

# رأس المال النفسي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية

Psychological capital and its Relation to Psychological  
Well - Being of secondary school students

**مروة محمود أحمد حسنين**

باحثة دكتوراه بقسم الصحة النفسية

بكلية التربية - جامعة حلوان

إشراف

**ا.د/ أحمد على بديوي محمد ا.د/ وفاء محمد عبد الجواد**

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

استاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

## مستخلص البحث

استهدف البحث الحالي الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط بين رأس المال النفسي والرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما استهدف أيضاً الكشف عن الفروق بين طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين في كلاً من رأس المال النفسي والرفاهية النفسية، وتألفت عينة الدراسة من (350) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بإداره المعادى التعليمية حيث بلغ عد الطلاب في بمدرسة الثانوية العسكرية (128) طالب، ومدرسة أسماء الثانوية بنات (192) طالبة، وطبقت الباحثة مقياس رأس المال النفسي إعداد/ لوثنانز وآخرون (2007). (Luthans et al.)، ومقياس الرفاهية النفسية (إعداد/ الباحثة)، وقد أسفرت النتائج بين الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي وأبعاده الفرعية (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل)، وبين كل من الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية (النمو الشخصي والحياة الهادفة، التحكم في البيئة المحيطة، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية) لدى طلاب المرحلة الثانوية، كذلك أسفرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي وبعدي (المرونة، التفاؤل) لصالح الطلاب الذكور؛ بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في بعدي الكفاءة الذاتية والأمل؛ وهذا يدل على تحقق الفرض الثاني جزئياً، كما أسفرت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في الاستقلالية لصالح الطلاب الذكور؛ بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في أبعاد النمو الشخصي والحياة الهادفة، التحكم في البيئة المحيطة، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية؛ وهذا يدل على تحقق الفرض الثالث جزئياً.

## مقدمة البحث

نحن نعيش اليوم عصرًا يتميز بالسرعة الفائقة، ويزداد في ترابط العالم وتدفق أجهزه الإتصال الحديثة وما ترتب عليها من تدفق وغزو المعلومات، وهذا يتطلب موارد بشرية قادرة على التعامل مع تلك التغيرات الحديثة التي تزيد من القدرة البشرية على المعرفة والابتكار والاكتشاف، ويسعى التعليم دائماً على تحقيق التنمية المستدامة، وذلك بإعتبار الطالب هو أدها التنمية الذي يساهم في تحقيق الطموحات التي تسعى الدولة لتحقيقها سواء كانت تلك الطموحات اقتصادية أو اجتماعية أو تعليمية من خلال الإستثمار في تثقيف العقل البشري وتطوير قدراته النفسية والعقلية والجسمية.

ويعرف رأس المال النفسي بأنه القدرات النفسية الإيجابية القابلة للنمو والتطوير ويمتلكها الفرد وتشكل رأس ماله وتتميز بالثقة اللازمة للنجاح فى المهام الصعبة والقدرة على القيام بسلوكيات ايجابية تساهم فى النجاح الآن ومستقبلاً والمثابرة تجاه تحقيق الأهداف والمرونة من خلال التعامل مع المشكلات من أجل الوصول للأهداف وتحقيق النجاح، فإن رأس المال النفسي هو الموارد البشرية الإيجابية التى تساعد الفرد على تحقيق النجاح فى نواحي الحياة المختلفة، وذلك لأنه يركز على جوانب القوة الشخصية والصفات الإيجابية لدى الفرد والتي لها تأثير فى تحسين أداء الفرد وزيادة إنتاجيته والشعور بالرضا عن أدائه.

والرفاهية النفسية تتطلب صحة العقل والجسد معاً، فهى الشعور الإيجابي للفرد والرضا عن ذاته وتقبله لها والاعتماد عليها، وأن يكون له هدف وغرض يسعى إليه الفرد ليحققه فى الحياة من خلال توجيه أفعاله، وقدرته على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الاخرين والعمل على استمرارها، إلى جانب مقاومة الضغوط والتحديات وهذا يجعل الفرد يشعر بالسعادة والطمأنينة النفسية، كما أن الرفاهية النفسية تعد أحد

المؤشرات الهامة لكي يشعر الفرد بالرضا عن الحياة، وتلك هي الغاية التي يسعى إليها الفرد ومن خلال تحقيقها يشعر الفرد بالبهجة والتفاؤل والرضا الذي يؤثر فيما بعد على نظرتة لنفسه وللعالم المحيط به مهما كانت الصعاب والمعوقات التي تمر به.

وطلاب المرحلة الثانوية بحاجة إلى تنمية موارد وصفات شخصية ايجابية قوية كالمثابرة نحو تحقيق الهدف واعاده توجيه المسارات نحو الأهداف والتي تتمثل في الأمل من أجل النجاح الذي يطمح إليه، وتنمية الثقة وبذل الجهود اللازمة للنجاح في المهام الصعبة، والتفاؤل والتوقع الإيجابي في الحاضر والمستقبل والقدرة على المرونة من خلال الاستمرار والنهوض بعد التعرض للشدائد والصعوبات والذي يعود بالرضا والقبول والتطور والنمو الذي يعود بالنفع على الفرد والمجتمع.

#### مشكلة البحث:

تشكّل الإحساس بمشكلة البحث من خلال عمل الباحثة في المرحلة الثانوية تلك التي تُعد من أهم الفترات التي يمر بها الطالب في حياته الطبيعية، فهي فترة ميلاد جديدة كما إنها فترة انتقالية قلقة وحرجة، قد تمر بأزمات وقلق وتوتر واضطراب وقد تكون فترة عادية طبيعية في مسار الفرد، وذلك يتوقف على قدره المراهق في تخطي تلك المرحلة بسلام.

ويُعد رأس المال النفسي هو الحالة النفسية الإيجابية للفرد والقابلة للتطوير والتي تتميز بالثقة (الكفاءة الذاتية) لبذل الجهود الضرورية للنجاح في المهام التي تتطلب التحدي، وخلق الصفة الإيجابية (التفاؤل) من أجل تحقيق النجاح في الوقت الحاضر والمستقبل، والمثابرة تجاه تحقيق الأهداف والنجاح (الأمل)، والقدرة على (المرونة) لتحقيق النجاح واستعادة التوازن عند التعرض للضغوط ((Luthans et al،2007)، فإن الذي يمتلك رصيد من رأس المال النفسي يمتلك مقومات النجاح، يتصرف كعضو فعال في محيطه ويأمل في تحقيق أهدافه من خلال التقييم الإيجابي للظروف المحيطة به ويضع احتمال النجاح أمام عينيه وبذل الجهد وتحدي الضغوط من أجل تحقيق الهدف الذي رسمه لنفسه (Kamei et al،2018).

والرفاهية النفسية أحد المتطلبات الأساسية والهامة للأفراد وخاصة في مرحلة المراهقة لتحقيق الصحة النفسية الايجابية حيث يؤكد De Lazzari،2000 على أهمية هذه المرحلة في تشكيل الشعور بالرفاهية النفسية للأفراد حيث يتحدد فيها القيم والمثل لدى الفرد وفي نهايتها يحدد الفرد مسار حياته المهنية وأشارت دراسة (Ortega & Salanova،2018;Nielsen et،2017;Datu&Valdez، 2018 أن رأس المال النفسي يرتبط بالرضا، كما له تأثير في زيادة الرفاهية النفسية والأداء الأكاديمي والإنجاز الاندماج الأكاديمي للطلاب والدعم الأسري والتربوي ودراسة (Li et al. 2014; Riolli et al. 2012) حيث أن رأس المال يتوسط العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرفاهية النفسية.

لذا فإن الدراسة الحالية تهتم بمرحلة عمرية ودراسية هامة في حياة الطالب، تعتبر من أدق المراحل التي يمر بها الطالب حيث يسعى فيها إلى تحقيق طموحاته وأهدافه والقدرة على تحقيق الاتزان في حياته النفسية والدراسية.

وفي ضوء ما سبق تسعى الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة بين رأس المال النفسي والرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### وبناء على ما سبق تتحدد مشكلة البحث في عدة تساؤلات

- 1 . هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس رأس المال النفسي والرفاهية النفسية؟
- 2 . هل توجد فروق بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس رأس المال النفسي؟
- 3 . هل توجد فروق بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس الرفاهية النفسية؟

### أهداف البحث:

- 1 . التعرف على طبيعة العلاقة بين متغير رأس المال النفسي والرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 2 . التعرف على الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على متغير رأس المال النفسي.

3. التعرف على الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على متغير الرفاهية النفسية.

### أهمية البحث:

#### أ. الأهمية النظرية: -

1. وتستمد الدراسة الحالية أهميتها أيضا من أهمية المرحلة العمرية (مرحلة المراهقة) والتعليمية (طلاب المرحلة الثانوية) لما يرتبط بها من مشكلات كثيرة، لذلك فقد حظيت هذه المرحلة العمرية والتعليمية باهتمام العديد من الباحثين.

2. كما تتحدد أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي تتصدى لدراسته وهو رأس المال النفسي والرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

3. التعرف على نوع العلاقة بين رأس المال النفسي والرفاهية النفسية لطلاب المرحلة الثانوية من الجنسين.

4. قد تفيد هذه الدراسة في تدعيم متغير رأس المال النفسي وهو من المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية بإضافته إلى التراث النظري الخاص بالدراسات النفسية.

#### ب. الأهمية التطبيقية: -

1. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية لتنمية رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين، وتوجيههم ومساعدتهم في رفع أدائهم وصفاتهم واكتساب وتنمية الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة في جو مملوء بالقدرة على إدارة سلوكه وبيئته وجمع المعلومات والاستفادة منها.

2. زيادة اهتمام المسؤولين عن التربية والتعليم من توفير الأجواء التربوية والتعليمية المفيدة من خلال التوجيه والإرشاد في المدارس الذي يساعدهم في تنمية الرفاهية النفسية واكتساب رأس المال النفسي.

3. المساهمة في توجيه نظر المسؤولين في مجال الإرشاد والصحة النفسية إلى أهمية رأس المال النفسي في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي خاصة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

## مصطلحات البحث:

### رأس المال النفسي Psychological Capital

ويعرف (Luthans et al,2007) رأس المال النفسي بأنه حالة الفرد النفسية الإيجابية القابلة للتطوير والتي تتميز بامتلاك الثقة (الكفاءة الذاتية) لبذل الجهد للنجاح في المهام التي تتميز بالتحدي، وخلق الصفة الإيجابية المميزة (التفاؤل) لتحقيق النجاح في الوقت الحاضر وى المستقبل، والمثابرة تجاه تحقيق الأهداف إلي جانب إعادة توجيه المسارات (الأمل) للنجاح في تحقيق الأهداف، والقدرة (المرونة) لتحقيق النجاح عند التعرض للمحن والصعوبات.

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس رأس المال النفسي المعد لأغراض البحث الحالي.

البحث الحالي.

### الرفاهية النفسية Psychological Well – Being

عرف (مصطفى حجازي،2012: 283) الرفاهية النفسية بأنها التقييم الإيجابي الانفعالي المعرفي الذي يعطيه الفرد لحياته، مصحوباً بأحكام معرفية تتصف بالرضا والانجاز.

## الإطار النظري للبحث:

### أولاً: - رأس المال النفسي: - Psychological Capital

رأس المال النفسي من المفاهيم الحديثه نسبياً في مجال علم النفس حيث انطلق هذا المصطلح من مجال الإقتصاد والإستثمار إلا إنه يعود في الأصل إلى علم النفس الإيجابي فقد اهتم سليجمان بنقاط القوة والصحة بدلاً من التركيز على نقاط الضعف والمرض فإن رأس المال النفسي يشير إلى القدرات النفسيه الإيجابية التي يمتلكها الفرد وتشكل رأس ماله، وتتكون هذه القدرات من أربع قدرات نفسيه وهي كفاءة الذات والأمل والتفاؤل والمرونة، وتلك القدرات تساهم بتحقيق قدر كبير من رأس المال البشري، كما

أن هذه القدرات تختلف عن السمات الإيجابية التي تتميز بالاستقرار والثبات النسبي فهي أكثر مرونة وقابلية للتغيير والتنمية (Luthans, et al, 2007).

ويرى عالم النفس الايجابي (Csikszentimihaly, 2002) ان رأس المال النفسي يتم تطويره من خلال استثمار الموارد النفسيه والتي تتضمن الميول التحفيزيه لدي الفرد والتي تتكون من خلال البناء النفسي الايجابي، مثل الثقة والامل والتفاؤل والمرونة، وبذلك يُعد رأس المال النفسي بنيه أساسيه مرتبطه بالنتائج الايجابيه على المستوى الفردي والتنظيمي حيث أن نتائجه تؤدي إلى تحسين الأداء في العمل وتنمية الموارد البشريه (Luthans, et al, 2010).

وكان هناك جدل كبير في الدراسات المختلفه حول إذا كان رأس المال النفسي هل هو سمات شخصيه أم حالات، والإجابة على ذلك السؤال يتم من خلال تصور أن السمات والحالات سلسله متصله تحدها لحد كبير درجات من الاستقرار النسبي في القياس والانفتاح على التغيير والتطوير، وتدرج تلك السلسله من حالات ايجابيه وقتيه ومتغيره وتمثل في المشاعر والحالات المزاجيه الايجابيه والسعاده كما إنها منفتحة على التنمية ونسبية ومرنة، وتشمل علي ثوابت ايجابيه ليس فقط الفاعليه والامل والمرونة والتفاؤل ولكن تتضمن أيضا الحكمه والرفاهية والامتنان والتسامح والشجاعه، ثم تدرج إلى سمات مستقره نسبياً ويصعب تغييرها وتمثل في العوامل الخمسه الكبرى للشخصيه ونقاط القوه، وأخيرا السمات الايجابيه وهي مستقره وثابته وصعبه التغيير وتشمل على الذكاء والمواهب والخصائص الايجابيه، وبناء على ذلك فإن رأس المال النفسي يشبه الحالات فهو ثابت وقل استقرارا واكثر انفتاحا على التغيير والتنمية (Luthans, et al, 2007).

وأشارت دراسة (Luthans, et al, 2012) وجود علاقة بين رأس المال النفسي والأداء الأكاديمي للطلاب، حيث حققت الموارد النفسيه المتمثله في (الامل، التفاؤل، الكفاءة الذاتية، المرونة) تأثير تكاملي أدى لتشكيل بنيه أساسيه إيجابيه عرفت برأس المال النفسي، كذلك تنمية رأس المال النفسي يساعد الأفراد في التغلب على العقبات التي تؤثر على التحصيل الدراسي.



إن رأس المال النفسي له تأثير في تحسين نتائج الطلاب الأكاديمية. ولهذا ركزت الدراسات البحثية علي أهمية دور التركيبات النفسية الإيجابية لرأس المال النفسي والتي تتمثل في (الأمل، التفاؤل، المرونة، الكفاءة الذاتية) في تحسين أداء الطلاب الأكاديمي.

#### تعريفات رأس المال النفسي: -

ويعرف (Avey, et al, 2010: 436) رأس المال النفسي بأنه بنية متعددة الأبعاد محددة بالموارد النفسية الإيجابية والتي تتمثل في (الأمل، الكفاءة الذاتية، التفاؤل، المرونة) كما تم تقييم مجموعة واسعة من التكوينات النفسية الإيجابية مثل (الحكمة، الشجاعة، الذكاء الوجداني) لمعرفة مدى تطابقها مع المعايير المحددة لتضمين السلوك التنظيمي الإيجابي، لكن تستمر الموارد النفسية الإيجابية (الكفاءة، والتفاؤل والمرونة والأمل) أفضل الموارد الإيجابية التي تتطابق مع رأس المال النفسي.

ويعرف كيليس (Keles 2011)، رأس المال النفسي بأنه القدرات النفسية والموارد البشرية القابلة للقياس والتطوير، والتي تؤدي لزيادة الأداء في المنظمات. وعرفه (Goken&Cavu, 2015) بأنه المواقف الإيجابية وردود الأفعال والنقد الذي يساهم في تنمية أداء الأفراد والجماعات والمؤسسات.

ويعرفه (Luthans, et al, 2015) بأنه حالة من التطور النفسي الإيجابي للفرد والذي يمكن تحسينه، ويتميز بامتلاك الثقة لبذل الجهد اللازم والنجاح في المهام الصعبة، والتفاؤل بشأن النجاح في الوقت الحاضر والمستقبل، والمثابرة علي تحقيق الأهداف، إلي جانب إعادة توجيه المسارات من أجل النجاح وتحقيق الأهداف، والمرونة في تحقيق الأهداف رغم المشاكل والشدائد التي تعيق الوصول للنجاح.

#### أبعاد رأس المال النفسي: -

ويتكون رأس المال النفسي من أربع قدرات نفسية إيجابية وهي الأمل والتفاؤل والمرونة وهي قدرات قابلة للقياس والتطوير، ويمكن إدارتها من أجل أداء عمل أكثر فعالية.

## 1 . الكفاءة الذاتية Self – Efficacy :

ويرى (Bandura،1998) الكفاءة الذاتية بأنها اعتقاد شخصي بكفاءة الفرد وقدرته لشحذ الدافعيه ومصادر المعرفة ومصادر الفعل لتنفيذ مهمة ما بنجاح أو القيام بالسلوك الذي يحقق النتائج المرغوبة، واعتبر الكفاءة الذاتية نظام ذاتي يتكون من التشجيع الذاتي والكشف عن خبرات الكفاءة التي تم تخزينها في الذاكرة طويلة المدى وحيث تكون جاهزة للاستدعاء عند الحاجة إليها، والمعتقدات المتعلقة بالكفاءة الذاتية تؤثر على سلوك الفرد وأفكاره، وهي تعد محرك تحفيزي لأداء مهمه ما بنجاح، والتحدي وتعبئه الآليات المعرفية مثل الملاحظة والتنظيم والتأمل الذاتي تجاه السعي إلى تحقيق الهدف. ويعرف (Zimmerman،2000:83) الكفاءة الذاتية هي ادراكات الشخص لقدرته على تنظيم وتنفيذ الاعمال الضرورية للحصول على الاداء المحدد المهارة بهدف تنفيذ المهمات والوصول الى الاهداف.

ويشير (Luthans،et al،2007:38) أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية يتميزون بخمسة سلوكيات مهمه وهي: -

1 . يضعون أهدافاً عالية لأنفسهم ويختارون لأنفسهم مهام صعبة.

2 . يرحبون ويزدهرون بالتحدي.

3 . الدافعية الذاتية لديهم مرتفعة.

4 . يبذلون الجهد اللازم لتحقيق أهدافهم.

5 . لديهم قدرة على المثابرة عند مواجهة العقبات.

ترود هذه الخصائص الخمس الأفراد ذوي الكفاءة العالية بالقدرة على تطوير الأداء الفعال، والأشخاص ذوو فعالية رأس المال النفسي المرتفع لا ينتظرون تحديد أهداف صعبة لهم، فإنهم يخلقون تناقضاتهم الخاصة من خلال تحدي أنفسهم باستمرار بأهداف أعلى ويتم تحديدها ذاتياً من خلال البحث عن المهام الصعبة واختيارها طواعية، فإن الشك الذاتي، وردود الفعل السلبية، والنقد الاجتماعي، والعقبات والنكسات، وحتى

الفشل المتكرر الذي يمكن أن يكون مدمراً للأشخاص ذوي الكفاءة المنخفضة ليس له تأثير يذكر على الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة.

## 2 . الأمل Hope

وعرف الأمل على أنها ”مجموعة معرفية تستند إلى الشعور المتبادل للنجاح، وهي القدرة على تحديد الهدف، والمسارات أو السبل التي تساهم في تخطيط طرق لتحقيق الأهداف، تم اعتبار الأمل سمة إنسانية طبيعية ويتم التعبير عنها في الغريزة الجوهرية للناس لاتباع هدف معين، ويعتمد على الإطار الزمني المحدد للهدف فقد يكون قصير الأجل أو طويل الأجل، ويمكن استخدام الأهداف كأداة لإحداث تأثير إيجابي معين (موجه نحو النهج) أو تجنب مثل هذا التأثير السلبي (وقائي)، ويمكن أن تختلف الأهداف في صعوبة تحقيقها وحتى الأهداف التي تبدو مستحيلة يمكن تحقيقها في بعض الأحيان من خلال التخطيط والجهود الفائقة.(Stoykova,2013:13)

ويعريف(جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي، 1990: 156) الأمل بأنه عاطفة مشتقة وتتكون أساساً من اتجاهات يغلب عليها الرغبة في الحصول على شيء أو الوصول إلى هدف معين مع فكرة أن هذا الهدف سوف يتحقق ، مما يجعل الفرد يشعر بالرضا والإرتياح ، وتظل فكرة تحقيق الهدف هذه في كثير من الحالات رغم وجود العوائق والمشكلات التي يمكن أن تحول دون تحقيق الهدف.

كما يشير سنايدر وآخرون (Snyder&etal,2000: 748) إلى الأمل بأنه حالة من الحافز الإيجابي القائم على عملية تفاعلية مبنية على الإحساس بالنجاح، ويشمل على مكونين هما المقدرة أو الإرادة أى الطاقة الموجهة للهدف والسبل والتخطيط لتحقيق الأهداف .

## 3 . التفاؤل Optimism

التفاؤل الواقعي والمرن هو أحد أكثر نقاط القوة النفسية، فالمتفائل هو الشخص الذي يتوقع أحداثاً إيجابية ومرغوبة في المستقبل، بينما المتشائم هو الشخص الذي لديه أفكار سلبية باستمرار وهو مقتنع بحدوث أحداث غير مرغوب فيها.

ويرى (Stoykova،2013 26): التفاؤل هو مفهوم توقع نتائج جيدة، حيث يتم تشجيع الأفراد من خلال كل مهمة على الاعتقاد بأن لديهم كل ما هو ضروري للوصول إلى الهدف وعاجلاً أم آجلاً سيفعلون، ويعزز التفاؤل بالبحث عن حلول للمشكلات المحتملة وإيجاد حلول لها، واكتساب الثقة في امتلاك ما هو مطلوب، وبتكوين عقل إيجابي، كل هذه يؤدي إلى توقعات عالية للنجاح. فالتفاؤل هو توقع حدوث أحداث ونتائج إيجابية في المستقبل بشكل متكرر أكثر من الأحداث السلبية.

وتشير دراسة (Houghton et al.، 2012) أن من يمتلك مستويات مرتفعة من التفاؤل يرتبط بتجربة المشاعر الإيجابية، والتي أثبتت أنها تساعد الطلاب في التعامل مع الضغوط الأكاديمية بشكل أكثر فعالية.

#### 4 . المرونة Resilience

هي قدره تمكن الإنسان من مواجهه الايجابيه أو التأقلم والتوافق الإيجابي مع التهديدات أو العثرات أو النكبات التي يتعرض لها الفرد في حياته، وتحقيق أو إحراز نواتج حياتيه ايجابيه، والقدره على التعبير عن مشاعره والتواصل الايجابي مع الآخرين (امال اباطه،4:2012)

تشير المرونة إلى قدرة الفرد على "الارتداد" أو "التعافي" من أحداث الحياة السلبية، ومقاومة المرض والتكيف مع البيئة من أجل الحفاظ على سلامته الجسدية والنفسية، وتميز المرونة أيضاً بأنها سمة شخصية وظيفية تعزز ازدهار الفرد بعد أحداث صادمة للغاية (Dray،et al،2017)

المرونة تشير إلى فئة من الظواهر التي تتميز بأنماط التكيف الإيجابي في سياق الشدائد أو المخاطر الكبيرة، والتي تمكن الأفراد من التعافي بسرعة وفعالية من الأحداث السل، كما أن المرونة هي الفرق بين أولئك الذين يتعافون جيداً بعد الشدائد وأولئك الذين يظلون مدمرين وغير قادرين على المضي قدماً، حيث يرى ريتشاردسون (2002) أن الأفراد الذين يتمتعون بقدرة أعلى على الصمود (بما في ذلك العاطفة والإدراك) لديهم قدرة على التجاوز المحن، فإن المرونة قابلة للتطوير، كما يرى ويريفيرنر وسميث

(1982) أن المرونة في الواقع تتغير بمرور الوقت بالإضافة إلى تنمية الموارد البشرية (et al،2010 Avey).

### ثانياً الرفاهية النفسية

يري بعض العلماء،(Deci & Ryan،2001) أن الرفاهية هي بناء معقد يتضمن جوانب مختلفة، وهناك منظورين في دراسة الرفاهية يمكن وصفهما بمذهب المتعة والرضا عن الحياة، ويعكسان جوانب مختلفة من الرفاهية، يُعرّف نهج المتعة الرفاهية على أنها السعادة، والتي يمكن تحقيقها من خلال تعظيم المتعة وتقليل الاستياء، استخدم معظم علماء النفس المتعة كمقياس الرفاهية الذاتية، والتي تتكون من عنصرين: التقييم المعرفي للرضا عن الحياة ككل والمكون العاطفي الذي يشير إلى هيمنة التأثير الإيجابي على التأثير السلبي، كما يرون أن الرفاهية النفسية هي تعرف الرفاهية حالة من الأداء النفسي الأمثل التي يمر بها الناس وتتعلق بتجربة المواقف الإيجابية

تشير جوميز اخرون (Gómez، et al 2010،84) أن الرفاهية هي الشعور بانفعالات جيدة وصحة نفسيه جيدة وكأساس جوده الحياه، والرفاهية النفسيه تتضمن طريقه الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر وتلك التقييمات تشمل ردود أفعال انفعاليه للأشخاص تجاه الأحداث الحياتيه والأحكام المتعلقة بالطريقه التي يعيش بها أشخاص حياتهم الخاصه، والرفاهيه النفسيه تشمل على البعد العضوي وهو يتضمن الحاله الصحيه والجسديه الخالية من الأمراض، البعد النفسي ويتضمن فهم الحاله المعرفية والعاطفية للأفراد، والبعد الاجتماعي ويتضمن هو فهم الفرد للعلاقات الشخصية والأدوار الاجتماعية في الحياة، والحاجة للدعم الأسري والاجتماعي.

### تعريفات الرفاهية النفسية

ويعرفها (Viejo، et al، 2018:3) بأنها قناعة الفرد بأرائه وثقته في تطور قدراته بمرور الزمن وامتلاكه لعلاقات جيدة مع الآخرين والتوافق مع ذاته ومع الآخرين وتتكون من أربعة عوامل هي الاستقلالية وهو القدرة على اتباع الفرد لقناعاته الشخصية حتى لو تعارضت مع المعارف التقليدية، والتطور الشخصي وهو الشعور بأن الموهبه والقدرات

الشخصية تنمو وتتطور، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والتي تهدف لوجود ارتباطات حميمية وصدقات طيبة وذات قيمة مع الآخرين، والتوافق مع الذات وهو القدرة على إدراك وتقبل نقاط القوة والضعف لدى الفرد والتعايش مع الآخرين.

ويرى كلا من (سميرة شند، حسام هيبه، حنان سلامه، 2013:678) أن الرفاهية النفسية هي أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة الإيجابية، وذلك لأنها تحدد علاقة الفرد بذات من قبلها وتفرداها والوعي بها بما يحقق إستقلاليتها رغم تمتعه بعلاقات إيجابية بالآخرين يملؤها الأمن والاحترام المتبادل من أجل تحقيق أهدافه ومقاصد حياته يتبناها من خلال استغلاله لجميع الفرص البيئية، والتغلب على كل ما يواجهه من معوقات بما يحقق له النضح الشخصي والتقدم.

وتعرف الباحثة الرفاهية النفسية بأنه هو التمتع بالصحة النفسية الجيدة والشعور الإيجابي بالرضا عن الذات وتقبلها، وإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين وتطوير تلك العلاقات ونموها إلى جانب تطوير ذاته والتعرف على إمكاناته التي تساعده أن تجعل حياته ذات معني تساهم في استغلال الإمكانيات للوصول لأهدافه.

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرفاهية النفسية المعد لأغراض البحث الحالي.

والرفاهية النفسية تتطلب صحة العقل والجسد معا فان الأمثل للصحة الإيجابية هو اشتغالها على المكونات النفسية والبدنية وطريقه التي تؤثر كل منهما في الآخر فان الاسس الفسيولوجيه للحاله الايجابيه التي يكون عليها العقل هي التي تشكل الملامح الاساسيه لتفسير الميكانيزمات التي تتضمن الصحة الانسانيه الإيجابية، ويتكون الرفاهية النفسية طبقا لنموذج الريف والذي يتكون من ستة أبعاد وهي كالآتي.

## 1 . العلاقات الايجابيه مع الاخرين Positive relationship with others

العلاقات الشخصية بين الآخرين تعد سمة أساسيه لحياه ايجابيه لكي يعيشها الفرد من خلال قدره على اقامه صدقات وعلاقات اجتماعيه ايجابيه مع الآخرين فإن المودة تعد أحد أكبر مصدر للسعادة فالحب مصدرا أساسيا في الصحة العقلية كما ذكر ماسلو

أن الأفراد القادرين على تحقيق الذات لديهم مشاعر قوية من التعاطف والحب مع الآخرين.

## 2 . تقبل الذات Self – accptance

يشير إلى تقبل أفعالنا ودوافعنا ومشاعرنا بدقه واحترام الذات والقدرة على التصالح مع المظاهر المختلفه بالذات بما تحتوي من جوانب ايجابية وسلبية.

## 3 . النمو الشخصي Personal growth

قدره الفرد على النمو والنضج وتطوير إمكانياته باستمرار ومواجهه التحديات الجديده خلال فترات حياته.

## 4 . الغرض من الحياه Purpose in life

يعتمد هذا البعد على وجهات النظر الوجوديه عن المعنى في مواجهه الشدائد وإيجاد الهدف من الحياه والمثابرة والإصرار على تحقيق الاهداف.

## 5 . الاستقلاليه Autonomy

قدره الفرد تقرير المصير والاستقلال وتنظيم السلوك، إلى جانب قدرته على اتخاذ القرار، وضبط السلوك الشخصي أثناء التعامل مع الآخرين، ومقاومه الضغوط والمخاوف الاجتماعيه.

## 6 . التمكن من البيئه Environmental mastery

قدره الفرد على التحكم والسيطره في البيئات المعقده والمختلفه إلى جانب توفير البيئه المناسبه والقدرة على العمل وتغيير العالم المحيط بفعاليه بما يناسب احتياجات الفرد وقدراته الشخصيه (Singer،2008:20 – 23) & Ryff.

ويستخدم الرفاهيه بشركه تبادلي مع السعاده رغم وجود عدد من التعريفات للسعاده، وتعد الرفاهيه بناء يشمل على مشاعر الفرد وتصوراته، ويتشكل من خلال تقييمنا المعرفي والوجداني للحياه بشكل عام، ومجالات الحياه بشكل خاص فإن الرفاهيه الوجدانيه تشمل (التأثيرات الإيجابية والسلبية، الرضا عن الحياه، السعاده) والرفاهيه

النفسيه تشمل (الاستقلاليه،والسيطره والتحكم في البيئه، والنمو الشخصي، والعلاقات الايجابيه، والهدف من الحياه، وتقبل الذات) أما الرفاهيه الاجتماعيه تتمثل في (التقبل الاجتماعى، والتماسك، والتكامل) والرفاهيه البدنيه والعقليه وتشمل (التحرر من الامراض الجسديه والعقليه) (morgan&Luthans،2015).

وهناك بعض العلماء من ينظر للرفاهية النفسية بأنها المتعة، توصف الرفاهية بأنها قدرة الأفراد في تجنب الألم وتحقيق المتع، وتهتم الرفاهية بأكثر من مجرد السعادة وتتضمن التركيز على المعنى وإدراك الذات الذي يساعد الأفراد على تحقيق طبيعتهم الحقيقي (Avey ، 2011، et al).

### مداخل دراسه الرفاهية

وتتمثل تلك المداخل لدى (Ryff& Singer، 2004:1383 – 1385)

## 1 . السعادة Eudaimonic well – being

يعد أول من كتب عن السعادة هو أرسطو حيث يرى أنها تحقق الإمكانيات الحقيقيه للفرد، فإن كل فرد في تلك الحياه له قدرات فريدة تساهم في تحقيق أهدافه، كما أن تلك الفكرة وجدت في أصول الفلسفه الوجوديه لسكارتر 1965 والتي أكدت علي مسئوليه الفرد لإيجاد معنى لحياته ولوجوده حتى في مواجهه الحقائق القاسيه، وفي علم النفس توجد مفاهيم عديده ذات صلته وثيقه بالرفاهيه النفسيه مثل تحقيق الذات لماسلو 1968، إلى جانب الأداء أو الوظيفه الكامله لروجرز الذي يرى أن الفرد يسعى دائما لتحقيق أقصى استفاده من إمكانيات الخاصه، ولنموذج التطور النفسي الاجتماعي لاريكسون، ومفهومه النضج لألبرت إلى جانب البدائل الإيجابية لتصوير فرويد للنفس البشريه، كل تلك الرؤى كانت متفائله ومليئه بالأمل، حيث اندماج الفرد في تحديات الحياه ساهمت كثيراً في زياده معرفه الفرد بذاته وتنميه النضج والفاعليه لديه.

## 2 . المتعة أو اللذة Hedonic well – being

وهذا المدخل يرى أن الإنسان يبحث عن الشعور باللذة منذ قديم الأزل، فهو مدخل متأصل في النفس الانسانيه، حيث يبحث الإنسان عن السرور والسعادة والرضا، كما



وجدت في الكتابات اليونانية القديمة مثل كتابات أبيقور وفلسفات هوبز وبنجام، أما في العصر الحالي ظهرت أساسيات مذهب المتعه، حيث يعرف مجال علم نفس المتعه على أنه الدراسة العلمية لما يحقق لنا الشعور بالسرور ويجنبنا الشعور بعدم السرور، ومن الدراسات الحديثه التي تندرج تحت هذا الإطار هي الرفاهية الذاتية (Diener) حيث يشير إلى الرفاهية الذاتية أو السعاده حيث يفترض أن الرفاهية تركز على التقييمات المعرفيه التي تؤثر على حياه الفرد، كما أن الرفاهية الذاتية هي المرور بخبرات متكررة من المشاعر السارة السلبية وخبرات قليلة وغير متكررة من المشاعر السلبية، وركزت على مستويات عاليه من الرضا عن الحياه، كما يرى ان الرفاهية الذاتية تشمل الرضا عن الحياه، التأثير الإيجابي، والتأثير السلبي.

### نظريات الرفاهية النفسية

#### النظريات الهادفة:

وترى تلك النظريات أن الرفاهية تتحقق بعد الوصول لنقطة نهاية معينة مثل هدف أو حاجة ما، ولكن يقترح البعض أن عملية التحرك نحو رغبة ما هو في الحقيقة أكثر إشباعاً من تحقيق الشيء المرغوب نفسه، ويفترض آخرون أن الوصول الفعلي لشيء ما هو المسئول عن الرفاهية، كما نجد أن الفلاسفة في الماضي قد تساءلوا عن ما إذا كان تحقيق الرغبات وإشباعها يؤدي بالضرورة للسعادة، أو هل تقضي بعض الرغبات على السعادة؟ وتقتصر نظريات الحاجة مثل نظرية تحقيق الذات لدى Deci، Ryan ومفهوم الرفاهية السيكولوجية لدى Ryff، Singer لوجود الحاجة للكفاءة والتي يسعى الفرد لإشباعها من أجل تحقيق الرفاهية، كما تقترح أن الناس يصبحون سعداء عندما تتحقق بعض الأهداف التي وضعها الفرد بوعي وتأتي والتي قد تكون فطرية أو مكتسبة (مرعي سلامه يونس، 2011: 120).

#### النظريات التنازلية والتصاعدية

وتتمثل المناظرة بين النظريات التنازلية والتصاعدية للرفاهية في التساؤل عن إذا كانت الرفاهية تنتج عن استعداد معرفي لتجربة أحداث معينة، أو تنتج عن الأحداث

نفسها، وتقول النظريات التصاعدية أن الأحداث والظروف السعيدة تخلق مشاعر الرفاهية والرضا، أما الأحداث السلبية تؤدي لخلق مشاعر الغضب والاكتئاب ولهذا تنتج المشاعر عن ظروف وملابسات بدلاً من استعداد داخلي، أما النظريات التبادلية فإنها تدعي أن قابلية الفرد لتجربة واختبار العالم بطريقة ما تكون هي المسؤولة عن مشاعر الرفاهية، وبناء على ذلك فإن النظريات التنازلية ترى أنه بغض النظر عن الأحداث الموضوعية نجد الفرد ذوى الحالة الذهنية الأكثر إيجابية قد يختبر الأحداث بسعادة مما يحقق مستويات أعلى من الرفاهية، وتعد النظرية المعرفية أحد أنواع النظرية التنازلية والتي تذكر أن الرفاهية تتحدد عن طريق عمليات معرفية تتعلق بالإنتباه، التفسير ونطاق الذاكرة، وبذلك فهؤلاء الأفراد لديهم القدرة على تركيز انتباههم أكثر على مثير إيجابي، ويفسرون الأحداث السابقة عن طريق ذاكرة إيجابية يمتلكون مستويات أعلى من الرفاهية بسبب عمليات التفكير الوقائية، وعلى عكس ذلك نجد بعض الأفراد من يفسر الأحداث بطريقة سلبية وذلك لإمتلاكه مستويات أقل من الرفاهية (مرعى سلامه يونس، 2011: 120 - 121).

### نظريات التطور والنشوء

وتقترح تلك النظرية نماذج تطور أصل الرفاهية أن السعادة تنتج عن حالات وأنشطة بتساعد وتعين الفرد على البقاء، وفي المقابل يؤمن العديد من العلماء بالقيمة التطورية للانفعالات السلبية (مثل الخوف والقلق والغضب) التي ساهمت في مساعدة السابقين على التفاعل مع التهديدات والمخاطر البيئية، كما تقترح نظرية التوسعة والبناء لدى Fredrickson أن الانفعالات الإيجابية تتيح للأفراد بناء موارد فكرية واجتماعية وبدنية وسيكولوجية بمرور الوقت، وفي ضوء ذلك تشير النظرية أن الأفراد يكتشفون بيئتهم المحيطة بثقة ويجتهدون لتحقيق أهداف جديدة واكتساب موارد اجتماعية مهمة عندما يحصلون على الدعم من مشاعر ذات تأثيرات إيجابية، ومن الرفاهية المرتفعة، ويرى بعض أصحاب النظريات أن إشباع الحاجات السيكولوجية البيولوجية الأساسية مثل الأمان، والمأوى، والروابط الاجتماعية أدى لنجاح تطوري بسبب مشاعر الرضا والرفاهية (مرعى سلامه يونس، 2011: 212 - 122).

## نظرية الرفاهية (نموذج بريما): - (Well – Being Theory (PREMA Model)

كان مارتن سليجمان يرى أن علم النفس الإيجابي هو السعادة، وأن المعيار الذهبي لقياس السعادة هو الرضا عن الحياة، وأن الهدف من علم النفس الإيجابي هو زيادة الرضا عن الحياة، ولكن بعد دراسات وجد مارتن سليجمان أن علم النفس الإيجابي هو الرفاهية، وأن المعيار الذهبي لقياس الرفاهية الأزهار، وأن الهدف من علم النفس الإيجابي هو زيادة الازدهار، ومن هنا طور مارتن سليجمان نظرية الرفاهية التي تعرف بإسم PREMA والتي تختلف عن نظرية السعادة الحقيقية، نتيجة لوجود قصور بها، وقد عرف سليجمان نموذج بريما في خمس عناصر رئيسية للرفاهية النفسية تتمثل في: -

1. العاطفة الإيجابية: - (Positive Emotio) هو العنصر الأول في نظرية الرفاهية، ويطلق عليه (الحياة السارة أو الممتعة)، كما أنها الأولى في نظرية السعادة الحقيقية ولكنها تظل الحجر الأساسي في نظرية الرفاهية، والعاطفة الإيجابية تشير إلى مشاعر الفرح والأمل والسرور والنشوة والسعادة والرضا والاطمئنان والمتعة والذمة والراحة.

2. الارتباط أو الاندماج (Engagment) وهو العنصر الثاني في النموذج والذي يشير إلى فعل أن تصبح شديد الاهتمام، أو ممتعاً، أو مركزاً في أنشطة الحياة اليومية، والشعور بالوعي واحتواء الآخرين.

3. العلاقات الايجابية: (Positive Relationship) وهو العنصر الثالث من نظرية الرفاهية ويشير إلى الشعور باهتمام الآخرين بالآخرين من خلال مساعدة الآخر، والأمان في تلك العلاقات والرضا عنها.

4. المعنى (Meaning) وهو العنصر الرابع لنظرية الرفاهية ويشير إلى اعتقاد الفرد أن حياته لها معنى، إلى جانب الروابط والعلاقات مع الآخرين التي تعطي معنى وغرض من الحياة، والانتماء إلى شئ أكبر وأعظم من الذات وتقديمه.

5. الانجاز Accomplishment وهو العنصر الخامس والذي يشير إلى الدافع المستمر لإحراز تقدم نحو الأهداف الشخصية والشعور بالإنجاز في حياة الفرد، فالأفراد

يسعون دائماً لتحقيق النجاح والإنجاز والفوز والإتقان من أجل مصلحتهم الخاصة (Seligman, 2012: 22 - 24).

### دراسات سابقة

أولا دراسات تناولت رأس المال النفسي :-

استهدفت دراسة كينج واخرون (King, 2021) تطوير مقياس رأس المال النفسي لسياق المدرسة، كم أظهرت النتائج ارتباطها بالنتائج الأكاديمية (مثل التحفيز والمشاركة والإنجاز) والرفاهية (مثل الرضا عن الحياة والتأثير) بين الطلاب في سن المدرسة، فالدراسة الأولى أظهرت أن استبيان رأس المال النفسي للمدرسة الذي تم تطويره في هذه الدراسة كان له خصائص قياس نفسية ممتازة، وتكونت كانت عينة الدراسة الأولى من (1159)، كما أن رأس المال النفسي للمدرسة يتنبأ بشكل إيجابي بالدافعية والمشاركة الأكاديمية، وكشفت الدراسة الثانية وهي دراسة مقطعية أجريت بين طلاب المدارس الثانوية تكونت العينة من (246)، وأظهرت النتائج أن رأس المال النفسي للمدرسة كان مرتبطاً بالنتائج الأكاديمية والرفاهية المثلى.

دراسة بوتس وكاسيدي (Poots & Cassidy, 2020) وتهدف للتعرف على التوقع الأكاديمي والتراحم الذاتي ورأس المال النفسي والدعم الاجتماعي ورفاهية لدى الطلاب الجامعة، هدفت الدراسة: الكشف عن العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرفاهية، وتأثير كلا من التراحم الذاتي ورأس المال النفسي والدعم الاجتماعي، تكونت العينة: من (258) طالباً جامعياً (50 ذكور و208 إناث) تتراوح أعمارهم بين (18:39) عاماً، أدوات الدراسة: مقياس (Neff (2003) للتراحم الذاتي، مقياس الرفاهية (Tennant et al., 2007)، مقياس الرأس مال النفسي (Luthans et al. 2007)، مقياس التوقع الأكاديمي (Ang & Huan) 2006)، مقياس الدعم الاجتماعي المدرك (Zimet, 1988)، (Dahlem, Zimet, & Farley, 1988).، توصلت الدراسة إلى: أن التراحم الذاتي ورأس المال النفسي والدعم الاجتماعي تساهم في الحد من الضغوط الأكاديمية وتحسن الرفاهية النفسية للطلاب.

أجرى فنتش وويتسرلا (Waters & Finch, 2020) دراسة هل رأس المال النفسي يتنبأ بأعراض الصحة العقلية والرفاهية الذاتية في المدرسة الأسترالية لدى الأطفال والمراهقون، الهدف من الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي والصحة العقلية والرفاهية الذاتية لدى الأطفال والمراهقين في المدارس الأسترالية، تكونت العينة: من (456) طالب وطالبة من الصف الرابع إلى الصف السابع من أربع مدارس في جنوب شرق كوينزلاند، وتراوحت أعمار المشاركين (9: 14) عامًا، أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الأمل والفعالية والمرونة والتفاؤل والازدهار والقلق والاكئاب التي تم التحقق منها مسبقاً في عينات المدرسة. توصلت الدراسة إلي وجود علاقة بين رأس المال النفسي وازدهار الطلاب وبين أعراض القلق والاكئاب، كما أن أبعاد الرأس المال النفسي كانت مؤشراً قوياً على زيادة رفاهية الطلاب وانخفاض مستويات القلق والاكئاب، كما أن النتائج أشارت لأهمية رأس المال النفسي للطلاب في تحديد الموارد النفسية الإيجابية التي تحمي الصحة العقلية السيئة وتعزز الرفاهية.

دراسة كارمون واخرون (Carmona et al, 2019) وتهدف لمعرفة كيف يتوسط رأس المال النفسي بين الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالدراسة والأداء الأكاديمي، هدفت الدراسة: لفحص كيف يتوسط رأس المال النفسي بين العواطف الإيجابية المرتبطة بالدراسة والأداء الأكاديمي، وذلك بالاعتماد على نظرية التوسع والبناء، تكونت العينة: (639) من طلاب المدارس الثانوية التشيلية تتراوح أعمارهم من (14 - 17) عام، وأظهرت النتائج: أن رأس المال النفسي كان له تأثير على العواطف الإيجابية ذات الصلة بالدراسة والأداء الأكاديمي، كما ارتبطت العواطف الإيجابية ذات الصلة بالدراسة الطلابية بأداء أكاديمي أفضل من خلال العلاقات الإيجابية مع مستويات رأس المال النفسي.

دراسة داتو وفالدز (Datu & Valdez, 2016) تنبؤ رأس المال النفسي بالاندماج الأكاديمي والرفاهية في طلاب المدارس الثانوية الفلبينية، هدفت الدراسة: التعرف على فوائد رأس المال النفسي على الاندماج الأكاديمي والرفاهية النفسية للطلاب، تكونت

العينة: من (606) طلاب المدرسة الثانوية بالفلبين (305) طالبة (300) طالب، أدوات الدراسة: مقياس الاندماج الاكاديمي (Skinner et al, 2009)، مقياس الأزدهار (Di-ener et al. 2010) مقياس رأس المال النفسي ((Luthans et al, 2007)، أظهرت النتائج: تأثير الرأس المال النفسي الإيجابي على الاندماج الأكاديمي والرفاهية والسعادة حيث ساهم الرأس المال النفسي في تسهيل نتائج الطلاب الإيجابية.

دراسة افزال ومالك (Malik, 2016 Afzal &) هدفت إلى: دور رأس المال النفسي الإيجابي في التنبؤ بالعواطف والرفاهية الذاتية لدى المراهقين، هدفت الدراسة: هو التعرف على دور رأس المال النفسي الإيجابي في التنبؤ بالمشاعر الإيجابية والسلبية والرفاهية الشخصية، تكونت العينة من (640) طالب وطالبة من الصف الثامن والتاسع والعاشر، (320) طالبة (320) طالب، تتراوح أعمارهم بين (14 - 17) عام، أدوات الدراسة: مقياس رأس المال النفسي أعداد الباحث، مقياس الرفاهية النفسية (1988 & Tellegen, Watson)، مقياس الرضا عن الحياة (Fatima 2004)، توصلت الدراسة: إلى وجود علاقة ايجابية بين جميع المتغيرات، حيث تنبأت المرونة والأمل والتفاؤل بشكل كبير بالمشاعر الإيجابية والرفاهية الذاتية.

#### ثانيا: الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية

راشد مانع العجمي، أمل فلاح الهملان (2021) هدفت الدراسة إلى التحقق من علاقة التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي بالرفاه النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الأحمدى بدولة الكويت، تكونت العينة من (350) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، (290) طالب، (141) طالبة، أدوات الدراسة: مقياس التنظيم الانفعالي اعداد العاسمي (2017)، مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية اعداد عبد الغفور ومحمد أشرف (2016)، مقياس الرفاه النفسي اعداد رايف 1994، أظهرت النتائج: وجود علاقة موجبة بين كل من التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية والرفاه النفسي، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات لصالح الإناث، وجود فروق داللة إحصائياً بين هذه المتغيرات لصالح التخصص العلمي مقارنة بطلبة

التخصص الأدبي، كما يمكن التنبؤ بالرفاه النفسي من خلال الكفاءة الأكاديمية والتنظيم الانفعالي بين طلبة مدارس المرحلة الثانوية بدولة الكويت

أجرى ارسلان وكوسكين Arslan & Coşkun، 2020 دراسة: الرفاهية الذاتية للطلاب والأداء المدرسي التوافق النفسي لدى المراهقين بالمدارس الثانوية: دراسة تحليلية، وتهدف الكشف عن القوة التنبؤية للرفاهية الذاتية للطلاب على العديد من مؤشرات المدرسية مثل التوافق النفسي، التحصيل المدرسي، والرضا الأكاديمي، والسلوك الاجتماعي الإيجابي، ومشاكل الاستيعاب والاستيعاب الخارجي، تكونت العينة (223) طالب وطالبة حيث يبلغ عدد الفتيات (54.9%) من مجموع المشاركين وتتراوح أعمارهم من (13 إلى 18) عامًا ومتوسط عمر (15)، أدوات الدراسة: مقياس الرفاهية الذاتية إعداد (Renshaw et al.، 2015)، مقياس التوافق النفسي إعداد (Arslan، 2020). مقياس الأداء المدرسي إعداد (Arslan & Tanhan، 2019)، نتائج الدراسة: تشير أن الرفاهية الذاتية للطلاب كانت مرتبطة بشكل كبير بالإنجاز المدرسي للطلاب والتوافق النفسي، كما كان للرفاهية الذاتية للطلاب أقوى تأثير تنبؤي على السلوك الاجتماعي الإيجابي، يليه الرضا الأكاديمي، ومشاكل الصحة النفسية، والإنجاز المدرسي، فالرفاهية الذاتية للطلاب هي مورد أساسي لتحسين الأداء الأكاديمي للمراهقين والصحة النفسية.

دراسة ابتسام راضي هاني (2019) تهدف إلى الإبداع الإنفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى تدريسي كلية التربية الأساسية، هدفت الدراسة: التعرف على قوة واتجاه العلاقة بين الإبداع الانفعالي والرفاهية النفسية، تكونت العينة من: (250) طالب وطالبة، (135) اناث، (115) ذكور، أدوات الدراسة: مقياس الرفاهية النفسية إعداد الباحثة، مقياس الإبداع الانفعالي إعداد افريل (2011)، نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلي أن تدريسي كلية التربية الأساسية لديهم ابداع انفعالي، توجد فروق دالة احصائياً في الإبداع الانفعالي بين الذكور والإناث، لا توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية، وجود علاقة موجبة بين الإبداع الانفعالي والرفاهية النفسية.

دراسة كيورو واخرون (Kiuru et al,2019) تهدف إلى الروابط بين العلاقات الشخصية للمراهقين ورفاه المدرسة والإنجاز الأكاديمي خلال التحولات التعليمية، هدفت الدراسة: تأثير العلاقات الشخصية والرفاهية المدرسة على التحصيل الدراسي أثناء الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى المرحلة الثانوية، تكونت العينة: (848) من الطلاب الفنلنديين، من الصف السادس والسابع، أدوات الدراسة: مقياس الرفاهية المدرسية (Currie et al. 2012; Kämppe et al. 2012). مقياس الدافعية للإنجاز اعداد الباحث وأظهرت النتائج جودة العلاقات الشخصية ورفاهية المدرسة أثناء الانتقال إلى المرحلة الثانوية، فإن وجود علاقات شخصية عالية الجودة شجع على التحصيل الدراسي من خلال زيادة رفاهية المدرسة، في حين أن رفاهية المدرسة الثانوية عززت التحصيل الدراسي اللاحق من خلال زيادة جودة العلاقات الشخصية، فإن تعزيز نتائج التعلم ومساعدة المراهقين الذين يواجهون تحديات أثناء التحولات التعليمية هو جزء هام من دعم رفاه المدرسة وتشكيل علاقات شخصية عالية الجودة.

دراسة (Viejo, et al.2018) تهدف الدراسة إلى تطوير أداة قياس للرفاهية النفسية للمراهقين، وكذلك تحليل خصائصها السيكومترية لإجراء تحليل وصفي لمستويات الرفاه النفسي والذاتي بين المراهقين والمراهقات، تكونت العينة من (1590) من المراهقين باندونسيا، تتراوح أعمارهم من (13: 19)، أظهرت النتائج إلى: أن التحليل العملي ألك على صحة الأداة، وتكونت أبعاد المقياس من أربعة أبعاد وهي (القبول الذاتي، العلاقات الشخصية الإيجابية، الاستقلالية وتطوير الحياة)، كما يتمتع المراهقين بدرجات جيدة في الرفاهية النفسية والذاتية، مع تأثير كبير للجنس والعمر في كلا مقياسي الرفاهية، فإن الفئة العمرية (13، 14، 15) أظهرت مستويات أقل في الرفاهية عن الفئات العمرية الأكبر سناً (16، 17، 18) والتي يمكن تفسيرها نتيجة التطور ووضع خطط مستقبلية والعمل وزيادة الوعي لديهم، إلى جانب توفر الفرص الاقتصادية والعلمية والاجتماعية التي تساهم في ارتفاع الرفاهية النفسية وأوصت الدراسة إلى أهمية مراعاة رفاهية المراهقين



استهدفت دراسة فتون خرنوب (2016) الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، هدف الدراسة معرفة طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل، وتحديد مساهمة كل من الذكاء الانفعالي، والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية من جهة، وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (147) طالباً من طلبة قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، منهم (30) طالباً، و(117) طالبة، أدوات الدراسة: مقياس الرفاهية النفسية لرايف (1989) ترجمة وإعداد الباحثة، ومقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل لماير وآخرين (1997) ترجمة، وإعداد الباحثة، والقائمة العربية للتفاؤل، والشاؤم لأحمد عبد الخالق (1996). وأظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل. كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الذكاء الوجداني والتفاؤل أسهما إسهاماً دالاً في التباين بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية).

### تعقيب عام على الدراسات السابقة.

يتضح مما عرضه من دراسات سابقة أنها تناولت موضوع رأس المال النفسي والرفاهية النفسية في محاولة للتعرف علي علاقتهم بمتغيرات أخرى بالنتائج الأكاديمية وتأثيرها على الأنجاز والتحفيز والرفاهية، كما ارتبطت المتغيرات بالتراحم الذاتي والدعم الاجتماعي، والتنبؤ بأعراض الصحة العقلية وآثره على الانفعالات الإيجابية والأداء الأكاديمي والإندماج، وارتبطت أيضاً بالتنبؤ بالمشاعر الإيجابية والسلبية والتوافق النفسي والإبداع الإنفعالي، وتأثيره على العلاقات الشخصية للمراهقين، وقلق المستقبل والتحصيل الدراسي، ومعظم هذه الدراسات توصلت إلى أن هناك علاقة موجبة بين رأس المال النفسي والرفاهية النفسية والمتغيرات الأخرى التي إرتبطت به،

واختلف البحث الحالي مع الدراسات السابقة في تناوله لمفهوم رأس المال النفسي مع متغير جديد وهو الرفاهية النفسية وذلك على مستوى طلاب المرحلة الثانوية مع العلم أنه لا توجد حتى الآن وذلك في حدود علم الباحثة دراسة تناولت دراسة المتغيرين معاً على طلاب المرحلة الثانوية

### فروض البحث:

وفي ضوء الدراسات والبحوث السابقة التي تم الاطلاع عليها، تم تحديد الفروض التي يسعى البحث الحالي إلى التحقق منها فيما يلي:

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس رأس المال النفسي ودرجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس رأس المال النفسي وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).

### محددات البحث:

وتتمثل تلك المحددات فيما يلي:

1. المحددات الموضوعية: تمثلت في المتغيرات التي يتناولها البحث: رأس المال النفسي، الرفاهية النفسية، طلاب المرحلة الثانوية، النوع (ذكور، إناث).
2. المحددات البشرية: تم تطبيق أدوات البحث على طلاب المدارس الثانوية الحكومية.
3. المحددات الزمنية: طُبّق البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2021/2022م.
4. المحددات المكانية: طُبّق البحث في مدرستي أسماء الثانوية بنات والثانوية عسكرية بنين الواقعتين في محافظة (القاهرة)، والتابعتين لإدارة (المعادي) التعليمية.

## إجراءات البحث:

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية:

أ. منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لطبيعة البحث الحالي حيث استخدم هذا المنهج للكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري رأس المال النفسي والرفاهية النفسية، كما استخدم المنهج الوصفي - السببي المقارن؛ للتعرف على الفروق في رأس المال النفسي والرفاهية النفسية وأبعادهما الفرعية لدى طلاب المرحلة الثانوية تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، إناث).

ب. عينة البحث:

انقسمت عينة البحث الحالي إلى قسمين هما:

1. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: تحدد الهدف من استخدامها في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، ووضوح المفردات والتعليمات، وتقدير الزمن اللازم لتطبيق المقياس، وتكونت تلك العينة من (320) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، والذين تم اختيارهم من المدارس الثانوية الحكومية التابعة لإدارة (المعادي) والواقعة في محافظة (القاهرة)، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية بين (14 - 18) سنة، بمتوسط عمري (15.64) سنة وانحراف معياري (0.642) سنة، والجدول التالي يوضح الإحصاءات الوصفية للعينة السيكومترية.

### جدول (1)

الإحصاءات الوصفية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (ن=320).

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي للعمر الزمني	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
النوع	الذكور	128	15.63	0.640	40%
	الإناث	192	15.66	0.644	60%
الصف الدراسي	الأول	220	15.37	0.511	68.75%
	الثاني	100	16.25	0.458	31.25%
العينة ككل		320	15.64	0.642	100%

**2 . العينة الأساسية:** هي تلك العينة التي تم تطبيق أدوات البحث عليها للخروج بمجموعة من النتائج والمقترحات التي تساعد على التحقق من صحة الفروض الخاصة بالبحث، وتكونت تلك العينة من (350) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، تم اختيارهم من المدارس الخاصة والحكومية الواقعة بمحافظة (القاهرة) والتابعة لإدارة (المعادي) التعليمية، وممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (14 - 18) سنة، ومتوسط عمري (15.73) وانحراف معياري (0.688)، وبواقع (158 ذكور، 192 إناث)، وفيما يلي جدول يوضح المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية.

### جدول (2)

المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية من حيث النوع والصف الدراسي.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي للعمر الزمني	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
النوع	الذكور	158	15.82	0.730	45.14%
	الإناث	192	15.66	0.644	54.86%
الصف الدراسي	الأول	220	15.37	0.511	62.86%
	الثاني	130	16.34	0.491	37.14%
العينة ككل		350	15.73	0.688	100%

### أدوات البحث:

اشتملت أدوات ومقاييس البحث على مقياس رأس المال النفسي إعداد/ لوثنانز وآخرون (2007). (Luthans et al.)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد/ الباحثة، وفيما يلي توضيح لإجراءات بناء تلك الأدوات وصياغة بنودها ومبررات استخدامها، وأيضًا إجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات:

أولاً: مقياس رأس المال النفسي إعداد/ لوثنانز وآخرون (2007). (Luthans et al.)

الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى تقييم مستوى رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

يهدف هذا المقياس إلى تقييم مستوى رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

قامت الباحثة باستخدام مقياس رأس المال النفسي إعداد/ لوثنانز وآخرون Luthans (2007) et al.، والذي تم صياغته في أربعة وعشرون بند ويتكون من أربع أبعاد، حيث شمل كل بعد على ست بنود، يقوم المفحوص بقراءة كل مفردة واستيعابها جيداً والمطلوب منه تحديد مدى مطابقتها كل مفردة بوضع علامة صح أمام أحد الاختيارات الثلاثة (أوافق - أوافق إلى حد ما - لا أوافق) وتتراوح الدرجات من 1 - 2 - 3 الخصائص السيكومترية لمقياس رأس المال النفسي إعداد/ لوثنانز وآخرون Lu- (2007) thans et al.:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بعدة طرائق للتأكد من أنه يقيس ما وضع لقياسه وهذه الطرائق هي: صدق المقارنة الطرفية، صدق البنية (التحليل العاملي التوكيدي)، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

أ. صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب قيمة « ت » لدلالة الفروق بين متوسطي درجات (86) طالباً وطالبة من الطلاب مرتفعي الأداء، و(86) طالباً وطالبة من الطلاب منخفضي الأداء على مقياس رأس المال النفسي إعداد/ لوثنانز وآخرون (2007) Luthans et al.، بتقسيم 27% للأدائين المرتفع والمنخفض، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (3)

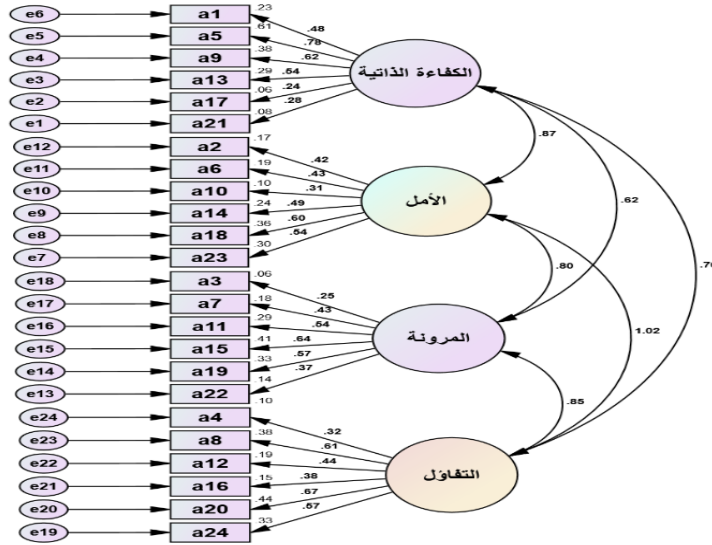
نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المتغيرات	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	مرتفعي الأداء	86	17.59	0.494	170	31.813	دال عند 0.001
	منخفضي الأداء	86	12.07	1.532			
الأمل	مرتفعي الأداء	86	17.48	0.502	170	28.89	دال عند 0.001
	منخفضي الأداء	86	12.52	1.509			

0.001 دال عند	31.021	170	0.926	15.88	86	مرتفعي الأداء	المرونة
			1.561	9.81	86	منخفضي الأداء	
0.001 دال عند	31.733	170	0.725	17.06	86	مرتفعي الأداء	التفاؤل
			1.63	10.95	86	منخفضي الأداء	
0.001 دال عند	27.012	170	2.271	65.74	86	مرتفعي الأداء	المقياس ككل
			5.717	47.83	86	منخفضي الأداء	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.960$  قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة  $0.01 = 2.576$

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى  $0.001$  بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الأداء على الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية وأبعاده الفرعية (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل) في اتجاه الطلاب مرتفعي الأداء؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس.



شكل (1) النموذج المُستخرج للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي (ن=320).

ب. صدق البنية (التحليل العاملي التوكيدي):

تم تطبيق مقياس رأس المال النفسي على عينة قوامها (320) طالباً وطالبة لحساب الصديق العاملي التوكيدي للتأكد من صدق بنية المقياس، وتم ذلك من خلال برنامج التحليل الإحصائي AMOS. v.26، وتم حساب معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية ومعيارية والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت"، والشكل (1) يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي:

#### جدول (4)

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي (ن=320).

رقم المفردة	العامل	معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
21	العامل الأول (الكفاءة الذاتية)	1	0.281			
17	العامل الأول (الكفاءة الذاتية)	1.064	0.239	0.353	3.013	0.003
13	العامل الأول (الكفاءة الذاتية)	2.593	0.537	0.611	4.241	***
9	العامل الأول (الكفاءة الذاتية)	3.2	0.620	0.732	4.372	***
5	العامل الأول (الكفاءة الذاتية)	3.479	0.781	0.771	4.515	***
1	العامل الأول (الكفاءة الذاتية)	2.177	0.476	0.53	4.109	***
23	العامل الثاني (الأمل)	1	0.545			
18	العامل الثاني (الأمل)	1	0.604	0.121	8.258	***
14	العامل الثاني (الأمل)	0.926	0.487	0.13	7.101	***
10	العامل الثاني (الأمل)	0.594	0.312	0.12	4.938	***
6	العامل الثاني (الأمل)	0.82	0.434	0.126	6.501	***
2	العامل الثاني (الأمل)	0.76	0.417	0.121	6.294	***
22	العامل الثالث (المرونة)	1	0.368			
19	العامل الثالث (المرونة)	1.736	0.575	0.328	5.294	***
15	العامل الثالث (المرونة)	1.815	0.643	0.332	5.476	***
11	العامل الثالث (المرونة)	1.573	0.540	0.304	5.178	***
7	العامل الثالث (المرونة)	1.268	0.425	0.271	4.676	***
3	العامل الثالث (المرونة)	0.836	0.251	0.248	3.372	***
24	العامل الرابع (التفاؤل)	1	0.575			

***	8.995	0.117	0.665	1.05	العامل الرابع (التفاوت)	20
***	5.902	0.135	0.384	0.797	العامل الرابع (التفاوت)	16
***	6.596	0.147	0.439	0.972	العامل الرابع (التفاوت)	12
***	8.526	0.117	0.614	0.997	العامل الرابع (التفاوت)	8
***	5.024	0.108	0.320	0.541	العامل الرابع (التفاوت)	4

القيمة الحرجة = قيمة « ت » \*\*\* . دال عند مستوى 0.001

يتضح من نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي الواردة في جدول (4) أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، كما أظهرت النتائج ارتفاع معاملات الانحدار المعيارية حيث تراوحت قيمها بين (0.239 - 0.781)، وهي قيم مقبولة وجيدة؛ مما يدل على صحة نموذج البنية العاملية لمقياس رأس المال النفسي لدى عينة البحث السيكومترية، كما تم التأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح من خلال حساب مؤشرات المطابقة التي أظهرت جميعها حسن مطابقة النموذج المقترح، والجدول رقم (5) يوضح تلك المؤشرات.

#### جدول (5)

مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي.

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر بعد التحسينات	المدى المثالي للمؤشر	القرار
1	مؤشر النسبة بين X2 ودرجات الحرية (CMIN/df)	2.248	أقل من 5	مقبول
2	مؤشر جذر متوسطات مربعات البواقي RMR	0.027	الاقتراب من الصفر (0 إلى 0.1)	مقبول
3	مؤشر حسن المطابقة GFI	0.877	0 إلى 1	مقبول
4	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات حرية AGFI	0.850	0 إلى 1	مقبول



5	مؤشر المطابقة المعياري NFI	0.709	0 إلى 1	مقبول
6	مؤشر المطابقة المتزايد IFI	0.814	0 إلى 1	مقبول
7	مؤشر توكر لوييس TLI	0.788	0 إلى 1	مقبول
8	مؤشر المطابقة المقارن CFI	0.811	0 إلى 1	مقبول
9	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA	0.063	0 إلى 0.1	مقبول

يتضح من نتائج جدول (5) أن قيم مؤشرات المطابقة بعد إجراء التحسينات على النموذج جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة؛ حيث بلغت قيمة مؤشر النسبة بين  $X^2$  ودرجات الحرية (2.248)  $CMIN / df$  وهي قيمة جيدة تقع في المدى المثالي، كما جاء مؤشر جذر متوسطات مربعات البواقي (RMR 0.027) وهي قيمة تقترب من الصفر، كما أن قيم مؤشرات IFI، AGFI، NFI، TLI، CFI، GFI تراوحت بين (0.709 - 0.877) وهي قيم مقبولة تقترب من الواحد الصحيح، كما بلغت قيمة جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA 0.063) وهي قيمة تقل عن 0.1، مما يدل على أن النموذج مطابق بدرجة جيدة.

#### ثانياً: تجانس المفردات (الاتساق الداخلي)

أ. حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة العامل الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (320) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، والجدول (6) توضح قيم معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية للمقياس.

## جدول (6)

معاملات الارتباط بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للعوامل الفرعية ومقياس رأس المال النفسي ككل.

الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الارتباط بالدرجة الكلية للعامل	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الارتباط بالدرجة الكلية للعامل	المفردة	المتغيرات
**0.542	**0.595	13	**0.533	**0.545	1	العامل الأول (الكفاءة الذاتية)
**0.230	**0.547	17	**0.662	**0.740	5	
**0.294	**0.553	21	**0.482	**0.689	9	
**0.508	**0.621	14	**0.476	**0.627	2	العامل الثاني (الأمل)
**0.596	**0.590	18	**0.458	**0.566	6	
**0.559	**0.657	23	**0.394	**0.497	10	
**0.594	**0.643	15	**0.362	**0.459	3	العامل الثالث (المرونة)
**0.539	**0.640	19	**0.408	**0.604	7	
**0.369	**0.517	22	**0.471	**0.647	11	
**0.443	**0.633	16	**0.372	**0.457	4	العامل الرابع (التفاؤل)
**0.632	**0.691	20	**0.589	**0.591	8	
**0.572	**0.641	24	**0.495	**0.628	12	

(\*\*). دال عند مستوى 0.01

(\*). دال عند مستوى 0.05

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للعوامل الفرعية الأربعة والمقياس تراوحت بين (\*\*0.230 - \*\*0.740)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، مما يؤكد على تجانس المقياس وتماسكه الداخلي.

أ. حساب معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (320) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، والجدول (7) يوضح معاملات الارتباط بين درجات العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس

جدول (7)

معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية والدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي.

المتغيرات	العامل الأول (الكفاءة الذاتية)	العامل الثاني (الأمل)	العامل الثالث (المرونة)	العامل الرابع (التفاؤل)	الدرجة الكلية للمقياس
العامل الأول (الكفاءة الذاتية)	1	**0.577	**0.388	**0.494	**0.755
العامل الثاني (الأمل)	**0.577	1	**0.531	**0.632	**0.837
العامل الثالث (المرونة)	**0.388	**0.531	1	**0.555	**0.781
العامل الرابع (التفاؤل)	**0.494	**0.632	**0.555	1	**0.842
الدرجة الكلية للمقياس	**0.755	**0.837	**0.781	**0.842	1

(\*) ترمز إلى مستوى دلالة 0.05 (\*\*\*) ترمز إلى مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق تمتع العوامل الفرعية بمعاملات ارتباط دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بينها وبعضها البعض، وبينها وبين الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي، وهي معاملات ارتباط جيدة ومطمئنة، وهذا يدل على تجانس المقياس من حيث العوامل الفرعية وتماسكه الداخلي.

ثالثاً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتى جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا - كرونباخ، على عينة قوامها (320) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وجاءت النتائج على النحو التالي:

### جدول (8)

معاملات ثبات مقياس رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد/ لوثنانز وآخرون (2007 Luthans et al).

المتغيرات	عدد المفردات	معامل التجزئة "سبيرمان - براون"		معامل ألفا - كرونباخ	معامل جوتمان
		قبل التصحيح	بعد التصحيح		
العامل الأول (الكفاءة الذاتية)	6	0.590	0.742	0.665	0.742
العامل الثاني (الأمل)	6	0.424	0.596	0.629	0.594
العامل الثالث (المرونة)	6	0.402	0.574	0.609	0.573
العامل الرابع (الفاؤل)	6	0.516	0.681	0.650	0.681
المقياس ككل	24	0.737	0.849	0.853	0.849

ويتضح من خلال الجدول (8) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة ومطمئنة، مما يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق والاستخدام.

المقياس في صورته النهائية وطريقة تصحيحه:

تكون المقياس في صورته النهائية بعد إجراء الخصائص السيكومترية من (24) مفردة مُوزعة على (4) عوامل تهدف إلى تقييم مستوى رأس المال النفسي؛ ويتطلب من الطلاب قراءة المفردات المعروضة عليهم ضمن المقياس بدقة وإمعان، والقيام باختيار البديل الذي يتناسب وشخصيتهم من بين ثلاثة بدائل هي: (أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق)، ويُمنح درجة (1، 2، 3) بالترتيب لكل مفردة من مفردات المقياس السلبية، و(3، 2، 1) لكل مفردة من المفردات الإيجابية، بحيث بلغت الدرجة الأعلى على المقياس (72) درجة، بينما بلغت أقل درجة (24)، بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الطلاب بمستوى مرتفع من رأس المال النفسي، بينما تدل الدرجة المنخفضة على تمتع الطلاب بمستوى منخفض من رأس المال النفسي.

جدول (9)

توزيع المفردات على عوامل مقياس رأس المال النفسي إعداد/ لوثانز وآخرون Luthans  
(2007). (et al.)

العوامل	عدد المفردات	أرقام المفردات
العامل الأول (الكفاءة الذاتية)	6 مفردات	21 ، 17 ، 13 ، 9 ، 5 ، 1
العامل الثاني (الأمل)	6 مفردات	23 ، 18 ، 14 ، 10 ، 6 ، 2
العامل الثالث (المرونة)	6 مفردات	22 ، 19 ، 15 ، 11 ، 7 ، *3
العامل الرابع (التفاؤل)	6 مفردات	24 ، 20 ، *16 ، *12 ، 8 ، 4
إجمالي عدد مفردات المقياس	24 مفردة	

\*. تشير إلى المفردات السلبية.

ثانياً: مقياس الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد/ الباحثة

الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى تقييم مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

خطوات إعداد المقياس:

مرت عملية إعداد المقياس بخطوات متعددة، كالتالي:

مرت عملية الإعداد بمجموعة من المراحل حتى وصل المقياس إلى صورته النهائية وهي:

- أطلعت الباحثة - في حدود ما توصلت إليه - بكل ما ذكر عن الرفاهية النفسية شارحاً لمعناها ونظرياتها وجوانبها المختلفة وذلك للتمكن من الوصول إلى مفهوم الرفاهية النفسية الذي تبنته في البحث الحالي.

- وقد اطلعت الباحثة على العديد من المقاييس التي صيغت بهدف قياس الرفاهية النفسية وابعادها وجوانبها المختلفة، وكذلك اطلعت الباحثة على ما توفر لها من

- الدراسات السابقة التي اجريت على متغير الرفاهية النفسية أعد باحثيها مقياس الرفاهية النفسية ليخدم أهداف البحث ومن تلك المقاييس مقياس الرفاهية النفسية
- مقياس رايف (Ryff ، 1989) يتكون من 84 عبارة موزعة على ست أبعاد
  - مقياس Peter Birleson، 1981 يتكون من 18 عبارة
  - مقياس Rosemary Abbott، 2006 يتكون من 42 عبارة موزعة على ست أبعاد وترجمة د/ سمية أحمد الجمال (2011) السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك
  - مقياس (Spring&Hauser، 2006) ترجمة السيد أبو هاشم، 2010
- تمكنت الباحثة من تحديد الأبعاد الفرعية للرفاهية النفسية بما يتناسب مع طبيعة البحث وطبيعة العينة ووضعت التعريفات الاجرائية للأبعاد الفرعية، وتمكن من قياسها بصورة إجرائية، وصيغت عبارات كل بُعد، وقد بلغ عدد بنود المقياس في صورته الأولية على (40) بنداً وزعت على الأبعاد، إذ بلغ عدد البعد الأول تقبل الذات (7) بنود، والبعد الثاني الاستقلالية (7) بنود، والبعد الثالث التحكم في البيئة (7) بنود، والبعد الرابع النمو الشخصي (7) بنود، والبعد الخامس العلاقات الإيجابية مع الآخرين (7)، والبعد السادس الحياة الهادفة (7) وروعي الوضوح والتحديد في صياغة العبارات.
- صاغت الباحثة التعليمات المناسبة للمقياس واستخدمت مقياس ثلاثي دائماً - أحياناً - أبداً) وذلك لأنه يتيح للمفحوص التعبير عن رأيه دون تشتيته بزيادة عدد البدائل، واستغرق زمن تطبيق المقياس (30) دقيقة.
- طبقت الباحثة المقياس على عينة استطلاعية (320) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بهدف التحقق من فهم الطلاب للعبارات ووضوح التعليمات ومعرفة الصعوبات التي قد تواجه الطلاب أثناء التطبيق وتقدير الزمن الذي يستغرقه تطبيق الاختبار.

## الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد/

الباحثة:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

### أولاً: صدق المقياس

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بعدة طرائق للتأكد من أنه يقيس ما وضع لقياسه وهذه الطرائق هي: صدق المحكمين، صدق المقارنة الطرفية، الصدق العاملي، وفيما يلي النتائج التي حصل عليها الباحث:

### أ . الصدق الظاهري (المحكمين):

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عشر محكمين من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية، وطلب من السادة المحكمين بالحكم على ما إذا كانت العبارة تحت كل بند تعبر عن هذا الجانب في ضوء التعريف الإجرائي، وكذلك التفضل بإضافة أى مقترح أو تعديل، وقد وضحت الباحثة محك 90% كمحك لقبول نسبة الاتفاق على كل بند من البنود، وتمثلت ملاحظات السادة المحكمين فيما يلي:

- ضرورة تشكيل بعض العبارات حتى يسهل فهمها بالشكل الصحيح.
- ضرورة تعديل بعض العبارات.

### ب . صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب قيمة « ت » لدلالة الفروق بين متوسطي درجات (86) طالباً وطالبة من الطلاب مرتفعي الأداء، و(86) طالباً وطالبة من الطلاب منخفضي الأداء على مقياس الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد/ الباحثة، بتقسيم 27% للأدائين المرتفع والمنخفض، وكانت النتائج كالتالي:

## جدول (10)

نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المتغيرات	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
تقبل الذات	مرتفعي الأداء	86	20.35	0.503	170	29.131	دال عند 0.001
	منخفضي الأداء	86	14.72	1.719			
الاستقلالية	مرتفعي الأداء	86	16.19	0.888	170	29.500	دال عند 0.001
	منخفضي الأداء	86	10.66	1.492			
التحكم في البيئة المحيطة مرتفعي الأداء	مرتفعي الأداء	86	20.38	0.489	170	31.295	دال عند 0.001
	منخفضي الأداء	86	15.00	1.519			
النمو الشخصي	مرتفعي الأداء	86	16.35	0.967	170	34.821	دال عند 0.001
	منخفضي الأداء	86	10.83	1.108			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	مرتفعي الأداء	86	20.00	0.782	170	29.500	دال عند 0.001
	منخفضي الأداء	86	14.41	1.575			
الحياة الهادفة	مرتفعي الأداء	86	19.15	0.847	170	35.055	دال عند 0.001
	منخفضي الأداء	86	12.27	1.612			
المقياس ككل	مرتفعي الأداء	86	108.06	3.223	170	32.705	دال عند 0.001
	منخفضي الأداء	86	83.06	6.314			

 قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.960$  قيمة "ت" الجدولية عند مستوى

 دلالة  $0.01 = 2.576$ 

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.001 بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الأداء على الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وأبعاده الفرعية (تقبل الذات، الاستقلالية، التحكم في البيئة المحيطة، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة) في اتجاه الطلاب مرتفعي الأداء؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس.



### هـ . الصدق العاملي Factor Validity:

هو أسلوب إحصائي يهدف إلى تحديد الحد الأدنى من العوامل التحتية أو التكوينات الفرضية اللازمة لتفسير الارتباطات البينية بين مجموعة من الاختبارات أو الفقرات أو المتغيرات، ومن ثم فهو يعد من أهم الأساليب الإحصائية التي تستخدم في تقدير صدق التكوين الفرضي للاختبارات النفسية، بالإضافة إلى أنه يحدد درجة تشبع عباراته بكل عامل من العوامل، وهذه التشبعات تمثل معاملات الارتباط بين مفردات الاختبار والعوامل، ويطلق على هذه المعاملات الصدق العاملي (علي ماهر خطاب، 2004، 343 - 344).

وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية لإجراء التحليل العاملي:

أ. تبويب البيانات ورصدها.

ب. حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.v.26، وذلك على عينة قوامها (320) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، وجدول (11) يوضح معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس.

#### جدول (11)

معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية

لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد/ الباحثة.

المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	**0.351	11	**0.261	21	**0.440	31	**0.537
2	**0.529	12	**0.575	22	**0.472	32	**0.343

**0.443	33	**0.472	23	**0.310	13	**0.382	3
**0.323	34	**0.323	24	**0.470	14	**0.398	4
**0.568	35	**0.407	25	**0.371	15	**0.458	5
**0.218	36	**0.162	26	**0.388	16	**0.234	6
**0.540	37	**0.289	27	**0.349	17	**0.326	7
**0.340	38	**0.631	28	**0.616	18	**0.367	8
**0.405	39	**0.254	29	**0.362	19	**0.365	9
**0.305	40	**0.420	30	**0.485	20	**0.247	10

(\*) . دال عند مستوى 0.05 (\*\*\*) . دال عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.162 - 0.631\*\*\*)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ وهذا يدل على تجانس مفردات مقياس الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية واتساقه الداخلي؛ وبهذا يظل عدد مفردات المقياس (40) مفردة تم إجراء التحليل العاملي عليها.

هـ . إجراء التحليل العاملي الاستكشافي:

أجرت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component، والتي وضعها " هويتلنج Hottelling " حيث إنها تؤدي إلى تشبعات دقيقة، وقد تم إجراء التحليل العاملي باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS. V.26 على عينة قوامها (320) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وتم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة (Kaiser - Meyer - Olkin (KMO)، حيث بلغت قيمته (0.832) وهي قيمة أكبر من (0.60) مما يدل على كفاية العينة وملاءمتها، كما تم استخدام محك كايزر في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل التي تمثل البناء الأساسي، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشبعات إحصائياً على الأقل، ويرى (كاتل) أن هذا المحك يتميز بالثبات والاستقرار في حالة المصفوفات التي يزداد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح.

كما أُستخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشبع الجوهرية للعبارة على العامل الذي يعتبر دالاً إحصائياً وهو (+0.3، - 0.3) أو أكثر، وقد تم استخدام طريقة التدوير المائل Promax Rotation لهندريكسون ووايت Hendrickson ففيه تدار المحاور دون احتفاظ بالتعامد وتترك لتتخذ الميل الملائم لها، وتكون العوامل المائلة بينها ارتباطاً ومتداخلة؛ للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها؛ وبناءً على ذلك تم استبعاد ثلاث مفردات يقل تشبعها عن (0.3) وتأخذ أرقام (19، 27، 36)، ومن ثم أصبح طول المقياس يتكون من (37) مفردة، وأسفر التحليل العاملي عن تشبع مفرداته على خمسة عوامل جوهرية، وبلغت نسبة التباين العاملي الكلي %36.118، والجدول الآتي يوضح العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين.

#### جدول (12)

العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل،  
والنسبة التراكمية للتباين لمقياس الرفاهية النفسية.

العوامل	الجزر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
العامل الأول	6.778	16.944%	16.944%
العامل الثاني	2.636	6.59%	23.534%
العامل الثالث	1.946	4.864%	28.398%
العامل الرابع	1.595	3.989%	32.387%
العامل الخامس	1.492	3.731%	36.118%
اختبار كايزر - ماير - أوليكن = 0.832			
اختبار بارتليت = 2829.824 دال عند مستوى ثقة 0.001			

جدول (13)

مصنوفة العوامل الدالة إحصائياً وتبعاتها بعد تدوير المتغيرات.

العوامل المُستخرجة					المفردات
العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	
0.618					22
0.604					37
0.596					12
0.593					28
0.581				0.316 -	39
0.577					18
0.576					38
0.536		0.395			14
0.519					24
0.519					13
0.508					35
0.334					6
0.585					40
0.575					9
0.575					4
0.546					3
0.508					33
0.507					10
0.442					15
0.387		0.343			21
0.361 -		0.680		0.313	7
		0.527			31
		0.464			1
		0.405			29
		0.340			25
					27
					19

العوامل المُستخرجة					المفردات
العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	
			0.650		34
			0.604		23
			0.585		11
			0.427		5
			0.397		30
					36
			0.336 -	0.539	26
				0.514	17
				0.470	8
				0.446	16
				0.427	20
				0.394	32
				0.351	2

### ثانياً: تجانس المفردات (الاتساق الداخلي)

أ. حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية للمقياس:  
 تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة العامل الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (320) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، والجدول (14) توضح قيم معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (14)

معاملات الارتباط بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للعوامل الفرعية ومقياس الرفاهية النفسية ككل.

الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الارتباط بالدرجة الكلية للعامل	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الارتباط بالدرجة الكلية للعامل	المفردة	المتغيرات
**0.332	**0.483	24	**0.244	**0.346	6	العامل الأول (النمو الشخصي والحياة الهادفة)
**0.638	**0.680	28	**0.583	**0.646	12	
**0.569	**0.625	35	**0.322	**0.516	13	
**0.553	**0.633	37	**0.471	**0.610	14	
**0.346	**0.523	38	**0.627	**0.665	18	
**0.415	**0.560	39	**0.494	**0.596	22	
**0.362	**0.511	15	**0.380	**0.594	3	العامل الثاني (التحكم في البيئة المحيطة)
**0.435	**0.569	21	**0.391	**0.540	4	
**0.442	**0.578	33	**0.365	**0.570	9	
**0.308	**0.571	40	**0.241	**0.540	10	
**0.255	**0.506	29	**0.339	**0.583	1	العامل الثالث (تقبل الذات)
**0.533	**0.673	31	**0.327	**0.640	7	
			**0.402	**0.579	25	
**0.419	**0.547	30	**0.451	**0.667	5	العامل الرابع (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)
**0.317	**0.610	34	**0.266	**0.572	11	
			**0.477	**0.702	23	
**0.479	**0.606	20	**0.524	**0.572	2	العامل الخامس (الاستقلالية)
**0.155	**0.471	26	**0.360	**0.542	8	
**0.338	**0.550	32	**0.402	**0.471	16	
			**0.354	**0.577	17	

(\*) . دال عند مستوى 0.05 (\*\*\*) . دال عند مستوى 0.01

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للعوامل الفرعية الخمسة والمقياس تراوحت بين (\*\*0.155 - \*\*0.702)،

وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، مما يؤكد على تجانس المقياس وتماسكه الداخلي.

ب. حساب معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (320) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، والجدول (15) يوضح معاملات الارتباط بين درجات العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس.

#### جدول (15)

معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية.

المتغيرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	الدرجة الكلية للمقياس
العامل الأول	1	**0.326	**0.322	**0.346	**0.314	**0.810
العامل الثاني	1	**0.326	**0.337	**0.289	**0.395	**0.649
العامل الثالث	1	**0.337	1	**0.387	**0.400	**0.617
العامل الرابع	1	**0.289	**0.387	1	**0.351	**0.620
العامل الخامس	1	**0.395	**0.400	**0.351	1	**0.672
الدرجة الكلية للمقياس	**0.810	**0.649	**0.617	**0.620	**0.672	1

(\*) ترمز إلى مستوى دلالة 0.05 (\*\*\*) ترمز إلى مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق تمتع العوامل الفرعية بمعاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بينها وبعضها البعض، وبينها وبين الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية، وهي معاملات ارتباط جيدة ومطمئنة، وهذا يدل على تجانس المقياس من حيث العوامل الفرعية وتماسكه الداخلي.

#### ثالثاً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتى جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا - كرونباخ،

على عينة قوامها (320) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وجاءت النتائج على النحو التالي:

### جدول (16)

معاملات ثبات مقياس الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد/ الباحثة.

المتغيرات	عدد المفردات	معامل التجزئة		معامل جوتمان	معامل ألفا - كرونباخ
		قبل التصحيح	بعد التصحيح		
العامل الأول	12	0.685	0.813	0.810	0.814
العامل الثاني	8	0.527	0.690	0.690	0.681
العامل الثالث	5	0.305	0.474	0.457	0.544
العامل الرابع	5	0.400	0.578	0.559	0.600
العامل الخامس	7	0.394	0.568	0.562	0.585
المقياس ككل	37	0.784	0.879	0.879	0.854

ويتضح من خلال الجدول (16) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة ومطمئنة، مما يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق والاستخدام.

المقياس في صورته النهائية وطريقة تصحيحه:

تكون المقياس في صورته النهائية بعد إجراء الخصائص السيكومترية من (37) مفردة موزعة على (5) عوامل تهدف إلى تقييم مستوى الرفاهية النفسية؛ ويتطلب من الطلاب قراءة المفردات المعروضة عليهم ضمن المقياس بدقة وإمعان، والقيام باختيار البديل الذي يتناسب وشخصيتهم من بين ثلاثة بدائل هي: (دائمًا، أحيانًا، نادرًا)، ويُمنح درجة (1، 2، 3) بالترتيب لكل مفردة من مفردات المقياس السلبية، و(3، 2، 1) لكل مفردة من المفردات الإيجابية، بحيث بلغت الدرجة الأعلى على المقياس (111) درجة، بينما بلغت أقل درجة (37)، بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الطلاب بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية، بينما تدل الدرجة المنخفضة على تمتع الطلاب بمستوى منخفض من الرفاهية النفسية.



### خطوات إجراء البحث:

اتبعت الباحثة عدة خطوات لإعداد البحث الحالي، تمثلت فيما يلي:

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. النسب المئوية.
3. اختبار « ت » لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة.
4. معامل الارتباط الخطي لبيرسون.
5. معامل ألفا - كرونباخ.
6. التجزئة النصفية (معادلتى سييرمان - براون، جوتمان).
7. التحليل العاملي الاستكشافي.

### نتائج البحث ومناقشتها:

تناولت الباحثة في هذا الجزء النتائج التي تم التوصل إليها، وتفسيرها في ضوء الدراسات والأدبيات النظرية التي تناولت متغيري رأس المال النفسي والرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وفيما يلي النتائج المتعلقة بفروض البحث:

#### 1 . نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه « توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس رأس المال النفسي ودرجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية »، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة الحالية معامل الارتباط الخطي لبيرسون Pearson Correlation Coefficient للكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري رأس المال النفسي والرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وفيما يلي الجدول (17) الذي يوضح النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

## جدول (17)

معاملات الارتباط بين رأس المال النفسي والرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (ن = 350).

الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية	الاستقلالية	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	تقبل الذات	التحكم في البيئة المحيطة	النمو الشخصي والحياة الهادفة	الرفاهية النفسية رأس المال النفسي
**0.411	**0.261	**0.329	**0.261	**0.444	**0.261	الكفاءة الذاتية
**0.524	**0.398	**0.290	**0.340	**0.531	**0.382	الأمل
**0.503	**0.350	**0.307	**0.342	**0.504	**0.365	المرونة
**0.620	**0.377	**0.290	**0.438	**0.557	**0.552	التفاؤل
**0.640	**0.429	**0.377	**0.430	**0.632	**0.488	رأس المال النفسي ككل

(\*\*\*) دال عند مستوى 0.05

(\*\*) دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض الأول وصحته، حيث أشارت هذه النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي وأبعاده الفرعية (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل)، وبين كل من الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية (النمو الشخصي والحياة الهادفة، التحكم في البيئة المحيطة، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية) لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى رأس المال النفسي لدى الطلاب ارتفعت رفاهيتهم النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كينج وآخرون (King, 2021) رأس المال النفسي للمدرسة كان مرتبطاً بالنتائج الأكاديمية والرفاهية النفسية، ودراسة بوتس وكاسيدي (Poots & Cassidy, 2020) ورأس المال النفسي والدعم الاجتماعي تساهم في الحد من الضغوط الأكاديمية وتحسن الرفاهية النفسية للطلاب، ودراسة فنتش وويتيرسلا (Waters & Finch, 2020) إلى وجود علاقة بين رأس المال النفسي وازدهار الطلاب وبين أعراض القلق والاكتئاب، كما أن أبعاد الرأس المال النفسي كانت مؤشراً قوياً على زيادة رفاهية الطلاب وانخفاض مستويات القلق والاكتئاب، كما أن النتائج

أشارت لأهمية رأس المال النفسي للطلاب في تحديد الموارد النفسية الإيجابية التي تحمي الصحة العقلية السيئة وتعزز الرفاهية، ودراسة داتو وفالدز (Datu & Valdez, 2016) تأثير الرأس المال النفسي الإيجابي على الاندماج الأكاديمي والرفاهية والسعادة حيث ساهم الرأس المال النفسي في تسهيل نتائج الطلاب الإيجابية، دراسة افزال ومالك (Malik & Afzal, 2016) إلى وجود علاقة ايجابية بين جميع المتغيرات، حيث تنبأت المرونة والأمل والتفاؤل بشكل كبير بالمشاعر الإيجابية والرفاهية الذاتية.

ونجد أن معظم الدراسات قد أشارت إلى العلاقة الإيجابية بين رأس المال النفسي والرفاهية النفسية، إذ أنه كلما زاد رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية زادت الرفاهية النفسية لديهم، حيث يلعب رأس المال النفسي دورًا في تحسين العلاقة الإيجابية مع الآخرين والشعور بالتحكم في البيئة المحيطة، وتقبل الذات، والاستقلالية، والنمو الشخصي مما يجعل حياة الفرد ذات هدف ومعنى فتتحقق الرفاهية النفسية للطلاب.

وأشار كلا من (Michael & Snyder, 2005:440) إلى أن الأمل يساعد الأفراد على إيجاد معنى للحياة حتى عند أفتقاد شخص عزيز، حيث يسهل عودة الفرد مرة ثانية بعد المرور بخبرة الألم تلك إلى نشاطاته وأدوار الحياة المنوط بها، فقد وجد أن الأطفال مرتفعي الأمل يركزون على الأهداف الضرورية التي تعينهم على الانضمام للحياة مرة أخرى، كما أنهم أكثر نجاحاً في عملية بناء الهوية.

وترتبط الرفاهية النفسية بالحالة الانفعالية للمراهق وكيف يقيم نفسه وحياته وجدانياً ومعرفياً، وهذا يظهر عندما يكون المراهق قادراً على إصدار تقييمات واعية عن رضاه عن نفسه وحياته بشكل عام وقدرته على التحكم في مشاعره وتطوير ذاته.

وبناء على ذلك فإن رأس المال النفسي يؤثر على رفاهية الطلاب، فالتفاؤل يساهم في توقع كل ما هو إيجابي رغم ما يمر به الطلاب من نظام تعليمي جديد ووباء عالمي أثر كثيراً على صحتهم النفسية والبدنية، فالطلاب لديهم أمل وتفاؤل بالمستقبل رغم ما مرو به من محن وقد يعود ذلك على قدرتهم لمواجهة الأحداث من صعوبات ومعوقات كانت نتاج المرونة التي يتمتعون بها.

## 2 . نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه « توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس رأس المال النفسي وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)»، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار «ت» للمجموعات المستقلة Independent sample T. Test للتحقق من دلالة الفروق ومعرفة اتجاهها، والجدول التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس رأس المال النفسي وأبعاده الفرعية.

### جدول (18)

نتائج اختبار «ت» لدلالة الفروق على مقياس رأس المال النفسي وأبعاده الفرعية تبعاً للنوع (ذكور، إناث).

المتغيرات	النوع	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية "دج"	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الكفاءة الذاتية	ذكور	158	14.89	2.467	348	0.467	غير دالة إحصائياً (0.641)
	إناث	192	14.78	2.194			
الأمل	ذكور	158	15.3	2.134	348	0.895	غير دالة إحصائياً (0.371)
	إناث	192	15.09	2.107			
المرونة	ذكور	158	13.56	2.479	348	3.617	دال عند 0.01 (0.00)
	إناث	192	12.6	2.46			
التفاؤل	ذكور	158	14.48	2.526	348	1.965	دال عند 0.05 (0.05)
	إناث	192	13.95	2.525			
رأس المال النفسي ككل	ذكور	158	58.23	7.68	348	2.216	دال عند 0.05 (0.027)
	إناث	192	56.42	7.556			

قيمة «ت» الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.960$  قيمة «ت» الجدولية عند مستوى

دلالة  $0.01 = 2.576$

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول السابق أن قيم «ت» المحسوبة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي وبعدي (المرونة، التفاؤل) قد بلغت (2.216، 3.617، 1.965)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة 0.05 و0.01،

بينما بلغت قيم "ت" المحسوبة في حالة بعدي الكفاءة الذاتية والأمل (0.895، 0.467) وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي وبعدي (المرونة، التفاؤل) لصالح الطلاب الذكور؛ بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في بعدي الكفاءة الذاتية والأمل؛ وهذا يدل على تحقق الفرض الثاني جزئياً.

وتفسر الباحثة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي وبعدي (المرونة، التفاؤل) لصالح الطلاب الذكور، قد تعود تلك النتيجة لما تعرض له العالم محنة فيروس كورونا (كوفيد19)، وأن الذكور كان لديهم القوة الداخلية للتماسك حيث أظهروا أنهم أكثر قدرة على تحمل المحن والتفاؤل بالقدام، مما جعل الإناث الشعور بعدم الإحساس بالأمان من فقد شخصيات عزيزة لديهم خاصة عند أداء الإمتحانات مما جعلهم في حالة حرص وحذر مستمر، بجانب الخوف والتردد، فإن المرونة من أهم مكونات الشخصية الإيجابية التي تساهم في تمتع الشخص بالصحة النفسية الجيدة والتي تميز الفرد بالقدرة على تحمل الأزمات والإستمرار في أداء المهام رغم المحن والمشكلات والأزمات.

والفرد المتفائل لديه القدرة على مواجهه العالم بأذرع مفتوحة ومستعد لإستقبال كل مما يطرأ عليه، والتحرر من مشاعر المرارة أو خيبة الأمل، فهو شخص يتوقع الأفضل ويتنظر حدوث الخير ويستبعد ما دون ذلك، فهو أكثر ايجابية في التعامل مع الضغوط الدراسية والحياتية وممارسة الأنشطة، أما المتشائم فهو يتوقع الشر دائماً، وينظر للأحداث القادمة بحذر مبالغ فيه وخوف وتوقع الأسوأ، والفشل وعدم القدرة على التخطيط (عبد الستار ابراهيم، 2012:394 - 395).

بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في بعدي الكفاءة الذاتية والأمل، فإن الأمل يساعد الفرد على مواصلة الحياة وذلك من خلال التحكم في المشاعر والأفكار التي تساعد على الاستمرار والنجاح، كما أن هذا

يدل على أن تقييمنا لإمكاناتنا أو قدراتنا الذاتية يمثل المحدد الرئيسي الذي يحكم المعرفة والمهارات التي نسعى لاكتسابها وكذلك النتائج التي نتوقعها، فالكفاءة الذاتية تعد حد قوى للاختيارات التي يقوم بها الأفراد، كما إنها تساهم في توليد تنبؤ كل بمستوى الأداء اللاحق، كما أن الطالب الذي لديه إدراكات عالية بقوة الكفاءة الذاتية يبذل جهوداً أكبر ومستويات عالية من النشاط (فتحي الزيات، 1999: 387).

### 3. نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه « توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) »، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار « ت » للمجموعات المستقلة Independent sample T. Test للتحقق من دلالة الفروق ومعرفة اتجاهها، والجدول التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية.

#### جدول (19)

نتائج اختبار « ت » لدلالة الفروق على مقياس الرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية تبعاً للنوع (ذكور، إناث).

المتغيرات	النوع	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية "دح"	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
النمو الشخصي والحياة الهادفة	ذكور	158	27.7	4.278	348	1.841 -	0.067) غير دالة إحصائياً
	إناث	192	28.53	4.178			
التحكم في البيئة المحيطة	ذكور	158	19.16	2.487	348	0.624	0.533) غير دالة إحصائياً
	إناث	192	18.99	2.54			
تقبل الذات	ذكور	158	11.89	1.867	348	0.386	0.700) غير دالة إحصائياً
	إناث	192	11.82	1.747			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	ذكور	158	12.68	2.121	348	1.585	0.114) غير دالة إحصائياً
	إناث	192	12.33	2.06			
الاستقلالية	ذكور	158	17.12	2.122	348	2.275	0.023) دالة عند 0.05
	إناث	192	16.61	2.064			

الرفاهية النفسية ككل	ذكور	158	88.55	9.337	348	0.267	غير دالة إحصائياً (0.79)
	إناث	192	88.28	9.763			

قيمة « ت » الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.960$  قيمة « ت » الجدولية عند مستوى

$$\text{دلالة } 0.01 = 2.576$$

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول السابق أن قيمة « ت » المحسوبة في بعد الاستقلالية قد بلغت (2.275)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.05، بينما بلغت قيم «ت» المحسوبة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية والأبعاد (النمو الشخصي والحياة الهادفة، التحكم في البيئة المحيطة، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين) (0.267، - 1.841، 0.624، 0.386، 1.585)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في الاستقلالية لصالح الطلاب الذكور؛ وهذا يدل على تحقق الفرض الثالث جزئياً.

وتفسر الباحثة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية في بعدي الاستقلالية لصالح الطلاب الذكور، وذلك أن الذكور لديهم قدرة على الاستقلال أكثر من الإناث واتباع قناعاته واعتقاداته الخاصة به وممارستها وتقرير مصيره والتصرف بطريق معينة، حيث يتمتع بالقدرة على الإقناع وأن هناك آباء وأمهات لا يقدرن على معارضته، عكس الفتاة التي لا تستطيع الاستقلال نتيجة الضغوط الاجتماعية التي تحاوطها وتركز على سلوكياتها وفعالها

كما لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مقياس الرفاهية النفسية في أبعاد (النمو الشخصي والحياة الهادفة، التحكم في البيئة المحيطة، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين) وهذا يتفق مع دراسات دراسة ابتسام راضي هاني (2019)، ودراسة فتون خرنوب (2016)، حيث أظهرت النتائج أهمية جودة العلاقات الشخصية ورفاهية المدرسة أثناء الانتقال إلى المرحلة الثانوية، فإن وجود علاقات شخصية عالية الجودة شجع على التحصيل الدراسي من خلال زيادة رفاهية المدرسة، في حين أن رفاهية المدرسة الثانوية

عززت التحصيل الدراسي اللاحق من خلال زيادة جودة العلاقات الشخصية، فإن تعزيز نتائج التعلم ومساعدة المراهقين الذين يواجهون تحديات أثناء التحولات التعليمية هو جزء هام من دعم رفاه المدرسة وتشكيل علاقات شخصية عالية الجودة، كما أن للرفاهية النفسية للطالب كان لها أقوى تأثير تنبؤي على السلوك الاجتماعي الإيجابي، يليه الرضا الأكاديمي، ومشاكل الصحة النفسية، والإنجاز المدرسي، فالرفاهية الذاتية للطالب هي مورد أساسي لتحسين الأداء الأكاديمي للمراهقين والصحة النفسية، أما دراسة (Viejo، et al، 2018) فكانت الرفاهية لها تأثير كبير على الجنس والعمر في كلا مقياسي الرفاهية، فإن الفئة العمرية (13، 14، 15) أظهرت مستويات أقل في عن الفئات العمرية الأكبر سناً (16، 17، 18) والتي يمكن تفسيرها نتيجة التطور ووضع خطط مستقبلية والعمل وزيادة الوعي لديهم، إلى جانب توفر الفرص الاقتصادية والعلمية والاجتماعية التي تساهم في ارتفاع الرفاهية النفسية، فإن الطلاب الذين يتمتعون برفاهية مرتفعة يشعرون بمشاعر أكثر إيجابية وأقل سلبية من الطلاب الذين لديهم رفاهية منخفضة.

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة، توصي بالنقاط التالية:

1. ضرورة تركيز وزارة التربية والتعليم على تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى الطلاب بمختلف مراحل التعليم وعلى رأسها رأس المال النفسي والرفاهية النفسية.
2. عقد ندوات ودورات إرشادية لتوجيه وإرشاد الطلاب في كيفية تنمية رأس المال النفسي وأبعاده المختلفة، وتدريبهم على تنمية الصفات الإيجابية ومواجهة النظرة السلبية للحياة بنظرة إيجابية يسودها الشعور بالرفاهية النفسية.

### بحوث مقترحة:

وفي ضوء الأطر النظرية والأدبية والنتائج المستخلصة من البحث الحالي، يمكن اقتراح ما يلي:

1. فاعلية برامج إرشادية لتنمية رأس المال النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
2. تصميم برامج إرشادية لتنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
3. إجراء دراسة تتناول متغيرات الدراسة الحالية على شرائح عمرية مختلفة



## المراجع

- ابتسام راضي هاني (2019). الإبداع الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى تدريسي كلية التربية الأساسية. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية الجامعة الاردنية، م(46)، ع(2)، ص ص 593 - 610.
- امال عبد السميع أباطة (2012). جودة الحياة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- جابر عبد الحميد، علاء كفاقي (1999). معجم علم النفس والطب النفسى، ج 3. القاهرة: دار النهضة العربية.
- راشد مانع العجمي، أمل فلاح الهملان (2021). التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي للرفاه النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدى بدولة الكويت، مجلة أكاديمية شمال أوروبا للعلوم والبحث العلمي، مج(3)، ع(11)، ص ص 168 - 141.
- سميرة محمد شند، حسام اسماعيل هيبه، حنان سلامه سلومه (2013). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر، ع(36)، 673 - 694.
- عبد الستار ابراهيم (2012). الإيجابية وصناعة التفاؤل. القاهرة: الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية.
- على ماهر خطاب (2007). القياس والتقويم فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. ط 6. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- فتحى مصطفى الزيات (1999). البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، المؤتمر السنوى السادس - جودة الحياة، مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، رقم المؤتمر (6) نوفمبر، ص ص 417 - 373.

- فتون خرنوب (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مج (14)، ع (1)، ص ص 217 - 242.
- مرعي سلامه يونس (2011). علم النفس الإيجابي للجميع، مقدمه، مفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- Afzal, A., Atta, M., & Malik, N. I. (2016). Role of positive psychological capital in prediction of emotions and subjective wellbeing among adolescents. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 42(1), 72.
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2020). Student subjective wellbeing, school functioning, and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis. Journal of Positive School Psychology, 4(2), 153- 164.
- Avey, J. B., Luthans, F., & Youssef, C. M. (2010). The additive value of positive psychological capital in predicting work attitudes and behaviors. Journal of management, 36(2), 430- 452.
- Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Mhatre, K. H. (2011). A longitudinal analysis of positive psychological constructs and emotions on stress, anxiety, and well-being. Journal of Leadership & Organizational Studies, 18(2), 216- 228.
- Carmona-Halty, M., Salanova, M., Llorens, S., & Schaufeli, W. B. (2019). How psychological capital mediates between study-related positive emotions and academic performance. Journal of Happiness Studies, 20(2), 605- 617.
- De Lazzari, S. A. (2000). Emotional intelligence, meaning, and psychological well (Doctoral dissertation, Trinity Western University
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., ... & Small, T. (2017). Systematic review of universal resil-

- ience- focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813- 824.
- Datu, J. A. D., & Valdez, J. P. M. (2016). Psychological capital predicts academic engagement and well- being in Filipino high school students. *The Asia- Pacific Education Researcher*, 25(3), 399- 405.
  - Finch, J., Farrell, L. J., & Waters, A. M. (2020). Searching for the HERO in Youth: Does Psychological Capital (PsyCap) Predict Mental Health Symptoms and Subjective Wellbeing in Australian School- Aged Children and Adolescents?. *Child Psychiatry & Human Development*, 1- 12.
  - Gómez, M. M. N., Gutiérrez, R. M. V., Castellanos, S. A. O., Vergara, M. P., & Pradilla, Y. K. R. (2010). Psychological well- being and quality of life in patients treated for thyroid cancer after surgery. *Terapia psicológica*, 28(1), 69- 84.
  - Houghton, J. D., Wu, J., Godwin, J. L., Neck, C. P., & Manz, C. C. (2012). Effective stress management: A model of emotional intelligence, self- leadership, and student stress coping. *Journal of Management Education*, 36(2), 220- 238.
  - Kamei, H., Ferreira, M. C., Valentini, F., Peres, M. F. P., Kamei, P. T., & Damásio, B. F. (2018). Psychological capital questionnaire- short version (PCQ- 12): Evidence of validity of the Brazilian version. *Psico - Usf*, 23(2), 203- 214.
  - Keles, N. H. (2011). Positive psychological capital: Definition, components and their effects on organizational management. *Journal of Organization and Management Sciences*, 3(2), 343- 350.
  - King, R. B., & Caleon, I. S. (2021). School psychological capital: Instrument development, validation, and prediction. *Child Indicators Research*, 14(1), 341- 367.

- Kiuru, N., Wang, M. T., Salmela- Aro, K., Kannas, L., Ahonen, T., & Hirvonen, R. (2019). Associations between Adolescents' Interpersonal Relationships, School Well- being, and Academic Achievement during Educational Transitions. *Journal of Youth and Adolescence*, 1- 16.
- Li, B., Ma, H., Guo, Y., Xu, F., Yu, F., & Zhou, Z. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well- being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(1), 135- 144.
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Jensen, S. M. (2012). The impact of business school students' psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), 253- 259.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human resource development quarterly*, 21(1), 41 - 67.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541- 572.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press, USA.
- Mitchael, S, T & Snyder, C, R (2005) . Getting Unstuck: The Roles Of Hope , Finding Meaning And Rumination In The Adjustment to Bereavement Among College Students , *Death Studies* , 29, 435- 458.
- 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.

- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student well-being. *International Journal of Educational Research*, 99, 101506.
- Riolli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological capital as a buffer to student stress. *Psychology*, 3(12), 1202.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141- 166.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13- 39.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383- 1394.
- Seligman, M. E., & Flourish, P. (2012). A visionary new understanding of happiness and well-being. M. Selligman, Flourish, 1- 368.
- Snyder, C., R., Ilardi, S., Cheavens, J., Michael, S., T., Yumhure, L., & Sympon, S., (2000). The Role Of Hope In Cognitive –Behavior Therapies. *The Journal of Cognitive Therapy And Research*, Vol 24, No 6, pp 747- 762.
- Stoykova, P. S. (2013). Developing psychological capital: test of a training intervention with bulgarian students and professionals (Doctoral dissertation).
- Viejo, C., Gómez- López, M., & Ortega- Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well - being: A multidimensional measure. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2325.

- Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2015). Psychological capital and well-being. *Stress and health: journal of the International Society for the Investigation of Stress*.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self- efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 82- 91.