

نمذجة العلاقات السببية بين رأس المال النفسي واستراتيجيات
مواجهة الضغوط والصمود النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس
بجامعة أم القرى

د. هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

استاذ التوجيه والارشاد النفسي المشارك كلية التربية - جامعة ام القرى

نمذجة العلاقات السببية بين رأس المال النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط والصمود النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى

د. هدى بنت صالح عبد الرحمن الشميمري

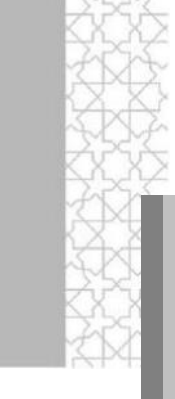
استاذ التوجيه والارشاد النفسي المشارك كلية التربية – جامعة أم القرى

تاريخ تقديم البحث: 2023 /12 /24 م تاريخ قبول البحث: 2024 /5 /23 م

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى بناء نموذج يفسر العلاقات بين مواجهة الضغوط كمتغير مستقل ورأس المال النفسي كمتغير وسيط والصمود النفسي كمتغير تابع لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (64) عضو من أعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس رأس المال النفسي، ومقياس مواجهة الضغوط، ومقياس الصمود النفسي وتحليل نتائج الدراسة تم استخدام برنامج IBM SPSS v.23 وبرنامج Amos v.20، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن (رأس المال النفسي) يؤثر تأثيراً إيجابياً كمتغير وسيط على العلاقة بين مواجهة الضغوط والصمود النفسي، وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة للصمود النفسي وأبعاده على مواجهة الضغوط وأبعاده عبر رأس المال النفسي.

الكلمات المفتاحية: رأس المال النفسي، مواجهة الضغوط، الصمود النفسي، أعضاء هيئة التدريس.



Modeling causal relationships between psychological capital, strategies for coping with stress, and psychological resilience among faculty members at Umm Al-Qura University


D. Hoda bint Saleh Abdul Rahman Al-Shamimari

Associate Professor of Guidance and Psychological Counseling, College of Education - Umm Al-Qura University

Abstract:

The study aimed to build a model that explains the relationships between facing stress as an independent variable, psychological capital as a mediating variable, and psychological resilience as a dependent variable among a sample of faculty members at Umm Al-Qura University. The basic study sample consisted of (64) faculty members at Umm Al-Qura University, and the study tools included on the psychological capital scale, the stress coping scale, and the psychological resilience scale. To analyze the results of the study, the IBM SPSS v.23 program and the Amos v.20 program were used. The results of the study concluded that (psychological capital) has a positive effect as a mediating variable on the relationship between stress coping and psychological resilience, the presence of direct and indirect effects of psychological resilience and its dimensions on facing pressure and its dimensions through psychological capital.

keywords: psychological capital, coping with stress, psychological resilience, faculty members



المقدمة:

يعد علم النفس الإيجابي واحد من فروع علم النفس الجديدة التي تركز على مساعدة الناس على عيش الحياة بصورة صحية وسعيدة ومع بداية ظهور علم النفس الإيجابي بدأت تظهر العديد من المفاهيم التي تهتم بنقاط القوة في الشخصية، وكيفية المحافظة عليها وتنميتها بدلاً من الاختلالات والاضطرابات، ويعد مفهوم رأس المال النفسي أحد تلك المفاهيم التي خرجت من مظلة علم النفس الإيجابي، والذي يركز بدوره على محددات السعادة الإنسانية والعوامل التي تمكن الأفراد من تحقيق طموحاتهم والرضا عن الحياة. (عثمان، ٢٠٢١)

كما يشير محمد (٢٠١٢) فإن رأس المال النفسي يساعد الفرد على عبور حواجز الضغوط النفسية والمواقف الضاغطة، أو ما يعترضه من مشكلات حياتية أو وظيفية وصولاً إلى تحقيق أهدافه التي يصبو إليها، كما إنه يشير إلى اعتماد الفوز على موارده النفسية لمواجهة الصعوبات مع تركيزه على السلوكيات الإيجابية للمشاركة بفاعلية في الأنشطة وبذل الجهد القائم على التحفيز الذاتي لتحقيق الإنجاز الأكاديمي الحقيقي.

وكما يشير محمد (2021) فإن رأس المال النفسي يساعد الفرد على عبور حواجز الضغوط النفسية والمواقف الضاغطة، أو ما يعترضه من مشكلات حياتية أو وظيفية وصولاً إلى تحقيق أهدافه التي يصبو إليها، كما أنه يشير إلى اعتماد الفرد على موارده النفسية لمواجهة الصعوبات، مع تركيزه على السلوكيات الإيجابية للمشاركة بفاعلية في الأنشطة وبذل الجهد القائم على التحفيز الذاتي لتحقيق الإنجاز الأكاديمي الحقيقي.

ويرتبط مفهوم رأس المال النفسي بالعديد من المتغيرات، ومن أهم هذه المتغيرات مفهوم مواجهة الضغوط والتعامل معها، والذي يعد من أهم المتغيرات التي ارتبطت بمفهوم رأس المال النفسي، ولما كان الأفراد ذوو المستويات المنخفضة من رأس المال النفسي يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوطات بالمقارنة بالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من رأس المال النفسي فهم أكثر استخدامًا لأساليب إيجابية لمواجهة الأحداث الضاغطة (حسن وسالم، 2022) وباعتبار عضو هيئة التدريس جزء لا يتجزأ من البيئة الجامعية التي ينتمي إليها، ومن ثم فإنه يتعرض لبعض العوامل والظروف الضاغطة منها ما يرتبط بالحياة بشكل عام سواء في النواحي الاقتصادية - الاجتماعية - الثقافية، ومنها ما يرتبط بالمجتمع الجامعي بشكل عام خاص سواء في النواحي الأكاديمية التدريسية أو في جوانب التطور المهني أو العلاقات الاجتماعية، وهو ما أثقل كاهل أستاذ الجامعة بالضغوط المختلفة؛ لذا فإن عضو هيئة التدريس الذي يمتلك رأس مال نفسي إيجابي مرتفع يسعى دومًا لتحقيق النجاح رغم التحديات التي قد تواجهه، كما أن الأشخاص المتفائلين يكونون أكثر تكيّفًا من مواقف الحياة الضاغطة، ولديهم القدرة على حل المشكلات التي تواجههم، وأكثر تركيزًا وقدرة على تخطيط عند مواجهة المواقف الصعبة والاستفادة من الخبرات السابقة في موقف عصيب (المشعان 2002)، وهذا ما يشير إليه (سالم، 2019) من أن لرأس المال النفسي أهمية كبيرة بالنسبة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات، فهو مكون نفسي ذو تأثير إيجابي على اندماجهم أكاديميًا وارتفاع مستوي المشاعر الإيجابية لديهم .

وترى الباحثة أن عضو هيئة التدريس يعتبر محور العملية التعليمية، وهو يعمل في منظومة متكاملة بها الطالب والمؤسسة والمحتوي التعليمي الذي يعتبر المخرج النهائي للعملية التعليمية، وينظر إلى العمل الأكاديمي نظرة تختلف عن الاعمال الأخرى نظراً لما يحمل على كاهله من أعباء متعددة لا تنتهي من سلسلة البحث العلمي، ولا تتوقف عن الاطلاع المستمر على كل ما هو معاصر، وهو عكس الوظائف الأخرى التي تعتمد على الأعمال الروتينية اليومية، ونتيجة لما يواجهه عضو هيئة التدريس من ضغوط أكاديمية متزايدة نتيجة للتغيرات في الأنظمة التعليمية، حيث أصبحت الدراسة في النظام التعليمي ثلاثة فصول دراسية بدلاً من فصلين دراسيين، وما فرضه هذا التحول من متطلبات وضغوطات أكاديمية، لذا أصبح تسليح عضو هيئة التدريس بمستوي عال من رأس المال النفسي يساعد في مواجهته للضغوط التي يواجهها، والتي ينتج عنها خبرة حادة مؤلمة لها تأثير على السلوك، كما أن لها أهميتها البالغة في فاعلية التكيف. (الشربيني، 2021)

وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة، وما هي إلا ردة فعل للتغيرات التي طرأت على كافة أنواع الحياة، والأفراد في هذا العصر يعانون من ألوان مختلفة من الاضطرابات النفسية، على رأسها القلق والاكتئاب نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط وما يهدد حياتهم ومستقبلهم من أخطار. (جبارة، 2021).

وقد بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية، وتعد الدراسة التي قام بها مورفي (Murphy 1962)

من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع الموقف المهددة بهدف السيطرة عليها. (Edna,et.al., 2017)

وقد توصلت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين رأس المال النفسي وبين مواجهة الضغوط، ومنها دراسات كل من Girum& (2021) ، Mária, (2021) ، ودراسة (Abdullah, Farida, & Nur, 2022)، ودراسة (Pragati, Jalil, Ali, Ahmed and Kamarulzaman, 2021) ، ودراسة (Nikita, Subhalina, Chayanika& Rita, 2019). Edna, Eya، كل تلك الدراسات تشير نتائجها إلى أن رأس المال النفسي يرتبط بأنماط مواجهة الضغوط لدى الأفراد والتعامل مع الضغوط، باعتبار أن رأس المال النفسي أحد أهم الموارد الشخصية الإيجابية التي تساعد الفرد على تحقيق أهدافه ونجاحه في مختلف جوانب الحياة، كما أنه يزيد من مستوي النمو المهني للفرد، ويساعد على تحطى الصعوبات التي يتعرض لها خلال حياته، كما تشير النتائج إلى أن رأس المال النفسي كمتغير وسيط يوفر موارد نفسية إيجابية يستطيع من خلالها الفرد الحفاظ على الجهد، ويساهم في زيادة قدرته على تحمل الصعوبات ومواجهة الضغوط.

وتتطلب أساليب مواجهة الضغوط مزيد من الصمود النفسي تجاه الموقف الضاغطة، فهي تساعد الفرد على إدراك أنه يمتلك القدرة على التأقلم والتكيف مع الأحداث الإيجابية والسلبية، فهو يرفع من مستوي وعي الفرد بإمكانيته أن يتغلب على المواقف الضاغطة، ومقدرته على التكيف بشكل أفضل، إذا ما

استغل قدراته ونقاط القوة التي يمتلكها، فالصمود هو القوة التي تسمح للإنسان بأن يتجاوز التحديات، وينهض مما يتعرض له من عثرات؛ ليحقق النمو بكفاءة. (العلي وال عمران، 2021)

ويعد مفهوم الصمود النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيًا في مجال علم النفس الإيجابي، وأحد الاهتمامات المعاصرة، وقد حظي باهتمام العديد من الباحثين في ميدان علم النفس الإيجابي، فهو يساعد على تحفيز الفرد التحكم والسيطرة على ذاته والبعد عن الضيق والتوتر الزائد اثناء المواقف الضاغطة، فيقلل من انفعالاته، ويحافظ على استقراره وثباته النفسي (Luo, lin, shange, li, 2019). ويشكل الصمود النفسي دورًا مهمًا في مواجهة الظروف الضاغطة، والتكيف معها،، فهو يلعب دورًا كبيرًا في التعامل مع الضغوط النفسية الحياتية، وهو القوة التي تسمح للفرد بأن يتجاوز الازمات والضغوط النفسية المتعددة المصادر، فالصمود يمكن الفرد من أن يواجه ما يتعرض له من صعوبات الحياة بكفاءة، حيث إنه يحدث نوعًا من التوازن الداخلي والخارجي، ويرتبط ارتباطًا موجبًا بالتفاؤل والأمل، وإدراك المساندة الاجتماعية وأساليب المواجهة، كما أنه يمثل قدرة الفرد على التكيف مع مطالب الحياة الضاغطة نفسيًا، وبالتالي يؤدي إلى تدعيم المشاعر الإيجابية لقيمة الفرد لذاته، وقد يثمر ارتفاع الصمود لدى الفرد إلى مواجهة الضغوط الحالية والاستعداد للضغوط المستقبلية؛ لأنها أصبحت جزءًا من حياة الأفراد؛ لكثرة متطلبات هذا العصر وزيادة تحدياته (حسن وسالم، 2022).

كما ينظر إلى الصمود النفسي بوصفه أحد أهم آليات التوافق والمواجهة الإيجابية الفعالة عند التعرض للضغوط النفسية أو الأحداث الصادمة، وهي سمة تمكن البشر من مواجهة التأثيرات السلبية (أبو قورة وآخرون، 2019)، ومن خلاص الصمود النفسي يعرف الفرد المتغيرات التي تحدث من خلالها الضغوط النفسية.

وقد تناولت العديد من الدراسات مفهوم الصمود النفسي في علاقته بالمتغيرات الأخرى، ومن تلك الدراسات دراسة (سعادة، 2021)، ودراسة (هيبه، 2021)، ودراسة (العلي، 2021)، ودراسة (حمدي، 2021) ودراسة (مريم، 2022)، (Amy-Ko, C&Change, Y. 2019) وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مقومات الصمود النفسي وأساليب مجابهة أحداث الضاغطة لدى الطالبة الجامعية، وعلاقة ارتباطية بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية.

ومع تعدد تلك الدراسات التي تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض، أو ارتباطها بمتغيرات أخرى، إلا أنها معظمها تناول علاقات ارتباطية بين المتغيرات، ولم تتناول هذه المتغيرات مجتمعة في نموذج واحد، ومن عرض نتائج الدراسات السابقة نجد أن رأس المال النفسي يتأثر بالصمود النفسي، وكذلك مواجهة الضغوط تتأثر برأس المال النفسي، ولكن لم نصل إلى أية دراسة تناولت بحث العلاقة فيما يخص المتغيرات الثلاثة معاً؛ ولذا جاءت الدراسة الحالية لعمل نموذج بنائي للعلاقات بين متغيرات الدراسة رأس المال

النفسي والصمود النفسي، ومواجهة الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

مشكلة الدراسة:

إن تعرض الأفراد للضغوط في أي مجتمع يؤثر سلبيًا على استقرارهم النفسي، ولما كانت المرحلة الجامعية بجوانبها الأكاديمية المتنوعة لها العديد من الضغوط التي يواجهها أعضاء هيئة التدريس في العمل الجامعي، لذا سوف تواجه الجامعات تحديات من أجل تجنب هذا التأثير السلبي، ولا بد من العمل على الحد من التأثير السلبي وتحقيق الشعور بالاستقرار (Maha,2020). وقد أشار (السيد 2018) إلى أن الأستاذ الجامعي في ظل الأعباء التي يقوم بها يشعر بقلق متزايد، وانخفاض في مستوى الكفاءة في العمل نتيجة لأسباب عديدة، أهمها الضغوط المهنية والأكاديمية ، ويعتبر رأس المال النفسي من المفاهيم التي لها دور فعال في الوصول إلى مستوى أداء مرتفع في المؤسسات المختلفة بصفة عامة، والمؤسسات التعليمية بصفة خاصة العطار (2023)، وذلك من منطلق دورها الفعال في تحديد وتطوير قدرات الأفراد، وإكسابهم الثقة بالنفس، وتحويل المشاعر السلبية إلى إيجابية، وتمكينهم من مواجهة التحديات وضغوط العصر عبد الباري (2021).

وعلى الرغم من أن أعضاء هيئة التدريس يحتاجون إلى الصمود النفسي لمواجهة ضغوط المتطلبات الأكاديمية في التعليم الجامعي، ومواجهتهم للضغوط يتطلب مزيد من رأس المال النفس النفسي الذي يساعدهم على عبور حواجز الضغوط النفسية والمواقف الضاغطة، والصمود هو ما يساعد الفرد على إدراك

أنه يمتلك القدرة على التأقلم والتكيف مع الأحداث الإيجابية والسلبية، فهو يرفع من مستوي وعي الفرد بإمكانيته أن يتغلب على المواقف الضاغطة ومقدرته على التكيف بشكل افضل، إذا ما استغل قدراته ونقاط القوة التي يمتلكها؛ ولذا ترى الباحثة أنه إذا كان الصمود النفسي متطلبًا لكافة الأفراد فإنه أصبح أمرًا ضروريًا ومطلوبًا بصورة كبيرة لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، والذين يواجهون ضغوطًا أكاديمية جراء وجودهم في نظام تعليمي يسبب لهم نوعًا من الضغوط الشديدة .

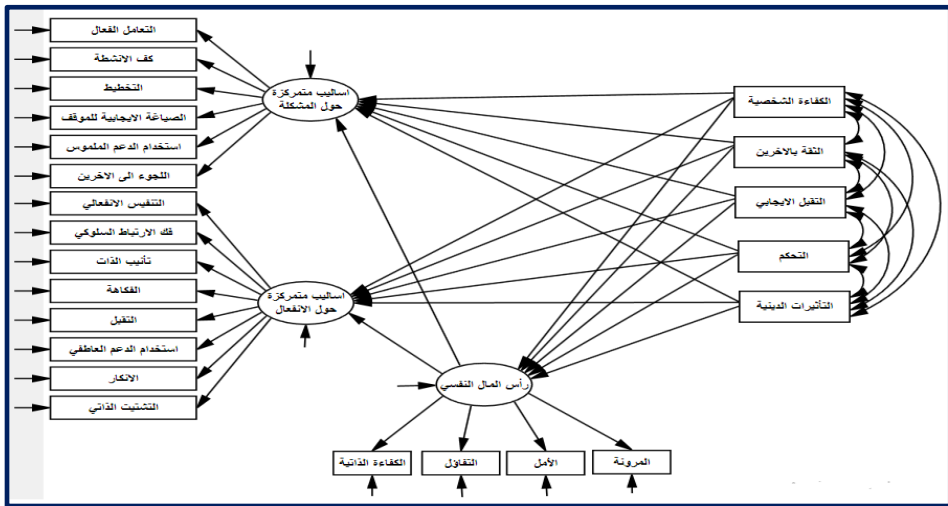
وقد توصلت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين رأس المال النفسي وبين مواجهة الضغوط، حيث نجد دراسة (Girum& Mária,2021)، ودراسة (Abdullah, Farida, & Nur,(2022) ودراسة (Jalil, Ali, Pragati, , Nikita, ., Ahmed and Kamarulzaman,(2021) دراسة (Subhalina, , Chayanika& Rita, (2019). ودراسة (Edna,Eyal ,& Dov,(2017)، ودراسة (Jeong&Jung,2018) كل تلك الدراسات تشير نتائجها إلى أن رأس المال النفسي يرتبط بأمطام مواجهة الضغوط لدى الأفراد والتعامل مع الضغوط، باعتبار أن رأس المال النفسي أحد أهم الموارد الشخصية الإيجابية التي تساعد الفرد على تحقيق أهدافه ونجاحه في مختلف جوانب الحياة، كما أنه يزيد من مستوي النمو المهني للفرد، ويساعد على تخطي الصعوبات التي يتعرض لها خلال حياته، كما تشير النتائج إلى أن رأس المال النفسي كمتغير وسيط يوفر موارد نفسية إيجابية يستطيع من خلالها الفرد

الحفاظ على الجهد، ويساهم في زيادة قدرته على تحمل الصعوبات ومواجهة الضغوط.

كما تناولت العديد من الدراسات مفهوم الصمود النفسي في علاقته بالمتغيرات الأخرى، ومن تلك الدراسات دراسة (سعادة، 2021)، ودراسة (هيبه، 2021)، ودراسة (العلي، 2021)، ودراسة (حمدي، 2021)، ودراسة (شعيب، 2022)، ودراسة (الجهني، 2022)، ودراسة (مريم، 2022)، ودراسة (حرب، 2019)، وكذلك نجد دراسة (الجلبة، 2018)، ودراسة (شراب، 2018)، ودراسة (أبو قورة وأبو شقة والجوهري، 2019).

ولما كانت النمذجة تعطي تقديرًا لمدى قوة العلاقات المفترضة بين المتغيرات كما يفترضها نموذج محدد مسبقًا، وتمد الباحثين بالمعلومات حول التأثيرات المفترضة سواء أكانت تأثيرات مباشرة أو غير مباشرة من خلال متغير ثالث؛ لذا فقد جاءت الدراسة الحالية لتتناول التأثيرات المتبادلة بين رأس المال النفسي، كمتغير وسيط بين مواجهة الضغوط والصمود النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، من خلال اختبار صحة نموذج نظري، تفترض فيه الباحثة الصمود النفسي كمتغير مستقل، يؤثر على مواجهة الضغوط كمتغير تابع من خلال رأس المال النفسي كمتغير وسيط، وبناءً على ما سبق وما تم سرده من دراسات وأبحاث تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض، أو ارتباطها بمتغيرات أخرى، ومع تعدد تلك الدراسات، إلا أن معظمها تناول علاقات ارتباطية بين المتغيرات، ولم تتناول هذه المتغيرات مجتمعة في نموذج

واحد، ومن عرض نتائج الدراسات السابقة نجد أن رأس المال النفسي يتأثر بالصمود النفسي، وكذلك مواجهة الضغوط تتأثر برأس المال النفسي، ولكن لم نصل إلى أية دراسة تناولت بحث العلاقة فيما يخص المتغيرات الثلاثة معاً، ولذا جاءت الدراسة الحالية لعمل نموذج بنائي للعلاقات بين متغيرات الدراسة رأس المال النفسي والصمود النفسي، ومواجهة الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، باستخدام أسلوب تحليل المسار، باعتباره أحد أنواع النماذج البنائية، لاختبار مطابقة النموذج المقترح بين المتغيرات الثلاثة، والتحقق من دور رأس المال النفسي، كمتغير وسيط لدراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصمود النفسي ومواجهة الضغوط، ويوضح الشكل رقم (1) النموذج الافتراضي للدراسة، وذلك بناءً على ما تم الاطلاع عليه من إطار نظري ودراسات سابقة لمتغيرات الدراسة:



شكل (1) النموذج المقترح للعلاقة بين الصمود النفسي كمتغير مستقل ورأس المال النفسي كمتغير وسيط ومواجهة الضغوط كمتغير تابع،

سؤال الدراسة:

وتتلخص مشكلة البحث في السؤال التالي:

هل توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لأبعاد الصمود النفسي على استراتيجيات مواجهة الضغوط عبر رأس المال النفسي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- بناء نموذج يفسر العلاقات بين مواجهة الضغوط كمتغير مستقل، ورأس المال النفسي كمتغير وسيط والصمود النفسي كمتغير تابع.
- ٢- الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصمود النفسي على استراتيجيات مواجهة الضغوط عبر رأس المال النفسي

أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في:

الأهمية النظرية:

- حداثة المتغيرات التي تتناولها الدراسة على مستوى الأدبيات النفسية والتربوية، وارتباطها بعلم النفس الإيجابي كمتغير الصمود النفسي ورأس المال النفسي.
- أهمية متغيرات الدراسة؛ لكونها من العوامل التي تؤثر في نجاح عضو هيئة التدريس في عمله، وفي حياته العملية والأكاديمية.

- محدودية الدراسات وخاصة العربية التي تناولت العلاقة السببية بين متغيرات الدراسة.

- إثراء للمكتبة العربية والسعودية في مجال متغيرات الدراسة.
الأهمية التطبيقية:

- بناء نموذج يفسر العلاقات السببية لمتغيرات الدراسة الثلاثة.
- الاستفادة من نتائج الدراسة في وضع برامج تدريبية وارشادية مناسبة؛ لتحسين متغيرات الصمود النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط ورأس المال النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

مصطلحات الدراسة:

رأس المال النفسي:

يعرفه (العطار 2023 :309) بأنه حالة أو قدرة إيجابية، تساعد الفرد في الوصول إلى مستوي الأداء الأمثل والقدرة على تحقيق أهدافه المختلفة. وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه قدرة الفرد على تحقيق أهدافه، من خلال مكونات المفهوم الأربعة، وهي اعتقاد الفرد في قدرته على أداء المهام المطلوبة منه بنجاح (الكفاءة الذاتية)، وشعوره بالضبط الداخلي والتحفيز الإيجابي للوصول إلى الأهداف (الأمل)، وميله إلى التفسير الإيجابي للأحداث (التفاؤل)، والقدرة على التكيف الإيجابي، وسرعة الارتداد من الشدائد والصعوبات (المرونة).

الصمود النفسي:

تعرفه (الجلبة، 2018: 52) بأنه سمة تمكن البشر من مواجهة التأثيرات السلبية، وينظر إليه بوصفه أحد أهم آليات التوافق والمواجهة الإيجابية الفعالة، عند التعرض للضغوط النفسية أو الأحداث الصادمة.

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: محصلة استجابات عضو هيئة التدريس الجامعي لما يقره عن كفاءته الشخصية وتوجهه نحو المستقبل، واعتماده على ذاته مقاساً بدرجات الأبعاد الفرعية الثلاثة لمقياس الصمود النفسي.

أساليب مواجهة الضغوط:

يعرف (علي، 11، 2003) أساليب مواجهة الضغوط بأنها "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام، طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لاستجاباته التكيفية، نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه.

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: المستوى الذي يحصله عضو هيئة التدريس على كل أسلوب من أساليب مواجهه الضغوط النفسية المتضمنة في القياس المطبق في الدراسة.

الإطار النظري وأدبيات الدراسة:

رأس المال النفسي:

يعد رأس المال النفسي موردًا من موارد القوة البشرية التي يمكنها التغلب على تحديات اليوم والمستقبل من خلال انفتاحها على التنمية، كمكون إيجابي عالي، كما أنه يلعب دورًا أساسيًا لدي كل فرد في الحفاظ على حالته النفسية وتطوير شخصيته، ويضيف (Freire et.al., 2020) أن تنمية رأس المال النفسي لدي الأفراد يقيهم من التعرض للآثار السلبية للضغوط المهنية، وكما يشير (Poots, & Cassidy, 2020) تتجلى فوائد رأس المال النفسي بكونه يوجه نحو الأهداف من حيث القدرة على إيجاد مختلف المسارات لتحقيقها ويدعم العلاقة الإيجابية ويشجع السلوكيات الإيجابية ويركز على القوة والطاقة الشخصية الإيجابية

وقد عرف Luthans,2008 رأس المال النفسي على انه حالة إيجابية من التطور النفسي للفرد تتميز بثقته في قدرته على تقديم الجهد اللازم لتحقيق النجاح في إنجاز المهام والأنشطة المختلفة ومثابرتة في تحقيق أهدافه وقدرته على تعديل المسار إذا تتطلب الأمر، واستعادة توازنه في حالة التعرض للمشكلات. وقد قام بتطوير تصور رأس المال النفسي من خلال نظرية الحفاظ على الموارد، وأوضح من خلال دراسته أن رأس المال النفسي يؤدي إلى حالة من الإيجابية في العمل لدى الفرد، وترتبط مكوناته بالحيوية في العمل؛ فنجد أن فاعلية الذات تسهم في شعور الفرد بالاعتماد على نفسه، حتى أثناء المواقف الصعبة

والمستويات المرتفعة من التفاؤل تساعد في استعداده لاستخدام استراتيجيات المواجهة.

أبعاد رأس المال النفسي:

أوضح Luthans,2008 أن رأس المال يتحدد بأربعة أبعاد، وهذه الأبعاد اعتمدت في العديد من الدراسات الحديثة ومنها دراسة كل من (Woo&Park,2017، Chaudhary & Narad ,2022، عطية،2022، Katharina& Kevin.(2022). دراسة ،Girum& Mária,(2021)، Yunus,(2020)، Abdullah, Farida, & Nur,(2022) وبالنظر إلى تلك الدراسات التي تناولت متغير رأس المال النفسي نجد أن معظمها اتفق على تلك الأبعاد التي تناول جوانب التعريف المختلفة باعتباره تطور للحالة الإيجابية للفرد، وتعبير عن مدى امتلاك الفرد للثقة بالنفس أثناء أداء المهام التي تتسم بالتحدي، وتشير إلى التوقعات الإيجابية نحو الحاضر والمستقبل والمثابرة، والسعي نحو تحقيق الأهداف، والقدرة على التحمل والرجوع إلى الحالة الاعتيادية عند التعرض للمشكلات والضغوط وتمثل تلك الأبعاد في :

١- الكفاءة الذاتية:

وهي أول مورد من الموارد الإيجابية لرأس المال النفسي، وهي تمثل ثقة الفرد في قدراته على تحقيق هدف معين في سياق معين، وهي تعتبر إحدى مكونات النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا، الذي أشار إلى أن الكفاءة الذاتية مرتبطة بالأمل، ويفترض أنها إيمان الفرد بقدرته على إنتاج مسارات، واتخاذ إجراءات نحو الهدف، وتحقيق الهدف النهائي، كما يضيف باندورا أن هناك

علاقة قوية بين الفاعلية والأداء، فأداء المهام وإنجازها يعد المصدر الرئيسي للفاعلية والأداء، فأداء المهام وإنجازها يعد المصدر الرئيسي للفاعلية الذاتية، فالفرد الذي يحقق أهدافه وينجز مهام معينة يتكون لديه اعتقاد بأنه يمكن القيام بذلك مرة أخرى، ومن هنا يتشكل لديه مستوى أعلى من الفاعلية باندورا (1997).

وهي تشير إلى اعتقاد الفرد الشخصي بقدرته على إنجاز المهام المطلوبة بشكل فعال، في ظل ظروف العمل القاسية، وامتلاك الفرد الثقة لتحقيق الجهود الضرورية للنجاح وتحقيق الأهداف وتحدي المهام (بلبل، وحجازي، 2021).

٢- الأمل:

وهو الطريق الأمثل لتحقيق الأهداف والاصرار على تجاوز الصعوبات، وإيجاد طرق لتحقيق الأهداف والقدرة على استخدام هذه الطرق بفاعلية، ويتميز الأمل بحالة تحفيزية إيجابية تساعد الفرد على تحقيق الأهداف باستخدام وسائل وطرق مختلفة.

وهو مصطلح يستخدم في الحياة اليومية يعبر عن حالة عاطفية وتحفيزية، يتفاعل فيها الشعور بالنجاح مع الطاقة الموجهة نحو الهدف والتخطيط؛ لتحقيق الأهداف، ويشير إلى السعي نحو تحقيق الأهداف واتباع طرق ومسارات عديدة وفعالة؛ لإنجاز أهدافه أو تغييرها عند الضرورة لتحقيق الأهداف (عطية، 2022).

٣- التفاؤل:

وهو يعد البعد الثالث من أبعاد رأس المال النفسي، ويقصد به التعامل بإيجابية، ورؤية الجانب الإيجابي للأحداث، والتقييم الواقعي للأحداث المستقبلية (سالم، 2019)، والتفاؤل هو اعتقاد واسع بأن الأحداث الجيدة تحدث أكثر من الأحداث السيئة في المستقبل، والفرد المتفائل يمكنه أن يتحرك نحو النجاح، بتوقع إيجابي على الرغم من عواقب المشاكل السابقة. (Luthans, 2004) وهو يشير إلى النظرة الإيجابية نحو المستقبل والإقبال على الحياة، وتوقع حدوث الأفضل، والإيمان بالنجاح في الحياة وإمكانية تحقيق الأهداف، وهو سمة لدى الفرد بتوقع نتائج إيجابية لما يواجهه من أحداث ومواقف. (Kotze, & Kleynhans, 2013)

ويفسر الأفراد المتفائلون الأحداث السيئة على أنها مؤقتة، بينما يفسرها المتشائمون على أنها دائمة، أما بالنسبة لأحداث الإيجابية يفسرها المتفائلون بأنها دائمة، بعكس المتشائمين الذين يفسرونها على أنها دائمة، والأفراد المتفائلون هم من يتوقعون نتائج إيجابية بغض النظر عن قدراتهم، ويميلون إلى الاعتقاد بأن الفشل ليس بسبب شيء فطري؛ لذلك هم قادرون على الحفاظ على الدافع ومواصلة مواجهة التحديات؛ وبالتالي لديهم توقعات إيجابية تجعلهم قادرين على الأداء الجيد. وهم أيضا من لديهم القدرة على غزو المواقف الإيجابية إلى العوامل الداخلية والمواقف السلبية إلى العوامل الخارجية، بينما الأفراد المتشائمون فإنهم ينسبون الأفعال الإيجابية إلى عوامل خارجية وغير مستقرة. (Seligman, 1998)

٤- المرونة: (الصمود)

وهي قدرة نفسية إيجابية للارتداد من حالة عدم اليقين والصراع إلى التقدم وزيادة المسؤولية، وهي مجموعة من التجارب في سياق المخاطر الكبيرة، حيث يتمتع الأشخاص المرنون بقدرة كبيرة على التكيف بشكل إيجابي مع التغيير الكبير والظروف الصعبة، وهي تعكس قدرة الفرد على التعافي من الشدائد ومواجهة الضغوط والصعوبات والتعامل معها بإيجابية. (Woo & Park,2017)

ويشير الحملاوي (2019) إلى أنها عملية مكتسبة تساعد الفرد في أن يكون أكثر صلابة في مواجهة التحديات والضغوط الحياتية عندما يتعرض لمحنة شديدة، ويكون لديه القدرة على التكيف الإيجابي في التعامل مع تلك المحنة حتى يستعيد توازنه.

وتعرفها (عطية،2022) على أنها قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والضغوطات ومعالجتها والتفاعل معها بإيجابية للتغلب عليها مع التصميم على تخطي العقبات والمشكلات.

ويرى (Hobfoll ,2011,b) أن السمة الأساسية للصمود هي القدرة على (الارتدادية) (إعادة التوازن) من حالات الفشل أو التغيرات الحادثة إلى مواقف النجاح، وتشير عطية (2022) أن الفرد الذي يتمتع بالصمود المرتفع، ويميل إلى إدراك المشكلات بشكل أكثر إيجابية؛ لأنه يجد قيمة ومعنى في حل مثل هذه المشكلات.

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات أن رأس المال النفسي يرتبط بالعديد من المتغيرات، ومنها على سبيل المثال دراسة كل من (الطار، 2023) (عبد العزيز، 2022)، (فرحات، 2022)، (الصويجي، 2022)، (القصي، 2022) دراسة (Abdullah, ، Yunus, (2020), Katharina & Kevin. (2022). Farida, & Nur, (2022)، دراسة (خليف، 2022)، (عطية، 2022)، والتي تناولت متغير رأس المال النفسي في علاقته بالعديد من المتغيرات، ومنها: الازدهار النفسي، الشغف بالعمل، تعزيز السلوك الإبداعي، رفاهية العاملين، الثقة والتكيف واستراتيجيات تنظيم الدافعية، والاحتراق الوظيفي، وكذلك يرتبط إيجابيا بمتغيرات الرضا الوظيفي والسعادة في العمل والالتزام. ولعل من أهم تلك المتغيرات المرتبطة بمفهوم رأس المال النفسي مفهوم مواجهة الضغوط والتعامل معها، والذي يعد من أهم المتغيرات التي ارتبطت بمفهوم رأس المال النفسي، ومواجهة الضغوط هي عبارة عن جهود معرفية وسلوكية تعتمد على طبيعة موقف المواجهة، وتتغير بحسب طبيعة الموقف والموارد المتاحة للفرد وقدرات الفرد ذاته في العمل على التركيز في المشكلة ذاتها أو الهروب منها، إذا ما تعدت قدراته وامكانياته (العلی و العمران، 2021) وهي العملية التي يلجأ إليها الفرد في محاولة منها لإدارة التعارض فيما بين المطالب والموارد أو القدرات في (الشربيني، 2021)، وقد تكون الضغوط نفسية أو اجتماعية أو عضوية أو أكاديمية، وقد تكون طويلة الأمد ومزمنة، وقد تكون مؤقتة تحيط بالفرد لفترة وجيزة، وتنتهي وقد تكون كامنة ومخفية .

أساليب مواجهة الضغوط:

وقد عرفها عسكر (2003) بأنها الطرق التي يواجه بها الفرد ضغوط الحياة، وتتوقف مقومتها الإيجابية، أو السلبية، نحو الإقدام أو الإحجام، طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك، ومهاراته في تحمل هذه الضغوط دون أحداث آثار سلبية عليه.

يشير (حيدر 2015) أن أساليب مواجهة الضغوط يقصد بها تقييم الفرد لموقف ضاغط أو استجابة لمتطلبات الواقع وعمليات التفاعل بين متطلبات البيئة المحيطة، وقدرة الفرد على تلبية تلك المتطلبات، وهي عملية إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يتم تقييمها على انها شاقة أو مفرطة على مصادر أو قدرات الشخص.

وعرفها عبد المعطي (2005) بأنها عمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط وغير سار، أو تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف، وهي تتضمن الاسلوب المباشر الشعوري لمعالجة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية.

ويستخدم الأفراد أساليب مختلفة لمواجهة الضغوط ومنها تجنب الموقف الضاغط أو استجابة مفرطة نحو الموقف الضاغط مثل الغضب (السميران والمساعد 2014)

وللحديث عن أساليب مجابهة الضغوط يلزمنا أن نبحث عن أهم المكونات الأساسية التي تساعدنا على مجابهة الضغوط بشكل إيجابي، وقد أثبتت الأطر النظرية أن مكونات رأس المال النفسي يأتي في صدارة هذه

المكونات الإيجابية المهمة، وتلك المكونات تسهم في مساعدة الفرد على مجابهة الضغوط التي يتعرض لها؛ فبالبحث في المشاعر الإيجابية للفرد نجد أن من لديه مستويات عالية من رأس المال النفسي يستطيع أن يواجه الضغوط والمشكلات بشكل أفضل.

انواع الضغوط النفسية:

يتفق العديد من الباحثين ومنهم (حيدر، 2015، Yaribeygi, et.al., 2017؛ Edna et. Al., 2017؛ الحملاوي، 2019، الشريبي، 2021؛ العلى وال عمران، 2021) على أن الانسان يتعرض إلى أنواع عديدة من الضغوط تؤثر عليه نفسياً وجسدياً، ويختلف تأثير الضغوط حسب مصدرها وشدتها، ومنها:

● الضغوط الإيجابية، وهذا نوع من الضغوط يدفع إلى الإنجاز، وينمي

الثقة بالنفس، ويدفع الأفراد إلى سرعة إنجاز الاعمال

● الضغوط السلبية، ويقصد بها الضغوط التي تنتمي إلى أحداث سلبية

مهدة للفرد.

● الضغط المرتفع، وهو الناتج من تراكم الأحداث المسببة للضغط.

● الضغط المنخفض، وهو حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد،

وانعدام الاثارة والتحدي وتدني الشعور بتحقيق الذات.

وهناك شكلاان لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هما: (السميران

والمساعد، 2014).

● استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة: وهي تتضمن مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد، والهادفة إلى التعرف على عناصر الموقف المشكل، وربطها بالخبرات السابقة، أو التوجه تجاه السياق المحيط والسيطرة على عناصره، بما يمكن من التحكم في مسببات الضغوط والتوافق معها، ويستخدم الفرد هذا النوع من الإستراتيجيات عندما يقيم الموقف على أنه قابل للتغيير.

● استراتيجيات المواجهة القائمة على الانفعال، وهي تتضمن مجموعة الاستجابات الانفعالية التي يصدرها الفرد بهدف خفض / منع حدة التوتر الانفعالي الناتج عن المحقق الضاغطة، أو الانصراف عن مسببات الضغط النفسي، ويستخدم الفرد هذا النوع من الاستراتيجيات عندما تكون مخرجات الموقف عبارة عن أحداث غير قابلة للتغيير.

كما يصنف (العلي والعمران، 2021) استراتيجيات المواجهة إلى:

- الاستراتيجيات الإيجابية: وهي التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها.

- الاستراتيجيات السلبية: وهي التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والاحجام عن التفكير فيها.

وقد توصلت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين رأس المال النفسي وبين مواجهة الضغوط، حيث نجد دراسة (Girum & Mária, 2021) تناولت رأس المال النفسي كمتغير وسيط بين رفاهية المعلم ومواجهة الضغوط، ودراسة (Abdullah, Farida, & Nur, 2022) تناولت دراسة تأثير التنظيم الذاتي ورأس المال النفسي على استراتيجيات التكيف، ودراسة (Jalil, Ali, Ahmed and Kamarulzaman, 2021) وتناولت التأثير الوسيط رأس المال النفسي بين استراتيجيات المواجهة والمرونة، ودراسة (Pragati, Nikita, Subhalina, Chayanika & Rita, 2019). تناولت العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي وأنماط المواجهة: دراسة على الشباب، ودراسة (Edna, Eyal & Dov, 2017) التي تناولت العلاقة بين رأس المال النفسي والتعامل مع الضغوط والرفاهية والأداء، كما قام (Jeong & Jung, 2018) بدراسة أثر رأس المال النفسي الإيجابي والضغوط على الإصرار والعزيمة والصمود لدي (146) طالبًا، وأظهرت النتائج أن رأس المال النفسي الإيجابي يتوقع (21.1%) كل تلك الدراسات تشير نتائجها إلى أن رأس المال النفسي يرتبط بأنماط مواجهة الضغوط لدى الأفراد والتعامل مع الضغوط، باعتبار أن رأس المال النفسي أحد أهم الموارد الشخصية الإيجابية التي تساعد الفرد على تحقيق أهدافه ونجاحه في مختلف جوانب الحياة، كما أنه يزيد من مستوي النمو المهني للفرد، ويساعد على تخطي الصعوبات التي يتعرض لها خلال حياته، كما تشير النتائج إلى أن رأس المال النفسي كمتغير وسيط يوفر موارد نفسية إيجابية،

يستطيع من خلالها الفرد الحفاظ على الجهد، ويساهم في زيادة قدرته على تحمل الصعوبات ومواجهة الضغوط.

وتتطلب أساليب مواجهة الضغوط مزيد من الصمود النفسي تجاه الموقف الضاغط؛ فهي تساعد الفرد على إدراك أنه يمتلك القدرة على التأقلم، والتكيف مع الأحداث الإيجابية والسلبية.

الصمود النفسي:

ويشير الصمود النفسي إلى امتلاك الأفراد القوى الفسيولوجية وخصائص نفسية ومهارات تفاعل بين الأفراد، تمكنهم من الاستجابة بنجاح للتحديات العظيمة لنمو شخصياتهم من خلال الخبرة، كما أنه يركز على دور عوامل الوقاية في إدارة المحن والأزمات، والتعامل الإيجابي مع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد (ثابت وخزام وحميدة، 2021)

وكما تشير (الجلبة، 2018) فإن الصمود يعتبر وثيق الصلة بالأفراد الذين مروا بأحداث ضاغطة واضحة، ويعيشون في أحداث بيئية ضاغطة، ويلعب دورًا هامًا في حياة الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية المختلفة، فهو ما يعينهم على تحمل تلك الضغوط ومواجهتها إيجابيا.

ويرى (Kapikiran&Acun- Kapikiran, 2016) أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الصمود النفسي لديهم القدرة على الوصول إلى نتائج إيجابية من المواقف الحياتية المختلفة، حتى تلك المثيرة للضغوط النفسية، وأنهم قادرون على المحافظة على مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة، كما تضيف (العلي والعمران، 2021) أن الشخصية الصامدة هم أولئك الذين يتعرضون

لدرجة عالية من الضغوط، ولا يظهرون ما يشير إلى التأثر بها؛ لأنهم أكثر قدرة على التكيف معها، ويستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على أساليب فعالة، وتضيف (مريم والسويل، 2022) أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الصمود النفسي ينظرون إلى الضغوط النفسية على أنها فرصة وتحدي لتقوية الذات والارتقاء الشخصين في حين أن الأفراد الأقل صمودًا يجدون أنفسهم أكثر إرهاقًا وسلبية في مواجهة الضغوط .

ويرى (سعادة، 2021) أن الأفراد لا يعتبرون صامدين بدون وجود تهديدات لنموهم قد تعوق هذا النمو، بل إن الصمود هو تحقيق التكيف الناجح والمرضي للفرد، بالرغم من وجود بعض المحن والأحداث الضاغطة، أو العيش في بيئة مليئة بالضغوطات النفسية؛ لذا فالصمود يأتي من عمق التعرض للأحداث الضاغطة، وللضغوطات النفسية المستمرة.

وكذلك يشير (هيبة، 2021) إلى أن الصمود النفسي متغير متعدد الأبعاد، حيث يرى أنه يتضمن أربعة أبعاد، وهي: الإحساس بالكفاءة الذاتية: وتعني معتقدات الفرد حول قدرته على إنجاز مهام معينة، وتؤثر على مستوى جهده واستمراره عند تعلم المهام الصعبة، والتنظيم العاطفي: وهو يصف قدرة الفرد على الإدارة والاستجابة بفعالية للتجارب العاطفية، ويستخدمه الأفراد للتغلب على صعوبة ظروف الحياة، وسعة الحيلة (الدهاء)، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

كما حدد حمدي (2021) مكونات الصمود النفسي بأنها تشمل (التفاؤل والأمل والانفعالات الإيجابية والمرونة والقدرة على حل المشكلات والاستجابة السريعة للخطر).

وقد تناولت العديد من الدراسات مفهوم الصمود النفسي في علاقته بالمتغيرات الأخرى، ومن تلك الدراسات دراسة (سعادة، 2021)، وتناولت أثر الصمود النفسي في خفض حدة بعض مظاهر التأزم النفسي، ودراسة (هيبه، 2021)، وتناولته في علاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي، دراسة (العلي، 2021)، وتناولت الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة، ودراسة (حمدي، 2021) عن الصمود النفسي والهناء الذاتي في المجتمع السعودي، ودراسة (شعيب، 2022) وتناولت العلاقة بين اللباقة الانفعالية والصمود النفسي بينما تناولت دراسة (الجهني، 2022) علاقة الصمود النفسي بالتدفق النفسي، وكذلك نجد دراسة (مریم، 2022) تناولت الصمود النفسي والإجهاد النفسي والرفاه الانفعالي، وأشارت دراسات كل من (حرب، 2019)، (Amy-Ko, C&Change, Y. 2019) إلى دور الصمود النفسي في تخطي الصعوبات ومواجهة التحديات، وأن الأفراد مرتفعي الصمود النفسي لديهم مستويات مرتفعة من القدرة على مواجهة الصعوبات، وكذلك نجد دراسة (الجلبة، 2018)، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مقومات الصمود النفسي، وأساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة، وأشارت نتائج

الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مقومات الصمود النفسي وأساليب مجابهة أحداث الضاغطة لدى الطالبة الجامعية، وكذلك دراسة (شراب، 2018)، وهدفت إلى دراسة علاقة الصمود النفسي بضغط العمل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين الصمود النفسي وضغوط العمل، وكذلك تناولت دراسة (أبو قورة وأبو شقة والجوهري، 2019) العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية.

فرض الدراسة:

يوجد تأثير دال إحصائياً لرأس المال النفسي كمتغير وسيط على العلاقة بين الصمود النفسي، واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس عينة الدراسة.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على متغيرات الصمود النفسي ورأس المال النفسي ومواجهة الضغوط.

الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على أعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى. الحدود المكانية: كليات جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

الحدود الزمانية: الفصل الأول من العام الجامعي 2023-2024م.

كما تحددت الدراسة بالأدوات المستخدمة والمتمثلة في مقياس الصمود النفسي، مقياس رأس المال النفسي، مقياس مواجهة الضغوط، إضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تفسير النتائج والتحقق من صحة الفروض.

منهج الدراسة واجراءاتها:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي بشقيه السببي والمقارن، وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فروضها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع أعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى والبالغ عددهم (5078) عضواً.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (76) عضو من مختلف كليات جامعة أم القرى، بينما تكونت عينة الدراسة الاساسية من (64) عضواً من مختلف كليات جامعة أم القرى ممثلة للمجتمع الأصلي من الذكور والإناث، وبلغ عدد أفراد عينة الذكور (26) عضواً، بينما بلغ عدد أفراد عينة الإناث (38) عضوة، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل نتائج الدراسة الحالية:

تم استخدام SPSS الإصدار (25) في إجراء التحليلات الإحصائية. بعد تطبيق أدوات الدراسة تم إعادة تكويد الاستجابات الخاصة بالفقرات السلبية، وتم إدخال البيانات إلى برنامج SPSS، وتم استخدام معامل الالتواء (يجب أن تتراوح بين -1 و +1) والتفرطح (يجب أن تتراوح بين -2 و +2)، وذلك للتحقق من الاعتدالية الخطية للمتغيرات. وتم استخدام الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري) لوصف متغيرات الدراسة. وللتحقق من ثبات أدوات الدراسة، تم استخدام معامل الفا كرونباخ، وأجري

التحليل العاملي التوكيدي (CFA) باستخدام برنامج AMOS الإصدار (20)، وذلك للتحقق من الصدق البنائي لأدوات الدراسة. كما تم استخدام برنامج AMOS لاختبار النموذج البنائي في الدراسة الحالية، وقد تم الاعتماد على مؤشرات حسن المطابقة الواردة بالجدول التالي، وذلك للتحقق من مطابقة النموذج للبيانات:

وقد تم الاعتماد على مؤشرات حسن المطابقة الواردة بالجدول التالي وذلك للتحقق من مطابقة النموذج للبيانات (Doğan & Özdamar, 2017):

جدول (1) مؤشرات حسن المطابقة المستخدمة للتحقق من مطابقة النموذج للبيانات

القيمة المقبولة	مؤشرات حسن المطابقة
درجات الحرية > 3	χ^2 مربع كاي
$NFI \geq 0.90$	مؤشر المطابقة المعياري (Normed fit index (NFI)
$CFI \geq 0.90$	مؤشر المطابقة المقارن (Comparative Fit Index (CFI)
$IFI \geq 0.90$	مؤشر المطابقة المتزايد (Incremental Fit Index (IFI)
$GFI \geq 0.90$	مؤشر حسن المطابقة (Goodness of Fit Index (GFI)
$TLI \geq 0.90$	مؤشر توكر لويس (Tucker-Lewis index (TLI)
RMSEA 0.05- 0.08	مؤشر جذر متوسط الخطأ التقاربي (Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

وتم تقدير بارامترات النموذج باستخدام طريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood estimation (MLE).

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس رأس المال النفسي: إعداد Luthans et al., (2007) وترجمة (الكعبي والمشايخي، 2018)

استخدمت الباحثة في الدراسة مقياس رأس المال النفسي الذي صممه Luthans et al., (2007)، وهو مقياس متعدد الأبعاد، يتكون من (24) فقرة، تقيم أربعة أبعاد لرأس المال النفسي، بواقع (6) فقرات لكل بعد، وهي الكفاءة الذاتية، وتمثلها الفقرات (1-6)، والتفاؤل، وتمثله الفقرات (7-12)، الأمل، وتمثله الفقرات (13-18)، المرونة، وتمثلها الفقرات (19-24)، وقام (الكعبي والمشايخي 2018) بترجمة المقياس إلى العربية، ويتم تقدير استجابات أفراد العينة على مقياس خماسي التقدير وفقاً لنظام ليكرت، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (24-120) درجة، وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بعرض المقياس في صورته النهائية على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس، وعددهم (3)، واتفق المحكمين على صورة المقياس على أن يتم تعديل بعض العبارات لتناسب مع العينة، وبناء على آرائهم قامت بتعديل صياغة بعض العبارات لتناسب مع أعضاء هيئة التدريس الجامعيين.

الخصائص السيكومترية لمقياس رأس المال النفسي:

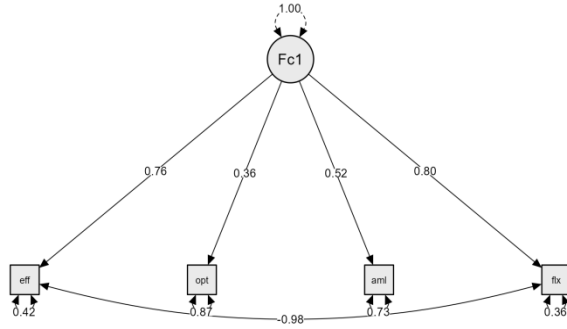
صدق المقياس: قام مترجمي المقياس، بتطبيقه على عينة عشوائية من أعضاء هيئة التدريس والموظفين بجامعة بغداد، وكان عددهم (230)، وقام بالتحقق من الصدق عن طريق الصدق البنائي، وذلك من خلال مؤشرات علاقة درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية، وعلاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الكلية الذي

تنتمي إليه، كما تم التحقق من الصدق بشقيه الظاهري والمنطقي، من خلال صدق المحتوى، وذلك عن طريق تعريف رأس المال النفسي وتحديد مجالاته وفقراته، من قبل صاحب المقياس، وعرض ذلك على مجموعة من الخبراء في ميدان علم النفس.

ثبات المقياس: قام الكعبي والمشايخي (2018) بالتحقق من ثبات المقياس بحساب ثبات الأبعاد عن طريق حساب معامل ألفا لكل بعد من أبعاد مقياس رأس المال النفسي ودرجته الكلية، وبلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (0.88) في حين بلغت قيمة معامل الفا كرونباخ للمجالات الأربعة الكفاءة الذاتية (0.73)، والتفاؤل (0.66)، الأمل (0.83)، المرونة (0.74)

الخصائص السيكومترية لمقياس رأس المال النفسي في الدراسة الحالية:

صدق المقياس: وتم التحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية عن طريق صدق التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد المقياس، وللتحقق من الصدق العاملي لمقياس رأس المال النفسي تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي **Confirmatory factor analysis (CFA)**، وقد تم اختبار نموذج القياس لمقياس رأس المال النفسي، ويتكون نموذج القياس من (24) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، ويوضح الجدول التالي قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي:



شكل (2) النموذج البنائي المفترض لمقياس رأس المال النفسي

جدول (2) قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي

القيمة المقبولة	القيمة	مؤشرات حسن المطابقة
غير دالة	0.460	χ^2
$NFI \geq 0.90$	0,991	NFI
$CFI \geq 0.90$	1.00	CFI
$IFI \geq 0.90$	1.00	IFI
$GFI \geq 0.90$	1.00	GFI
$TLI \geq 0.90$	0,999	TLI
RMSEA 0.05- 0.08	0,002	RMSEA

ويتضح من الجدول السابق ان قيم مؤشرات حسن المطابقة كانت جيدة، وتقع ضمن الحدود المقبولة؛ مما يدل على مطابقة نموذج القياس المفترض للبيانات الفعلية.

ثبات المقياس:

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس رأس المال النفسي من خلال حساب معامل الفا كرونباخ، وتراوحت قيمة معامل الفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية بين (0.714، 0.759)، وهي قيم مقبولة؛ مما يجعل هناك ثقة في استخدام المقياس

الاتساق الداخلي: كما تم التحقق من الاتساق الداخلي بين كل مفردة والدرجة الكلية، وبين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، والجداول التالية يوضح النتائج:

جدول (3) يوضح معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس رأس المال

النفسي

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	**0.530	9	**0.495	17	**0.386
2	**0.306	10	**0.314	18	**0.451
3	**0.312	11	**0.390	19	**0.436
4	**0.400	12	**0.467	20	*0.214
5	**0.282	13	**0.370	21	**0.371
6	**0.316	14	**0.286	22	**0.352
7	**0.262	15	**0.314	23	**0.396
8	**0.406	16	**0.417	24	**0.349

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

جدول (4) يوضح معاملات الارتباط بين كل مفردة، والدرجة الكلية للبعد المنتمئة إليه

المرونة		الأمل		التفاؤل		الكفاءة الذاتية	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**0.645	1	**0.556	1	**0.592	1	**0.648	1
**0.376	2	**0.491	2	**0.517	2	**0.368	2
**0.604	3	**0.533	3	**0.737	3	**0.420	3
**0.583	4	**0.473	4	**0.423	4	**0.599	4
**0.644	5	**0.523	5	**0.640	5	**0.366	5
**0.341	6	**0.575	6	**0.620	6	**0.570	6

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جداول (3)، (4) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من ثبات الاتساق الداخلى، وأن جميع مفردات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس ككل.

ثانياً: مقياس مواجهة الضغوط (الصيغة المختصرة Brief COBE): إعداد Carver, & Weintraub 1997 وتعريب المنصوري، 2014.

هي صورة موجزة وضعها (Carver, 1997) للمقياس الكامل المسمى: توجهات التعامل مع الضغوط والمشكلات المعاشة Orientation Coping Problem Experienced، والمعروف اختصاراً (COPE)، وتكونت الصورة المختصرة من (14) مقياساً فرعياً، وكل مقياس مكون من فقرتين، أي: أن مجموع الفقرات (28) فقرة، علماً بأنه لا توجد درجة كلية للمقياس، وإنما يعالج كل مقياس فرعي على حدة؛ لأن المقياس ليس مؤشراً على المواجهة الشاملة للضغوط، وقد صممت الصيغة المختصرة بحيث تقيس المستويات المختلفة من استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في موقف

ما (مواجهة الضغوط كحالة)، أو يستخدمها بشكل مستمر في مواقف الحياة الضاغطة (مواجهة الضغوط كسمة)، وذلك تبعاً للطريقة التي تصاغ بها البنود، وكما أشرنا سابقاً مكون من 28 فقرة، ولكل فقرة أربعة بدائل للإجابة على طريقة ليكرت (4، 3، 2، 1) أفعال ذلك كثيراً = 4، أفعال ذلك أحياناً = 3، أفعال ذلك نادراً = 2، لا أفعال ذلك مطلقاً = 1، ويصحح كل مقياس فرعي بجمع درجات بنوده حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ميل المفحوص لاستخدام هذه الاستراتيجية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

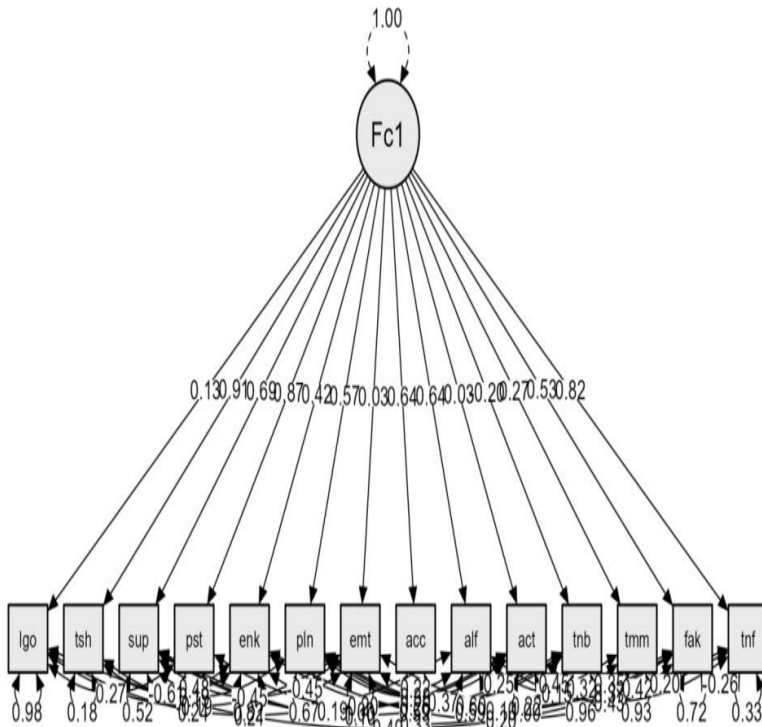
الخصائص السيكومترية لمقياس مواجهة الضغوط:

أولاً: الصدق: استخدم مصمم المقياس إجراء تحليل عاملي لكل مجموعة من البيانات، أما المنصوري، 2014 في دراسته فقد استخدم طريقة صدق المحك، وإجراء تحليل عاملي لاستخلاص المكونات العاملية للبيانات، ثلاثة قياسات متباعدة، وقد خلص إلى أنه رغم أن كل مقياس فرعي يتكون من بندين فقط، إلا أن ثبات هذه المقاييس يتناسب مع القيمة المقبولة كحد أدنى، وهي 0.50، واستخدم المنصوري مترجم المقياس معامل الاستقرار لحساب الثبات للصورة العربية للصيغة المختصرة، وذلك من خلال إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول.

الخصائص السيكومترية لمقياس مواجهة الضغوط في الدراسة الحالية:

صدق المقياس:

وتم التحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية عن طريق استخدام التحليل
العائلي التوكيدي (Confirmatory factor analysis (CFA)، وقد تم
اختبار نموذج القياس لمقياس مواجهة الضغوط، ويتكون نموذج القياس من (28)
فقرة، موزعة على أربعة عشر بعداً، ويوضح الجدول التالي قيم مؤشرات حسن
المطابقة لنموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس مواجهة الضغوط:



شكل (3) النموذج البنائي المفترض لمقياس مواجهة الضغوط

جدول (5) قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس
مواجهة الضغوط

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	القيمة المقبولة
χ^2	0.862	غير دالة
NFI	0,921	$NFI \geq 0.90$
CFI	0.966	$CFI \geq 0.90$
IFI	0.967	$IFI \geq 0.90$
GFI	0.926	$GFI \geq 0.90$
TLI	0,932	$TLI \geq 0.90$
RMSEA	0,049	RMSEA 0.05- 0.08

ويتضح من الجدول السابق أن قيم مؤشرات حسن المطابقة كانت جيدة، وتقع ضمن الحدود المقبولة؛ مما يدل على مطابقة نموذج القياس المفترض للبيانات الفعلية.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس: كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (6) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الإنكار		الصياغة الإيجابية للموقف		استخدام الدعم للمعوس		التعنت الذاتي		اللجوء إلى الدين	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**0.509	9	**0.738	7	**0.791	5	**0.490	3	**0.812	1
**0.813	10	**0.698	8	**0.670	6	**0.837	4	*0.209	2
كف الأنسطة		الفكاهة		التقبل		استخدام الدعم العاطفي		التخطيط	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**0.292	19	**0.721	17	**0.616	15	**0.614	13	**0.906	11
**0.922	20	**0.598	18	**0.485	16	**0.735	14	**0.905	12
		التفيس الانفعالي		فك الارتباط السلوكي		التماعل الفعال		تأنيب الذات	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**0.882	27	**0.835	25	**0.841	23	**0.701	21	**0.874	22
**0.793	28	**0.928	26	**0.690	24				

ويتضح من جدول (6) أن معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (-0,473 - 0,746) ، وكلها دالة عند مستوى دلالة (0,01) ، (0.05) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس:

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس مواجهة الضغوط من خلال حساب معامل الفا كرونباخ وتراوحت قيمة معامل الفا كرونباخ للأبعاد بين (0.701، 0.798)، وهي قيم مقبولة مما يجعل هناك ثقة في استخدام المقياس ويوضح الجدول التالي معامل الثبات لأبعاد المقياس.

ثالثاً: مقياس الصمود النفسي: إعداد Connor & Davidson (2003)

استخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسي للبالغين والمعد من قبل Connor & Davidson (2003)، وترجمة عبد العزيز موسى محمد ثابت (د.ت)، كما استخدمه (العقيل، 2019)، (مريم والسويل، 2022) في البيئة السعودية، وتكون المقياس من (25) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد أساسية وهي (الكفاءة الشخصية، الثقة بالآخرين، التقبل الإيجابي، التحكم، التأثيرات الدينية)، ويتم تقدير استجابات أفراد العينة على مقياس خماسي التقدير وفقاً لنظام ليكرت، وتتراوح الدرجة على كل فقرة بين (0، 4) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (0-100) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الصمود النفسي بعكس الدرجة المنخفضة التي تشير إلى مستوى منخفض من الصمود النفسي.

الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي:

أولاً: الصدق: تحقق معدا المقياس من الخصائص السيكومترية له، وتحققت (مريم والسويل، 2022) من صدق المقياس عن طريق الصدق التمييزي. ثبات المقياس: تحقق معدا المقياس من الخصائص السيكومترية له، حيث بلغ معامل ألف كرونباخ (0.89) واعدادة الاختبار (0.87) وهو معامل ثبات يمكن الوثوق به، وكذلك تحققت (مريم والسويل، 2022) من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل سييرمان براون.

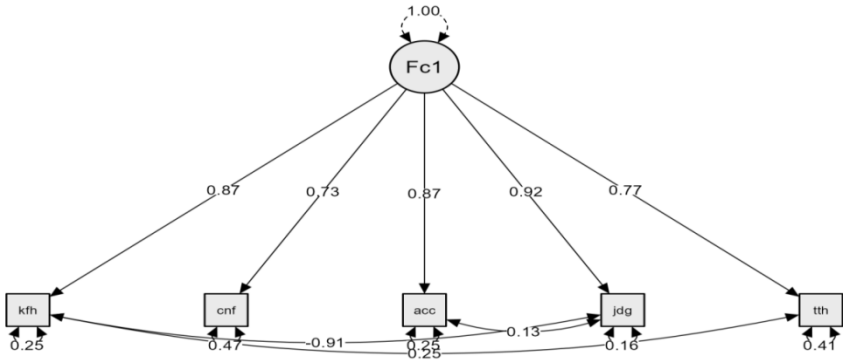
الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي:

صدق المقياس:

وتم التحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية عن طريق صدق التحليل
العاملية التوكيدي لأبعاد المقياس.

الصدق العاملية لمقياس الصمود النفسي:

للتحقق من الصدق العاملية لمقياس الصمود النفسي تم استخدام التحليل
العاملية التوكيدي (Confirmatory factor analysis (CFA)، وقد تم
اختبار نموذج القياس لمقياس الصمود النفسي ويتكون نموذج القياس من (25)
فقرة موزعة على خمسة أبعاد، ويوضح الجدول التالي قيم مؤشرات حسن المطابقة
لنموذج التحليل العاملية التوكيدي لمقياس الصمود النفسي:



شكل (4) النموذج البنائي المقترض لمقياس الصمود النفسي

جدول (7) قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي
لمقياس الصمود النفسي

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	القيمة المقبولة
χ^2	0,826	غير دالة
NFI	0,992	$NFI \geq 0.95$
CFI	0,997	$CFI \geq 0.90$
IFI	0,996	$IFI \geq 0.90$
GFI	0,957	$GFI \geq 0.95$
TLI	0,985	$TLI \geq 0.90$
RMSEA	0,062	RMSEA 0.05- 0.08

ويتضح من الجدول السابق أن قيم مؤشرات حسن المطابقة كانت جيدة وتقع ضمن الحدود المقبولة؛ مما يدل على مطابقة نموذج القياس للبيانات الفعلية.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس: كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (8) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية

للبعد الذي تنتمي إليه

التأثيرات الدينية		التحكم		التقبل الإيجابي		الثقة بالآخرين		الكفاءة الشخصية	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**0.799	1	**0.852	1	**0.746	1	**0.753	1	**0.582	1
**0.676	2	**0.669	2	**0.683	2	**0.805	2	**0.841	2
**0.783	3	**0.741	3	**0.617	3	**0.725	3	**0.371	3
**0.526	4	**0.816	4	**0.704	4	**0.533	4	**0.723	4
**0.339	5	**0.737	5	**0.683	5	**0.452	5	**0.789	5

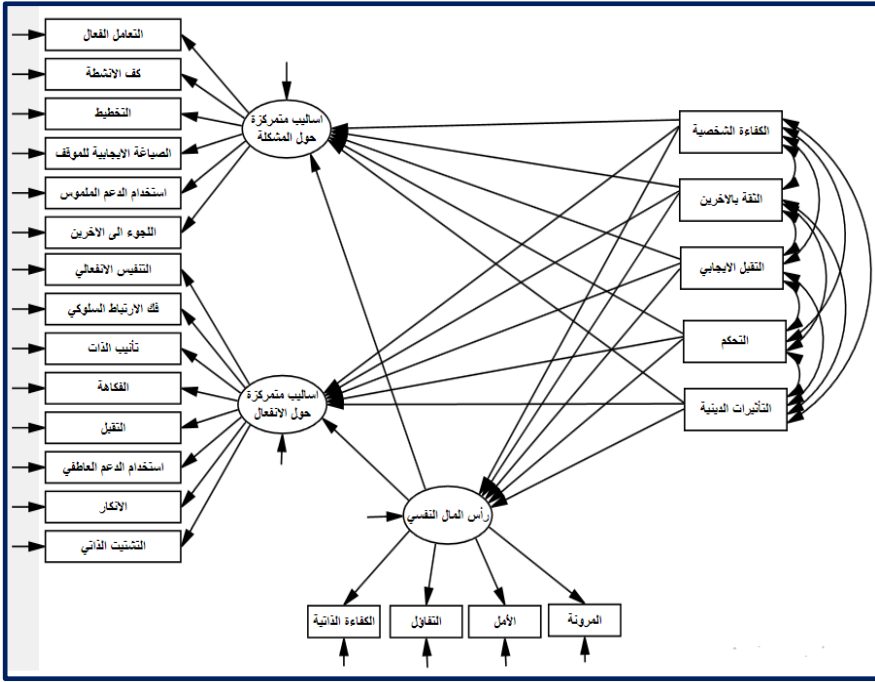
ويتضح من جدول (8) أن معاملات ارتباط الفقرات بدرجة كل بعد للمقياس تراوحت بين (0.425-0.852)، وكلها دالة عند مستوى دلالة (0,01)؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس:

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الصمود النفسي من خلال حساب معامل الفا كرونباخ وتراوحت قيمة معامل الفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية بين (0.702، 0.913)، وهي قيم مقبولة؛ مما يجعل هناك ثقة في استخدام المقياس.

نتيجة الدراسة وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على " يوجد تأثير دال إحصائياً لرأس المال النفسي كمتغير وسيط على العلاقة بين الصمود النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس عينة الدراسة "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام النمذجة البنائية Structural Equation modeling، حيث تم التحقق من مطابقة نموذج البنائي لمتغيرات الدراسة (شكل رقم 5):



شكل (5) النموذج البنائي لتغيرات الدراسة

وتم تقدير بارامترات النموذج باستخدام طريقة الاحتمال الأقصى Ximénez, Maximum likelihood estimation (MLE) (Maydeu-Olivares, Shi, & Revuelta, 2022)، وحقق النموذج مطابقة جيدة حيث جاءت مؤشرات حسن المطابقة، كما هو موضح بالجدول (9) التالي:

جدول (9) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج البنائي لمتغيرات الدراسة

القيم المقبولة*	القيمة المحسوبة	مؤشرات حسن المطابقة
Chi-square/degrees of freedom < 3	456.832	كاي تربيع Chi-square
	208	درجات الحرية Degrees of freedom
	2.196	كاي تربيع / درجات الحرية
TFI \geq 0.95	0.963	Tucker-Lewis Index (TLI)
CFI \geq 0.95	0.976	Comparative Fit Index (CFI)
NFI \geq 0.95	0.978	Normed-fit index (NFI)
IFI \geq 0.95	0.984	Incremental Fit Index (IFI)
GFI \geq 0.95	0.959	Goodness-of-Fit Index (GFI)
RMSEA < 0.08	0.058	Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

ويتضح من الجدول (9) أن النموذج البنائي لتأثير رأس المال النفسي كمتغير وسيط على العلاقة بين الصمود النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس عينة الدراسة قد حقق مطابقة جيدة للبيانات المستمدة من عينة الدراسة، حيث جاءت قيم مؤشرات حسن المطابقة كما يلي ($\chi^2/df = 2.196$, $CFI = 0.976$, $TLI = 0.963$,)، ويلاحظ ($NFI = 0.978$, $IFI = 0.984$, $GFI = 0.959$, $RMSEA = 0.072$) أن جميع قيم مؤشرات حسن المطابقة كانت جيدة؛ مما يدل على مطابقة النموذج البنائي لبيانات عينة الدراسة.

حساب التأثيرات المباشرة والغير مباشرة بين متغيرات النموذج:

أ. التأثيرات المباشر للصدوم النفسي على رأس المال النفسي:

يوضح الجدول (10) القيم المعيارية ودلالاتها الإحصائية للتأثيرات المباشرة للصدوم النفسي على رأس المال النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس عينة الدراسة:

جدول (10) القيم المعيارية للتأثيرات المباشر للصدوم الأكاديمي على رأس المال النفسي

الدلالة الإحصائية	قيمة "Z"	الخطأ المعياري	القيم المعيارية	المتغيرات	
				←	الصدوم النفسي
0.01	6.51	0.031	0.382	←	الكفاءة الشخصية
0.01	5.01	0.043	0.399	←	الثقة بالآخرين
0.01	4.27	0.035	0.255	←	التقبل الإيجابي
0.01	2.49	0.053	0.105	←	التحكم
0.01	4.87	0.036	0.303	←	التأثيرات الدينية

ويتضح من الجدول (10) وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين الأبعاد (الكفاءة الشخصية، الثقة بالآخرين، التقبل الإيجابي، التأثيرات الدينية) لمتغير الصدوم النفسي وبين متغير رأس المال النفسي، حيث بلغت قيم معاملات التأثير المعيارية (0.382، 0.399، 0.255، 0.105، 0.303) على الترتيب، وبلغت قيم "z" (6.51، 5.01، 4.27، 4.87) على الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

ب. التأثيرات المباشر للصمود النفسي على استراتيجيات مواجهة الضغوط:

يوضح الجدول (11) القيم المعيارية ودلالاتها الإحصائية للتأثيرات المباشرة للصمود النفسي على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس عينة الدراسة:

جدول (11) القيم المعيارية للتأثيرات المباشر للصمود الأكاديمي على استراتيجيات مواجهة الضغوط

الدلالة الإحصائية	قيمة "Z"	الخطأ المعياري	القيم المعيارية	المتغيرات		
				أساليب متمركزة حول المشكلة	←	الكفاءة الشخصية
0.05	2.55	0.025	0.105	←	الثقة بالآخرين	الصمود النفسي
0.01	3.87	0.036	0.222	←	التقبل الإيجابي	
0.01	2.68	0.029	0.115	←	التحكم	
0.05	2.42	0.045	0.123	←	التأثيرات الدينية	
0.05	1.99	0.030	0.086	←	الكفاءة الشخصية	
0.01	2.74	0.022	0.130	←	الثقة بالآخرين	
0.01	5.65	0.033	0.395	←	التقبل الإيجابي	
0.01	2.89	0.025	0.143	←	التحكم	
0.05	2.15	0.038	0.125	←	التأثيرات الدينية	
0.01	3.16	0.026	0.158	←		

ويتضح من الجدول (11) ما يلي:

وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين الأبعاد (الثقة بالآخرين، التقبل الإيجابي) لمتغير الصمود النفسي وبين (أساليب متمركزة حول المشكلة)، حيث بلغت قيم معاملات التأثير المعيارية (0.115، 0.222) على الترتيب، وقد بلغت قيم "z" (2.68، 3.87) على الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). كما يلاحظ وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين الأبعاد (الكفاءة الشخصية، التحكم،

التأثيرات الدينية) لمتغير الصمود النفسي وبين (أساليب متمركزة حول المشكلة)، حيث بلغت قيم معاملات التأثير المعيارية (0.105، 0.123، 0.086) على الترتيب، وقد بلغت قيم "z" (2.55، 2.42، 1.99) على الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05).

وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين الأبعاد (الكفاءة الشخصية، الثقة بالآخرين، التقبل الإيجابي، التأثيرات الدينية) لمتغير الصمود النفسي وبين (أساليب متمركزة حول الانفعال)، حيث بلغت قيم معاملات التأثير المعيارية (0.130، 0.143، 3.95، 0.158) على الترتيب، وقد بلغت قيم "z" (2.74، 5.65، 2.89، 3.16) على الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). كما يلاحظ وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين بعد (التحكم) لمتغير الصمود النفسي وبين (أساليب متمركزة حول الانفعال)، حيث بلغت قيمة معامل التأثير المعيارية (0.125)، وبلغت قيمة "z" (2.15)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05).

ج. التأثيرات المباشر لرأس المال النفسي على استراتيجيات مواجهة الضغوط: يوضح الجدول (12) القيم المعيارية ودلالاتها الإحصائية للتأثيرات المباشرة لرأس المال النفسي على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس عينة الدراسة:

جدول (12) القيم المعيارية للتأثيرات المباشر لرأس المال النفسي على استراتيجيات مواجهة الضغوط

المتغيرات		القيم المعيارية	الخطأ المعياري	قيمة "Z"	الدلالة الإحصائية
رأس المال	←	0.693	0.091	8.87	0.01
النفسي	←	0.333	0.054	5.38	0.01

ويتضح من الجدول (12) وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين الأبعاد (أساليب متمركزة حول المشكلة، أساليب متمركزة حول الانفعال) لمتغير استراتيجيات مواجهة الضغوط وبين متغير رأس المال النفسي، حيث بلغت قيم معاملات التأثير المعيارية (0.693، 0.333) على الترتيب، وبلغت قيم "z" (8.87، 5.38) على الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

د. التأثيرات غير المباشرة للصدوم النفسي على استراتيجيات مواجهة الضغوط:

يوضح الجدول (13) القيم المعيارية ودلالاتها الإحصائية للتأثيرات غير المباشرة للصدوم النفسي على استراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال رأس المال النفسي كمتغير وسيط لدى أعضاء هيئة التدريس عينة الدراسة:

جدول (13) القيم المعيارية للتأثيرات غير المباشر للصدوم الأكاديمي على استراتيجيات

مواجهة الضغوط

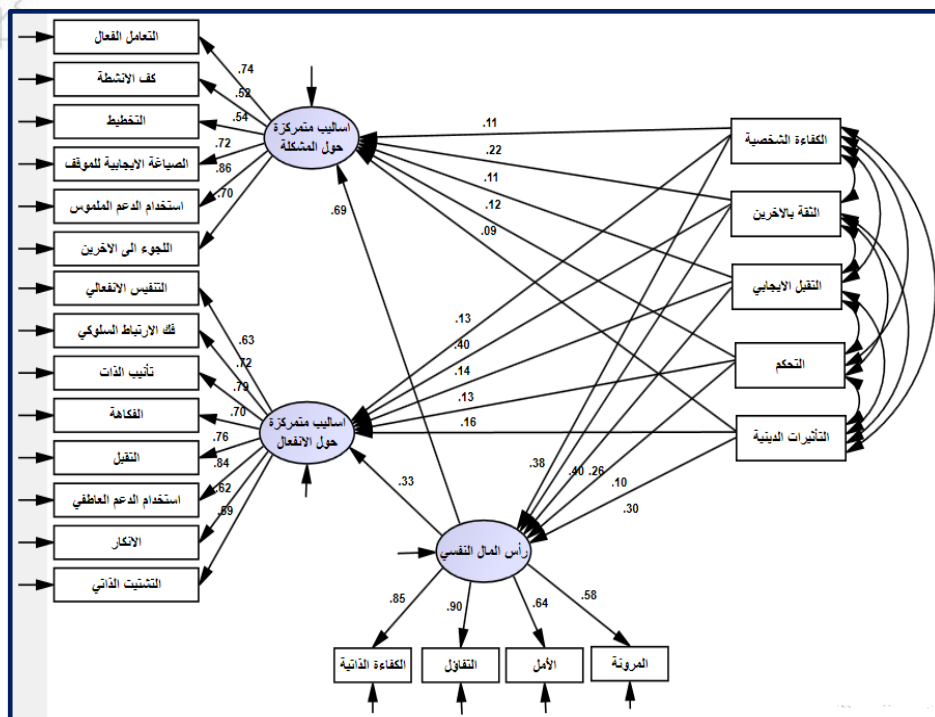
الدلالة الإحصائية	قيمة "Z"	الخطأ المعياري	القيم المعيارية	المتغيرات	
				أساليب متمركزة حول المشكلة	الانفعال
0.05	2.51	0.192	0.264	←	الكفاءة الشخصية
0.05	2.31	0.163	0.276	←	الثقة بالآخرين
0.05	2.33	0.164	0.177	←	التقبل الإيجابي
0.05	1.99	0.091	0.073	←	التحكم
0.05	1.97	0.113	0.210	←	التأثيرات الدينية
0.01	2.88	0.184	0.127	←	الكفاءة الشخصية
0.01	2.70	0.164	0.133	←	الثقة بالآخرين
0.01	2.69	0.151	0.085	←	التقبل الإيجابي
0.05	1.98	0.077	0.035	←	التحكم
0.01	2.58	0.114	0.101	←	التأثيرات الدينية

ويتضح من الجدول (13) ما يلي:

وجود تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين الأبعاد (الكفاءة الشخصية، الثقة بالآخرين، التقبل الإيجابي، التأثيرات الدينية) لمتغير الصمود النفسي وبين (أساليب متمركزة حول المشكلة)، حيث بلغت قيم معاملات التأثير المعيارية (0.264، 0.276، 0.177، 0.210) على الترتيب، وقد بلغت قيم "z" (2.51، 2.31، 2.33، 1.97) على الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05).

وجود تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين الأبعاد (الكفاءة الشخصية، الثقة بالآخرين، التقبل الإيجابي، التأثيرات الدينية) لمتغير الصمود النفسي وبين (أساليب متمركزة حول الانفعال)، حيث بلغت قيم معاملات التأثير المعيارية (0.127، 0.133، 0.085، 0.101) على الترتيب،

وقد بلغت قيم "z" (2.58، 2.69، 2.70، 2.88) على الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05).



شكل (6): نموذج الدراسة موضحا به القيم المعيارية للتأثيرات المباشرة

ويتضح من الجداول السابقة وجود تأثيرات مباشرة للصمود النفسي على رأس المال النفسي، وتأثيرات مباشرة للصمود النفسي على استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتأثيرات مباشرة لرأس المال النفسي على استراتيجيات مواجهة الضغوط، وكذلك وجود تأثيرات غير مباشرة للصمود النفسي على استراتيجيات مواجهة الضغوط، كما يتضح أن (رأس المال النفسي) يؤثر كمتغير وسيط على العلاقة بين الصمود النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط،

حيث يلاحظ وجود تأثير موجب غير مباشر دال إحصائيًا عند مستوى (0.01)،(0.05) للصدوم النفسي على استراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال رأس المال النفسي كمتغير وسيط، ويمكن تفسير تلك النتيجة من خلال الأطر النظرية والأدبيات المتعلقة بمتغيرات الدراسة، والتي تشير إلى أن الصدوم يجعل الفرد يمتلك رأس المال النفسي، من خلال جعله أكثر صلابة في مواجهة التحديات والضغوط الحياتية، عندما يتعرض لمحنة شديدة، ويكون لديه القدرة على التكيف الإيجابي في التعامل مع تلك المحنة حتى يستعيد توازنه، وأن الفرد الذي يتمتع بالصدوم يتميز بثقته في قدرته على تقديم الجهد اللازم لتحقيق النجاح في إنجاز المهام والأنشطة المختلفة ومثابرتة في تحقيق أهدافه، ويميل إلى إدراك المشكلات بشكل أكثر إيجابية؛ لأنه يجد قيمة ومعني في حل مثل هذه المشكلات، وقدرته على تعديل المسار إذا تتطلب الأمر واستعادة توازنه في حالة التعرض للمشكلات، وهو ما يعكس مفهوم رأس المال النفسي، أي: يمتلك رصيدًا من رأس المال النفسي، وهذا ما أسفرت عنه نتائج دراسات كل من (Abdullah, Farida, & Nur, (2022) دراسة (خليفة،2022)،(عطية،2022)، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (Girum& Mária, (2021) ، والتي تناولت رأس المال النفسي كمتغير وسيط بين رفاهية المعلم ومواجهة الضغوط، ودراسة (Jalil, Ali, Ahmed and Kamarulzaman, (2021) ، وتناولت التأثير الوسيط رأس المال النفسي بين استراتيجيات المواجهة المرونة، وتتفق النتيجة . أيضًا . مع نتيجة دراسة كل من (Jeong&Jung, (2018) ، ودراسة كل من (سالم، 2019)، (الشربيني، 2021)،

(حسن وسالم، 2022)، والتي تشير نتائجهم إلى أن رأس المال النفسي يرتبط بأنماط مواجهة الضغوط لدى الأفراد والتعامل مع الضغوط.

وكذلك مع ما أشارت إليه الأدبيات من أن رأس المال النفسي يرتبط بأنماط مواجهة الضغوط لدى الأفراد، والتعامل مع الضغوط يساعد الفرد على عبور حواجز الضغوط النفسية والمواقف الضاغطة، أو ما يعتره من مشكلات حياتية أو وظيفية، وصولاً، إلى تحقيق أهدافه التي يصبو إليها، كما أنه يشير إلى اعتماد الفرد على موارده النفسية لمواجهة الصعوبات، وأن تنمية رأس المال النفسي لدى الأفراد يقيهم من التعرض للآثار السلبية للضغوط المهنية، وأن رأس المال النفسي يساعد الفرد على استعادة توازنه في حالة التعرض للمشكلات، وأن الفرد الذي يمتلك رأس مال نفسي إيجابي مرتفع، يسعى دومًا لتحقيق النجاح رغم التحديات التي قد تواجهه وترى الباحثة عن الصمود النفسي لدى عضو هيئة التدريس يساعده على التسلح بمستوى عالي من رأس المال النفسي ويجعله يسعى دومًا لتحقيق النجاح رغم التحديات التي قد تواجهه وامتلاكه لرأس المال يساعده بدوره في مواجهته الضغوط التي يواجهها، والتي ينتج عنها خبرة حادة مؤلمة لها تأثير على السلوك كما أن لها أهميتها البالغة في فعالية التكيف.

وكذلك تشير الدراسات السابقة إلى أن أساليب مواجهة الضغوط تتطلب مزيد من الصمود النفسي تجاه الموقف الضاغط، فهي تساعد الفرد على إدراك أنه يمتلك القدرة على التأقلم والتكيف مع الأحداث الإيجابية والسلبية، فهو يرفع من مستوي وعي الفرد بإمكانيته أن يتغلب على المواقف

الضاغطة ومقدرته على التكيف بشكل أفضل إذا ما استغل قدراته ونقاط القوة التي يمتلكها، فالصمود هو القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات، وينهض مما يتعرض له من عثرات؛ ليحقق النمو بكفاءة، وترى الباحثة أن الصمود النفسي سمة تمكن البشر من مواجهة التأثيرات السلبية بوصفه أحد أهم آليات التوافق والمواجهة الإيجابية الفعالة عند التعرض للضغوط النفسية، وكذلك تضيف الباحثة أن الصمود النفسي يشكل دوراً مهماً في مواجهة الظروف الضاغطة، والتكيف معها والتعامل مع الضغوط النفسية الحياتية، وقد أشارت دراسة (حرب، 2019) إلى دور الصمود النفسي في تحطيم الصعوبات ومواجهة التحديات، وأن الأفراد مرتفعو الصمود النفسي لديهم مستويات مرتفعة من القدرة على مواجهة الصعوبات، وكذلك نجد دراسة (الجلبة، 2018)، والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين مقومات الصمود النفسي وأساليب مجابهة أحداث الضاغطة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

أبو قورة، كوثر وأبو شقة، سعدة والجوهري، شيماء (2019). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 19(4)، 688-659.

بلبل، يسرا شعبان وحجازي، احسان شكري (2021). نمذجة العلاقات السببية بين رأس المال النفسي والتكيف المهني لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، 36(3)، 569-519.

ثابت، أمل سليم، خزام، نجيب ألفونس، وحميدة، محمد إسماعيل سيد. (2021). الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة الإرشاد النفسي، ع، 65، 69 - 89.

جبارة، كوثر سلامة. (2021). السمات الشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل. مجلة جامعة الملك عبد العزيز - الآداب والعلوم الإنسانية، 29(5)، 629 - 607.

الجلبة، ورد محمد مختار عبد السميع (2018). تنمية مقومات الصمود النفسي كمدخل لتحسين القدرة على مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية، رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

الجهني، زهور سليم، والأحمدي، مارية بنت طالب شاهر. (2022). التدفق النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. مجلة التربية، 193(2)، 445-484.

حسن، سيد محمدي صميذة، وسالم، رانيا محمد محمد (2022). استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 32(115)، 141 - 202.

الحملأوي، منال منصور (2019). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، 29(2)، 217-307.

حرب، سامح (2019). تبين الاندماج الأكاديمي والتحصيل الدراسي بتباين مستوى الاسلوب التنظيمي (الحركة والتقييم) والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 19(4)، 1-80.

حمدي، عطايف محمد أحمد. (2021). الصمود النفسي والهناء الذاتي: المجتمع السعودي. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل - العلوم الانسانية والادارية، 22(2)، 79-86.

حيدر، عادل (2015). ضغوط الحياة ومهارات المواجهة. أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، 35(401)، 78 - 83.

خليف، أمل عثمان رشوان محمد. (2022). أثر رأس المال النفسي في الحد من التهكم التنظيمي والاحترق الوظيفي لدى العاملين بالبنوك الحكومية المصرية. المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة، 13(3)، 62-62.

سالم، رمضان عاشور (2019). القيمة التنبؤية لرأس المال النفسي براحة البال لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، (54)، 25-61.

سعادة، سامح أحمد سيد أحمد (2021). فاعلية برنامج إرشادي نفسي عن بعد لتنمية الصمود النفسي وأثره في خفض حدة بعض مظاهر التأزم النفسي لدى الطلاب الوافدين بجامعة الأزهر أثناء انتشار جائحة كورونا. مجلة الإرشاد النفسي، ع، 67.

السميران، ثامر، والمساعد، عبد الكريم (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها. الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع.

السيد، وائل السيد (٢٠١٨) دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود. المجلة الدولية للدراسات النفسية والتربوية، 3(1)، 25-48.

شراب، عبد الله (2018). الصمود النفسي وعلاقته بضغوط العمل من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة في محافظات غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، 21(7)، 102-115.

الشربيني، عاطف مسعد الحسيني، وعبد السلام، محمد شوقي عبد المنعم (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى أسر أطفال اضطراب طيف التوحد في ظل جائحة كورونا، المجلة التربوية، ج88، 815-856.

شعيب، على محمود علي. (2022). نموذج بنائي للعلاقة بين اللباقة الانفعالية والصمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، 5(2)، 101-41.

الصويحي، هند خليفة سالم. (2022). أثر رأس المال النفسي على تعزيز السلوك الإبداعي للعاملين: دراسة ميدانية على الموظفين الإداريين العاملين بشركات الاتصالات اللببية العاملة بمدينة بنغازي. مجلة الدراسات الاقتصادية، 5(1)، 196-218. يعامر، عبد الناصر (2018). نمذجة المعادلة البنائية للعلوم النفسية والاجتماعية الاسس والتطبيقات والقضايا، دار جامعة نايف للنشر.

عبد الباري، أسماء فتحي (2021)، رأس المال النفسي لدى الطالبات المعلمات برياض الاطفال وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، مجلة الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الاسكندرية، 48(4)، 215-321.

عبد العزيز، عبد العزيز محمود (2022)، الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والذكاء الوجداني في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 46(1)، 211-287.

عبد المعطي، حسن مصطفى (2005). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق، الطبعة الثالثة. الكويت: دار الكتاب الحديث.

عثمان، هفاف عبد اللاه عثمان (2021). علم النفس الإيجابي. الرياض: دار الرشد ناشرون.

عسكر، على (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق، الطبعة الثالثة. الكويت: دار الكتاب الحديث.

العتار، محمود مغازي علي. (2023). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لزيادة رأس المال النفسي، وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج33، ع118، 301 - 368.

عطية، عائشة على رف الله، وصادق، مروة صادق أحمد. (2022). الإسهام النسبي لكل من استراتيجيات تنظيم الدافعية ورأس المال النفسي الأكاديمي، ودعم الاستقلال المدرك في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، مج33، ع130-135.

العلي، ندى محمد عبد الله، والعمران، جيهان عيسى أبو راشد. (2021). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج31، ع471، 111 - 50.

فرحات، رمضان السيد، وزويل، محمد جمال الدين إبراهيم. (2022). نموذج العلاقات بين الحكمة ورأس المال النفسي والشغف للعمل لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج46، ع233، 3.

القصي، وسام حمدي عبد السميع. (2022). نموذج التأثيرات السببية لرأس المال النفسي الأكاديمي، وكل من الثقة والتكيف الأكاديميين على التحصيل لدى طلبة الجامعة خلال جائحة كورونا. مجلة كلية التربية، 19(113)، 519 - 570.

محمد، علا عبد الرحمن (2021). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، الاحتراق النفسي لدى المعلمات بالروضة (في ضوء بعض المتغيرات)، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط، (16)، 101 - 186.

مریم، رجاء بنت محمود، والسويل، نجلاء أحمد. (2022). الصمود النفسي كمتغير معدل للعلاقة بين الإجهاد النفسي والرفاه الانفعالي المرتبط بالعمل لدى أعضاء هيئة التدريس. المجلة السعودية للعلوم النفسية، ع8، 1-27.

المشعان، عويد سلطان (2002). العلاقة بين الرضا الوظيفي وكل من التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية والجسمية لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الامارات العربية المتحدة، 18(1).

هيبة، محمد أحمد علي، ورزق، زينب شعبان. (2021). الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدي الطالب المعلم. مجلة الإرشاد النفسي، ع68، 55-97.

ثانياً: المراجع الأجنبية والعربية المترجمة للإنجليزية:

Abdullah, S., Farida, A., Nur, F.,U.,(2022). Examining the Effect of Self-Regulation and Psychological Capital on the Students' Academic Coping Strategies during the Covid-19 Pandemic. International Journal of Instruction. April 2022 • Vol.15, No.2. pp. 487-500.

Afzal, S., Din, M., & Malik,H.D.(2020). Psychological Capital as an Index of Workplace Flourishing of College Faculty Members . Journal of Educational Research,23(1),91.

Alessandri,G., Borgogni, L., Consiglio, C., & Mitidieri, G.(2015). Psychometric Properties of the Italian Version of the Psychological Capital Questionnaire . International Journal of Selection and Assessment,23(2), 149 -159.

Chaudhary,R., & Narad,A.(2022). Relationship in Psychological Capital and Academic Achievement of adolescents. Journal of Positive School Psychology, 6(2), 2274-2281.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC). Depression and Anxiety, 18, 76–82.

Edna, R., Eyal, Y., and Dov, E., (2017). The Relationship between Psychological Capital, Coping with Stress, Well-Being, and Performance . Current Psychology,36(4).

Freire, C., Ferradás, M. D., García- Bértoa, A., Núñez, J. C., Rodríguez, S., & Piñeiro, I.(2020). Psychological capital and burnout in teachers : The mediating role of flourishing. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(22),8403.

Girum, T., Z., & Mária, H. (2021). Psychological Capital and Teacher Well-being: The Mediation Role of Coping with Stress. *European Journal of Educational Research* Volume 10, Issue 3, 1227 - 1245.

Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resources theory : Its implication for stress , health, and resilience.

Jalil MF, Ali A, Ahmed Z and Kamarulzaman R (2021) The Mediating Effect of Coping Strategies Between Psychological Capital and Small Tourism Organization Resilience: Insights From the COVID-19 Pandemic, Malaysia. *Front. Psychol.* 12:766528. doi: 10.3389/fpsyg.2021.766528.

Jeong, E., & Jung , M.R.(2018). Effects of positive psychological capital, academic stress and academic achievement in nursing student on grit. *Journal of digital convergence*,16(9),309-317.

Kapikiran, S., & Acun-Kapikiran , N. (2016). Ootimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students : Examining the mediating role of self – esteem. *Educational Sciences Theory & Practice* , 16 (6), 2087-2110.

Katharina, M., & Kevin R. H.(2022). Psychological Capital, future-oriented coping, and the well-being of secondary school teachers in Germany.

Educational Psychology .An International Journal of Experimental Educational Psychology Volume 42, 2022 - Issue 3.

Kotze , M.,& Kleynhans, R. (2013). Psychological well-being and resilience as predictors of first-year students,academic performance. *Journal of Psychology in Africa*, 23(1), 51-60.

Luo,D.,Lin,Z.,Shang,X.C.,&Li,S.(2019).I can fight it! : A qualitative study of resilience in people with inflammatory bowel disease . *International Journal of Nursing Sciences*,6(2),127-133.

Luthans,F.,Norman,S.M.,Avolio,B.J.,&Avey,J.B.(2008).The mediating role of psychological capital in the supportive organizational behavior : The international journal of industrial occupational and organizational psychology and behavior,29(2),219-238.

Luthans,F., Luthans, K. W., & Luthans, B.C.(2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital . Business Horizons, 47, 45-50.

Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self – compassion , psychological capital, social support and student wellbeing. International Journal of Educational Research, 99.1-9.

Pragati, G, Nikita, D., Subhalina, H., Chayanika, S., Rita, K.,(2019). The Relationship between Positive Psychological Capital and Coping Styles: A Study on Young Adults. Psychology . Vol.10 No.12, September 2019.

Maha, A. H. A.,(2020) . Investigate the Relationship between Psychological Well-being, Self-efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University. International Journal of Higher Education. 9(4),138-152.

Rego,A., Sousa,F., Marques,C.,& Cunha,M.P.(2012). Authentic leadership promoting employees psychological capital and creativity, Journal of business research,65(3),429-437.

Seligman,M. (1998). Learned optimism . New York, NY : Pocket Books.

Woo, C. H.,& Park, J. Y.(2017). Specialty , positive psychological capital , and nursing professional values in nursing students: A cross- sectional survey. *Nurse education today*,57,24-28.

Ximénez, C., Maydeu-Olivares, A., Shi, D., & Revuelta, J. (2022). Assessing cutoff values of SEM fit indices: Advantages of the unbiased SRMR index and its cutoff criterion based on communality. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 29(3), 368-380.

Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., and Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: a review. *EXCLIJ*, 16, 1057-1072.

Yunus, S., B. (2020). The Relationship between Psychological Capital, Job Performance and Job Satisfaction in Higher Education Institutions Offering Sports Education. *World Journal of Education*. Vol. 10, No. 3; pp.57-64.

Arabic references

Abū Qūrah, Kawthar wa-Abū Shuqqah, Sa‘dah wāljwhry, Shaymā’ (2019). al-ṣumūd al-nafsī wa-‘alāqatuhu b’ sālyb muwājahat al-Akādīmīyah ladā ṭalabat Kullīyat al-Tarbiyah, *Majallat Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at Kafr al-Shaykh*, 19 (4), 659-688.

Bulbul, ysrā Sha‘bān whjāzy, Iḥsān Shukrī (2021). nmdhjh al-‘Alāqāt al-sababīyah bayna Ra’s al-māl al-nafsī wa-al-takayyuf al-Mihnī ladā Mu‘allimī al-marḥalah al-ibtidā’īyah, *Majallat Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at Būr Sa‘īd*, (36), 519-569.

Thābit, Amal Salīm, Khuzām, Najīb Alfūns, wḥmydh, Muḥammad Ismā‘īl Sayyid. (2021). al-Khaṣā’iṣ alsykwmtryh lmqyās al-ṣumūd al-nafsī ladá talāmīdh al-marḥalah al-i‘dādīyah. Majallat al-Irshād al-nafsī, ‘A, 65 69 – 89.

Jabārah, Kawthar Salāmah. (2021). al-simāt al-shakhṣīyah wa-‘alāqatuhā b’ sālyb muwājahat al-ḍughūt ladá ṭālibāt Kullīyat al-Tarbiyah fī Jāmi‘at Hā’il. Majallat Jāmi‘at al-Malik ‘Abd al-‘Azīz-al-Ādāb wa-al-‘Ulūm al-Insānīyah, 29 (5), 629. – 607.

Aljlbh, Ward Muḥammad Mukhtār ‘Abd al-Samī‘ (2018). Tanmiyat Muqawwimāt al-ṣumūd al-nafsī ka-madkhal li-taḥsīn al-qudrah ‘alá Mujābahat aḥdāth al-ḥayāh alḍāghṭh ladá al-ṭālibah al-Jāmi‘īyah, Risālat duktūrāh, Kullīyat al-banāt lil-Ādāb wa-al-‘Ulūm wa-al-tarbiyah, Jāmi‘at ‘Ayn Shams.

al-Juhanī, Zuhūr Salīm, wāl’ḥmdy, Mārīyah bint Ṭālib Shāhir. (2022). al-Tadaffuq al-nafsī wa-‘alāqatuhu bālṣmwd al-nafsī ladá ṭālibāt al-marḥalah al-thānawīyah bi-al-Madīnah al-Munawwarah. Majallat al-Tarbiyah, 193 (2), 445-484.

Ḥasan, Sayyid Muḥammadī Ṣumaydah, wa-Sālim, Rāniyā Muḥammad Muḥammad (2022). Istirāṭijīyāt muwājahat al-ḍughūt kmtghyr wasīt bayna anḏimat al-manā‘ah al-nafsīyah wa-al-tawāfuq al-nafsī ladá talāmīdh al-ṣaff al-rābi‘ al-ibtidā’ī. al-Majallah al-Miṣrīyah lil-Dirāsāt al-nafsīyah, 32 (115), 141 – 202.

al-Ḥamalāwī, Manāl Mansūr (2019). Asālīb muwājahat al-ḍughūt kmtghyr wasīt bayna Ra’s al-māl al-nafsī wālrfāh al-nafsī lil-Mu‘allimīn, Majallat Dirāsāt nafsiyah, Rābiṭat alākḥṣā’yyn alnfsyyn al-Miṣrīyah (rānm), 29 (2), 217-307.

Ḥarb, Sāmiḥ (2019). tabāyun al-indimāj al-Akādīmī wa-al-taḥṣīl al-dirāsī btbāyn mustawá al-uslūb al-tanzīmī (al-Ḥarakah wa-al-taqyīm) wa-al-ṣumūd al-Akādīmī ladá ṭullāb al-Jāmi‘ah, Majallat Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at Banhā, 19 (4), 1-80.

Ḥamdī, ‘tāyf Muḥammad Aḥmad. (2021). al-ṣumūd al-nafsī wālhnā’ al-dhātī : al-mujtama‘ al-Sa‘ūdī. al-Majallah al-‘Ilmīyah li-Jāmi‘at al-Malik Fayṣal – al-‘Ulūm al-Insānīyah wa-al-idārīyah, 22 (2), 79-86.

Ḥaydar, ‘Ādil (2015). dghwṭ al-ḥayāh wa-mahārāt al-muwājahah. Akādīmīyat Nāyif al-‘Arabīyah lil-‘Ulūm al-Amnīyah, 35 (401), 78 – 83.

Khulayyif, Amal ‘Uthmān Rashwān Muḥammad. (2022). Athar Ra’s al-māl al-nafsī fī al-ḥadd min althkm al-tanzīmī wālāḥtrāq al-wazīfī ladā al-‘āmilīn bālnbwk al-ḥukūmīyah al-Miṣrīyah. al-Majallah al-‘Ilmīyah lil-Iqtisād wa-al-tijārah, ‘3, 13-62.

Sālim, Ramaḍān ‘Āshūr (2019). al-qīmah altnb’yh li-ra’s al-māl al-nafsī brāḥh al-bāl ladā ‘ayyīnah min ṭullāb al-Dirāsāt al-‘Ulyā, Majallat Buḥūth al-Tarbiyah al-naw‘īyah, Kullīyat al-Tarbiyah al-naw‘īyah, Jāmi‘at al-Mansūrah, (54), 25-61.

Sa‘ādah, Sāmiḥ Aḥmad Sayyid Aḥmad (2021). fā‘ilīyat Barnāmaj irshādī nafsī ‘an ba‘da li-Tanmiyat al-ṣumūd al-nafsī wa-Atharuhu fī khafḍ ḥiddat ba‘ḍ mazāhir al-ta’azzum al-nafsī ladā al-ṭullāb al-wāfidīn bi-Jāmi‘at al-Azhar athnā’ intishār jā’ḥh kwrwnā. Majallat al-Irshād al-nafsī, ‘A, 67.

Alsmyrān, Thāmir, wālmsā‘yd, ‘Abd al-Karīm (2014). Saykūlūjīyat al-ḍughūṭ al-nafsīyah wa-kayfīyat al-ta‘āmul ma‘ahā. al-Urdun, Dār al-Ḥāmid lil-Nashr wa-al-Tawzī‘.

al-Sayyid, Wā’il al-Sayyid (2018) dirāsah al-ḍughūṭ al-nafsīyah wa-‘alāqatuhā bjwdh al-ḥayāh al-Jāmi‘īyah ladā a‘ḍā’ Hay’at al-tadrīs bjām’h almlk s’wd. al-Majallah al-Dawlīyah lil-Dirāsāt al-nafsīyah wa-al-tarbawīyah, 3 (1), 25-48.

Shurrāb, ‘Abd Allāh (2018). al-ṣumūd al-nafsī wa-‘alāqatuhu bḍghwṭ al-‘amal min wijhat nazar Mu‘allimī al-Tarbiyah al-khāsshah fī Muḥāfazāt Ghazzah. Majallat Jāmi‘at al-Quds al-Maftūḥah lil-Abḥāth wa-al-Dirāsāt

al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah, Jāmi‘at al-Quds al-Maftūhah, 21 (7), 102-115.

al-Shirbīnī, ‘Āṭif Mus‘ad al-Ḥusaynī, wa-‘Abd al-Salām, Muḥammad Shawqī ‘Abd al-Mun‘im. (2021). al-manā‘ah al-nafsīyah wa-‘alāqatuhā b’ sālyb muwājahat al-ḍughūṭ ladā Usar Aṭfāl Idṭirāb Ṭayf al-Tawahḥud fī zill jā’hh kwrwnā, al-Majallah al-Tarbawīyah, j88, 815-856.

Shu‘ayb, ‘alā Maḥmūd ‘Alī. (2022). namūdhaj binā’ī lil-‘alāqah bayna allbāqh al-infi‘ālīyah wa-al-ṣumūd al-nafsī wa-al-dhakā’ alānf‘āly ladā ṭalabat al-Jāmi‘ah. al-Majallah al-Dawlīyah lil-Buḥūth fī al-‘Ulūm al-Tarbawīyah, 5 (2), 41-101.

al-Ṣuway‘ī, Hind Khalīfah Sālim. (2022). Athar Ra’s al-māl al-nafsī ‘alā ta’zīz al-sulūk al-ibdā’ī lil-‘āmilīn : dirāsah maydānīyah ‘alā al-muwazzafīn al-idārīyīn al-‘āmilīn bshrkāt al-ittiṣālāt al-Lībīyah al-‘āmilah bi-madīnat Banghāzī. Majallat al-Dirāsāt al-iqtisādīyah, 5 (1), 196-218. y‘āmr, ‘Abd al-Nāṣir (2018). nmdhjh al-Mu‘ādalāh al-binā’īyah lil-‘Ulūm lil-‘Ulūm al-nafsīyah wa-al-Ijtimā’īyah al-Usus wa-al-ṭaṭbīqāt wa-al-qaḍāyā, Dār Jāmi‘at Nāyif lil-Nashr.

‘Abd al-Bārī, Asmā’ Fathī (2021), Ra’s al-māl al-nafsī ladā al-ṭālībāt alm‘lmāt bryād al-aṭfāl wa-‘alāqatuhu bi-ba‘d al-mutaghayyirāt al-nafsīyah, Majallat al-ṭufūlah wa-al-tarbiyah, Kullīyat al-Tarbiyah lil-Ṭufūlah al-mubakkirah, Jāmi‘at al-Iskandarīyah, 48 (4), 215-321.

‘Abd al-‘Azīz, ‘Abd al-‘Azīz Maḥmūd (2022), al-Is’hām al-nisbī li-ra’s al-māl al-nafsī wa-al-dhakā’ al-wjdnānī fī al-tanabbu’ bālāzdhār al-nafsī ladā ‘ayyīnah min al-Shabāb al-Jāmi‘ī. Majallat Kullīyat al-Tarbiyah fī al-‘Ulūm al-nafsīyah, 46 (1), 211-287.

‘Abd al-Mu‘ṭī, Ḥasan Muṣṭafá (2005). ḍghwṭ al-ḥayāh wa-asālīb muwājahatihā, al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah fī ‘aṣr al-tawattur wa-Alqalaq, al-Ṭab‘ah al-thālīthah. al-Kuwayt : Dār al-Kitāb al-ḥadīth.

‘Uthmān, hfāf ‘Abd al-Lāh ‘Uthmān (2021). ‘ilm al-nafs al-ijābī. al-Riyād : Dār al-Rushd Nāshirūn.

‘Askar, ‘alá (2003). dghwṭ al-ḥayāh wa-asālīb muwājahatihā. al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah fī ‘aṣr al-tawattur wa-alqalaq, al-Ṭab‘ah al-thālithah. al-Kuwayt : Dār al-Kitāb al-ḥadīth.

al-‘Aṭṭār, Maḥmūd Mughāzī ‘Alī. (2023). fa‘ālīyat Barnāmaj irshādī antqā’y li-ziyādat Ra’s al-māl al-nafsī, wa-atharuhu fī Tanmiyat al-Tadaffuq al-nafsī ladā al-ṭālibāt alm‘Imāt bsh‘bh Riyāq al-aṭfāl. al-Majallah al-Miṣrīyah lil-Dirāsāt al-nafsīyah, Majj, 33 ‘A, 118 301-. 368

‘Aṭīyah, ‘Ā’ishah ‘alá rf Allāh, wa-Ṣādiq, Marwah Ṣādiq Aḥmad. (2022). al-Is’hām al-nisbī li-Kull min Istirātījīyāt tanzīm aldāf’yh wa-ra’s al-māl al-nafsī al-Akādīmī, wa-Da‘m al-istiqlāl almdrk fī al-tanabbu’ bālnjāh al-Akādīmī ladā ṭullāb al-marḥalah al-thānawīyah. Majallat Kullīyat al-Tarbiyah, Majj, 33 ‘A, 130-135.

al-‘Alī, Nadá Muḥammad ‘Abd Allāh, wa-al-‘umrān, Jīhān ‘Īsá Abū Rāshid. (2021). al-ṣumūd al-nafsī wa-‘alāqatuhu b’sālyb muwājahat al-Ḍughūṭ ladā al-mar’ah al-Baḥraynīyah al-muṭlaqah. al-Majallah al-Miṣrīyah lil-Dirāsāt al-nafsīyah, Majj, 31 ‘A, 111 471-. 50

Faraḥāt, Ramaḍān al-Sayyid, wa-Zuwayl, Muḥammad Jamāl al-Dīn Ibrāhīm. (2022). nmdhjh al-‘Alāqāt bayna al-Ḥikmah wa-ra’s al-māl al-nafsī wa-al-shaghaf lil-‘amal ladā Mu‘allimī dhawī al-iḥtiyājāt al-khāṣṣah. Majallat Kullīyat al-Tarbiyah fī al-‘Ulūm al-nafsīyah, Majj, 46 ‘A, 3 233.

al-Qaṣabī, Wisām Ḥamdī ‘Abd al-Samī‘. (2022). nmdhjh al-Ta’thīrāt al-sababīyah li-ra’s al-māl al-nafsī al-Akādīmī, wa-kull min al-thiqah wa-al-takayyuf al-akādīmīyīn ‘alá al-taḥṣīl ladā ṭalabat al-Jāmi‘ah khilāl jā’ḥh kwrwnā. Majallat Kullīyat al-Tarbiyah, 19 (113), 519 – 570.

Muḥammad, ‘Ulā ‘Abd al-Raḥmān (2021). Ra’s al-māl al-nafsī wa-‘alāqatuhu bālrđā al-wazīfī, Alāḥtrāq al-nafsī ladā alm‘Imāt bālrwḍh (fī ḍaw’ ba‘d al-mutaghayyirāt), Majallat Dirāsāt fī al-ṭufūlah wa-al-tarbiyah, Kullīyat al-Tarbiyah lil-Ṭufūlah al-mubakkirah, Jāmi‘at Asyūṭ, (16), 101-186.

Maryam, Rajā’ bint Maḥmūd, wālsawl, Najlā’ Aḥmad. (2022). al-ṣumūd al-nafsī kmtghyr Mu‘addil lil-‘alāqah bayna al’jhād al-nafsī wālrfaḥ

alānf'āly al-murtabiṭ bi-al-'amal ladá a'ḍā' Hay'at al-tadrīs. al-Majallah al-Sa'ūdīyah lil-'Ulūm al-nafsīyah, '8, 1-27.

al-Mush'ān, 'wyd slṭān (2002). al'lāqh byn alrdā alwzyfy wa-kull mn al-tafā'ul wāltshā'm wālāḍṭrābāt alnfsyh Wāljsmyh Idá al-muwazzafīn fy alqṭā' alḥkwmy bdwlh al-Kuwayt. Majallat al-'Ulūm al-Insānīyah wa-al-Ijtimā'īyah, Jāmi'at al-Imārāt al-'Arabīyah al-Muttaḥidah, 18 (1).

Haybah, Muḥammad Aḥmad 'alá, wrzq, Zaynab Sha'bān. (2021). al-ṣumūd al-nafsī wa-'alāqatuhu bālmnā'h al-nafsīyah wa-al-Izdihār al-nafsī ladá al-ṭālib al-Mu'allim. Majallat al-Irshād al-nafsī, 'A, 68, 55-97.