



رأس المال النفسي وعلاقته بعوامل الشخصية الخمسة الكبرى
وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

**Psychological capital and its relationship to the five major personality factors
and coping styles stress among university students**

إعداد

أ/ منى الرفاعي عبد الحليم

باحثه ماجستير علم النفس التربوي
قسم البحوث والدراسات التربوية
معهد البحوث والدراسات العربية

أ.د / أبو زيد سعيد الشويقي

أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة طنطا

مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

مستخلص البحث

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي وكلّ من عوامل الشخصية الخمسة الكبرى، وأساليب مواجهة الضغوط، أجريت الدراسة على طلبة الجامعة، عينة قوامها (171) طالبة من كلية التربية جامعة طنطا، وكان متوسط أعمارهنّ 19,12، وبانحراف معياري 0,76 وطبقت الأدوات الآتية: مقياس رأس المال النفسي (Liran & Miller,2019) ترجمة وسام عبد السميع القصبي، مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى إعداد (أبو زيد سعيد الشويقي 2008)، مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (Len&chen(2010) ترجمة (سعيد عبد الغني، عادل المنشاوي). توصلت الدراسة إلى: وجود ارتباط موجب دال عند مستوى 0,01، بين الدرجة الكلية لرأس المال النفسي وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى (الانبساط، الضمير الحي، الانفتاح، المقبولية، باستثناء العلاقة بين رأس المال النفسي والعصابية كانت العلاقة سالبة) كما تبين وجود ارتباط موجب عند مستوى 0,05، ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية (كل من التعايش الإيجابي مع الانفعالات والتعايش الإيجابي مع المشكلات)

الكلمات المفتاحية: رأس المال النفسي، عوامل الشخصية الخمسة الكبرى، أساليب مواجهة الضغوط.

مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا



Abstract

The aim of the research is to reveal the relationship between psychological capital and each of the five major personality factors, and coping styles stress, Data were collected by using Psychological Capital Questionnaire (PCQ) by Liran & Miller, 2019) & Coping Styles Questionnaire (CSQ) by (Len & Chen 2010), and five major personality factors Questionnaire (BFI) by (Abozayd Saeed 2008), administered on (171) participants, average age of (19,12) years and standard deviation of (0,76) from Education colleges of Tanta University.

Results indicated a positive correlation at Level 0,1 Between the total degree of psychological capital and the Five major personality factors (extraversion, conscientiousness, openness, agreeableness, except the relationship between psychological capital and neuroticism, presence of a statistically significant indirect negative effect, a positive correlation was also found at Level 5,0, There is a statistically significant positive correlation between psychological capital and methods of coping with positive stresses (both positive coping with emotions and positive coping with problems)

Keywords: Psychological capital - Big Five personality - coping Styles stress

للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

المقدمة

يحظى مفهوم رأس المال النفسي على اهتمام واسع كمدخل جديد يركز على القدرات النفسية ونقاط قوة الموارد البشرية الموجهة على نحو إيجابي لتحسين أداء الأفراد وتحقيق الأهداف، فهو يؤثر على السلوك الإيجابي والابتعاد عن السلوك السلبي، ويُعد رأس المال النفسي وأبعاده قوة وطاقة للشخصية الإيجابية يجب الاحتفاظ بها وتميئتها وإدارتها من خلال تحويل السمات والقدرات الشخصية إلى واقع عملي؛ مما يسهم في تنشيط وزيادة قدرات الأفراد بشكل عام، وبذل الجهد المطلوب للنجاح في المهام المطلوبة منهم، ودعم الرغبة لدى الأفراد في التحدي والإصرار على التقدم ومواجهة التحديات والصعوبات؛ مما ينعكس أثره على الأداء بالإيجاب في جميع جوانب حياتهم، ويساعد رأس المال النفسي الفرد في الحفاظ على حالته النفسية وتطوير شخصيته واستخدام أساليب مناسبة لمواجهة الضغوط الحياتية والتفاعل مع مشكلات الحياة، وتطوير نفسه إلى الأفضل.

ويرى (Luthans et al., 2009) أن الموارد النفسية الأساسية للفرد المتمثلة في رأس المال النفسي إنما تمثل طريقاً لتطوير أسلوبه في التعامل مع الضغوط النفسية، وأن الأفراد ذوي رأس المال النفسي المرتفع أكثر قدرة على تطوير قدراتهم ولديهم ثقة في قدراتهم على تحقيق الأهداف، وأكثر تفاؤلاً ولديهم مرونة في أساليب مواجهة الضغوط؛ ولذا تحاول الدراسة الحالية بحث هذه العلاقة والتحقق من صحتها.

تحدد شخصية الفرد بجملة من الأبعاد والسمات النفسية الانفعالية والمعرفية التي تحدد مساره النفسي والسلوكي وتلعب دوراً محورياً لاستثمار أقصى القدرات والإمكانات اللازمة لمجابهة مطالب الحياة والعيش بأمان واستقرار نفسي واجتماعي، فلا يمكن أن تتطابق الشخصية الإنسانية في نوعها وسلوكها من فرد لآخر؛ وقد يرجع ذلك إلى مكونات الشخصية.

وجدير بالذكر أن سمات الشخصية لا تُعد المؤثر الأوحد على قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية، ولكن هناك معارف ومعتقدات أظهرت تأثيراً إيجابياً في القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التصدي لها، وتلك المعتقدات والمعارف ما يطلق عليها رأس المال النفسي (الفاعلية الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل)؛ لذا تسعى الدراسة الحالية لدراسة علاقة رأس المال النفسي بعوامل الشخصية الخمسة الكبرى وأساليب مواجهة الضغوط.

ويعتبر أساليب مواجهة الضغوط متغيراً تمّ بحثه كثيراً، ولكن يتمّ تناوله في هذه الدراسة بشكل مختلف إذ تمّ بحثه من حيث مدى ارتباطه وعلاقته برأس المال النفسي وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلبة الجامعة، وتُعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل الانتقالية التي يتعرض فيها الفرد للعديد من التحديات والضغوط بمختلف أنواعها والتي تؤثر سلباً على سلوكهم وبناء شخصياتهم وإنجازاتهم والتي تتطلب منهم مواجهتها، والبحث دائماً

على مؤشرات نفسية واجتماعية وأكاديمية تساعدهم على تنمية قدراتهم وطاقتهم وتحقيق احتياجاتهم النفسية والتوافق والتكيف مع البيئة، ومواجهة الضغوط التي قد يتعرضون لها، كما أنها تترك أثراً كبيراً لفترات كبيرة، ويستخدم الطلبة أساليب توافقية وتكيفية مختلفة للتعامل والتعايش مع الضغوط التي تواجههم، والطلاب الذين يملكون هذه القدرة يستطيعون النجاح في حياتهم الدراسية والمستقبلية والمهنية، وهذا ما يعبر عنه رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة، فكلما كان رأس المال النفسي مرتفعاً؛ شعروا بالقدرة على التغلب على الضغوط التي تقابلهم في الحياة بصفة عامة والضغوط الأكاديمية بصفة خاصة.

ويعتبر نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أهم النماذج التي فسرت خصائص الشخصية وسماتها النفسية، فهو يُعد نموذجاً شمولياً يهتم بوصف وتصنيف العديد من المصطلحات والمترادفات التي تصف سمات الشخصية والتي يختلف فيها الأشخاص؛ بهدف تجميع أجزاء السمات المتناثرة في فئات أساسية ثم تفسير أهم هذه السلوكيات وردود الأفعال التي تصدر من الشخص فهذا يعطينا صورة واضحة عن أهم الخصائص والمميزات التي تجعل الفرد متفرداً في أفعاله وسلوكياته، وقدرته على مواجهة الضغوط النفسية وكذلك في تعامله مع الآخرين والبيئة المحيطة به (حبوش، 2018).

1.1 مشكلة الدراسة

يُعد رأس المال النفسي من أكثر الموضوعات التي حظيت بالاهتمام من قبل الباحثين، وتكاثفت الجهود في الكشف عن طبيعته ومكوناته في البيئة الأجنبية في حين نجد ندرة في حدود علم الباحثة في الدراسات التي أجريت في البيئة العربية؛ وهذا ما شجع على القيام بدراسة علاقة رأس المال النفسي بكل من عوامل الشخصية الخمسة الكبرى وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة باعتبارهم حجر الأساس لأي مجتمع يسعى للتقدم والتطوير، فعوامل الشخصية لها دور كبير فهم شخصية الطالب وتؤثر على طريقة التكيف مع الضغوط والتحديات ومواجهتها.

ويشير (Temizlman, 2019) إلى أن رأس المال النفسي متغير أصيل ينتمي إلى علم النفس الإيجابي، فهو يعكس السمات الشخصية للفرد، ويؤثر بشكل إيجابي ومتميز في الأداء والسلوك.

وفي إطار العلاقة بين رأس المال النفسي وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى، تشير نتائج دراسة (2011) (Khan et al.,) على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين رأس المال النفسي والضغوط النفسية. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ورأس المال النفسي وعوامل الشخصية باستثناء العصابية وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية.

كما حاولت دراسة Ramírez(2022) دراسة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط ورأس المال النفسي. توصلت إلى أنه توجد علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي الأكاديمي واستراتيجيات التكيف مع الضغوط الأكاديمية، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي الأكاديمي واستراتيجيات التكيف مع الضغوط الأكاديمية، وأشارت الدراسة إلى أن الأفراد ذوي رأس المال المرتفع يستخدمون أساليب مناسبة لمواجهة ضغوط الحياة مقارنة بالأفراد ذوي رأس المال المنخفض.

وتؤكد دراسة Zhang et al., 2019 ,Wu et al.,(2019) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، كما أشارت إلى أن الطلاب الذين يتمتعون برأس مال نفسي مرتفع يمكنهم من التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها.

وأظهرت نتائج دراسة zinedden et al.,(2018) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كلٍ من الانبساط وبقظة الضمير والمقبولية والانفتاح على الخبرة ورأس المال النفسي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين سمة العصبيّة ورأس المال النفسي لدى طلبة الجامعة.

وأشارت دراسة Hong et al.,(2020) أن رأس المال النفسي يُعد من أهم المتغيرات المؤثرة إيجابياً في خفض المعاناة من الاضطرابات النفسية والمشاكل والضغوط النفسية، وتمثل أبعاد رأس المال بنسبة كبيرة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الفرد بصفة عامة وطلاب الجامعة بصفة خاصة؛ وبالتالي تساعد على التغلب على الصعوبات والضغوط بالشعور بالفاعلية الذاتية والتفاؤل والأمل، بالإضافة إلى أهمية نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في تنمية أسلوب بعينه في التفاعل مع الضغوط النفسية وتحقيق الكفاءة الذاتية والمرونة.

وأشارت نتائج الدراسات (مثل دراسة: Khan et al., 2011؛ Hong et al.,2020) أن توفر عوامل الشخصية الخمسة الكبرى ترتبط ارتباطاً جوهرياً بمهارات واستراتيجيات مواجهة الضغوط، وكذلك الفاعلية الذاتية والأمل والمرونة والتفاؤل لا تؤثر بشكل إيجابي على حياة الطالب الجامعية فحسب، ولكن هذا التأثير الإيجابي يمتد ليؤثر في جميع مناحي حياته المستقبلية بما فيها حياته المهنية؛ وبالتالي فإنه من المفيد الاهتمام بدراسة رأس المال النفسي لدى طلبة الجامعة؛ لأنه يعمل كحائط أو عازل ضد تعرضهم للضغوط والاضطرابات النفسية التي قد تواجههم في سياق حياتهم الجامعية؛ لذا يُعد رأس المال النفسي عاملاً وقائياً من الإصابة بالضغوط والاضطرابات النفسية.

ويتباين استخدام أساليب التعامل مع الضغوط بين الأفراد فنجد بعض الأفراد يواجهون ملكاتهم باستراتيجيات ناجحة وأساليب مواجهة إيجابية ويحققون إنجازات ويكافحون ويبدلون الجهد للتغلب على المواقف الضاغطة، ويتميزون بقدرتهم على غدارة الضغوط بشكل إيجابي، والبعض الآخر لا يستطيع التعامل مع هذه الضغوط، ويستخدمون أساليب مواجهة سلبية؛ وقد يرجع ذلك إلى ما يمتلكه الفرد من رأس المال النفسي؛ إذ إنَّ رأس المال النفسي قد يؤثر في أساليب التعامل مع الضغوط؛ لأنه يتضمن الفاعلية الذاتية، والتفاؤل، والمرونة، والأمل، وتلك الأبعاد تمكنهم من التعامل مع المواقف والمشاكل الضاغطة بشكل إيجابي.

وأظهرت الدراسات في البيانات الأجنبية مثل دراسة (Zeineddin et al., 2018) إلى وجود علاقة بين سمات الشخصية ورأس المال النفسي، ودراسة (Hong et al., 2020)، حيث أكدت نتائج الدراسة أن سمات الشخصية تؤثر على أبعاد رأس المال النفسي وقد تؤدي إلى تقليل أو زيادة التكيف مع الضغوط، وتختلف الأساليب المستخدمة لمواجهة الضغوط تبعاً لسمات الشخصية وأن كل ما يمرُّ به الطلبة من صعوبات وتحديات تزيد من الضغط النفسي؛ وهذا قد يؤثر على شعورهم بالثقة في أنفسهم، أو مستقبلهم المهني، أو قد يؤدي إلى جعلهم أقل نشاطاً؛ ممَّا يؤثر على تحقيق أهدافهم، أو تغيير هذه الأهداف أو التخلي عنها، وتركز الدراسة الحالية على دراسة علاقة رأس المال النفسي والعوامل الخمسة للشخصية وأساليب مواجهة الضغوط.

في ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي:

ما طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي كمتغير تابع وكلِّ من عوامل الشخصية الخمسة الكبرى وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة؟

1 - ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلبة الجامعة؟

2 - ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة؟

2.1 أهداف الدراسة:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي (الفاعلية الذاتية - التفاؤل - الأمل - المرونة) وأساليب مواجهة الضغوط.

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين عوامل الشخصية الخمسة الكبرى ورأس المال النفسي.

3.1 أهمية الدراسة: - تتمثل أهمية الدراسة الحالية في:

أ - الأهمية النظرية: تكمن الأهمية النظرية للدراسة فيما يلي:

1 - تتجلى قيمة الدراسة الحالية وتزداد أهميتها لأهمية الشريحة التي سيتم دراستها، وأيضاً أهمية وحيوية المتغيرات التي تصدى لها البحث، والتي شغلت اهتمام الباحثين وما زالت تشغلهم خاصة في السنوات الأخيرة، ألا وهي عوامل الشخصية الخمس الكبرى وأساليب مواجهة الضغوط وما يترتب عليها من آثار سلبية أو إيجابية على المدى البعيد والقريب على طلاب الجامعة وموضوع رأس المال النفسي.

2- تكمن أهمية الدراسة الحالية في ندرة الدراسات التي تناولت جانب عوامل الشخصية الخمسة الكبرى وأساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة ومدى إسهامهم في التنبؤ برأس المال النفسي لدى الطلاب.

ب - الأهمية التطبيقية:

1 - تستمد الدراسة الحالية الأهمية التطبيقية من الفئة العمرية التي سيهتم بها، وهي فئة طلاب الجامعة الذين يمثلون أمل المجتمع في النمو والتطور فهم يمثلون رافداً مهماً للتنمية والتطوير في المجتمع.

2 - إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج ودورات تدريبية للشباب الجامعي في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية، وتبصيرهم بالطرائق والأساليب الإيجابية والعملية للتغلب عليها باستخدام ما يملكونه من رأس المال النفسي.

3 - تغيير الاهتمام بما هو خطأ لدى الأفراد والتركيز على ما هو صحيح وعلى نقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف والفتل؛ مما يؤدي إلى تنمية بعض المهارات للتعامل مع الضغوط وضبطها والتحكم بها إلى درجة مقبولة تمكنهم من التكيف والتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة، وتدريب الطلبة على ضبط انفعالاتهم والتغلب على مشكلات يمكن أن يتعرضوا لها في المستقبل.

1. 4 مفاهيم الدراسة الإجرائية:

– رأس المال النفسي: psychological capital

يُعرف رأس المال النفسي إجرائياً: الحالة الإيجابية للطلبة والتي تتكون من الفاعلية الذاتية، التفاؤل، الأمل، المرونة من خلال الإجابة عن فقرات مقياس رأس المال النفسي الذي أعده (Liran&Miller,2019) وترجمته (القصبي، 2022).

- عوامل الشخصية الكبرى: The Big five factors of personality

تعرف العوامل الخمس الكبرى إجرائياً: بأنها خمسة من السمات الشخصية المعقدة والمركبة وتتضمن عدداً من السمات الشخصية وهي العصبيّة، الانبساط، المقبوليّة، الضمير الحي، والانفتاح على الخبرة، من خلال الإجابة عن فقرات مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى الذي أعده (الشويقي، 2008).

- أساليب مواجهة الضغوط Coping Stress:

تعرف أساليب المواجهة إجرائياً بأنها: مجموعة الأساليب المعرفيّة والانفعاليّة لمواجهة الضغوط والتكيف معها وتتمثل في التوجه الإيجابي نحو المشكلة، التوجه الإيجابي مع الانفعال، التوجه السلبي نحو المشكلة، التوجه السلبي نحو الانفعال، من خلال الإجابة عن فقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط الذي أعده (Ien&Chen2010) وترجمه (عبد الغني والمنشاوي، 2010).

5.1 محددات الدراسة، وتتمثل في:

محددات موضوعية: تتحدد الدراسة الحالية بمصطلحاتها الرئيسية والفرعية، والتي تتمثل في:

أ - رأس المال النفسي (الفاعلية الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة)

ب - عوامل الشخصية الخمسة الكبرى (العصبيّة، الانبساط، الضمير الحي، المقبوليّة، الانفتاح على الخبرة)

ج- أساليب مواجهة الضغوط (أساليب التعايش الإيجابي مع المشاكل، أساليب التعايش الإيجابي مع الانفعالات، أساليب التعايش السلبي مع المشاكل، أساليب التعايش السلبي مع الانفعالات).

محددات بشرية: تكونت العينة التي أجريت عليها الدراسة من (171) طالبة من مرحلة الجامعة، الفرقة الثانية

علوم خاصة والفرقة الرابعة رياض أطفال، بمتوسط عمر 19,12, وانحراف معياري مقداره 0,76

محددات مكانية: كلية التربية جامعة طنطا، محافظة الغربية، جمهورية مصر العربية.

محددات زمنية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2022-2023م.

محددات أدائية: مقياس رأس المال النفسي - مقياس أساليب مواجهة الضغوط- مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى، والإطار النظري الذي تبنته الباحثة.

2. الإطار النظري للبحث

سوف يتمّ عرض الإطار النظري من خلال ثلاث نقاط، هي: رأس المال النفسي، أساليب مواجهة الضغوط، عوامل الشخصية الكبرى.

1.2: رأس المال النفسي Psychological Capital

يُعد رأس المال النفسي مفهومًا رائدًا، حديث النشأة في علم النفس الإيجابي، نال قدرًا كبيرًا من الاهتمام من العديد من الباحثين وأحدث ثورة في تناول الظواهر النفسية والتربوية ويساهم هذا العلم بتحديد الصفات التي تجعل الأفراد أقل أو أكثر إيجابية فانبتق منه مفهوم رأس المال النفسي الذي ميزه كل من (Luthans et al., 2004) عن رأس المال الاقتصادي التقليدي الدال على الأصول المالية والملموسة، ورأس المال البشري الذي يشير إلى الخبرات والتجارب والمعارف والمهارات والأفكار، ورأس المال الاجتماعي الدال على الاتصالات وشبكات التواصل والأصدقاء، بينما يؤكد رأس المال النفسي على الثقة والتفاؤل والقدرة على التكيف والمرونة. ويقصد برأس المال النفسي السمات الشخصية التي تساهم في إنتاجية الأفراد، والذي عرّفه رائد نظرية رأس المال النفسي (Luthans, 2011) بأنه "الدراسة والتطبيق الموجه لإحداث ارتفاع إيجابي للقدرة النفسية بالموارد البشرية لتحسين البيئة الحالية، والتي يمكن قياسها وتنميتها وإدارتها بكفاءة (Kaplan et al., 2013)، وبذلك فقد اعتبر "لوثناس" أن رأس المال النفسي ليس هو نفسه الشخصية أو الميول الوجدانية الوراثية والجينية، فيما يُصطلح "بالتدخل التآثيري على رأس المال النفس، ويرى (Luthans et al., 2006) أن رأس المال النفسي هو مجموعة من العوامل النفسية الإيجابية بالأفراد، ذات أثر إيجابي على إنتاجيتهم.

1.1.2 مفهوم رأس المال النفسي Psycap Definitiona

يُعرف رأس المال النفسي في قاموس أكسفورد على أنه: مجموعة متكاملة من الموارد الشخصية وتتكون من (الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والصمود النفسي)، وتؤكد على المعاني والنتائج الإيجابية التي تدفع الإنسان خلال سعيه لتحقيق النجاح وتحسن من أدائه، تلك المجموعة يمكن قياسها وتطويرها وإدارتها بفعالية. (2011, Cameron)

ويعرف لوثناس (Luthans et al., 2014.14) رأس المال النفسي بأنه حالة التطور النفسي الإيجابية؛ أي أنه نوع من الحالة النفسية الإيجابية المتعلقة بعملية نمو الفرد، والتي تتميز بوجود مستويات عالية من (Hero) العناصر الأربعة "الفاعلية الذاتية لتولي بذل الجهد في المهام الصعبة، والمرونة لتحقيق النجاح، والتفاؤل إسناد إيجابي حول النجاح في الحاضر والمستقبل، والأمل وهو إعادة توجيه المسارات إلى الهدف من أجل النجاح)؛ بمعنى أن الثقة أو القدرة الذاتية اللازمة لبذل الجهد في النجاح لمواجهة التحديات، وإيجاد حالة من التفاؤل فيما يتعلق بالنجاح الحالي والمستقبلي، والمثابرة نحو تحقيق الهدف وإذا اقتضت الضرورة إعادة توجيه المسارات من

أجل الوصول للنجاح (الأمل)، وعند مواجهة المشاكل والمحن يجب أن يتمّ الدعم أو اتخاذ قرار يكون مرناً لتحقيق الهدف، وهو التقييم الإيجابي للظروف واحتمالية نجاحه استناداً إلى المثابرة والجهد المحفز. وأضاف (Luthans et al., 2017) أن رأس المال النفسي، هو الحالة النفسية الإيجابية للفرد التي تتميز بوجود الثقة الفعّالة في القيام بالمهام، وبذل الجهود الضرورية للنجاح في المهام الصعبة، واتخاذ عزو إيجابي (التفاؤل) حول النجاح الآن وفي المستقبل، والمثابرة في سبيل تحقيق الأهداف، وعند الضرورة إعادة توجيه المسارات نحو الأهداف (الأمل) لكي ينجح، عندما يتعرض الفرد للمشاكل والمعوقات، والمحافظة على إعادة التوازن، وتجاوز الصعوبات (المرونة) لتحقيق النجاح وعبر عنه (Luthans et al., 2014) بجمليتين، هما: الذات السيكولوجية والذات المحتملة.

2.1.2 أبعاد رأس المال النفسي Psychological Capital Dimensions:

تعددت آراء الباحثين في تحديد أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي سواء ما يتعلق بعددها أو تسميتها؛ ويعود ذلك إلى حيوية الأبعاد وتجدها، وتعد الأبعاد التي حددها (Luthans et al., 2007) لرأس المال والتي اشتملت (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، والمرونة) وهي أكثر الأبعاد استخداماً وتداولاً في البحوث والدراسات. وفيما يلي توضيح لأبعاد رأس المال النفسي:

- الفاعلية الذاتية (الكفاءة) Self-Efficacy/Confidence:

وتشير الكفاءة الذاتية إلى معتقدات الفرد عن نفسه بأن لديه القدرة على القيام بمجموعة من الأنشطة بنجاح للحصول على النتائج المفضلة (Le, 2020, 206)، بينما يعرفها (Chen et al., 2012) بأنها القدرة على التحلي بالثقة والنجاح ونقل تلك القدرات بطريقة دافعة ومحفزة للإنجاز لتحقيق الهدف المنشود، فالقدرة الذاتية لا تعبر عن مستوى الفرد أو نوعية المهارات لديه، لكنها تعبر عن كيفية الاستفادة من تلك المهارات، فالأمر لا يتعلق بما ينوي الفرد أن يفعله، بل المهم هو ما يستطيع الفرد القيام به بالفعل.

ويتضح دور القدرة الذاتية بالنسبة للأفراد الذين يحققون مستويات مرتفعة من المبادرة، وبذل الجهد والدافع لإنجاز المهام، ولديه الاستعداد للصمود في وجه العقبات وال فشل الذي قد يحدث. ويعرفها

(Avey et al., 2015) هي إيمان الشخص بقدراته ومهاراته الخاصة والنجاح بغض النظر عن البيئة المحيطة به لأهميتها، فهي التي تميز الفرد عن غيره، وهي صفة مكتسبة.

– التفاؤل Optimism:

يُعتبر أحد أوجه رأس المال النفسي الذي يقدم مساهمه إيجابية لتحقيق النجاح في الحاضر والمستقبل، وهو أساس رأس المال النفسي؛ لأنه مرتبط بالمشاعر الإيجابية والتحفيز بوجود تقييم واقعي عن مدى إمكانية حدوثها؛ مما يزيد من فاعلية الشخص وأمله. (Selgman,2011)

وذكر (Luthans et al., 2008) يمثل التغيير الإيجابي (العزو الإيجابي) الناجح والمشرق؛ أي التفاؤل الدائم في تحقيق النجاح في الحاضر والمستقبل بأسلوب ناجح فهو توقع أفضل للحاضر والمستقبل، فالأفراد المتفائلون لديهم شعور بأن الأحداث الإيجابية في الحياة قد تحدث نتيجة أعمالهم وسلوكياتهم الخاصة، فالتفاؤل هنا هو الجودة التي يمكن أن تسهم في قيادة فعّالة من خلال تطوير الإدراك الذاتي، والرغبة في تحمل المسؤولية، والدافعية لمساعدة الآخرين للوصول لأهدافهم، فهو يوصف كأسلوب توضيحي عزو (نسب) الأحداث الإيجابية على أنها منه شخصياً؛ أي لأسباب داخلية دائمة، فضلاً عن أنها واسعة الانتشار، بينما تنسب الأحداث السلبية على أنها خارجية ومؤقتة وظرفية.

– الأمل Hope:

ويعرف أبو الديار (2012, 21) أيضاً أن الأمل هو حالة من الدافعية والتحفيز الإيجابي تعتمد على الإحساس بالنجاح والذي ينشأ عن قوة الهدف وقوة المسار.

ويصف (Millard, 2011) الأمل على أنه حالة الدافعية الإيجابية التي يستمدّها الأفراد العاملون من خلال إدراكهم للنجاح فهو يتميز بالتداؤب؛ أي الطاقة الموجهة تجاه الأهداف، المسارات، التخطيط لمقابلة الأهداف؛ لذلك يمثل الأمل قوتين الأولى قوة الإرادة أو التصميم نحو تحقيق الأهداف، والثانية قوة المسار والذي يمثل التخطيط للوصول للأهداف.

ذكر (Javidan et al., 2013) هو مثابرة الأفراد على إيجاد طرق ووسائل للوصول للأهداف، إضافة إلى قدرة الأفراد تغيير المسارات عند الضرورة لتحقيق الأهداف التي يطمح الشخص للوصول إليها بامتلاكه النفسية الإيجابية.

– المرونة Flexibility:

المرونة مفهوم حديث منحدر من العلاج النفسي وعلم النفس الاجتماعي وعلم البيئة، وأصبح في الآونة الأخيرة أحد السمات المهمة عند دراسة البيئة.

وتعرف المرونة بأنها القدرة على المثابرة نحو الأهداف، وأيضًا القدرة على التعافي بالرغم من مواجهة الشدائد والعقبات وتقليل عوامل الخطر (Luthans et al.,2010, 41,46) ويظهر الأشخاص الذين يتسمون بالمرونة تقبلًا للواقع ويمكنهم مواكبة التغييرات والتكيف معها بسهولة، ولديهم معتقدات أو إيمان راسخ بأن كل أحداث الحياة بما في ذلك الصعوبات والتحديات يكون لها مغزى وهدف.

وأشار Tan et al., (2021, 808) بأنه عندما يواجه الأفراد المشاكل والتحديات فإنَّ عنصر المرونة يساهم بشكل فعّال في تجاوز تلك المشاكل وتحقيق النجاح، وتمثل قدرة الفرد على إعادة التوازن بعد التحديات التي يواجهها الشخص والعودة لمواجهتها من جديد؛ ممّا يجعل الفرد في حالة استعداد للمواجهة (Bockorny,2015).

2.2 عوامل الشخصية الخمسة الكبرى big five factors of personality

تعتبر دراسة الشخصية المصدر الرئيس لمعرفة مظاهر السلوك البشري وجوهر الإنسان، وترتبط ارتباطًا وثيقًا باستجابة الآخرين ولا يقتصر موضوع الشخصية على البحث فيما نحن عليه (الآن) وإنما فيما يجب أن يكون عليه الإنسان مستقبلاً، واتفق العلماء على أن دراسة الشخصية من أعقد الظواهر التي يتعرض لدراستها علم النفس حيث تتداخل فيه النظريات النفسية والشخصية والتربوية والاختبارات والمقاييس النفسية. (ذيب، 2012،3)، ويؤكد (Betts,2012) أن نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية يعكس بشكل إجرائي سمات الشخصية في العديد من المستويات، كما أنه أكثر النماذج صلاحية ومقبولية.

وذكر عبد الخالق (2021) أن نموذج العوامل الخمسة الكبرى اكتسب مكانة النموذج المرجعي، إذ إن مفاهيمه الخمسة الأساسية، تستوعب جانبًا كبيرًا من موضوع علم نفس الشخصية، ويضيف (Goldberg,1993) أن هذا النموذج يعكس اتفاقًا بين الباحثين على الإطار العام الذي يوضح تصنيف سمات الشخصية، ويتفق كثير من علماء نفس الشخصية، على أن العوامل الخمسة، تستحوذ على أكثر الفروق الفردية أهمية في سمات الشخصية وتستوعبها.

ويرى الباحثون أن نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واحدًا من أهم النماذج التي تتبنى مفاهيم نظرية السمات، وعلى الرغم من ظهوره بمسميات متنوعة بداية من ثلاثينيات القرن الماضي، إلا أن الفضل في ظهوره يعود إلى كلٍّ من كوستا وماكري (McCrae&Costa,1992) حيث اعتمدا في وضعه على نتائج عدد كبير من البحوث العملية سواء تلك التي قاما بها، أو قام بها علماء آخرون.

2.2.1 تضم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية السمات التالية:

- العصابية - الانبساط - الانفتاح على الخبرة - الطيبة (المقبولة) - يقظة الضمير
- العامل الأول العصابية (Neuroticism):

عرّفها كوستا وماكري "أنها بُعد من أبعاد الشخصية يميل صاحبها إلى الانفعالات السلبية، وعدم القابلية على التحمل" (Costa&McCrae,1988,259).

ويعرفها مؤيد إسماعيل جرجيس (2007، 29) فقد عرف العصابية بأنها "أحد أبعاد الشخصية التي تضم مجموعة من السمات، إذ يتصف الأشخاص الذين يسجلون درجات عالية على هذا المقياس بالخبرات الانفعالية السلبية العالية، أنهم يعانون من الكثير من التوتر وينزعجون بسهولة، أما الذين يتسمون بالاستقرار العاطفي والهدوء والاسترخاء، والمزاج الرائق، والتوافق فهم غير عصابيين" وهم أكثر قدرة على التعامل مع التوتر ونادراً ما يشعرون بالحزن أو الاكتئاب.

- العامل الثاني: الانبساط (Extraversion)

هو سمة شخصية تتميز بالإرادة والتواصل الاجتماعي، وقد عرف ايزك (في: أحمد محمد عبد الخالق،1987،241) الانبساط ما هو إلا عامل راق من الرتبة الثانية له مكونات أساسية، فالشخص المنبسط اجتماعي وله أصدقاء كثيرون، اندفاعي يميل إلى المرح والحيوية وسرعة البديهة متفائل لديه نشاط وحركة، وعلى العكس من ذلك المنطوي الذي يكون هادئاً، ومترو، ومتأمل، يميل إلى التخطيط ولا يحب الاثارة، وعرّفها Costa &Mc Crae,(1988,259) على أنها أحد أبعاد الشخصية التي يفضل صاحبها التفاعل الاجتماعي والاختلاط بالآخرين ويكون متفاعلاً، ومبتهجاً وفرحاً.

- العامل الثالث الانفتاح (Openness):

ويشار إليه أيضاً بالانفتاح على التجربة ويعرف بأنه "الميل إلى تعديل القيم والسلوكيات عند الحصول على معلومات أو أفكار جديدة" وهو مجموع السمات الشخصية التي تركز على الانفتاح على الآخرين وحب الاطلاع على العالم الخارجي والفضول، ويتصف الانفتاحية بردود فعله العاطفية ومحبه للفن والشعر والطبيعة ولديه خيال واسع، وله رغبة بالتفكير في الأشياء غير المألوفة، وهو معتدل في معتقداته السياسية والثقافية والاجتماعية ومستواه متوسط في الفضول الثقافي ومتحمس دائماً. (McElroy et al.,2007,49)

ويعكس هذا العامل النضج العقلي والاهتمام بالثقافة، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد يبحثون عن المعلومات بأنفسهم ويتسمون بالجرأة والاستقلال، فهم ابتكاريون وخياليون، وغير تقليديين ولديهم اهتمامات

واسعة بالفن، بينما تدل الدرجة المنخفضة على أن الأفراد عمليون ويولون اهتمامًا أقل بالفن (أبو هاشم، 2007، 223)

- العامل الرابع الانسجام (الطيبة) القبول: (Agreeableness)

يركز هذا العامل على التعاون والتعاطف والود في العلاقات الشخصية للفرد وهو مجموع السمات الشخصية التي تركز على كيفية التفاعل مع الآخرين، فالشخص هنا يثق بالآخرين بسهولة، ونظرته للآخرين دائمًا إيجابية، صريح ومخلص، يضع رغباته وحاجاته قبل الآخرين، كثير التسامح والسيان، يفخر بنفسه وإنجازاته، وفي نفس الوقت عنيد وعقله صعب ومواقفه الاجتماعية والسياسية تعكس واقعيته العملية. ويتميز المرتفعون بالانسجام (الطيبة) بأنهم يعطون قيمة كبيرة للحب ومساعدة الآخرين، وهم أهل ثقة ويحترمون مشاعر وعادات الآخرين، من ناحية أخرى نجد الأفراد المنخفضون لا يهتمون بمشاعر أو مشاكل الآخرين (الأنصاري، 1998).

- العامل الخامس: يقظة الضمير (Conscientiousness)

يشير (Basim et al., 2009, 88) أن الضمير هو درجة السيطرة والانضباط، ويصف قدرة الشخص على تنظيم التحكم في الاندفاع من أجل الانخراط في السلوكيات الموجهة نحو الهدف، ويشمل هذا العامل جوانب متعددة من الصفات المتصلة بميول الشخص واستعداداته لتحقيق الأهداف المرجوة في مجال العمل والإنجاز وهي السمات التي تركز على الكفاءة والانضباط والإحساس بالمسؤولية وتحملها، وتشير أيضًا إلى فرد واع وجاد وذي عزم وإرادة قوية وإخلاص.

3.2 أساليب مواجهة الضغوط The concept of coping strategies

يواجه الطالب في حياته اليومية كمًا هائلًا من الضغوط بمختلف أنواعها قد تكون أكاديمية وشخصية ومادية واجتماعية، أو اقتصادية؛ وقد يعود ذلك إلى عوامل متنوعة وعديدة، ولكي ينجحوا في حياتهم لا بد أن يكون قادرًا على مواجهة تلك المشاكل والضغوط بأساليب متنوعة، واختيار الطالب لأساليب المواجهة هو قرار من صنع شخصية الطالب نفسه؛ لأن اختيارهم لأسلوب المواجهة يخفف من حدة الضغوط التي يتعرض لها الطالب ويساهم في رفع مستواه في جميع المجالات، ويزيد من ثقة الطالب بنفسه، ويثقل شخصيته ويزيدها صلابة ومرونة.

ويرى عبد العظيم، (2006) أن أساليب الطلاب في التعامل مع الضغوط النفسية متنوعة، وتختلف باختلاف بيئاتهم ومرجعياتهم وأساليب التربية التي تلقوها؛ لذا فإن نجاح الطالب في التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها تأتي من مصادر مختلفة كالخبرة الشخصية السابقة في التعامل مع مواقف مشابهة، والتعلم بالملاحظة، كما يتوقف

ذلك على استعداداتهم لمواجهة الضغوط وعلى ما يمتلكونه من مصادر ذاتية يستندون إليها في مواجهة الضغوط ويتمثل ذلك في مهارات حل المشكلة، والتعامل مع الآخرين.

ويوضح Beck et al.,(2017) أنه في بعض الحالات يمكن أن يكون للضغوط جوانب إيجابية تيسر وتسهل عملية النمو، ومع ذلك يمكن أن تؤدي المستويات العالية من الضغوط التي لا تتم إدارتها بشكل مناسب إلى نتائج نفسية وجسدية سلبية؛ ومن ثم تؤثر سلبًا على إنتاجية الفرد وقدرته على التعليم والتعلم، ويُعد مفهوم أساليب المواجهة من المفاهيم المتجددة في مجال علم النفس، ومن الرواد في هذا المجال (Lazarus, 1976,66) فقد أشار إلى مفهوم استراتيجيات المواجهة تركز على المشكلة، وأساليب مواجهة تركز على الانفعال، ووصفها بأنها: "تلك الجهود التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة". وقد أطلقت على أساليب المواجهة مجموعة من المصطلحات للتعبير عنها (مثل سلوكيات المواجهة (CopingBehavior) وجهود المواجهة (EffortsCoping) ومهارات المواجهة (CoSkills) وميكانزمات المواجهة (CopingMechanisms)، واستراتيجيات المواجهة (StrategiesCoping) إلى جانب مصطلحات مثل أفعال المواجهة. (السهي، 2010، 31)

1.3.2 أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

يرى حجازي (2012، 233- 232) أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تتضمن التالي:

1- أساليب إقدامية Approach:

وهي تلك الجهود المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في اقتحام الحدث وتجاوز آثاره.

2- أساليب إجمامية Avoidance:

ذكرت دريد (2007، 54) أن الاحجام المعرفي: بتجنب التفكير الواقعي والممكن للحد الضاغط، ويتضمن المحاولات المعرفية والسلوكية لتجنب الموقف الضاغط أو التقليل من التحدي والإحجام عن التفكير فيه؛ وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع الموقف الضاغط، وأن استراتيجيات المواجهة الإجمامية تتكون من استراتيجيات فرعية وهي تعتبر طرق سلبية منها: الإنكار والتشتت والكبت والقمع والتقبل والاستسلام، وترويض النفس لتقبل الحدث ومحاولة نسيانه مع إيهام النفس بعدم القدرة على مواجهته.

2.3.2 أهداف أساليب مواجهة الضغط النفسي:

يرى Lazarus et al., (1984, 153,141) أن أساليب المواجهة تسعى إلى تحقيق هدفين أساسيين، هما:

1- تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المركز على الانفعال وهي ذات منحى تحايلي أو تلطفي؛ لأنها تتضمن جهودا للضبط أو للسيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة، مثل: الغضب، والقلق، والاكتئاب وتقليل آثارها النفسية والسيولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة، ويميز لازاروس بين مجموعتين من الأساليب التي تحقق هذا الهدف.

أ - أساليب مواجهة الأعراض الفسيولوجية، وتشتمل على لجوء الأفراد إلى بعض المسكنات وأساليب الاسترخاء.
ب- أساليب نفسية داخلية: مثل الحيل الدفاعية العقلية.
2- السيطرة على المشكلة التي تسبب الضغط النفسي (المواجهة المركزة على المشكلة) ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص وبيئته، عن طريق حلّ المشكلة واتخاذ القرارات وهي ذات منحى وسيلي أو منحى حلّ المشكلات كونها تهدف إلى تغيير العلاقة بين الفرد وبيئته.

3.3.2 تصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

وقد صنف الباحثون أساليب المواجهة تصنيفات مختلفة.

1 - تصنيف Lazarus & Folkman, (1984, 335) لأساليب المواجهة حيث صنفها إلى فئتين، هما: أ - أساليب المواجهة القائمة على المشكلة وتعبر عن الأفعال والخطوات التي يقوم بها الفرد وتتجه مباشرة نحو تغيير مسببات الضغوط البيئية والتغلب على مصادرها وأسبابها أو تتجه مباشرة نحو تغيير الذات من خلال وضع معايير جديدة للذات وصياغة أو توظيف المهارات والخبرات السابقة في محاولة لتحقيق التوافق مع مسببات الضغط النفسي.

ب- أساليب المواجهة القائمة على الانفعال حيث توظف أساليب المواجهة في زيادة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالموقف الضاغط، وهي ليست منفصلة عن بعضها البعض، ولكنها تستخدم معاً.

2- تصنيف Chen et al., (2010) الأساليب التي يستخدمها طلاب الجامعة في مواجهة الضغوط الدراسية إلى أربعة أساليب، هي:

أ - التعايش الإيجابي مع المشكلات: ويشير إلى المحاولات التي يقوم بها الفرد للتعامل بطريقة مباشرة مع المشكلة، وتتمثل في حلّ المشكلة أو تبسيطها والتوجه إلى المصدر الأساسي للمشكلة أو البحث عن مصادر المشكلة الخارجية والتي قد يكون سببها المعلم أو الأصدقاء أو الكلية.

ب- التعايش الإيجابي مع الانفعالات: ويشير إلى تغيير الفرد من اتجاهاته الانفعالية عند مواجهته الانفعالية لموقف ضاغط ويتطلب ذلك تغيير التفكير والانفعال ليكون إيجابياً ومشجعاً للذات.

ج - التعايش السلبي مع المشكلات: ويشير إلى أساليب المماثلة والمراوغة لمواجهة المشكلة، كأن يأخذ الفرد جانباً بعيداً عن المشكلة أو الاتجاه إلى عمل آخر.

د- التعايش السلبي مع الانفعالات: ويشير إلى الانفعالات السلبية التي تظهر على الفرد عند مواجهة الضغوط، وتشمل الخضوع الانفعالي، وإلقاء اللوم على الآخرين واتهام الذات، وفقدان التحكم في الانفعالات، والغضب بسهولة.

وتعد أساليب مواجهة الضغوط ضرورة حتمية خاصة في هذه الأيام؛ لأنّ الضغوط النفسية أصبحت أمراً حتمياً في حياة جميع الأفراد وأساليب التعامل مع الضغوط وإدارتها يؤدي إلى الحد من تفاقمها ويساعد على حلّ المشكلات، أما الفشل في التعامل مع الضغوط يؤثر بشكل سلبي على تحقيق الأهداف وعلى الحياة بشكل عام.

4.2 دراسات سابقة حول متغيرات الدراسة:

أجريت مجموعة من الدراسات حول عوامل رأس المال النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات ذات الصلة بمتغيرات البحث الحالي؛ حيث أمكن الاستفادة منها في بلورة الإطار النظري للبحث وصياغة فروضه، وأيضاً الاستفادة من نتائجها في تفسير البحث الحالي وهي كما يلي:

1.4.2 دراسات سابقة حول رأس المال النفسي وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى

- دراسة (Khan et al., 2011)

وموضوعها: علاقة أساليب مواجهة الضغوط مع رأس المال النفسي وعوامل الشخصية الخمس الكبرى وهدفت الدراسة كشف علاقة أساليب المواجهة مع رأس المال النفسي الإيجابي (الأمل والتفاؤل، والكفاءة الذاتية والمرونة) وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلاب البكالوريوس من جامعات مختلفة، وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب في جامعات الإقليم الاتحادي كوالالمبور، ماليزيا، وتمّ استخدام مقياس عوامل الشخصية المكون من عشرة عناصر للشخصية، واستبيان رأس المال النفسي، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط، وكشفت نتائج البحث أن رأس المال النفسي الإيجابي وأبعاد الشخصية الخمسة الكبرى كانت مرتبطة بشكل كبير باستجابات المواجهة ماعدا العصابية، كما وجد أن الأشخاص الذين يعانون من العصابية العالية أقل انخراطاً في آلية التأقلم، في حين أن الأفراد ذوي الانبساط العالي والانفتاح والضمير يشاركون في مواجهة أكثر تركيزاً على المشكلة حيث كانت العلاقة موجبة دالة إحصائياً. وأشارت النتائج أيضاً إلى أن عوامل الشخصية ورأس المال النفسي لهم تأثير كبير على أساليب المواجهة.

- دراسة Hong et al.,(2020)

وموضوعها: الدور الوسيط لرأس المال النفسي وسمات الشخصية الخمس الكبرى وعلاقته بتقدير الذات والإبداع. وهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين تقدير الذات ورأس المال النفسي كوسيط بين سمات الشخصية الخمس الكبرى والإبداع لدى طلبة الجامعة، تكونت العينة من 72 طالبًا، وتم استخدام مقياس رأس المال النفسي، ومقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى، وأظهرت الدراسة عددًا من النتائج من أهمها أن تقدير الذات ورأس المال النفسي يؤثر بشكل مباشر في العلاقة بين سمات الشخصية الخمس الكبرى المتمثلة في (الانفتاح، العصابية، الضمير، والانبساط) والإبداع لدى الطلبة وعندما يكون الانفتاح على الخبرة مرتفعًا تنخفض العصابية، والدرجات العالية في تقدير الذات وتنبؤ رأس المال النفسي بالإبداع العالي، كما يتوسط احترام الذات ورأس المال النفسي في العلاقة بين الانبساط والضمير، وكلما ارتفعت درجات الانفتاح والضمير ارتفع مستوى احترام الذات ورأس المال النفسي والإبداع والمرونة).

- دراسة zineddin et al.,(2018)

وموضوعها: "دور رأس المال النفسي في التوافق الزوجي وعلاقته بسمات الشخصية الخمس الكبرى لدى الطلاب" هدفت الدراسة معرفة علاقة تحديد دور رأس المال النفسي في العلاقة بين سمات الشخصية الخمس الكبرى مع التوافق الزوجي لدى طلبة الجامعة، تكونت العينة من 33000 من الطلاب من جامعة آزاد الإسلامية فرع كرج، وتم استخدام مقياس التكيف الثنائي، واستبيان رأس المال النفسي ومقياس سمات الشخصية الخمس الكبرى. أظهرت نتائج الدراسة أن سمات الشخصية تؤثر على أبعاد رأس المال النفسي وقد تؤدي إلى تقليل أو زيادة التكيف الزوجي لدى الطلبة.

1.3.3 دراسات سابقة حول رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية

- دراسة كل من سمية شكري & أمل محمد أحمد (2021)

وموضوعها: "نمذجة العلاقات السببية بين الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا Coved-19، هدفت الدراسة تحديد مستوى رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية، والتحقق من النموذج السببي للعلاقات بين الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية وبعض المتغيرات الديموجرافية مثل النوع، التخصص، والبرنامج، والفرقة الدراسية لعينة من طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا Coved-19، وتكونت عينة الدراسة (1160) من طلبة الجامعة، وتم استخدام مقياس الرفاهية النفسية، وقائمة الضغوط الأكاديمية. ومقياس رأس المال النفسي في

البيئة الأكاديمية، وكشفت النتائج عن وجود مستوى مرتفع لدى عينة الدراسة في كلٍّ من الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي.

- دراسة (Wu et al., 2019)

وموضوعها "علاقة رأس المال بأساليب مواجهة الضغوط والاستجابة للقلق لدى الطلاب". هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين رأس المال النفسي وأساليب المواجهة واستجابة الطلاب للقلق لدى طلاب الجامعة الصينية، تكونت عينة الدراسة من 287 طالبًا، وتمّ استخدام استبيان رأس المال النفسي، واستبيان أسلوب مواجهة الضغوط، ومقياس قلق التقييم الذاتي. أظهرت الدراسة عدة نتائج منها أن رأس المال النفسي له دور وسيط بين أسلوب المواجهة والقلق، كما أن رأس المال النفسي يرتبط ارتباطًا سلبياً بالقلق وإيجابي مع التكيف الإيجابي لمواجهة الضغوط، كما أن لرأس المال النفسي تأثيرًا كبيرًا بين أسلوب المواجهة والقلق، وأن تحسين رأس المال النفسي لدى الطلبة سيؤدي إلى زيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط والقلق.

ونتائج الدراسات دعمت وجود علاقة بين امتلاك الفرد لرأس المال النفسي واستخدامه لأساليب مواجهة إيجابية فعّالة تساعده في التخفيف من حدة هذه الضغوط.

- دراسة (Carmona et al., 2018)

وموضوعها: "دور رأس المال النفسي في العلاقة بين الانفعالات الإيجابية والأداء الأكاديمي".

هدفت الدراسة بحث العلاقة بين الانفعالات الإيجابية والأداء الأكاديمي والدور الوسيط لرأس المال النفسي في هذه العلاقة، وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 639 من طلاب المدارس الثانوية في المرحلة العمرية من 14-17 سنة. أظهرت الدراسة عدة نتائج منها أن الانفعالات الإيجابية لها علاقة أفضل بالأداء الأكاديمي للطلاب، وأن رأس المال النفسي يتوسط هذه العلاقة؛ أي أن 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 منخفض، وتؤكد هذه الدراسة أسلوب المواجهة المتمركز حول الانفعال وعلاقته برأس المال النفسي وتأثير هذه العلاقة على الأداء الأكاديمي تأثيرًا إيجابيًا.

- تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع رأس المال النفسي في علاقته بعددٍ من المتغيرات المرتبطة بالبحث الحالي إلى ما يلي:

1- الأهداف: تناولت الدراسات السابقة كشف علاقة أساليب مواجهة الضغوط مع رأس المال النفسي وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى، ومعرفة العلاقة بين تقدير الذات ورأس المال النفسي كوسيط بين سمات الشخصية الخمسة الكبرى والإبداع، وبحث العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والضغوط النفسية ودور رأس المال النفسي كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية والضغوط النفسية، وبحث العلاقة السببية بين متغيرات الشخصية والمواجهة المعتمدة على الاندماج والتكيف مع الحياة الجامعية، ومعرفة العلاقة بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط واستجابة الطلاب للقلق، وتحديد مستوى رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية، وعلاقة رأس المال النفسي بالانفعالات الإيجابية، ولم تتوصل الباحثة إلى دراسات أجريت في البيئة العربية شملت متغيرات الدراسة الحالية الثلاثة مجتمعين؛ ولذا فإن البيئة العربية في حاجة إلى إجراء مزيد من هذه الدراسات.

2- تباين حجم العينة في الدراسات السابقة ما بين عينات صغيرة الحجم كما في دراسة Hong et al.,2020 حيث بلغ حجم العينة (72) طالبًا، وعينات كبيرة الحجم كما في دراسة (zeineddin et al., 2018) حيث بلغ حجم العينة (33000) طالبًا.

3- بالنسبة للأدوات اعتمدت معظم الدراسات السابقة على مقياس (Luthans's et al.,2007) بينما تنوعت المقاييس المستخدمة في قياس أساليب التعامل مع الضغوط (Carver,cheire&Weintraub,1989) ومقياس عوامل الشخصية لـ (SwannRentfrow,Gosling,2003) و (John &Srivastava,1999)

4- بالنسبة لنتائج الدراسات السابقة تبين ما يلي:

أ- اتفاق الدراسات السابقة على وجود علاقة إيجابية دالة بين أبعاد رأس المال النفسي وبين استخدام الأساليب الإيجابية في مجابهة الضغوط تساعد في التخفيف من حدة هذه الضغوط منها دراسة (Carmona,et,al.,,2018)، دراسة (Hong et al.,2020) ودراسة (سميه شكري وأمل محمد2021، وتُوجد علاقة سلبية غير دالة إحصائيًا بين رأس المال النفسي وأبعاده وبين استخدام الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط كما في دراسة (Wu el.al.,2019) دراسة (zeineddin et al., 2022)

ب- اتفقت الدراسات السابقة على طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي وأبعاد الشخصية مرتبط بشكل كبير بأساليب المواجهة كما في دراسة (Khan et al.,2011) باستثناء العصابية، إنَّ رأس المال النفسي يؤثر بشكل مباشر في العلاقة بين سمات الشخصية الخمسة الكبرى وكلما ارتفعت درجات الانفتاح ارتفع مستوى رأس المال النفسي بينما تنخفض مع العصابية. إنَّ هناك علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي وعوامل الشخصية (الانفتاح على التجربة والانبساط، والضمير، والمقبولية) ودراسة (Hong et al.,2020)

ج - تنوعت البيئة التعليمية ما بين المدارس بالمرحلة الثانوية والجامعات كما في دراسة (Carmona et al.,2018) والجامعات كما في دراسات (Wu et al.,2019; Khan et al.,2011) (zeineddin et 2022) al.,

د- تميزت الدراسة الحالية بأنها أجريت في بيئة عربية، جمعت الدراسة بين المتغيرات رأس المال النفسي وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى وأساليب مواجهة الضغوط من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوع البحث نجد أنه:

لم تتوفر في حدود علم الباحثة دراسات عربية جمعت بين متغيرات الدراسة الحالية رأس المال النفسي، والضغوط النفسية لطلبة الجامعة، وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى، في البيئة العربية، وهذا ما يميز الدراسة الحالية، كما تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من طبيعة العلاقة بين المتغيرات قيد الدراسة.

2.5 فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري للدراسة ونتائج الدراسات السابقة؛ يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

1- تُوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عوامل الشخصية الخمس الكبرى ورأس المال النفسي.

2- تُوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط ورأس المال النفسي.

2.6 الطريقة والإجراءات:

1.2.6 المنهج المستخدم:

اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام المنهج الوصفي الارتباطي The Correlation Method وذلك بما يتفق مع طبيعة وأهداف الدراسة الحالية، والتي تسعى إلى بحث العلاقة بين المتغيرات التالية: (العوامل الخمسة للشخصية - أساليب مواجهة الضغوط - رأس المال النفسي) لدى طلبة الجامعة.

2.2.6 عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من عينتين، هما:

أ- عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس: تكونت من (100) طالبة من طلاب كلية التربية بجامعة طنطا من أقسام (علوم خاصة ورياض أطفال) حيث اقتصرت الدراسة على الطالبات (الإناث)، وكان متوسط أعمارهن 19,6 عام بانحراف معياري مقداره 0,76.

ب- عينة الدراسة الأساسية: تكونت من (171) طالبًا من طلاب كلية التربية جامعة طنطا، الفرقة الثانية تخصص علوم خاصة، والفرقة الرابعة تخصص رياض أطفال، وكان متوسط أعمارهم 19,12 عامًا بانحراف معياري مقداره 0,76.

2.3.6 أدوات الدراسة: وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية:

(أ) مقياس رأس المال النفسي من إعداد (Liran & Miller, 2019) وتعريب وسام عبد السميع القصبي.

(ب) مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى Bfi (إعداد أبو زيد السعيد الشويقي، 2008).

(ج) مقياس أساليب مواجهة الضغوط الدراسية: إعداد (Chen & Len, 2010) ترجمة سعيد عبد الغني سرور، عادل محمود المنشاوي.

أولاً (أ) - مقياس رأس المال النفسي من إعداد (Liran & Miller, 2019) وتعريب وسام عبد السميع القصبي هذا المقياس هو نسخة مختصرة ومعدلة أعدها Liran & Miller, 2019 من مقياس رأس المال النفسي الاصيل الذي أعده Luthans et al., 2007 وقامت وسام القصبي بترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم عُرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي. ويهدف المقياس لقياس رأس المال النفسي في المجال الأكاديمي ويتكون المقياس من (24) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة) ويقاس كل بُعد من خلال ست عبارات، ويتم الاستجابة لعبارات المقياس على تدرج خماسي (موافق بشدة، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- الصدق:

قامت مترجمة المقياس بحساب الصدق من خلال: التحليل العاملي الاستكشافي لعبارات المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية، واستخدام محك جليفورد في تحديد العوامل، وقد أظهرت نتائج التحليل العاملي وجود خمسة عوامل مقبولة: العامل الأول عامل عام فسّر 29.62% من التباين، تشعب العامل الثاني هو الكفاءة الذاتية وفسر نسبة التباين العاملي له 13.5% من نسبة التباين، تشعب العامل الثالث وهو الأمل وفسر نسبة التباين العاملي له

12.66% من نسبة التباين. تشبع العامل الرابع وهو التفاؤل وفسر نسبة التباين العملي له 11.91% من نسبة التباين، تشبع العامل الخامس وهو المرونة وفسر نسبة التباين العملي له 10.04% وقد فسرت العوامل الخمس المستخلصة نسبة 77.73% من التباين الكمي.

تمّ التأكد من صدق المقياس في الدراسة الحالية من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الخصائص السيكومترية على المقياس والدرجات على اختبار المحك الخارجي وهو مقياس رأس المال النفسي لأمل محمد زايد وسمية شكري محمد، والذي يتكون من 24 عبارة مقسمة على أربعة أبعاد (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة) وكان معامل الارتباط بين المقياس والمحك (789)، وهو دال إحصائياً عند مستوى 0,01.

الاتساق الداخلي:

قامت مترجمة المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه وكذلك بالدرجة الكلية على المقياس وكانت معاملات الارتباط بين العبارات ودرجة البعد والدرجة الكلية جاءت كلها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0,01) وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0,058 إلى 0,88). كما جاءت قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الأربعة الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة والدرجة الكلية للمقياس (0,89، 0,84، 0,93، 0,88) على الترتيب.

الثبات:

قامت مترجمة المقياس وسام القصبي بالتحقق من الثبات عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل حيث بلغت قيمته (0,92)، كما تمّ حساب معامل ثبات ألفا لكل بُعد من أبعاد المقياس الأربعة حيث بلغت قيم معاملات الثبات (0,79، 0,81، 0,87، 0,74) على الترتيب.

وتمّ التأكد من الثبات في الدراسة الحالية من خلال حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس والذي بلغت قيمته (0,89)، كما تمّ حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد المقياس الأربعة حيث بلغت قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية الأربعة 656، 785، 473، 789، الفاعلية، الأمل، المرونة، التفاؤل على الترتيب.

ثانياً (ب) مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى Bfi (إعداد أبو زيد السعيد الشويقي)

يتكون المقياس من 44 بنداً مفرداً مقابل كل بند خمس بدائل غير موافق بشدة (1) عبر موافق قليلاً (2) لا أدري (3) موافق قليلاً (4) موافق بشدة (5) وهذا المقياس يقيس خمسة تجمعات لأبرز سمات الشخصية يمثل كل

عامل تجريدًا لمجموعة من السمات، وهي: العصائبيّة، الانبساطية، الطيبة المقبوليّة، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة.

وقد قام مُعد المقياس بالتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس في صورته العربية من خلال:
الصدق:

قام مُعد المقياس بحساب صدق المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الخصائص السيكومترية على المقياس ودرجاتهم على مقياس العوامل الخمس الكبرى في الشخصية لبيوتشان الذي أعده (عبد المنعم الدريدي، 2004) وكان معامل الارتباط 0,756. وهو دال إحصائيًا عند مستوى 0,1؛ وهذا يدلُّ على صدق المقياس.

تمَّ التأكد من صدق المقياس في الدراسة الحالية من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الخصائص السيكومترية على المقياس والدرجات على اختبار المحك الخارجي وهو مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد عبد المنعم الدريدي وكان معامل الارتباط بين المقياس والمحك 0,78، وهو معامل ارتباط دال إحصائيًا.

حساب الثبات

قام مُعد المقياس بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ على عينة الخصائص السيكومترية لأبعاد المقياس العصائبيّة، الانبساطية، المقبوليّة الاجتماعيّة، الانفتاح على الخبرة، الضمير الحي والدرجة الكلية وكان معامل ألفا كرونباخ 0,62، 0,65، 0,75، 0,76، 0,78، 0,77. على الترتيب، وهي معاملات ثبات مقبولة نسبيًا. وتمَّ التأكد من ثبات المقياس في الدراسة الحالية من خلال حساب ألفا كرونباخ وكان معامل ألفا كرونباخ 0,73، وهو معامل ثبات مقبول نسبيًا، 0,553، 0,290، 0,370، 0,420، 0,291، الانفتاح، المقبوليّة، الضمير، الانبساط، العصائبيّة على الترتيب.

ثالثًا (ج) مقياس أساليب مواجهة الضغوط الدراسية: إعداد (Chen & Len, 2010) ترجمة سعيد عبد الغني سرور، عادل محمود المنشاوي.

يتكون المقياس من 28 مفردة تقيس أربعة أساليب لمواجهة الضغوط الدراسية، وهي:

1 - التعايش الإيجابي مع المشكلات: Active problem coping : ويشير إلى المحاولات التي يقوم بها الفرد للتعامل بطريقة مباشرة مع المشكلة وتتمثل في حلّ المشكلة أو تبسيطها والتوجه إلى المصدر الأساسي للمشكلة،

أو البحث عن مصادر المشكلة الخارجية والتي قد يكون سببها المعلم أو الأصدقاء أو الكلية، أو الأسرة، وتقيسه المفردات من 15-20 (6 مفردات)

2 - التعايش الإيجابي مع الانفعالات Active emotional coping: ويشير إلى تغيير الفرد من اتجاهاته الانفعالية عند مواجهته الانفعالية لموقف ضاغط ويتطلب ذلك تغيير التفكير والانفعال ليكون إيجابياً ومشجع للذات، وتقيسه المفردات من 1-8 (8 مفردات).

3 - التعايش السلبي مع المشكلات Passive problem coping: ويشير إلى أساليب المماثلة والمراوغة لمواجهة المشكلة، كأن يأخذ الفرد جانباً بعيداً عن المشكلة أو الاتجاه إلى عمل آخر، وتقيسه المفردات من 21-28 (8 مفردات).

4- التعايش السلبي مع الانفعالات Passive emotional coping: ويشير إلى الانفعالات السلبية التي تظهر على الفرد عند مواجهة الضغوط وتشمل الخضوع الانفعالي، وإلقاء اللوم على الآخرين واتهام الذات، وفقدان التحكم في الانفعالات، والغضب بسهولة، وتقيسه المفردات من 14 - 9 (مفردات6).

واختيارات الإجابة عن المفردة تكون من بين البدائل: تنطبق تماماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق مطلقاً، وتتراوح الدرجة على المفردة من 5 إلى 1، وتشير الدرجة المرتفعة على كل أسلوب إلى زيادة معدل استخدامه من قبل الفرد، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى قلة استخدام هذا الأسلوب من قبل الفرد.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق:

قام مترجم المقياس بالتحقق من صدق المقياس في صورته الأجنبية عن طريق التحليل العاملي لعبارات المقياس للتحقق من العوامل المكونة له، وعن طريق صدق المحك وكان معامل الارتباط بين المقياس والمحك 0,78، وهو معامل ارتباط مرتفع؛ مما يدل على صدق المقياس.

وتم التأكد من صدق المقياس في الدراسة الحالية من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الخصائص السيكومترية على المقياس ودرجاتهم على اختبار المحك الخارجي وهو مقياس مهارات مواجهة الضغوط (Cano García et al.,2006) ترجمة عبد العزيز إبراهيم سليم والذي يتكون من 40 عبارة، وكان معامل الارتباط بين المقياس والمحك (0,67) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً.

الاتساق الداخلي:

قام مترجم المقياس بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال معامل الارتباط بين درجات المقياس والدرجة الكلية للمقياس والأبعاد الأربعة 0,68, 0,66, 0,72، وهي معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى مرتفع؛ ومن ثمّ يمكن الوثوق في ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط بدرجة مناسبة.

- الثبات:

قام مترجم المقياس بحساب ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط بأبعاده الأربعة (التعايش الإيجابي مع المشكلات، التعايش الإيجابي مع الانفعالات، التعايش السلبي مع المشكلات، التعايش السلبي مع الانفعالات) والمقياس ككل وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ وبلغ 0,75, 0,76, 0,78, 0,74، على الترتيب والمقياس ككل بلغ معامل الثبات 0,79؛ وتشير هذه النتائج إلى معاملات ثبات مقبولة.

وتّمّ التأكد بحساب الثبات في الدراسة الحالية من خلال حساب معامل الارتباط ألفا كرونباخ وبلغ معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية والدرجات الفرعية 0,76, 0,75, 0,77, 0,74, 0,75، على الترتيب.

2.7 نتائج الدراسة:

يبين جدول (1) الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

جدول (1) الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

| الانحراف المعياري | المتوسط | البُعد | الخاصة |
|-------------------|----------|--------------------------------|----------------------|
| 3.19443 | 30.5146 | الانبساط | الشخصية |
| 4.19443 | 27.0292 | العصايبية | |
| 4.83358 | 36.7018 | الانفتاح على الخبرة | عوامل الكرى |
| 3.21298 | 29.3509 | المقبولية | |
| 4.19544 | 29.0643 | الضمير الحي | عوامل الكرى |
| 13.71696 | 152.6608 | الدرجة الكلية | |
| 4.11000 | 13.8830 | الفاعلية الذاتية | عوامل الكرى |
| 3.02222 | 14.3918 | المرونة | |
| 3.69320 | 13.6082 | الأمل | |
| 3.72608 | 14.5556 | التقاؤل | |
| 12.23498 | 56.4386 | الدرجة الكلية | أساليب مواجهة الضغوط |
| 4.63830 | 19.1462 | التعايش الإيجابي مع المشكلات | |
| 4.93134 | 29.1696 | التعايش الإيجابي مع الانفعالات | |
| 3.69923 | 23.5497 | التعايش السلبي مع المشكلات | |

| | | |
|----------|---------|------------------------------|
| 3.73536 | 17.6667 | التعايش السلبي مع الانفعالات |
| 11.38435 | 89.5322 | الدرجة الكلية |

1.2.7 نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينصُّ الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين عوامل الشخصية الخمسة الكبرى ورأس المال النفسي (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى طلبة الجامعة عينة الدراسة".
وللتحقق من الفرض تمَّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة الدراسة على مقياس العوامل الشخصية الخمسة الكبرى ودرجاتهم على مقياس رأس المال النفسي جدول (2).

جدول (2)

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة على مقياس رأس المال النفسي ودرجاتهم على مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى

| عوامل الشخصية رأس المال النفسي | العصابية | الانبساط | الانفتاح | المقبولية | الضمير |
|-----------------------------------|----------|----------|----------|-----------|--------|
| الفاعلية | -054, | ** , 404 | ** ,458 | ,46 | ,016 |
| الأمل | -177, | ** , 317 | ** ,346 | ,130 | ,019 |
| المرونة | ** -246 | ** ,256 | ** ,346 | * ,182 | ,129 |
| التفاؤل | -320, | ** ,232 | ** ,303 | ,139 | ,076 |
| الدرجة الكلية رأس المال | 124,- | ** ,393 | ** ,436 | ,142 | ,044 |

مستوى دلالة 0,05 * مستوى دلالة 0,01 **

يتضح من جدول (2) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0,05 عوامل الشخصية الخمسة الكبرى (الانبساط، الانفتاح على الخبرة، المقبولية) ورأس المال النفسي على الدرجة الكلية والأبعاد لدى طلبة الجامعة عينة الدراسة، ماعدا بُعد العصابية كان معامل الارتباطية يساوي سالب 246, والعلاقة بين بُعد الضمير الحي كانت معاملات الارتباط موجبة وغير دالة إحصائياً.

- تفسير نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ويمكن تفسير العلاقة السالبة الدالة إحصائياً جدول (2) بين بُعد العصبيّة ورأس المال النفسي إلى خصائص الأفراد العصبيين الذين يميلون إلى الحزن والمزاجية وعدم الاستقرار العاطفي ويكافحون من أجل التعافي من الأحداث المجهدة، وعدم القدرة على ضبط الدوافع والتوتر وانعكاس ذلك على فاعليتهم الذاتية وشعورهم بالثقة وإيمانهم بقدراتهم الذاتية وثقتهم على حشد الموارد المعرفيّة والإدراكيّة، والأفراد العصبيون لا يمتلكون القدرة على إعادة التوازن أو المرونة، ويظهر ذلك أيضاً في شعورهم بالضيق والوحدة وعدم السعي والإصرار نحو الهدف والاستسلام للفشل، كما نجد الأفراد العصبيين لا يملكون الأمل أو الدافعية أو الحماس نحو تحقيق أهدافهم ولا يملكون خطأً بديلة أو أفكاراً، وهذا يتسق مع دراسة (Khan e t al.,2011) التي هدفت أن رأس المال الإيجابي وأبعاد الشخصية الخمس الكبرى كانت مرتبطة بشكل كبير باستثناء العصبيّة.

يمكن تفسير العلاقة الموجبة الدالة إحصائياً جدول (2) بين الانبساط والانفتاح على الخبرة ورأس المال النفسي إلى أن الأفراد المنبسطين الذين يميلون إلى تكوين صدقات جديدة ويميلون إلى المرح والحيوية وسرعة البديهة يتمتعون بالفاعلية الذاتية والثقة بقدراتهم على أداء المهام الصعبة وإنجازها، ولديهم رغبة في تحقيق أهدافهم، بالإضافة إلى أنهم متفائلون ويتميزون بالمرونة وتقبل الواقع، إنّ الأفراد الذين يتميزون بالانفتاح يميلون إلى حبّ الاطلاع على العالم الخارجي ولديهم ردود أفعال عاطفية ومحبين للفن والشعر يتمتعون بالفاعلية الذاتية والثقة ويبحثون عن التحدي، كما يتميزون بالتفاؤل واللين وعدم اليأس ويمتلكون قوة في تحديد أهدافهم، ويتسمون بالمرونة ويقدرون قيمة الحياة، وهذا ما أشارت إليه دراسة (Khan e t al.,2011) ودراسة كلّ من (Hong et al.,2020&zeineddin et al.,2018) حيث كشفت النتائج أن رأس المال النفسي يؤثر بشكل كبير في عوامل الشخصية الخمسة الكبرى.

يمكن تفسير العلاقة الموجبة الدالة إحصائياً جدول(2) بين المقبوليّة ويقظة الضمير وبين رأس المال النفسي إلى أن الأفراد الطيبين يميلون إلى مساعدة الآخرين ويعطون قيمة كبيرة للحب، ويحترمون مشاعر الآخرين يتميزون بالتسامح ولديهم فاعلية ذاتية وثقة بالنفس، وعلى قناعة بإمكاناتهم وقدراتهم على التطوير والنجاح وتحقيق أهدافهم، كما أنهم يتميزون بالمرونة والمشاعر الإيجابية والتفاؤل والأمل وتوقع مستقبل أفضل، وأن الأفراد ذوي الضمير الحي الذين يتميزون بسهولة المعشر، والتنظيم والتروي لديهم دافعية للعمل والنجاح دون تشجيع أو ملل ولديهم مرونة وفاعلية ذاتية وأمل وتفاؤل بأنّ المستقبل أفضل وهذا ما أكدته الدراسات السابقة.

2.2.7 نتائج الفرض الثاني وتفسيرها ومناقشتها:

ينصُّ الفرض الثاني على أنه "تُوجد علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط ورأس المال النفسي" وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على أبعاد أساليب مواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس رأس المال النفسي (جدول 3)

جدول (3)

جدول (3) معامل الارتباط بين درجات الطلاب على أبعاد أساليب مواجهة الضغوط ودرجاتهم على مقياس رأس المال النفسي

| أساليب مواجهة الضغوط رأس المال النفسي | التعايش الإيجابي مع المشكلات | التعايش الإيجابي مع الانفعالات | التعايش السلبي مع المشكلات | التعايش السلبي مع الانفعالات |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| الفاعلية | ** ,465 | ** ,471 | - ,027 | - ,113 |
| الأمل | ** ,409 | ** ,332 | - ,022 | - ,086 |
| المرونة | ** ,344 | ** ,279 | - ,063 | - ,202 |
| التفاؤل | ** ,217 | ** ,29 | - ,173 | - ,166* |
| الدرجة الكلية | ** ,743 | ** ,762 | ** ,606 | ** ,519 |

مستوى دلالة * 0,05, مستوى دلالة ** 0,01

ويتضح من الجدول (3) ما يأتي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0,01 بين استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية ورأس المال النفسي الدرجة الكلية والأبعاد لدى طالبات الجامعة عينة الدراسة
 - توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0,05 و 0,01 بين استراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية ورأس المال النفسي على الدرجة الكلية والأبعاد لدى طالبات الجامعة عينة الدراسة.
- وتتفق هذه النتائج مع الإطار النظري للبحث الذي يشير إلى أن هناك علاقة بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية.

تفسير نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ويمكن تفسير وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، إلى أن رأس المال النفسي يعمل على إثارة وتحفيز الانفعالات الموجبة. فالفاعلية الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة هي مصدر الانفعالات الموجبة، حيث ينظر الفرد إلى المواقف الضاغطة والمشاكل بشكل إيجابي عندما يكون لديه مستوى مرتفع من رأس المال النفسي (فاعلية ذاتية وتفاؤل وأمل ومرونة). ويؤكد ذلك (Carmona, et, al., 2018) حيث يتميز الفرد بالقدرة على مواجهة المحن والشدائد بأساليب مواجهة إيجابية، وأن إدراك الفرد لفعاليتته الذاتية يتعلق بتقييمه لقدراته على تحقيق مستوى معين من الإنجاز، وعلى التحكم في الأحداث، ومدى مثابرتة في التصدي للعوائق التي تواجهه، فرأس المال النفسي يساعده الأفراد على التصدي للضغوط النفسية والحيلولة دون تصاعد تأثيرها، وهذا يتسق مع دراسة (Wu) (et al., 2012) التي تشير إلى أن رأس المال النفسي له تأثير كبير على أسلوب مواجهة الضغوط وأن تحسين رأس المال النفسي سيؤدي إلى زيادة قدرة الأفراد على مواجهة الضغوط، يؤدي امتلاك الفرد للتفاؤل والأمل والمرونة النفسية إلى استخدام أساليب الدعم النفسي وحلّ المشكلة وضبط الذات والترفيه في مواجهة الضغوط، فمن يمتلك رأس مال نفسي إيجابي يمتلك القدرة على أن يكون شخصاً أكثر إيجابية؛ ومن ثمّ يمتلك الحافز لاستثمار قدراته ورأس ماله النفسي الذي يساعده في مواجهة الضغوط والأزمات بشكل أكثر إيجابية.

كما يكمن تفسير وجود علاقة سالبة غير دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي وأسلوب التعايش السلبي مع المشكلات، وأسلوب التعايش السلبي مع الانفعالات؛ ويرجع ذلك إلى أن الأفراد الذين يتعاملون مع الضغوط والانفعالات بشكل سلبي يكون مستوى رأس المال النفسي منخفضاً لديهم؛ قد يرجع هذا 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 التعايش السلبي مع المشكلات أو التعايش السلبي مع الانفعالات، وتدعم هذه النتيجة دراسة (Zhong et al., 2009) التي أشارت إلى وجود علاقة بين رأس المال النفسي وإدارة الضغوط الأكاديمية لطلاب الجامعة وأن رأس المال النفسي يرتبط إيجابياً باستجاباتهم للضغوط النفسية، ويتوسط العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب.

8. وفي ضوء ذلك يمكن تقديم التوصيات التالية:

1- ضرورة تصميم برامج لتنمية رأس المال النفسي لدى الطلبة بشكل عام والمعلمين بصفة خاصة.

2- توفير برامج تدريبية تثقيفية إرشادية ودورات تدريبية للطلاب حول كيفية تعزيز رأس المال النفسي وتحسين مهارات التحكم في الضغوط النفسية وإدارة المشاعر؛ حيث أظهرت النتائج إسهام أبعاد رأس المال النفسي إسهامًا دالًا في مواجهة الضغوط النفسية.

3 - تدريب وتوعية الطلاب على كيفية مواجهة المواقف الضاغطة والتي يمكن أن تساعدهم على استخدام عدد متنوع من أساليب المواجهة.

9. بحوث مقترحة:

1 - إجراء المزيد من البحوث التي تتناول موضوع عوامل الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط ورأس المال النفسي لدى الطلبة من جامعات مختلفة ومرحل دراسية متنوعة.

2 - إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على رأس المال النفسي لدى الطلبة بالمراحل التعليمية المختلفة.

3 - أثر المتغيرات الديموغرافية في مستوى رأس المال النفسي للوقوف على مستوى النهوض الأكاديمي.

4 - برامج تدريبية لرأس المال النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة.

5- تعزيز مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة من خلال التدخل القائم على رأس المال النفسي.

6 - دراسة العوامل التي تسهم في تفسير رأس المال النفسي لدى الطلبة.

7- فاعلية برنامج قائم على الإرشاد في تحسين رأس المال النفسي لدى عينات مختلفة من الطلبة.

مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

المراجع

- أبو عزام، أمل علاء الدين (2005). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية [رسالة دكتوراه منشورة]. قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- أبوالديار، مسعد نجاح. (2012). سيكولوجية الأمل دار الكتاب الحديث.
- أبوهاشم السيد محمد (2007). المكونات الأساسية للشخصية في نموذج كل من كاتل وايزنك وجولديبرج لدى طلاب الجامعة (دراسة عاملية)، مجلة التربية، جامعة بنها، (17) (70)، 247-201.
- الأنصاري، بدر محمد (1998). مدى كفاءة قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في المجتمع الكويتي. مجلة دراسات نفسية، 7 (2)، 277-310.
- الدريدير، عبد المنعم أحمد. (2004). علم النفس المعرفي (ج1) عالم الكتب.
- السهلي، عبدالله بن حميد (2009). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.
- الشويقي، أبو زيد السعيد. (2008). التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط. والتحصيل الدراسي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 19 (65ع)، 1 - 46.
- القصبي، وسام حمدي عبد السميع. (2022) نمذجة التأثيرات السببية لرأس المال النفسي الأكاديمي وكل من الثقة والتكيف الأكاديميين على التحصيل لدى طلبة الجامعة خلال جائحة كورونا، مجلة كلية التربية، بني سويف 19، (113)، 519- 570
- إيمان عبد الكريم ذيب (2012). التفكير الجانبي وعلاقته بسمات الشخصية وفق أنموذج قائمة العوامل الخمسة لدى طلبة الجامعة مجلة الأستاذ (٢٠١)، 44-75 .
- جرجيس، مؤيد إسماعيل. (2007). كشف الذات وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى تدريسي الجامعة والمحامين والصحفيين [رسالة دكتوراه غير منشورة] كلية التربية ابن رشد- جامعة بغداد.

- حبوش، سعاد ايت.(2018). علاقة جودة الحياة النفسية بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية: دراسة ميدانية مقارنة على طلبة جامعة الجزائر2 المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية،4،(3)،384 - 395.
- حجازي، مصطفى.(2012).إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي) التنوير للطباعة والنشر.
- دردير، نشوة كرم.(2007).الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي نمط (ا و ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات[رسالة ماجستير غير منشورة] جامعة الفيوم.
- سرور، سعيد عبد الغني ؛ والمنشاوي، عادل محمود(2010). نموذج بنائي للإبداع الانفعالي والكفاءة الانفعالية والتفكير الإبداعي وأساليب مواجهة الضغوط، مجلة التربية بدمهور، جامعة الإسكندرية،2(1) 135-105.
- عبد الخالق، أحمد محمد.(1987).الأبعاد الأساسية للشخصية، دار المعرفة الجامعية.
- عبد الخالق، أحمد محمد.(2003).الأبعاد الأساسية للشخصية، دار المعرفة الجامعية .
- عبد العظيم، طه حسين؛ عبد العظيم، سلامة حسين (2006). استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر.
- عبد المعطي، حسن مصطفى.(2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، زهراء الشرق.
- محمود، سوميه شكري؛ زايد، أمل محمد(2021). نمذجة العلاقات السببية بين الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي. والضغوط الأكاديمية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا19 Covid.المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج،1177،92-1226.
- Avey,B.,Wernsing, S., and Luthans, F. (2015).Can positive employees help positive organizational change? Impact of psychological capital and emotions on relevant attitudes and behaviors. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 44(1), 48-70.
- Basım, N.,Çetin, F. and Tabak, A. (2009). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları ile İlişkisi.*Türk Psikoloji Dergisi*. 24(63), 20-34.



- Beck, A. R., Verticchio, H., Seeman, S., Milliken, E., & Schaab, H. (2017). A mindfulness practice for communication sciences and disorders undergraduate and speech- language pathology graduate students: Effects on stress, self-compassion, and perfectionism. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 26(3), 893-907.
- Betts, C. (2012). The Success of the ‘Big-Five‘ Personality Factors: The Fall and Rise of Personality Psychology in Organization Research. *Proceedings of Academy of Organizational Culture, Journal of Communications and Conflict*. 17 (1). 45-49.
- Bockorny, M. K. (2015). Psychological capital, courage, and entrepreneurial success (Doctoral dissertation). Bellevue University.
- Cavus, M. F., & Gokcen, A. (2015). Psychological capital, Definition, components and effects. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 5(3)244-255.
- 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.
- Chen, D. J., & Lim, V. K. (2012). Strength in adversity: The influence of psychological capital on job search. *Journal of Organizational Behavior*, 33(6), 811-839.
- Chen, J., Wu, Y., Yi, H., Li, Z., Eshita, Y., Qin, P., Chen, L., & Sun, J. (2010). The impact of academic stress on medical students attending college in the Inner Mongolia area of China. *Open Journal of Preventive Medicine*, 3, 149-154.
- Costa & McCrae, P. T. (1988). Comparison of the TPI and Psychotics scales with measures of the five factor model of personality: Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 103-117. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(85\)90008](https://doi.org/10.1016/0191-8869(85)90008)
- Digman, John M. 1990, Personality Structure: Emergence of the Five-Factor Model. *Annual Review of Psychology*, *Annual Review of Psychology January* 41(1):417-440.
- Goldberg, L. R., (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26-34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.1.26>
- Hong Ming, Dmitry G. Dyakov & Jianhong Zheng (2020). Self-esteem and psychological capital: Their mediation of the relationship between Big Five



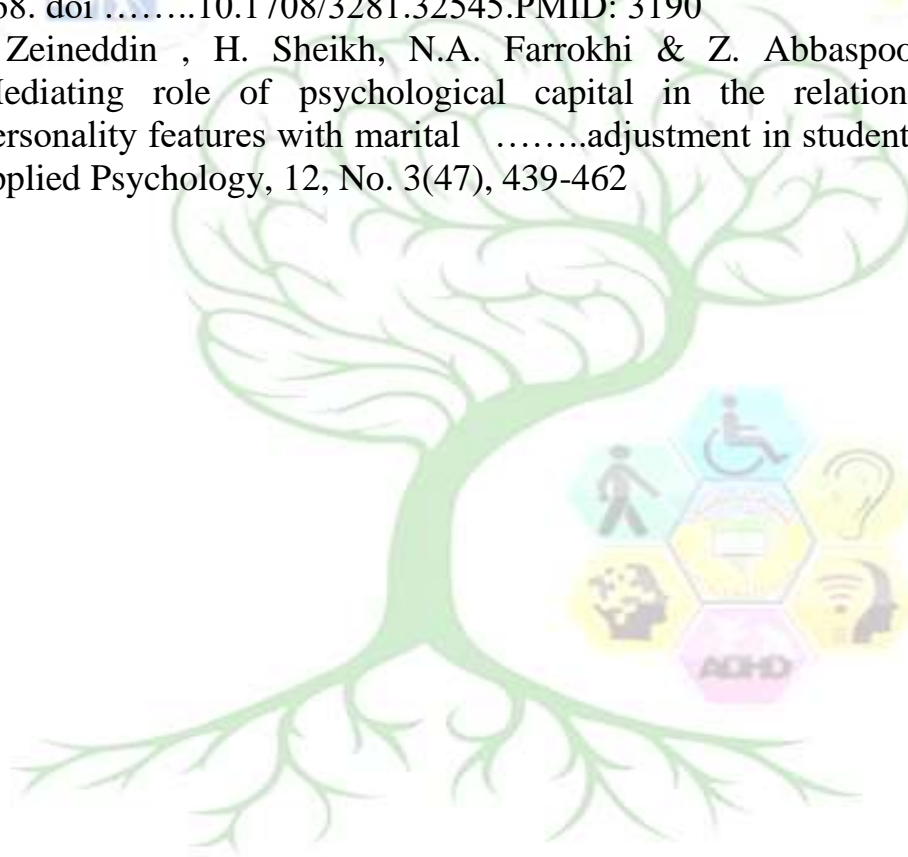
- personality traits and creativity in college students, *Journal of Psychology in Africa*(30)2, 119-124.
- - Javidan, M., & Walker, J L (2013). *Developing Your Global Mindset The Handbook for Successful Global Leaders* Beaver 's Pond Press. <http://www.worldwideerc.org>.
 - - [Khan et al., 2011](#) Khan, A., Siraj, S., & Li, L.P. (2011). Role of positive psychological strengths and big five personality traits in coping mechanism of university students. International Conference on Humanities, Society and Culture, 20, 210-215. <http://www.ipedr.com>.
 - - Lazarus , Richard & Folkman ,Susan (1984); *stress appraisal and coping* .New York ; spriger publishing Company.
 - Lazarus, R.(1976).*Patterns Of Adjustment*. New York. Mc Grew Hill.8
 - - Le,P.(2020).How transformational leadership facilitates radical and incremental innovation: the mediating role of individual psychological capital, *Asia-Pacific Journal of Business Administration*,12(3/4), 205-222.
 - - Luthans, K., Luthans, B., & Palmer, N. (2016). A positive approach to management education:The relationship between academic PsyCap and student engagement. *Journal of Management Development*, 35(9),1098-1118.
 - - Luthans, Fred; Avolio, Bruce J.; Avey, James (2011): Experimentally analyzing the impact of leader positivity on follower positivity and performance. *Management department faculty publications*,22(2), 282-294
 - - Luthans, F., & Avolio, J. (2014). Brief summary of psychological capital.*Journal of Leadership & Organizational Studies*,21(2),125-129.
 - - Luthans, F., Avey, J. B., & Patera, J. L. (2008). Experimental Analysis of a Web-Based Training Intervention to Develop Positive Psychological Capital. *Academy of Management Learning & Education*, 7, 209-221. <https://doi.org/10.5465/amle.2008.32712618>
 - - Luthans, & Avolio, B. Jm , Jenes (2009). Psychological capital: Positive resource for combating employee stress and turnover, *Human resource management vol. 48*(5), pp. 677- 693
 - - Luthans, F., et al (2010). The Development And Resulting Performance Impact Of Positive Psychological Capital, *Human Resource Management Quarterly*, 21(1).



- - Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007b). Positive psychological capital Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572. <https://doi.org/10.1177/0149206307300814>.
- - Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital(pp. 237-238):. Developing the human competitive edge*, Oxford University Press, Oxford UK
- - McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60 (2), 175-215. doi:10.1111/j.1.6494.1992.tb00970.
- - Millard, M. (2011). Psychological Net Worth, Finding the Balance between Psychological Capital and Psychological Debt [A DISSERTATION Presented to the Faculty of The Graduate College at the University of Nebraska] In Partial Fulfillment of Requirements For the Degree of Doctor of Philosophy.
- - McElroy, T., & Dowd, K. (2007). Susceptibility to anchoring effects: How openness-to- experience influences responses to anchoring cues. *Judgment and Decision Making*, 2(1), 48-53. <https://doi.org/10.1017/S1930297500000279>
- Ortega-Maldonado, A. & Salanova, M. (2018). Psychological capital and performance among undergraduate students: the role of meaning-focused coping and satisfaction, *Teaching in Higher Education*, 23(3) 390-402. <https://doi.org/10.1080/13562517.2017.1391199>
- Ramírez-Pérez, Mauricio Andrés. (2022). The relationship between academic psychological capital and academic coping stress among university students. *Terapia - psicológica*, 40(2) 279-305. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082022000200279>
- Seligman, M. E. (2011). *Learned Optimism How to your mind your and life*, Vintage.
- Snyder, C.; Ilardi, S., Michael, S & Cheapens, J. (2000). Hope Theory: Updating A Common Process For psychological Change in C. R. Snyder & R, E, Ingram (Eds), *Handbook of Psychological Change: Psychotherapy processes And practices For The 21st Century* (Pp.128 - 153). New York: Wiley.
- - Tan, K., Lew, T. & Sim, A., (2021), Effect of work engagement on meaningful work and psychological capital: perspectives from social

workers in New Zealand, Employee Relations: *The International Journal*,43(3), 807-820.

- Wu S, Xu Z, Zhang Y, Liu X. (2019) Relationship among psychological capital and anxiety of Chinese college students. *Riv Psichiatr.*54(6):264-268. doi10.1708/3281.32545.PMID: 3190
- Zeineddin , H. Sheikh, N.A. Farrokhi & Z. Abbaspoor Azar (2018) Mediating role of psychological capital in the relationship between personality features with maritaladjustment in students. *quarterly of applied Psychology*, 12, No. 3(47), 439-462



مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا