

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب لدى عينة من المعلمين السودانيين المقيمين بجمهورية مصر العربية

د / صابر فاروق محمد

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

ملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أثر فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب لدى عينة من المعلمين السودانيين المقيمين بجمهورية مصر العربية وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) معلم للتأكد من الخصائص السيكموتريية لمقياسى الدراسة ، بالإضافة الى عينة تطبيق البرنامج وتكونت من (٢٠) معلماً ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس رأس المال النفسي ودرجات مرتفعة على مقياس الشعور بالاغتراب حيث تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية في رأس المال النفسي والشعور بالاغتراب لصالح القياس البعدي، ووجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في رأس المال النفسي والشعور بالاغتراب في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق بين القياسين البعدي والنتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية في رأس المال النفسي و الشعور بالاغتراب .

كلمات مفتاحية : الإرشاد النفسى الانتقائى ، رأس المال النفسى، الشعور بالاغتراب .

**برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي
وخفض الشعور بالاغتراب لدى عينة من المعلمين السودانيين
المقيمين بجمهورية مصر العربية**

د / صابر فاروق محمد

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

مقدمة :

إن مشاهدة مظاهر العنف والدمار والتعرض للأزمات راكمت آثار نفسية عديدة تتفاوت من حيث الشدة ما بين عيش الصدمة الى الاضطرابات البسيطة ، ولكن الوهن النفسي بات سمة المرحلة المعاصرة الذي يتجلى بانخفاض الدافعية ، و البعد عن تقبل معطيات الواقع المضنية بقسوتها من حيث حجم الخسائر البشرية وبالتالي حجم الفقد للأعزاء اضافة الى الدمار واعمال التخريب . فالكل يعيش الصدمة بمؤثرات ومعطيات متفاوتة.

كما يلاحظ أن ردود أفعال الناس تتباين تجاه الأزمات الكبيرة التي قد يعيشها الافراد عبر عثرات الزمن والاحداث الكارثية المفاجئة سواء كانت طبيعية كما هو الحال عند تعرض بعض الدول للزلازل والبراكين والفيضانات ، او كانت من صنع البشر كالحروب واعمال العنف ، والصعوبات الحياتية تتباين تبعاً لطبيعة الأزمة وظروفها وشخصية الإنسان المتعرض لهذه الازمات وتبعاً لما مر معه من أحداث وتبعاً لتوقعاته واستيعابه لما حدث وقوة المتغيرات ، كل ذلك يسهم في تحديد المدى الذي يستطيع الإنسان التكيف مع مثل هذه الأحداث المفاجئة والقوية التأثير عليه في فترة معينة في حياته ، وإلى مدى سيتأثر بعواقبها .

فمن الآثار النفسية التي لا تخفى على الجميع ، إن الحروب والكوارث تنشر ثقافة الخوف والقلق والفرار ، مما يعطل عند الأجيال التي تعاصر الحروب والكوارث كيفية التواصل مع الحياة بشكل جيد ، وقد يمتد التأثير لبقية حياتهم فيما بعد ، حتى بعد انتهاء أحداث العنف وتوقف الحرب ، من كون هذه الذكريات يمكن أن تبقى في دواخلهم ، وتخلق أزمات نفسية ناتجة عن الخوف من مواجهة أحداث عنف مماثلة ، لم يتم رؤيته على الشاشة كروية الأجساد مفتتة .

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

ففي ظل الحروب والكوارث تتعرض الشعوب للأبشع أنواع الظروف الصادمة والضاغطة والتي تترك بصماتها على معظم نواحي الحياة ، ان لم تدرج برامج دعم نفسي متخصصة وداعمة لذلك.

فالمعلمين السودانيين المقيمين بجمهورية مصر العربية ، وكل ما يعايشونه من صعوبات وتحديات بسبب الحرب الدائرة في بلادهم تزيد من كمية الاجهاد والضغط، وتقلل من مستوى الرضا عن حياتهم، مما ينسحب أثره على شعورهم بالثقة في أنفسهم، أو طموحهم في مستقبل أفضل، وهذا قد يؤدي إلى جعلهم أقل نشاطاً، وأقل إصراراً على تحقيق أهدافهم، ولابد من استثمار القدرات الداخلية لهم وتمييزها .

ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة لتشكّل خطوة في الاتجاه العلمي لتناول موضوع رأس المال النفسي لدى المعلمين السودانيين المقيمين بجمهورية مصر العربية تناولاً علمياً من خلال إتباع النظرية الانتقائية التي تعتمد على استخدام المرشد للفنيات والأساليب الإرشادية في شكل منظومة ذات طابع متسق ومترايب لتتناسب مع خصائص المسترشدين ، بحيث تسهم كل منها في تنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب ، وتلائم الفروق الفردية بعيداً عن التمسك بنظرية واحدة . لذا فإن الموضوع يتناول ظاهرة رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب بأسلوب إرشادي من الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي لدى عينة لها احتياجاتها النفسية والاجتماعية وقد تكون الحروب الدائرة في بلادهم قد أثرت على بنائهم النفسي ما يجعلها جديرة بأن تكون موضع اهتمام الباحثين.

فقد تم اقتراح مفهوم رأس المال النفسي الإيجابي من قبل مارتن سليجمان (Martin Seligman الرئيس السابق لجمعية علم النفس الأمريكية سنة ١٩٩٨ ، وأجرى سليجمان العديد من الدراسات لتوضيح مكونات رأس المال النفسي الإيجابي، ويرى ايني وزملاؤه أن الموارد النفسية التي يتضمنها رأس المال النفسي الإيجابي تشكل أساساً البنية العقلية للأفراد. (Avey et al., ٢٠١٠) كما يركز رأس المال النفسي الإيجابي على الوضع الحالي للأفراد من ناحية، ومن ناحية أخرى يركز على الجانب التطوري للأفراد، أي ما يستطيع الأفراد فعله في المستقبل.

د. صابر فاروق محمد

ويعد رأس المال النفسي الإيجابي مؤشراً إيجابياً للمشاعر الإيجابية، وللرفاهية الإيجابية كالأمل، والمرونة، والتفاؤل، ويُعد مؤشراً عكسياً للمشاعر السلبية. حيث يمكن وصف رأس المال النفسي الإيجابي بأنه عملية استكشافية تساهم من خلالها النظرة الإيجابية أو الأحكام في أداء الفرد أو المجموعة وتمييزها، فرأس المال النفسي الإيجابي هو قدرة الفرد على مواجهة المواقف الصعبة، والتحمل في مواجهة الصعوبات والعقبات والصبر والمثابرة لتحقيق الأهداف وتحقيق النجاح على المدى القصير والطويل. ويعتقد الشخص ذو رأس المال النفسي المرتفع أنه قادر على التحكم بالمستقبل، وهو دائماً على استعداد لتحمل المسؤولية عن أفعاله ولديه المزيد من الفرص لأن يصبح أكثر نجاحاً في الحياة. (Luthans et al. ٢٠٠٧، ١٤)

ويرى الباحث أن مساعدة عينة الدراسة الحالية في تحقيق حالة نفسية إيجابية وخفض الشعور بالاغتراب لديهم من خلال تنمية رأس المال النفسي باستخدام البرنامج الإرشادي الانتقائي يعد هدفاً تربوياً استراتيجياً في الوقت الحاضر، لا سيما أن هؤلاء المعلمين يواجهون العديد من الضغوط النفسية والتحديات والمصاعب كنتيجة طبيعية لظروف الحرب الدائرة في بلادهم وانتقالهم إلى دولة أخرى .

مشكلة الدراسة :

إن ما يشهده العالم بشكل عام والمجتمعات العربية بشكل خاص من أزمات وصراعات أدت في مجملها إلى تعقد الحياة وجعلت المشكلات النفسية هي التي تتصدر مشكلات عصرنا الحالي ، ونتيجة للحروب الدائرة في بعض الدول العربية في السنوات الأخيرة فقد شهدت هذه الدول العديد من التحديات والصعوبات والتي كان لها اثر في طمس معاني الحياة الإنسانية، واضطرب منظومة القيم الحاكمة لسلوك الأفراد وتصرفاتهم، مما أدى إلى شعور الإنسان في هذا العصر بالعديد من المشكلات، ومشكلة الاغتراب كانت من أكثر المشكلات وضوحاً، حيث كان من مظاهرها اغتراب الإنسان عن ذاته وعن مجتمعه، مما أدى أيضاً إلى المزيد من الاضطرابات النفسية لديه .

فالمعلمين السودانيين المقيمين بجمهورية مصر العربية ، في حاجة إلى تقوية وتعزيز بنائهم النفسي ليكون لديهم القدرة على مواجهة ما يعايشونه من صعوبات وتحديات بسبب الحرب الدائرة في بلادهم و لا بد من استثمار القدرات الداخلية لهم وتمييزها .

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسى وخفض الشعور بالاغتراب

وعلى الرغم من أهمية الإرشاد النفسى في تقديم المساعدات الإرشادية المتكاملة للأفراد من أجل مواجهة المشكلات وحلها والتوافق معها وتحقيق النمو المتكامل ، إلا أن هناك ندرة في الدراسات التى اهتمت بهذه العينة .

وفى ضوء الطرح السابق تتحدد مشكلة الدراسة فى الإجابة على التساؤلات التالية :

- ١- هل توجد فروق جوهريّة بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وذلك على أبعاد مقياس رأس المال النفسى والدرجة الكلية للمقياس؟
- ٢- هل توجد فروق جوهريّة بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس رأس المال النفسى والدرجة الكلية للمقياس ؟
- ٣- هل توجد فروق جوهريّة بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس رأس المال النفسى والدرجة الكلية للمقياس ؟
- ٤- هل توجد فروق جوهريّة بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وذلك على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب والدرجة الكلية للمقياس؟
- ٥- هل توجد فروق جوهريّة بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب والدرجة الكلية للمقياس ؟
- ٦- هل توجد فروق جوهريّة بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الاغتراب النفسى والدرجة الكلية للمقياس ؟

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى بناء برنامج ارشادى انتقائى والتحقق من فعاليته فى تنمية رأس المال النفسى وخفض الشعور بالاغتراب لدى عينة من المعلمين السودانيين المقيمين بجمهورية مصر العربية

أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية البحث فيما يلي:

الأهمية النظرية :

- يتناول هذا البحث متغير رأس المال النفسي وهو من المتغيرات الحديثة في علم النفس والذي يلعب دور في استثمار الطاقة الإنسانية .

٢- يهتم البحث بخفض الشعور بالاعتراب ، وهو من الموضوعات المهمة التي تؤثر على مستقبل الافراد ، وأن ارتفاع الشعور بالاعتراب قد يكون السبب في توقف حياتهم والتأثير السلبي على حياتهم الشخصية

الأهمية التطبيقية

- إعداد مقياس رأس المال النفسي، ومقياس الشعور بالاعتراب لدى المعلمين .

- يمكن أن تفيد نتائج البحث الحالي في مجال علم النفس الإكلينيكي والإرشاد النفسي لجميع اللاجئين المقيمين في البلاد العربية المختلفة ، الذين لديهم رأس مال نفسي منخفض، مما يؤثر على أدائهم ومستقبلهم حيث إن هؤلاء الأفراد يحتاجون إلى خطط وبرامج إرشادية علاجية تستند إلى ما لديهم من خصائص شخصية بهدف تطويرها إلى مستوى ممكن من الفاعلية وتوظيفها توظيفاً هادفاً من أجل رفع كفاءتهم في رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاعتراب لديهم.

- ما نتوصل إليه الدراسة من توصيات، قد تفيد في اتخاذ قرارات تربوية وتأهليه وتدريبية تتعلق بعينة الدراسة .

مصطلحات الدراسة :

الإرشاد النفسي الانتقائي counseling selective

هو عدم التركيز علي نظرية إرشادية محددة عند ملاحظة سلوك المسترشد أو تقييمه، وهو اتجاه يتم بناء نظريته وخطته للتدخل بناء علي قدرات المرشد ومهاراته، وقدرته علي تحديد اسلوب التفاعل مع المسترشد كل حسب حالته

رأس المال النفسي Psychological Capital

هو قدرة الفرد على بذل المجهود الكافي لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها والمثابرة لتحقيق

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

هذه الأهداف والمحافظة عليها مع النظرة الإيجابية للمستقبل في مواجهة التحديات ، فهو القدرة النفسية الإيجابية للفرد التي تبنى على الكفاءة والأمل والتعاؤل والمرونة.

الشعور بالاغتراب Feeling alienated

هو فقدان المعلم علاقته مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويتضمن الشعور بالعزلة الاجتماعية والعجز واللامعنى واللامعيارية والتمرد

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول : الإرشاد النفسي الانتقائي .

في الإرشاد الانتقائي يأخذ المرشد من الطرائق الإرشادية ما يتناسب مع نوعية المطلب الإرشادي، ومن ثم تتنوع الفنيات وتختلف تبعاً لهذا الموقف الإرشادي من طرائق سلوكية معرفية أو إرشاد متمركز حول العميل أو التركيز على الشخص نفسه (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٥: ٦٣).

وتشير أدبيات الإرشاد النفسي بأن الإرشاد متعدد الوسائل يرجع إلي إسهامات علماء النفس الوظيفيين، وعلي رأسهم وليم جيمس، كما كان لإسهامات دولارد وميلر دوراً في هذا الاتجاه إلا أن هذا الاتجاه ارتبط بفريدريك ثورن ولورانس بارمر، ودعم هذا الاتجاه ما قدمه لازاروس وهارت (عبدالله أبوعراد، ٢٠٠٨: ٥٠)

كما يرجع تطور الإرشاد الانتقائي التكاملي ل فريدريك ثورن، يعود اهتمام ثورن بالإرشاد والشخصية وهو في عمر الخامسة عشر، نتيجة إصابته بالتأتأة، وبالتالي اختار الدراسة الجامعية في قسم علم النفس بجامعة كولومبيا عام ١٩٢٦م، ولكن نتيجة فشله في المعالجة الإكلينيكية، فقد دخل كلية الطب، وأعجب بالعلوم الطبية وتكاملها ونظامها الانتقائي القائم علي الممارسة العلمية مقارنة مع الفوضى الفكرية للعلوم الإنسانية لذا صمم علي أن يعمل علي جمع وتوحيد مناهج الإرشاد والعلاج النفسي بأسلوب انتقائي تكاملي، وهذا الأسلوب يعد نوعاً من الإرشاد القائم علي الانتقاء من مخلف النظريات يتضمن التعامل مع الشخص كله جسمه وعقله وانفعالاته وروحه ومحيطه (إيمان عيساوي ونسيبة عماري، ٢٠١٥: ١٥).

د. صابر فاروق محمد

وينظر فريديك ثورن رائد الاتجاه الانتقائي في الإرشاد النفسي للإرشاد بأنه : "عملية قائمة على علاقة وجه لوجه، لمرشد متدرب بدرجة عالية في علم النفس يحاول مساعدة الآخرين لحل مشكلاتهم في الحياة والتي ترجع إلى عوامل شخصية، كما أنه يهتم بالعوامل الشخصية للناس العاديين للاستفادة بأعلى درجة من إمكانياتهم وقدراتهم " (سهام أبو عيطة، ٢٠٠٢: ١٧٨).

ويعد الإرشاد الانتقائي أسلوباً له تطبيقات واسعة الانتشار في تعديل سلوكيات الأفراد، فقد ارتبطت البدايات الانتقائية في الإرشاد النفسي بنمو وتطور النظريات النفسية الكلاسيكية القديمة، حيث أن المراجعات المستمرة لهذه النظريات يعد مؤشراً على أن الانتقائية والتكامل بدء منذ نشأة هذه النظريات، وما تطور التحليلية الفرويدية القديمة ومرورها بمرحلة التطوير الأولي علي يد سوليفان وهورني وفروم (التحليل النفسي الاجتماعي) ثم وصولها إلي التحليلية الشاملة (إريكسون) إلا دليلاً علي ذلك (عبدالله ابوعراد، ٢٠٠٨: ٤٩).

كما يعد الإرشاد الانتقائي أحد الخدمات النفسية التي تقدم للأفراد والجماعات بهدف تجاوز الصعوبات التي تعترض الفرد أو الجماعة وتغوق توافقهم وإنتاجيتهم وهو خدمة توجه إلى الأسوياء الذين يواجهون مشكلات ذات طبيعة انفعالية شديدة تتصف بدرجة من التعقيد والشدة. (يحيي علي ، ٢٠١٦: ٣).

حيث أن الإرشاد الانتقائي يمثل النضج الإرشادي، والصورة المثلي للممارسة الإرشادية المتخصصة، تتكامل فيه الفنيات الإرشادية، وتعمل علي مواجهة الاختلافات والفروق، والتغيرات في المواقف، والحالات، والمشكلات (عبدالله بن علي ، ٢٠١٤: ٢٧٥).

وتتعدد تعريفات الإرشاد الانتقائي حيث يعرف بأنه " شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي والذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات وتلائم حاجات العميل: (محمد أبو النور، ٢٠٠٠، ٢٥٣).

كما يعد الإرشاد الانتقائي طريقة اختيارية توفيقية بين طرق الإرشاد المختلفة، يأخذ منها بحياد ما يناسب ظروف المرشد والعميل والمشكلة والعملية الإرشادية بصفة عامة . (زهران ، ٢٠٠٣ : ٤٠٥)

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاضطراب

وهو أحد أشكال الإرشاد النفسي القائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي الذي يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فاعليتها في علاج المشكلات السلوكية وتلائم حاجات العميل. (محمد عبدالنواب ، ٢٠٠٠، ٢٥٢)

والإرشاد الانتقائي يقوم على أساس التمييز والانتقاء والتجميع والتوفيق بين نظريات وأساليب الإرشاد المختلفة بما يتناسب مع ظروف كلا من المرشد والعميل والمشكلة وعملية الإرشاد بصفة عامة. (إجلال محمد ، ٢٠٠٠، ٢٩٦)

وينظر Capuzzi لهذا الاتجاه بأنه 'ينتقى أفضل شيء من كل نظرية، وهذا يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، ومصدر قوة وضعف كل نظرية وعناصر بناء نظرية فعالة، وأفضل عمل إرشادي هو الذي يؤثر وينجح. (Capuzzi, ٢٠٠٠، ٤٦٠)

فالانتقائية منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية ، والعلاجية ، تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل، ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكيل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة العميل، لتحديد أفضل الفنيات، ومدى ملائمتها للخطة العلاجية . (حسام عزب، ٢٠٠٢ : ٩).

ويلخص محمود عقل أهم المبادئ الرئيسية التي تنطلق منها الانتقائية متعددة الوسائل كما جاء بها لازروس فيما يلي :

- يرى أنصار هذه النظرية أن السلوك الإنساني يتأثر بعوامل وراثية وبيولوجية وبيئية تتمثل في العلاقات الشخصية مع الآخرين وفي الظروف البيئية الثقافية والاجتماعية المحيطة به وفي عملية التعلم من خلال الآخرين.
- أن الاضطراب النفسي أو الشخصية غير المتكيفة ترجع إلى تعلم غير مناسب وإدراك لنماذج سلوكية غير سوية، وإلى نقص في المعلومات أو الخبرات أو خطأ فيها.

د. صابر فاروق محمد

- يفترض أنصار هذه النظرية أن المضطربين نفسياً يعانون من مشكلات متعددة ومحددة، وأنه يتطلب التعامل مع كل مشكلة أو عرض بأساليب علاجية تثبت فاعليتها بغض النظر عن انتماءات هذه الأساليب إلى النظريات المختلفة.
 - تفترض هذه النظرية أن كل مريض يعتبر فريداً من نوعه، فقد تصلح طريقة علاجية لشخص ما ، ولا تصلح لشخص آخر يعاني من نفس المشكلة وذلك لتفرده وتميزه في خصائصه وأسباب اضطرابه (محمود عقل، ٢٠٠٠ : ١٤٣).
- ويوضح محمد محروس الشناوى (١٩٩٤ : ٢٦٥) أهداف الإرشاد الانتقائي كما يلي:
- أ- تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل.
 - ب- تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية.
 - ج- تغيير الأحاسيس السلبية إلى إيجابية.
 - د- تخيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية.
 - هـ- تخيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية.
 - و- تصحيح الأفكار الخاطئة.
 - ز- إكساب المسترشد المهارة فى تكوين علاقات اجتماعية طيبة.
 - ح- المساعدة على تحسين الجوانب البيولوجية.
- وبالتالي فأهداف الإرشاد الانتقائي جميعها تركز على تطوير الشخصية، وتغيير السلوك إلى الأفضل من حيث الإيجابية، المنطقية، الفاعلية، لتحقيق التوافق الجيد.
- وتوجد العديد من الدراسات التي استخدمت الإرشاد الانتقائي مع العديد من المتغيرات النفسية فنجد هالة إسماعيل (٢٠١٤) هدفت دراستها إلى التحقق من فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، البرنامج الإرشادي الانتقائي. وأظهرت نتائج الدراسة فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.
- وهدف دراسة فيصل الزهرانى (٢٠١٧) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، واشتملت أدوات الدراسة على

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

مقياس التوافق النفسي، ومقياس تقدير الذات، والبرنامج الإرشادي الانتقائي. وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وقامت حنان فوزى (٢٠١٧) بدراسة بعنوان فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوي التتمير الإلكتروني لدى عينة من المراهقين: دراسة وصفية - إرشادية وهدفت إلي التعرف علي نسبة إنتشار سلوك التتمير الإلكتروني بين أفراد عينة البحث من المراهقين والتعرف علي مستويات التتمير الإلكتروني لديهم، كما هدف إلي البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من أفراد العينة علي مقياس التتمير الإلكتروني؛ والكشف عن وجود فروق دالة في التتمير الإلكتروني بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي المصمم بالبحث والكشف عن مدي أستمرار فعاليته بعد فترة من الإرشاد؛ وقد أشتملت عينة الدراسة علي (١٨٠) مراهق ومرافقة من طلاب المرحلة الثانوية وأعدمت الباحثة علي المنهجين الوصفي التحليلي وشبه التجريبي كمنهجين للدراسة، وقد استعانت بمقياس التتمير الإلكتروني (إعداد الباحثة) والبرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد الباحثة) كأدوات للدراسة، وقد توصلت الدراسة للعديد من النتائج أهمها: ان نسبة انتشار سلوك التتمير الإلكتروني بين المراهقين بالعينة بلغت ٥٨,٩% كما أن مستوي التتمير الإلكتروني لدي أفراد العينة جاء بدرجة أستجابة (متوسطة) من وجهة نظر الطلاب والطالبات من أفراد عينة الدراسة؛ كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات الذكور والإناث من عينة البحث حول مقياس التتمير الإلكتروني المعد لصالح الذكور؛ كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لصالح طلاب المجموعة التجريبية

وهدفت دراسة ايمان محمد مصطفى (٢٠١٧) الى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين التواصل لدى طالبة كفيفة مرافقة (دراسة حالة)، وذلك من خلال معرفة الفروق في القياسيين القبلي والبعدي، واستمراره البرنامج الإرشادي بعد الانتهاء من التطبيق على

د. صابر فاروق محمد

الطالبة في القياسيين البعدي والتتبعي لمقياس التواصل، وقد تمثلت العينة في طالبة كفيفة مرافقة بمتوسط عمر ١٧ سنة، وذات درجة منخفضة على مقياس التواصل (إعداد الباحثة)، واستخدمت الباحثة نموذج دراسة الحالة (إعداد الباحثة)، واختبار ساكس تأليف والبرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد الباحثة). وقد أظهرت الدراسة مجموعة من النتائج أهمها. يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات الطالبة الكفيفة المرافقة صاحبة الحالة على مقياس التواصل في القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. كما لا يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات الطالبة الكفيفة المرافقة صاحبة الحالة على مقياس التواصل في القياسيين البعدي والتتبعي. مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تحسين التواصل لدى الطالبة الكفيفة المرافقة

وقامت مى محمد حسن (٢٠١٨) بدراسة بعنوان فاعلية استخدام السيكدوراما وبرنامج ارشادى انتقائى لتخفيف الشعور بالاغتراب وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى المراهقات الموهوبات ، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) مرافقة ، واطهرت نتائج الدراسة فاعلية السيكدوراما وبرنامج الارشادى الانتقائى المستخدم في الدراسة في تخفيف الشعور بالاغتراب وتحسين الكفاءة الاجتماعية

كما قام ايمن عبدالعزيز (٢٠١٩) بدراسة بعنوان فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الإنتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة واستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج قائم على الارشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب من طلاب الجامعة المتعثرين، تم تقسيم العينة الى مجموعتين (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) بواقع (٢٠) لكل منهما، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية، وتم تطبيق البرنامج الارشادي الانتقائي المقترح لتقوية المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في تقوية المناعة النفسية لدى عينة البحث من المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة المتعثرين، واقترحت الدراسة العمل على الاهتمام بالإرشاد الأكاديمي بالجامعة والعمل على اعداد مجموعة من البرامج الارشادية لحد من المشكلات الأكاديمية لطلاب الجامعة.

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

وحاول عصام خطيب معوض (٢٠٢١) التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تعزيز الثقة بالنفس لدى عينة من المراهقين وبلغ حجم العينة (٣٠) مراهقا ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٣-١٥) عاماً بمتوسط حسابي ١٤,٢٧ وانحراف معياري ١,١ وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الثقة بالنفس إعداد (Sidney shrauger ١٩٩٠) ترجمة وتعريب (عادل عبد الله محمد، ١٩٩٧) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم تطبيق برنامج الدراسة ، وتمت معالجة البيانات إحصائياً من خلال البرنامج الإحصائي SPSS وأوضحت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الثقة بالنفس

وهدفت دراسة مروة محمود محمد (٢٠٢٢) إلى التعرف على فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الجمود الفكري، وتنمية الشعور بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، وقد استند البرنامج الانتقائي على بعض النظريات الإرشادية وهي الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والإرشاد المعرفي، وقد اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وتمثلت عينة البحث في ٣٠ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الإسكندرية، وتمثلت أدوات البحث في مقياس الجمود الفكري لدى طلاب الجامعة، مقياس الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، والبرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي (وجميعها من إعداد الباحثة)، وقد أشارت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للجمود الفكري تبعاً لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي لصالح المجموعة الضابطة، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للجمود الفكري لصالح القياس القبلي حيث انخفضت حدة الجمود الفكري تبعاً لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في القياس البعدي، وكذلك عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي للجمود الفكري

د. صابر فاروق محمد

مما يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي للحد من الجمود الفكري، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي تبعاً لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للازدهار النفسي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبعي للازدهار النفسي مما يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في تنمية الشعور بالازدهار النفسي لدى عينة البحث.

وقام سطوحى سعد (٢٠٢٣) بدراسة بعنوان فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة ببشة وهدفت الدراسة الى التعرف على فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة ببشة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢) طالبا، مقسمين إلى (٢١) طالبا يمثلوا المجموعة التجريبية، و(٢١) طالبا يمثلوا المجموعة الضابطة، وطبق الباحثان عليهم مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس الذكاء اللفظي والبرنامج الإرشادي الانتقائي وطبق على المجموعة التجريبية فقط، وبعد تحليل البيانات إحصائياً باستخدام اختباري مان ويتي، وويكلسون، أظهرت النتائج: وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) على أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية بين متوسط رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي لأبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية في متوسط رتب القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية، وأوصى البحث بأهمية توعية طلاب الدراسات العليا بالجامعة بمصادر الضغوط الأكاديمية واستراتيجيات التعامل معها، وكذلك توعية أعضاء هيئة التدريس بأهمية البرامج الإرشادية الانتقائية لمساهمتها في تخفيف الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب بالجامعة.

المحور الثاني : رأس المال النفسي

كما هو متعارف ومتداول أن مصطلح " رأس المال " هو مصطلح يدرج بشكل كبير في مجال الاقتصاد والتمويل، ولكن مع مرور الوقت تم استخدام هذا المصطلح مع الموارد البشرية للتعبير وتمثيل قيمة الموارد البشرية وعلى هذا الأساس ظهرت مصطلحات عدة مع مرور الوقت مثل رأس المال البشري والفكري والاجتماعي والنفسي (Luthans et al., ٢٠٠٧) ولذلك قبل البدء في الحديث عن رأس المال النفسي ، ينبغي أن نذكر باختصار شديد الأنواع الأخرى لرأس المال، والتي ترى بعض الآراء أنه جاء كنتيجة لظهورها وتطورها، وهي

١ - رأس المال الاقتصادي (Economic Capital)

ويتمثل في الأصول الجامدة والموجودات الملموسة من مصانع ومكائن ومعدات والتمويل الخاص بالمؤسسات وبراءات الاختراع والبيانات (آسيه خميس ،٢٠١٨ : ٢١).

٢- رأس المال البشري Human Capital

ويتمثل في مجموعة من المهارات المعرفة والخبرات التي تؤدي لنشوء القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات وبروز مهارات القيادة، ليسهم كل ذلك في النجاح تحت ضغط المنافسة بين المؤسسات المختلفة (هشام سباعي ،٢٠١٨ : ٢٧).

٣- رأس المال الاجتماعي (Social Capital)

هو مركب مكون من الشبكات الاجتماعية للعائلة والاصدقاء، وأي مجموعة أخرى ينتمي لها الفرد من المجموعات غير الرسمية، وقواعد المعاملة بالمثل بما يتضمنه من معايير وقيم وسلوكيات واللغة العامة التي تمكن الناس من العمل بشكل جماعي

(Bhandari & Yasunobu, ٢٠٠٩: ٤٨٠-٥١٠)

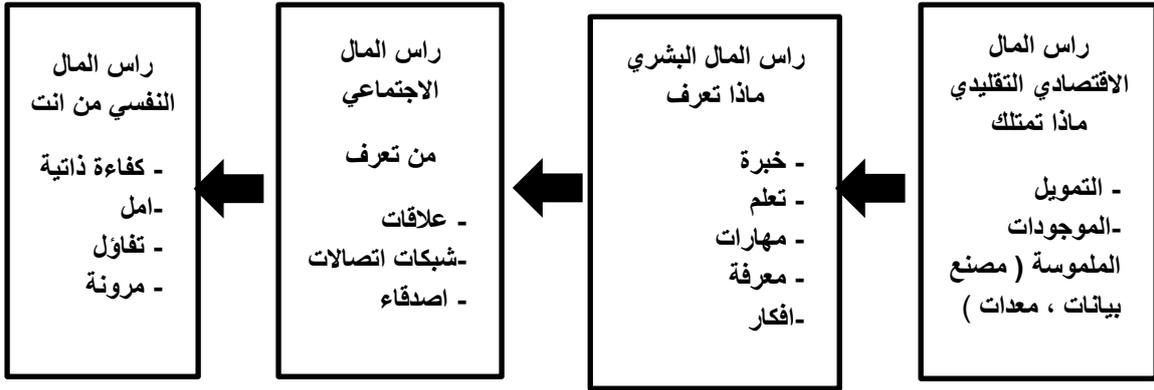
٤- رأس المال الفكري (Intellectual capital)

ويتمثل في القدرات والخبرات والمهارات والكفاءات التي تكون لدى مجموعة ضمن أفراد المنظمة، بحيث تشكل مجموعة مبتكرة لما يميز هذه المنظمة من خلال توظيف هذه

د. صابر فاروق محمد

المهارات لزيادة الانتاج، وتحقيق الميزة التنافسية لها، بما يضمن لها الاستمرار في العمل (لويزة فرحاتي، ٢٠١٦: ٦٧).

ومصطلح رأس المال النفسي ظهر في أواخر التسعينات من القرن الماضي حيث ذكره العالم النفسي (Martin Seligman) الذي كان هدفه التركيز على الصفات الإيجابية للفرد. فأساس هذا المصطلح أن الأفراد لديهم صفات إيجابية هذه الصفات تدعم أداء الفرد فينعكس على مستوى أدائهم في العمل وجودته، حيث إنه كي يتمكن الفرد من مواجهة التحديات وتطوير عمله والتميز به عليه أن يتمتع بصحة نفسية جيدة وإن رؤوس الأموال المذكورة رغم أنها تشكل منظومة متكاملة إلا أن لكل منها مهمة محددة، كما هو موضح بالشكل (١).



الشكل رقم (١)

رأس المال والمهام المنوطة بكل نوع (المصدر : سعد على وإبراهيم خليل ، ٢٠١٤)

وفي إطار تطوير الأداء، فقد استحوذ رأس المال النفسي الإيجابي على اهتمام خاص في ميادين التجارة وعلم النفس والتعليم، لتأثيره الهام والإيجابي من الناحية العملية على الأداء وعلى تطوير سلوك الأفراد وتنمية مواقفهم الإيجابية نحو الموضوعات المختلفة (Choi, ٢٠١٤: ٣٤) فهو مورد نفسي له القدرة على تحسين النمو الذاتي والأداء العملي

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

(Levy, ٢٠١٦:٧)، وله أسس نظرية قوية قائمة على مكونات راسخة ومدروسة بشكل معمق في علم النفس الإيجابي.

وبالتالي يرتبط رأس المال النفسي بأداء الموظف في عمله إذ أن المنظمات تستطيع تحقيق أهدافها كلما كان هناك استثمار في السمات الإيجابية وذلك لزيادة الوعي والتنظيم الذاتي. (Corner, ٢٠١٥)

ويعد رأس المال النفسي من أهم العوامل التي تؤثر على الفرد بوصفها عوامل ترتبط بالجوانب السلوكية والنفسية، وزيادة الاستثمار فيها والعمل على تنميتها سيولد لدى الفرد حالة من التطور في العمل والانتماء إليه، والتعاون مع الزملاء لإنجاز العمل المطلوب والسعي الدائم لتحقيق هدف المؤسسة والذي ينعكس أثره على مقاومة أسباب الاحتراق النفسي .

ومما يؤكد أهمية رأس المال النفسي في الميادين المختلفة، أن الافراد ذوي المستوى المرتفع فيه لديهم قدرة أكبر على توسيع معارفهم ومعلوماتهم كما أنه يرتبط أيضاً بصورة إيجابية مع التفكير الابتكاري ومع المهارات الحياتية المختلفة (Choudhary & Rani,

٢٠٢٠:٣٣٠-٣٤٠

على سبيل المثال في ميدان التعليم، فقد أثبتت الدراسات وجود علاقة ايجابية بين رأس المال النفسي وبين مشاركة الطلبة في نشاطات التعلم، ورفع دافعيتهم نحو التعلم (Jafri, ٢٠١٧:٢٣) (Luthansa, et al, ٢٠١٧:١٠٩٨) فالأمل والنفاؤل والكفاءة الذاتية والمرونة للطلبة عوامل إيجابية تؤدي إلى تحسين المستوى الأكاديمي .

(Liran & Miller, ٢٠١٩ :٥١-٦٥)

فأما رأس المال النفسي فيمثل أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، التي تهتم بدراسة جوانب القوة والخصائص الإيجابية لدى الفرد، والتي تؤدي إلى تحسين أدائه وتوافقه، فمن يمتلك رصيذا جيدا من رأس المال يمتلك مقومات النجاح ، حيث يسهم ذلك في سلوكه بشكل إيجابي وسعيه لتحقيق أهدافه وتقييمه الإيجابي للظروف وتحديه للضغوط التي يتعرض لها .

ويتكون رأس المال النفسي من أربعة أبعاد هي الأمل والنفاؤل والثقة والمرونة. وهو يجسد ميول الفرد لأن يكون محفزاً تجاه إنجاز الهدف وإدراك المسار لتحقيقه، والإيمان بالنجاح

د. صابر فاروق محمد

للوصول إليه، والتعافي من العقبات التي تظهر في طريق تحقيقه (Caza, Baggioz,)
(Woolege, et al., ٢٠١٠).

ويعبر رأس المال النفسي عن تقييم الفرد الإيجابي للظروف واحتمالية النجاح استناداً إلى
المثابرة والجهد المحفز، فهو عامل نفسي إيجابي بشكل عام. (Luthans&
(Youssef, ٢٠٠٤)

تعريف رأس المال النفسي

- حالة نفسية إيجابية متطورة للفرد تتميز بامتلاكه الثقة لبذل الجهد اللازم للنجاح في أداء
المهام الصعبة (الكفاءة الذاتية)، وشعوره بالإيجابية حول النجاح في الوقت الحاضر
والمستقبل (التفاؤل) والمثابرة لأجل الأهداف وتعديل المسارات عند الضرورة من أجل النجاح
(الأمل) وتجاوز المشكلات والعودة للحالة الطبيعية عند سعيه لتحقيق الأهداف (المرونة)
(Luthans et al. ٢٠٠٧, ١٤). ويتفق مع هذا التعريف كول وآخرون Cole, etal,
٤٧٤-٤٦٤: ٢٠٠٩) بأن رأس المال النفسي الحالة النفسية الإيجابية المتنامية للفرد
والتي تتميز بالكفاءة الذاتية والتفاؤل والمرونة
- رأس المال النفسي بأنه الحالة النفسية الإيجابية للفرد القابلة للتطور، وتتميز بوجود الثقة لبذل
الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة (الكفاءة الذاتية) وجعل سد إيجابي حول النجاح في
المستقبل (التفاؤل) والمثابرة نحو الأهداف وإعادة توجيه المسارات نحو الأهداف (الأمل)
والارتداد مرة أخرى بعد التعرض للمشكلات والشدائد لتحقيق النجاح (الصمود). (Ruw &
Jesus , ٢٠١٠)
- الصفات الشخصية التي تؤدي إلى رفع إنتاجية الفرد، وزيادة كفاءة أداءه. (Gohel.
٣٧-٣٤, ٢٠١٢)
- الحالة الإيجابية التي تتسم بالثقة، وبذل الجهود اللازمة للنجاح والسعي نحو تحقيق الأهداف
بمختلف الوسائل والقدرة على التحمل والمثابرة عند التعرض للمشكلات والتفاؤل بالمستقبل
(محمد فوزي ، ٢٠١٧ : ٥٥)
- ما يمتلكه الفرد من سمات ومعارف نفسية إيجابية تؤهله للأداء بشكل مميز. (محمود سيد ،
٢٠١٨ : ١١٥)

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

- هو مجموعة من المتغيرات النفسية والسمات النفسية التي يمكن أن تلعب دوراً فعالاً في أداء الفرد (أسماء جبارة ، ٢٠١٨ : ١٠)
 - تلك السمات الشخصية والمشاعر الإيجابية التي تنتاب الفرد خلال الأداء، والتي تظهر في ثقته بتحقيق النجاح في أداءه، وتقاؤه بتحقيق النجاح حاضراً ومستقبلاً، والشعور بالأمل من خلال التوجه نحو الأهداف والمرونة والعودة للحالة الطبيعية في حال مواجهة مشكلات أو صعوبات (آسية خميس ، ٢٠١٨ : ١٠)
 - رأس المال النفسي هو قدرة الفرد، على الاحتفاظ بالحالة الإيجابية التي تساعده على تحقيق أهدافه والتأقلم مع مصاعب الحياة المهنية. (هبة حسين ، ٢٠١٩ : ٥١)
 - ويعرف الباحث رأس المال النفسي بأنه " قدرة الفرد على بذل المجهود الكافي لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها والمتابرة لتحقيق هذه الأهداف والمحافظة عليها مع النظرة الإيجابية للمستقبل في مواجهة التحديات ، فهو القدرة النفسية الإيجابية للفرد التي تبنى على الكفاءة والأمل والتفاؤل والمرونة. حيث إنه يتفق مع أهداف الدراسة الحالية والتي تتميز بما يلي:
 - (الكفاءة الذاتية) : تأكيد ثقة الفرد بنفسه لبذل الجهد اللازم لتحقيق الهدف وإنجاز المهام الصعبة.
 - (الأمل) : العمل الدؤوب نحو تحقيق الأهداف، وإعادة توجيه المسار عند وجود انحراف عن الأهداف من أجل تحقيقها.
 - (التفاؤل) : تبني تمكين الصفات الإيجابية (التفاؤل) فيما يتعلق بالنجاح في الحاضر والمستقبل والوصول إلى إنجاز تحقيق الهدف.
 - (المرونة) : تحمل الصعوبات والتمتع بالنشاط والحيوية (المرونة) لتحقيق الهدف.
- أهمية رأس المال النفسي**
- أشارت البحوث والدراسات إلى الأهمية الكبيرة لرأس المال النفسي على سلوكيات الأفراد في بيئة العمل عبر اتجاهات كثيرة من الأداء، والمناخ الإيجابي والتعاون، والسعادة في العمل، والسلوك الإيجابي، والتغير الإيجابي، والرضا الوظيفي.

د. صابر فاروق محمد

حيث أكدت دراسة (Jan & Ali, ٢٠١٤) أن لرأس المال النفسي دور فعال في تخفيف مستوى التوتر والضغط لدى الأفراد، وتخفيف مستوى الاحتراق الوظيفي وبالتالي الحد من الآثار المترتبة عليه.

ويحقق رأس المال النفسي نتائج إيجابية في تطوير الموارد البشرية وإدارة الأداء، ويزيد من سعي الأفراد العاملين نحو تحقيق الأهداف الخاصة بالمؤسسة وتحقيق الحد الأقصى من مصالحهم الشخصية، فضلاً عن تحسين التعاون والمشاركة بالعمل (Gaza et al., ٢٠١٠).

وفي النهاية نرى أن رأس المال النفسي يحقق عدد من الفوائد، يمكن تلخيصها :

(Luthans et al., ٢٠٠٧; Cole et al., ٢٠١٠; Quisenberry, ٢٠١٥) فيما يلي :

- ١- قدرة تأثير عالية.
- ٢- القدرة على التعامل مع الضغط والإجهاد (Stress)
- ٣- الرضا الوظيفي.
- ٤- الالتزام الوظيفي.
- ٥- استقرار العاملين.
- ٦- زيادة الإبداع والتعاون.
- ٧- سعادة في العمل.
- ٨- تنشيط الدافعية.
- ٩- زيادة الفاعلية في العمل.
- ١٠- التحلي بالاتجاهات الصحية نحو العمل.

أبعاد رأس المال النفسي

رأس المال النفسي يرتبط بحالة الفرد الإيجابية في أداءه للعمل، ويتكون من أربع مكونات هي الأمل والكفاءة الذاتية والمرونة والتعاؤل وهي الأبعاد التي وضعها (Luthans et al., ٢٠٠٧) وهي أكثر الأبعاد استخداماً وتداولاً في البحوث والدراسات، وقد استخدمت هذه الأبعاد واختبرت في دراسات كثيرة وحديثة ومنها دراسة (Avey et al., ٢٠٠٩; Chan; Poon, ٢٠١٣) (Comer, ٢٠١٥; Bockorny, ٢٠١٥) نتيجة لطبيعة تفاعل هذه الأبعاد إذ أن المستوى العالي من الأمل يساعد على التعاؤل في تحفيز الأفراد وتمكينهم، وأن الكفاءة الذاتية تؤدي إلى مرونة أكبر تجاه حل المشكلات والمصاعب ومقاومة الضغط، وهذه الأبعاد الأربعة تتمثل بمجملها في حالة التطور النفسي الإيجابية للفرد (Comer, ٢٠١٥)

وفيما يلي توضيح لأبعاد رأس المال النفسي:

- ١- الأمل (Hope): يتمثل بالقدرة على ايجاد طرائق ووسائل للوصول إلى الأهداف التي يطمح الشخص الوصول إليها بامتلاكه النفسية الإيجابية وإن لم تتجح تلك الوسائل والطرائق يفكر بطرائق أخرى للوصول إلى الأهداف المراد الوصول إليها والمثابرة عليها (Javidan ، ٢٠١٣ ، & Walker). وكما أشار (Luthans et al.، ٢٠٠٧) إلى أن الأمل ضرورة للمثابرة على تحقيق الأهداف وإعادة توجيه المسارات من أجل الوصول إلى الفاعلية العالية، وهذا أساس الفرق بينه وبين التعريف التقليدي للأمل بأنه " تمنى الحصول على شيء معين وقد يصاب المرء بخيبة أمل إن لم يتحقق بدون إعادة المحاولة.
 - ٢- الكفاءة الذاتية Self - efficacy : هو إيمان الشخص بقدراته ومهارته الخاصة والنجاح بها بغض النظر عن الأجواء المحيطة به (Avey et al ، ٢٠١٥) وهي القدرة على التحلي بالثقة والنجاح ونقل تلك القدرات بطريقة دافعة ومحفزة للإنجاز لتحقيق الهدف المرسوم (٢٠١٢، Chen & Lim). كما أن الشخص الذي يثق بقدراته ستتعكس هذه الثقة على حياته وهذا هو الأساس الذي يحفز الشخص والسلوك الذي يوجهه إلى الهدف الذي يريد تحقيقه، إذ عندما يشق الفرد بأنه يستطيع تحقيق الهدف فسيكون لديه الدافع للمثابرة والوصول إلى مبتغاه ومواجهة الصعوبات، فالفرد إذا كانت لديه الثقة ستكون لديه القوة للمواجهة والتغير وبالتالي بلوغ الهدف المحدد (Lentz، ٢٠١٣)
- قد حدد كومر (Comer، ٢٠١٥) خمس خصائص للأشخاص الذين يتمتعون بالكفاءة الذاتية وهما كالتالي:
- يضعون أهداف عالية المستوى ومهام للتحدي.
 - يبحثون عن التحدي.
 - لديهم دوافع ذاتية.
 - الالتزام بالوقت المحدد لتحقيق الهدف.
 - المثابرة للوصول إلى الهدف عند مواجهة العوائق.

٣- **المرونة Resilience** : إعادة التوازن واستجماع القوى بعد مواجهة العقبات والمشاكل والقدرة على التغلب عليها بنجاح وتثل قدرة الفرد على إعادة التوازن بعد النكسات والعقبات التي يواجهها الشخص وكل ما يواجهه من تحدي وينتسك بعده سيتوازن من جديد ويعيد توازنه وهذا ما يجعل الفرد يبقى يحاول (Bockomy, ٢٠١٥).

وتعني المرونة أيضاً التكيف في المحن والشدائد التي تواجه الفرد وقدرته على التعامل مع تلك الشدائد (Cole, ٢٠٠٩)، وعدم التعرض للفشل وزيادة الالتزام بالمسؤولية في العمل والنجاح والتعلم من تلك العقبات والتصرف معها بشكل إيجابي أكثر في المستقبل. (Quisenberry, ٢٠١٥)

التفاؤل Optimism : هو أساس رأس المال النفسي إذ أنه يرتبط ارتباطاً - إيجابياً مع الأحداث المستقبلية التي تشمل المشاعر الإيجابية والتحفيز بوجود تقييم - واقعي لتلك الأحداث عن مدى إمكانية حدوثها مما يزيد من فاعلية الشخص وأمله و (Seligman, ٢٠١١) ويعود ذلك لطبيعة التفاؤل إذ أنه دائم التغيير، وهو التكلم عن الحاضر والمستقبل بأسلوب ناجح و مشرق وإيجابي (Luthans et al., ٢٠٠٧ a)

وتوجد العديد من الدراسات التي تناولت رأس المال النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات حيث اتجهت دراسة (Rezaei et al., ٢٠١٥) إلى دراسة العلاقة بين رأس المال النفسي والتمكين النفسي لدى المعلمين، وأوضحت النتائج وجود علاقة بين رأس المال النفسي بأبعاده الفرعية وبين التمكين النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وقد أوضح تحليل الانحدار المتعدد أنه بالرغم من أن رأس المال النفسي يمكنه التنبؤ بالتمكين النفسي إلا أن الأبعاد الفرعية لرأس المال النفسي المتمثلة في الأمل والمرونة كانت أكثر تنبؤاً بالتمكين النفسي لدى المعلمين في حين أن يُعدي التفاؤل والفاعلية الذاتية لم يمكنهما التنبؤ بالتمكين النفسي لدى المعلمين

وهدفت دراسة (Rabenu et al: ٢٠١٦) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط والرفاهية النفسية والأداء. تكونت عينة الدراسة من (٥٥٤) من العاملين في منظمات مختلفة في فلسطين المحتلة، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة (ر = ٠,٢٢) ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (a = ٠,٠٥) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب القبول والتغيير من أساليب مواجهة الضغوط،

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

وجود علاقة ارتباطية سالبة ($r = -0,16$) ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($a = 0,05$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب الانسحاب.

وهدفت دراسة (Kaur & Sandhu، ٢٠١٦) إلى فحص العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي والضغط الشخصية، ومعرفة فيما إذا كان هناك فروق في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة في الهند أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث. ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي ولصالح طلبة كلية الفنون مقارنة مع طلبة كلية التربية.

وأشارت دراسة (Soltani Zet al.، ٢٠١٦) إلى بحث العلاقة بين رأس المال النفسي والاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة بين رأس المال النفسي بأبعاده الفرعية والاحترق الأكاديمي، كما أشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن رأس المال النفسي يمكنه التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى الطلاب، وأوصت نتائج الدراسة بأهمية رأس المال النفسي كأحد أهم مكونات علم النفس الإيجابي وفائدة تنميته في خفض الاحتراق النفسي.

وهدفت دراسة (Yan & Zhang، ٢٠١٦) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة تكونت عينة الدراسة من (٨٣٢) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة في الصين. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ($r = 0,45$) ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ($r = -0,16$) ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($Q = 0,05$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة السلبي.

و أشارت دراسة (Kaur J & Sandhu, K.، ٢٠١٦) إلى اكتشاف العلاقة بين رأس المال النفسي والضغط النفسية لدى طلاب الجامعة واستخدمت الدراسة استبيان رأس المال النفسي وهو مكون من أربعة أبعاد فرعية، واستخدمت أيضاً قائمة الضغوط الشخصية

د. صابر فاروق محمد

(PSSI) وذلك على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب جامعي وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين رأس المال النفسي والضغط لدى طلاب الجامعة، وأكدت الدراسة أن النتائج التي تم التوصل إليها لها أهمية كبيرة لدى المرشدين والآباء والمعلمين. أما دراسة (Sabaityt, E., & Diržyt, ٢٠١٦) فقد أشارت إلى الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب الذي لا يعمل، وهدفت الدراسة أيضاً إلى اختبار الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الرضا عن الحياة في كل من رأس المال النفسي والشفقة بالذات وذلك على عينة مكونة من (٨٠) شاب بمتوسط عمر (١٩-٢٩ عاماً) منهم (٣٨% ذكور - ٣٢% إناث). وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة موجبة بين رأس المال النفسي والرضا عن الحياة، ووجود علاقات دالة موجبة بين مكونات رأس المال النفسي والمكونات الإيجابية للشفقة بالذات وارتبط متغير الرضا عن الحياة بعلاقة إيجابية مع الدرجة الكلية للشفقة بالذات، إضافة إلى ذلك فقد توصلت الدراسة إلى أن الشباب الذين أظهروا مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة كان لديهم مستوى مرتفع من رأس المال النفسي والشفقة بالذات وذلك مقارنة بنظرائهم ذوي المستوى المنخفض من الرضا عن الحياة. أما عن دراسة (Jain, H & Singh, ٢٠١٦) والتي اهتمت بمحاولة تنمية رأس المال النفسي بأبعاده المختلفة (الأمل - الكفاءة الذاتية - المرونة - التفاؤل) من خلال العلاج القائم على اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٦) فرداً تتراوح أعمارهم بين (٢١ - ٦٥ عاماً) تم اختيارهم بشكل عشوائي، (١٣٦) فرداً فقط أكملوا الإجابة عن (٦) مقاييس وهما مقياس الأمل ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس المرونة ومقياس التفاؤل وقائمة بيك للاكتئاب وقائمة بيك للقلق، وتم تحديد المشاركين ذوي الاكتئاب والقلق المرتفع وكان عددهم (٦٤) مشاركاً (٣٢- ذكور - ٣٢ إناث) تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية مكونة من (٣٢ مشاركاً (١٦ ذكور - ١٦ إناث) ومجموعة ضابطة مكونة من (٣٢ مشاركاً (١٦ ذكور - ١٦ إناث)، وتلقى أفراد المجموعة التجريبية العلاج القائم على اليقظة العقلية لمدة (٨) أسابيع وانتهت النتائج إلى ملاحظة تحسن ملموس ومؤكد في رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة وانخفاض ملحوظ في مستوى القلق والاكتئاب.

وسعت دراسة (Sadoughi, Metal, ٢٠١٧) إلى محاولة اكتشاف العلاقة بين رأس المال النفسي وجودة الحياة على عينة من السيدات مصابي سرطان - الثدي، واستخدمت

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وتوصلت إلى وجود علاقة دالة موجبة بين رأس المال النفسي وجودة الحياة، وتوصلت النتائج أيضاً إلى أن - المستوى المرتفع من رأس المال النفسي يؤدي إلى درجة مرتفعة من جودة الحياة لدى عينة الدراسة، وأوصت نتائج الدراسة بضرورة التدخل ببرامج تدريبية تسعى إلى تحسين جودة الحياة لدى هذه الفئة.

واتجهت دراسة (Rodrigues R., et al. ٢٠١٧) إلى الاهتمام باختبار تأثير رأس المال النفسي على مستوى الضيق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية والثانوية، وتكونت العينة من (٤٢٥) معلم، واستخدمت الدراسة مقياس رأس المال - النفسي (٢٠٠٧) . Luthans . et al ومقاييس الاكتئاب والقلق والتوتر والضغط وتوصلت النتائج إلى أن التفاؤل كمتغير له تأثير إيجابي مرتفع على الضيق النفسي وذلك لأن المعلمين ذوي التفاؤل المرتفع اظهروا مستوى منخفض من القلق والاكتئاب والتوتر. وتشير نتائج الدراسة أيضاً إلى وجود ارتباط سلبي بين رأس المال النفسي والمعاناة النفسية للمعلمين حيث أظهر المعلمون ذوي المستوى المرتفع من رأس المال النفسي انخفاضاً ملحوظاً في المعاناة النفسية والضغط.

كما أشارت دراسة (Rad, et al. ٢٠١٧) إلى العلاقة بين رأس المال النفسي والاحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة في القطاع الطبي عددهم (١٧٢) بجامعة ايران مستخدمة في ذلك استبيان رأس المال النفسي وقائمة الاحترق الأكاديمي وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين المتغيرين، كما اقترحت الدراسة أنه يمكن التحكم في درجة الاحترق الأكاديمي من خلال دعم رأس المال النفسي لدى الطلاب.

في حين اهتمت دراسة (Ganji,B & Tavkoli, ٢٠١٨) ببحث العلاقة بين رأس المال النفسي والمرونة الأكاديمية وذلك على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب من مدمني الإنترنت، طبق عليهم استبيانات إدمان الإنترنت، والمرونة الأكاديمية ورأس المال النفسي وتم استخدام التحليل الإحصائي المعتمد على معاملات الارتباط لبيرسون وتحليل الانحدار التدريجي وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين رأس المال النفسي بأبعاده المختلفة التفاؤل - الأمل المرونة - الكفاءة الذاتية والمرونة الأكاديمية وبين متغير إدمان

د. صابر فاروق محمد

الإنترنت، وتوصل تحليل الانحدار إلى أن رأس المال النفسي والمرونة الأكاديمية تستطيع التنبؤ ب (٢٧%) من إيمان الإنترنت لدى الطلاب عينة الدراسة.

وتناولت دراسة (Ortega-Maldonado & Salanova : ٢٠١٨) رأس المال النفسي والأداء بين طلاب المرحلة الجامعية دور التأقلم والرضا القائمين على المعنى و أجريت الدراسة في إسبانيا، وهدفت الى معرفة علاقة رأس المال النفسي بالأداء لدى طلبة الجامعة بلغت العينة (٦٨٢) طالباً وطالبة طبق الباحثان عليهم مقياس رأس المال النفسي ، ومقياس استراتيجيات المواجهة لـ (Moran et al ٢٠٠٠)، ومقياس الرضا الاكاديمي (إعداد الباحثين)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي والأداء ، بالرضا الأكاديمي والتأقلم القائم علي المعني.

و هدفت دراسة (Gautam, P., & Pradhan M. ٢٠١٨) إلى اكتشاف الدور الوسيط لرأس المال النفسي في علاقته بالضغط والإنجاز الأكاديمي وذلك على عينة مكونة من (٢١٠) تلميذ تتراوح أعمارهم من (١٤-١٨ عاما) وتم تطبيق مقياس رأس المال النفسي من إعداد الباحث وقائمة الضغوط ل Tubesing and Tubesing (١٩٨٣) والتي تقيس أعراض الضغوط الجسدية والعاطفية والنفسية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين رأس المال النفسي والإنجاز الأكاديمي في حين وجود علاقة دالة سالبة الإنجاز الأكاديمي والضغط. وأوصت الدراسة بضرورة دعم وتنمية رأس المال النفسي لدى التلاميذ لكي يساعد على تحسين مستوى الإنجاز الأكاديمي لديهم.

أما دراسة (Hashemi, S., et al. ٢٠١٨) فقد حاولت اختبار العلاقة بين ضغوط العمل والسلوكيات الغير مرضية في مكان العمل Work place Incivility، مع الأخذ في الاعتبار الدور الوسيط لرأس المال النفسي بأبعاده المختلفة (التقاؤل - الأمل - الكفاءة الذاتية - المرونة)، وطبقت أدوات الدراسة على عينة مكونة من (٢٩٧) موظف من إحدى الشركات تم اختيارهم بشكل عشوائي، واستخدمت الدراسة التحليل الإحصائي القائم على معاملات الارتباط لبيرسون وتحليل الانحدار الهرمي. وتوصلت النتائج إلى ارتباط ضغوط العمل سلبياً بالسلوكيات غير المرضية في مكان العمل، وتوسطت المرونة كإحدى أبعاد رأس المال النفسي العلاقة بين ضغوط العمل والسلوكيات غير المرضية داخل العمل، في حين أن

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

بأقي أبعاد رأس المال النفسي والمتمثلة في التفاؤل - الأمل الكفاءة الذاتية لم تتوسط العلاقة بين المتغيرين.

وأشارت دراسة (Sabri, A.K., & Tostein, R. ٢٠١٩) إلى اختبار العلاقة بين رأس المال النفسي وعلاقته بمهارات حل المشكلات لدى المعلمين. وتكون مجتمع الدراسة من (١١٦١) معلم يعملون في المدارس الحكومية المختلفة وتكونت عينة الدراسة من (٤٩٦) معلم. وتم تطبيق مقياس رأس المال النفسي (Tosten and Ozgan ٢٠١٤) ويتكون هذا المقياس من (٦) أبعاد بعدد (٢٦) عبارة، بالإضافة إلى تطبيق قائمة حل المشكلات (Happner ١٩٨٨) والتي تتكون من (٦) أبعاد مقسمة على (٣٥) عبارة وتم استخدام التحاليل الإحصائية الوصفية المعتمدة على العلاقات الارتباطية وتحليل الانحدار. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى إدراك المعلمين لرأس المال النفسي مرتفع ومستوى متوسط من مهارات حل المشكلات واستطاع تحليل الانحدار التنبؤ بأن مهارات حل المشكلات يمكنها التنبؤ بنسبة (١٠%) من رأس المال النفسي.

وهدفت دراسة (Gupta et al., ٢٠١٩) إلى فحص العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة، ومعرفة فيما إذا كان هنالك فروق في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تعزى لمتغير الجنس تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة في الهند أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة (ر = ٠,٤٧) ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (a = ٠,٠٥) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة (ر = - ٠,٢١) ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (a = ٠,٠١) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة السلبية. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث.

كما هدفت دراسة (Zhang et al., ٢٠١٩) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي والضغط المهنية وأساليب المواجهة، تكونت عينة الدراسة من (٤١٢) معلماً ومعلمة في الصين. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة (ر =

د. صابر فاروق محمد

(٠,٦٧) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = ٠,٠١$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ($r = -٠,٤٦$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = ٠,٠١$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة السلبي. وهدفت دراسة لي (Li، ٢٠٢٠) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي والقلق الاجتماعي وأساليب المواجهة تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة في الصين. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ($r = ٠,٣٨$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = ٠,٠٥$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ($r = -٠,١٩$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = ٠,٠٥$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة السلبي.

وسعت دراسة (Margaca et al.، ٢٠٢١) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي والاستعداد لريادة الأعمال، ومعرفة فيما إذا كان هناك فروق في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (٦٤٤) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة في البرتغال. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث.

وحاولت دراسة (Graves et al.، ٢٠٢١) معرفة فيما إذا كان هناك فروق في أساليب المواجهة تُعزى لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (٤٤٨) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة في بريطانيا. وأظهرت نتائج الدراسة إن الإناث يستخدمون أساليب المواجهة غير الفعالة أكثر من الذكور، وأن الذكور يستخدمون أساليب المواجهة الفعالة أكثر من الإناث.

وهدفت دراسة براسات وزملائه (Prasath et al.، ٢٠٢١) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي والرفاهية الذاتية وأساليب المواجهة، تكونت عينة الدراسة من (٦٠٩) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة في الولايات المتحدة الأمريكية، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ($r = ٠,٢٤$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = ٠,٠٥$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ($r = -٠,٣٣$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = ٠,٠٥$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة السلبي.

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

وهدفت دراسة (Zhu et al., ٢٠٢٢) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي والاكتئاب وأساليب المواجهة تكونت عينة الدراسة من (٣٦٧) طالبا وطالبة من طلبة المدارس الثانوية في الصين. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة (ر = ٠,٢٤) ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (a = ٠,٠١) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة (ر = -٠,٢٢) ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (a = ٠,٠١) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة السلبية. وهدفت أيضاً دراسة (Sinring et al., ٢٠٢٢) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي والتنظيم الذاتي وأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية، تكونت عينة الدراسة من (٥١٨) طالبا وطالبة من طلبة المدارس الثانوية في نيجيريا. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة (ر = ٠,٢٢) ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (a = ٠,٠١) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية.

وهدفت دراسة (Chaudhary & Narad, ٢٠٢٢) إلى فحص العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي والتحصيل الدراسي، ومعرفة فيما إذا كان هنالك فروق في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (٢٠١) طالبا وطالبة من طلبة المدارس الثانوية في الهند وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث.

المحور الثالث : الشعور بالاغتراب

تعريف الشعور بالاغتراب

- الاغتراب هو شعور الفرد ، بعدم الانتماء وفقدان الثقة ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية، وتعرض وحدة الشخصية للضعف والانهايار بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع (سنا حامد زمران، ٢٠٠٢، ١٨).
- هو اضطرب نفسي يعبر عن اغتراب الذات عن هويتها وبعدها وانفصالها عن المجتمع، وهو غربة عن النفس والعالم والبشر جميعاً (حامد زهران وإجلال سري، ٢٠٠٥، ٤٠٤).
- هو انفصال الفرد عن الذات الحقيقية بسبب الانشغال العقلي بالمجردات وبضرورة مجارة

د. صابر فاروق محمد

- رغبات الآخرين وما تمليه النظم الاجتماعية، فاغتراب الإنسان المعاصر عن الغير وعن النفس هو أحد الموضوعات المسيطرة على فكر الوجوديين (عبد اللطيف خليفة، ٢٠٠٣ : ٢٩٠).
- الاغتراب يشير إلى اضطراب العلاقة بين الفرد وبيئته أو بينه وبين ذاته بحيث يصبح غريب عن جزء من ذاته أو فعالياته ونشاطاته، وغالباً ما يصاحبه شعور بالأحاساس بالانفعال المفاجئ والغضب والقنوط، وأن هذه المشاعر غالباً ما تبدو وتظهر ممثلة ومشبعة بفقدان المعنى والكأبة صعوداً للوصول إلى فقدان المشاعر بشكل تام وهذه تكون متلازمة مع تعابير الوجه وانعدام حالة التعابير العاطفية (Cary & Marc, ٢٠٠٣, ٥٢)
 - هو شعور بالعزلة والضياع والوحدة وعدم الانتماء وفقدان الثقة والإحساس بالقلق والعدوان ورفض المعايير الاجتماعية والاعتراب عن الحياة الأسرية، والمعاناة من الضغوط النفسية، ويفصح عن نفسه في شكل ظاهرة معينة من أحد هذه المظاهر المتنوعة للاغتراب الذاتي، و'اجتماعي، ولسياسي، والديني، والثقافي (زينب محمود شقير، ٢٠٠٥ : ١٠٢).
 - يتسع مفهوم الشعور بالاغتراب ليشمل علاقة الفرد بذاته وبالآخرين ويشمل أيضاً الجوانب السلبية والمتصارعة (آمال عبدالسميع باظه، ٢٠٠٧ : ١٦٢).
 - هو وعي الفرد بالصراع القائم بين ذاته وبين البيئة المحيطة به بصورة تتجسد في الشعور بعدم الانتماء والسخط والعدوانية، وما يصاحب ذلك من سلوك أو شعور بفقدان المعنى واللامبالاة ومركزية الذات والانعزل الاجتماعي وما يصاحب ذلك من عرض إكلينيكية (عطيات أبو العينين، ٢٠٠٧ : ٣٦).
 - الشعور بالاغتراب هو انفصال الفرد عن ذاته وعن المجتمع (صبحي عبدالفتاح الكفوري، ٢٠٠٩ : ٢٢٩)

مظاهر الشعور بالاغتراب

يمكن وصف الاغتراب في الأبعاد التالية:

- العزلة الاجتماعية: يشعر الفرد بعدم وجود علاقة إيجابية بينه وبين الآخرين في المجتمع أو افتقاد العلاقات الاجتماعية في نطاق مجتمعه، والشعور بالوحدة وضعف الانتماء للمجتمع وضعف الشعور بالهوية أو التواصل مع ثقافة المجتمع.
- العجز: يعني أنه لا يستطيع التأثير في المواقف الاجتماعية التي يواجهها ولا يستطيع تقرير مصيره أو التأثير في مجرى أو صنع الأحداث أو القرارات المهمة التي تخص حياته، ويعجز

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

- عن تحقيق ذاته ، ولا يستطيع التحكم أو التأثير أو التغيير فيما حوله.
- السلبية: تعني نظرة الفرد إلى الذات والعالم والمستقبل نظرة سلبية بطريقة تلقائية ، فتستبعد منها التقييمات الإيجابية والنظرة غير السارة للمستقبل .
- اللامعنى: وهو شعور الفرد بأن حياته بدون هدف وضح وان وجدت الأهداف لا يستطيع تحقيقها، سوء في حياة الفرد الاسرية أو العلمية أو المهنية ونقده لهويته .
- الرفض: ويعني إحساس الفرد بالسخط والإحباط والتتمر على القيم السائدة والتقاليد والأهداف المحددة من قبل الآخرين وللمجتمع. (أمال عبدالسميع باظه، ٢٠١٢: ١١٢) .

أسباب الشعور بالاغتراب

من أسباب مشاعر الاغتراب هو أن الفرد يذهب بعيداً عن الشئ الأساسي الذي يريد أن يكونه، أي بمعنى آخر يذهب بعيداً جداً عن دوافعه الأساسية وفي هذه الحالة نرى أنه يعمل بعض الأشياء القليلة التي يرغبها وأشياء كثيرة جداً من التي لا يرغبها وغير قادر على عملها في حقيقة الحال . (Marc, et,al., 2003, 57)

كما تعزي أسباب الاغتراب إلى أسباب نفسية تتمثل بالصراع بين الدوافع والرغبات المتعارضة والإحباط وما يربط به من الشعور بخيبة الأمل والفشل والعجز التام وتحقير الذات والحرمان وكذلك الخيرات الصادمة مثل الأزمات الاقتصادية والحروب، وإلى أسباب اجتماعية تتمثل بالضغوط البيئية والاجتماعية والثقافة المريضة والتطور الحضاري السريع المصحوب بعدم القدرة على التوافق واضطرب التنشئة الاجتماعية بالإضافة إلى مشكلة الأقليات ونقص التفاعل الاجتماعي والاتجاهات الاجتماعية السالبة والمعاناة من خطر التعصب والتفرقة في المعاملة وسوء التوافق المهني حيث يسود اختيار العمل على أساس الصدفة وعدم مناسبة العمل للقدرات وسوء الأحوال الاقتصادية وتدهور نظام القيم وتصارع القيم بين الأجيال وكذلك الضلال والبعث عن الدين والضعف الأخلاقي (إجلال محمد سري، ٢٠٠٤ : ٧)

وتوجد العديد من الدراسات التي أظهرت نتائجها وجود علاقة بين الشعور بالاغتراب و بعض المتغيرات النفسية الأخرى حيث أظهرت نتائج دراسة عبداللطيف خليفة (٢٠٠٠) وجود وجود علاقة دالة ارتباطية موجبة بين الاغتراب والتشاؤم، في حين كان الارتباط سالباً بين الاغتراب

د. صابر فاروق محمد

والتفاؤل، وعدم وجود ارتباط دال بين الإبداع من ناحية وبين الاغتراب والتفاؤل والتشاؤم من ناحية أخرى.

اما دراسة (Brown, ٢٠٠٠) توصلت إلى وجود ارتباط موجب بين الشعور بالاغتراب والحاجة إلى التوصل مع الآخزين، أي كلما زادت الحاجة إلى الاتصال مع الآخرين تزايد الشعور بالاغتراب.

وتوصلت دراسة منال قلاشة (٢٠٠٣) أن كل من تقدير الذات، مفهوم الذات والثقة بالنفس من أهم المنبئات بالاغتراب لدى الموهوبين المرهقين.

بينما نتائج دراسة محمد عفيفي (٢٠٠٣) أظهرت نتائجها أن الاغتراب أكثر شيوعاً لدى الإناث عن الذكور، وأن أكثر أبعاد الاغتراب انتشاراً هي فقدان القيم الاجتماعية ثم العزلة الاجتماعية. وتوصلت ماجدة صالح (٢٠١٣) إلى وجود معامل ارتباط سالب بين الشعور بالاغتراب وكلا من الكفاءة الاجتماعية وقوة الأنا، بينما يوجد معامل ارتباط موجب بين الشعور بالاغتراب والتشويه المعرفي.

ونتايج دراسة قيس سليم (٢٠١٥) التي أظهرت نتائجها انتشار الاغتراب لدى الإناث في بعدي اللامعيارية واللامعنى، ودى الذكور في بعدي العزلة الاجتماعية ولعجز وللاهدف ولدرجة الكلية.

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس رأس المال النفسى والدرجة الكلية في إتجاه المجموعة التجريبية .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس رأس المال النفسى والدرجة الكلية في إتجاه القياس البعدي .
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة على أبعاد مقياس رأس المال النفسى والدرجة الكلية للمقياس .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسى وخفض الشعور بالاغتراب

- والدرجة الكلية في إتجاه المجموعة التجريبية
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب والدرجة الكلية في إتجاه القياس البعدى .
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب والدرجة الكلية للمقياس .

منهج الدراسة :

المنهج المتبع في الدراسة الحالية هو المنهج شبه التجريبي القائم على المقارنة بين المجموعات التجريبية والضابطة، وذلك بهدف معرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية في تنمية رأس المال النفسى وخفض الشعور بالاغتراب لدى عينة من المعلمين السودانيين المقيمين بجمهورية مصر العربية

عينة الدراسة :

يقتصر البحث الحالي على عينة من المعلمين السودانيين المقيمين بجمهورية مصر العربية الملتحقين ببرنامج التأهيل التربوى للمعلمين والمعلمات من الجنسيات المختلفة بمركز التميز التربوى بكلية التربية جامعة عين شمس وبرنامج التأهيل التربوى للاجئين بكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر

وتكونت عينة الدراسة الحالية من مجموعتين أحدهما للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وبلغ عددها (١٢٠) معلم ، والثانية الخاصة بدراسة فاعلية البرنامج وتكونت من (٢٠) معلم ، تم تقسيمهم إلى عينة تجريبية مكونة من (١٠) معلم ، وعينة ضابطة مكونة من (١٠) معلم ، حيث تم اختيار أقل ٢٠ معلم في الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسى ، وفي نفس الوقت الحاصلين على درجة مرتفعة على مقياس الشعور بالاغتراب.

د. صابر فاروق محمد

- التكافؤ في رأس المال النفسى بين مجموعتى الدراسة

جدول (١)

قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس رأس المال النفسى

أبعاد المقياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموعه الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
الاهل	تجريبية	١٠	١٠,٤٠	١٠٤,٠٠	٠,٠٧٦-	غير داله
	ضابطة	١٠	١٠,٦٠	١٠٦,٠٠		
الكفاءة الذاتية	تجريبية	١٠	١٠,٧٠	١٠٧,٠٠	٠,١٥٣-	غير داله
	ضابطة	١٠	١٠,٣٠	١٠٣,٠٠		
المرونة	تجريبية	١٠	٩,٢٠	٩٢,٠٠	٠,٩٩١-	غير داله
	ضابطة	١٠	١١,٨٠	١١٨,٠٠		
التفاؤل	تجريبية	١٠	١٠,٢٥	١٠١,٥٠	٠,١٩٠-	غير داله
	ضابطة	١٠	١٠,٧٥	١٠٧,٥٠		
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	١٠	٩,٧٠	٩٧,٠٠	٠,٦٠٩-	غير داله
	ضابطة	١٠	١١,٣٠	١١٣,٠٠		

- التكافؤ لمقياس الشعور بالاغتراب

جدول (٢)

قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب

أبعاد المقياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموعه الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
الشعور بالعجز	تجريبية	١٠	١٠,٤٠	١٠٤,٠٠	-	غير داله
	ضابطة	١٠	١٠,٦٠	١٠٦,٠٠		
العزلة الاجتماعية	تجريبية	١٠	١٠,٧٠	١٠٧,٠٠	-	غير داله
	ضابطة	١٠	١٠,٣٠	١٠٣,٠٠		
اللامعنى	تجريبية	١٠	٩,٢٠	٩٢,٠٠	-	غير داله
	ضابطة	١٠	١١,٨٠	١١٨,٠٠		
اللامعيارية	تجريبية	١٠	١٠,٢٥	١٠١,٥٠	-	غير داله
	ضابطة	١٠	١٠,٧٥	١٠٧,٥٠		
التمرد	تجريبية	١٠	٩,٧٠	٩٧,٠٠	-	غير داله
	ضابطة	١٠	١١,٣٠	١١٣,٠٠		
الدرجة الكلية	تجريبية	١٠	١٢,٣٠	١٢٣,٠٠	-	غير داله
	ضابطة	١٠	٨,٧٠	٨٧,٠٠		

ثالثاً: أدوات الدراسة :

(١) مقياس رأس المال النفسي (اعداد : الباحث)

أ- أبعاد مقياس رأس المال النفسي

يتكون مقياس رأس المال النفسي من أربعة ابعاد أساسية هي

-الأمل (Hope): يتمثل بالقدرة على ايجاد طرائق ووسائل للوصول إلى الأهداف التي يطمح الشخص الوصول إليها بامتلاكه النفسية الإيجابية وإن لم تتجح تلك الوسائل والطرائق يفكر بطرائق أخرى للوصول إلى الأهداف المراد الوصول إليها

- الكفاءة الذاتية **Self - efficacy** : هو إيمان الشخص بقدراته ومهارته الخاصة والنجاح بها بغض النظر عن الأجواء المحيطة به

- المرونة **Resilience** : إعادة التوازن واستجماع القوى بعد مواجهة العقبات والمشاكل والقدرة على التغلب عليها بنجاح و قدرة الفرد على إعادة التوازن بعد النكسات والعقبات التي يواجهها الشخص والتكيف في المحن والشدائد التي تواجه الفرد وقدرته على التعامل مع تلك الشدائد

- التفاؤل **Optimism** : وهو التكلم عن الحاضر والمستقبل بأسلوب ناجح و مشرق وإيجابي

ب- وصف مقياس رأس المال النفسي

قام الباحث بصياغة مفردات المقياس وفقاً للأبعاد السابقة، وبذلك أصبحت الصورة النهائية لمقياس رأس المال النفسي تضم (٤٠) عبارة، بواقع (١٠) عبارات للبعد الأول (الامل)، و (١٠) عبارات للبعد الثاني (الكفاءة الذاتية)، و(١٠) عبارات للبعد الثالث (المرونة) ، و (١٠) عبارة للبعد الرابع (التفاؤل) .

• الخصائص السيكومترية لمقياس رأس المال النفسي :

أولاً: صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام صدق طريقة المقارنة الطرفية، وصدق الاتساق الداخلي، التحليل العاملى التوكيدى

د. صابر فاروق محمد

١- صدق المقارنة الطرفية:

وهي من أهم الطرق التي تستخدم لبيان صدق المقياس وتقوم علي حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي مقياس رأس المال النفسي، ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة علي نفس المقياس .
وعندما تصبح لتلك الفروق دلالة إحصائية واضحة فهذا يشير إلي صدق المقياس وقام الباحث بحساب الفروق لكل بعد ثم قام بحساب الفروق للمقياس ككل. كما يلي:

البعد الأول: الامل :

جدول (٣)

جدول ت لبيان دلالة الفروق (ن = ١٢٠)

مستوى الدلالة	ت	ف	ع	م	افراد العينة
٠,٠١	**٣٦,٣٣٣	٠,٣٣٠	١,٤٧٧١	٣٠,٠٠٠	ذوي الدرجات المنخفضة
			١,٦٤٢٣	٥٣,١٦٧	ذوي الدرجات المرتفعة

وتوصل الباحث إلي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي البعد الأول من مقياس رأس المال النفسي

البعد الثاني : الكفاءة الذاتية :

جدول (٤)

جدول ت لبيان دلالة الفروق (ن = ١٢٠)

مستوى الدلالة	ت	ف	ع	م	افراد العينة
٠,٠١	**٢٢,٨٤٥	٠,٠٠٦	٠,٩٠٠٣	٢٠,٠٨٣	ذوي الدرجات المنخفضة
			٠,٩٠٤٥	٢٨,٥٠٠	ذوي الدرجات المرتفعة

وتوصل الباحث إلي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي البعد الثاني من مقياس رأس المال النفسي

البعد الثالث : المرونة :

جدول (٥)

جدول ت لبيان دلالة الفروق (ن = ١٢٠)

مستوى الدلالة	ت	ف	ع	م	افراد العينة
٠,٠١	**١٠,٤٠٩	٠,٦٤٠	٠,٦٦٨٦	١٣,٥٨٣	ذوي الدرجات المنخفضة
			٠,٧٧٨٥	١٦,٦٦٨٧	ذوي الدرجات المرتفعة

وتوصل الباحث إلي وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي البعد الثالث من مقياس رأس المال النفسي

البعد الرابع: التفاؤل :

جدول (٦)

جدول ت لبيان دلالة الفروق (ن = ١٢٠)

مستوى الدلالة	ت	ف	ع	م	افراد العينة
٠,٠١	**٢٠,٢٣٩	٩,٨١٠	٠,٨٦٦٠	٨,٧٥٠	ذوي الدرجات المنخفضة
			٠,٢٨٨٧	١٤,٠٨٣	ذوي الدرجات المرتفعة

وتوصل الباحث إلي وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي البعد الرابع من مقياس رأس المال النفسي

إيجاد الفروق للدرجات الكلية للأفراد ذوي الدرجات المنخفضة علي مقياس رأس المال

النفسي ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي نفس المقياس

جدول (٧)

جدول ت لبيان دلالة الفروق (ن = ١٢٠)

مستوى الدلالة	ت	ف	ع	م	افراد العينة
٠,٠١	**٤١,٩١١	٨,٢٦١	١,٠٨٧١	٧٨,٥٠٠	ذوي الدرجات المنخفضة
			٢,٥٣٩١	١٠٩,٩١٧	ذوي الدرجات المرتفعة

د. صابر فاروق محمد

وتوصل الباحث إلي وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي مقياس رأس المال النفسي ومن خلال الفروق التي وتصل إليها الباحث في كل بعد علي حدي وفي مجموع درجات الأفراد للمقياس ككل يتضح من ذلك صدق المقياس

٢ - صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency Validity

تم إيجاد التجانس الداخلي لمقياس رأس المال النفسي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٨)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس رأس المال النفسي (ن = ١٢٠)

التفاضل		المرونة		الكفاءة الذاتية		الامل	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٨٣٥	٣١	**٠,٢٩٠	٢١	**٠,٢٩٠	١١	**٠,٦٩٩	١
**٠,٧٨٢	٣٢	**٠,٦٩٩	٢٢	**٠,٦٧٤	١٢	**٠,٥٩٥	٢
**٠,٤٣٥	٣٣	**٠,٦٩٦	٢٣	**٠,٦٩٦	١٣	**٠,٤٠١	٣
**٠,٨٧٦	٣٤	**٠,٦٧٧	٢٤	**٠,٦٩٩	١٤	**٠,٦٤٥	٤
**٠,٨٣٥	٣٥	**٠,٦٤٢	٢٥	**٠,٦٤٢	١٥	**٠,٥٧٦	٥
**٠,٦٩٩	٣٦	**٠,٦٦٧	٢٦	**٠,٦٦٧	١٦	**٠,٧٨٥	٦
**٠,٦٤٢	٣٧	**٠,٥٨١	٢٧	**٠,٢٩٠	١٧	**٠,٨٤٢	٧
**٠,٤٥٤	٣٨	**٠,٦٩٩	٢٨	**٠,٤٥٦	١٨	**٠,٦٦٦	٨
**٠,٦٧٩	٣٩	**٠,٥٩٥	٢٩	**٠,٦٩٦	١٩	**٠,٣٩٩	٩
**٠,٧٠٢	٤٠	**٠,٤٠١	٣٠	**٠,٦٧٨	٢٠	**٠,٦٧٣	١٠

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) ثم تم إيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس (ن = ١٢٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
الامل	**٠,٩٨٢
الكفاءة الذاتية	**٠,٨٥٨
المرونة	**٠,٦٨٨
التفاؤل	**٠,٨٠٠

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١). وهذا يؤكد صدق المقياس

٣- التحليل العاملي التوكيدي:

تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي من خلال برنامج LISREL ٩,١ في التأكد من صدق مقياس رأس المال النفسي . حيث تم افتراض متغير كامن واحد رأس المال النفسي تنتسب عليه جميع أبعاد رأس المال النفسي وباستخدام طريق أقصى احتمال والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (١٠)

ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي

المتغير المشاهد	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة "ت"	معامل الثبات
الامل	٠,٨٥	٠,٠٥٥	**١٤,٦٢	٠,٧٢
المرونة	٠,٩٠	٠,٠٥٨	**١٦,١٥	٠,٨١
الكفاءة الذاتية	٠,٨٦	٠,٠٥٨	**١٤,٩٩	٠,٧٤
التفاؤل	٠,٨٥	٠,٠٥٧	**١٤,٨٠	٠,٧٣

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الصدق الأربعة (التشبعات) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وأن المتغير المشاهد المرنة هو أفضل صدق للمتغير الكامن رأس المال النفسي؛ حيث معامل تشبعه بالعامل الكامن يساوي (٠,٩٠) ، كما يلاحظ أن متغير المرنة

د. صابر فاروق محمد

هو أكثر مؤشرات رأس المال النفسي ثباتا حيث بلغ (٠,٨١)، ثم يليه متغير الكفاءة الذاتية، ثم التفاؤل، ثم الأمل. وبذلك يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي قدمت دليلا قويا على صدق البناء التحتي أو الكامن لمقياس رأس المال النفسي، وينظم حوله الأبعاد الأربعة، وجاءت مؤشرات جودة مطابقة النموذج المفترض للمقياس في المدى المثالي لها، حيث بلغت قيمة مربع كاي ٣٠ وهي غير دالة ونسبة كاي ٢ ١٥ وهي أقل من ٢، ومؤشر حسن المطابقة المقارن ٩٩GFI. ومؤشر حسن المطابقة ٩٩ AGFI ومؤشر الجذر التربيعي المتوسط المربعات RMSEA صفر ، ومؤشر المطابقة النسبي RFI ٩٩ ومؤشر حسن المطابقة المعياري NFE ٩٩. ومؤشر المطابقة المتزايد IFI ١,٠٠ وجميعها مؤشرات جاءت في المدى المثالي لها ، وأن المقياس الحالي يقيس متغيرا كامنا واحداً

ب - ثبات المقياس :

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية

(١) طريقة الفا كرونباخ Cronbach Alpha:

قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على إنفراد.

جدول (١١)

ثبات مقياس رأس المال النفسي بطريقة ألفا كرونباخ (ن = ١٢٠)

الأبعاد	معامل ألفا
الامل	٠,٩١٩
الكفاءة الذاتية	٠,٥٢٥
المرونة	٠,٣٨٠
التفاؤل	٠,٥٦١
الدرجة الكلية	٠,٩٠٢

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الفا مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

(٢) طريقة التجزئة النصفية:

جدول (١٢)

ثبات مقياس رأس المال النفسي بطريقة التجزئة النصفية (ن = ١٢٠)

الأبعاد	معامل التجزئة النصفية
الامل	٠,٩٢٩
الكفاءة الذاتية	٠,٧٢٣
المرونة	٠,٣٨٩
التفاؤل	٠,٧٨٠
الدرجة الكلية	٠,٧٨٩

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم التجزئة النصفية مرتفعة مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس .

(٢) مقياس الشعور بالاغتراب (اعداد : الباحث)

أ- أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب

يتكون مقياس الشعور بالاغتراب من خمسة ابعاد أساسية هي

- العزلة الاجتماعية: عدم وجود علاقة إيجابية بين الفرد وبين الآخرين في المجتمع أو افتقاد العلاقات الاجتماعية في نطاق مجتمعه، والشعور بالوحدة وضعف الانتماء للمجتمع
- العجز: عدم قدرة الفرد على التأثير في المواقف الاجتماعية التي يوجهها وعدم قدرته على تقرير مصيره أو التأثير في مجرى أو صنع الأحداث أو القرارات المهمة التي تخص حياته .
- السلبية: تعني نظرة الفرد إلى الذات والعالم والمستقبل نظرة سلبية بطريقة متشائمة ، والنظرة غير السارة للمستقبل .
- اللامعنى: وهو شعور الفرد بأن حياته بدون هدف واضح وان وجدت الأهداف لا يستطيع تحقيقها، سوء في حياة الفرد الاسرية أو العلمية أو المهنية
- التمرد: ويعني إحساس الفرد بالسخط والإحباط والتنمر على القيم السائدة والتقاليد والأهداف المحددة من قبل الآخرين .

د. صابر فاروق محمد

ب- وصف مقياس الشعور بالاعتراب

قامت الباحثة بصياغة مفردات المقياس وفقا للأبعاد السابقة، وبذلك أصبحت الصورة النهائية لمقياس الشعور بالاعتراب تضم (٥٠) عبارة، بواقع (١٠) عبارات للبعد الأول (الشعور بالعجز)، و (١٠) عبارات للبعد الثاني (العزلة الاجتماعية)، و (١٠) عبارات للبعد الثالث (اللامعنى)، و (١٠) عبارة للبعد الرابع (اللامعيارية) و (١٠) عبارة للبعد الخامس (التمرد)

• الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالاعتراب :

أ - صدق المقياس :

للتحقق من صدق مقياس الشعور بالاعتراب تم استخدام صدق طريقة المقارنة الطرفية، وصدق الاتساق الداخلي.

١ - صدق المقارنة الطرفية

وهي من أهم الطرق التي تستخدم لبيان صدق المقياس، وتقوم علي حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي مقياس الشعور بالاعتراب، ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة علي نفس المقياس وعندما تصبح لتلك الفروق دلالة إحصائية واضحة فهذا يشير إلي صدق المقياس وقام الباحثة بحساب الفروق لكل بعد ثم قام بحساب الفروق للمقياس ككل كما يلي:

البعد الأول: الشعور بالعجز:

جدول (١٣)

جدول ت لبيان دلالة الفروق (ن=١٢٠)

مستوى الدلالة	ت	ف	ع	م	افراد العينة
٠,٠١	**٤١,٢٢٧	٠,٠٠٠	٩٩٦٢٠.	١٣,٠٨٣	ذوي الدرجات المنخفضة
			٩٠٠٣٤.	٢٩,٠٨٣	ذوي الدرجات المرتفعة

وتوصل الباحثة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي البعد الأول من مقياس الشعور بالاعتراب

البعد الثاني : العزلة الاجتماعية :

جدول (١٤)

جدول لبيان دلالة الفروق (ن = ١٢٠)

مستوى الدلالة	ت	ف	ع	م	افراد العينة
٠,٠١	**٤٥,٦٩٩	٠,٠٠٩	٩٠,٤٥٣.	١٢,٥٠٠	ذوي الدرجات المنخفضة
			٨٣,٤٨٥.	٢٨,٨٣٣	ذوي الدرجات المرتفعة

وتوصل الباحث إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي البعد الثاني من مقياس الشعور بالاعتراب

البعد الثالث : اللامعنى :

جدول (١٥)

جدول لبيان دلالة الفروق (ن = ١٢٠)

مستوى الدلالة	ت	ف	ع	م	افراد العينة
٠,٠١	**١٩,٢١٧	٠,٠٢٢	١,٠٨٣٦٢	٧,٩١٧	ذوي الدرجات المنخفضة
			١,٠٢٩٨٦	١٦,١٦٧	ذوي الدرجات المرتفعة

وتوصل الباحث إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي البعد الثالث من مقياس الشعور بالاعتراب

البعد الرابع : اللامعيارية :

جدول (١٦)

جدول لبيان دلالة الفروق (ن = ١٢٠)

مستوى الدلالة	ت	ف	ع	م	افراد العينة
٠,٠١	**١٦,٠١٣	٢,٤٢٨	١,٤٩٧٤٧	١٦,٣٣٣	ذوي الدرجات المنخفضة
			١,١٢٨١٥	٢٥,٠٠٠	ذوي الدرجات المرتفعة

د. صابر فاروق محمد

وتوصل الباحث إلي وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات مرتفعة علي البعد الرابع من مقياس الشعور بالاعتراب

البعد الخامس : التمرد :

جدول (١٧)

جدول لبيان دلالة الفروق (ن = ١٢٠)

مستوى الدلالة	ت	ف	ع	م	افراد العينة
٠,٠١	**٢٨,٣٥٤	٣٣,٨٦٧	٨٣٤٨٥.	٧,١٦٧	ذوي الدرجات المنخفضة
			٠٠٠٠٠.	١٤,٠٠٠	ذوي الدرجات المرتفعة

وتوصل الباحث إلي وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي البعد الخامس من مقياس الشعور بالاعتراب

إيجاد الفروق للدرجات الكلية للأفراد ذوي الدرجات المنخفضة علي مقياس الشعور

بالاعتراب ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي نفس المقياس

جدول (١٨)

جدول لبيان دلالة الفروق (ن = ١٢٠)

مستوى الدلالة	ت	ف	ع	م	افراد العينة
٠,٠١	**٤٠,٧٢٢	٠,١٤٢	٢,٨٣٩١	٥٩,٦٦٧	ذوي الدرجات المنخفضة
			٣,١٨٦١	١٠٩,٨٣٣	ذوي الدرجات المرتفعة

وتوصل الباحث إلي وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة علي مقياس الشعور بالاعتراب ومن خلال الفروق التي توصل إليها الباحث في كل بعد علي حدي وفي مجموع درجات الأفراد للمقياس ككل يتضح من ذلك صدق المقياس

٢ - صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency Validity

تم إيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (١٩)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الشعور بالاغتراب (ن = ١٢٠)

الشعور بالعجز		العزلة الاجتماعية		اللامعنى		اللامعيارية		التمرد	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	.٨٠٤**	١١	.٨٩٥**	٢١	.٧٤٢**	٣١	.٦٤٥**	٤١	.٨١٨**
٢	.٧٧٣**	١٢	.٨٤٨**	٢٢	.٨٤٥**	٣٢	.٧٤٤**	٤٢	.٨٥٧**
٣	.٨٠٣**	١٣	.٨٦٤**	٢٣	.٨٤٩**	٣٣	.٧٧١**	٤٣	.٨٩٣**
٤	.٨٣٦**	١٤	.٨٣٩**	٢٤	.٨٤٣**	٣٤	.٧٨٠**	٤٤	.٦٦٦**
٥	.٨٢٨**	١٥	.٨٥٢**	٢٥	.٨١٧**	٣٥	.٦٥٧**	٤٥	.٨١٨**
٦	.٨١٨**	١٦	.٨٥٢**	٢٦	.٦٧٥**	٣٦	.٥٤٨**	٤٦	.٨١٨**
٧	.٩٠٩**	١٧	.٨٠٤**	٢٧	.٩٠٠**	٣٧	.٦٤٤**	٤٧	.٨٦٤**
٨	.٨٦٨**	١٨	.٩٠٣**	٢٨	.٧٨٥**	٣٨	.٦٤٤**	٤٨	.٨١٧**
٩	.٨٨٦**	١٩	.٨٨٩**	٢٩	.٨٢٨**	٣٩	.٦٥٧**	٤٩	.٨٤٩**
١٠	.٨٥٢**	٢٠	.٧٧٣**	٣٠	.٨٩٣**	٤٠	.٩٠٣**	٥٠	.٨٦٨**

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ثم تم إيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس

جدول (٢٠)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية (ن = ١٢٠)

معامل الارتباط	الأبعاد
.٩٧١**	الشعور بالعجز
.٩٧٤**	العزلة الاجتماعية
.٩٤٦**	اللامعنى
.٨٢٦**	اللامعيارية
.٨٧٩**	التمرد

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١). وهذا يؤكد صدق المقياس

د. صابر فاروق محمد

ب - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية

(١) طريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha

جدول (٢١)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ (ن = ١٢٠)

الأبعاد	قيمة ألفا
الشعور بالعجز	٠,٩٥٥
العزلة الاجتماعية	٠,٩٥٩
اللامعنى	٠,٨٤٠
اللامعيارية	٠,٥٢٦
التمرد	٠,٧٨٤
الدرجة الكلية	٠,٩٧١

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

(٢) طريقة التجزئة النصفية:

جدول (٢٢)

قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الشعور بالاغتراب (ن = ١٢٠)

الأبعاد	قيمة ألفا
الشعور بالعجز	٠,٩٣٧
العزلة الاجتماعية	٠,٩٤٠
اللامعنى	٠,٧٩٠
اللامعيارية	٠,٤٦٤
التمرد	٠,٨١٤
الدرجة الكلية	٠,٩٥٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم التجزئة النصفية مرتفعة مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

البرنامج الإرشادي

جدول (٢٣)

موجز محتوى جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب لدى عينة من المعلمين السودانيين المقيمين بجمهورية مصر العربية

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الفيئات المستخدمة	مدة الجلسة
الأولى	تعارف وتمهيد لجلسات البرنامج	المحاضرة المناقشة الجماعية	ساعتان
الثانية	التفريغ الانفعالي	المحاضرة المناقشة الجماعية الاسترخاء التخفيف من الامعان الفكري	ساعتان
الثالثة	رأس المال النفسي وأبعاده	المحاضرة الحوار والمناقشة القصة الرمزية	ساعتان
الرابعة	نمي قدراتك واكتشف ذاتك من جديد وضع هدف ومعنى لحياتك	النمذجة الحوار والمناقشة	ساعتان
الخامسة	كيف تعيد تنظيم افكارك وبنائها	النمذجة الحوار والمناقشة الواجب المنزلي	ساعتان
السادسة	معنى المعاناة ومرونة الأفكار في مواجهة المصاعب	النمذجة المحاضرة والمناقشة	ساعتان
السابعة	حدد مشكلاتك وواجهها بكل موضوعية	المناقشة الجماعية الحديث الذاتي	ساعتان
الثامنة	الأمل هو الحل الأمثل لحياة ناجحة	التعرض للأحداث السارة اليوم الجميل	ساعتان
التاسعة	التعريف بالمرونة الإيجابية	المحاضرة والمناقشة التعزيز	ساعتان
العاشرة	التفكير الإيجابي ومرونة الأفكار	المناقشة الجماعية الحديث الذاتي الإيجابي	ساعتان
الحادية عشر	تقبل التغيير والتكيف معه	النمذجة المحاضرة	ساعتان
الثانية عشر	تنمية الشعور بالرضا، ومحاولة الإبداع	- النمذجة - الحوار الذاتي الإيجابي - الواجب المنزلي	ساعتان
الثالثة عشر	نمي قدراتك على حل المشكلات، والتفاوض في مواجهتها	المناقشة الجماعية الحديث الذاتي الإيجابي	ساعتان
الرابعة عشر	التدريب على مهارات الأمل والتفاوض	القصة الرمزية التعزيز	ساعتان
الخامسة عشر	التدريب على مهارات المرونة والكفاءة الذاتية	المناقشة الجماعية الحديث الذاتي الإيجابي	ساعتان
السادسة عشر	الجلسة الختامية	المناقشة والحوار	ساعتان

• نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: نتائج التحقق من الفرض الأول وتفسيرها

وينص الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس رأس المال النفسى والدرجة الكلية في إتجاه المجموعة التجريبية ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان ويتني Mann-Whitney U Test اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على كل بعد من أبعاد مقياس رأس المال النفسى والدرجة الكلية له، بعد تطبيق البرنامج الارشادى المستخدم في الدراسة. وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (٢٤)

قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس رأس المال النفسى والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة للفروق
الامل	تجريبية ضابطة	١٠ ١٠	٥,٥٠ ١٥,٥٠	٥٥,٠٠ ١٥٥,٠٠	٣,٨٢٧	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح المجموعة التجريبية
الكفاءة الذاتية	تجريبية ضابطة	١٠ ١٠	٥,٥٠ ١٥,٥٠	٥٥,٠٠ ١٥٥,٠٠	٣,٧٩٨	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح المجموعة التجريبية
المرونة	تجريبية ضابطة	١٠ ١٠	٥,٥٠ ١٥,٥٠	٥٥,٠٠ ١٥٥,٠٠	٣,٥٥٥	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح المجموعة التجريبية
التفاؤل	تجريبية ضابطة	١٠ ١٠	٥,٥٠ ١٥,٥٠	٥٥,٠٠ ١٥٥,٠٠	٣,٦٨٤	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح المجموعة التجريبية
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية ضابطة	١٠ ١٠	٥,٥٠ ١٥,٥٠	٥٥,٠٠ ١٥٥,٠٠	٣,٨٠٠	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح المجموعة التجريبية

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية و متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

القياس البعدي على في أبعاد مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z، تتراوح ما بين (٣,٥٥٥) ، (٣,٨٢٧) وتلك فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وذلك في إتجاه المجموعة التجريبية. مما يدل على نجاح وإسهام البرنامج في تنمية رأس المال النفسي لدى عينة الدراسة .

- جاءت نتائج الفرض الأول والقائم على مقارنة نتائج المجموعة التجريبية ونتائج المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس رأس المال النفسي ، في إتجاه المجموعة التجريبية، وهى المجموعة التي تم تطبيق البرنامج عليها، حيث كان الهدف الأساسي من البرنامج الحالي هو تنمية رأس المال النفسي ، وقد نجح البرنامج في تحقيق الهدف منه، وأسهم بفاعلية في تنمية مفهوم رأس المال النفسي بكل أبعاده ، وظهر ذلك بشكل واضح في استجابات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في الاختبار البعدي، وعدم تعرض المجموعة الضابطة لتطبيق البرنامج عليهم هو التفسير المنطقي لانخفاض درجاتهم على مقياس رأس المال النفسي . وجدير بالذكر أن الباحث بمجرد الانتهاء من دراسته تم التواصل مع أفراد المجموعة الضابطة وتم تطبيق عليهم البرنامج لأن ذلك من الأسس الإنسانية في التعامل مع الآخرين

ثانياً: نتائج التحقق من الفرض الثاني وتفسيرها :

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية في إتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon - Test اللابار ام تري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس رأس المال النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (٢٥)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	نتائج القياس قبلي/بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الامل	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	٢,٨١٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥		
	الرتب المتعادلة	صفر	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
الكفاءة الذاتية	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	٢,٨١٢	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥		
	الرتب المتعادلة	صفر	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
المرونة	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	٢,٦٨٧	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥		
	الرتب المتعادلة	صفر	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
التفاؤل	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	٢,٤١١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥		
	الرتب المتعادلة	صفر	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	٢,٨١٢	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥		
	الرتب المتعادلة	صفر	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في أبعاد مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (٢,٤٤١) (٢,٨١٤) وتلك فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وذلك لصالح القياس البعدي. وهي تشير إلى نجاح وإسهام البرنامج في تنمية رأس المال النفسي لدى أفراد العينة .

تأتى نتائج الفرض الثاني لتؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي الحالي في تنمية رأس المال النفسي، فقد أكد الباحث خلال جلسات البرنامج على تدريب المشاركين في البرنامج على تغيير الأطر الفكرية الخاصة بهم، واستبدالها بأطر فكرية جديدة أكثر مرونة، والتأكيد على

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

تنمية مكونات رأس المال النفسي وهي الامل والكفاءة الذاتية والمرونة والتفاؤل ، والتي من شأنها جعل الإنسان أكثر نجاحاً في التفاعل مع من حوله في المنزل والعمل، وحرص الباحث في الجلسات الأولى للبرنامج على تعريف المشاركين بمفهوم رأس المال النفسي وأهميته في مواجهة ضغوط الحياة وخفض الشعور بالاغتراب ، وقد جاءت النتائج الإحصائية لتشير إلى وجود فروق دالة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى للمجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي بأبعاده والدرجة الكلية للمقياس في إتجاه القياس البعدى ، وتلك النتيجة تدل على مدى إسهام البرنامج ونجاحه في تنمية رأس المال النفسي .

ثالثاً: نتائج التحقق من الفرض الثالث وتفسيرها:

وينص الفرض على " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة على أبعاد مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية للمقياس". وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon – Test اللابارامتري لتعرف وجهة ودلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لمتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد رأس المال النفسي . وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (٢٦)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس رأس المال النفسى والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	نتائج القياس بعدى / تتبعى	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الامل	الرتب السالبة	٥	٤,٤	٢٢,٠٠	٠,٥٧٥	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٣	٤,٧٦	١٤,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٢	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
الكفاءة الذاتية	الرتب السالبة	٤	٣,٢٥	١٣,٠٠	٠,١٣٨	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٥	٦,٤٠	٣٢,٠٠		
	الرتب المتعادلة	١	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
المرونة	الرتب السالبة	٢	٤,٠٠	٨,٠٠	٠,٧٣٦	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٧	٥,٢٩	٣٧,٠٠		
	الرتب المتعادلة	١	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
التفاؤل	الرتب السالبة	٣	٤,٠٠	١٢,٠٠	٠,٣٤٣	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٤	٤,٠٠	١٦,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٣	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	٣	٥,٣	٢٦,٥٠	٠,٠٠٩	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٦	٥,٧	٢٨,٥٠		
	الرتب المتعادلة	١	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		

تشير النتائج في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي على أبعاد مقياس رأس المال النفسى والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (٠,٧٣٦) ، (٠,١٣٨) وتلك فروق غير دالة إحصائياً. مما يؤكد بقاء أثر نجاح وإسهام البرنامج في تنمية رأس المال النفسى . - جاءت نتائج الفرض الثالث بأنه لا توجد فروق دالة بين نتائج الاختبار البعدي والاختبار التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسى بكل أبعاده والدرجة الكلية له وهذا دليل واضح على استمرار فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية حتى خلال

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاعتراب

فترة المتابعة، أي أن البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية قد حقق الأهداف المرجوة منه في تنمية رأس المال النفسي بكافة أبعاده وجوانبه ، وكل ما سبق كان هو السبب الرئيسي في استمرار فعالية البرنامج، ونجاحه في تنمية رأس المال النفسي .

رابعاً: نتائج التحقق من الفرض الرابع وتفسيرها :

وينص الفرض على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس الشعور بالاعتراب والدرجة الكلية في إتجاه المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان ويتي اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على كل بعد من أبعاد مقياس الشعور بالاعتراب والدرجة الكلية له، بعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

د. صابر فاروق محمد

جدول (٢٧)

قيمة (Z) الدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه للفروق دلالة
الشعور بالعجز	تجريبية	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	دالة عند	لصالح
	ضابطة	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٣٠	مستوى	المجموعة التجريبية
العزلة الاجتماعية	تجريبية	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	دالة عند	لصالح
	ضابطة	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨١٧	مستوى	المجموعة التجريبية
اللامعنى	تجريبية	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	دالة عند	لصالح
	ضابطة	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٦٨	مستوى	المجموعة التجريبية
اللامعيارية	تجريبية	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	دالة عند	لصالح
	ضابطة	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨١٠	مستوى	المجموعة التجريبية
التمرد	تجريبية	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	دالة عند	لصالح
	ضابطة	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٢٦	مستوى	المجموعة التجريبية
الدرجة الكلية	تجريبية	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	دالة عند	لصالح
	ضابطة	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٠٥	مستوى	المجموعة التجريبية

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية و متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (-٣,٨٠٥)، (-٣,٨٦٨) وتلك فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وذلك لصالح المجموعة التجريبية. وهي تشير إلى نجاح وفعالية البرنامج في خفض الشعور بالاغتراب .

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

- جاءت نتائج الفرض الرابع لتؤكد وجود فروق دالة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدى لمقياس الشعور بالاغتراب لصالح المجموعة التجريبية، وذلك يمكن تفسيره بأن أفراد المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج عليهم قد استفادوا بشكل كبير من جلسات البرنامج التي استخدم فيها الباحث فنيات متعددة لكي يكتسب المشاركين في البرنامج قدرة حقيقة لمواجهة مشكلاتهم، والتعامل معها وعدم الهروب منها، والتفكير بإيجابية ومرونة الأفكار وتنمية القوى الداخلية للمعلمين المشاركين بالبرنامج، وهذه التوجهات الفكرية الجديدة التي أكتسبها الأفراد المشاركين في البرنامج ساعدتهم كثيرا في تخفيف شعورهم بالاغتراب، أما أفراد المجموعة الضابطة فقد جاءت استجاباتهم على مقياس الشعور بالاغتراب تدل على شعورهم بالاغتراب مما يدل على نجاح البرنامج مع المجموعة التجريبية في خفض الشعور بالاغتراب لديهم.

خامساً : نتائج التحقق من الفرض الخامس وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب والدرجة الكلية في إتجاه القياس البعدى ". وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (٢٨)

قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	نتائج القياس قبلي/بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الشعور بالعجز	الرتب السالبة	١٠	٥,٥	٥٥	٢,٨٠٧-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتعادلة	صفر	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
العزلة الاجتماعية	الرتب السالبة	١٠	٥,٥	٥٥	٢,٨٢٣-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتعادلة	صفر	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
اللامعنى	الرتب السالبة	١٠	٥,٥	٥٥	٢,٨٢٣-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتعادلة	صفر	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
اللامعيارية	الرتب السالبة	١٠	٥,٥	٥٥	٢,٦٠٩-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتعادلة	صفر	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
التعمد	الرتب السالبة	١٠	٥,٥	٥٥	٢,٨٣١-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتعادلة	صفر	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	١٠	٥,٥	٥٥	٢,٨٠٣-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتعادلة	صفر	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (٢,٦٠٩-) ، (٢,٨٣١-) وتلك فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وذلك لصالح القياس البعدي، وهي تشير إلى نجاح وفعالية البرنامج في خفض الشعور بالاغتراب .

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

تأتى نتائج الفرض الخامس لتؤكد أنه توجد فروق واضحة قد طرأت على أفراد العينة التجريبية في القياس البعدي، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم، وهذه الفروق الواضحة بين نتائج القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالاغتراب ، تعد دليلاً قوياً على نجاح البرنامج الإرشادي الذي قام الباحث بتطبيقه في الدراسة الحالية، حيث حرص الباحث في البرنامج الإرشادي من خلال فنياته المتنوعة على إكساب المشاركين فيه توجهات فكرية جديدة ومرنة، ودعتهم إلى تبنى معاني جديدة في حياتهم منها أن الأمل والتفاؤل والمرونة هم الحل الأمثل لحياة ناجحة، وأن يسعى كل معلم من المشاركين في البرنامج إلى اكتشاف ذاته من جديد ويضع لحياته هدف ومعنى ، ويتضح مما سبق أن البرنامج كان يهدف بكل ما جاء به إلى جعل المعلم يتخلص من شعوره بالاغتراب ، حيث جاءت درجات أفراد المجموعة التجريبية منخفضة في الاختبار البعدي على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب والدرجة الكلية ، وذلك يرجع في النهاية إلى نجاح الأهداف التي وضعها الباحث من قدرة البرنامج على خفض الشعور بالاغتراب .

سادساً: نتائج التحقق من الفرض السادس وتفسيرها:

وينص الفرض على " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب والدرجة الكلية للمقياس ". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon - Test اللابار امترى لتعرف وجهة ودلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لمتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب . وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (٢٩)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	نتائج القياس بعدي / تتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الشعور بالعجز	الرتب السالبة	٦	٦,٠٠	٣٦,٠٠	١,٦٣٤-	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٣	٣,٠٠	٩,٠٠		
	الرتب المتعادلة	١	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
العزلة الاجتماعية	الرتب السالبة	٥	٤,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٢٣-	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٢	٤,٠٠	٨,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٣	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
اللامعنى	الرتب السالبة	٦	٤,١٧	٢٥,٠٠	١,٠٠٥-	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٢	٥,٥٠	١١,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٢	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
اللامعيارية	الرتب السالبة	٦	٥,٥٠	٣٣,٠٠	١,٢٢٦-	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٣	٤,٠٠	١٢,٠٠		
	الرتب المتعادلة	١	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
التمرد	الرتب السالبة	٤	٣,٧٥	١٥,٠٠	٠,٤٢٦-	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٤	٥,٢٥	٢١,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٢	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٨	٥,٣٨	٤٣,٠٠	١,٥٨١-	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٢	٦,٠٠	١٢,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٠	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		

تشير النتائج في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي على أبعاد مقياس الشعور بالاغتراب والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (١,٦٣٤-) ، (٠,٤٢٦-) وتلك فروق غير دالة إحصائياً، مما يؤكد بقاء أثر وفاعلية البرنامج في خفض الشعور بالاغتراب لدى عينة الدراسة .

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب

جاءت نتائج الفرض السادس لتؤكد فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية ونجاحه في خفض الشعور بالاغتراب ، حيث جاءت النتائج الإحصائية لتؤكد استمرار تأثير البرنامج الإرشادي على المشاركين في البرنامج أثناء فترة المتابعة، وأنه لا توجد فروق إحصائية دالة بين نتائج الاختبار البعدي ونتائج الاختبار التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالاغتراب ، فقد حرص الباحث أثناء جلسات البرنامج على ترسيخ وتدعيم أفكار تساعد على التقليل من الشعور بالاغتراب ، منها تنمية الشعور بالقدرة على حل المشكلات، وتنمية القدرة على المرونة ومواجهة المواقف الصعبة ، وغيرها من المهارات التي سعى الباحث لإكسابها للمشاركين لمساعدتهم على مواجهة الضغوط والتحديات الكبيرة التي يواجهها المعلمين.

تعقيب عام على نتائج الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج يمكن القول بأنها تشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في تنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب لدى المعلمين المقيمين بجمهورية مصر العربية ، ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير مكونات البرنامج ذو الأسلوب الانتقائي الذي تتعدد فيه الفنيات والممارسات، ولكن يتوحد فيه الهدف، وهو استنهاض وتنمية الجوانب الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية، ويرى أيضاً أن تنمية رأس المال النفسي لدى كافة الفئات هو السبيل الأمثل للوقاية من كافة المشكلات والاضطرابات النفسية .

ويرجع الباحث أيضاً هذه النتائج إلى تأثير مكونات بعض الاستراتيجيات المستمدة من علم النفس الإيجابي والتي نتج عنها تعزيز القوى والسمات الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية مثل تنمية التفاؤل والثقة بالنفس وغرس الأمل والكفاءة الذاتية في ممارسة الأنشطة وشئون الحياة اليومية من خلال فنيات المحاضرة والمناقشة الجماعية ، وقد ساهم ذلك بشكل كبير في تحسين تنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب لدى المجموعة التجريبية المشاركة في البرنامج .

د. صابر فاروق محمد

كما يرجع الباحث استمرارية أثر البرنامج وامتداد أثره في سلوك أعضاء المجموعة التجريبية إلى نجاحه في التأكيد على أن سعادة الإنسان الحقيقية تكمن في تمسك الإنسان بما يستطيع إنجازه، والتفوق فيه وإثبات وجوده، بهذا يبقى الإنسان نفسه التوتر والخوف والقلق، ووقاية الإنسان لنفسه تتأتي من كونه يعي ذاته ويؤمن بأهمية أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه ، ويتبلور ذلك في علاقات اجتماعية تتسم بالبعد عن الأنانية والمصلحة الشخصية ، علاقات تتسم بالإيجابية والعطاء والتسامح والإيثار، وبهذا يصبح وجود الإنسان له معنى وهدف في الحياة، ومقومات سعادة الإنسان في هذه الحالة توجد داخله هو وليس في خارجه، فبإمكاناته وإنجازاته وقدراته واستعداداته وفي تكامل شخصيته، وتطوير ذاته من أجل تحقيق جودة حياته النفسية.

- توصيات الدراسة:

- ضرورة الاهتمام بدراسة رأس المال النفسي وما ينطوي عليه ذلك المفهوم من سمات وجوانب متعددة، وإبراز أهميته ودوره في مساعدة الإنسان على مواجهة تحديات الحياة بقوة وفعالية.
- الاهتمام بجميع فئات الاخوة المقيمين من جنسيات مختلفة داخل جمهورية مصر العربية (اللاجئين) .
- عمل ندوات توعية عن رأس المال النفسي كمتغير هام لا بد من الالتفات إليه، وتنميته، لأنه السبيل الأمثل للتغلب على المشكلات .
- الاهتمام بإجراء تعديل في المناهج التعليمية في كافة المراحل التعليمية، نحرص من خلالها على إكساب الطلاب في تلك المناهج أهم مكونات رأس المال النفسي

- بحوث مقترحة :

- رأس المال النفسي وعلاقته بالإبداع لدى الشباب.
- رأس المال النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية دراسة تنبؤية
- تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية على رأس المال النفسي
- مستوى رأس المال النفسي وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرار .

المراجع :

- إجلال محمد سري (٢٠٠٠). علم النفس العلاجي، ط٢، القاهرة: عالم الكتب.
- إجلال محمد سري (٢٠٠٤). الأمراض النفسية والاجتماعية. القاهرة : حصاد الفكر.
- أسماء جبارة (٢٠١٨). علاقة رأس المال النفسي الإيجابي بأداء العاملين في الجامعات الفلسطينية العاملة جنوب الضفة الغربية، رسالة ماجستير ، جامعة الخليل .
- آسيه خميس (٢٠١٨). أثر رأس المال النفسي على الأداء الوظيفي للعاملين، رسالة ماجستير ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- آمال عبدالسميع باظه (٢٠٠٧). الشخصية والاضطرابات السلوكية والوجدانية، ط٢، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية .
- آمال عبدالسميع باظه (٢٠١٢) . جودة الحياة النفسية ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- ايمان عسوى ، نسبية عمارى (٢٠١٥) .فاعلية برنامج ارشادى انتقائى للتخفيف من درجة الاحتراق النفسى لدى الأستاذ الجامعى ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادى .
- ايمان محمد مصطفى (٢٠١٧) . فاعلية الإرشاد الانتقائي في تحسين التواصل لدى طالبة كيفية مراعاة: دراسة حالة ، مجلة كلية التربية ، جامعة اسوان ، العدد ٣٢ ، ص ص ٣٠٨-٣٧٣
- ايمن عبدالعزيز (٢٠١٩) . فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الإنتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة ،مجلة الارشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، العدد٥٩ ، ص ص٦٩-١١٨
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣). التوجيه والإرشاد النفسي، ط٥ ، القاهرة: عالم الكتب.
- حامد عبدالسلام زهران وجمال محمد سري (٢٠٠٥). دراسات في علم نفس النمو، القاهرة : عالم الكتب .

د. صابر فاروق محمد

- حسام الدين عزب (٢٠٠٢) . فعالية برنامج علاجي تفاوضي وتكاملي في التغلب على سلوكيات العنف لدى عينة من المراهقين، أبحاث المؤتمر السنوي التاسع لمركز الإرشاد النفسي، ، جامعة عين شمس، المجلد (٢) ، ص ص ١٠-٨١
- حنان فوزى أبو العلا (٢٠١٧) . فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوي التمر الإلكتروني لدى عينة من المراهقين: دراسة وصفية - إرشادية ، مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط .
- زينب محمود شقير (٢٠٠٥). العنف والاعتراب النفسي بين النظرية والتطبيق، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- هشام سباعي (٢٠١٨). أثر رأس المال النفسي على الالتزام التنظيمي "دراسة حالة موظفي مديرية الادارة الحلية لولاية تلمسان، رسالة ماجستير ، المركز الجامعي بلحاج بوشعيب، الجزائر
- سطوحى سعد رحيم (٢٠٢٣) . فعالية برنامج ارشادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة ببشة ، مجلة دراسات نفسية وتربوية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ع ١٢١ ، ص ص ١٣٩-٢٠٩
- سعد على العنزي، إبراهيم خليل (٢٠١٤) . رأس المال النفسى الإيجابي ، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية ، جامعة بغداد ، ع ٦٥ ، مج ١٨ ، ص ص : ٧-٣٢
- سناء حامد زهران (٢٠٠٢). فعالية برنامج إرشاد صحة نفسية لتصحيح معتقدات الاغتراب لطلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي، عدد ١٧، ص ١٠٣-١٥٣ .
- سهام محمد أبو عيطة (٢٠٠٢). مبادئ الإرشاد النفسي، عمان : دار للفكر للطباعة والنشر .
- عبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٠). العلاقة بين الاغتراب والإبداع والتفاؤل والتشاؤم. المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- عبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٣) . دراسات في سيكولوجية الأعتراب، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسى وخفض الشعور بالاغتراب

- عبد الله بن علي أبو عراد (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في مواجهة فوضى الشباب، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية ، جامعة الملك خالد، السعودية، (٢٢)٠، ٢٦٧-٣١٢.
- عبدالله أبو عراد الشهرى (٢٠٠٨) .فعالية الارشاد الانتقائي في خفض مستوى سلوك العنف لدى المراهقين دراسة تجريبية ،رسالة دكتوراه، كلية التربية ، جامعة ام القرى .
- عصام خطيب معوض (٢٠٢١) . فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتعزيز الثقة بالنفس لدى المراهقين ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنى سويف ، ع ١٠٨ ، مج ١٨ ، ص ص ٤٣٢-٤٦٢
- عطيات فتحي أبو العينين (٢٠٠٧). شابابنا بين العزلة والاغتراب " دراسة نفسية للمشكلات المعاصرة"، القاهرة : مطابع الهيئة المصرية للكتاب.
- فرحاتي لويذة (٢٠١٤). دور رأس المال الفكري تحقيق الميزة التنافسية للمؤسسات الاقتصادية فى ظل اقتصاد المعرفة دراسة حالة شركة الاسمنت عين التوتة - باتنة، رسالة دكتوراه ، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر .
- فيصل حسين الزهراني (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوفيق النفسى وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسى، مصر، (٤٩)، ٢٥٩-٣٣٣.
- قيس نعيم سليم (٢٠١٥). الاغتراب النفسى وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٦٥، الجزء الثاني، ص ص ١٠٩-١٣٨ .
- ماجدة صالح محمد صالح (٢٠١٣). علاقة بعض المتغيرات النفسية بالشعور بالاغتراب لدى عينة من المراهقين المكفوفين. رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة كفرالشيخ.
- محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٥). مقدمة في الإرشاد النفسى، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد عبد التواب أبو النور (٢٠٠٠) . أثر الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا،المجلد ١٣ ، العدد ٣، ص ص ٢٤٧-٢٩٣.

د. صابر فاروق محمد

- محمد عفيفي (٢٠٠٣). العلاقة بين الاغتراب النفسي والابداع لدى بعض الفئات الإكلينيكية. مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٧، ص ص ٢٨٣ - ٣٠٩.
- محمد فوزي أمين (٢٠١٧). دور رأس المال النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين القيادة الاصلية والارتباط بالعمل، رسالة دكتوراه ، كلية التجارة، جامعة مدينة السادات.
- محمد محروس الشناوى (١٩٩٤) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، القاهرة: دارغريب للطباعة والنشر .
- محمود سيد علي (٢٠١٨). دور جودة حياة العمل فى العلاقة بين رأس المال النفسي ومستوى الالتزام التنظيمي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية في جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية، المجلة الدولية للبحوث فى العلوم التربوية ، ع ١٤ ، مج ٤، ص ص ٨٩-٤٥
- مروة محمود محمد (٢٠٢٢) . برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي للحد من الجمود الفكري وتنمية الشعور بالازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، ع ١ ، مج ٣٢ ، ص ص ٢١-٥٩
- منال محمد قلاشة (٢٠٠٣). بعض المتغيرات النفسية كمنبئات بالاغتراب لدى الموهوبين في مرحلة المراهقة. رسالة ماجستير، كلية التربية بكفرلشيخ، جامعة طنطا.
- مى محمد حسن (٢٠١٨) . فاعلية استخدام السيودراما وبرنامج ارشادى انتقائى لتخفيف الشعور بالاغتراب وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى المراهقات الموهوبات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ
- هالة خير إسماعيل (٢٠١٤). فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، (٨٣)، ٢٧٧-٢١١
- هبة حسين (٢٠١٩) . رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة البحث العلمي في الآداب، ع ٢٠ ، مج ٤ ، ص ص: ٤٧ - ٧٢.
- يحيى على عودة عوض (٢٠١٦) . برنامج ارشادى انتقائى لخفض اعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال ، رسالة دكتوراه ، كلية البنات ، جامعة عين شمس

- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (٢٠١٠). Lmpact of positive psychological capital on employee well-being over time. Journal of Occupational Health Psychology, ١٥(١), ١٧-٢٨.
- Avey, J. B., Nimnicht, J. L., & Pigeon, N.G. (٢٠١٠). Two field studies examining the association between positive psychological capital and employee performance, Leadership & Organization Development Journal, ٣١ (٥), ٣٨٤-٤٠١.
- Avey, J., Luthans, F., & Jensen, S.M.(٢٠٠٩). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. Human resource management, ٤٨ (٥), ٦٧٧-٦٩٣ .
- Bhandari, H., & Yasunob, K. (٢٠٠٩). What is Social Capital? A Comprehensive Review of the Concept, Asian Journal of Social Science, ٣٧(٣).
- Bockorny, K.M.(٢٠١٥). Psychological capital, courage , and entrepreneurial success (Doctoral dissertation). Bellevue University.
- Brown, R. (٢٠٠٠). School Connection and Alienation. Master Degree University Of Nevada, U. S. A.
- Capuzzi, D (٢٠٠٠). Counseling and psychotherapy and integrative perspective. Oxford University press, Vol.(٨), pp٤٣٨-٤٦٩.
- Chaudhary, R., & Narad, A. (٢٠٢٢). Relationship in psychological capital and academic achievementof adolescents.JournalcfPositive School Psychology, ٦٠٢), ٢٢٧٤-٢٢٨١.
- Chen, D. J., & Lim, V. K. (٢٠١٢). Strength in adversity. The influence of psychological capital on job search. Journal of Organization Behavior, ٣٣ (٦), ٨١١-٨٣٩.
- Choi, J. (٢٠١٤). The Effects Of Autonomous Work Environment And Positive Psychological Capital On SelfDirected Employee Behavior: Evidence From Korea, University of Illinois at Urbana-Champaign, Unpublished PhD thesis
- Choudhary, M., & Rani, R. (٢٠٢٠): Life skills intervention program: A worth change in level of psychological capital of students, International Journal of Research, ٧(٧).

- Corner , K.J. (٢٠١٥). Exploring the reliability and validity of research instruments to examine secondary school principals authentic leadership behavior and psychological capital. Available from Proquest Dissertation & theses Global: Business.
- Ganji, B., & Tavakoli, S. (٢٠١٨). Surveying the relationship between psychological capital and academic resiliency with Internet addiction of students. Education Strategies in Medical Sciences, ١١(١), ١٠٢-١٠٧.
- Gautam, P., & Pradhan, M. (٢٠١٨). Psychological capital asmoderator of stress and achievement. Indian Journal of Positive Psychology, ٩(١), ٢٢-٢٨.
- Gaza, A., Bagozzi, R.P., Woolley, L., & Barker Caza, B. (٢٠١٠). Psychological capital and authentic leadership: Measurement , gender, and culture extension Asia-Pacific. Journal ofBusiness Administration, ٢(١), ٥٣-٧٠.
- Gentry, L., Chung, .١., Aung, N., Keller, S., Heinrich, K., & Maddock, J. (٢٠٠٧). Cender differences in stress and coping among adults living in Hawaii. Californian Journal of Health Promotion, ٥(٢), ٨٩-١٠٢.
- Gohel, K. (٢٠١٢): Psychological Capital as a Determinant of Employee Satisfaction, International Referred Research Journal,(٣٠٣٦).
- Graves, S., Hall, M., Dias-Karch, C., Haischer, M., & Apter, C. (٢٠٢١). Cender dljferences in perceived stress and coping among college stdents. Francisco, California, USA: Plos One.
- Gupta, P., De, N., Hati, S., Saikia, C., & Karmakar, R. (٢٠١٩). The relationship between positive psychological capital and coping styles: A study on young adults. Psychology, ١٠, ١٦٤٩-١٦٦٢.
- Hashemi, S. E., Savadkouhi, S., Naami, A., & Beshlideh, K. (٢٠١٨). Relationship between job stress and workplace incivility regarding to the moderating role of psychological capital. Journal of Fundamentals of Mental Health, ٢٠(٢), ١٠٣-١١٢.
- Jafii, H (٢٠١٧). Understanding Influence of Psychological Capital on Student's Engagement and Academie Motivation, Pacific Business Review International, ١٠(٦).
- Jain ,H., & Singh, R. (٢٠١٦). Psychological Capital through Mindfulness based- stress reduction(MBSR) Therapy. Indian Journal of Health and Well-being, ٧(١), ٧٩-٨٤.
- Jan, S & Ali, N.(٢٠١٤). An Examination of the Relationship between Psychological Capital and Job Burnout among Doctors of KPK and

- Punjab Provinces , Pakistan by Using Confirmatory Factor Analysis. Life Science Journal. ١١, ٩١- ٩٣
- Javidan , M., & Walker, J. L. (٢٠١٣). Developing Your Global Mindset The Handbook for Successful Global Leaders. Beaver's Pond Press.
 - Kaur, J., & Sandhu, K. (٢٠١٦). Psychological capital in relation to stress among university students. hdiannual journal of Health and Well-being, ٧(٣), ٣٢٣-٣٢٦.
 - Lentz, K.M.(٢٠١٣). Empowerment and human agency: The role of power transfer , control, and international actions by leaders on behalf of an organization.. Available from Proquest Dissertation & theses Global. (١٤٦٦٦١٢٨٥٣).
 - Levy, R. (٢٠١٦). The Role Of mplicit Person Theories And Psychological Capital In Workplace Thriving, Unpublished Master thesis, University of the Witwatersrand.
 - Li, D. (٢٠٢٠). Influence of the youth's psychological capital on social anxiety during COVID-19 pandemic outbreak: The mediating role of coping style. Iran Journal of Public Health, ٤٩(١١), ٢٠٦٠-٢٠٦٨.
 - Liran, B. H. & Miller P. (٢٠١٩). The Role of Psychological Capital in Academic Adjustment among University Students, Journal of Happiness Studies, ٢٠(١).
 - Luthans, F. (٢٠٠٢a). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths, Academy of Management Executive, ١٦(١).
 - Luthans, F., et al (٢٠١٠). The Development And Resulting Performance Impact Of Positive Psychological Capital, Human Resource Management Quarterly, ٢١(١).
 - Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (٢٠٠٤). Positive psychological capital: beyond human and social capital. Business Horizons, ٤٧, ٤٥-٥٠.
 - Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (٢٠٠٧). Psychological capital. New York: Oxford, University Press.
 - Luthans, K.W., & Jensen, S.M. (٢٠٠٥). The linkage between psychological capital and commitment to organizational mission. Journal of Organizational Behavior, ٣٥, ٣٠٤-٣٠٨.

د. صابر فاروق محمد

- Marc Schabracq & Cary Cooper (٢٠٠٣). To be me or not to be me: about alienation. *Counseling Psychology Quarterly*, ١٦, ٢.
- Margaca, C., Hernandez-Sanchez, B., Sanchez-Garcia, J., Cardella, G. (٢٠٢١). The role of psychological capital and gender in university students entrepreneurial intentions. *Frontiers in Psychology*, ١١, ١-١٦.
- Ortega-Maldonado, A. & Salanova, M. (٢٠١٨). Psychological capital and performance among undergraduate students: the role of meaning-focused coping and satisfaction, *Teaching in Higher Education*, ٢٢(٣).
- Poon, R. (٢٠١٣). The impact of securely attached and integrated leadership on follower mental health and psychological capital. Available from ProQuest Dissertation & Theses Global: Business. (١٤٦٦٦١٢٥٤٣).
- Prasath, P., Mather, P., Bhat, C., & James, J. (٢٠٢١). University student well-being during COVID-19: The role of psychological capital and coping strategies. *The Professional Counsellor*, 1(١), ٤٦-٦٠.
- Quisenberry, D.M. (٢٠١٥). Testing the internal validity of psychological capital: A laboratory experiment utilizing neurophysical and psychological measures. Doctoral dissertation, The University of Nebraska- Lincoln.
- Rabenu, E., Yaniv, E., & Elizur, D. (٢٠١٦). The relationship between psychological capital, coping with stress, well-being, and performance. *Current Psychology*, ٣٦(٤), ٨٧٥-٨٨٧.
- Rad, M., Shomoossi, N., Hassan, R. M., & Torkmannejad, S. M. (٢٠١٧). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta facultatis medicae Naissensis*, ٣٤(٤), ٣١١-٣١٩.
- Rezaei, M., Hoveida, R., & Samavatian, H. (٢٠١٥). Concept of psychological empowerment and its relationship with psychological capital among teachers. *New Educational Approaches*, ١٠(١), ٦٧-٨٢.
- Rodrigues, R. I. D. C. V., Carochinho, J. A. B., & Rendeiro, M. M. O. (٢٠١٧). The impact of positive psychological capital on psychological distress of primary and secondary education teachers. *Psique*, ١٣, ٤٠-٥٦.
- Rus, C., & Jesus, S. N. (٢٠١٠). Psychological capital in organizational context: A meta-analytic study. In M. Milcu (Ed.), *Modern Psychology Research.: quantitative research vs. Qualitative research?* (١٤٢-١٥١). Sibiu, Romania: Editura Universitara

- Sabaityt, E., & Diržyt, A. (٢٠١٦). Psychological capital, selfcompassion and life satisfaction of unemployed youth. *International Journal of Psychology: ABiopsychosocial Approach*, (١٩), ٤٩-٦٣.
- Sadoughi, M., Mehrzad, V., & Mohammad Salehi, Z. (٢٠١٧). The relationship between psychological capital and quality of life among patients with breast cancer. *Razi Journal of Medical Sciences*, ٢٤(١٥٦), ١١١-١١٩.
- Seligman, M. E. (٢٠١١). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Sinring, A., Aryani, F., & Umar, N. (٢٠٢٢). Examining the effect of self-regulation and psychological capital on the students' academic coping strategies during the covid-١٩ pandemic. *International Journal of Instruction*, ١٥(٢), ٤٨٧-٥٠٠.
- Soltani, Z., & Yoosefi, N. (٢٠١٦). Role of psychological capital in academic burnout of Students. *Education Strategies in Medical Sciences*, ٩(٢), ١٥٦-١٦٢.
- Tösten, R. (٢٠١٥). *Examination of Teachers' Perceptions on Positive Psychological Capital*. Unpublished Phd Thesis. Gaziantep University Educational Sciences institute.
- Yan, Q., & Zhang, L. (٢٠١٦). Research on psychological capital of college graduates: The mediating effect of coping styles. *Education and Humanities Research*, ٨٥, ١٦٣٩-١٦٤٥.
- Zhu, Z., Sang, B., Chen, W., & Liu, J. (٢٠٢٢). Coping style mediates the relationship between psychological depression among senior high school students. *Social Behaviour and Personality*, ٥٠(G٣), ١-١١.

A program based on selective counseling to develop psychological capital and reduce the feeling of alienation Among a sample of Sudanese teachers residing in the Arab Republic of Egypt

**Saber farouk Mohamed
Lecturer of mental health&Psychological Counseling
Faculty of Education
Ain Shams University**

***Abstract:** The current study aimed to find out the impact of the effectiveness of a selective counseling program to develop psychological capital and reduce the feeling of alienation among a sample of Sudanese teachers residing in the Arab Republic of Egypt . The study sample consisted of (120) teachers to ensure the psychometric properties of the two scales of the study .In addition to the sample of the application of the program, which consisted of (20) teachers who obtained low scores on the psychological capital scale and high scores on the psychological alienation scale, where they were divided equally into experimental and control groups .The results of the study found that there are differences between the pre- and post-measurements among the experimental group students in psychological capital and the feeling of alienation in favor of the post-measurement .And the existence of differences between the experimental and control group in psychological capital and the feeling of alienation in the dimensional measurement in favor of the experimental group .There were no differences between the dimensional and tracer measurements among the experimental group members in psychological capital and the feeling of alienation .*

(Key Words : Selective psychological counseling / Psychological capital / Feeling of psychological alienation)