هذه الضغوط أو زيادتها، وتكونت العينة من ستمائة تلميذ وتلميذة من المدارس الحكومية في جنوب لبنان ممن تعرضوا للقصف الإسرائيلي الشديد إبان حرب تموز ٢٠٠٦، وقد تراوحت أعمارهم ما بين ١٢ و١٥ سنة، وأسفرت النتائج عن دور أساليب المواجهة والتدين كمتغيرات وسيطة في التخفيف من الضغوط والقلق والاكتئاب، أي إنّهُ كلما زاد استخدام أساليب المواجهة انخفضت نسبة الضغوط والقلق والاكتئاب.

وهذه الدراسات تؤكد وجود علاقة إيجابية بين أساليب المواجهة الإيجابية وزيادة الصحة النفسية والرفاه النفسي لديه إذ إنّ استخدام الفرد لأساليب المواجهة الفعالة يسهم بشكل كبير في التخفيف من الضغوط والقلق والاكتئاب،



ومن ثم تحقيق الصحة النفسية وهذا يتفق مع التعريفات السلبية للصحة النفسية بأنّها خلو الفرد من الاضطرابات النفسية، كما تضيف دراسة وليكنسون (٢٠٠٠) أنّه يتوقف حدوث الرفاه النفسي وفقا لنوع أساليب المواجهة سواء كانت إقدامية أو إجمامية، وأنّ أساليب المواجهة الإقدامية تؤدي إلى زيادة الرفاه النفسي.

### أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي:

كما أنّ ثمة دراسات دعمت العلاقة بين الثلاثة متغيرات وأظهرت أن أساليب مواجهة الضغوط هي التي تؤدي دور الوسيط بين رأس المال النفسي والصحة النفسية.

دراسة بان وزهو Pan & Zhou (٢٠٠٩) وقد هدفت هذه الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين رأس المال النفسي وأساليب المواجهة والصحة النفسية لطلاب الجامعة، وتم تطبيق البحث على عينة مكونة من ٥٦٦ طالباً من طلاب الجامعة، وأسفرت النتائج عن أن رأس المال النفسي وأساليب المواجهة الإيجابية ترتبط إيجابياً بالصحة النفسية لطلاب الجامعة، وأن أساليب مواجهة الضغوط تتوسط جزئياً العلاقة بين رأس المال النفسي والصحة النفسية، كما أظهرت النتائج عدم وجود اختلافات دالة في النوع بين الذكور والإناث في رأس المال لدى طلاب الجامعة، في حين اتضح وجود اختلافات في رأس المال النفسي وفقاً للمرحلة الدراسية، وأكدت الدراسة أن رأس المال النفسي يساعد على الارتقاء بالصحة النفسية.

وقد تناولت دراسة تشانج وآخرين Chang et al (٢٠١٧) الدور الوسيط لرأس المال النفسي بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى عينة من الموظفين في الصين، وقد هدفت هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي، ويبحث ما إذا كان رأس المال النفسي يقوم بدور الوسيط بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي، وقد تم تطبيق الأدوات التالية:

مقياس رأس المال النفسي، واستبيان الضغوط المهنية، ومقياس الرضا الوظيفي على عينة قدرها ١٥٢٥ من المشاركين الصينيين، وتم تطبيق المعادلة البنائية، وتوصلت النتائج إلى أن رأس المال النفسي يتزامن (يرتبط) إيجابياً بالرضا الوظيفي، وأن رأس المال النفسي يقوم بدور الوسيط بين الضغوط الوظيفية والرضا الوظيفي.

من خلال عرض الدراسات السابقة يتضح أن هناك اهتماماً عالمياً بدراسة رأس المال النفسي لدى الأفراد، وندرة في الدراسات العربية التي اهتمت بهذا المفهوم، كما أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة إيجابية بين رأس المال النفسي وبين الرفاه النفسي مباشرة (Pan & Zhou, 2009; Luthans, 2007)، في حين أظهرت دراسات أخرى وجود علاقة إيجابية بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط (Pan & Zhou, 2009, Bradley, 2014, Carmona, et al, 2018)، وأوضحت دراسات أخرى وجود علاقة إيجابية بين أساليب مواجهة الضغوط والرفاه النفسي (اليحفوفي، وخميس، ٢٠١٤) (Wilkinson et al, 2000)، مما يدعم فرضية البحث الحالي لدراسة أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي.

### فروض البحث:

- ١- توجد مطابقة لنموذج تحليل المسار المقترح للعلاقة بين أبعاد رأس المال النفسي (كمتغيرات مستقلة)، وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية (كمتغيرات وسيطة)، والرفاه النفسي (كمتغير تابع) للمعلمين.
- ٢- توجد فروق في رأس المال وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - الحالة الاجتماعية - سنوات الخبرة).
- ٣- توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - الحالة الاجتماعية - سنوات الخبرة).
- ٤- توجد فروق في الرفاه النفسي والدرجة الكلية وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - الحالة الاجتماعية - سنوات الخبرة).
- ٥- توجد فروق بين مرتفعي رأس المال ومنخفضي رأس المال في أساليب مواجهة الضغوط.

٦- توجد فروق بين مرتفعي رأس المال ومنخفضي رأس المال في الرفاه النفسي.

## المنهج والإجراءات:

### المنهج:

تستخدم الباحثة المنهج الوصفي؛ إذ يهدف البحث إلى اكتشاف العلاقات بين أساليب مواجهة الضغوط ورأس المال النفسي، وكذلك أساليب مواجهة الضغوط والرفاه النفسي، وأيضاً رأس المال النفسي والرفاه النفسي، وباستخدام نموذج المعادلة البنائية يتم الكشف عن العلاقة المباشرة وغير المباشرة بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي، والكشف عن أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط يتوسط العلاقة بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين.

### العينة:

وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٨٦) معلماً ومعلمة من الطلاب المقيدون بالدبلوم العامة- مدارس خاصة بكلية الدراسات العليا للتربية-جامعة القاهرة، بمتوسط عمر قدره (٢٧,٦٩)، وانحراف معيار يقدره (٥,٦٠)، وكان الهدف من هذه العينة هو التحقق من فروض الدراسة، والجدول التالي يبين توزيع أفراد هذه العينة من حيث النوع وسنوات الخبرة والحالة الزوجية.

جدول (١) توزيع أفراد هذه العينة من حيث النوع وسنوات الخبرة والحالة الزوجية

م	المتغير	العدد	النسبة المئوية
١	النوع	٩٢	٣٢,٢٠
		١٩٤	٦٧,٨٠
٢	الخبرة	٢٠٢	٧٠,٦٠
		٨٤	٢٩,٤٠
٣	الحالة	١٨٢	٦٣,٦٠
		١٠٤	٣٦,٤٠

## أدوات الدراسة:

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على مجموعة من المقاييس لقياس متغيرات الدراسة، وهي:

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط، إعداد الباحثة.
- مقياس رأس المال النفسي، إعداد: (Luthans & Youssef, 2007)، ترجمة الباحثة.
- مقياس الرفاه النفسي، إعداد: رايف (Ryff, 1995)، ترجمة الباحثة.

وفيما يلي توضيح لهذه المقاييس والخصائص السيكومترية لكل منهم:

اختارت الباحثة عينة من الطلاب المقيدون بالدبلوم العامة بكلية الدراسات العليا للتربية-جامعة القاهرة، الذين يقومون بمهنة التدريس، وقد بلغ عددهم ٢٠٠ معلم ومعلمة، وكان الهدف من هذه العينة هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (مقياس إدارة الضغوط - رأس المال النفسي-الرفاه النفسي).

## مقياس أساليب مواجهة الضغوط، إعداد الباحثة

### الهدف من المقياس:

يهدف المقياس الحالي إلى تعرّف أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية للمعلمين.

### خطوات بناء المقياس:

- تمت مراجعة التراث النظري والدراسات السابقة لتحديد أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية.
- تم الاطلاع على مقياس أساليب مواجهة الضغوط stress coping style لفولكمان ولزاروس (Lazarus & folkman 1985) ومقياس أساليب المواجهة لهولان وموس (Holahan & Moos, 1987)، ومقياس أساليب مواجهة

الضغوط المهنية ( Occupational stress coping scale ) ( Chang & Taylor 2014 )، وأيضًا مقياس أساليب المواجهة للمواقف الاجتماعية (Antony, et al, Coping style Questionnaire for social situation (2014)، وتمت الإفادة من هذه المقاييس في إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط للمعلمين في الدراسة الحالية.

### وصف المقياس

يتكون المقياس من ١١ بعدًا تمثل استراتيجيات مواجهة الضغوط، وكل استراتيجية بها ١٠ بنود، أي إن المقياس يتكون من ١١٠ بنود، وينقسم المقياس إلى جزأين: الجزء الأول هو أساليب المواجهة الإيجابية، ويمثل سبع استراتيجيات، والجزء الثاني: أساليب المواجهة السلبية، وتمثل أربع استراتيجيات، وأمام كل بند توجد خمس استجابات، درجاتها: ١ ٢ ٣ ٤ ٥؛ إذ تكون الدرجة المرتفعة = ٥، والدرجة المنخفضة = ١، ولكن في حالة أساليب المواجهة السلبية تُعكس الدرجة وتصبح: ١ ٢ ٣ ٤ ٥ إذ تشير الدرجة ١ للدرجة المرتفعة، و ٥ للدرجة المنخفضة، وتعني الدرجة المرتفعة على أساليب المواجهة الإيجابية على المقياس إدارة الضغوط بشكل إيجابي. والدرجة المنخفضة على أساليب المواجهة السلبية في المقياس تعني إدارة الضغوط بشكل سلبي، كما يكشف المقياس عن نوعية الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية التي يستخدمها المعلمون في مواجهة المواقف الضاغطة، ويمكن حساب درجة أساليب المواجهة الإيجابية، ودرجة أساليب المواجهة السلبية.

### الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

#### صدق المقياس:

#### - صدق المحتوى:

قامت الباحثة بالتأكد من صدق محتوى المقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس الإرشادي، وقد تم ذكر أسماء السادة المحكمين بالملحق رقم (١) من ملاحق البحث، وتم حساب

نسب الاتفاق بين المحكمين، وتم حذف العبارات التي لم تحقق نسبة اتفاق أعلى من ٩٠%، كما تم تعديل بعض صياغات البنود بناءً على آراء السادة المحكمين.

### التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدارة الضغوط:

كما قامت الباحثة بعمل صدق التحليل التوكيدي للتأكد من أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه.

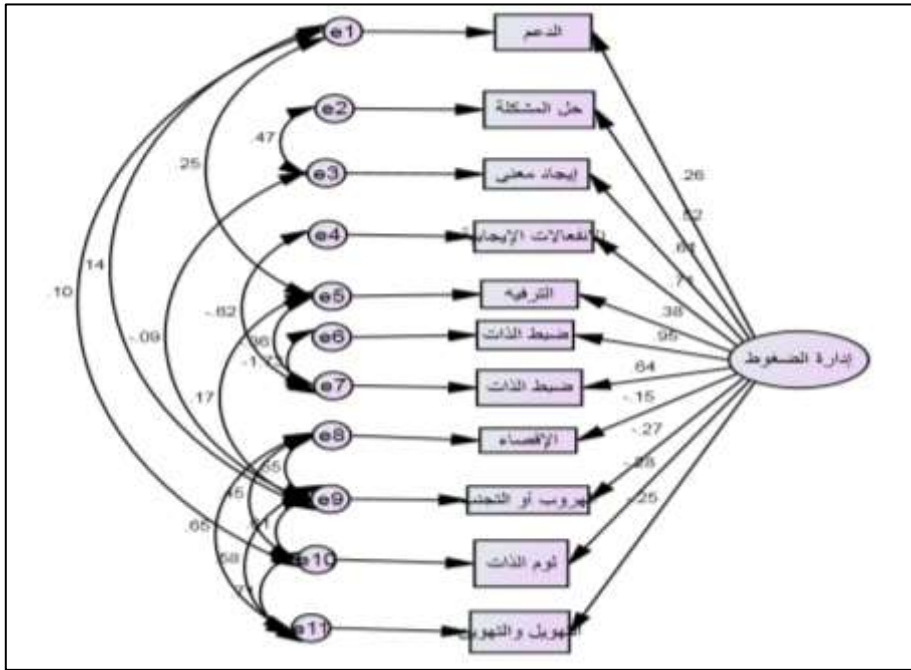
ويوضح جدول (٢) مؤشرات صدق البنية لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدارة الضغوط:

جدول (٢) مؤشرات صدق البنية لمقياس إدارة الضغوط

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	٤٠,٤٢	أن تكون غير دالة إحصائياً
مستوى الدلالة	٠,٠٦	
DF	(غير دالة)	
CMIN/DF	٢٨	أقل من ٣
GFI	١,٤٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٢	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٢) أنّ مؤشرات النموذج جيدة؛ إذ كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ٤٠,٤٢ بدرجات حرية = ٢٨، وهي غير دالة إحصائياً، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ١,٤٤، ومؤشرات حسن المطابقة (RMSEA= 0.02، CFI= 0.99، IFI= 0.99، NFI= 0.99، GFI= 0.98)، ما يدل على وجودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدارة الضغوط.

ومما سبق يمكن القول إنّ نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق بناء مقياس إدارة الضغوط.



شكل (٢) البناء العاملي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الضغوط:

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق ارتباط كل فقرة بالبعد الذي تنتمي إليه، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (٣) يوضح الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس إدارة الضغوط

الدمج		حل المشكلة		ليجاد معنى		الانفعالات الإيجابية		الترفيه		ضبط الذات		المواجهة الروحانية		الإقصاء		الهروب أو التجنب		نوم الذات		التحويل والتحويل	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
١	٠.٦٦	١١	٠.٣٩	٢١	٠.٥٥	٣١	٠.٦٢	٤١	٠.٤٦	٥١	٠.٥٣	٦١	٠.٦٧	٧١	٠.٦٤	٨١	٠.٦٣	٩١	٠.٦٦	١٠١	٠.٦٧
٢	٠.٦٧	١٢	٠.٦٢	٢٢	٠.٥٢	٣٢	٠.٥٢	٤٢	٠.٦٢	٥٢	٠.٧١	٦٢	٠.٥٣	٧٢	٠.٦٩	٨٢	٠.٧٢	٩٢	٠.٦٧	١٠٢	٠.٦٢
٣	٠.٦٥	١٣	٠.٦٩	٢٣	٠.٤٧	٣٣	٠.٥٩	٤٣	٠.٦٤	٥٣	٠.٦٧	٦٣	٠.٦٥	٧٣	٠.٦٨	٨٣	٠.٧١	٩٣	٠.٦٧	١٠٣	٠.٦٤
٤	٠.٥٦	١٤	٠.٧٦	٢٤	٠.٤٤	٣٤	٠.٦١	٤٤	٠.٥٦	٥٤	٠.٦٨	٦٤	٠.٦٣	٧٤	٠.٧٣	٨٤	٠.٦٩	٩٤	٠.٦٩	١٠٤	٠.٥١
٥	٠.٦٦	١٥	٠.٧٠	٢٥	٠.٦٠	٣٥	٠.٦٩	٤٥	٠.٦٢	٥٥	٠.٦٥	٦٥	٠.٦٥	٧٥	٠.٦٨	٨٥	٠.٥٢	٩٥	٠.٧٢	١٠٥	٠.٦٨
٦	٠.٧٧	١٦	٠.٦٩	٢٦	٠.٦٣	٣٦	٠.٥٧	٤٦	٠.٦٣	٥٦	٠.٧٠	٦٦	٠.٦٧	٧٦	٠.٧٠	٨٦	٠.٦٨	٩٦	٠.٧٣	١٠٦	٠.٧٧
٧	٠.٧١	١٧	٠.٧٦	٢٧	٠.٥٦	٣٧	٠.٧١	٤٧	٠.٥٧	٥٧	٠.٥٨	٦٧	٠.٦٠	٧٧	٠.٧١	٨٧	٠.٦٥	٩٧	٠.٧٣	١٠٧	٠.٧٤
٨	٠.٧١	١٨	٠.٧٤	٢٨	٠.٦٤	٣٨	٠.٦٨	٤٨	٠.٦٧	٥٨	٠.٦٧	٦٨	٠.٦٢	٧٨	٠.٦٠	٨٨	٠.٦١	٩٨	٠.٧٤	١٠٨	٠.٧٣
٩	٠.٦٩	١٩	٠.٧٣	٢٩	٠.٦٣	٣٩	٠.٧٠	٤٩	٠.٦٠	٥٩	٠.٤٨	٦٩	٠.٤٩	٧٩	٠.٦٠	٨٩	٠.٥٩	٩٩	٠.٧٠	١٠٩	٠.٧٣
١٠	٠.٦٩	٢٠	٠.٧٣	٣٠	٠.٥٥	٤٠	٠.٦٨	٥٠	٠.٥٤	٦٠	٠.٦٤	٧٠	٠.٦٧	٨٠	٠.٧١	٩٠	٠.٦٨	١٠٠	٠.٧٤	١١٠	٠.٧٤



يتضح من جدول (٣) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، ما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للأساليب الإيجابية والأساليب السلبية وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (٤): معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لأساليب المواجهة الإيجابية

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الدعم	**٠,٨٤
حل المشكلة	**٠,٨٣
إيجاد معنى	**٠,٨١
الانفعالات الإيجابية	**٠,٧٩
الترفيه	**٠,٨٩
ضبط الذات	**٠,٩٠
المواجهة الروحانية	**٠,٨٣

يتضح من جدول (٤) أنَّ الأبعاد تتسق مع المقياس بشكل كلي؛ إذ تتراوح معاملات الارتباط بين: (٧٩,٠ - ٩٠,٠)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، ما يشير إلى أنَّ هناك اتساقاً بين جميع أبعاد الأساليب الإيجابية.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لأساليب المواجهة السلبية

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الإقصاء	**٠,٧٧
الهروب أو التجنب	**٠,٨٠
لوم الذات	**٠,٧٣
التحويل والتحويل	**٠,٧٥

يتضح من جدول (٥) أنَّ الأبعاد تتسق مع المقياس بشكل كلي؛ إذ تتراوح معاملات الارتباط بين: (٧٣,٠ - ٨٠,٠)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، ما يشير إلى أنَّ هناك اتساقاً بين جميع أبعاد الأساليب السلبية.

### - ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط:

حسبت الباحثة ثبات مقياس إدارة الضغوط بطريقتين، وهما: طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات: جدول (٦): معاملات الثبات للأبعاد الفرعية لمقياس إدارة الضغوط

التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠,٨٢	٠,٨٦	الدعم
٠,٨٦	٠,٨٧	حل المشكلة
٠,٧٦	٠,٨٤	إيجاد معنى
٠,٨١	٠,٨٣	الانفعالات الإيجابية
٠,٧٥	٠,٧٩	الترفيه
٠,٧٧	٠,٨٢	ضبط الذات
٠,٧٥	٠,٨١	المواجهة الروحانية
٠,٨٠	٠,٨٦	الإقضاء
٠,٨٣	٠,٨٤	الهروب أو التجنب
٠,٨٧	٠,٨٩	لوم الذات
٠,٨٦	٠,٨٧	التحويل والتحويل

يتضح من الجدول (٦) أنَّ جميع معاملات الثبات مرتفعة، ما يؤكد ثبات المقياس، وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإنَّ الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

### مقياس رأس المال النفسي:

أعد هذا المقياس (Luthans & Youssef, 2007) (ترجمة الباحثة)

## الهدف من المقياس:

الهدف من هذا المقياس هو الكشف عن الدرجة التي يمتلكها المعلم من رأس المال النفسي متمثلاً فيما يمتلكه المعلم من فاعلية ذات في العمل، وتفاوض وأمل و صمود نفسي.

## وصف المقياس:

ترجمت الباحثة المقياس وعربته بما يناسب البيئة العربية، ويتكون المقياس من أربعة أبعاد أساسية، هي: فاعلية الذات في العمل، والتفاوض، والأمل، والصمود النفسي، وكل بعد من هذه الأبعاد يضم ستة بنود، وبذلك يصبح المقياس مكوناً من ٢٤ بنداً، وأمام كل بند يوجد مقياس خماسي بطريقة ليكرت، إذ تتدرج الاستجابات من (٥ إلى ١)، إذ تُشير (٥) إلى أنك موافق بشدة على هذه العبارة، و(٤) تعني أنها تنطبق عليك في معظم الأحوال، و(٣) تعني أنها تنطبق عليك في بعض الأحيان، وأماً (٢) فهي تعني: تنطبق نادراً، وأماً (١) فتشير إلى أنك غير موافق تماماً، وكلما زادت الدرجة على المقياس أو على أي بعد من الأبعاد الفرعية الأربعة دل ذلك على ارتفاع رأس المال النفسي لدى المعلم.

وقد قام معدا المقياس (Luthans & Youssef, 2007) بالتحقق من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس، وتم تطبيقه في العديد من الدول، وتم التأكد من أن المقياس يتمتع بصدق وثبات مرتفعين، وبنية عاملية كبيرة.

كما قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس

على النحو التالي:

## صدق المقياس:

تم عرض المقياس بعد ترجمته على بعض المحكمين في مجال علم النفس الإرشادي للتأكد من مدى مناسبة عبارات المقياس مع البيئة المصرية.

### التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي:

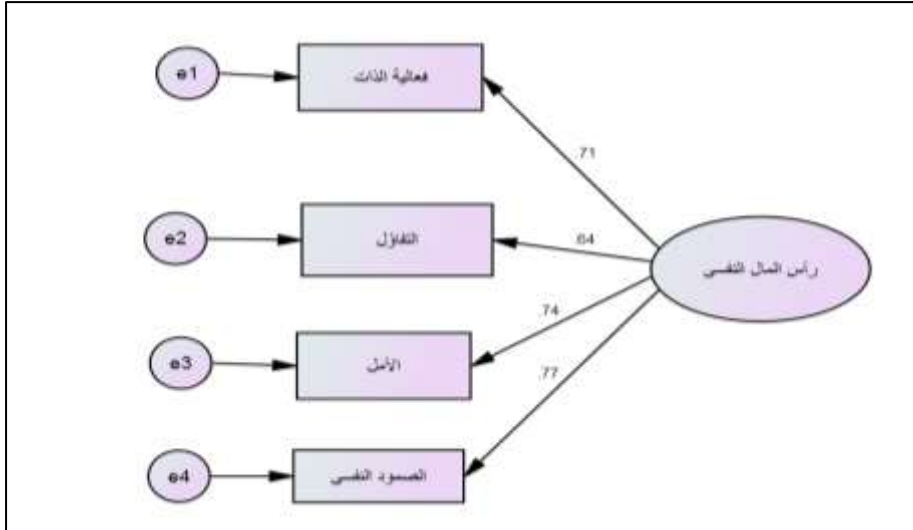
يوضح جدول (٧) مؤشرات صدق البنية لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي:

جدول (٧) مؤشرات صدق البنية لمقياس رأس المال النفسي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٠,٥١	أن تكون غير دالة إحصائياً
مستوى الدلالة	٠,٧٧ (غير دالة)	
DF	٢	
CMIN/DF	٠,٢٥	أقل من ٣
GFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٤	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٧) أنَّ مؤشرات النموذج جيدة؛ إذ كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ٠,٥١ بدرجات حرية = ٢، وكانت النسبة بين قيمة كا ٢ ودرجات الحرية = ٠,٢٥، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.99، NFI= 0.98، IFI= 0.99، RMSEA= 0.04، CFI= 0.99)، ما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الدافعية.

ومما سبق يمكن القول إنَّ نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق بناء مقياس رأس المال النفسي.



شكل (٣) البناء العاملي لمقياس رأس المال النفسي

الاتساق الداخلي لمقياس رأس المال النفسي:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٨): الاتساق الداخلي لعبارات مقياس رأس المال النفسي

معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

فاعلية الذات		التفاؤل		الأمل		الصمود النفسي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٥	٧	**٠,٤٨	١٣	**٠,٤٠	١٩	**٠,٦٠
٢	**٠,٤٩	٨	**٠,٥٩	١٤	**٠,٤٤	٢٠	**٠,٦٣
٣	**٠,٤٧	٩	**٠,٥٠	١٥	**٠,٥٧	٢١	**٠,٥٨
٤	**٠,٤٨	١٠	**٠,٤٣	١٦	**٠,٤٧	٢٢	**٠,٥٤
٥	**٠,٤٣	١١	**٠,٤٩	١٧	**٠,٥٤	٢٣	**٠,٦٨
٦	**٠,٤٥	١٢	**٠,٥٢	١٨	**٠,٤٩	٢٤	**٠,٥٧

يتضح من جدول (٨) أنّ جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، الذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:  
**جدول (٩): معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الرفاه النفسي**

البعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
فاعلية الذات	** ٠,٨٢
التفاؤل	** ٠,٨٨
الأمل	** ٠,٨١
الصمود النفسي	** ٠,٨٧

ويتضح من جدول (٩) أن الأبعاد تتسق مع المقياس بشكل كلي؛ إذ تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٨١ - ٠,٨٨)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، ما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وُضع لقياسه.

#### - ثبات مقياس رأس المال النفسي:

تم حساب قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

**جدول (١٠): يوضح ثبات أبعاد مقياس رأس المال والمقياس بشكل كلي**

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
فاعلية الذات	٠,٨٦	٠,٨٥
التفاؤل	٠,٨١	٠,٨٠
الأمل	٠,٩١	٠,٨٨
الصمود النفسي	٠,٨٦	٠,٨٤
المقياس بشكل كلي	٠,٩٣	٠,٨٩

يتضح من الجدول السابق (١٠) أنّ جميع معاملات الثبات مرتفعة؛ ما

يؤكد ثبات المقياس، وذلك من خلال كون قيم معاملات ألفا كرونباخ مرتفعة، وبذلك فإنَّ الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات، ويمكن استخدامها علمياً.

### مقياس الرفاه النفسي، إعداد: رايف، ترجمة الباحثة

Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB)

أعدَّ مقياس الرفاه النفسي كارول رايف (Ryff Carol, 1995) بهدف تقييم الرفاهية النفسية لدى الأفراد.

#### الهدف من المقياس:

تعرفُّ درجة الرفاه النفسي للمعلمين.

#### وصف المقياس:

يتكون المقياس من ستة أبعاد أساسية، وهي: (الاستقلالية-السيطرة على البيئة - النمو الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الهدف في الحياة - تقبل الذات)، وكل بعد يتكون من ٧ بنود، أي إنَّ المقياس يتكون من ٤٢ بنداً، وأمام كل بند ٦ استجابات تتدرج من ١ إلى ٦ درجات، إذ تُشير ١ إلى أنك غير موافق بشدة، و ٦ موافق بشدة، ويطلب من المفحوص وضع علامة √ على درجة الاستجابة التي تنطبق عليه، وبذلك تصبح درجة كل بعد تتدرج ما بين (٧- ٤٢) درجة، أمَّا الدرجة الكلية للمقياس فتتدرج ما بين ٤٢ - ٢٥٢، ويتم التصحيح بإعطاء العبارات الموجبة الدرجات (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧)، والعكس في حالة العبارات السالبة.

#### الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي:

أجرت رايف عددًا كبيرًا من الدراسات على عينات كبيرة من بينات ثقافية متنوعة، وتوصلت نتائج دراساتها إلى تمتع مقياس الرفاه النفسي بالصدق والثبات وبنية عاملية سداسية للرفاه النفسي (Ryff & Keys, 1995).

كما قامت الباحثة بالتأكد من صدق المقياس وثباته والاتساق الداخلي، وذلك للتحقق من كفاءته السيكومترية في البيئة المحلية.

## صدق المقياس

تم عرض المقياس بعد ترجمته على مجموعة من المحكمين للتأكد من مدى مناسبة عبارات المقياس للمعلمين في البيئة المصرية.

### التحليل العاملي التوكيدي:

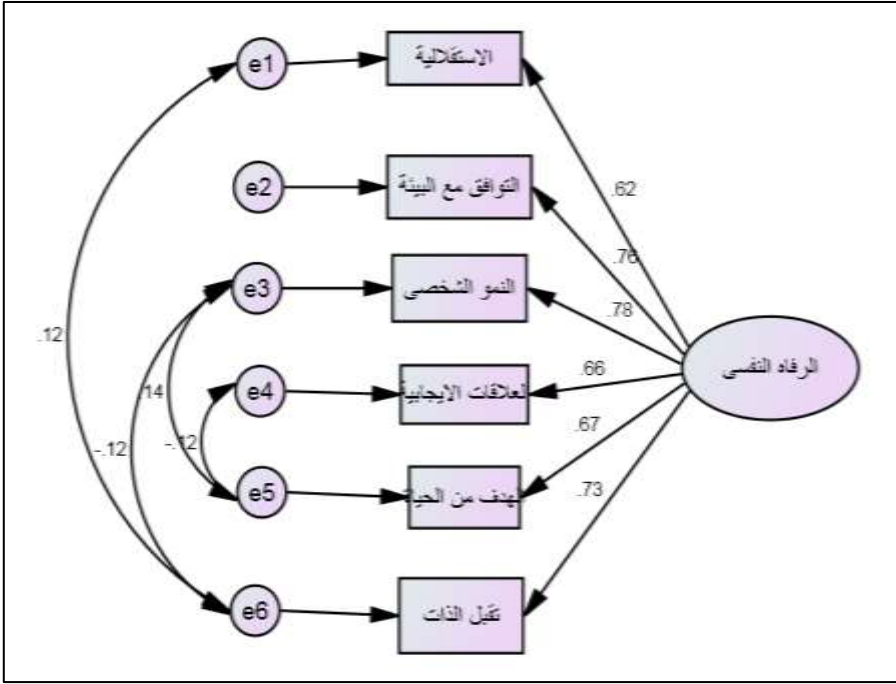
يوضح جدول (١١) مؤشرات صدق البنية لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاه النفسي:

جدول (١١) مؤشرات صدق البنية لمقياس الرفاه النفسي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	٢,٦٦	أن تكون غير دالة إحصائياً
مستوى الدلالة	٠,٧٥ (غير دالة)	
DF	٥	
CMIN/DF	٠,٥٣	أقل من ٣
GFI	٠,٩٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٥	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.



يتضح من جدول (١١) أن مؤشرات النموذج جيدة؛ إذ كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ٢,٦٦ بـ درجات حرية = ٥، وهي غير دالة إحصائياً، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ٠,٥٣، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.98، 0.98، NFI= 0.99، IFI= 0.99، CFI= 0.99، RMSEA= 0.05)؛ ما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاه النفسي. ومما سبق يمكن القول إنَّ نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس الرفاه النفسي.



شكل ( ٤ ) البناء العاملي لمقياس الرفاه النفسي

#### الاتساق الداخلي

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (١٢) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الرفاه النفسي

تقبل الذات		الهدف من الحياة		العلاقات الإيجابية		النمو الشخصي		التوافق مع البيئة أو السيطرة على البيئة		الاستقلالية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
♦♦٠,٦٣	٦	♦♦٠,٥٦	٥	♦♦٠,٤٩	٤	♦♦٠,٤١	٣	♦♦٠,٥٠	٢	♦♦٠,٥١	١
♦♦٠,٦٩	١٢	♦♦٠,٦٠	١١	♦♦٠,٦٢	١٠	♦♦٠,٤٥	٩	♦♦٠,٦٤	٨	♦♦٠,٥٣	٧
♦♦٠,٦٧	١٨	♦♦٠,٥٥	١٧	♦♦٠,٦٣	١٦	♦♦٠,٤٠	١٥	♦♦٠,٤٧	١٤	♦♦٠,٦٢	١٣
♦♦٠,٥٢	٢٤	♦♦٠,٤٨	٢٣	♦♦٠,٥٢	٢٢	♦♦٠,٥٦	٢١	♦♦٠,٤٥	٢٠	♦♦٠,٦١	١٩
♦♦٠,٦٧	٣٠	♦♦٠,٥٦	٢٩	♦♦٠,٣٣	٢٨	♦♦٠,٥٤	٢٧	♦♦٠,٣٨	٢٦	♦♦٠,٥٧	٢٥
♦♦٠,٤٥	٣٦	♦♦٠,٣٩	٣٥	♦♦٠,٣٣	٣٤	♦♦٠,٤٣	٣٣	♦♦٠,٣١	٣٢	♦♦٠,٥٦	٣١
♦♦٠,٧٢	٤٢	♦♦٠,٤٦	٤١	♦♦٠,٥٥	٤٠	♦♦٠,٤٨	٣٩	♦♦٠,٥٣	٣٨	♦♦٠,٦٨	٣٧

يتضح من جدول (١٢) أنَّ جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١؛ ما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

ويتضح من الجداول السابقة أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١؛ ما يؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الاستقلالية	♦♦٠,٨٠
التوافق مع البيئة أو السيطرة على البيئة	♦♦٠,٧٩
النمو الشخصي	♦♦٠,٧٦
العلاقات الإيجابية	♦♦٠,٨٦
الهدف من الحياة	♦♦٠,٨٩
تقبل الذات	♦♦٠,٧٣

ويتضح من جدول (١٣) أنّ الأبعاد تتسق مع المقياس بشكل كلي؛ إذ تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٧٣- ٠,٨٩)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، ما يشير إلى أنّ هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنّه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

#### - ثبات المقياس:

تم حساب قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وبطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (١٤) يوضح ثبات أبعاد مقياس الرفاه النفسي والمقياس بشكل كلي

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الاستقلالية	٠,٨٥	٠,٨١
التوافق مع البيئة أو السيطرة على البيئة	٠,٨٣	٠,٧٤
النمو الشخصي	٠,٨٧	٠,٨٠
العلاقات الإيجابية	٠,٩١	٠,٨٤
الهدف من الحياة	٠,٨٧	٠,٧٦
تقبل الذات	٠,٨٨	٠,٨٥
المقياس بشكل كلي	٠,٩٢	٠,٨٦

يتضح من الجدول السابق (١٤) أنّ جميع معاملات الثبات مرتفعة، ما يؤكد ثبات المقياس، وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإنّ الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات، ويمكن استخدامها علمياً.

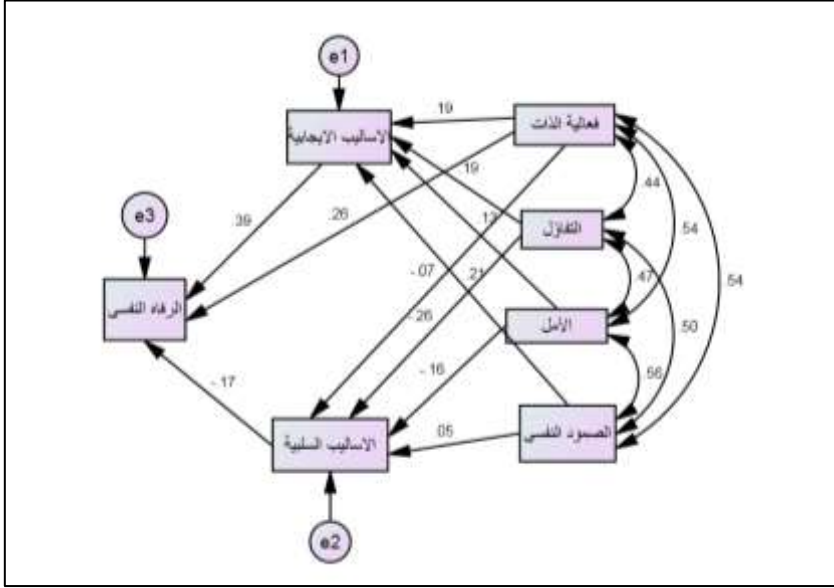
#### نتائج البحث:

##### (١) نتائج التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنّه: "توجد مطابقة لنموذج تحليل المسار المقترح للعلاقة بين رأس المال النفسي (فاعلية الذات-التفاؤل-الأمل-الصمود النفسي) كمتغيرات مستقلة، وأساليب مواجهة الضغوط (إيجابية - سلبية)

(متغير وسيط)، والرفاهة النفسية (متغير تابع)."

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار باستخدام برنامج (AMOS 20) لنمذجة المدخلات أو (المتغيرات المستقلة)، وهي: رأس المال النفسي (فاعلية الذات-التفاؤل-الأمل-الصمود النفسي)، وأنواع الضغوط (إيجابية - سلبية) (متغير وسيط)، والرفاهة النفسية (متغير تابع).



شكل رقم (٥) يوضح مطابقة النموذج المقترح

ويمكن توضيح نتائج هذا النموذج في الجدول التالي:

جدول (١٥)

مؤشرات حسن المطابقة لنموذج تحليل المسار للعلاقة (فعالية الذات-التفاؤل-الأمل-  
الصمود النفسي) كمتغيرات مستقلة، وأساليب المواجهة (إيجابية - سلبية) (متغير  
وسيط)، والرفاهة النفسية (متغير تابع)

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٣,٧٩	أن تكون غير دالة إحصائياً
مستوى الدلالة	٠,٤٣ (غير دالة)	
DF	٤	
CMIN/DF	٢,٤١	أقل من ٣
GFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٧	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

جدول (١٦)

معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس بين رأس المال النفسي (فاعلية الذات-التفاؤل-الأمل-الصمود النفسي)، وأساليب مواجهة الضغوط (إيجابية - سلبية) (متغير وسيط)، والرفاهة النفسية (متغير تابع)

علاقات المتغيرات	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
فاعلية الذات ---< أساليب المواجهة الإيجابية	١٩٣،	١،٧٥٧	٥٦٢،	٣،١٢٧	٠،٠١
التفاؤل ---< أساليب المواجهة الإيجابية	١٩٢،	٨٠٢،١	٥٤٩،	٢٨١،٣	٠،٠١
الأمل ---< أساليب المواجهة الإيجابية	١٢٩،	١١١،١	٥٤٤،	٠٤٢،٢	٠،٠٥
الصمود النفسي ---< أساليب المواجهة الإيجابية	٢١٠،	٨٦٠،١	٥٧٣،	٢٤٤،٣	٠،٠١
فاعلية الذات ---< أساليب المواجهة السلبية	-٠٦٩،	-٦١٩،	٦٢٥،	-٩٨،	غير دالة
التفاؤل ---< أساليب المواجهة السلبية	-٢٦١،	-٣٩٤،٢	٦١١،	-٩١٦،٣	٠،٠١
الأمل ---< أساليب المواجهة السلبية	-١٥٥،	-٣٠٨،١	٦٠٥،	-١٦١،٢	٠،٠٥
الصمود النفسي ---< أساليب المواجهة السلبية	٠٥٠،	٤٣٨،	٦٣٨،	٦٨٧،	غير دالة
الرفاه النفسي ---< أساليب المواجهة الإيجابية	٣٩٢،	٣١٧،	٠٤٢،	٥٠٠،٧	٠،٠١
الرفاه النفسي ---< أساليب المواجهة السلبية	-١٦٦،	-١٣٧،	٠٣٩،	-٤٦١،٣	٠،٠١
الرفاه النفسي ---< فاعلية الذات	٢٦٢،	٩٢٧،١	٣٨٨،	٩٦٠،٤	٠،٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين جميع أبعاد رأس المال النفسي وأساليب المواجهة الإيجابية.

أمّا بالنسبة لأساليب المواجهة السلبية فقد أوضحت النتائج عدم وجود

علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بُعدي فاعلية الذات والصمود النفسي وبين أساليب المواجهة السلبية، ووجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين أبعاد الأمل والتفاؤل وبين أساليب المواجهة السلبية. كما اتضح وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الرفاه النفسي وبين أساليب المواجهة الإيجابية، وعلاقة ارتباطية دالة عكسية بين الرفاه النفسي وبين أساليب المواجهة السلبية.

ومما سبق يتضح أنّ أساليب المواجهة الإيجابية والسلبية تؤدي دور المتغير الوسيط بين رأس المال النفسي وبين الرفاه النفسي، كما اتضح أنّ بُعداً واحداً من أبعاد رأس المال النفسي وهو فاعلية الذات ارتبط ارتباطاً مباشراً مع الرفاه النفسي.

### مناقشة الفرض الأول وتفسيره:

أسفرت نتائج الفرض الأول عن أنّ أساليب المواجهة الإيجابية والسلبية تتوسط العلاقة بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي؛ إذ أوضحت النتائج أنّ هناك ارتباطاً بين رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، ويرجع هذا إلى أنّ الشخص الذي لديه رأس مال نفسي من فاعلية ذات وتفاؤل وأمل وصمود نفسي هو الشخص الذي يستطيع مواجهة المحن والشدائد بأساليب مواجهة إيجابية، أي إن إدراك الفرد لفاعليته الذاتية في العمل يتعلق بتقييمه لقدراته على تحقيق مستوى معين من الإنجاز، وعلى التحكم في الأحداث، ومدى مثابرتة في التصدي للعوائق التي تواجهه، ومن ثمّ فإنّ هذا يساعده على استخدام أساليب مواجهة إيجابية.

كما أنّ امتلاك الفرد للتفاؤل والأمل والصمود النفسي يجعله يستخدم أساليب الدعم النفسي وحل المشكلة وضبط الذات والترفيه في مواجهة الضغوط؛ لأنّ من يمتلك رأس مال نفسي إيجابي يساعده رأس ماله هذا في أن يكون شخصاً أكثر إيجابية، كما يحقق له حالة نفسية إيجابية تحفز من استغلاله لقدراته ورأس ماله النفسي الذي يساعده في مواجهة الضغوط والأزمات بشكل أكثر إيجابية.

كما أنّ «توقُّع مستقبل مليء بالخير، والتخطيط من أجل تحقيقه، والأمل، والتفاؤل، والتطلع للمستقبل لمجموعة من القوى تمثل موقفاً إيجابياً حيال المستقبل، إذ تتوقع حدوث أشياء طيبة وجيدة، وتشعر أنّها سوف تتحقق إذا عملت بجدّ، ما يجعل للحياة هدفاً ومعنى تتجه نحوه» (سليجمان، ٢٠٠٥).

وهذا ما دعمته العديد من نتائج الدراسات السابقة التي أكدت «وجود علاقة إيجابية بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية» (Pan & Zhou, 2009; Dinget al, 2015; Carmona, et al, 2018)، «وأنّ رأس المال النفسي يرفع من مستوى الأفراد في بناء العلاقات والنمو المهني والتغيير، وأنّ المعلمين الذين لا يمتلكون رأس مال نفسي أو لديهم رأس مال نفسي منخفض يكون لديهم ضغوط أكثر، ويكونون أقل ارتباطاً بالعمل، وأنّ رأس المال النفسي يعمل ليكون حاجزاً مخففاً للصدمات، ويسمح بإيجاد معنى إيجابي في العلاقات والنمو المهني والتوجه الإيجابي نحو التغيرات الصعبة» (Bradley, 2014).

وكذلك أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة بين فاعلية الذات في العمل والصمود النفسي وبين أساليب المواجهة السلبية (الإقصاء والتجنب ولوم الذات والتهويل والتهوين)، وقد يرجع ذلك إلى أن المعلمين الذين يسعون إلى تحقيق ذواتهم في العمل ويتسمون بالصمود النفسي لا يستطيعون التجنب والهروب من مواجهة المشكلة، ولا يبالون بأساليب المواجهة السلبية، مثل: لوم الذات، أو الإقصاء، أو التهويل والتهوين؛ لأنّهم يتميزون بقدرات إيجابية، فهم يسعون إلى تحقيق أهدافهم وإثبات وجودهم وتحديد المسارات التي تساعدهم في التغلب على المحن، ويتسمون بالقوة والصلابة في مواجهة الضغوط والأزمات، ومن ثمّ فهم منشغلون بأساليب واستراتيجيات إيجابية تساعدهم في تحقيق أهدافهم والتوجه نحو المستقبل بشكل إيجابي.

كما أوضحت النتائج وجود علاقة عكسية بين الأمل والتفاؤل وأساليب المواجهة السلبية، وهذا قد يرجع إلى أن الأمل والتفاؤل يعتمدان على قوة



الإرادة والعزيمة وتخطيط أهداف للمستقبل، وأن المتفائلين يتبنون توقعات إيجابية تحفز سعيهم نحو الهدف وتحديد المسارات التي تساعدهم في تحقيق أهدافهم، كما أن المتفائل يعزو الأحداث السلبية إلى أسباب مؤقتة وبعيدة عن شخصيته، لذا يصعب عليهم ممارسة أساليب مواجهة سلبية مثل التجنب أو لوم الذات أو التهويل والتهوين.

«إنّ الانفعالات الإيجابية الخاصة بالمستقبل تتضمن الثقة والأمل والتفاؤل، والأمل والتفاؤل يُحدثان مقاومة أفضل في مواجهة الاكتئاب عندما تحل الأحداث الصادمة، ويساعدان على الأداء الأفضل في العمل، كما يساعدان على تحقيق مستوى أفضل للصحة الجسمية» (سليجمان، ٢٠٠٥).

كما أشارت النتائج إلى أنّ هناك «آثارًا مباشرة لأسلوبي الإقدام والإحجام لمواجهة الضغوط في زيادة الرفاه النفسي، فأساليب المواجهة الإيجابية والإحجام لها تأثير مباشر في الضغوط والرفاه النفسي» (Wilkinson, et al, 2000).

وقد أسفرت نتائج إحدى الدراسات عن دور أساليب المواجهة والتدين كمتغيرات وسيطة في التخفيف من الضغوط والقلق والاكتئاب، أي إنّه كلما زاد استخدام أساليب المواجهة؛ انخفضت نسبة الضغوط والقلق والاكتئاب (اليحفوفي، وخميس، ٢٠١٤)، كما أوضحت نتائج (عواريب، ٢٠١٥) وجود علاقة إيجابية بين مستوى جودة الحياة في العمل وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وأنّه يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة في العمل من خلال أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

كما أنّ «جودة العلاقات الإنسانية ونوعيتها ونوعية الحياة لا تتحقق عبر الهرب والتجنب أو التملص أو التحاشي أو المراوغة مما هو سلبي في الحياة، ولكن بالتعامل الفعال والناجح مع المحن والشدائد، والصحة تأتي من المواجهات النشطة مع تحديات الحياة ونكساتها ومطالبها، وليس من خلال الإبحار الهادئ الخالي من الصراعات» (أسبينول، وستودينجر ٢٠٠٦).

وتدعم نتائج الدراسات السابقة نتائج هذا الفرض، و«أنَّ أساليب مواجهة الضغوط تتوسط جزئيًّا العلاقة بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي» (Pan & Zhou, 2009).

كما أسفرت نتائج البحث الحالي عن أنَّ بُعدًا واحدًا من أبعاد رأس المال النفسي وهو فاعلية الذات ارتبط ارتباطًا مباشرًا مع الرفاه النفسي، وهذا يختلف مع دراسة ماكلارنون Mclarnon (٢٠١٦) التي أوضحت نتائجها أنَّ الصمود النفسي يساعد الطلاب في التغلب على المحن والشدائد، وهذا مرتبط بشكل إيجابي ومباشر بالرفاه النفسي، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف طبيعة العينة؛ إذ كانت دراسة ماكلارنون على طلاب الجامعة، في حين تم تطبيق الدراسة الحالية على المعلمين، أو ربما يرجع ذلك إلى عدم اهتمام دراسة Mclarnon (٢٠١٦) بدراسة متغيرات وسيطة تتوسط هذه العلاقة، فالاختلاف بين الدراستين في شكل العلاقة، إذ أشارت دراسة Mclarnon (٢٠١٦) إلى وجود علاقة مباشرة، أمَّا البحث الحالي فقد أظهر وجود علاقة غير مباشرة؛ إذ تتوسط هذه العلاقة أساليب مواجهة الضغوط، كما أنَّ فاعلية الذات كبعد من أبعاد رأس المال النفسي المقصود بها هو فاعلية الذات في العمل التي تُعرف بأنَّها فناعة الشخص وثقته في قدراته لتحفيز الدافعية وإدراك الموارد المعرفية وتحديد مسارات العمل اللازمة لتنفيذ مهمة محددة بنجاح في سياق العمل" (Luthans & Youssef, 2007)، وعينة البحث الحالي هي معلمون يعملون بمهنة التدريس، وفي مرحلة الرشد، ويسعون نحو تحقيق ذواتهم، وهذا ينعكس بشكل مباشر على تحقيق نموهم الشخصي وتقبلهم لذاتهم واستقلاليتهم وهدفهم من الحياة، ما يجعلهم أكثر تحكُّمًا في البيئة التي يعيشونها، ومن ثَمَّ يتحقق رفاههم النفسي.

فالمعلمون عندما يكون لديهم فاعلية ذاتية فإنَّهم يكون لديهم ثقة في قدراتهم واتجاهاتهم وقدرتهم على إنجاز المهام الصعبة وقدرتهم على تقييم أدائهم تقييمًا موجبًا، وهذا بالطبع يؤثر في كيفية أدائهم، فيبدلون قسارى

جهدهم، فيصبح أداؤهم أفضل ولديهم هدف يسعون إلى تحقيقه، وهذا بدوره يؤدي إلى توقع الفرد لنتائج إيجابية، ومن ثمَّ يؤدي إلى النجاحات المتكررة التي تؤدي إلى شعوره بالرفاه النفسي، «فالفاعلية الذاتية تعمل بمثابة محركات للسلوك الإيجابي للفرد في علاقته بنفسه وبالبيئة المحيطة به، وهي ضرورية لنموه في ميادين الحياة المختلفة، ونجاحه فيها بكفاءة عالية يزيد من إدراكه لجودة الحياة النفسية ورضاه عن حياته وشعوره بالسعادة» (حنفي، والجمال، ٢٠١٠).

## (٢) نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه: توجد فروق في رأس المال وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع-الحالة الاجتماعية-سنوات الخبرة).  
أ- الفروق حسب النوع:

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس رأس المال، والدرجة الكلية لكل من الذكور والإناث، وكذلك حساب قيم "ت"، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

### جدول (١٧) يوضح الفروق بين الذكور والإناث في رأس المال

البعد	النوع	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	ذكور	٩٢	٢٤,٤٧	٢,٩٤	٠,٠٢	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٤,٤٦	٣,٢٤		
التفاؤل	ذكور	٩٢	٢٣,٠٩	٢,٩٠	٠,٤٨	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٣,٢٧	٣,١١		
الأمل	ذكور	٩٢	٢٦,٤٢	٣,٠٣	١,٢٤	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٥,٩٠	٣,٤٤		
الصمود النفسي	ذكور	٩٢	٢٤,٧٩	٢,٩٠	٠,٤٩	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٤,٥٩	٣,٣٦		
المجموع	ذكور	٩٢	٩٨,٧٧	٨,٩٣	٠,٤٢	غير دالة
	إناث	١٩٤	٩٨,٢٣	١٠,٦٤		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد رأس المال والدرجة الكلية، إذ كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً.

#### ب- الفروق حسب الخبرة:

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس رأس المال، والدرجة الكلية حسب الخبرات المختلفة، وكذلك حساب قيم "ت"، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٨) يوضح الفروق بين الخبرات المختلفة في رأس المال

البعد	الخبرة	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٤,٠٤	٣,٢٠	٣,٥٥	دالة عند ٠,٠١
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٢٥,٤٦	٢,٧٦		
التفاؤل	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٣,٠٤	٣,٠٠	١,٤٥	غير دالة
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٢٣,٦٢	٣,١٣		
الأمل	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٥,٦٦	٣,٤١	٣,٣٠	دالة عند ٠,٠١
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٢٧,٠٦	٢,٨٦		
الصمود النفسي	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٤,٢٤	٣,١٣	٣,٤٩	دالة عند ٠,٠١
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٢٥,٦٧	٣,١٩		
المجموع	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٩٦,٩٩	٩,٩٩	٣,٧٦	دالة عند ٠,٠١
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	١٠١,٨١	٩,٦٢		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سنوات الخبرة لصالح الخبرة الأكبر (من ٥-١٠ سنوات) في جميع أبعاد رأس المال النفسي، وكذلك الدرجة الكلية، فيما عدا بعد التفاؤل؛ إذ تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية بين سنوات الخبرة الأقل والأعلى.

#### ب- الفروق حسب الحالة الاجتماعية:

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس رأس المال، والدرجة الكلية حسب الحالة الاجتماعية،

وكذلك حساب قيم "ت"، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٩) يوضح الفروق بين الحالات الاجتماعية المختلفة في رأس المال

البعد	الحالة الاجتماعية	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	غير متزوج	١٨٢	٢٣,٩٢	٣,١٣	٣,٩٣	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٢٥,٤٠	٢,٩٤		
التفاؤل	غير متزوج	١٨٢	٢٢,٦٨	٣,٢٦	٤,٠١	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٢٤,١٤	٢,٣٦		
الأمل	غير متزوج	١٨٢	٢٥,٣١	٣,٣٦	٥,٣٨	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٢٧,٤٠	٢,٧٩		
الصمود	غير متزوج	١٨٢	٢٣,٩٦	٣,١٥	٥,٠٩	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٢٥,٨٨	٢,٩٦		
النفسي	غير متزوج	١٨٢	٩٥,٨٧	١٠,٢٣	٥,٩٣	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	١٠٢,٨٤	٨,٢٢		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في جميع أبعاد رأس المال النفسي، وكذلك الدرجة الكلية لصالح المتزوجين، إذ ظهرت قيمة ت دالة عند ٠,٠١.

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق في رأس المال وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع- الحالة الاجتماعية-سنوات الخبرة)، وقد أوضحت نتائج الفرض الثاني أنه:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد رأس المال والدرجة الكلية؛ إذ كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً، وقد يرجع ذلك إلى أن مكونات رأس المال النفسي (فاعلية الذات في العمل- التفاؤل-الأمل-الصمود النفسي) لا تتوقف على النوع؛ لأنَّ التنشئة الاجتماعية والثقافية والخبرات الحياتية للفرد هي التي تسهم في تكوين شخصيته ورأس ماله النفسي أكثر من مجرد الاختلاف بكونه ذكراً أو أنثى؛ إذ إنَّ التقييم الإيجابي لحالة الفرد وثقته في قدراته وكفاءته الذاتية في العمل ومثابرتة وإصراره وقوة إرادته لتحقيق النجاح

وقدراته على مواجهة المحن والشدائد ودرجة إحساسه بمشاعر إيجابية تجاه توقعات الأحداث المستقبلية، كل ذلك يمكن أن يتواجد لدى النوعين (ذكورًا وإناثًا).

وتدعم هذه النتيجة نتائج بعض الدراسات السابقة التي أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في رأس المال النفسي (Pan & Zhou, 2009)، وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في بعد التفاؤل (خرنوب، ٢٠١٦)، وأيضًا عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في بعد فاعلية الذات (محمد، ٢٠١٦).

- كما أظهرت نتائج هذا الفرض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سنوات الخبرة لصالح الخبرة الأكبر (من ٥-١٠ سنوات) في جميع أبعاد رأس المال النفسي، وكذلك الدرجة الكلية، فيما عدا بعد التفاؤل؛ إذ لم تظهر فروق دالة إحصائية بين سنوات الخبرة الأقل والأعلى.

ويمكن مناقشة هذه النتيجة وتفسيرها من جهة أن المعلمين ذوي سنوات الخبرة التدريسية الأعلى التي تتمثل في الفترة الزمنية التي يقضيها المعلمون في التدريس قد مروا بالعديد من التجارب التي أهلتهم لأن يكونوا أكثر ثقة وكفاءة ذاتية في العمل، وأكثر قوة وإرادة لتحقيق النجاح، وأكثر إحساسًا بالمسئولية، كما أن خبرات النجاح والفشل في المواقف المختلفة في العمل جعلته أكثر قدرة على مواجهة التحديات، ما جعل المعلمين ذوي الخبرات الأعلى أكثر صمودًا نفسيًا وأملًا وفاعلية ذاتية.

وقد أثبتت الدراسات أن اعتقاد المعلم بفاعليته الذاتية يتزايد بشكل طردي مع زيادة السنوات التي يقضيها في التدريس، وذلك لما يتاح له من الفرص لخوض تجارب عملية؛ إذ تعد الخبرة من أهم المصادر الأساسية للفاعلية (Bandura, 1997)، في حين تختلف هذه النتيجة مع نتائج (محمد، ٢٠١٦) في أن الخبرة التدريسية لا تحدد فاعليتهم الذاتية.

أما بعد التفاوض فقد أوضحت النتائج أنه لا يوجد فرق بين المعلمين الأقل خبرة والأكثر خبرة، فقد يرجع ذلك إلى أن مشاعر الإيجابية التي يشعر بها المعلم تجاه توقعاته المستقبلية ترجع إلى تنشئته الثقافية والاجتماعية، وترتبط بنوعية الخبرات الحياتية التي يعيشها وطريقة تفسيره لها أكثر من مدة سنوات الخبرة، فهي أقرب ما تكون إلى حالة ترتبط بطبيعة بنية الشخصية، كما أن المعلمين ذوي الخبرة الجديدة قد يكون لديهم توقعات إيجابية تحفز سعيهم نحو الهدف، ومن ثمّ فهم مقبلون على العمل بتفاوض، كما أنّ المعلمين ذوي الخبرة الأكبر قد اكتسبوا العديد من الخبرات التي جعلتهم أكثر ثقة في أنفسهم، ومن ثمّ أكثر قدرةً على تفسير وعزو الأحداث الإيجابية إلى شخصياتهم، وعزو الأحداث السلبية إلى الأسباب الخارجية، ومن ثمّ فهم متفائلون أيضًا، وتدعم هذه النتيجة نتائج بعض الدراسات السابقة (Bradley, 2014).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في جميع أبعاد رأس المال النفسي، وكذلك الدرجة الكلية لصالح المتزوجين؛ إذ ظهرت قيمة ت دالة عند ٠.١.

قد يكون المتزوجون أكثر أمانًا واستقرارًا ومشاركةً، ومن ثمّ فإنهم قد يكونون أكثر ثقةً وفاعلية ذات في العمل وأملًا وتفاوضًا وسمودًا ومرونةً في مواجهة المواقف، ومما لا شك فيه أن الزواج يؤثر بشكل إيجابي في الزوجين؛ إذ إنّ مشاركة الزوجين تحمل العديد من المسؤوليات وإحساس كل زوج بأنّه مسئول وعليه واجبات والتزامات تجاه الطرف الآخر وسعيه لتحقيق هذه الواجبات ومواجهته للعديد من الضغوط التي تساعده على مواجهة أعباء الحياة تُكسب الزوجين قدرة على مواجهة التحديات المختلفة، فيكونون أكثر سمودًا نفسيًا وأكثر أملًا وتفاوضًا وأكثر ثقةً وقدرةً على تحقيق كفاءتهم الذاتية في العمل، وسواء كان الزواج ناجحًا أو غير ناجح فإنّه يُكسب الطرفين خبرات عديدة لا يمر بها غير المتزوجين، لذا يمتلك المتزوجون رأس مال نفسي أعلى من غير المتزوجين.

وقد دعمت الدراسات السابقة هذه النتيجة؛ إذ أشارت نتائج (Jahanzeb & Khan, 2016) إلى أن المتزوجين لديهم مستويات مرتفعة من رأس المال النفسي بالمقارنة مع نظرائهم من غير المتزوجين، ويرجع ذلك إلى الدعم الاجتماعي الذي يقدمه الزواج، وأن الزواج يعمل كشبكة أمان، ما يجعل هناك نقاطاً إيجابية مشتركة بين الزوجين، مثل التفهم والمساعدة والدعم وتواصل كل منهما مع الآخر.

كما أسفرت نتائج (Adil & Kamal, 2016) عن أن المدرسين من أساتذة الجامعات لديهم رأس مال أعلى من غير المتزوجين، وأن رأس المال النفسي الإيجابي يرتبط بالوظائف القيادية والرفاهية النفسية بين المتزوجين فقط، وقد فسر الباحثان هذه النتيجة بأن المدرسين المتزوجين في عينة الدراسة كانوا أكبر سناً وأكثر خبرة مقارنةً بنظرائهم من غير المتزوجين، ما ساعدهم على الانغماس في العمل وتولي الوظائف القيادية وتحقيق الرفاهية النفسية.

### (٣) نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: توجد فروق في إدارة الضغوط وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع-الحالة الاجتماعية-سنوات الخبرة).

#### أ- الفروق حسب النوع:

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس إدارة الضغوط لكل من الذكور والإناث، وكذلك حساب قيم "ت"، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:



جدول (٢٠) يوضح الفروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط

البعد	النوع	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدعم	ذكور	٩٢	٣٥,٦٤	٨,٣٨	١,٢٤	غير دالة
	إناث	١٩٤	٣٤,٣٧	٧,٩٥		
حل المشكلة	ذكور	٩٢	٤١,٢٣	٥,٢٠	١,١٢	غير دالة
	إناث	١٩٤	٤٠,٤٢	٥,٩٢		
إيجاد معنى	ذكور	٩٢	٤٠,٥٧	٥,٢٦	٠,٢٦	غير دالة
	إناث	١٩٤	٤٠,٣٧	٦,٠٠		
الانفعالات الإيجابية	ذكور	٩٢	٣٤,٥٣	٨,٦٠	٠,٣٢	غير دالة
	إناث	١٩٤	٣٤,٩٠	٨,٨٧		
الترفيه	ذكور	٩٢	٣٢,٢١	٧,٠٧	٠,٢٩	غير دالة
	إناث	١٩٤	٣١,٩٣	٧,٣٦		
ضبط الذات	ذكور	٩٢	٣٦,٧٨	٦,٣٨	١,٠٩	غير دالة
	إناث	١٩٤	٣٧,٦٩	٦,٦١		
المواجهة الروحانية	ذكور	٩٢	٤٧,٨٧	٤,١١	١,٥٩	غير دالة
	إناث	١٩٤	٤٦,٨٨	٥,٢٣		
مجموع الأساليب الإيجابية	ذكور	٩٢	٢٦٨,٨٣	٢٥,٧٥	٠,٦٢	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٦٦,٥٦	٢٩,٧٦		
الإقصاء	ذكور	٩٢	٢٨,٣٥	٧,١٥	٠,٦٧	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٧,٦٨	٨,٠٤		
الهروب أو التجنب	ذكور	٩٢	٢٧,١٢	٩,٤٢	٠,٦٢	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٧,٨٦	٩,٢٠		
لوم الذات	ذكور	٩٢	٢٩,٠٢	٧,٨٩	٠,٦٦	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٨,٣٤	٨,٢٥		
التحويل والتحويل	ذكور	٩٢	٢٦,٩٧	٦,٨٩	٠,٢٩	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٧,٢٥	٨,١٦		
مجموع الأساليب السلبية	ذكور	٩٢	١١١,٤٦	٢٦,٥١	٠,٠٩	غير دالة
	إناث	١٩٤	١١١,١٣	٢٨,٦٦		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الذكور والإناث في جميع أبعاد إدارة الضغوط؛ إذ كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً.

### ب- الفروق حسب الخبرة:

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس إدارة الضغوط حسب الخبرات المختلفة، وكذلك حساب قيم "ت"، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢١) يوضح الفروق بين الخبرات المختلفة في أساليب مواجهة الضغوط

البعد	الخبرة	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدعم	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٣٤,٢٧	٨,٢٢	١,٦٣	غير دالة
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٣٥,٩٩	٧,٧٢		
حل المشكلة	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٣٩,٩٨	٥,٦٢	٣,٢٦	دالة عند ٠,٠١
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٤٢,٣٦	٥,٥٧		
إيجاد معنى	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٣٩,٧١	٥,٦١	٣,٣٣	دالة عند ٠,٠١
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٤٢,١٧	٥,٨٠		
الانفعالات الإيجابية	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٣٤,١١	٨,٧٤	٢,٠١	دالة عند ٠,٠٥
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٣٦,٣٩	٨,٦٩		
الترفيه	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٣١,٨٦	٦,٩٨	٠,٥٧	غير دالة
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٣٢,٤٠	٧,٩٢		
ضبط الذات	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٣٦,٩٣	٦,٢٧	١,٩٠	غير دالة
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٣٨,٥٤	٧,٠٨		
المواجهة الروحية	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٤٦,٧٧	٥,٣٣	٢,٣٢	دالة عند ٠,٠٥
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٤٨,٢٤	٣,٥٥		
مجموع الإيجابية	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٦٣,٦٣	٢٧,٧٧	٣,٤٢	دالة عند ٠,٠١
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٢٧٦,٠٨	٢٨,٥١		
الإقصاء	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٨,١٧	٧,٥٧	٠,٩٤	غير دالة
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٢٧,٢٣	٨,٢٠		
الهروب أو التجنب	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٨,٥٤	٨,٧٧	٢,٦٣	دالة عند

البعد	الخبرة	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
توم الذات	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٢٥,٤٠	١٠,٠٧	٣,٢٦	٠,٠١
	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٩,٥٥	٧,٧٤		
التحويل والتحويل	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٢٦,١٧	٨,٥٨	٢,٩٢	٠,٠١
	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٨,٠١	٧,٥٤		
مجموع الأساليب السلبية	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٢٥,١١	٧,٩٥	٢,٨٩	٠,٠١
	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	١١٤,٢٨	٢٦,٦٥		
		٨٤	١٠٣,٩٠	٢٩,٧٢		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب المواجهة الإيجابية بين سنوات الخبرة الأقل والأكثر لصالح سنوات الخبرة الأكثر (من ٥-١٠ سنوات)، فيما عدا أساليب الدعم والترفيه وضبط الذات، إذ اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة في هذه الأساليب.

كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الأقل والأكثر في أساليب المواجهة السلبية لصالح سنوات الخبرة الأقل (أقل من خمس سنوات) فيما عدا أسلوب الإقصاء؛ إذ لا توجد فروق دالة بين سنوات الخبرة في أسلوب الإقصاء.

### ج- الفروق حسب الحالة الاجتماعية:

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس إدارة الضغوط حسب الحالة الاجتماعية، وكذلك حساب قيم "ت"، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٢) يوضح الفروق بين الحالات الاجتماعية المختلفة في أساليب مواجهة الضغوط

البعد	الحالة الاجتماعية	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدعم	غير متزوج	١٨٢	٣٤,١٩	٨,٣١	١,٦٣	غير دالة
	متزوج	١٠٤	٣٥,٨١	٧,٦٤		
حل المشكلة	غير متزوج	١٨٢	٣٩,٩٨	٥,٧١	٢,٧٨	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٤١,٩٠	٥,٥٠		
إيجاد معنى	غير متزوج	١٨٢	٣٩,٢٣	٥,٧٢	٤,٨٤	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٤٢,٥٤	٥,٢٣		
الانفعالات الإيجابية	غير متزوج	١٨٢	٣٣,٥٩	٨,٩٤	٣,٠٨	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٣٦,٨٧	٨,٠٩		
الترفيه	غير متزوج	١٨٢	٣٢,٠٢	٧,١٧	٠,٠٣	غير دالة
	متزوج	١٠٤	٣٢,٠٣	٧,٤٥		
ضبط الذات	غير متزوج	١٨٢	٣٦,١٥	٦,٥٧	٤,٣٩	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٣٩,٥٨	٥,٩٢		
المواجهة الروحانية	غير متزوج	١٨٢	٤٦,٤١	٥,٥٩	٣,٦٨	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٤٨,٥٩	٢,٩٨		
مجموع الأساليب الإيجابية	غير متزوج	١٨٢	٢٦١,٥٧	٢٨,٦٩	٤,٦٤	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٢٧٧,٣٠	٢٥,٣٧		
الإقصاء	غير متزوج	١٨٢	٢٨,٠٤	٧,٦٤	٠,٤٢	غير دالة
	متزوج	١٠٤	٢٧,٦٣	٨,٠٠		
الهروب أو التجنب	غير متزوج	١٨٢	٢٨,٨٨	٨,٩١	٣,٠٩	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٢٥,٤١	٩,٤٨		
لوم الذات	غير متزوج	١٨٢	٢٩,٨٢	٧,٨٥	٣,٥٣	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٢٦,٣٦	٨,١٨		
التحويل والتحويل	غير متزوج	١٨٢	٢٧,٧٥	٧,٩٥	١,٦٩	غير دالة
	متزوج	١٠٤	٢٦,١٣	٧,٣٤		
مجموع الأساليب السلبية	غير متزوج	١٨٢	١١٤,٤٩	٢٧,٩٤	٢,٦٣	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	١٠٥,٥٤	٢٧,١٣		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية؛ إذ ظهرت قيمة (ت) دالة إحصائياً عند جميع أساليب المواجهة الإيجابية، وكذلك الدرجة

الكلية، وذلك لصالح المتزوجين فيما عدا أساليب الدعم الاجتماعي والترفيه، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في هذه الأساليب.

أما أساليب المواجهة السلبية فقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في أسلوب الهروب أو التجنب ولوم الذات لصالح غير المتزوجين، وكذلك الدرجة الكلية، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في أسلوب الإقصاء والتحويل والتحويل.

### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد أساليب مواجهة الضغوط؛ إذ كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائية، وهذا يرجع إلى أن استخدام الفرد لأساليب مواجهة الضغوط سواء كانت إيجابية أو سلبية لا يرجع إلى نوع الفرد، وإنما قد يرجع إلى سمات شخصيته وثقافته وخبراته ومهاراته التي تؤهله للتعامل مع الضغوط.

وقد اختلفت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الفروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط، فهناك بعض الدراسات أظهرت «وجود فروق بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة في المرحلة الثانوية، وقد أرجعت هذه الفروق إلى التوجه نحو الدور الجنسي؛ إذ إن الذكور والأنوثة هي المحك الحقيقي في تحديد استراتيجيات المواجهة من قبل الجنسين في المواقف الضاغطة» (حسين وحسين، ٢٠٠٦، شلبي، وتوفيق، ٢٠٠٧).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع نتائج دراسة (عبد الخالق، ٢٠٠٦) في عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس أساليب المواجهة باستثناء أسلوب التجنب، فقد كان لصالح الذكور، والأسلوب التوافقي الذي كان لصالح

الإناث. في حين أظهرت نتائج بعض الدراسات الأخرى عدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب واستراتيجيات المواجهة في المواقف الضاغطة (فخرو، ٢٠١٧) (Change&Taylor, 2014).

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتائج الدراسات التي أظهرت عدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط، ويرجع ذلك لعدة أسباب، وهي:

أولاً: من حيث المرحلة العمرية: فعينة البحث الحالي هم أفراد في مرحلة الرشد، وهي مرحلة تتسم بالنضج العقلي والانفعالي، ومن ثمَّ فهم ذكور وإناث يتعاملون مع ضغوط الحياة بما يتفق مع خصائص المرحلة التي يعيشونها.

ثانياً: أن أفراد العينة هم معلمون يعملون بمهنة التدريس، ومنهم متزوجون، وقد اكتسبوا العديد من الخبرات الحياتية في مجال عملهم أو حياتهم الشخصية، وكذلك أدوارهم الاجتماعية التي تؤهلهم للتعامل مع الضغوط، ومن ثمَّ فإنَّ هناك عوامل أكثر تأثيراً من النوع في أساليب المواجهة، مثل: سنوات الخبرة، والحالة الاجتماعية، وهو ما أظهرته نتائج البحث الحالي.

وتوضح نظرية الدور الاجتماعي «أنَّ الأفراد من كل جنس يمتلكون الخصائص التي تؤهلهم للمهام التي ينفذونها، كما أنَّ الأدوار التي يحددها النوع -جنباً إلى جنب مع الأدوار الخاصة التي يختص بها الرجال والنساء (العائل - ربة الأسرة) توجه بعد ذلك السلوك الاجتماعي، وهذا التوجيه يتوسطه ممارسات التطبيع السيكولوجية الاجتماعية (مثل المسايمة وعمليات التنظيم الذاتي)» (أسبينول، وستودينجر، ٢٠٠٦).

وأخيراً طبيعة أساليب المواجهة التي تناولتها الباحثة في البحث الحالي من أساليب المواجهة الإيجابية (الدعم، حل المشكلة، إيجاد معنى إيجابي، واستخدام الانفعالات الإيجابية، الترفيه، ضبط الذات، المواجهة الروحانية) أو أساليب المواجهة السلبية (الإقصاء والتجنب ولوم الذات والتهويل والتهوين) هي أساليب يستخدمها النوعان؛ إذ إنَّها غير مصنفة إلى أساليب ذات صبغة

انفعالية أو أساليب ذات صبغة معرفية؛ وإنما كلا النوعين ذكوراً وإناثاً يستخدم أساليب المواجهة الإيجابية والسلبية، ومن ثمَّ فإنَّ أساليب مواجهة الضغوط متشابهة لدى النوعين، مع ملاحظة أن عدد أفراد العينة (٩٢ ذكراً، و١٩٤ أنثى) بمتوسط عمر يقدره (٢٧،٦٩)، وأنَّه لا يوجد تكافؤ في عدد أفراد العينة بين الذكور والإناث، وهذا يعني أننا في حاجة إلى المزيد من الدراسات في هذا الأمر.

- كما أوضحت نتائج هذا الفرض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب المواجهة الإيجابية بين سنوات الخبرة الأقل والأكثر لصالح سنوات الخبرة الأكثر (من ٥-١٠ سنوات) فيما عدا أساليب الدعم والترفيه وضبط الذات؛ إذ اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة في هذه الأساليب، وقد يرجع ذلك إلى أن المعلمين الأكثر خبرة اكتسبوا العديد من الخبرات والتجارب في العمل التي جعلتهم أكثر نضجاً في التعامل مع الضغوط وأكثر قدرة على استخدام أساليب مواجهة إيجابية (حل المشكلة، وصنع معنى إيجابي، وتحويل الانفعالات إلى انفعالات إيجابية، والمواجهة الروحانية). أمَّا أساليب الدعم والترفيه وضبط الذات فلا توجد فروق بين ذوي الخبرة الأعلى والأقل فيها؛ لأنَّ المعلمين سواء كانوا ذوي خبرة أقل أو خبرة أعلى فإنَّهم يلجئون إلى الدعم النفسي من المقربين ليتمكنوا من التعامل مع الضغوط، وكذلك الترفيه وضبط الذات.

كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الأقل والأكثر في أساليب المواجهة السلبية لصالح سنوات الخبرة الأقل (أقل من خمس سنوات)، ويرجع ذلك إلى أن ذوي الخبرة الأقل لم يكتسبوا من الخبرات والتجارب المهنية ما يؤهلهم للتعامل مع الضغوط بشكل إيجابي، ومن ثمَّ فهم يتعاملون مع الضغوط بأساليب مواجهة سلبية، وهذا يتفق مع النتيجة السابقة من أنَّ ذوي الخبرة الأكبر يستخدمون أساليب مواجهة إيجابية (Bradley,

(2014). كما تتفق مع دراستي (الضريبي، ٢٠١٠)، و(مقداد، وخليفة، ٢٠١٢) في وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية تعزى لمتغير الخبرة، وذلك لصالح فئة الخبرة الأكبر، والدرجة الكلية لاستخدام أساليب المواجهة السلبية، وذلك لصالح فئة الخبرة الأقل.

كما أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق دالة بين سنوات الخبرة في أسلوب الإقصاء، وأيضًا أسفرت نتائج هذا الفرض عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية؛ إذ ظهرت قيمة ت دالة إحصائية عند جميع أساليب المواجهة الإيجابية، وكذلك الدرجة الكلية، وذلك لصالح المتزوجين، فيما عدا أساليب الدعم الاجتماعي والترفيه، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في هذه الأساليب، وقد يرجع ذلك إلى أن الزواج يكسب الزوجين قدرة على مواجهة الضغوط بفاعلية وإيجابية، ومن ثم فإنهم يكونون أكثر قدرة على استخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية (حل المشكلة - إيجاد معنى إيجابي - الانفعالات الإيجابية - ضبط الذات - والمواجهة الروحانية). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (مقداد وخليفة، ٢٠١٢) في وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في أساليب مواجهة الضغوط لصالح المتزوجين.

أمَّا أساليب الدعم الاجتماعي والترفيه فقد أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين، وقد يرجع ذلك إلى أن الدعم والترفيه للمتزوجين قد يستمده كلٌّ من الطرفين من بعضهما أو من الأسرة أو الأصدقاء، أمَّا غير المتزوجين فيستمدونه من الأصدقاء أو من الأسرة، ومن ثم فإن مصادر الدعم والترفيه متوفرة للمتزوجين وغير المتزوجين، ويسهل استخدامها في مواجهة الضغوط.

أمَّا أساليب المواجهة السلبية فقد أوضحت النتائج أن غير المتزوجين يستخدمون أساليب التجنب ولوم الذات أكثر من المتزوجين، وقد يرجع ذلك إلى



أنه في حالة الزواج تكون المسؤولية مشتركة بين الزوجين، والحياة تتسم بالشراكة، وسواء كانت هناك حالة من الاستقرار أو حالة من الصراع فإن الزواج يحدث فيه تنفيس وتفرغ للشحنات الانفعالية الإيجابية أو السلبية، ولذلك يكثر استخدام أساليب التجنب ولوم الذات عند غير المتزوجين، ربما لعدم وجود مصدر للتنفيس الانفعالي لديهم، أمّا أساليب الإقصاء والتهويل والتهوين فقد أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في استخدام هذه الأساليب، وقد يرجع هذا إلى أن طبيعة هذه الأساليب ترجع بدرجة كبيرة إلى الثقافة التي نشأت وتبلورت بها الشخصية، أي إنّ الأسرة تسهم في تكوين مفاهيم وتنشئة ثقافية معينة على أساسها ينمو الشخص ويعتاد استخدام مثل هذه الأساليب سواء كان متزوجاً أو غير متزوج.

وقد «كشفت استطلاعات رأي كثيرة أن المتزوجين هم أسعد من أي شخص آخر، حيث ظهر ٤٠% من الراشدين المتزوجين يصفون أنفسهم بأنهم سعداء جداً مقابل ٢٣% فقط من غير المتزوجين، فالزواج يعد من عوامل السعادة الأكثر قوة وفاعلية مقارنة بما تحقّقه الوظيفة أو الموارد المالية، ويفسر ذلك أن الزواج يحصّن الناس بقوة ضد الاضطرابات والمتاعب» (سليجمان، ٢٠٠٥).

#### (٤) نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على أنه: توجد فروق في الرفاه النفسي والدرجة الكلية وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - الحالة الاجتماعية - سنوات الخبرة).

##### أ- الفروق حسب النوع:

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الرفاهة النفسية والدرجة الكلية لكل من الذكور والإناث، وكذلك حساب قيم "ت"، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٣) يوضح الفروق بين الذكور والإناث في الرفاه النفسي والدرجة الكلية

البعد	النوع	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاستقلالية	ذكور	٩٢	٢٧,٦٨	٤,٣٣	٠,٦٣	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٨,٠٨	٥,٢٠		
التوافق مع البيئة أو السيطرة على البيئة	ذكور	٩٢	٢٦,٤٨	٤,٥٠	١,٣٥	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٧,٣٢	٥,٠٧		
النمو الشخصي	ذكور	٩٢	٣٠,٤٩	٣,٩٨	١,٥٧	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٩,٥١	٥,٣٢		
العلاقات الإيجابية	ذكور	٩٢	٢٩,٦٠	٤,٣٦	٠,٧٤	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٩,١٣	٥,٢٠		
الهدف من الحياة	ذكور	٩٢	٢٨,٩١	٤,٨١	٠,١٤	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٩,٠٢	٥,٧٤		
تقبل الذات	ذكور	٩٢	٢٨,٥٠	٤,٤١	٠,٩٩	غير دالة
	إناث	١٩٤	٢٩,١٣	٥,٢٢		
المجموع	ذكور	٩٢	١٧١,٦٦	١٥,١٤	٠,١٧	غير دالة
	إناث	١٩٤	١٧٢,١٨	٢٥,٨٦		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد الرفاه النفسي والدرجة الكلية؛ إذ كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً.

#### ب- الفروق حسب الخبرة:

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الرفاهة النفسية والدرجة الكلية حسب الخبرات المختلفة، وكذلك حساب قيم "ت"، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٤) يوضح الفروق بين الخبرات المختلفة في الرفاه النفسي والدرجة الكلية

البعد	الخبرة	ن	م	ع	قيمات	مستوى الدلالة
الاستقلالية	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٧,٨٠	٤,٧٧	٠,٨١	غير دالة
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٢٨,٣٢	٥,٣١		
التوافق مع البيئة أو السيطرة على البيئة	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٦,٥٠	٤,٦٢	٢,٩٧	دالة عند ٠,٠١
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٢٨,٣٧	٥,٣٣		
النمو الشخصي	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٩,١٨	٤,٦٦	٣,٤٧	دالة عند ٠,٠١
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٣١,٣٧	٥,٢٩		
العلاقات الإيجابية	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٨,٨٦	٤,٨٤	٢,٢٣	دالة عند ٠,٠٥
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٣٠,٢٩	٥,٠٥		
الهدف من الحياة	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٨,٥٨	٥,٣٧	١,٩٥	دالة عند ٠,٠٥
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٢٩,٩٥	٥,٥٤		
تقبل الذات	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	٢٨,٥٦	٤,٧١	١,٩٢	غير دالة
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	٢٩,٨٠	٥,٤٨		
المجموع	أقل من ٥ سنوات	٢٠٢	١٦٩,٤٩	٢١,٠٦	٢,٩٢	دالة عند ٠,٠١
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٨٤	١٧٨,١٠	٢٦,٠٧		

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الأقل والأكثر في جميع أبعاد الرفاه النفسي، وكذلك الدرجة الكلية، إذ كانت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً فيما عدا بُعدي الاستقلالية وتقبل الذات؛ حيث لا توجد فروق بين سنوات الخبرة في هذين البعدين.

### ج- الفروق حسب الحالة الاجتماعية:

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الرفاهة النفسية والدرجة الكلية حسب الحالة الاجتماعية، وكذلك حساب قيم "ت"، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٥) يوضح الفروق بين الحالات الاجتماعية المختلفة في الرفاه النفسي والدرجة الكلية

البعد	الحالة الاجتماعية	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاستقلالية	غير متزوج	١٨٢	٢٧,٨٦	٤,٩١	٠,٤٤	غير دالة
	متزوج	١٠٤	٢٨,١٣	٤,٩٨		
التوافق مع البيئة أو السيطرة على البيئة	غير متزوج	١٨٢	٢٦,٣١	٤,٧٩	٣,٤٤	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٢٨,٣٥	٤,٨٥		
النمو الشخصي	غير متزوج	١٨٢	٢٩,١٤	٥,٠٩	٣,١١	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٣١,٠١	٤,٤٥		
العلاقات الإيجابية	غير متزوج	١٨٢	٢٨,٦٠	٥,٠١	٣,١٠	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٣٠,٤٦	٤,٦١		
الهدف من الحياة	غير متزوج	١٨٢	٢٧,٩١	٥,٤٩	٤,٥٤	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٣٠,٨٦	٤,٨٦		
تقبل الذات	غير متزوج	١٨٢	٢٨,١٣	٥,٠٢	٣,٦٧	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	٣٠,٣٣	٤,٥٨		
المجموع	غير متزوج	١٨٢	١٦٧,٩٥	٢٢,٩٦	٤,٠٧	دالة عند ٠,٠١
	متزوج	١٠٤	١٧٩,١٣	٢١,٢١		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في جميع أبعاد الرفاه النفسي، وكذلك الدرجة الكلية لصالح المتزوجين فيما عدا بعد الاستقلالية؛ إذ لا توجد فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في هذا البعد.

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الرابع:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد الرفاه النفسي والدرجة الكلية؛ وقد يرجع ذلك إلى أن كلاً من الذكور والإناث يسعى إلى تحقيق أهدافه وطموحاته، إذ إن كلاً النوعين يعمل ويدرس، ولهما العديد من الأدوار في الحياة، ومن ثم فإن تحقيق الاستقلالية والهدف من الحياة وتقبل الذات والسيطرة والتحكم في البيئة والعلاقات الإيجابية والنمو الشخصي تتوقف على ما يقومون به وليس على مجرد نوعهم ذكورا أم إناثا، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة

التي تدعم أن الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية لا تختلف باختلاف النوع (ياسين وآخرون، ٢٠١٤؛ وخرنوب، ٢٠١٦؛ ومحمد، ٢٠١٦؛ Kim & Mckenry, 2002)، وتختلف مع دراسة (Hasnain, et al, 2014) التي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية لصالح الإناث، وترجع الباحثة هذا الاختلاف إلى اختلاف طبيعة العينة؛ إذ كانت عينة الدراسة للبالغين الصغار في المرحلة العمرية من ٢٠-٢٢ في حين أنّ الدراسة الحالية تم تطبيقها على عينة متوسطة أعمارهم الزمنية (٢٧،٦٩)، ويدرسون في الدراسات العليا، ويعملون بمهنة التدريس، ومنهم متزوجون، ومن ثمّ فإنّ اختلاف طبيعة العينة أدى إلى اختلاف النتائج.

• كما أوضحت نتائج هذا الفرض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الأقل والأكثر في جميع أبعاد الرفاه النفسي، وكذلك الدرجة الكلية لصالح المعلمين ذوي الخبرة الأكثر (من ٥-١٠ سنوات) فيما عدا بُعدي الاستقلالية وتقبل الذات؛ إذ لا توجد فروق بين سنوات الخبرة في هذين البعدين.

وهذا يعني أنّ المعلمين ذوي الخبرة الأكثر اكتسبوا العديد من الخبرات الحياتية والمهارات في مجال العمل ما جعلهم أكثر ارتقاءً ونموًا شخصيًا، وأكثر قدرةً على إقامة العديد من العلاقات الإيجابية، وأكثر تحكّمًا في البيئة، ويسعون نحو تحقيق هدفهم في الحياة، ما يجعلهم أكثر رفاهة نفسية من ذوي الخبرة الأقل. كما أنّ الرفاه يتشكل من خلال تقييمنا المعرفي والوجداني للحياة بشكل عام، ومجالات الحياة المحددة والأحداث والمواقف الحياتية، ومن ثمّ فإنّ سنوات الخبرة في العمل تسهم بشكل كبير في هذا التقييم المعرفي والوجداني للمعلمين.

أمّا بُعدي تقبل الذات والاستقلالية فقد تكون سنوات الخبرة غير مؤثرة بالنسبة لهما؛ لأنّ السمات الشخصية للمعلمين تكون قد تكوّنت وتبلورت واتضحت في مرحلة الرشد، ويظهر دورها بوضوح في بعدي تقبل الذات والاستقلالية، كما أنّ الفروق بين سنوات الخبرة هي فروق متقاربة إلى حدٍّ ما

(أقل من خمس سنوات، من خمس إلى عشر سنوات)، وتشير نتائج (Adil & Kamal, 2016) إلى أن المتزوجين الأكثر خبرة يكونون أكثر قدرة على القيادة وتحقيق الرفاه النفسي من غير المتزوجين الأقل خبرة.

• وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في جميع أبعاد الرفاه النفسي، وكذلك الدرجة الكلية لصالح المتزوجين فيما عدا بعد الاستقلالية.

أي إن المتزوجين يكونون أكثر رفاهية نفسية من غير المتزوجين، فهم أكثر تحكما في البيئة، وأكثر نموًا شخصيًا، ويتسمون بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية، ولديهم هدف في الحياة، ومتقبلون لذواتهم، وقد يرجع ذلك إلى أن الزواج يحقق السكن والمودة والرحمة والإحساس بالأمن والأمان وإحساس كل طرف بقيمته ودوره الإيجابي كزوج أو زوجة في هذه الحياة وشعورهما أن لديهما أهدافًا مشتركة يسعيان إلى تحقيقها، فيصبحان أكثر نضجًا ونموًا وأكثر قدرةً على إقامة علاقات إيجابية، مما يحقق رفاهيتهم النفسية.

وقد يشعر المتزوج بأنه حقق درجة كبيرة من الاستقلالية بتكوين أسرة مستقلة عن أسرته الأصلية وأنه أصبح بعد الزواج مسئولًا عن أسرة ويحقق استقلاليته، وقد يشعر غير المتزوج بأن الزواج تقييد لحريته، ومن ثم فهو يحقق استقلاليته في حريته قبل الزواج، ولذا تُظهر النتائج عدم وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في بعد الاستقلالية؛ لأن تفسير كلٍ منهم لمفهوم الاستقلالية نسبي.

"فالزواج يتفرد بكونه النظام الذي يمنحنا الأنواع الثلاثة من الحب تحت مظلة واحدة، وتتمثل الأنواع الثلاثة للحب في: حب الآخر الذي يمنحنا الراحة والتقبل، ويدعم الثقة لدينا، ويوجهنا، مثل حب الأطفال لوالديهم، والنوع الثاني هو حبنا للآخر الذي يعتمد علينا في هذه الإمدادات، وهو يتمثل في حب الآباء لأبنائهم، أمّا النوع الأخير فهو الحب الرومانسي الذي يجعل من الآخر شخصًا مثاليًا، فيضفي على قواه وفضائله قيمًا مثالية، ويقلل من أهمية عيوبه، وهذه

هي الخاصية التي تجعل الزواج ناجحًا" (سليجمان، ٢٠٠٥).

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (Shapiro & Keyes, 2008) التي أسفرت نتائجها عن وجود اختلافات جوهرية في تأثير الحالة الزوجية على الرفاه النفسي، وأن المتزوجين يتمتعون بدرجات من الرفاه النفسي أكثر من غير المتزوجين.

كما اتفقت مع نتائج (Kim & Mckenry, 2002) التي أشارت إلى وجود تأثيرات إيجابية من الحالة الزوجية على الرفاه النفسي وتتمثل في الإحساس بالدعم والمساندة، والحماية والأمان، والاحترام.

وأيضًا أوضحت نتائج إحدى الدراسات أن الزواج يحقق العديد من الفوائد النفسية للأفراد، وأن الزواج الأول يرتبط بزيادة التحسن في الرفاه النفسي. (Woo & Raley, 2009)

كما توصلت نتائج دراسة (Soulsby & Bennett, 2015) إلى أنه على الرغم من وجود علاقة بين الزواج والرفاه النفسي وأن المتزوجين أقروا بالفعل بأنهم أفضل في مستويات الصحة النفسية من غير المتزوجين؛ فإن الزواج في حد ذاته ليس مفتاح الرفاه النفسي، وإنما هناك متغير مهم يعمل كوسيط في هذه العلاقة، وهو الدعم الاجتماعي، فهو متغير وسيط يتوسط العلاقة بين الحالة الزوجية والرفاه النفسي، فالدعم الاجتماعي يعمل على نجاح العلاقة وتكوين شبكة اجتماعية ترتقي بالصحة النفسية، ويقلل من النتائج السلبية التي قد تؤدي إلى إنهاء العلاقة.

#### (٥) نتائج التحقق من الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه توجد فروق بين مرتفعي رأس المال ومنخفضي رأس المال في أساليب مواجهة الضغوط.

وللتحقق من هذا الفرض حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد إدارة الضغوط لكل من مرتفعي رأس المال ومنخفضيه، وكذلك حساب قيم "ت"، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٦) يوضح الفروق في أساليب مواجهة الضغوط لكل من مرتفعي رأس المال ومنخفضيه

مستوى الدلالة	قيمة ت	ع	م	ن	المجموعة	التبعد
عند ٠,٠١	٣,٣٢	٨,٩٠	٣١,٨٦	٧١	منخفضي رأس المال	الدعم
		٨,٠٢	٣٦,٥٩	٧١	مرتفعي رأس المال	
عند ٠,٠١	٧,٨٨	٦,٦٠	٣٧,٣١	٧١	منخفضي رأس المال	حل المشكلة
		٤,٠١	٤٤,٥٤	٧١	مرتفعي رأس المال	
عند ٠,٠١	٩,١	٦,١١	٣٦,٦١	٧١	منخفضي رأس المال	إيجاد معنى
		٤,٤٣	٤٤,٧٦	٧١	مرتفعي رأس المال	
عند ٠,٠١	٥,٠٤	٩,٠٦	٣١,٦٨	٧١	منخفضي رأس المال	الانفعالات الإيجابية
		٧,٣١	٣٨,٦٥	٧١	مرتفعي رأس المال	
عند ٠,٠١	٣,٢٦	٦,٦١	٣٠,٢٣	٧١	منخفضي رأس المال	الترفيه
		٧,٣٤	٣٤,٠٦	٧١	مرتفعي رأس المال	
عند ٠,٠١	٦,٧٢	٧,٠٠	٣٣,٩٩	٧١	منخفضي رأس المال	ضبط الذات
		٥,٥٨	٤١,١٣	٧١	مرتفعي رأس المال	
عند ٠,٠١	٤,٤٠	٦,٤٨	٤٤,٩٠	٧١	منخفضي رأس المال	المواجهة الروحانية
		٣,٥٤	٤٨,٧٦	٧١	مرتفعي رأس المال	
عند ٠,٠١	١٠,٠٨	٢٨,٣٠	٢٤٦,٥٦	٧١	منخفضي رأس المال	مجموع الأساليب الإيجابية
		٢٠,٦٤	٢٨٨,٤٨	٧١	مرتفعي رأس المال	
عند ٠,٠١	٢,٥٧	٦,٧٣	٢٩,٤١	٧١	منخفضي رأس المال	الإقصاء
		٨,٧٠	٢٦,٠٤	٧١	مرتفعي رأس المال	
عند ٠,٠١	٣,٥٦	٨,٤٦	٣٠,٠٦	٧١	منخفضي رأس المال	الهروب أو التجنب
		٩,٣٦	٢٤,٧٢	٧١	مرتفعي رأس المال	
عند ٠,٠١	٢,٦٥	٧,٨٠	٣٠,١٤	٧١	منخفضي رأس المال	نوم الذات
		٨,١٣	٢٦,٥٩	٧١	مرتفعي رأس المال	
عند ٠,٠١	٢,٣٩	٧,١٨	٢٨,٨٠	٧١	منخفضي رأس المال	التهويل والتهوين
		٨,١٣	٢٥,٧٢	٧١	مرتفعي رأس المال	
عند ٠,٠١	٣,٤١	٢٥,٦٢	١١٨,٤١	٧١	منخفضي رأس المال	مجموع الأساليب السلبية
		٢٧,٩٠	١٠٣,٠٧	٧١	مرتفعي رأس المال	

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي رأس المال ومنخفضيه في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية؛ إذ كانت قيمتا "ت" دالة إحصائياً لصالح مرتفعي رأس المال. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي رأس المال ومنخفضيه في أساليب مواجهة الضغوط السلبية؛ إذ كانت قيمتا "ت" دالة إحصائياً لصالح منخفضي رأس المال.



### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الخامس:

أسفرت نتائج هذا الفرض عن أن المعلمين مرتفعي رأس المال هم الذين يستخدمون أساليب مواجهة إيجابية، في حين أنّ المعلمين منخفضي رأس المال هم الذين يستخدمون أساليب مواجهة سلبية، وهذا يدعم نتائج الفرض الأول التي تشير إلى وجود علاقة بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط، وهذا يعني أنّ المعلمين الأكثر فاعلية ذات والأكثر أملاً وتفاؤلاً وأكثر صموداً هم الأكثر استخداماً لأساليب المواجهة الإيجابية، وهذا يرجع إلى تقييم الشخص لذاته وثقته في قدراته وكفاءته الذاتية في العمل.

وقد أشارت بعض النتائج إلى أنّ هناك علاقة بين التفاؤل وأساليب المواجهة، فالأفراد الذين لديهم تفاؤل مرتفع لهم توقعات إيجابية للمستقبل حتى في المواقف الضاغطة، إذ إنّ التفاؤل يرتبط بشكل مرتفع بالتوافق النفسي مع الضغوط (Nes& Segerstrom, 2006).

وأنّ "رأس المال النفسي يعزز من أساليب المواجهة الإيجابية ويقلل من أساليب المواجهة السلبية" (Pan& Zhou, 2009)، وأن رأس المال النفسي لطلاب الجامعة يرتبط سلبياً باستجاباتهم السلبية للضغوط النفسية، مثل القلق (Zhong& Ren, 2009).

وأنّ «المدرس الذي لا يكون لديه رأس مال نفسي يكون لديه ضغوط أكثر، ويكون أقل ارتباطاً بالعمل، ورأس المال النفسي يعمل كحاجز مخفف للصدمات؛ ما يسمح بإيجاد معنى إيجابي في العلاقات والتوجه الإيجابي نحو التغيرات الصعبة» (Bradley, 2014).

وأنّ من يمتلك مستويات مرتفعة من رأس المال النفسي يكون لديه القدرة على استخدام الانفعالات الإيجابية في مواجهة الضغوط (Carmona, et al, 2018).

## (٦) نتائج التحقق من الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه توجد فروق بين مرتفعي رأس المال ومنخفضيه في الرفاه النفسي؛ وللتحقق من هذا الفرض حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد الرفاه النفسي والدرجة الكلية لكل من مرتفعي رأس المال ومنخفضيه، وكذلك حساب قيم "ت" وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٧) يوضح الفروق في أبعاد الرفاه النفسي والدرجة الكلية لكل من مرتفعي رأس المال ومنخفضيه

البعد	المجموعة	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاستقلالية	منخفضي رأس المال	٧١	٢٦,٣٧	٤,٢٤	٤,٢٥	دالة عند ٠,٠١
	مرتفعي رأس المال	٧١	٢٩,٤٨	٤,٤٨		
التوافق مع البيئة أو السيطرة على البيئة	منخفضي رأس المال	٧١	٢٤,٧٠	٤,٥٦	٦,٣٧	دالة عند ٠,٠١
	مرتفعي رأس المال	٧١	٢٩,٤٨	٤,٣٦		
النمو الشخصي	منخفضي رأس المال	٧١	٢٦,٦٢	٥,٢٤	٧,٣٩	دالة عند ٠,٠١
	مرتفعي رأس المال	٧١	٣٢,٢٨	٣,٧٧		
العلاقات الإيجابية	منخفضي رأس المال	٧١	٢٦,٧٢	٤,٨٨	٥,٣٣	دالة عند ٠,٠١
	مرتفعي رأس المال	٧١	٣٠,٧٧	٤,١٤		
الهدف من الحياة	منخفضي رأس المال	٧١	٢٥,٤٤	٥,٠٨	٧,٧٧	دالة عند ٠,٠١
	مرتفعي رأس المال	٧١	٣١,٨٠	٤,٦٧		
تقبل الذات	منخفضي رأس المال	٧١	٢٦,٧٠	٤,٩٥	٥,٨١	دالة عند ٠,٠١
	مرتفعي رأس المال	٧١	٣١,٢٨	٤,٤٢		
المجموع	منخفضي رأس المال	٧١	١٥٦,٥٥	٢١,٤٤	٨,٤٢	دالة عند ٠,٠١
	مرتفعي رأس المال	٧١	١٨٥,١٠	١٨,٨٨		

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي رأس المال ومنخفضيه في أبعاد الرفاه النفسي والدرجة الكلية؛ إذ كانت قيمتا "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح مرتفعي رأس المال.

## مناقشة وتفسير نتائج الفرض السادس:

تدعم نتائج هذا الفرض وجود فروق بين مرتفعي رأس المال ومنخفضي رأس المال في الرفاه النفسي، وقد يرجع ذلك إلى أن رأس المال النفسي يسهم في تكوين تقييمات إيجابية للماضي والأحداث الحالية والمستقبل، والرفاه النفسي

يتشكل من خلال التقييمات المعرفية والوجدانية للحياة، «وهناك عدد من الآليات التي تربط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي، ومنها أن رأس المال النفسي يحرك آليات معرفية ووجدانية، ما يؤدي إلى السعادة والرفاه، والآلية المعرفية تحدث من خلال تقييم الظروف الإيجابية للمواقف الحياتية، وأن رأس المال النفسي يساعد في التغلب على السلبية والتحيز وفي بناء مخزن من الموارد النفسية، وهذه الموارد والطاقة الإيجابية يمكن استخدامها في التغلب على التحديات والأزمات والأوقات الصعبة التي تستنزف هذه الموارد، ولكن هذه الموارد متجددة بانتظام؛ إذ يتم تطوير رأس المال النفسي، وهذا يساعد على تحقيق التوازن، ما يؤدي إلى رفاه أعلى، فالفعالية والأمل والتفاؤل والصمود عند دمجهم في بناء رأس المال تقدم مجموعة من الموارد والآليات التي يمكن أن تعزز الرفاه النفسي» (Morgan & Luthans, 2014).

**وهناك العديد من نتائج الدراسات السابقة التي تدعم نتائج هذا الفرض،**

**ومنها:**

أن «رأس المال النفسي الإيجابي يؤثر في العمليات المعرفية والرفاه النفسي، أما انخفاض رأس المال النفسي فيضعف الرفاه النفسي، وأن رأس المال كلبية أفضل في التنبؤ بالأداء والرضا في العمل من الأبعاد الأربعة كل على حدة» (Luthans, et al 2007). وأن رأس المال النفسي له تأثير مباشر وغير مباشر على الصحة النفسية (Pan & Zhou, 2009)، وأن الصمود النفسي-وهو أحد أبعاد رأس المال النفسي-يرتبط إيجابياً بالرفاه النفسي (Luthans, et al 2007; McLarnon, 2016).

وكذلك وجود علاقة إيجابية بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي، وأن تأثير رأس المال النفسي وأهميته بالنسبة لرفاه الموظفين النفسي ممتد عبر الزمن (Avey, et al, 2010)، وأن التفاؤل يساهم في التنبؤ بالرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية (خرنوب، ٢٠١٦)، ووجود علاقة إيجابية بين فاعلية الذات والرفاه النفسي (محمد، ٢٠١٦).

### توصيات الدراسة والبحوث المقترحة:

- في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات على النحو التالي:
- إعداد دورات تدريبية لطلاب الجامعة بهدف اكتشاف ما لديهم من رأس مال نفسي وكيفية استغلاله.
  - إعداد برامج تدريبية للمعلمين لتدريبهم على استخدام أساليب المواجهة الإيجابية للتعامل مع الضغوط المختلفة.
  - تدريب المعلمين على استثمار وتوظيف رأس المال النفسي في التغلب على التحديات ومواجهة الضغوط

### وفي ضوء هذه التوصيات تقترح الباحثة البحوث التالية:

- برنامج إرشادي لتنمية رأس المال النفسي لدى المعلمين وأثره في خفض الضغوط لديهم.
- رأس المال النفسي لدى المعلمين وعلاقته بالرفاه النفسي لطلابه في مرحلة المراهقة.
- دراسة إكلينيكية عن العوامل المساهمة في تكوين رأس المال النفسي لطلاب الجامعة.
- دراسة مقارنة لرأس المال النفسي عبر مراحل نمائية مختلفة (المراهقة-الرشد).
- دراسة مقارنة لرأس المال النفسي لدى المعلمين عبر ثقافات مختلفة (الريف-المدينة-الصعيد-البدو).
- دور رأس المال النفسي كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية وكيفية مواجهتها لطلاب الجامعة.
- دور رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط في التنبؤ بالرفاه النفسي للمعلمين.

## المراجع

- أسبينول، وستودينجر. (٢٠٠٦). سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة صفاء الأعسر. القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.
- الضريبي، عبد الله. (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، ٢٦(٤) ٦٦٩-٧١٩.
- اليحفوفى، نجوى، وخميس، فيفيان. (٢٠١٤). الضغوط الحياتية والصحة النفسية لدى الأطفال. التدين وأساليب المواجهة كعوامل وسيطة. دراسات نفسية. ٢٥(١) ١٢١-١٤٢.
- جولدشتين، وبروكس. (٢٠١٠). الصمود لدى الأطفال. ترجمة صفاء الأعسر. المركز القومي للترجمة.
- حسين، طه، وحسين، سلامة. (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. الأردن. دار الفكر للنشر والتوزيع.
- حنفي، هويدا، والجمال، فوزية. (٢٠١٠). فاعلية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً. مجلة علمية للأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، ١(١) ٦١-١١٥.
- خرنوب، فنون. (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية. جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. ١٤(١) ٢١٧-٢٤٢.
- سليجمان. (٢٠٠٥). السعادة الحقيقية - استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً. ترجمة صفاء الأعسر، علاء الدين كفاقي، عزيزة السيد، فيصل يونس، وفادية علوان، سهير غباشي. القاهرة. دار العين للنشر.

شلبى، سوسن، وتوفيق، أسماء. (٢٠٠٧). علاقة الانفعالات المسيطرة على الحياة بكل من استراتيجيات المواجهة والتفكير الناقد لدى طلاب المرحلة الثانوية. **الحوالية الثالثة، مركز البحوث والدراسات النفسية. كلية الآداب، جامعة القاهرة.**

عبد الحميد، جابر، وكفافي، علاء. (١٩٨٩). **معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء الثاني. القاهرة. دار النهضة العربية.**

عبد الحميد، جابر، وكفافي، علاء. (١٩٩٢). **معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء الثاني. القاهرة. دار النهضة العربية.**

عبد الخالق، منال. (٢٠٠٦). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية لدى طلاب وطالبات المرحلتين الثانوية والجامعية من الجنسين، مؤتمر علم النفس بكلية الآداب (العلاج النفسي - رؤية تكاملية)، جامعة المنوفية.

عبد الخالق، أحمد. (١٩٩٦). **دليل تعليمات القائمة العربية للتفاوت والتشائم. الإسكندرية. دار المعرفة الجامعية.**

عسكر، على. (٢٠٠٠). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق. الكويت: دار الكتاب الحديث.**

عواريب، صفية. (٢٠١٥). **أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة في العمل. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي سمرحاح - ورقلة، الجزائر.**

فخرو، عبد الناصر. (٢٠١٧). **أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ذوي الإعاقة البصرية بدولة الكويت. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية ١٤ (١).**

- كفافي، علاء. (١٩٩٠). الصحة النفسية. القاهرة. هجر للطباعة والنشر.
- محمد، مسعودي. (٢٠١٦). الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين. رسالة دكتوراه، جامعة وهران، كلية العلوم الاجتماعية.
- مقداد، محمد، وخليفة، فاضل. (٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. دراسات نفسية وتربوية، جامعة البحرين، ديسمبر.
- هيبة، محمد. (٢٠١٧). العلاقات السببية بين بعض المتغيرات الشخصية والديموجرافية والمواجهة المعتمدة على الاندماج بالتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلاب السنة الأولى. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس (٤٩).
- ياسين، حمدي محمد، شاهين، هيام صابر، وسرميني، إيمان مصطفى. (٢٠١٤). الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها. ٢٥(٢)، ٣٥٣-٣٧٩.

- Adil, A.,& Kamal, A. (2016). Impact of psychological capital and authentic leadership on work engagement and job related affective well-being. **Pakistan Journal of Psychological Research**, 31(1).
- American Psychological Association (2015): **APA dictionary of psychology**, 2ed, American Psychological Association.
- Antony, M.M., McCabe, R.E.,& Fournier, K. (2014). The Coping Styles Questionnaire for Social Situations. Hamilton, ON: Anxiety Treatment and Research Centre.
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M.,& Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. **Journal of occupational health psychology**, 15(1), 17-28
- Badran, M. A.,& Morgan, C. M. (2015). Psychological capital and job satisfaction in Egypt. **Journal of Managerial Psychology**, 30 (3), 354-370.

- Bandura, A (1997). **Self-efficacy the exercise of control**. New York W.H. freeman company.
- Bandura, A. (1983). Self-efficacy determinants of anticipated fears and calamities. **Journal of Personality and Social Psychology**, 45(2), 464-469
- Berg, C. J., Snyder, C. R.,& Hamilton, N. (2008). The effectiveness of a hope intervention in coping with cold pressor pain. **Journal of Health Psychology**, 13(6), 804-809.
- Bradley, K. (2014). **Educators' positive stress responses: Eustress and psychological capital**. Phd. College of Education. DePaul University.
- Carmona-Halty, M., Salanova, M., Llorens, S.,& Schaufeli, W. B. (2018). How Psychological Capital Mediates Between Study-Related Positive Emotions and Academic Performance. *Journal of Happiness Studies*, 1-13.
- Chang, K.,& Taylor, J. (2014). Do your employees use the right stress coping strategies. **International Journal of Commerce and Strategy**, 5(2), 99-116.
- Chang-Yue S G, Yu Li& Hong-LinMa(2017).The Mediating Role of Psychological Capital on the association between Occupational Stress and Job Satisfaction among Township Cadres in a Specific Province of China: A Cross-Sectional Study. **Public Health**, 14, 972
- Ding, Y., Yang, Y., Yang, X., Zhang, T., Qiu, X., He, X.& Sui, H. (2015). The mediating role of coping style in the relationship between psychological capital and burnout among Chinese nurses. **PloS one**, 10(4), e0122128.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J.,& Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. **International journal of wellbeing**, 2(3),222-235.
- Hasnain, N., Wazid, S. W.,& Hasan, Z. (2014). Optimism, hope, and happiness as correlates of psychological well-being among young adult assamese males and females. **IOSR Journal Of Humanities and Social Science(IOSR-JHSS)**, 19(2), 44-51.



- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. **Journal of personality and social psychology**, 52(5), 946.
- Jahanzeb, A.S & Khan, B.M (2016): Psychological Capital and Work Outcomes: Moderating Role of Marital Status? *European Journal of Business and Management*.8,(7).
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. **Journal of family Issues**, 23(8), 885-911.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **The coping process: an alternative to traditional formulations**. Stress, appraisal, and coping, 141-180.
- Lorenz, T., Beer, C., Pütz, J., & Heinitz, K. (2016). Measuring psychological capital: construction and validation of the compound PsyCap scale (CPC-12). **PloS one**, 11(4), e0152892.
- Lucas & Diener (2008): Discriminate validity of well-being measures . **Journal of Personality and Social Psychology**, 71, 795.
- Luthans, F., & Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. **Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior**, 4, 339-366.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. **Journal of Management**, 33(3), 321-349.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. **Personnel psychology**, 60(3), 541-572.
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital **Business Horizons**, 47 (1), 45-50.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). **Psychological capital and beyond**. Oxford University Press, USA.
- McLarnon, M (2016). "**Resiliency and Well-Being: Trajectories of Change over Time**". Electronic Thesis and Dissertation

- Repository. 3528. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/3528>.
- Morgan, Y. C. & Luthans, F. (2014). Psychological Capital and Well-being. **Journal of Stress and Health** 31: 180–188.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. **Personality and social psychology review**, 10(3), 235-251.
- Omar, A.; Salessi, S.; Urteaga, F. (2014). **Esign and validation of the CAPPSI Scale to measure psychological capital** *volum 20, Issue: 2, P: 315-323*.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. **Review of educational research**, 66(4), 543-578.
- Pan, Q., & Zhou, Z. (2009, December). Psychological capital, coping style and psychological health: An empirical study from college students. In **Information Science and Engineering (ICISE), 2009 1st International Conference on** (pp. 3391-3394). IEEE.
- Pryce-Jones, J. (2011). **Happiness at work: Maximizing your psychological capital for success**. John Wiley & Sons.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of personality and social psychology**, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. **Journal of personality and social psychology**, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. **Journal of happiness studies**, 9(1), 13-39.
- Shapiro, A., & Keyes, C. L. M. (2008). Marital status and social well-being: Are the married always better off?. **Social Indicators Research**, 88(2), 329-346.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. **Journal of Counseling & Development**, 73(3), 355-360.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. **Journal of personality and social psychology**, 60(4), 570.

- Soulsby, L. K., & Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological wellbeing: the role of social support. **Psychology**, 6 (11), 1349.
- Sun, T., Zhao, X. W., Yang, L. B., & Fan, L. H. (2012). The impact of psychological capital on job embeddedness and job performance among nurses: a structural equation approach. **Journal of advanced nursing**, 68 (1), 69-79.
- van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. **Social Indicators Research**, 87(3), 473.
- Wilkinson, R. B., Walford, W. A., & Espnes, G. A. (2000). Coping styles and psychological health in adolescents and young adults: A comparison of moderator and main effects models. **Australian Journal of Psychology**, 52(3), 155-162.
- Woo, H. & Kelly R (2009). "The Effects of Marriage on Psychological Well-being Focusing on Parental Status Prior to Marriage." Paper presented at the Annual Meetings of Population Association of America, Detroit, MI, 2009.
- Zhong, L. F., & Ren, H. L. (2009, September). The relationship between academic stress and psychological distress: The moderating effects of psychological capital. In Management Science and Engineering, 2009. **ICMSE 2009**. International Conference on (pp. 1087-1091). IEEE.