

## العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة النفسية لدي الأخصائيين النفسيين

حسام إبراهيم حماد سعيد\*

## المستخلص

تقع هذه الدراسة تحت مظلة علم النفس الإيجابي، وتهدف معرفة العلاقة بين رأس المال وطيب الحياة لدي الأخصائيين النفسيين، تكونت عينة الدراسة من ٤٠ أخصائي نفسي/ أخصائية نفسية وتم اختيار العينة بطريقة قصدية بمتوسط عمري (٣٣,٤) عام، وتنوعت مؤهلاتهم بين ليسانس ودبلوم مهني وخاص ماجستير، واستخدم الباحث مقياس رأس المال النفسي (Luthans:2007) ترجمة ( صفاء الاعسر: ٢٠١٩) وتم التأكد من استيفاء المقياس للشروط الإحصائية من صدق وثبات واتساق داخلي من خلال تطبيقه علي عينة استطلاعية من معلمي ومعلمات المراحل الثلاث ( ابتدائي - اعدادي - ثانوي )، واستخدم المنهج الوصفي و الأساليب الإحصائية المناسبة ( المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري )، كما استخدم البرنامج الإحصائي SPSS في تحليل البيانات، وتوصلت الدراسة إلي أن هناك علاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة لدي الأخصائيين النفسيين، كما توصلت الدراسة إلي وجود فروق في العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية لصالح الذكور مقارنة بالإناث، الأكثر خبرة مقارنة بالأقل خبرة، المؤهل الأعلى مقارنة بالمؤهل الأقل ، العمر الأكبر مقارنة ، واوصت الدراسة بالتوسع في إجراء البحوث التي تستهدف تنمية رأس المال النفسي في جميع المجالات لما له من أهمية مؤسسية إيجابية .

الكلمات المفتاحية : علم النفس الإيجابي - رأس المال النفسي - طيب الحياة

## مقدمة

يقع هذا البحث تحت مظلة علم النفس الإيجابي (هذا العلم الذي يركز علي تعظيم جوانب القوي لدي الأفراد) ويستمد متغيراته الأساسية من أدبياته للاستفادة منه في نمو وازدهار الأفراد و الجماعات و المجتمعات لتحقيق طيب الحياة ليس فقط على المستوى الأكاديمي بل على كل المستويات الشخصية والمهنية، ويتناول البحث العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة النفسية لدي الأخصائيين النفسيين باعتباره الأخصائي النفسي ركن أساسي في المنظومة التعليمية و يستطيع أن يسهم في تكوين شخصية التلاميذ الإيجابية ، فرأس المال النفسي الإيجابي من أهم المتغيرات الإيجابية التي تؤثر على الفرد إيجابياً بوصفها عوامل ترتبط بالجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية(الأعسر : ٢٠١٩ )، وزيادة الاستثمار فيه سيولد لدى الفرد حالة من التطور و النمو والازدهار النفسي و من ثم تحقيق طيب الحياة التي تعد من مؤشرات الصحة النفسية ، كما انها تمكن من تنمية القدرة علي مواجهة التحديات المعاصرة لتحقيق مزيد من التوافق النفسي الإيجابي و السعادة .

#### أولاً : مشكلة الدراسة و أسئلتها : -

- تتناول الدراسة متغيرين أساسيين هما رأس المال النفسي و طيب الحياة النفسية، وتنطلق مشكلة الدراسة من نقطتين غاية في الأهمية :

- محدودية الدور الإرشادي والإثرائى الفعال للأخصائي النفسي المدرسي الذي أدى الى تهميش دوره التوجيهي والإرشادي والاثرائى داخل المدرسة سواء مع التلاميذ أو العاملين بالمدرسة على اختلاف تخصصاتهم رغم أهمية هذا الدور ، وهذا بدوره أدى الى عدم الإدراك الصحيح لكثير من أولياء الامور و العاملين في المؤسسات التعليمية أو حتى التلاميذ لدوره الإرشادي والاثرائى بسبب محدودية التفاعل مع هذه الفئات مما يسبب له ضغوطاً وظيفية ، و يقلل من الدافعية للعمل ومن ثم يقلل من طيب الحياة النفسية.

و يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الاسئلة الآتية : -

- هل يكشف البروفيل النفسي لرأس المال النفسي عن تفاوت مكوناته لدي المجموعة الكلية ؟

- ما هي شكل العلاقة بين رأس المال النفسي و طيب الحياة النفسية وفقاً لمتغير العمر .

- ما هي شكل العلاقة بين رأس المال النفسي و طيب الحياة النفسية وفقاً لمتغير النوع .

- ما هي شكل العلاقة بين رأس المال النفسي و طيب الحياة النفسية وفقاً لمتغير المؤهل .

- ما هي شكل العلاقة بين رأس المال النفسي و طيب الحياة النفسية وفقاً لمتغير الخبرة .

- هل توجد فروق في العلاقة بين مكونات رأس المال النفسي ( الكفاءة الذاتية – الامل – التفاؤل – الصمود ) و طيب الحياة النفسية .

ثانياً : أهداف الدراسة : -

- الكشف علي اهم المتغيرات الايجابية التي تساعد علي تحقيق طيب الحياة النفسية

- الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي و طيب الحياة وبعض المتغيرات الديموجرافية .

ثالثاً : أهمية الدراسة :

أ) الأهمية النظرية : -

- تظهر أهمية الدراسة من خلال أهمية مجتمع الدراسة وهو الأخصائي النفسي وأهمية الفئة التي يتعامل معها وهم التلاميذ ، وكذلك أهمية المتغيرات التجريبية للدراسة وهي رأس المال النفسي و طيب الحياة ، حيث أن يمثلان مفهومين حديثين في علم النفس الإيجابي ، كما إن المتغيرين غاية في الأهمية ويحتاجها الأخصائي النفسي علي المستوي الشخصي و المهني فهي تساعد علي تحقيق الرضا الوظيفي و طيب الحياة والتغلب على الضغوط والأداء المرتفع ومن ثم الصحة النفسية , ويظهر هذا من نتائج الدراسات

السابقة التي تناولت العلاقة بين رأس المال النفسي ومتغيرات أخرى مثل الرضا الوظيفي وطيب الحياة والإبداع و الإنجاز الاكاديمي والتوافق والإبداع والطموح و تقدير الذات وطيب الحياة .

- محاولة إثراء المكتبة ببحث في حدود اطلاع الباحث لم يتطرق له باحث من قبل .

- التأصيل النظري لموضوع رأس المال النفسي و طيب الحياة هو من الموضوعات التي لم يتطرق اليها كثير من الباحثين في حدود اطلاع الباحث .

#### ب ( الأهمية التطبيقية : -

علي الرغم من أهمية الدور الذي يلعبه الأخصائي النفسي في الحياة المدرسية ما بين توجيه وارشاد وإثراء لقدرات التلاميذ ومساهمته في أعدادهم نفسياً واجتماعياً وانفعالياً ، إلا أنه لم يجد الاهتمام الكافي و لم يحظى ببرامج تدريبية تتلاءم مع أهمية هذا الدور ، وبذلك يمكن بلورة الأهمية التطبيقية للدراسة في النقاط التالية :

- تنمية رأس المال النفسي لدى الأخصائيين النفسيين وتشجيعه على العمل به داخل المؤسسات التعليمية .

- دعوة للاهتمام بعلم النفس الإيجابي عامة وخاصة رأس المال النفسي والاسهام في نشره في المجال التربوي .

- قد تساعد الدراسة في تقديم آفاقاً للباحثين الجدد في التعمق بمتغيرات الدراسة ( رأس المال النفسي و طيب الحياة النفسية) على مجتمع آخر .

- مواكبة المستجدات من العلم والمعرفة حيث ان موضوع رأس المال النفسي من الموضوعات الحديثة في علم النفس الإيجابي .

#### رابعاً : حدود الدراسة :

١ – محددات مكانية : مركز طما محافظة سوهاج.

٢ – محددات زمانية : استغرقت هذه الدراسة الفترة ( ٢٠١٩-٢٠٢٠ )

#### خامساً : مفاهيم الدراسة

#### رأس المال النفسي

عرفه (Luthans, 2007) بأنه "الدراسة والتطبيق الموجه لإحداث ارتقاء إيجابي للقدرات النفسية بالموارد البشرية لتحسين بيئة العمل الحالية، والتي يمكن قياسها وتنميتها وإدارتها بكفاءة ( صباح محمد : ٢٠١٥ )، ويتكون رأس المال النفسي من أربع مكونات هي ( الكفاءة الذاتية – التفاؤل – الأمل – الصمود) .

## طيب الحياة النفسية

عرف ( Samman :٢٠٠٧ ) طيب الحياة بانها استخدام الفرد لكامل قدراته ومواهبه النفسية لتحقيق الذات والاستقلال والشعور بالسعادة و الرضا من خلال وجود هدف للحياة و تواصل إيجابي مع الاخرين

## الإطار النظري

## رأس المال النفسي

تعود الأصول النظرية لرأس المال النفسي عندما أدخل علم النفس الإيجابي الإدارة المبنية على القوى الايجابية في مجال العمل تحت مفهومين أو حركتين أساسيتين : ( الخصائص المؤسسية الإيجابية – السلوك المؤسسي الإيجابي)، الحركة الأولى هي الخصائص المؤسسية الايجابية والتي تعتبر أحد أهم التطورات النظرية في الإدارة خلال العقد الماضي ، حيث ينصب اهتمام الخصائص المؤسسية الإيجابية علي النتائج الايجابية و العمليات و الديناميات الايجابية مثل ( الأداء المؤسسي الإيجابي، التعاون والتواصل ، العلاقات الإيجابية ) .( Ferrrira, A :2017)

وأشار ( Luthans:2002) إلي أن السلوك المؤسسي الإيجابي يمثل الحركة الثانية لعلم النفس الإيجابي الذي يتناول قوي الموارد البشرية و الطاقات النفسية ذات التوجه الإيجابي والتي يمكن قياسها و إثرائها ، كما يؤكد السلوك المؤسسي الإيجابي علي الخصائص التي يمكن تنميتها في الشخصية وليس السمات ذات الثبات النسبي هذا السلوك المؤسسي الإيجابي يتضمن الكفاءة الذاتية – الأمل – التفاؤل – الصمود ، ونشير اليها برأس المال النفسي .

## مفهوم رأس المال ال نفسي :

وعرف كلا من ( Vogelgesang & Lester : 2006 ) رأس المال النفسي على أنه "حالة التطور النفسي الإيجابية للأفراد والذي يتميز بأربع خصائص : امتلاك الثقة لتقديم الجهود المتفردة للنجاح في إنجاز المهام، وتوفر العزو الإيجابي لإمكانية النجاح الفوري والمستقبلي، والمثابرة تجاه تحقيق الأهداف من خلال المرونة في توجيه مسارات الأهداف، والقدرة على الاستفاقة عند الإخفاق و حدوث المشكلات" (أبو سيف : ٢٠١٨ )

## مكونات راس المال النفسي :-

في حقل السلوك المؤسسي الايجابي تم تمييز أربعة تركيبات إيجابية هي ( الكفاءة الذاتية - الأمل – التفاؤل- الصمود )، تمثل هذه التركيبات الإيجابية الأربعة في مجملها الحالة النفسية الإيجابية للفرد، لذلك تم جمع هذه المكونات تحت مظلة مفهوم واحد هو رأس المال النفسي، يمكن النظر إلي هذه المكونات من خلال نموذج "هيرو" (HERO) والذي يتألف من أربعة مكونات رئيسية وهي: والأمل (hope) وهو المثابرة على الوصول للأهداف، والكفاءة الذاتية (self-efficacy) والتي تعني الثقة في القدرة على بذل الجهود اللازمة للوصول للنجاح والصمود (resilience) وهي القدرة على التعامل بالتقدم والتراجع وتغيير الاتجاهات في حالة مقابلة مشكلات من أجل الوصول للأهداف وتحقيق النجاح ، كما عرفها

"لوثنانس" على أنها "قدرة إيجابية نفسية يمكن استخدامها لمواجهة الأحداث السلبية"، والتفاؤل (optimism) وهو التوقع الإيجابي بالنجاح في الحاضر والمستقبل، هذه المكونات الأربعة قد تواترت الإثباتات العلمية التي تؤكد أنها تتفاعل بتناغم لتحسين الإنتاجية بالإضافة الي أثرها الإيجابي على تحسين الأداء و الرضاء الوظيفي . (Luthans ,A: 2007) في (بطراوي : ٢٠١٧)

#### أولاً : الكفاءة الذاتية : -

تعد الكفاءة الذاتية من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، ومن المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي، وتناول باندورا الكفاءة الذاتية في نظرية مكونة من شقين : الشق الأول يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية ومدى كفاياته وقدرته على المبادرة و المثابرة للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة به، ويمثل الشق الثاني من النظرية أدراك هذه القدرة، أي أن يكون الفرد لديه ثقة ومعرفة كافية بامتلاكه الكفاءة اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة . (Bandura : 1989) في (الشوا،: ٢٠١٦)

#### ثانياً : الأمل :

يمثل الأمل حالة تحفيزية تستند إلي أحساس مستمد بشكل تفاعلي من القوة و المسارات الناجحة إذ تشير القوة الي الهدف الذي يوجه الطاقة، بينما تشير المسارات إلي التخطيط لتحقيق الأهداف ، فهو يمثل تشكيل من الإرادة الناجحة المقترنة بخطة تستهدف إنجاز بعض الأعمال، كما يمثل حالة من الدافعية الإيجابية أو العزيمة أساسها الرغبة أو الاحساس بالنجاح، هذا الاحساس مستمد من التفاعل بين العزيمة و المسارات، أن العلاقة بين التفكير في المسارات والتفكير في العزيمة تكون تفاعلية تبادلية، بما يعني أنه خلال السعي للهدف، يقوي التفكير في المسارات التفكير في العزيمة والتي بدورها تزيد من التفكير في المسارات. (الأهداف - المسارات - العزيمة). (الأعسر: ٢٠١٨)

#### ثالثاً : التفاؤل :

إن التفاؤل و التشاؤم صور عريضة للثقة والشك، التي تتعلق بمعظم مواقف الحياة وليس موقف او اثنين، و قد ميز (Sligman : ٢٠٠٤) بين الافراد المتفائلين والمتشائمين، حيث أشار إلى أن المتفائل يعزو الأحداث الايجابية لأسباب داخلية ( خاصة بالفرد) ودائمة، وتنتشر من مجال لأخر (عامة)، في حين يعزو الأحداث السلبية لأسباب خارجية قابلة للسيطرة ، مؤقتة ، خاصة بموقف محدد، بينما المتشائم يعزو المشكلة لسبب (داخلي ، عام ، دائم ) أن المستوي العالي من التفاؤل يجعل الفرد أقل احتمالاً للاستسلام وأكثر احتمالاً لاستمرار ومواصلة الجهد نحو النجاح، ومن ثم الاسهام و التأثير في الأداء الكلي للفرد، فالتفاؤل له تأثير فاعل على التفكير الإيجابي للفرد و إمكانية تحقيق النجاح . (الأعسر: ٢٠١٨) .

#### رابعاً : الصمود : -

الصمود لبنة أساسية في منظومة علم النفس الايجابي، وينظر إليه علي أنه القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة، يمثل الصمود عملية دينامية

بين عوامل الوقاية ( شخصية ، بيئية)، وعوامل الخطر ( شخصية، بيئية) هذه العملية تسمح بتعظيم المقومات أو تحجيم عوامل الخطر . (الأعسر : ٢٠١١)

### ثانيا : طيب الحياة النفسية

يعتبر مفهوم طيب الحياة النفسية (PWB Psychological well benign) ( من المفاهيم ذات الطابع الجدلي اذ تختلف مضامينه ودلالاته باختلاف الثقافات ومع ذلك يظل بمثابة مظلة تدرج تحتها كثير من المعاني كالقناعة والرضا عن الحياة والسعادة والامن النفسى وتحقيق الذات ويؤكد (دينر) ان مفهوم طيب الحياة مفهوم مكافئ للصحة النفسية وهذا ما دفع الكثير من المؤسسات الاجتماعية ان تضع طيب الحياة النفسية ضمن اهدافها الاساسية حيث يجمع المصطلح بين طيب الحياة والسعادة للفرد ( Taylor : 2011) في (طه : ٢٠١٤)

### أبعاد طيب الحياة النفسية:

قدم (Ryff : 1995) نموذج لطيب الحياة ينطلق من مفهوم الصحة النفسية ليس مجرد الخلو من المرض ، وانما يتضمن السمات الايجابية ، وفقا للتصور الذى قدمه ريف تتضمن طيب الحياة ست أبعاد ( الاستقلال – التحكم والسيطرة – العلاقات الاجتماعية – نمو الشخصية – قبول الذات – هدف الحياة). (Ryff : 1995) في (محمد : ٢٠١٣) .

### - قبول الذات Self- acceptance :

كما تشير إلى القدر على تحقيق الذات و الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة ،وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية أي مدى القدرة على تكوين موقف إيجابي تجاه نفسه أي الاعتراف بقبول جوانب متعددة من النفس أي الشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية. Ryff & (Singer 2008) في (الجمال : ٢٠١١)

### - العلاقات الايجابية مع الاخرين : Positive relations with other

وهي قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات و علاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من :الود، والمحبة والألفة، والثقة المتبادلة والمتمثلة في القدرة على التعاطف القوي، والتفهم، والدفء، والصداقة، والأخذ والعطاء وغيرها من العلاقات الإنسانية.(الجمال : ٢٠١١)

### - الاستقلال Autonomy

الاستقلال هو ان الفرد له الحق في تقرير مصيره ، وقادر على مقاومة الضغوط الاجتماعية وعلى التفكير والتصرف بطريقة مستقلة ،قادر على تنظيم السلوك من الداخل ، لديه القدرة على التنظيم الذاتي حسب المعايير الشخصية . (الاعسر : ٢٠٠٨)

**- التحكم البيئي و السيطرة البيئية Environmental Mastery**

وتعني قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعالة من هذه الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة ، والمرونة الشخصية أي تغيير البيئة وفق ما يراه الفرد ويتناسب معه. (الجمال : ٢٠١١ )

**- الهدف من الحياة Purpose in life**

وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي ، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه وإيجاد المعنى لها. (جودت: ٢٠١٠ )

**- نمو الشخصية Personal growth**

وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل أي مدى قدرة الفرد على إدراك طاقاته والارتقاء بها لكي تتقدم وتتسع باستمرار لكي يكون منفتحاً ومستعداً لتلقي أي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تساهم في مثل هذا التطور والنمو بحيث يكون لديه الإحساس بالواقعية والتي سيجد الفرد نفسه بعدها قد تطور بمرور الزمن. إذن تعتبر الحياة هنا بالنسبة للفرد عملية مستمرة من التعلم والتغير والنمو. (الجمال : ٢٠١١ )

**الدراسات ذات الصلة التي تناولت العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة**

- دراسة ( Fred Luthans:2004 ) أجرى الباحث دراسته لمعرفة العلاقة بين رأس المال النفسي (كمفهوم مركب ) و مكونات رأس المال النفسي (كمتغيرات متفردة ) والرضا عن الحياة حيث قسم الباحث عينة الدراسة الى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيين،المجموعة الأولى قامت على تحليل مقاييس المكونات الاربعة( كمتغيرات متفردة )، والمجموعة الثانية قامت علي تحليل مقياس رأس المال النفسي ( كمتغير مركب )، وبعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى أن هناك فروق دالة احصائيا بصورة أكبر بين متغير رأس المال النفسي ( كمفهوم مركب ) عن المتغيرات الأربعة بصورة متفردة لصالح متغير رأس المال النفسي ، كما دلت النتائج أن رأس المال النفسي اكثر ارتباطا باستمرار الرضا عن الحياة عن المتغيرات الأربعة متفردة في القياس التتبعي بعد فترة من اجراء الدراسة .

- دراسة (Avey :٢٠٠٩) هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين رأس المال النفسي ( الأمل ، الكفاءة الذاتية ، التفاؤل ، الصمود ) وطيب الحياة لدي الموظفين، وشملت الدراسة عينة مكونة من ( ٢٨٠ ) موظف، واستخدم الباحث نوعين من مقاييس طيب الحياة، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة طردية بين الموظفين أصحاب رأس المال النفسي المرتفع وطيب الحياة لديهم ، حتي مع مرور الوقت ظل طيب الحياة لديهم مرتفع، من خلال القياس التتبعي، علي عكس أصحاب رأس المال النفسي المنخفض الذين يعانون من طيب الحياة المنخفض .

دراسة (Aya Mustafa Ahmed:2018) هدفت هذه الدراسة الاستكشافية الي معرفة العلاقة بين رأس المال النفسي و طيب حياة العمل للموظفين المصريين، وقد أشارت الباحثة الي أهمية هذه الدراسة ترجع لسببين هما، اولاً : استكشاف العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي و طيب حياة العمل لدي الموظفين، ثانياً : التدهور المتزايد في أداء وإنتاجية الموظفين العموميين ، كما تناولت الدراسة تأثير رأس المال النفسي على طيب الحياة لدي الموظفين المصريين، توصلت الباحثة بعد تحليل بيانات الدراسة و الاطلاع علي الأدبيات الأكاديمية المختلفة والمقابلات المتعمقة مع ثلاثة من كبار الموظفين والقادة في المؤسسات العامة المختلفة، الي التوصيات الآتية : يجب أن تولي قادة المؤسسات العامة المزيد من الاهتمام كعوامل نفسية أساسية لارتباطها إيجابياً بين مكونات رأس المال النفسي و رضا الموظفين و معدل أداءهم داخل المؤسسات و طيب الحياة لديهم.

- فروض الدراسة : تم صياغة فروض الدراسة بناءً تساؤلاتها كما يلي :

- ١- توجد علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي و طيب الحياة لدي الأخصائيين النفسيين .
- ٢- لا توجد فروق في العلاقة بين رأس المال النفسي و طيب الحياة لدي الاخصائيين النفسيين ترجع لمتغير العمر .
- ٣- لا توجد فروق في العلاقة بين رأس المال النفسي و طيب الحياة لدي الاخصائيين النفسيين ترجع لمتغير النوع .
- ٤- لا توجد فروق في العلاقة بين رأس المال النفسي و طيب الحياة لدي الاخصائيين النفسيين ترجع لمتغير المؤهل .
- ٥- لا توجد فروق في العلاقة بين رأس المال النفسي و طيب الحياة لدي الاخصائيين النفسيين ترجع لمتغير الخبرة .

- الإجراءات المنهجية للدراسة :

أ) منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الارتباطي ( الوصفي) الذي يدرس العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي و طيب الحياة النفسية لدي الاخصائيين النفسيين .

ب) عينة الدراسة :

تكونت العينة الكلية للدراسة من (٤٠) أخصائي نفسي( ذكور – إناث ) من المدراس التابعة لمحافظة سوهاج وتم اختيار العينة بطريقة قسدية، وكان متوسط اعمارهم (٣٣.١٥ عام) بانحراف معياري ٣,١ ومتوسط سنوات الخبرة (١٣.٩) وانحراف معياري ١,٨ في العمل .



## جدول (١) مواصفات العينة الاساسية

المرتب	الفئة العمرية			الخبرة		النوع		المؤهل	
	من ٢٥ الي ٣٢	من ٣٣ الي ٤٠	من ٤١ الي ٤٧	من ١٥ اقل من ٣٠ عام	من ١٥ عام	ذكر	انثي	ليسانس/ بكارليوس	دراسات عليا
المجموعة التجريبية	١٠	٦	٤	١٢	٨	٥	١٥	١٤	٦
المجموعة الضابطة	١١	٦	٣	١٦	٤	٥	١٥	١٧	٣

## ج) أدوات الدراسة

١ - مقياس رأس المال النفسي (Luthans: 2007) ترجمة صفاء الأعسر : ٢٠١٨ .

٢ - مقياس طيب الحياة (Carol Ryff, 2007) ، ترجمة صفاء الاعسر : ٢٠١٩ .

## أ) وصف مقياس رأس المال النفسي و طريقة التصحيح :

يتكون المقياس من (٢٤) فقرة تشمل المكونات الأربعة لرأس المال النفسي وهي الأمل، التفاؤل و الكفاءة الذاتية، الصمود، تتوزع فقرات المقياس على المكونات الاربعة ( ٦ فقرات لكل مكون)، كل فقرة ذات تقدير سداسي ( موافق بشدة ٦ ، غير موافق بشدة ١ )

## الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة:

أ – التحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة الأصلية :

## أولاً : مقياس ( Luthans :2007 ) :

تم التحقق من مقياس ( لوثانس :٢٠٠٧) في الثقافة العربية، وتحققت الدراسة من صدق المقياس من خلال صدق المحتوي و الصدق المنطقي من قبل عدد من الخبراء والأكاديميين من مجالات الخدمة الاجتماعية وعلم النفس، بالإضافة إلي تطبيقه علي عينة مكونة من ٢٥٠ شاب، وتم التحقق من موثوقيته في قياس رأس المال النفسي .

كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، حيث استخدم الباحثان معامل الفاكرونباخ لحساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس من خلال علاقة كل فقرة بالمكون الذي تنتمي اليه، وتراوحت درجات الفقرات بين ( ٠,٩٠ : ٠,٩١)، وكذلك حساب الاتساق الداخلي لمكونات رأس المال النفسي وتراوحت القيم بين ( ٠,٧٠ : ٠,٨١)، ويوضح الجدول التالي قيم معامل الاتساق المكونات الأربعة بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس .

## ثانياً : مقياس طيب الحياة (Carol Ryff, 2007)

تم التحقق من مقياس (Carol Ryff, 2007) في دراسة (أمني مصطفى: ٢٠١٩)، كما تحققت الدراسة من صدق المقياس من خلال صدق المحتوى من قبل عدد من الباحثين في علم النفس الإيجابي ، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، حيث استخدم الباحثان معامل الفاكرونباخ لحساب الاتساق الداخلي، وتراوحت درجات الفقرات بين (٠,٨٦ : ٠,٩٣)، وكذلك حساب الاتساق الداخلي لمكونات طيب الحياة وتراوحت القيم بين (٠,٧١ : ٠,٨٩)، ويوضح الجدول التالي قيم معامل الاتساق للمكونات الأربعة بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس .

## ٢ - قام الباحث بالتحقق من صدق وثبات الاختبار في الدراسة الحالية بالطرق التالية :

## اولاً : حساب صدق المقياس

## ٢ ( صدق المحك :

قام الباحث باستخدام صدق المحك من خلال تطبيق مقياس رأس المال النفسي (Malone: 2011) ترجمة (تامر بطراوي : ٢٠١٧)، وحساب معامل ارتباط بيرسون بينه وبين مقياس رأس المال النفسي للدراسة وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٩١٢) ، وهي قيمة ذات دلالة قوية تدل على الصدق المرتفع .

## ثانياً : الاتساق الداخلي :

## أ - معامل الاتساق لفقرات المقياس :

تم حساب قيم معامل الارتباط لفقرات المقياس و تراوحت بين (٠,٩٦ : ٠,٧١) وهي معاملات مرتفعة تدل على اتساق مرتفع ، و قام الباحث بحساب متوسط الاتساق الداخلي لكل فقرات المقياس من خلال جمع الاتساق الداخلي لكل الفقرات وقسمتهم على عددهم (٢٤ فقرة) وكان متوسط الاتساق الداخلي للفقرات (٠,٨٦٢)

## ب - الاتساق الداخلي لمكونات المقياس :-

تم حساب معامل الارتباط للمكونات الأربعة بالدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الارتباط للمكونات الأربعة كما في الجدول (١) :

## جدول ( ٢ ) يوضح معاملات الارتباط لمكونات رأس المال النفسي

قيمة ( ر )				الاسلوب الإحصائي
الصدق	التفاؤل	الأمل	الكفاءة الذاتية	معامل الفا كرونباخ
٠,٨٠	٠,٨٧	٠,٨٢	٠,٩١	
٠,٨٥				متوسط الاتساق

## ثالثا : ثبات المقياس :

لحساب ثبات الاختبار تم اعادة تطبيق الاختبار على عينة استطلاعية (١٠٠ معلم ) بينهما فاصل زمني ٢١ يوم، وتحت ظروف مشابهة في التطبيقين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات فقرات المقياس في التطبيق الأول والتطبيق الثاني وبلغ المعامل ( ٠,٩٤ ) درجة ، كما تم حساب معامل الارتباط للتطبيقين في المكونات الاربعة، كما الجدول التالي :

جدول ( ٣ ) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين لمكونات رأس المال النفسي

قيمة ( ر )				الاسلوب الإحصائي
الصمود	التقاؤل	الأمل	الكفاءة الذاتية	معامل بيرسون
٠,٩٣	٠,٩٢	٠,٨٩	٠,٩٥	
٠,٩٢				متوسط الارتباط

## مقياس طيب الحياة النفسية :

٢- مقياس طيب الحياة (Carol Ryff, 2007) ، ترجمة صفاء الاعسر .

## أ ) وصف المقياس و طريقة التصحيح :

يتكون المقياس من (٣٦) فقرة تشمل ابعاد طيب الحياة النفسية وهي قبول الذات – التحكم – العلاقات الاجتماعية – نمو الشخصية – هدف الحياة – الاستقلالية ، تتوزع فقرات المقياس ( ٦ فقرات لكل بعد)، كل فقرة ذات تقدير رباعي ( تنطبق تماما ٤ ، لا تنطبق تماما ١ )

## الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة:

قام الباحث بالتحقق من صدق وثبات الاختبار في الدراسة الحالية بالطرق التالية :

## اولا : حساب صدق المقياس

## ثانيا : الاتساق الداخلي :

## ١ - الاتساق لفقرات المقياس :

تم حساب قيم معامل الارتباط لفقرات المقياس و تراوحت بين (٠,٨٤ : ٠,٧٠) وهي معاملات مرتفعة ، و قام الباحث بحساب متوسط الاتساق الداخلي لكل فقرات المقياس من خلال جمع الاتساق لكل الفقرات وقسمتهم على عددهم ( ٣٦ فقرة) وكان متوسط الاتساق للفقرات ( ٠,٧٥٠ )

## ٢ – الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس .

جدول ( ٤ ) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لمكونات رأس المال النفسي

قيمة ( ر )					الاسلوب الإحصائي
العلاقات	قبول الذات	نمو الشخصية	هدف الحياة	التحكم	الاتساق الذاتية
٠,٧٠	٠,٨٦	٠,٨٥	٠,٨١	٠,٧٩	٠,٧٢
٠,٧٦					المتوسط

## ثالثا : ثبات المقياس :

لحساب ثبات الاختبار تم تطبيق الاختبار على عينة استطلاعية قوامها ١٠٠ معلم نفسها مرتين بينهما فاصل زمني ٢١ يوم، وتحت ظروف مشابهة في التطبيقين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني وبلغ معامل الثبات ( ٠,٨٣ ) درجة، و تم حساب معامل الارتباط للتطبيقين في المكونات الستة، كما الجدول التالي :

جدول ( ٥ ) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين لمكونات طيب الحياة النفسية

قيمة ( ر )						الاسلوب الإحصائي
العلاقات	قبول الذات	نمو الشخصية	هدف الحياة	التحكم	الاستقلالية	معامل بيرسون
٠,٧٣	٠,٩١	٠,٧٦	٠,٨٠	٠,٨٣	٠,٧٥	بيرسون
						المتوسط
						٠,٧٩

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

١ - معامل ارتباط بيرسون لمعرفة دلالة العلاقة بين متغيرات الدراسة .

٢ - اختبار (ت) لحساب الفروق بين المجموعات .

- نتائج الدراسة :

توصلت الدراسة إلي النتائج الآتية : -

الفرض الاول : توجد علاقة ايجابية بين رأس المال النفسي وطيب الحياة لدي الاخصائيين النفسيين .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح جدول ( ٣ ) العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة لدي الاخصائيين النفسيين  $n = 40$

جدول ( ٦ ) يوضح العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة لدي الاخصائيين النفسيين

الدلالة	ر	العلاقة بين طيب الحياة النفسية و رأس المال النفسي
٠,٠١	٠,٨٣	

يتضح من الجدول ( ٦ ) صحة الفرض بانه توجد علاقة ايجابية بين رأس المال النفسي وطيب الحياة لدي الاخصائيين النفسيين ، بمعنى انه كلما زاد رأس المال النفسي زاد طيب الحياة ، حيث أن الاعتقاد بالكفاءة والاحساس بالأمل والتفاؤل يزيد من طيب الحياة و السعادة .

الفرض الثاني ( لا توجد فروق في العلاقة بين رأس المال النفسي و طيب الحياة لدي الاخصائيين النفسيين وفقاً لمتغير العمر .

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح جدول( ٤ ) شكل العلاقة

بين رأس المال النفسي وطيب الحياة وفقاً لمتغير العمر ن = ٤٠

جدول ( ٧ ) يوضح الفروق بين الأكبر والأصغر سناً في رأس المال النفسي

المتغير	النوع	العدد (ن)	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
رأس المال النفسي	الأكبر	١٤	٨٨,٠٤	٣,٤٢	٣٨	٩,١٦	٠,٠٠١
	الأصغر	٢٦	٧٤,٥٩	٥,٠٣			

يوضح الجدول ( ٧ ) أن هناك فروق في العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة وفقاً لمتغير العمر لصالح العمر الأكبر مقارنة بالعمر الأصغر ، ويرجع الباحث ذلك الي أن الأكبر عمراً يكتسبون خبرات تمكنهم من معرفة كيفية التصرف في التحديات التي يواجهونها خلال حياتهم الشخصية والمهنية مما يقلل من القلق والتوتر لديهم ويزيد من احساسهم بطيب الحياة.

الفرض الثالث ( لا توجد فروق في العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة لدي الاخصائيين النفسيين وفقاً لمتغير النوع ( ذكور – إناث ) .

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار (ت) لمعرفة فروق العلاقة بين الذكور والإناث ، والجدول التالي يوضح هذه الفروق .

جدول ( ٨ ) يوضح الفروق بين الذكور والإناث في رأس المال النفسي

المتغير	النوع	العدد (ن)	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
رأس المال النفسي	ذكور	١٠	٨٣,٨٧	٧,٨٢	٣٨	٥,٦٩	٠,٠٣
	إناث	٣٠	٧٣,٣٢	٦,١٧			

يوضح الجدول ( ٨ ) وجود فروق في العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة لصالح الذكور مقارنة بالإناث عند مستوى دلالة اقل من ٠,٠٥ ، ويرجع الباحث أن ارتفاع رأس المال النفسي لدي الذكور يمكنهم من مواجهة التحديات الشخصية والمهنية مما يترتب عليه الاحساس بطيب الحياة ، فيما يختلف الإناث عن الذكور بانه حتي مع ارتفاع رأس المال النفسي يصاحب ذلك بعض من القلق مما يؤثر علي طيب الحياة لديهم .

الفرض الرابع ( لا توجد فروق في العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة لدي الاخصائيين النفسيين وفقاً لمتغير المؤهل الدراسي ( ليسانس – دراسات عليا ) .

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين الاخصائيين وفقاً لمتغير المؤهل الدراسي، والجدول التالي يوضح هذه الفروق .

جدول ( ٩ ) يوضح الفروق بين الليسانس والدراسات العليا في رأس المال

المتغير	النوع	العدد (ن)	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
رأس المال النفسي	ليسانس	٢٩	٧١,٤٢	٦,٨١	٣٨	٩,١٩	٠,٠٠١
	دراسات عليا	١١	٨٦,٥٠	٤,٥٦			

يوضح الجدول ( ٩ ) انه توجد فروق في العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة لصالح المؤهل الأعلى مقارنة بالدرجة الجامعية الاولى ( ليسانس ) عند مستوي دلالة اقل من ٠,٠١ ، ويرجع الباحث السبب في ذلك الي أن الافراد الحاصلين علي المؤهل الأعلى اكتسبوا خلال دراستهم العليا مفاهيم ونظريات واستراتيجيات يقومون باستخدامها عند مواجهة التحديات في حياتهم الشخصية والمهنية ، تمكنهم من التغلب علي التحديات ومن ثم الاحساس بطيب الحياة

الفرض الخامس ) لا توجد فروق بين رأس المال النفسي وطيب الحياة النفسية لدي الاخصائيين وفقاً لمتغير الخبرة .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح جدول التالي يوضح العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة لدي الاخصائيين النفسيين وفقاً للخبرة ، ن = ٤٠

جدول ( ١٠ ) يوضح الفروق بين الأكثر خبرة والأقل خبرة في رأس المال النفسي

المتغير	النوع	العدد (ن)	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
رأس المال النفسي	الأكثر خبرة	١٧	٩٠,١٣	٩,١٣	٣٨	٧,٠٤	٠,٠٠١
	الأقل خبرة	٢٣	٦٨,٠٧	٥,٢٤			

يوضح الجدول ( ١٠ ) انه توجد فروق العلاقة بين رأس المال النفسي وطيب الحياة النفسية لصالح الأكثر خبرة مقارنة بالأقل خبرة ، ويرجع الباحث أن اصحاب الخبرات الأكثر لديهم من الحكمة والخبرات أن كل مشكلة ولها حلول بالمحاولة والخطأ، و بالمشاورة نستطيع التغلب علي كل التحديات ، مما يزيد من الاحساس بطيب الحياة لديهم بالأقل خبرة الذين قد يشعرون بالقلق لمجرد مواجهتهم مشكلة معينة

#### توصيات الدراسة

١- عقد تدريبات دورية عملية للأخصائيين النفسيين يتم من خلالها عرض نماذج لحل المشكلات و كيفية أعداد برامج إثرائية للتلاميذ في الفئات المختلفة (العاديين - الفائقين - الموهوبين - المتأخرين - المدمجين) .

٢ - للاهتمام بدراسة المتغيرات الايجابية وتغيير التوجه العقلي من الاهتمام بالاضطرابات الي الاهتمام بتعظيم جوانب القوي .

٣ - ضرورة اعتماد الجامعات لمفهوم رأس المال النفسي الإيجابي عبر تكليف كلياتها المتخصصة ومراكز البحث لتبني المفهوم. ويمكن تعزيز ذلك بتضمينه في المناهج الدراسية .

### المراجع العربية

- الأعسر، صفاء: ٢٠١٠ ، الصمود من منظور علم النفس الإيجابي ،الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة ،

- الأعسر، صفاء: ٢٠١٨ ، رأس المال النفسي ، ورقة عمل غير منشورة ، جامعة عين شمس

- الأعسر، صفاء: ٢٠١٩ ، رأس المال النفسي بين الحالة والسمة ، ورقة عمل غير منشورة

- الجمال، سميحة احمد: ٢٠١١ ، السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك ، جامعة تبوك ، السعودية .

- الشربيني، صفاء أحمد: ٢٠١٦ ، العلاقة بين ابعاد رأس المال النفسي وسلوكيات المواطنة بالتطبيق على العاملين بالشركات الصناعية بمحافظة الدقهلية " دراسة ميدانية " ، المجلة المصرية للدراسات التجارية ، القاهرة .

- شند، سميرة محمد: ٢٠١٣ ، مقياس الرفاهية النفسية للطلاب الجامعي ، مجلة الارشاد النفسي العدد ٣٦ ، لسنة ٢٠١٣ ، القاهرة .

- خليل، ابراهيم & العنزي، على حمود: ٢٠١٢ ، رأس المال النفسي الإيجابي منظور فكري في المكونات والمرتكزات الجوهرية للبناء والتطوير ، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، المجلد الثامن عشر، العدد ٦٥ .

- جلاب، احسان دهش: ٢٠١٤ ، تأثير راس المال النفسي الإيجابي في الأداء الإبداعي دراسة تحليلية لآراء عينة من التدريسيين في جامعتي القادسية والمثنى ،مجلة القادسية للعلوم الإدارية والاقتصادية ، المجلد ١٧ ، لسنة ٢٠١٥ .

- شاليز وكارفر: ٢٠١٨ ، دليل علم النفس الإيجابي " التفاؤل " ترجمة الاعسر، صفاء ، المركز القومي للترجمة ، القاهرة .

- شين لوبيز و ك سنايدر : ٢٠١٣ ، القياس في علم النفس الإيجابي " نماذج ومقاييس " ( ترجمة الاعسر، صفاء واخرون ) المركز القومي للترجمة ، القاهرة .

- فتون خرنوب : ٢٠١٦ ، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل ، دراسة ميدانية ،مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، المجلد ١٤ ، العدد الاول .

المراجع الاجنبية

- F, Luthans : 2004, Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction, University of Nebraska , Lincoln
- F, Luthans &J Avey : 2006, Psychological Capital Positive Resource for Combating Employee Strees and Turnover
- Ryff,C.H:1989 , Happiness is everything , or is it ? Exploration on the means of psychological well- being . journal of personality and social psychology .



---

## Relationship Between Psychological Capital And Psychological Well- Being Of Psychologists,

### Abstract

This study falls under the umbrella of positive psychology, and aims to find out the relationship between psychological capital and psychological well- being of psychologists, the sample of the study consisted of 40 psychologists / psychologists and the sample was intentionally chosen in an average age of (33,4) years, and their qualifications varied The researcher used the Psychological Capital Scale (Luthans: 2007) translation (Safaa El-Assar: 2019), and the scale was assured of the statistical requirements of honesty, consistency and internal consistency by applying it to an exploratory sample of teachers and teachers of the three stages (elementary - preparatory - Secondary), and used the Descriptive approach and appropriate statistical methods (arithmetic mean, standard deviation, analysis of t-test) The statistical program SPSS was also used in analyzing the data, and the study found that there is a relationship between psychological capital and good life among psychologists, and the study also found differences in the relationship between psychological capital and good life according to some demographic variables in favor of males compared to females, the most experienced compared With the least experience, the higher qualification compared to the lower qualification, the older age compared to, and the study recommended expanding the conduct of research aimed at achieving a good life in all areas because of its impact on positive mental health .

**Keywords:** positive psychology - psychological capital - psychological well-being