

جامعة البحرين

قسم علم النفس



كلية الآداب

# فاعلية برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية في مملكة البحرين

رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات درجة الماجستير في الإرشاد الأسري

إعداد الطالبة

**موزة دعيخ خليفة الرويعي**

19980789

إشراف

**الدكتور سامي محمد المحجوب**

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد

رئيس قسم علم النفس

جامعة البحرين

مملكة البحرين

مارس / 2024

## نموذج رقم (2)

### صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم



جامعة البحرين

كلية الآداب

قسم علم النفس

برنامج الماجستير في الإرشاد الأسري

ناقشت الطالبة / موزة دعيج الرويعي ورقمها الجامعي (19980789).

الأطروحة التي استكملت بها الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري والمعنونة بـ (فاعلية برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية في مملكة البحرين) وذلك يوم الثلاثاء الموافق (2024/03/26م).

وتوصي اللجنة بمنحها درجة الماجستير بتقدير Pass

### (لجنة المناقشة)

الاسم

التوقيع

د. سامي محمد المحجوب

مشرفاً

أ.د. سعد عبد الله المشوح

ممتحناً خارجياً

د. محمد لخضر روبي

ممتحناً داخلياً



# فاعلية برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية في مملكة البحرين

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى عينة من أمهات الأسر وحيدة الوالدية بمملكة البحرين. وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي كمنهج للدراسة، وتم اختيار أفراد عينة الدراسة من أمهات الأسر وحيدة الوالدية، بالتعاون مع أحد المراكز الأسرية النفسية بمملكة البحرين، وقد تم توزيعهم على مجموعتي الدراسة "الضابطة والتجريبية" بالطريقة القصديّة، مع مراعاة التجانس بين المجموعتين، وتكونت العينة من 20 أمّاً من أمهات الأسر وحيدة الوالدية، منهم 10 في المجموعة التجريبية، و10 في المجموعة الضابطة. وقد اعتمدت الباحثة في دراستها على الأدوات التالية: مقياس رأس المال النفسي من إعداد الباحثة، وتم التحقق من خصائصه السيكمترية. والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة أيضاً مستنداً إلى العلاج الإرشادي الانتقائي التكاملي. وقد طبقت الأدوات المستخدمة على عينة استطلاعية ضمت 30 أمّاً. وقد خلصت الدراسة إلى عدد من النتائج:

1- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس رأس المال النفسي في القياس القبلي. وهذا يدل على تجانس المجموعتين من حيث مستوى رأس المال النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس رأس المال النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، عند مستوى دلالة 0.01. وهذا يدل على أن مستوى رأس المال النفسي قد ارتفع لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، مما يظهر فائدة البرنامج الإرشادي المستخدم.

3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة 0.05 و0.01. وهذا يعني زيادة درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى رأس المال النفسي، وتحسنهم بعد التعرض لجلسات البرنامج الإرشادي المستخدم.

4- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي. وذلك لعدم تعرضهم لأي تدخل إرشادي.

5- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس رأس المال النفسي في القياسين: البعدي والتتبعي. وهذه النتيجة تؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم وأثره الإيجابي في زيادة مستوى رأس المال النفسي.

6- يوجد أثر دال موجب للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية رأس المال النفسي لأمهات الأسر وحيدة الوالدية لدى أفراد المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05 و 0.01 وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح لدى أفراد العينة.

---

الكلمات المفتاحية: رأس المال النفسي، أمهات الأسر وحيدة الوالدية، البرنامج الإرشادي.

## الإهداء

إلى كل أم نذرت نفسها لتربية أولادها، إلى كل أم عاشت سنينَ عجاف دون شريك حياتها، إلى كل أم صبرت حتى ظفرت، إلى كل أم لعبت دور الأب والأم معا، لتتنشئَ جيلا قويا ملهما، وكانت على قدر من الواقعية والمسؤولية.

إليك سيدتي العظيمة أهدي هذا البحث

الباحثة

موزة دعيج الرويعي

2024م

## الشكر والتقدير

(وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنَّ هَدَانَا اللَّهُ)

بادئ ذي بدء أحمد الله تعالى على ما وفقني إليه بإتمام هذه الرسالة بعد بذل الجهد والأسباب، كما أحمده سبحانه أن حباني من يعينني على إتمامها، من أساتذة وجهابذة في علم النفس كانت لهم بصمتهم الواضحة علي وعلى مسيرتي الأكاديمية سواء من داخل البحرين أو من خارجها. وبعد حمد الله والثناء عليه، أتوجه بالشكر الجزيل الممزوج بوافر الامتنان إلى كل من كانت له بصمته في إتمام رسالتي وهم:

- الدكتور سامي محمد المحجوب المشرف على رسالتي.
- الدكتورة أماني عبدالرحمن الشيراوي - جامعة البحرين.
- البروفيسور حميد الشايجي من جامعة الإمام سعود بالمملكة العربية السعودية.
- البروفيسور سعد عبدالله المشوح - جامعة الإمام سعود - السعودية.
- البروفيسور علي كاظم - جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان.
- البرفيسور حيدر سكر - جامعة المستنصرية - بغداد.
- الدكتور رياض العاسمي - جامعة دمشق - سوريا.

وأختم شكري وتقديري إلى كل من أمدني بالدعم والمساعدة وإن لم أذكر اسمه.

وأخيراً أقدم امتناني لمن كان لهم يد المشاركة في إنجاح إكمال مشواري الأكاديمي، ومنحوني التشجيع والتحفيز وهم: أولادي الثلاثة الفيصل وبيان وعبد الرحمن.

وختاماً، تحية تقدير وإجلال لزملائي وزميلاتي، ولكل من كانت له بصمة إيجابية علي. فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله.

## قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع                                       |
|--------|-----------------------------------------------|
| أ      | صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم             |
| ب      | الملخص باللغة العربية                         |
| د      | الإهداء                                       |
| هـ     | شكر وتقدير                                    |
| و      | قائمة المحتويات                               |
| ح      | قائمة الجداول                                 |
| 1      | الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة                 |
| 3      | المقدمة                                       |
| 6      | مشكلة الدراسة                                 |
| 7      | فروض الدراسة                                  |
| 7      | أهداف الدراسة                                 |
| 8      | أهمية الدراسة                                 |
| 9      | حدود الدراسة                                  |
| 10     | مصطلحات الدراسة                               |
| 12     | الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة |
| 14     | أولاً: الإطار النظري                          |
| 14     | نشأة مفهوم رأس المال                          |
| 15     | نشأة مفهوم رأس المال النفسي                   |
| 17     | التطور التاريخي لرأس المال النفسي             |
| 19     | تعريف رأس المال النفسي                        |
| 21     | أهمية رأس المال النفسي وفوائده                |
| 22     | خصائص رأس المال النفسي                        |
| 23     | أبعاد رأس المال النفسي                        |
| 24     | البعد الأول: فاعلية الذات أو الكفاءة الذاتية. |
| 26     | البعد الثاني: التفاؤل                         |
| 28     | البعد الثالث: الأمل                           |
| 29     | البعد الرابع: الصمود النفسي                   |
| 31     | تكامل وترابط أبعاد رأس المال النفسي           |
| 32     | أمهات الأسر وحيدة الوالدية                    |
| 33     | أمهات الأسر وحيدة الوالدية ورأس المال النفسي  |

| الصفحة     | الموضوع                                                      |
|------------|--------------------------------------------------------------|
| 35         | أمهات الأسر وحيدة الوالدية في مملكة البحرين                  |
| 36         | التعقيب على الاطار النظري                                    |
| 37         | ثانياً: الدراسات السابقة والتعقيب عليها                      |
| 37         | الدراسات المتعلقة ببرنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي   |
| 39         | الدراسات التي تناولت رأس المال النفسي وعلاقتها بمتغيرات أخرى |
| 39         | الدراسات التي تناولت عينة الدراسة تحت مسمى المرأة المعيلة    |
| 41         | التعقيب على الدراسات السابقة                                 |
| 45         | ثالثاً: فروض الدراسة                                         |
| <b>46</b>  | <b>الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها</b>               |
| 48         | أولاً: منهج الدراسة                                          |
| 48         | ثانياً: مجتمع الدراسة                                        |
| 49         | ثالثاً: عينة الدراسة                                         |
| 52         | رابعاً: متغيرات الدراسة                                      |
| 52         | خامساً: أدوات الدراسة                                        |
| 72         | سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة                         |
| <b>74</b>  | <b>الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج</b>                     |
| 76         | عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول                      |
| 77         | عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني                     |
| 79         | عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثالث                     |
| 80         | عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الرابع                     |
| 81         | عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الخامس                     |
| 82         | عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض السادس                     |
| 83         | خلاصة النتائج ومناقشتها وتفسيرها                             |
| 89         | التوصيات                                                     |
| 89         | الدراسات المقترحة                                            |
| <b>90</b>  | <b>المراجع</b>                                               |
| 91         | المراجع العربية                                              |
| 98         | المراجع الأجنبية                                             |
| <b>109</b> | <b>الملاحق</b>                                               |
| 151        | ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية                               |

## قائمة الجداول

| رقم الجدول | عنوان الجدول                                                                                                                 | الصفحة |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1          | تصميم المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين                                                                                      | 48     |
| 2          | توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية.                                                                               | 49     |
| 3          | دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الديموغرافية.                            | 51     |
| 4          | دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي.        | 52     |
| 5          | معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية.                                                            | 54     |
| 6          | معاملات الثبات لأبعاد مقياس رأس المال النفسي بطريقة ألفا كرونباخ.                                                            | 55     |
| 7          | دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي القبلي. | 77     |
| 8          | دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي البعدي. | 78     |
| 9          | دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي.                 | 79     |
| 10         | دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس رأس المال ا لنفسي في القياسين القبلي والبعدي.                  | 80     |
| 11         | دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.                | 81     |
| 12         | دلالة أثر البرنامج الإرشادي في تنمية رأس المال النفسي لأمهات الأسر وحيدة الوالدية.                                           | 82     |

# الفصل الأول

## مدخل الدراسة

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

#### مقدمة

تعتبر المرأة داعمة رئيسية لتكوين المجتمع وصاحبة الدور الأساسي في تماسك الأسرة واستقرارها بما تبذله من جهد كبير لإسعاد عائلتها وتربية أولادها؛ فهي السكن لزوجها والعمود لجميع أفراد أسرتها. فضلا عن دورها المجتمعي الذي تساهم في بنائه ونهضته، ولكن قد تتعرض هذه المرأة لتبدل في ظروفها، وتغير في أحوالها تجعل منها امرأة تواجه ظروف الحياة بمفردها مع أولادها بعد غياب شريك حياتها أيا كان سبب هذا الغياب سواء كان غيابا دائما بالوفاة أو شبه دائم بالطلاق أو الهجر أو السفر أو السجن ونحوها. الأمر الذي يجعلها تنتقل إلى حياة أخرى تختلف في طبيعتها عن حياتها التي كانت تتشاركها مع زوجها. فتجد نفسها تتقلد الدورين دور الأب والأم معا لتصبح أمّاً لأسرة وحيدة الوالدية.

والأم لأسرة وحيدة الوالدية: هي تلك الأم التي يقع على عاتقها الدور المزدوج دور الأب والأم معا في غياب الأب (الخليفي، 2011).

وقد تناولت العصفور (2018) هذه الفئة بشكل أكثر سعة حيث أسمتها بالمرأة المعيلة وهي المرأة التي تتفق على نفسها وعلى أسرتها فتتولى رعاية شؤونها وشؤون أسرتها ماديا بمفردها دون الاستناد إلى وجود رجل سواء أكان زوجها أو ابا أو أخا.

واقترنت الدراسة الحالية على أمهات الأسر وحيدة الوالدية؛ لتختص بكل أم تتولى رعاية نفسها وأولادها بمفردها دون وجود الأب لتصبح هي القيم على أسرتها، والراعي لها، والمدبر لجميع شؤونها الحياتية التربوية، والاقتصادية، والاجتماعية، وغيرها.

ومن الملاحظ أن هذه الفئة تشهد تزايدا في الآونة الأخيرة في المجتمعات بصفة عامة وهذا راجع لعدة عوامل منها: زيادة معدلات الطلاق، وتزايد المشكلات الزوجية التي أدت إلى زيادة في الشقاق والهجر، ناهيك عن الحروب والكوارث الطبيعية، بالإضافة إلى طبيعة عمل بعض الآباء واضطرارهم للهجرة لسنوات طوال بهدف تأمين حياة اقتصادية أفضل لأسرهم (الخليفي والرشيدي، 2011).

والمجتمع البحريني ليس ببعيد عن تلك المجتمعات، فهذه الفئة في تزايد أيضا، حيث بلغت نسبة الطلاق في عام 2021 (34%) وحسب المرصود في هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية البحرينية أن عدد حالات الطلاق في 2023 بلغ (1986) حالة.

في حين بلغ عدد الأرمال -حسب موقع المؤسسة الملكية للأعمال النسائية - (15.569) أرملّة، مع وجود (80) حالة من المعلقات (جريدة البلاد البحرينية، 5506، 2023). كما بلغ عدد المترددات على المركز الأسري الذي تعاونت الباحثة معه من الأمهات وحيدة الوالدية ما يقارب (138) حالة. فإذا أضفنا الأعداد التي لم نتوصل إلى حصرها في المراكز الأسرية الأخرى، والحالات التي لم تدخل في دائرة الرصد تكون النسبة كبيرة.

وتعاني فئة أمهات الأسر وحيدة الوالدية من العديد من المشكلات التي قد تجعلها تتأرجح بين الأضداد فتدرب في الاختلاط بالمجتمع تارة، وتارة تفضل العزلة والانطواء، تتقدم أحيانا وتتقاعس أحيانا، تشعر بالقوة أحيانا وربما استسلمت للإحباط واليأس.

وقد أشارت شفيق (2020) إلى حجم المعاناة النفسية التي تعاني منها أمهات الأسر وحيدة الوالدية نتيجة الظروف والمتغيرات، والمنغصات اليومية التي تمر بها، والمشكلات التي تعاني منها سواء كانت مشكلات اجتماعية، أو اقتصادية أو نفسية.

وأشار الخليفي والرشيدي (2011) إلى عدد من هذه المشكلات التي تعاني منها أمهات الأسر وحيدة الوالدية منها: ازدواجية الدور الأمر الذي يوقع أعباء إضافية ومسؤوليات جديدة على الأم، تجعل منها شخصية منهكة جسديا ونفسيا. وتأتي المشكلات الاقتصادية على قائمة المشكلات خاصة إذا كان الوالد الغائب هو العائل الوحيد، وكانت الأم ربة بيت لا تحمل مؤهلا علميا يُمكنها من الحصول على وظيفة ذات دخل مناسب، بالإضافة إلى افتقارها للمهارات الكافية التي تجعلها تدخل سوق العمل. وربما وجدت عملا ذا دخل منخفض خاصة إذا كان المجتمع نفسه يعاني من مشكلات اقتصادية كارتفاع معدل البطالة مثلا. وهذا ولا شك يضاعف من معاناتها الاقتصادية في مسيرة حياتها مع أولادها. ومن المشكلات أيضا، مشكلة المقاومة الاجتماعية والتي قد تعرضها إلى ضغط نفسي كبير، فالمرأة حين غياب شريك حياتها قد تفسر مساعدة المجتمع لها وتعاطفه معها بتفسيرات الشفقة عليها أو بغية استغلالها سواء استند تفسيرها على مبررات وأسباب واقعية أم لا. وهذا يسبب لها عبئا نفسيا وربما تأثرت علاقاتها الاجتماعية وأصبحت أكثر انعزالا (شفيق، 2020).

غير أن هذه المشكلات لا تأخذ ذات الوتيرة والتأثير على جميع أمهات الأسر وحيدة الوالدية، وإنما تختلف نسبتها ومستوى تأثيرها على سلوكيات الأم تبعا لعدة عوامل منها: طبيعة العلاقة بينها وبين الأب الغائب، نوع غيابه إن كان دائما أو شُبه دائم، عدد الأبناء، مستواها التعليمي وظيفتها، سنوات تحمل المسؤولية بمفردها، عمرها، خبراتها، علاقاتها الاجتماعية، نمط شخصيتها ومستوى صمودها وصلابتها النفسية، وضعها إن كانت مقيمة أو مواطنة. وغيرها من عوامل تظهر الفوارق بين أمهات الأسر وحيدة الوالدية في تحملهن، وكفاءتهن ومدى قدرتهن على التقدم الإيجابي في الحياة (الحلج، 2023).

ونتيجة لحجم المعاناة التي تعيشها أمهات الأسر وحيدة الوالدية، اهتم الباحثون بالتعمق في دراسة مشكلاتهن وإيجاد الحلول لهن للتخفيف من معاناتهن، وأسفرت نتائجها عن ضرورة العناية بهن وتقديم الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية لهن (الظاهري وآخرون، 2023؛ الحلج، 2023؛ الحافي، 2023؛ شفيق، 2020؛ العصفور، 2018). إلا أن هذه الدراسات وغيرها ركزت على الجوانب السلبية والمشكلات والاضطرابات النفسية واهتمت بكيفية علاجها، والتخفيف منها. وفي المقابل، اهتم عدد كبير من الباحثين في الفترة الأخيرة بالموضوعات الايجابية، والتركيز على مكامن القوة في الشخصية، واستثمار المهارات والقدرات التي توصل الفرد إلى التوازن النفسي وتزويد من الرفاهية النفسية وترفع من مستوى الصحة النفسية لديه، بدلاً من التركيز على علاج الجوانب السلبية والاضطرابات النفسية، وهذا ما يعرف بعلم النفس الايجابي (المحجوب، 2020) ومن ضمن موضوعات علم النفس الايجابي رأس المال النفسي.

إن رأس المال النفسي يعد من المتغيرات النفسية الايجابية التي تتصوي تحت مظلة علم النفس الايجابي، حيث يركز على نقاط القوة لدى الفرد بدلاً من التركيز على نقاط الضعف. كما ويعد من الموارد النفسية التي تسهم في تحقيق التوازن داخل النفس، والوظائف الشخصية التي تؤدي إلى مجموعة من المعتقدات الايجابية للفرد والتي تؤثر في سلوكه (عاشور، 2019).

و يمثل رأس المال النفسي أحد الموضوعات الحديثة والمعاصرة الذي ظهر على يد لوثانز (Luthans, 2007) والذي له أثراً كبيراً في مواجهة الضغوطات والأزمات، والتكيف والتعايش مع الأوضاع المعيشية المختلفة بما في ذلك الأوضاع الزوجية وانتقال المرأة من الأسرة المستقرة المتكاملة الأفراد إلى أسرة وحيدة الوالدية. حيث أن معرفة ما تمتلكه الأمهات من رأس مال نفسي ومحاولة تنميته وتطويره له بالغ الأثر عليهن في زيادة الثقة بالنفس، والتكيف مع الواقع الجديد، وزيادة القدرة على تولي مهام ومسؤوليات الدور المزدوج (الأب والأم معاً). وهذا بلا شك ينعكس ايجابياً على جودة الحياة بشكل عام.

يتكون رأس المال النفسي من أربعة مكونات: الكفاءة الذاتية، وهي ايمان الفرد بقدراته على النجاح في نشاط محدد، في نظرة تفاؤل، وأمل في تحقيق النتائج، والصمود النفسي أو المرونة في التعافي من الشدائد. وتسهم العناصر الأربعة جميعاً في زيادة مستوى الصحة النفسية، والوصول إلى الرضا عن النفس والحياة (العتيبي، 2021).

ونتيجة لحدثة مفهوم رأس المال النفسي - وحسب إطلاع الباحثة - فإن البرامج الارشادية التي تناولت تنمية رأس المال النفسي تعد قليلة وركزت في الغالب على الجانب الاقتصادي والتربوي. لذا تأتي هذه الدراسة لتقدم برنامجاً إرشادياً لتنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية بمملكة البحرين.

## مشكلة الدراسة

تعاني أمهات الأسر وحيدة الوالدية من العديد من المشكلات التي تؤثر سلبياً على جوانبها الانفعالية والنفسية ومن هنا تكون بحاجة لعدد من الخدمات الإرشادية حتى يتمتعن بدعم لرأس المال النفسي. وقد أظهرت دراسة السيد (2020) عن وجود عدد من النماذج للحاجات الإرشادية والتي منها الاجتماعية والنفسية والشخصية والأكاديمية، وفي هذه الحالة نجد أن هذا ما تحتاجه أمهات الأسر وحيدة الوالدية بل هنّ من أكثر الفئات احتياجاً للتدريب والبرامج الإرشادية التي تطور وتنمي رأس المال النفسي لديهن لمواجهة الصعوبات والتحديات، ولسد احتياجاتهن النفسية.

وفي ضوء الخبرة الشخصية والمهنية للباحثة في مجال الإرشاد الأسري فإنها تتواصل مع هذه الفئة، وتلاحظ، بل وتشعر بما تعانيه الأمهات من مشكلات، وما يواجهنه من تحديات وضغوطات نفسية، ومالية، واجتماعية. ناهيك عن اطلاعها على الأبحاث السابقة في ذات الموضوع. كما لاحظت أن هناك اختلافاً بينهنّ في مدى القدرة على تحمل المسؤولية، ومواجهة الصعاب؛ فالبعض منهن تحول الصعوبات والأزمات إلى تحديات، في حين أنّ البعض الآخر تحولها إلى تهديدات. كما أنّ فئة منهن يعتبرن لحظة الوصول إلى أهدافهن قوة وإنجازاً، بينما فئة أخرى يلفها اليأس والإحباط وربما دخلت في دائرة الاكتئاب ووصلت إلى تناول العقاقير والمهدئات. بل والقلق منهن يلجأن إلى التخلي عن حضانة أولادهن نظراً للإنهاك النفسي والجسدي الذي وصلن إليه. ويرجع الاختلاف بينهن إلى عوامل مختلفة تسهم في تقوية أو إضعاف ما يمتلكه ويتمتعن به من مخزون الكفاءة الذاتية، والنظرة التفاؤلية، والأمل والصمود النفسي في تحمل الشدائد. فأم الأسرة وحيدة الوالدية المواطنة على سبيل المثال تختلف في تعاطيها مع مشكلاتها عن الأم المقيمة، والأم المفارقة لزوجها بالطلاق تختلف عن تلك التي فارقت زوجها بالوفاة وتحملت تربية الأيتام، كما أنّ لمستوى التعليم، والتنشئة الأسرية، والظروف المجتمعية، والمستوى الاقتصادي تأثيراً كبيراً على ذلك المخزون النفسي لديهن المسمى بـ "رأس المال النفسي" الذي نحن بصدد البحث فيه بشكل مستفيض (شعبان، 2021).

إن أمهات الأسر وحيدة الوالدية يختلفن في امتلاكهن لرأس المال النفسي، وحتى يصلن إلى مستوى عالٍ من التوازن النفسي فبالإمكان الاستثمار الأمثل للموارد الشخصية التي يمتلكنها، للتطلع بإيجابية نحو المستقبل، والتغلب على المعوقات والأزمات التي يواجهنها، ومواجهة المواقف الضاغطة بطريقة عقلانية رشيدة، وامتلاك الثقة، والقدرة على تحقيق الأهداف (شعبان، 2021).

وتأتي هذه الدراسة بما تقدمه من برنامج إرشادي مصمم لتنمية رأس المال النفسي لمساعدة أمهات الأسر وحيدة الوالدية على امتلاك المقومات النفسية المتمثلة في الكفاءة الذاتية،

التفاؤل، والأمل، والصمود النفسي، حفاظاً على صحتها النفسية مما ينعكس على الحفاظ على تماسك الأسرة واستقرارها. ويمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال التساؤل الرئيسي التالي: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية بمملكة البحرين؟

## فروض الدراسة

يمثل التساؤل الرئيسي للدراسة بالتالي:

ما مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية بمملكة البحرين؟

ومن هذا التساؤل العام انبثقت الفروض التالية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس القبلي؟
2. توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس البعدي؟
3. توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي؟
4. لا توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي؟
5. لا توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين البعدي والتتبعي؟
6. يوجد أثر دال موجب للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية رأس المال النفسي لأمهات الأسر وحيدة الوالدية لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

## أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى التأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي المعد لتنمية رأس المال النفسي من خلال تحقيق ما يلي:

1. التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس القبلي.

2. التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس البعدي.
3. التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي.
4. التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي.
5. التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.
6. التعرف على الأثر الدال الموجب للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية رأس المال النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

## أهمية الدراسة

على الرغم من أهمية متغير رأس المال النفسي، فقد لوحظ ندرة أو قلة في التطرق لهذا الموضوع وربطه بالموضوعات الإنسانية مع إمكانية تطبيقه في مختلف المجالات الحياتية، حيث أن أغلب ما كتب عنه من كتب ودراسات أجنبية تناولت رأس المال النفسي في مجال إدارة الأعمال والجانب الاقتصادي والأبحاث العربية على قلتها تناولت في أغلبها رأس المال النفسي في المجال التربوي. لذا فإن دراسة رأس المال النفسي وتنميته لدى فئة أمهات الأسر وحيدة الوالدية - على حد زعم الباحثة - يعد البحث الأول من نوعه في مملكة البحرين الذي يربط رأس المال النفسي بالجانب الإنساني وتحديدا هذه الفئة (أمهات الأسر وحيدة الوالدية)؛ حيث يركز على الجوانب المعنوية الإيجابية في الشخصية باعتبارها إحدى القدرات الأساسية التي تؤدي لزيادة الدافعية للأمل الوحيدة ثم السعي لتحقيق النجاحات ودعم جوانبه البشرية وخصائصه الإيجابية كالإبداع والشجاعة والأمل والمسؤولية (Luthans, 2007)، فتتحول من أم ضعيفة يائسة إلى أم قوية ملهمة.

وتتلخص أهمية الدراسة فيما يلي:

## الأهمية النظرية:

1. تُسلط هذه الدراسة الضوء على جانب مهم من جوانب الدراسات النفسية وأحد الموضوعات المعاصرة وهو رأس المال النفسي وتناول الدراسة لفئة أمهات الأسر وحيدة الوالدية يجعل لهذا البحث زاوية مغايرة عن البحوث التي تناولت ذات المتغير في الاتجاه التربوي والاقتصادي. خاصة مع ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت هذه الفئة على وجه التحديد.

2. كما وتساعد هذه الدراسة المختصين والمسؤولين في وضع خطط إرشادية وعلاجية تقدم الدعم النفسي المساند لأمهات الأسر وحيدة الوالدية.
3. وفي حدود علم الباحثة- فإن هذه الدراسة هي الأولى من نوعها بمملكة البحرين التي تطرقت إلى رأس المال النفسي كموضوع معاصر مرتبط بفئة تمثل شريحة كبيرة في المجتمع البحريني (أمهات الأسر وحيدة الوالدية) ويعد ذلك إثراءً للمكتبة المحلية والعربية.

### الأهمية التطبيقية

1. القيام بإعداد برنامج إرشادي متكامل يستند على مهارات وفنيات متعددة تبعاً لنظريات الإرشاد الحديثة، كالإرشاد المعرفي السلوكي، والإرشاد الجدلي، والإرشاد بالمعنى، والإرشاد الواقعي لتنمية رأس المال النفسي وقياس مدى تأثير ذلك البرنامج على رفع مستوى الصمود النفسي والكفاءة الذاتية وتعزيز الأمل والتفاؤل لمواجهة الضغوطات وتجاوز الأزمات.
2. التحقق من فعالية واستمرارية هذا البرنامج ومحاولة تطويره على الفئة المستهدفة، وإمكانية تطبيقه على فئات أخرى عليها فقد يطبق على المتعافين من مرض السرطان مثلاً أو يطبق على ضحايا الكوارث الذين تعرضوا لأزمات ولسد احتياجاتهم في تقديم مثل ذلك البرنامج لمد يد العون لهم لتجاوز التحديات ومواجهة المجتمع بصورة طبيعية.
3. إضافة مقاييس نفسية جديدة إلى مكتبة المقاييس الموجودة في التراث النفسي، كمقياس رأس المال النفسي المُعد من قبل الباحثة. في محاولة للإضافة وتزويد المكتبة العلمية العربية بهذه المقاييس التي اختصت بالبيئة العربية بصفة عامة والبيئة البحرينية بصفة خاصة، وفيما يخص المرأة المتمثلة في فئة أمهات الأسر وحيدة الوالدية.
4. يشكل البرنامج المقترح في الدراسة الحالية دليلاً إرشادياً للعاملين في ميدان الإرشاد النفسي والأسري لمساعدة أمهات الأسر وحيدة الوالدية على رفع مستوى الصحة النفسية.

### حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية:** فاعلية برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لعينة من أمهات الأسر وحيدة الوالدية.
- الحدود البشرية:** أمهات الأسر وحيدة الوالدية في مملكة البحرين.
- الحدود الزمانية:** أجريت هذه الدراسة ما بين أغسطس وسبتمبر من عام 2023م.
- الحدود المكانية:** مملكة البحرين/ مركز عائشة يتيم للإرشاد النفسي والأسري.

## مصطلحات الدراسة:

### رأس المال النفسي Psychological Capital

وهو امتلاك الفرد لمجموعة من المهارات والقدرات والإمكانيات التي تساعده في تحقيق أهدافه وتتمثل تلك الأهداف في تجاوز الصعوبات والتحديات التي تواجه فئة معينة من البشر وقع عليهم ضرر نفسي سابق وهو ما يتمتعهم بقدرات الصمود والابتكار الانفعالي لحل الموقف والثقة بالنفس وإدراك أبعاد المشكلة لتحجيمها والقدرة على تجاوزها مع التمسك بالأمل والتفاؤل والنظرة المشرقة للمستقبل (Ciby et al., 2020).

ويُعرف رأس المال النفسي: "بأنه حالة إيجابية تتكون لدى الفرد من خلال تجاربه الحياتية واستثمار ما يمتلكه من قدرات ومهارات وموارد بحيث يصل إلى مستوى عالٍ من الصحة النفسية تمكنه من تحقيق أهدافه وذلك بتمية مكوناته الأربعة المتمثلة في (العنزي وإبراهيم، 2012):

1. الكفاءة الذاتية: ويقصد بها الإيمان بالقدرة على النجاح المفضية إلى الثقة بالنفس للوصول إلى الأهداف.
  2. الأمل: ويقصد به التحفيز الداخلي المفضي إلى وجود بدائل ومسارات لتحقيق الأهداف.
  3. التفاؤل: المتمثل في تفسير الأحداث وتقييمها بشكل إيجابي يبعث في النفس القوة والقدرة على الاستمرار.
  4. الصمود النفسي: ويقصد به القدرة على مواجهة الشدائد والأزمات المفضية إلى سرعة التعافي منها والعودة إلى الوضع الطبيعي.
- ويُعرف رأس المال النفسي إجرائياً بأنه: (الدرجة الكلية التي تحصل عليها الأم في الأسرة وحيدة الوالدية على مقياس رأس المال النفسي) المستخدم في هذه الدراسة والمعد من قبل الباحثة.

### أمهات الأسر وحيدة الوالدية

هي الفئة من الأمهات التي فقدت الزوج والسند وتضطر لمواجهة الحياة مع أبنائها بمفردها وهي فئة صارت كبيرة للأسف في مجتمعاتنا العربية فنراها في ساحة الحياة وحدها تحاول القيام بالدورين " الأب والأم " معاً وهو ما يعرضها لضغوطات نفسية تفوق قدرات تحملها كأنثى، وقد يسمى هذا النمط الأسري بالوالدية المنفصلة وهو ما يشمل الزواج الصوري أو الورقي الذي يحفظ الشكل الاجتماعي للأسرة ولكنه لا يفعل دور الأب في حال استمرار الزواج، أما في حالة الانفصال الرسمي ووقوع الطلاق أو حدوث الوفاة هنا تحاول عدد من المنظمات تبني هذه الحالات لتقديم المشورة والمساعدة وحاجاتهم للشريك الواعي أو الداعم الحقيقي وذلك في صورة بعض من البرامج الإرشادية والمعرفية السلوكية (الجهني، 2018).

ويعرفها الخليفي والرشيدي (2011): على أنها تلك الأسرة التي يتولى إدارتها والقيام عليها أحد الوالدين في ظل غياب الوالد الآخر بصفة دائمة أو شبه دائمة سواء كان الطرف الموجود الأم أو الأب، ولكننا في هذه الدراسة بصدد التركيز على الأسرة وحيدة الوالدية التي تكون فيها الأم هي المسؤولة، وتقوم بدور الأب والأم معا وتعاني من الكثير من الصعوبات في ظل وجود الأبناء وغياب والدهم. وتعرفها الأمم المتحدة بأنها "المرأة التي تتولى مسؤولية الإنفاق على الأسرة، واتخاذ القرارات، وإدارة الأسرة في حالة غياب العائل (الرجل)" (علي وآخرون، 2023)

وتعرفها الباحثة على: أنها الأسرة التي تكون فيها الأم هي القِيم عليها، وتقوم برعاية الأبناء بمفردها سواء كان الأب غائبا لأي سبب من أسباب الغياب، أو كان موجوداً ومتخليا عن أدواره تجاه أسرته.

### البرنامج الإرشادي

هو أحد البرامج المنظمة والمخطط لها في ضوء الأسس العلمية التي تقدم عدداً من الخدمات الإرشادية سواء المباشرة أو غير المباشرة لفئة من المجتمع أو لفرد بذاته أو من تشمله إحدى المؤسسات بهدف تقديم المساعدة والعون النفسي ليتحقق السلوك السوي (زهران، 2005). وعرف العاسمي (2008) البرنامج الإرشادي بأنه: عبارة عن مجموعة من الخبرات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، والمنظمة على أسس علمية سليمة، تُقدم بطريقة بناءة لمساعدة الأفراد للتغلب على مشكلاتهم وتنمية إمكاناتهم النفسية، والانفعالية، والاجتماعية، والنمائية، لتحقيق التوافق النفسي والنمو السوي بهدف التعامل مع مواقف الحياة.

ويُعرف إجرائياً: بأنه برنامج متخصص متكامل مصمم على أسس علمية ونفسية يقدم الدعم والمساندة لعينة من أمهات الأسر وحيدة الوالدية بمملكة البحرين من خلال 12 جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعياً في الفترة الزمنية البالغة (شهر ونصف) بهدف رفع مستوى الصحة النفسية لديها ومساعدتها على الوصول إلى مرحلة متقدمة من التوازن النفسي، بتنمية رأس المال النفسي لديها بمكوناته الأربعة من خلال مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والانشطة العملية).

# الفصل الثاني

## الإطار النظري والدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### أولاً: الإطار النظري

1. رأس المال النفسي
2. أبعاد رأس المال النفسي
  - أ. الكفاءة الذاتية
  - ب. الأمل
  - ج. التفاؤل
  - د. الصمود النفسي
3. أمهات الأسر وحيدة الوالدية

#### ثانياً: الدراسات السابقة

#### ثالثاً: فروض الدراسة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### أولاً: الإطار النظري

يتضمن هذا الفصل توضيحاً لمفاهيم وأبعاد ومتغيرات البحث وعرض لعدد من الدراسات السابقة ذات الصلة المباشرة بهذه المتغيرات والتي أتيح للباحثة الاطلاع عليها وذلك على النحو التالي:

#### 1/1 نشأة مفهوم رأس المال:

يعد مفهوم رأس المال (Capital) أحد المفاهيم الأساسية الذي ارتبط منذ ظهوره بالجانب المالي والاقتصادي، ومن الصعب تحديد أول من تحدث بالضبط عن رأس المال، فقد جاء في الموسوعة النظرية الاجتماعية لجورج ريتزر (Gorge Ritzer) أن المصطلح مأخوذ من لغة التجار، وكانت تعني المواشي والدواب المعدودة بالرأس (أبو الدوح، 2019) والبعض يرى أنه مفهوم يعود إلى القرون الوسطى في أوروبا، حيث كان يستخدم للإشارة إلى الموارد المالية التي يمتلكها فرد أو مؤسسة للاستثمار والتجارة. ومع ذلك يعزى للمفكر البريطاني آدم سميث (Adam Smith) 1790 - 1723 أن يكون أول من أدخل فكرة رأس المال في أعماله، في كتابه الشهير (ثروة الأمم) الصادر عام 1776م، ثم أتى من بعده كارل ماركس (Karl Marx) 1818 - 1883 في كتابه (رأس المال)، وجون مينارد كنز (John Maynard Keynes)، وميلتون فريد مان (Milton Fridman) وغيرهم. ومنذ ذلك الحين، تطورت مفاهيم رأس المال واستخدماته في العديد من المجالات المالية والاقتصادية، وأصبحت الدراسات تعنى برأس المال الاقتصادي المتعلق بعالم المال والأعمال.

ثم توسع مفهومه ليدخل آفاقاً أوسع وأرحب، ويتفرع إلى أنواع متعددة، كل نوع بحسب الزاوية التي يركز عليها، فقد ظهر الخلط الشائع بين رأس المال البشري، ورأس المال الاجتماعي ورأس المال النفسي، وقد أظهر لوثانز وآخرون (Luthans et al., 2007) هذا الفرق، حيث يبحث رأس المال البشري في ماذا تعرف؟ ورأس المال الاجتماعي في من تعرفه؟ وركز على العلاقات الاجتماعية والموارد المتحققة منها، وما تتضمنه من قيم ثقافية كالثقة والتعاون (الختلان، والانسبي، 2019؛ عاشور، 2019).

كما تعمق (بيير بورديو) بنوع آخر من أنواع رأس المال ولم يتعامل مع مفهومه التقليدي الاقتصادي، وهو رأس المال الثقافي الذي يشدد على دور الأسرة، والطبقة الاجتماعية، والمؤسسات التعليمية في اكتساب المهارات والقدرات (أبودوح، 2019). ويتمثل أفضل مقياس

لرأس المال الثقافي في كمية الوقت المخصص من قبل الوالدين للحصول عليه، وتخصيص وقت لتعليم الأبناء أو الوقت المستثمر في الدراسة والقراءة والاطلاع (الخريص، 2016).

أما رأس المال النفسي (PSY CAP) الذي نحن بصددته فيبحث في من أنت؟ وما نقاط قوتك وقدراتك النفسية؟ (العنزي وإبراهيم، 2016). إلا أنه في بداية ظهوره لم ينفك عن الجانب الاقتصادي بل كان يهتم بالاستثمار الأمثل في الموارد البشرية من خلال تحقيق رفاهية العمال والموظفين في المنظمة، والتخفيف من وطأة معاناتهم التي قد يواجهونها وهذا ينعكس ايجاباً على تحسين الأداء وزيادة الانتاج (واري والفقيه، 2021). وعلى الرغم من أن رؤوس الأموال المذكورة تشكل منظومة متكاملة إلا أن لكل منها مهمة محددة. وأما رأس المال النفسي فإنه تجاوز جميع الأنواع لكونه يتعامل مع الإنسان وصفاته، وما يمكن أن يصبح عليه في المستقبل القريب (عارف، 2018) (الشكل 1)

كيفية نشأة مفهوم رأس المال النفسي؟ وما مفهومه؟ وما أهميته؟ وما هي أبعاده؟

## 2/1 نشأة مفهوم رأس المال النفسي

إن القاعدة المعرفية لنشوء الجذور الفكرية لرأس المال النفسي انبثقت من دراسة ماسلو (Maslow) في كتابه الدافعية والشخصية عام (1954)، حيث تتفق أغلب الكتابات على أن موضوع رأس المال النفسي ولد من رحم نظريات ودراسات علم الاقتصاد وعلم الاجتماع وعلم النفس بشكل خاص، وبهذا الصدد فإن أول استخدام ظاهري لهذا المفهوم برز من خلال عالم الاقتصاد (Goldsmith) عام (1997) عندما أكد على أن إنتاجية العامل تتأثر بصفاته الشخصية وبالتالي تنعكس هذه الصفات على احترام الذات والتي تسيطر على دوافع العامل ومواقفه العامة تجاه العمل (عارف، 2018).

ظهر رأس المال النفسي الذي ينتمي إلى علم النفس الإيجابي في أواخر التسعينات وتم تقديمه الرسمي في مؤتمر جمعية علم النفس الأمريكية عام (1998) على يد عالم النفس سيلجمان (Seligman) وزملائه في مجال السلوك التنظيمي، ويعد سيلجمان مؤسس مصطلح (علم النفس الإيجابي) لمنهج (السلوك التنظيمي الإيجابي) حيث سعى من خلال بحثه إلى قياس وتطوير وإدارة نقاط قوة الأشخاص وجوهرهم النفسي بدلاً من التركيز على نقاط ضعفهم (عيسى وفوزي، 2022).

ثم انبرى دور لوثانز (Luthans, 2004) الذي طور مفهوم رأس المال النفسي وركز على أبعاده. ووسع (Foster & Liroyd, 2007) من استعمال علم النفس الإيجابي بالنسبة لممارسي واستشاريي علم النفس على المستوى الفردي، وعلى مستوى الجماعة، وذلك بالتركيز على قضايا محددة مثل التفاؤل الشخصي، أو المحافظة على الصحة النفسية. ثم ظهرت كذلك

عالمة النفس فريدريكسون (Fredrickson, 2010) حيث قامت ببناء وتوسيع نظرية المشاعر الإيجابية، ووجدت أن الأساس في الإيجابية لا ينطلق من المصادر الفكرية مثل (حل المشكلات، والإبداع)، أو من المصادر الطبية مثل (تحمل الإجهاد والصحة القلبية) أو من المصادر الاجتماعية مثل (العلاقات، والشبكات والأصدقاء)، وإنما ينطلق من الفهم النظري لرأس المال النفسي والذي أطلقت عليه تسمية (المصادر النفسية) (العنزي وإبراهيم، 2012).

لقد حظي مفهوم رأس المال النفسي باهتمام أوسع من ذي قبل \_ وإن كانت الدراسات العربية والأجنبية التي تناولته في المجمل لا تزال قليلة \_ والذي يهدف إلى التركيز على تعزيز نقاط القوة والقدرات النفسية للفرد بدلاً من التركيز على تحسين ومعالجة نقاط الضعف والقصور لديه، بمعنى آخر أنه لا يركز على إصلاح ما انكسر وإنما يركز على تنمية وتعزيز ما هو أفضل في حياة الإنسان بما يحقق السعادة له (اسماعيل، 2023). وبما يساهم في تحسين مستوى الصحة النفسية. وتحسين الأداء وتحقيق الأهداف، فهو يؤدي إلى تبني السلوك الإيجابي والابتعاد عن السلوك السلبي. ويعد رأس المال النفسي وأبعاده قوة و طاقة للشخصية الإيجابية يجب الاحتفاظ بها وتنميتها وإدارتها من خلال تحويل السمات والقدرات الشخصية إلى واقع عملي بما يساهم في تنشيط وزيادة قدرات الأفراد بشكل عام، وبذل الجهد المطلوب للنجاح في المهام المطلوبة منهم ودعم الرغبة لدى الأفراد في التحدي والإصرار على التقدم ومواجهة التحديات والصعوبات مما ينعكس إيجاباً على الأداء في جميع جوانب حياتهم. كما ويساعد رأس المال النفسي الفرد في الحفاظ على حالته النفسية وتطوير شخصيته واستخدام أساليب مناسبة لمواجهة الضغوط الحياتية والتفاعل مع مشكلات الحياة، وتطوير نفسه إلى الأفضل (الشويقي، 2023).

الشكل (1)

أنواع رأس المال النفسي

| رأس المال الاقتصادي التقليدي                      | رأس المال البشري | رأس المال الاجتماعي | رأس المال الثقافي        | رأس المال النفسي  |
|---------------------------------------------------|------------------|---------------------|--------------------------|-------------------|
| ماذا تمتلك؟                                       | ماذا تعرف؟       | من تعرف؟            | كيف تكتسب مهارات وقدرات؟ | من أنت؟           |
| - التمويل                                         | - خبرة           | - علاقات            | - دور الأسرة             | - الكفاءة الذاتية |
| - الموجودات الملموسة (المصانع، البيانات، المعدات) | - تعلم           | - شبكة اتصالات      | - دور الطبقة الاجتماعية  | - المرونة         |
|                                                   | - معرفة          | - أصدقاء            | - دور المؤسسات           | - الأمل           |
|                                                   | - مهارات         |                     |                          | - التفاؤل         |
|                                                   | - أفكار          |                     |                          |                   |

### 3/1 التطور التاريخي لرأس المال النفسي:

بناءً على الدراسات والبحوث السابقة يمكن تلخيص التسلسل التاريخي لتطور رأس المال

النفسي كالتالي:

| ت  | السنة | الكاتب                             | المضمون                                                                                                                                                             |
|----|-------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 1954  | ماسلو<br>(Maslow)                  | نشوء الجذور الفكرية لرأس المال النفسي في كتاب الدافعية والشخصية.                                                                                                    |
| 2  | 1997  | جولدسميث (Goldsmith)               | أول استخدام ظاهري لمفهوم رأس المال النفسي.                                                                                                                          |
| 3  | 1998  | سليجمان<br>(M Sligman)             | تبلور مصطلح رأس المال النفسي بشكل أكثر وضوحاً بهدف التركيز على الصفات الإيجابية للفرد.                                                                              |
| 4  | 2006  | لوثنانز<br>(Luthans)               | ظهور رأس المال النفسي كاتجاه جديد في إدارة الموارد البشرية                                                                                                          |
| 5  | 2010  | نجم                                | تحديد مراحل تطور رأس المال النفسي الإيجابي في ثلاث مراحل أساسية: المرحلة الأولى دراسته كسلوك إنساني، المرحلة الثانية: كسلوك تنظيمي، المرحلة الثالثة: كميزة تنافسية. |
| 6  | 2010  | كازا<br>(A. caza)                  | اعتبار رأس المال النفسي نظام يتكون من أربعة مكونات هي: (الأمل، التفاؤل، الكفاءة الذاتية، المرونة)                                                                   |
| 7  | 2011  | ماث<br>(K. Mathe)                  | استخدام مصطلح رأس المال النفسي في مجال السلوك التنظيمي الذي يركز على المتغيرات النفسية التي يمكن أن توجه إيجابياً في تحسين الأداء التنظيمي.                         |
| 8  | 2012  | العنزي و خليل                      | 1- تناول المنظور الفكري والمكونات والمرتكزات لرأس المال النفسي وأثره في البناء والتطوير .                                                                           |
| 9  | 2015  | موسى وكرجي                         | التمييز بين رأس المال البشري والنفسي من حيث إمكانية القياس والرقابة والوضوح والتطوير .                                                                              |
| 10 | 2016  | الدليمي                            | ربط القيادة النسوية بمفهوم رأس المال النفسي وأثرها في تطويره.                                                                                                       |
| 11 | 2016  | جريس<br>(Grace)                    | تناول أبعاد رأس المال النفسي وتطبيقه على آباء وأمهات الأطفال المصابين بالتوحد.                                                                                      |
| 12 | 2017  | توستن وتوبراك<br>(Tosten & Toprak) | التفرقة بين مصطلح رأس المال النفسي، والمفاهيم المتشابهة مثل: رأس المال الاقتصادي، والبشري، والاجتماعي.                                                              |
| 13 | 2018  | عارف                               | قياس مدى تأثير رأس المال النفسي على إدارة الموارد البشرية في شركات الأسمدة والكيماويات في مصر.                                                                      |
| 14 | 2018  | بودرهم                             | تأثير ضغوط العمل على رأس المال النفسي                                                                                                                               |

| ت  | السنة | الكاتب             | المضمون                                                                                                                                                    |
|----|-------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | 2018  | العصفور            | رأس المال النفسي وأثره في استثمار القدرات الإنسانية لدى المرأة المعيلة                                                                                     |
| 16 | 2019  | رمضان عاشور        | ربط رأس المال النفسي بالجانب التربوي وتطبيقه على الطلاب وقد تناول الحملوي العلاقة بين أبعاد رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمين والمعلمات. |
| 17 | 2020  | شكري شفيق          | تناول عددا من أركان رأس المال النفسي ودوره في مواجهة منغصات الحياة لدى المرأة المعيلة.                                                                     |
| 18 | 2021  | خضير               | برنامج إرشادي مقترح يستند إلى الإرشاد الانتقائي التكاملي في تنمية رأس المال النفسي عند المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا                                  |
| 19 | 2022  | المصري             | برنامج إرشادي مقترح يستند إلى الإرشاد الانتقائي التكاملي في تنمية رأس المال النفسي عند المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا.                                 |
| 20 | 2023  | عبد الظاهر والوكيل | تناولا أحد أبعاد رأس المال النفسي وتطبيقه على المرأة المعيلة.                                                                                              |
| 21 | 2023  | لطيف               | تناول رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى أمهات أطفال طيف التوحد (الأوتيزم).                                                                |

ويظهر من خلال التطور التاريخي أن رأس المال النفسي مر بثلاث مراحل اختلفت طريقة تناوله للموضوعات في كل مرحلة زمنية، ففي المرحلة الأولى: انصب التركيز على رأس المال النفسي وتنميته في المجال الاقتصادي لأجل تحسين الأداء والانتاج. ثم في المرحلة الثانية: بدأت الأبحاث تتناول رأس المال النفسي في الجانب التربوي وتطبيقه على فئة الطلبة أو المعلمين أو الأساتذة من الجنسين. تلتها المرحلة الثالثة: وهي مرحلة متنوعة؛ حيث بدأت تتخذ من تنمية رأس المال النفسي أسلوبا علاجيا وإرشاديا وذلك من خلال التركيز على أحد أبعاد رأس المال النفسي وتطبيقه على فئة من الفئات المحتاجة للدعم والمساندة كالمرأة المعيلة - مجال اختصاص البحث- وآباء وأمّهات ذوي الاحتياجات الخاصة، وانتهت المرحلة بالتوسع في إعداد وتصميم برامج إرشادية تكاملية تهدف إلى تنمية رأس المال النفسي.

وبذلك توسعت دائرة رأس المال النفسي من الدائرة الاقتصادية، والدائرة التربوية، لتتعلق إلى فضاء أوسع وأرحب في الجانب الإنساني (محمد ومحمد، 2021). ويعد هذا البحث أول بحث -حسب علم الباحثة- تناول تصميم برنامج إرشادي لتنمية رأس المال النفسي لدى عينة من أمهات الأسر وحيدة الوالدية بمملكة البحرين.

#### 4/1 تعريف رأس المال النفسي:

يعرفه لوثنانز (Luthans, 2007) بأنه: الحالة النفسية الإيجابية للفرد القابلة للتطوير. وبذل الجهود اللازمة للنجاح في المهام الصعبة ووضعها في الحسبان، وتبني وجهة نظر إيجابية حول النجاح حاضرا ومستقبلا، والمثابرة لتحقيق الأهداف وإعادة تصحيح مسارها وتوجيهها من أجل النجاح، وعند مواجهة المشكلات والشدائد يتم تحملها والتكيف معها من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية. ويرى بارون وآخرون (Baron et al., 2013) أن رأس المال النفسي هو: (الموارد الشخصية الإيجابية التي تساعد الأفراد على تحقيق النجاح في نواحي الحياة المختلفة) (عبدالحكيم وحسين، 2023).

كما يقصد به: القدرات النفسية المتميزة الإيجابية التي يمتلكها الفرد، وتتمثل هذه القدرات في أربع قدرات نفسية، وهي: فاعلية الذات، الأمل، التفاؤل، والصمود النفسي، وهذه القدرات تسهم في تحقيق قدر كبير من رأس المال البشري (الشويات والشرعة، 2020). كما تم تعريفه على أنه: دراسة وتطبيق نقاط قوة الموارد البشرية ذات القدرات الإيجابية والقدرات النفسية والتي يمكن قياسها وتطويرها وإدارتها بفاعلية لتحسين الأداء في المنظمات الحديثة (الطائي وآخرون، 2020).

كما عرفه نوجت وآخرون (Konget et al., 2018) بأنه: حالة عقلية إيجابية تتميز بالكفاءة الذاتية والتفاؤل والأمل والمرونة، وهذه الأبعاد قابلة للقياس، قابلة للتطوير ويمكن تغييرها من أجل أداء عمل أكثر فعالية (واري والفقير، 2021).

كما ويعرف شعبان (2021) رأس المال النفسي على أنه الاستغلال الأمثل للموارد الشخصية للفرد للتطلع بإيجابية نحو المستقبل، للتغلب على المعوقات والأزمات في بيئة الأعمال، وامتلاك الثقة والقدرة على تحقيق الأهداف.

كما يمكن تعريفه على أنه: الهيكل الذي يتضمن نتائج إيجابية على المستويين الشخصي والتنظيمي ويحسن الأداء البشري (عيسى وفوزي، 2022).

وقد عرفت مليح (2022) رأس المال النفسي بأنه: امتلاك الفرد مجموعة من القدرات والمهارات والإمكانيات التي تساعد على تحقيق أهدافه متمثلا في تمتعه بالثقة التي تلعب دورا كبيرا في تحقيق الأهداف، وتمتعه بالتفاؤل والأمل والنظرة المشرقة للمستقبل وتوقع النتائج الإيجابية والتمسك بالأمل والإصرار على الوصول لأهدافه دون الشعور باليأس والإحباط، علاوة على قدرة الفرد على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها، واستعادة توازنه النفسي وتقبل تغيرات الحياة بشكل إيجابي والتكيف معها.

كما ويعرفه العطار (2023): بأنه حالة أو قدرة إيجابية تساعد الفرد في الوصول إلى مستوى الأداء الأمثل والقدرة على تحقيق أهدافه المختلفة من خلال مكوناته الأربعة وهي: اعتقاده بالقدرة على النجاح في المهام المطلوبة (الكفاءة الذاتية)، والشعور بالضبط الداخلي والقدرة على إنشاء مسارات بديلة مع التحفيز الإيجابي من أجل الوصول إلى الأهداف (الأمل)، والميل إلى التفسير الإيجابي للمواقف المختلفة في الحاضر والمستقبل والتقييم الإيجابي للأحداث (التفاؤل)، والقدرة على التعافي والتكيف الإيجابي وسرعة الارتداد من الشدائد والصعوبات من أجل الوصول إلى الأهداف المطلوبة (المرونة أو الصمود النفسي).

وتعرفه فائق (2020) بأنه: مجموعة المشاعر النفسية الإيجابية التي تشعر الفرد بالأمل في تحقيق الأهداف والتقييم الإيجابي للظروف، والتفاؤل بشأن المستقبل والقدرة على التكيف في حال التعرض للآزمات، واحتمال النجاح على أساس الجهد والمثابرة.

وانطلاقاً من هذه التعريفات فإن الباحثة تعرفه تعريفاً لا يخرج عن نطاق التعريفات السابقة؛ فرأس المال النفسي: عبارة عن استثمار القدرات النفسية والعقلية التي يمتلكها الفرد والتركيز على الجانب الإيجابي لديه، فتجعله أكثر قدرة على تحقيق أهدافه بإصرار، وتفسير الأحداث والمواقف تفسيراً إيجابياً وعلى مواجهة العقبات والصعوبات التي تواجهه، وتخطيها وابتكار الحلول الناجحة لها بما يحقق له نمطاً حياتياً أفضل يجعله أكثر اتزاناً نفسياً.

ولا شك أن حاجة أمهات الأسر وحيدة الوالدية لتنمية رأس المال النفسي لديهن أصبحت حاجة ملحة، خاصة وأن التركيز في السابق على هذه الفئة كان على تحسين نقاط الضعف لديهن ومحاولة إخراجهن من دائرة الصدمة أو التقليل من آثار الصدمة التي يمررن بها نتيجة الطلاق أو الترميل أو غياب الزوج أياً كانت الأسباب ووضعت البرامج الإرشادية والعلاجية لذلك، ومع ازدياد أعداد هذه الفئة في المجتمعات أصبح لزاماً التركيز على استثمار قدراتهن التي يمتلكنها، وتطويرها وتنميتها بصورة إيجابية بحيث تصبح فرداً فاعلاً في المجتمع، خاصة وأنهن مسؤولات عن تربية النشء ونقل الجانب الإيجابي إليه، ليصبح جيلاً بناءً نافعا لمجتمعه، وثروة بشرية إيجابية لوطنه، قادراً على مواجهة التحديات التي تعترضه.

إن تنمية رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة: الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، والصمود النفسي يتيح لأمهات الأسر وحيدة الوالدية مواجهة صعوبات الحياة بإيجابية، والخروج من دائرة الألم، واليأس والإحباط إلى طريق الأمل، والتفاؤل، والثقة بالقدرة على مواصلة الحياة، والانطلاق لتحقيق الأهداف.

## 5/1 أهمية رأس المال النفسي وفوائده:

إن التركيز على تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية، يعد وسيلة مؤثرة لتحويلهن إلى عناصر فعالة في المجتمع لمهمات لغيرهن، بدلا من أن يكنّ عناصر تحتاج إلى الدعم والمساندة الدائمين وينظر إليهن على أنهن عبء على المجتمع. خاصة وأن رأس المال النفسي يعد من أهم العوامل التي تؤثر على الفرد بوصفها عوامل ترتبط بالجوانب السلوكية والنفسية (جنينة والسيد، 2021) وزيادة الاستثمار فيها سيولد لدى الفرد حالة من التطور في حياته، والتعاون مع الآخرين لتحقيق الأهداف المستقبلية، ومواجهة العقبات والصعوبات (الدليمي، 2016) ولا تقف فوائد ومزايا تنمية رأس المال النفسي عند هذا الحد وإنما تتجاوز إلى جملة من الفوائد يمكن إجمالها كالتالي:

1. يساعد رأس المال النفسي في خفض مستوى التوتر من الضغوط لدى جميع الأفراد بشكل عام وأمهات الأسر وحيدة الوالدية بشكل خاص. ويرفع من القدرة على التعامل مع هذه الضغوط.
2. الأفراد ذوي رأس المال المرتفع لديهم توقعات ايجابية تجاه المستقبل، وزيادة الاعتقاد في قدراتهم على التعامل مع مختلف التحديات التي تواجههم (بودرهم، 2018).
3. يزيد رأس المال النفسي من مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد فكلما ارتفع رأس المال ارتفع مستوى الصحة النفسية لديهم واتجهوا ناحية الرضا والاستقرار النفسي.
4. لرأس المال النفسي دور كبير في زيادة الإبداع في حل المشكلات، والمرونة في تغيير المسارات لحلها.
5. يسهم رأس المال النفسي في تنشيط الدافعية والتحفيز الشخصي، وزيادة الفاعلية سواء في الحياة المهنية، أو الحياة العائلية، أو الحياة المجتمعية بشكل عام (الدليمي، 2016)
6. يعد رأس المال النفسي أحد العوامل المحفزة لإظهار المميزات الشخصية والصفات النفسية الإيجابية التي يمتلكها الفرد والتي تساعد على تحقيق الذات وتنفيذ السلوكيات اللازمة لتحقيق النجاح في الحياة (عارف، 2018).
7. يعزز رأس المال النفسي الثقة بالنفس والاعتماد على القدرات الشخصية. ويساعد الفرد على التفكير الإيجابي.
8. يساعد رأس المال النفسي في تعزيز التحمل العاطفي، وهو القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية والعاطفية والتحديات في الحياة، والمواقف الصعبة بشكل صحيح.

9. يسهم رأس المال النفسي في تحسين العلاقات الاجتماعية، حيث يمتلك الأشخاص ذوو رأس المال النفسي القوي مهارات التواصل الفعالة والقدرة على بناء علاقات صحية ومثمرة مع الآخرين (الحسني، 2013).

10. يعزز رأس المال النفسي التفاؤل وتفسير الأحداث بطريقة إيجابية، وتحويل التحديات إلى فرص يمكن استثمارها.

11. يرتبط رأس المال النفسي بالصحة العقلية والنفسية الجيدة. حيث يمكن للأفراد ذوي رأس المال النفسي القوي التعامل مع ضغوط الحياة بشكل صحي والحفاظ على توازنهم العقلي والنفسي.

وبخلاصة القول أن رأس المال النفسي يعتبر عاملاً وقائياً ضد الآثار السلبية الناتجة عن التعرض للأحداث الضاغطة التي أصبحت تمثل جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وكذلك يعتبر عاملاً علاجياً من الأعراض الجسدية والنفسية السلوكية (بوسنة، 2021). كما ويعد من أهم العوامل التي تؤثر على الفرد، وزيادة الاستثمار فيه سيولد لديه حالة من التطور في جودة الحياة، والتعاون مع المحيطين به، والسعي الدائم لتحقيق أهدافه، والذي ينعكس أثره على مجابهة الصعاب والتمتع بالسمات الإيجابية المتنوعة (جوهر، 2021).

وتستنتج الباحثة من خلال ما تقدم أن رأس المال النفسي وما يحققه من نتائج إيجابية يمكن تعزيزه وتطويره عبر العديد من الطرق، مثل التعلم واكتساب مهارات جديدة، والعمل على تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين صحة العقل والجسم، والعمل على تطوير العلاقات الاجتماعية الصحية. ومن خلال العمل على تعزيز رأس المال النفسي، يمكن لأمهات الأسر وحيدة الوالدية أن تحقق النجاح والرضا في حياتهن على مختلف الأصعدة.

## 2. خصائص رأس المال النفسي:

بناء على الدراسات التي تناولت مفهوم رأس المال النفسي، تبين أن لهذا المفهوم سبع خصائص:

1. تعددية الأبعاد وتكاملها: حيث يتكون رأس المال النفسي من أربعة أبعاد تتكامل فيما بينها، وتتمثل في: (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل والصمود النفسي). وتعتبر هذه الأبعاد موارد نفسية متكاملة بحيث تشكل بناءً جوهرياً للفرد (البصير، 2021).

2. الحداثة: حيث يعتبر رأس المال النفسي مفهوم فريد وحديث في علم النفس الإيجابي، يظهر ذلك من خلال قلة تناوله في الأبحاث والدراسات، وحاجته إلى مزيد من البحث والدراسة والتطبيق (بودرهم، 2018).

3. ومن خصائصه أنه محدد المجال بمعنى: أن الفرد قد يتمتع بمستوى مرتفع من رأس المال النفسي لتحقيق أهداف العمل، وفي مجال آخر (كالأسرة على سبيل المثال) قد يكون رأس المال النفسي منخفضاً في بعض أبعاده وربما كلها.
4. ثبات المحتوى: حيث يتسم رأس المال النفسي بثبات المحتوى، وهذا ما أكدت عليه نتائج الدراسات السابقة، إذ إنه أكثر استقراراً من العواطف؛ فالعواطف قد تكون مؤقتة أو طارئة ثم تتلاشى أما محتوى رأس المال النفسي فيجعل من الشخصية أكثر انفتاحاً وثباتاً للتغيير الإيجابي.
5. تفعيل الرأي الذاتي: بمعنى أن تفعيل رأس المال النفسي لدى الفرد ينبع من ذاته ورغبته في التغيير. والإرشاد النفسي المبني على تنمية رأس المال النفسي يعزز هذه الرغبة ويطورها.
6. القابلية للقياس: حيث يتسم رأس المال النفسي بقابليته للقياس.
7. التأثير على الأداء: يعد رأس المال النفسي أحد محددات الأداء، وقد تناولت العديد من الدراسات النتائج المترتبة على كونه مصطلحاً إيجابياً ومستمرًا ويرتبط بشكل كبير بأداء الفرد (بودرهم، 2018).
8. تعدد مستويات التحليل: يمكن تناول رأس المال النفسي على المستوى الفردي والجماعي وكذلك على مستوى المنظمة بمعنى أنه يتناول أفراداً، جماعات، مؤسسات (خضير، 2021).

### 3. أبعاد رأس المال النفسي:

أجمع العديد من الباحثين في حقل السلوك التنظيمي على تضمين رأس المال النفسي أربعة أبعاد إيجابية متكاملة، سميت بنموذج (HERO) وهذا هو التصنيف الأشهر المتفق عليه (البصير، 2021). وتعد هذه الأبعاد بناءً جوهرياً يحفز ميول الفرد نحو إنجاز أهدافه، وإدراك المسارات لتحقيقها، والاعتقاد بالنجاح في الوصول إليها، ومواجهة العقبات والتحديات التي تعترض طريق تحقيق هذه الأهداف، وقوة الأفراد ومواقفهم تجاه النظرة العامة للحياة (محمود وزايد، 2021) وعلى الرغم من الاختلاف في مكونات رأس المال النفسي إلا أنه هناك جوانب أساسية تشترك في هذه المكونات وهي: إمكانية التطوير من خلال التدريب والممارسة (Developable)، وارتباطها طردياً مع الأداء (Impactful on Performance)، إضافة إلى كونها فريدة (Unique)، وقابلة للقياس (Measurable). حيث تعد الأبعاد التي وضعها (Luthans, 2004) لرأس المال النفسي والتي تشمل (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، والصمود

النفسي) أكثر الأبعاد استخداماً في البحوث والدراسات، وقد تم استخدام هذه الأبعاد واختبارها في دراسات عديدة وحديثة (خضير، 2021).

وتمتاز هذه الأبعاد الأربعة بكونها متكاملة ومتراصة فيما بينها فالتقاول هو التوجه الإيجابي نحو تحقيق الإنجازات في العمل. والصمود هو: قدرة الفرد على الرجوع إلى وضعه الطبيعي بعد تعرضه للمشكلات والأزمات. والكفاءة الذاتية هي: ثقة الفرد في قدرته على وضع وتحقيق الأهداف. أما الأمل فهو: التحفيز الذاتي للعمل على تحقيق الأهداف (الصادق وقاسم، 2020). وفيما يلي تفصيلاً للأبعاد المكونة لرأس المال النفسي.

### البعد الأول "فاعلية الذات" أو الكفاءة الذاتية (Self-efficacy)

هي أول المكونات الأساسية "رأس المال النفسي" وهي تعني ثقة الشخص في قدراته وإمكانياته لتحقيق أعلى مستوى للإنجاز (Lorenz, 2016)، وقد ظهر مفهوم الكفاءة الذاتية على يد "باندورا" (Bandura, 1982) من خلال نظريته في الإدراك الاجتماعي (دسوقي، 2017)، والتي افترضت أن السلوك يتحدد في ضوء ثلاث عوامل وهي: العوامل الشخصية، والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية (العتار، 2022). ويرى باندورا (Bandura, 1986) بأن فاعلية "الذات" أو ما يعرف بالكفاءة الذاتية، تعتبر بمثابة الاعتقاد الإيجابي للفرد في معظم المواقف وتُعد من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية لما لها من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، حيث تلعب دوراً رئيسياً في توجيه السلوك وتحديده، فالفرد عندما تكون لديه فكرة عن نفسه بأنه قادر وملتزم ومجتهد ومثابر يميل إلى التصرف بناءً على هذه الفكرة والعملية تبادلية حيث إن السلوك الذي يمارسه الفرد يؤثر في الطريقة والكيفية التي يدرك فيها ذاته. كما يرى باندورا أن الفرد عندما يواجه مشكلة ما أو موقف يتطلب الحل، فإن الفرد قبل أن يقوم بسلوك معين يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك، وهذا ما يشكل الشق الأول من الفاعلية الذاتية، في حين يشكل إدراك هذه القدرة الشق الثاني من الفاعلية الذاتية، أي عندما يكون مقتنعاً على أساس من المعرفة والقدرة، بأنه يمتلك الفاعلية اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة فإنه بذلك يوجه سلوكه نحو جهة معينة (يحيى، 2019).

وتلعب الكفاءة الذاتية دوراً تأثيرياً بالغ الأهمية في المكونات الأخرى. فهي تشير إلى الكيفية التي يمكن للفرد من خلالها أن ينفذ مسارات للعمل وذلك للتعامل مع حالات ومواقف مستقبلية مع إمكانية التنبؤ بكم الجهد والمثابرة التي يتطلبها لإنجاز العمل (عبدالرحمن، 1998). كما أن الاعتقاد في فاعلية الذات يؤثر في الصمود عند التعرض للمحن والظروف الصعبة، وفي نشاط الوظائف المعرفية، ومن ثم فهي أداة تساعد الأفراد على تحقيق حياة إيجابية منتجة (المصري، 2022). واعتقادات الكفاءة تتمثل في كيفية إدراك الأفراد للأحداث وترجمتها. وتختلف

القدرة على مواجهة الصعاب بقدر مستوى اعتقادات الكفاءة انخفاضاً وارتفاعاً؛ فعندما تكون الكفاءة الذاتية للفرد عالية فإنه يعتقد أنه سيكون ناجحاً، ويقدم جهداً ثابتاً على أساس ذلك، أما إذا اعتقد بأنه لن يكون ناجحاً فسيترجع حتى لو كان الجهد المبذول كبيراً (دسوقي، 2017).

كذلك فإن الكفاءة الذاتية تعني امتلاك الاعتقاد أو الثقة لحشد الموارد والمحفزات وخطط العمل واستثمار المهارات لإنجاز المهمة بنجاح في مجال معين. فالقدرة الذاتية لا تعبر عن مستوى الفرد أو نوعية المهارات لديه، وإنما تعبر عن كيفية الاستفادة من تلك المهارات، كما أن الأمر هنا لا يتعلق بما ينوي الفرد أن يفعله، بل المهم هو ما يستطيع فعله حقيقة، ويتضح دور القدرة الذاتية بالنسبة للأفراد الذين يحققون مستويات مرتفعة من المبادرة، وبذل الجهد والدافعية لإنجاز المهام، ولديهم الصمود في وجه العقبات والتحديات التي قد تواجههم (خضير، 2021). بمعنى أن العلاقة بين القدرة الذاتية والدافعية علاقة ارتباطية موجبة، ولاشك أن لذلك تأثير على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فشعوره بقدرته وكفاءته تعزز لديه الشعور بالرفاهية والسعادة والتوافق النفسي وتدعمه على تنظيم ذاته ثم حل مشكلاته والمحافظة على سلوكه، واتخاذ قراراته (Yuner, 2020). ويعرف الأشخاص الذين يمتلكون كفاءة ذاتية عالية من خلال خمس خصائص أساسية يمتازون بها (جوهر، 2021). وهي:

- 1 . يضعون أهدافاً ومهاماً عالية المستوى للتحدي.
- 2 . يبحثون عن التحدي.
- 3 . لديهم دوافع ذاتية.
- 4 . الالتزام بالوقت المحدد لتحقيق الهدف.
- 5 . المثابرة للوصول إلى الهدف عند مواجهة العوائق.

وقد وضع تيمس (Tams) نموذجاً للكفاءة الذاتية يتكون من بعدين هما: الاهتمام، وهو إدراك موجه خارجي عندما تكون النماذج البيئية هي المستخدمة كمصادر للكفاءة الذاتية. والانعكاس الذي يميز بين اثنين من اتجاهات التفكير الشخصي بشأن الكفاءة الذاتية هما: التركيز على المهمة التي يؤديها الفرد بحيث تزوده بالمعلومات والعمليات والمخرجات، والتركيز على البيئة الاجتماعية التي تزوده بمعلومات من ملاحظة الناس أو تفاعلهم مع الآخرين من خلال ومع البعدين. كما تظهر لدى الفرد أربعة مجالات لبناء كفاءته الذاتية وهي (العنزي وإبراهيم، 2012؛ دسوقي، 2017):

- 1 . الاهتمام بما يفعله الفرد من خلال التركيز على المهمة، والخبرات السابقة.
- 2 . الاهتمام بالبيئة الاجتماعية للفرد من خلال الارتباط بالآخرين ومقارنة مرجعية مع أداء الآخرين.

3 . الانعكاس لما يفعله الفرد وذلك من خلال التعلم من النكسات وجعل المهمة ضمن سياق.

4 . واتخاذ موقف تجاه بيئة الفرد لإثبات التفوق وتأكيد المنظور الشخصي.  
وترى الباحثة أن الكفاءة الذاتية عبارة عن اعتقاد راسخ، ويقين الفرد بذاته وما يمتلك من مهارات وقدرات وخبرات تمكنه من التطور في الحياة والوصول إلى مختلف الأهداف والمآرب، وإن صادفته مختلف العوائق والمصاعب، مع ملازمة المثابرة وقبول التحدي.

### كيفية تطوير الكفاءة الذاتية:

يرى لوثانز (2007) Luthans أن تطوير الكفاءة الذاتية يكون من خلال أربع طرق لها الدور المهم في تقوية الكفاءة الذاتية وتحسينها ومن ثم تنعكس على حياة الفرد إيجابيا، فالفرد الذي يمتلك كفاءة ذاتية قوية ستكون حياته أفضل وقدرته على التعلم أكبر على عكس ممن يمتلك كفاءة ذاتية ضعيفة.

1 . تجارب النجاح (إجادة المهمة): ويعد المدخل الأقوى لتطوير الثقة، حيث يولد لدى الفرد القدرة على المثابرة، والإحساس القوي والدائم بالقدرة على زيادة الإنجازات حيث النجاح يتبعه نجاح.

2 . ملاحظة الآخرين والاقتراء (النمذجة)؛ حيث يمكن تطوير الكفاءة الذاتية للأفراد من خلال ملاحظاتهم لنجاحات الآخرين أثناء تأديتهم لعمل معين.

3 . الإقناع الاجتماعي من خلال تقديم التعليقات الإيجابية، والإشارة إلى نقاط القوة في الإنجاز، حيث تتطور كفاءة الفرد عندما يقتنع به الآخرون ممن يتمتعون بالاحترام ويستلم منهم تغذية عكسية بمعنى آخر: أنه يُقِيم نفسه ويشحذها إيجابيا من خلال الإقناع اللفظي الإيجابي الذاتي، ويجعل لذاته قيمة بين المجموعة والاستفادة من تعليقاتهم الإيجابية له مما يرفع لديه الكفاءة الذاتية.

4 . الإثارة النفسية والفسولوجية (الحالة النفسية والجسدية للفرد) وهذه لها دور كبير في تطور الكفاءة الذاتية في حال تحسينها. فالمشاعر السلبية والإنهاك الجسدي والإعياء بلا شك يقلل من الكفاءة الذاتية والثقة بشكل كبير إن لم يواجهها الفرد بشكل جدي؛ فالصحة الجسدية والنفسية لها تأثير إيجابي قوي في بناء الكفاءة الذاتية.

### البعد الثاني: "التفاؤل" (Optimism)

هو المكون الثاني لرأس المال النفسي، ويعرف في معجم علم النفس والطب النفسي على أنه الاتجاه أي أنه كل ما سوف يحدث إلى الأفضل وبأن الرغبة سوف تتحقق ويتم إشباعها في

النهاية وفي حال ساءت تلك المشاعر في مواجهة المحن او الشدائد التي قد تكون دفاعاً أمام التوقعات السلبية أو القلق” (عبد الحميد وكفافي، 1992).

أما الأنصاري (1998) فيرى بأن التفاؤل نظرة الاستبشار تجاه المستقبل، التي تجعل الشخص يتوقع الأفضل ثم ينتظر حدوث الخير وهو ما يرنو للنجاح ويستبعد ماعدا ذلك. كما عرفه خضير (2021) بأنه العزو الإيجابي في تحقيق النجاح الآني والمستقبلي. وعرفه محمد (2021) بأنه الحالة النفسية الداخلية التي تجعل الفرد ينظر للأحداث اليومية والمستقبلية بنظرة إيجابية مشرقة، وتجعله يشعر بقدرته وإيمانه بالله على تحقيق النجاح في كافة أمور الحياة في الحاضر القريب والمستقبل البعيد، أما الأحداث السلبية فينظر إليها على أنها أحداث طارئة ويجب عليه تبديلها وزوالها والسيطرة عليها للوصول إلى حالته الإيجابية التفاؤلية.

ينبع التفاؤل من داخل الشخص وهو ما يثير تحفيزاً بداخله، ويظهر على انفعالاته وسلوكياته ويجعله متمسكاً بالحياة والنظرة الإيجابية لها، قادراً على حل المشكلات، تظهر عليه روح المثابرة والاستفادة من خبراته الشخصية وهو ما يستطيع به تحديد الأهداف وفقاً لإمكاناته ومن ثم يتوجه بالخطى الثابتة لتفعيل تلك الأهداف ويكون رد فعله إيجابياً وتوقعاته كذلك، مع شعوره بالثقة وتصميمه وإرادته لتحقيق هدفه مهما واجهته التحديات (غانم، 2014).

ويعد التفاؤل أساس رأس المال النفسي لأنه يرتبط ارتباطاً إيجابياً مع الأحداث المستقبلية التي تشمل المشاعر الإيجابية والتحفيز الداخلي بوجود تقييم واقعي لتلك الأحداث ومدى إمكانية حدوثها، مما يزيد من فاعلية الشخص وأمله، وهذا يعني أن التفاؤل دائم التغير (جوهر، 2021). يتسم الأفراد المتفائلون بوصفهم للأحداث السلبية على أنها مؤقتة زائلة وعابرة ونادرة الحدوث بمعنى أنها استثناء في الحياة وليست قاعدة، بينما الأحداث الإيجابية يرونها دائمة (العتار 2022)، وهم الأقل تأثراً بالضغوطات؛ فهم ينظرون لها بشكل موضوعي وواقعي، ويحددون أسبابها دون جلد للذات، بل يتعاطفون مع ذواتهم، ويثقون في قدراتهم على المواجهة، ويفترضون إمكانية التغيير، وهم يعيدون ترتيب الأحداث بشكل إيجابي ويبحثون عن المصادر لمساندة الآخرين عند حاجتهم (تمام، 2019؛ الفارسية، 2020).

وترى الباحثة أن التفاؤل عبارة عن استشراف إيجابي للمستقبل مليء بالتفسيرات الإيجابية، والنظرة الاستبشارية لكل ما يحدث وما سوف يحدث، مصحوباً بانفعالات وسلوكيات إيجابية تتفق مع تلك النظرة الاستبشارية. والتفاؤل يقوم على ثلاثة أسس تجعل من حياة الفرد أكثر استقراراً وهي: تجاهل الماضي والتساهل في التعاطي مع أحداثه، وتثمين وتقدير الحاضر وعيش اللحظة الراهنة، أما الأساس الثالث فهو الاستشراف الإيجابي للمستقبل والعمل على

التخطيط له وفق هذه النظرة. وبهذه الأسس الثلاث يسعى الفرد إلى إنجاح حياته المهنية والشخصية.

### البعد الثالث: الأمل (Hope)

هو أحد " المتغيرات " الأساسية في علم النفس " الإيجابي " ويعتبر أحد أهم المكونات لرأس المال النفسي ومن أهم عوامل الوقاية من آثار الضغوط السلبية والقوة الديناميكية التي تتميز بإعطاء الفرد ثقته وتوقعه بإنجازاته ومن ثم تحقيق نجاحه في الحاضر والمستقبل، وهو ما يساعده في استمراره للحياة والنجاح (مخير، 2009).

ويعرفه لوثنانز (Luthans, 2004) بأنه: الحالة التحفيزية التي تقوم على التفاعل المشتق من الشعور بالنجاح من خلال الطاقة الموجهة نحو الهدف والتخطيط لتحقيق الأهداف. كما يعرفه سايندر ولوبيز (Synder & Lobe, 2002) على أنه: حالة من الدافعية الإيجابية المعتمدة على التفاعل بين عدة عوامل متمثلة في الأهداف، وقوة التفكير، وقوة الإرادة التي يمكن من خلالها تحديد الأهداف، والمسارات من خلال التخطيط لتحديد الوسائل التي يمكن استخدامها في تحقيق الأهداف. أما إيفي (Avey) وزملاؤه فقد أقرروا بأن الأمل يتضمن قوة الإرادة (قوة الأفراد وتصميمهم على أداء أهدافهم) وقوة الطريق (أي التفكير في أن يكون قادرا على إيجاد مسارات بديلة وخطط موقفية لإنجاز الأهداف في حال مواجهة العقبات) (خضير، 2021). ويُعرف الأمل في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنه: (اتجاه أو ميل نفسي يتضاد مع اليأس أو الضغوط، وهو ما يعتبره البعض عاطفة مشتقة تقوم على الرغبة في تحقيق هدف بعينه مع وجود درجة من اليقين بأن هذه الرغبة ستجد سبيلها للتحقيق، مما يضيفي على الواقع نوعا من المتعة التي يبعثها تحقيق الأمل أو انتظاره (عبد القادر وآخرون، 2003).

ويتكون الأمل من مكونين رئيسيين (واري والفقير، 2021):

المكون الأول: الطاقة ويقصد به: إحساس الفرد بالاستعمال الناجح للطاقة (الإرادة) في سعيه إلى طموحاته الشخصية.

المكون الثاني: القابلية المدركة على توليد مسارات من أجل تحقيق طموح محدد أو رغبة معينة. ومن خلال ما تقدم من تعريفات يتضح بأن الباحثين قد اتفقوا على أن الأمل حالة تحفيزية داخلية إيجابية تقوم على قوة الإرادة والتصميم والسعي لإيجاد البدائل المناسبة لتحقيق الأهداف المنشودة. ويركز الأمل على ثلاث آليات رئيسية:

1 . الأهداف: ولا بد أن تكون محددة وواضحة وقابلة للتحقيق والقياس، مع تحليل الأهداف الطويلة إلى أهداف قصيرة وفرعية يؤدي تحقيقها إلى تحقق الهدف الأكبر. والتخطيط

لهذه الأهداف سواء على المستوى المادي أو المعنوي أو المستوى القريب أو البعيد (البصير، 2021).

2 . المسارات (Pathways): وتتمثل في قدرة الفرد على إيجاد بدائل أو خطط ممكنة للوصول إلى الأهداف المنشودة. والتصميم على استخدامها وإجراء تعديلات عليها وفقا للقدرات الشخصية أو الظروف البيئية.

3 . قوة التفكير: وتظهر من خلال اعتقاد الفرد بأنه قادر على البدء بمثابرة وعزيمة، ومن ثم بذل الجهد اللازم للوصول للهدف المنشود من خلال المسارات التي تم تحديدها (بودرهم، 2018).

وللأمل آثار إيجابية تنعكس على حياة الفرد، إذ يشعر بالتوافق النفسي، ويرتبط إيجاباً باعتقاده بقدرته، وجدارته الشخصية، وإدراكه لكفاءته الشخصية وتقديره لذاته، بالإضافة إلى قبوله الاجتماعي، كما يجعله الأمل ملازماً للتفكير الإيجابي، ويرفع من تكيفه الإنساني، فضلاً عن أهمية الأمل في زيادة رغبة الفرد في التعلم وإحساسه بالسعادة. وهنا تظهر العلاقة واضحة جلية بين الأمل والكفاءة الذاتية (المصري، 2022).

ومن خلال ما تقدم ترى الباحثة بأن الأمل عبارة عن: معادلة داخلية تحفيزية تتضمن قوة تفكير الفرد وإرادته في تحقيق أهدافه المحددة، وإصراره ومثابرته على تحقيقها من خلال إيجاد البدائل والمسارات الممكنة التي تعمل كخارطة طريق توفر الاتجاه نحو الهدف، وتعمل بصورة فاعلة للتعامل مع المنعطفات والعقبات غير المتوقعة في الطريق لتحقيق الهدف. بمعنى آخر أن الأمل = الأهداف + المسارات + قوة التفكير.

#### البعد الرابع: الصمود النفسي: (Resilience)

يعد الصمود كلمة مشتقة من الأصل اللاتيني (Resilience) وتعني القفز مرة أخرى (Jump Back)، وهي مشتقة كذلك من علم الكائنات الحية التي إذا صادفت موقفاً مهدداً فإنها قد تتراجع، ويتغير لونها حتى تستعيد حالتها الأولى من الاتزان فور الانتهاء من المؤثرات الخارجية، ويرتبط مفهوم الصمود بعدد من المفاهيم الأخرى في علم النفس مثل قوة الأنا، مرونة الأنا، المنة النفسية، الصلابة النفسية، التفكير الإيجابي، الاتزان الانفعالي وغيرها.

ويعبر عن الصمود النفسي على أنه القدرة على التحمل، القدرة على مواجهة الشدائد والمصاعب بصلابة، القدرة على التعافي، والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لمحن الحياة وأحداثها الضاغطة (سناري، 2018) وهذا يتسق مع المعنى اللغوي لمصطلح (Resilience) المشار إليه سابقاً (واري والفقيه، 2021).

وتعرفه الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychological Association, 2000) بأنه: عملية "التوافق الجيدة لمواجهة الشدة والصدمة والتهديد والمأساة مع الضغوط الأسرية أو العلاقة مع الآخرين وكذلك المشكلات الخطيرة الصحية أو الأزمات الاقتصادية". وترى الأعرس (2010) بأن الصمود النفسي هو: "ما يعني قدرة الشخص على استعادة التوازن بعد تعرضه للصعاب والمحن ولكنه يوظف تلك المحن ليحقق نموه وتكامله". والصمود النفسي له مترادفات عديدة مثل المرونة، والصلابة، ومقاومة الانكسار، وكان في كل منها قصور في احتواء المعنى الأصلي، والشمولية في المعنى، ثم انتهت إلى ترجمته إلى الصمود النفسي الذي اشتمل على جميع المرادفات (فالصاد) صلابة، و(الميم) مرونة، و(الواو) وقاية، و(الدال) دافعية. وإن كان الكثير من الباحثين يستخدم المرونة أو الصمود النفسي وأي إطلاق منها يقصد به ذات المعنى. ويشير الصمود إلى تلك القوة النفسية الإيجابية للارتداد أو النهوض مرة أخرى من العثرات والعقبات، والقدرة على مواجهة الصراع والفشل. فالصمود لا يعني الاستجابة الإيجابية فقط للأحداث المعاكسة، ولكن أيضاً للأحداث الإيجابية التي يمكن أن تسبب ردود أفعال معاكسة من قبل الفرد، وأيضاً في شكل زيادة الضغوط التي يتعرض لها الفرد (البصير، 2021).

ويعد عالم البيئة الكندي (Holling) من أوائل الباحثين الذين استخدموا مصطلح المرونة، حيث لاحظ أن الأنظمة لها خاصيتان متميزتان هما: المرونة والاستقرار، إذ تحدد المرونة قدرة الأنظمة على استيعاب التغيرات، فيما يمثل الاستقرار قدرة الأنظمة للعودة إلى حالة التوازن بعد الاضطراب المؤقت. ويرى بأن المرونة: مهارة تجعل الفرد قويا عند التعرض للضغط أو التغيير الكبير (خضير، 2021).

وتعرف الباحثة الصمود النفسي بأنه: استجابة تمكن الفرد من القدرة على الوقوف أمام الأحداث والتحديات الإيجابية والسلبية والعودة إلى الحالة الطبيعية في أقصر مدة زمنية. وبعد الصمود النفسي يختلف عن أبعاد رأس المال النفسي؛ لأنه يعتبر بمثابة رد فعل وليس مبادرة كما هو الحال بالنسبة للكفاءة الذاتية، والتفاؤل، والأمل، بمعنى آخر يمثل الصمود استجابة للأحداث وليس صنع الأحداث. فالفرد الذي يمتلك الصمود النفسي يميل لأن يكون أكثر كفاءة في إمكانية التطوير في العديد من خبرات الحياة المتنوعة في ظل الظروف الصعبة والمعوقات التي قد تعترضه (واري والفقيه، 2021).

ويتسم لأشخاص الذين يتميزون بصمود نفسي مرتفع بقدرتهم على التكيف مع التغيير (Luthans, 2004) وتقبلهم للواقع، واعتقادهم العميق بأن حياتهم ذات معنى، وأن كل ما يحدث لهم في الحياة له حكمة (الطار، 2022).

إن الصمود النفسي هو: العامل الوقائي الذي يحمي الفرد من مشكلاته النفسية ومن العملية الديناميكية التي تعد معقدة وتشير إلى مدى تمتع الفرد بالمهارات التكيفية الإيجابية برغم تعرضه لأحداث ضاغطة وهو ما يمكنه من استعادة قدراته على المواجهة واستعادة توازنه النفسي بعد الأزمات وقد أثبت يحي (2017) في دراسته بأن الأفراد الذين لديهم صمود نفسي مرتفع هم من يستخدمون الاستراتيجيات كمواجهة إيجابية لحل المشكلات كالمواجهة الدينية والمواجهة النشطة.

وعلى حسب اطلاع الباحثة- فقد وجدت دراسة (جرادات والوزير، 2019) أشارت إلى مكون خامس لرأس المال النفسي وهو (الاتزان العاطفي) المتضمن لحب الآخرين للفرد، وحبهم. وترى الباحثة أن الاتزان العاطفي ليس مكوناً من مكونات رأس المال النفسي بقدر ما هو محصلة ونتيجة يصل إليها الفرد بعد توفر مكونات رأس المال النفسي السابق بينها بصورة تكاملية، فإذا ما تم تحسينها وتطويرها فإن من نتائجها الوصول الى التوازن النفسي بشكل عام، والتوازن العاطفي بشكل خاص.

ومن هنا نرى بأن جميع الأبعاد المكونة لرأس المال النفسي بذات الأهمية للفرد ولا يمكنه أن يستغني عن أي منها فهي تكمل بعضها بعضاً لتكون له بمثابة الحصن النفسي الذي يتصدى به لتحدياته المختلفة، فكفاءته الذاتية عامل أساسي لتميزه ومثابرتة في مواجهة تحدياته، كما أن الاستمرار والإصرار صفات مهمة لتحقيق أهدافه، ومرونته العالية وصموده النفسي يجعل منه فرداً قوياً في مواجهة التغيير، أما التفاؤل فهو حتماً وسيلة استشرافية مستقبلية فعالة للنجاحات التي قد يتمتع بها (دسوقي، 2017).

### **تكامل وترابط أبعاد رأس المال النفسي:**

تعد مكونات رأس المال النفسي مكونات متكاملة ومتراصة فيما بينها، فالتفاؤل هو: التوجه الإيجابي نحو تحقيق الانجازات، والصمود النفسي هو: قدرة الفرد على الرجوع إلى وضعه الطبيعي بعد تعرضه للمشكلات والأزمات، والكفاءة الذاتية هي: ثقة الفرد في قدرته على وضع وتحقيق الأهداف، أما الأمل فهو: التحفيز الذاتي للعمل على تحقيق الأهداف وخلق المسارات البديلة للوصول إليه (الطائي وآخرون، 2020).

ويرى لوثانز (Luthans, 2007) أن نتيجة الصمود والتفاؤل تتجسد عندما تندمج مع الكفاءة الذاتية والأمل، فالفرد إذا أظهر صموداً وتفاؤلاً ينبغي أن يكون أكثر ثقة بشأن الاستمرار، وتصعيد الجهود، ومتابعة المسارات الرئيسية للعودة إلى المستوى الأصلي كما كانت في السابق، ومع هذا التشابك والترابط يمكن أن يعود إلى ما كان عليه قبل الأزمة. (العنزي وإبراهيم، 2012).

وإذا امتلك الفرد طاقة أكبر للتفاوض فسيمتلك منظوراً إيجابياً، وبالاندماج مع الكفاءة الذاتية والأمل سيمتلك ثقة وإصراراً لمتابعة المسارات البديلة للحياة. وعندما تتم عملية الدمج مع الأمل سيحدد بمرونته وصموده المسارات بشأن كيفية عودته للتعافي، فضلاً عن بناء مستويات من الكفاءة الذاتية عبر إظهار ما يمكن أن يتغلب عليه من تحديات، والتفاوض لفعل ما هو أفضل في المستقبل (العنزي، 2012).

كما أكد باندورا (1997) أن هذه الأبعاد الإيجابية الأربعة متناغمة ومتآزرة، وبالتالي يكون الأشخاص المتفائلون أكثر صموداً وتحفيزاً لمواجهة الصعاب في حياتهم. والكفاءة الذاتية تؤدي إلى صمود أكبر تجاه المشكلات والمحن، ووجد سنايدر (Snyder, 2000) أن المستوى العالي من الأمل يميل لأن يقود إلى ثقة أكبر بشأن المهام المحددة (الكفاءة الذاتية)، ومن ثم إتاحة القدرة على التحول السريع بعد حالة اليأس المؤقتة (الصمود). فكلّ بعد من هذه الأبعاد يؤثر في الآخر وينسجم معه. كما يمكن تطويرها وتحسينها (عيسى وفوزي، 2022).

ويمكن اعتبار رأس المال بناءً جوهرياً؛ لأنه يضم الموارد النفسية الأربعة؛ ولأنها أكثر أهمية وأكثر تأثيراً في مجموعها بالمقارنة بالآثار الفردية لكل مصدر على حدة. فقد يمتلك الفرد صموداً في العمل يجعله أكثر مواجهة للعقبات، في حين قد ينخفض في مجال آخر مثل المواقف العاطفية على سبيل المثال (البصير، 2021).

والجميع يمتلك مستويات من رأس المال النفسي، ولكن لا تظهر نتائجها في حياة الفرد نتيجة عدم استثمارها. والتكامل والترابط بين أبعاده الأربعة يجعل الفرد قادراً على التقييم المعرفي السليم لواقعه، والتعامل بإيجابية مع ضغوطاته المتعددة، مما يجعل نظرتة للحياة أكثر شمولية وواقعية، ومن ثم ينعكس بصوره إيجابية على إدراكه لجودة الحياة. والمحصلة النهائية لتوافر أبعاد رأس المال النفسي هو تحقيق أهداف الفرد في الحياة مما ينتج عنه راحة البال Peace of mind وهو أحد المتغيرات الإيجابية التي تؤدي دوراً مهماً في حياة الفرد كأحد القضايا الرئيسية في علم النفس الإيجابي (سالم، 2021).

#### 4. أمهات الأسر وحيدة الوالدية:

الأسرة وحيدة الوالدية يقصد بها: تلك الأسرة التي يتولى إدارتها والقيام عليها أحد الوالدين في ظل غياب الوالد الآخر بصفة دائمة أو شبه دائمة سواء كان الطرف الموجود الأم أو الأب، ولكننا في هذا البحث بصدد التركيز على الأسرة وحيدة الوالدية التي تكون فيها الأم هي المسؤولة، وتقوم بدور الأب والأم معاً، وتعاني من الكثير من الصعوبات في ظل وجود الأبناء وغياب والدهم (الخليفي، الرشيد، 2011).

تناولت العديد من الدراسات هذه الفئة تحت مسمى المرأة المعيلة كما في دراسة علي وآخرون (2023)، ودراسة عبدالبدیع (2007)، ودراسة البساطي (2012)، ودراسة النوبري (2010)، ودراسة بدوي (2009)، ودراسة السيد (2006)، وبعض الدراسات تناولت هذه الفئة تحت مسمى (الأسر التي تعولها امرأة) كما في دراسة النجار (2010)، ودراسة أنور (2007). أما دراسة الكندري (2020) فقد تناولت الأسرة وحيدة الوالد أو الوالدية المنفردة أو أسرة أحادية الوالدية التي يكون فيها عائل واحد الأب أو الأم حيث يقوم أحدهما بتقديم الرعاية المطلوبة للأطفال في الأسرة على نحو منفرد.

أما دليل السكان لمنظمة الاسكوا (ESCWA) التابعة للأمم المتحدة (2009) (المشروع العربي لصحة الأسرة) في طبعته الرابعة فقد تناول هذه الفئة تحت مسمى (أسر أحادية الوالد) وعرفتها بأنها: أسر تضم أطفالا يعولها أب أو أم كنتيجة للطلاق، أو الانفصال، أو وفاة أحد الوالدين" والبعض يسميها (الأسرة ذات العائل الوحيد). أو (أسرة أحادية الوالدية) كما جاء في مكتبة الأمم المتحدة أما الباحثة فقد تناولت ذات الفئة تحت مسمى (أمهات الأسر وحيدة الوالدية)، وسبب اختيار هذا المسمى يعود لعدة أسباب:

- 1 . حصر وقصر البحث على عينة الدراسة الأمهات فقط. واستبعاد الأخريات اللواتي قد يكن معيلات ولكنهنّ لسن أمهات.
  - 2 . التأكيد على وجود أطفال وقيام الأم بالحضانة والرعاية. واستبعاد كل من غاب عنها زوجها ولكن ليس لديها أولاد، أو لم تكن الحضانة عندها.
  - 3 . عدم الاقتصار على فئة معينة من عينة الدراسة كالمطلقات مثلا أو الأرامل ولكن إطلاق أمهات الأسر وحيدة الوالدية تشمل كل أم تقوم برعاية أولادها في حال غياب الزوج لسبب مؤقت بالطلاق، بالسفر، والهجر، والإهمال، والسجن والمرض ونحوه، أو غيابه لسبب دائم كالوفاة.
  - 4 . استخدام لفظ (الوحيدة) بدلا من أحادية لإظهار حجم المعاناة النفسية في مواجهة الحياة بمختلف ضغوطها وحدها وقيامها بالدور المزدوج.
- وبذلك جاء مصطلح (أمهات الأسر وحيدة الوالدية) لتشمل كل أم تقوم بالدور المزدوج في تربية أولادها في ظل غياب زوجها الدائم أو شبه الدائم أو المؤقت أيا كان سبب الغياب، سواء تكفلت بالإعالة المادية أو الإعالة التربوية أو الاثنين معا.
- أمهات الأسر وحيدة الوالدية ورأس المال النفسي:**

من الملاحظ أنّ أمهات الأسر وحيدة الوالدية تعاني من الكثير من الضغوطات سواء كانت ضغوطات مادية نتيجة لحاجتها إلى إعالة نفسها وأولادها، وتأمين الحياة الكريمة لهم وإن

اختلفت الصعوبات في مواجهة هذه الضغوطات حسب مستوى تعليم الأم، ومستوى العمل الذي تشغله، وفرص العمل المتاحة لها، أم كانت ضغوطات نفسية نتيجة حجم الدور والمسؤوليات التي تقوم بها داخل المنزل وخارجه، والضغوطات الاجتماعية، بالإضافة إلى عدد أولادها وتنوعهم بين ذكور أو إناث، وتفاوت مراحلهم بين طفولة أو مراهقة أو رشـد، واحتياجات كل مرحلة وسلبياتها وإيجابياتها، ناهيك عن المشكلات التي يمرر في مختلف مراحل حياتهنّ، الأمر الذي يوقع الأم في ضغط نفسي كبير قد تتحمله ويكون بإمكانها مواجهته وإدارته تبعاً لنمط شخصيتها ورصيدها من رأس المال النفسي الذي تملكه، وقد لا تتحمله ويكون رصيد رأس مالها النفسي قليلاً أو ضعيفاً فتقع أسيرة للأمراض النفسية وربما احتاجت إلى العقاير الدوائية. كما تبين للباحثة من خلال تطبيقها للبرنامج الإرشادي (موضوع البحث) على العينة المنتقاة بأن جميع المشاركات دون استثناء يتناولن عقاير للقلق والاكتئاب.

كما لوحظ أنّ مستوى رأس المال النفسي يختلف من أم لأخرى تبعاً لسبب غياب الوالد، والعلاقة العاطفية بينها وبين الوالد قبل الغياب، وعدد الأولاد، ونمط شخصية الأم، ومستوى تعليمها، ونوع العمل الذي تشغله، بالإضافة إلى نوع السكن الذي تقطنه مع أولادها إن كان مشتركاً مع أهلها أو أهل الوالد أم مستقلاً. كل هذه العوامل مجتمعة لاشك أنها تؤثر في مستوى رأس المال النفسي لديها ضعفاً وقوة، وزيادة ونقصاناً.

وترى الباحثة أنّ الأم لأسرة وحيدة الوالدية تحتاج إلى المزيد من الدعم والمساندة لرفع رصيد رأس المال النفسي لديها لمواجهة حياتها وتجاوز كافة الضغوطات والمصاعب فكلما زاد رصيدها من رأس المال النفسي استطاعت أن تواجه مختلف الصعوبات والتحديات، بل وربما تلهم الآخرين، وتعيش عيشة مكللة بالرضا وراحة البال لأنها قادرة على إدارة مشكلاتها، لا يعني ذلك أنها لن تتأثر بما يجري لها وما يدور عليها من دوائر صعبة، وأوقات عصيبة مقلقة، لكنها لا تستسلم لها، وتحاول جاهدة وفق قدراتها وإمكاناتها المتاحة لها أن تديرها وتخرج من إطارها، وتقف صامدة قوية بكل ما تملك من قوة وقدرة وإمكانات لأن أهدافها واضحة، وخطواتها مدروسة مرسومة، ومستقبلها مخطط له بكل تفاؤل وإيجابية. أمّا إن كان رصيد رأس مالها النفسي ضعيفاً قليلاً، فإن ذلك سيوقعها في شرك التخبّط والانعزال، واليأس والإحباط، ولاشك أن ذلك ينعكس على تربيتها لأولادها انعكاساً سلبياً، وينعكس على حياتها الشخصية والاجتماعية، وربما تعرضت للأمراض النفسية والبدنية.

لذا جاء هذا البحث بتصميم برنامج إرشادي متكامل يهدف إلى تنمية رأس المال النفسي لدى هذا الفئة التي يصعب حصرها في المجتمع نظراً لعددها الكبير؛ فالأمر لا يتوقف على المطلقات أو الأرامل أو زوجات السجناء على سبيل المثال وإنما الأمر يتعدى ذلك ليشمل كل أم

قائمة بدور الأب والأم معا مهما كان سبب غياب الأب وهذا ولاشك يجعل أمر معرفة النسبة الدقيقة لهذه الفئة أمرا في غاية الصعوبة.

وخلاصة القول أنّ أمهات الأسر وحيدة الوالدية بحاجة شديدة وملحة لتنمية رأس مالها النفسي لتكون أكثر قدرة وكفاءة على مواجهة حياتها، وتربية أولادها، وتكون شخصية ناجحة على الصعيد الشخصي والأسري والمهني والاجتماعي، وكلما زاد رأس مالها النفسي، زادت كفاءتها ومرونتها في تحقيق أهدافها وزاد معدل أملها وتفاؤلها في الحياة.

### أمهات الأسر وحيدة الوالدية في مملكة البحرين:

تولي مملكة البحرين العديد من الفئات التي تحتاج إلى الدعم والمساندة عناية مادية ومعنوية كبيرة، حتى ينخرطوا في المجتمع البحريني ويكونوا أفراداً ناجحين يساهمون في بناء أنفسهم ومجتمعهم. ولا شك أن فئة أمهات الأسر وحيدة الوالدية من ضمن الفئات التي تجد عناية كبيرة في مملكة البحرين من خلال توفير الدعم المالي لفئة الأرمال والمطلقات، وتوفير فرص العمل، والمراكز الأسرية النفسية التي تقدم الدعم النفسي لهذه الفئة. ولاشك أن مملكة البحرين كغيرها من الدول تعاني من تزايد لهذه الفئة وذلك يرجع لأسباب عديدة:

- 1 . زيادة نسبة الطلاق في مملكة البحرين حيث بلغت 34% في عام 2021. و(1986) في عام 2023 حسب ماورد في هيئة المعلومات والحكومة الالكترونية في مملكة البحرين.
  - 2 . زيادة عدد الأرمال حيث بلغ عددهن 15.596 أرملة حسب موقع المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية
  - 3 . وجود حالات من المعلقة بلغ عددهن (80) حالة (جريدة البلاد، 2023).
  - 4 . المترددات على المراكز الإرشادية النفسية وتوصلت الباحثة إلى عدد أمهات الأسر وحيدة الوالدية لدى المركز الأسري الذي تعاونت معه حيث بلغ (138) حالة.
  - 5 . بالإضافة إلى حالات من الأسر التي يكون فيها الأب مشغولا أو مهملا لأسرته والمرأة تلعب الدور الرئيسي في بيتها مع أولادها. ولكنها لم تقع في دائرة الرصد.
- لذا وجدت الباحثة صعوبة في رصد العدد الدقيق أو النسبة الاجمالية لهذه الفئة، ولكنها اختارت بعناية عينة البحث من الأمهات اللواتي يعانين من انخفاض في رأس المال النفسي.

## التعقيب على الإطار النظري:

يعكس الإطار النظري الذي تناولته الباحثة الجذور التاريخية لرأس المال النفسي الذي يعد من المفاهيم النفسية الحديثة في علم النفس الإيجابي والذي عني بإيصال الفرد إلى الاتزان النفسي من خلال استثمار مكان القوة فيه، وتنمية أبعاده الأربعة المتمثلة في (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، والصمود النفسي) بحيث تجعل منه فرداً أكثر قوة وصلابة في مواجهة التحديات. وتستنتج الباحثة مما تقدم أن رأس المال النفسي يتضمن جميع العوامل الإيجابية المساندة، والأبعاد المحفزة التي تتيح للفرد التعامل الإيجابي مع ماضيه وحاضره ومستقبله، بما يضمن له الاتزان النفسي، والتعامل مع كافة الضغوطات ومختلف الصعوبات والتحديات. كما يتضح أن أبعاد رأس المال النفسي من شأنها أن تُظهر الصفات النفسية الإيجابية للفرد، والمميزات الشخصية التي يتفرد بها، بحيث يستطيع أن يتعامل مع ذاته أولاً ومن ثم مع من حوله وما حوله.

ولاشك أن الجانب النظري لن تؤتي ثماره إلا بعد أن يتحول إلى واقع عملي، والواقع العملي لرأس المال النفسي لن يحين قطافه إلا بعد التدريب والتطوير، إذ أن الصفات الشخصية ومكان القوة فيها موجودة لدى جميع الأفراد ولكن الاختلاف في التدريب المتحصل والتطوير والتنمية التي تزيح الغبار عن مكان القوة وتظهرها وتنميها وتحسّن استثمارها لتطوير تعامل الفرد مع مراحل حياته السابقة والآنية واللاحقة.

فرأس المال النفسي في كل بعد فيه يتعامل مع فترة زمنية من حياة الفرد مليئة بالخبرات والتحديات، ويمكّنه من التركيز على مكان القوة فيه بدلاً من تنشيط مواطن الضعف. فالكفاءة الذاتية تركز على الحاضر ثم المستقبل من خلال الانفتاح على التحديات وتكثيف الجهود نحو تحقيق الأهداف. والتفاؤل يركز على المستقبل من خلال تعميق النظرة الإيجابية لجميع الأحداث المتوقعة والمرغوبة، ومحاولة التركيز على الجانب الإيجابي المشرق للأحداث وتفسيرها تفسيراً إيجابياً، أما الأمل فتركيزه على المستقبل أيضاً من خلال السعي إلى تحقيق الأهداف وإيجاد البدائل وتغيير وتنويع المسارات وفق القدرات والإمكانات المتوفرة بما يكفل الوصول للأهداف المرجوة، وآخر بعد في رأس المال النفسي هو الصمود النفسي فيركز على فن التعامل مع أحداث الماضي من خلال استجلاب الخبرات الإيجابية من تلك الأحداث السلبية الماضية السابقة والاستفادة منها في الحاضر لمواجهة صعوبات الوضع الراهن والتخطيط الأمثل للمستقبل.

ومن خلال ما تقدم تبنت الباحثة إعداد برنامج إرشادي متكامل قائم على تنمية رأس المال النفسي لأمهات الأسر وحيدة الوالدية في مملكة البحرين وذلك بتدريبهن على مجموعة من

المهارات التي تساعدن على رفع رصيدهن من رأس المال النفسي الذي كلما ارتفع، زاد من معدل قدرتهن على مواجهة حياتهن وتحقيقهن للنجاح الذي يرجونه ويأملنه، وهذا ما أكدته الدراسات السابقة التي ستستعرضها الباحثة.

## ثانياً: الدراسات السابقة والتعقيب عليها

تناولت الدراسات السابقة برامج إرشادية لتنمية رأس المال النفسي لم تأخذ حيزاً كبيراً من حيث العدد؛ فالدراسات تناولت رأس المال النفسي إما من خلال الأبحاث الوصفية وبيان مفهوم رأس المال النفسي وأبعاده، وإما أبحاث شبه تجريبية بحيث ربطت أحد أبعاد رأس المال النفسي بأحد المتغيرات، أو تناولت أحد أبعاده وتأثيره على العينة المنتقاة.

وفيما يلي عرض لبعض هذه الدراسات التي تم الوقوف عليها والبحث فيها ورتبت حسب المدة الزمنية من الأقدم إلى الأحدث:

### أولاً: الدراسات المتعلقة ببرامج إرشادية لتنمية رأس المال النفسي:

تناول خضير (2021) في بحثه (برنامج إرشادي مقترح يستند إلى الإرشاد الانتقائي التكاملي في تنمية رأس المال النفسي عند المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا) حيث استهدف البحث بناء وتنمية رأس المال النفسي عند المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا والتعرف على رأس المال النفسي عندهم وبناء برنامج إرشادي مقترح يستند إلى الإرشاد الانتقائي التكاملي لتنمية رأس المال النفسي لديهم، وقد تكون من (14) شخصاً. وطبق البرنامج على الأشخاص المتعافين الذين خضعوا للعلاج في مشافي محافظة البصرة، وبينت النتائج أن متوسط استجابات أفراد العينة أصغر من الوسط الفرضي للمقياس، كما أوضحت النتائج الإجراءات المتبعة في بناء أداتي البحث وأوصى الباحث توصيات للجهات المعنية، واقترح بعض المقترحات للباحثين.

كما هدفت دراسة سعد (2021) إلى تنمية رأس المال النفسي وأثره في اليقظة العقلية لدى الهيئة المعاونة من جامعة القاهرة. حيث استخدمت الدراسة مقياس رأس المال النفسي واليقظة العقلية، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحث، وكانت عينة الدراسة (30) مدرسا مساعدا تم تقسيمهم إلى مجموعتين (15) ضابطة، (15) تجريبية. وانتهت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، كما وجدت فروقاً بين متوسطات درجات الطلاب في المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، كما ثبت استمرار فعالية البرنامج من خلال القياس التتبعي.

وطبق كل من فاراس وسيلجو (Varas & Silgo, 2021) برنامج تدريبي لرأس المال النفسي لدى عينة من الأفراد العسكريين، حيث هدفت الدراسة إلى اختبار ما إذا كان برنامج التدريب القائم على رأس المال النفسي (PSYCAP) قد يعزز ويحمي الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي لدى الأفراد العسكريين، مما يعود بالنفع على كل من الفرد والمنظمة العسكرية، ولتحديد مدى فعالية برنامج التدريب النفسي، تم تشغيل تصميم ANOVA ثنائي الاتجاه (ثابت)، وتم حساب تأثير حجم  $R^2$  في عينة مكونة من (90) عسكريا إسبانيا تم تقسيمهم إلى مجموعتين: (45) ضابطة، (45) تجريبية. وطبق البرنامج على (41) عسكريا وهم الذين التزموا بالمشاركة في البرنامج. وكانت النتائج زيادة ملحوظة في رأس المال النفسي لدى المجموعة التجريبية بنسبة 15,18%، في حين أظهرت الرفاهية النفسية زيادة بنسبة 8,04%. وخلصت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المبني على تنمية رأس المال النفسي يعزز نفسه ويساعد في الحفاظ على مستويات الرفاهية لدى العسكريين. كما يجب أن يكون التدريب النفسي هدفا مهما للقوات المسلحة، خاصة وأن بعض أبعاد رأس المال النفسي مثل المرونة والصمود تأخذ حيزا مهما لدى علماء النفس العسكريين.

في حين تناول العطار (2022) في دراسته (فعالية برنامج إرشادي انتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات الملمات بشعبة رياض الأطفال) حيث طبقت الدراسة على 12 طالبة (6) طالبات مجموعة تجريبية و(6) طالبات مجموعة ضابطة. كشفت الدراسة عن فعالية البرنامج في زيادة رأس المال النفسي لتنمية التدفق النفسي لدى الطالبات والملمات بشعبة رياض الأطفال، وثبات فعالية البرنامج في زيادة بعض أبعاد رأس المال النفسي وبعض أبعاد التدفق النفسي، في حين أظهرت نتائج الدراسة استمرار التحسن في أحد أبعاد رأس المال النفسي وبعض أبعاد التدفق النفسي لدى الطالبات الملمات برياض الأطفال بعد فترة المتابعة.

وقامت المصري (2022) بدراسة (فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية كل من رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية لدى طالبات الجامعات الموهوبات) تكونت العينة الاستطلاعية من (515) طالبة تراوحت أعمارهن بين (17-26) واستخلص منها عينة البحث التجريبية البالغ عددها (28) طالبة من الطالبات الموهوبات بكلية التربية الفنية واللاتي حصلن على مستوى منخفض في مقياس رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية، وأثبت البرنامج فعاليته في تنمية رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية لدى الطالبات الموهوبات في المجموعة

التجريبية، في حين أن المجموعة الضابطة بقي مستوى رأس المال النفسي كما هو نظرا لعدم تطبيق البرنامج عليها.

### ثانيا: الدراسات التي تناولت رأس المال النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى:

تناولت دراسة الحملاوي (2019) العلاقة بين أبعاد رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط والرفاه الذاتية، وتكونت العينة من (286) معلم ومعلمة. واعتمدت الدراسة على أدوات مقياس رأس المال النفسي، وأساليب المجابهة، والرفاه الذاتية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط وأيضا أن أساليب المواجهة تؤدي دورا هاما في تحقيق الرفاه النفسي.

أما دراسة الشرعة والشويات (2021) فقد هدفت إلى التعرف على مساهمة عناصر رأس المال النفسي وقوة الأنا في التنبؤ بالضغط النفسي لدى أمهات ذوي اضطراب طيف التوحد بالأردن. حيث تكونت العينة من (75) أمّا من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتم اختيارهن بالطريقة المتيسرة، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس رأس المال النفسي والضغط النفسية وقوة الأنا. وأشارت النتائج إلى أن مستوى قوة الأنا كان مرتفعا ومستوى رأس المال النفسي بدلالاته الكلية والضغط النفسي كانا متوسطين.

كما تناولت دراسة لطيف (2023) رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى أمهات أطفال الأوتيزم. حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط لدى أمهات أطفال الأوتيزم. وتكونت عينة الدراسة من (5) من أمهات أطفال الأوتيزم تتراوح أعمارهن ما بين (30-45). كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين رأس المال النفسي ومكوناته من جهة، وأساليب مجابهة الضغوط ومكوناتها من جهة أخرى. لا يوجد اختلاف في رأس المال النفسي لأمهات أطفال الأوتيزم وفقا للعمر، ووجود فروق وفقا للمستوى التعليمي لصالح التعليم العالي، ووجود فروق بين العاملات وغير العاملات لصالح العاملات في رأس المال النفسي.

### ثالثا: الدراسات التي تناولت عينة الدراسة تحت مسمى المرأة المعيلة:

أجرت عصفور (2018) بحثا وصفيا ركزت فيه على الجانب النظري فقط لمفهوم رأس المال النفسي وأبعاده وأهميته للمرأة المعيلة، حيث تطرقت إلى مفهوم المرأة المعيلة وتعريفها بأنها: المرأة التي تتفق على نفسها وعلى أسرتها، أي المرأة التي تتولى رعاية شؤونها وشؤون أسرتها ماديا بمفردها دون الاستناد إلى وجود رجل سواء أكان زوجا أو أبا أو أخا. كما تطرقت إلى

المشكلات التي تعاني منها المرأة المعيلة سواء مشكلات اقتصادية أو مشكلات تتعلق بأبنائها أو تتعلق بالمجتمع، وقدمت حلولاً مقترحة لمشكلات المرأة المعيلة.

أما شفيق (2020) فقد تناولت في بحثها الوصفي (منغصات الحياة اليومية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية) واهتمت بدراسة المنغصات اليومية ودراسة حدث رئيس وقع بالفعل وهو ترك الزوجة بمفردها لأي سبب لكونه عائلاً للأسرة وهذا يمثل ضاغطة على المرأة المعيلة. كما تطرقت إلى الضغوط النفسية التي تعاني منها، والظروف والمتغيرات التي قد تؤثر على شعور الفرد ومدى إدراكه لهذه الضغوط. وقد بينت الدراسة أن المرأة المعيلة قد تكون مطلقة، أرملة، مهجورة، وحتى فتاة تعول أسرة.

أما دراسة عبد الظاهر وآخرون (2023) (الصلابة النفسية لدى المرأة المعيلة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية) فقد تناولت الفروق في الصلابة النفسية لدى (المرأة المعيلة) تحديداً (الأرملة وزوجة السجين) حسب عدد سنوات الإعاقة، عدد الأبناء، المستوى التعليمي للمرأة المعيلة، عمر المرأة المعيلة، وتكونت العينة من 218 امرأة معيلة بواقع 100 زوجة سجين و118 أرملة، تراوحت أعمارهن ما بين 25 إلى 50 عاماً بمتوسط عمري قدره (39.5) عاماً وانحراف معياري قدره (7.06) واعتمدت الدراسة على استخدام المنهج الوصفي بتصميمه المقارن، وتضمنت الأدوات المستخدمة في الدراسة استبانة جمع البيانات الأولية ومقياس الصلابة النفسية للأرامل وزوجات السجناء (إعداد الباحثين)، وأظهرت النتائج أنه لم توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للصلابة النفسية للمرأة المعيلة تُعزى إلى عدد الأبناء، مدة الإعاقة بينما وجدت فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للصلابة النفسية تُعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم في اتجاه الأمهات ذوات مستوى التعليم فوق متوسط، كما وجدت فروقاً دالة إحصائية في الدرجة الكلية للصلابة النفسية للمرأة المعيلة ككل وأبعادها الالتزام والتحكم وفقاً لأعمار العينة في اتجاه الأمهات ذوات الأعمار فوق 40 عاماً، بينما لم توجد فروق دالة بين العينة في بعد التحدي، وقد أوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات التي يجب الأخذ بها لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة المعيلة.

أما الحافي (2023) فقد تناولت الصمود النفسي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من زوجات الشهداء بليبيا. باعتبار أن زوجات الشهداء إحدى أصناف أمهات الأسر وحيدة الوالدية. هدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والمساندة الاجتماعية لدى زوجات الشهداء وذلك لدى عينة من 262 زوجة تراوحت أعمارهن من 35-50 عاماً. وقد استخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثة) ومقياس المساندة الاجتماعية (إعداد الباحثة)، وأوضحت نتائج البحث أنه توجد علاقة إحصائية دالة بين الصمود النفسي والمساندة الاجتماعية لدى عينة من زوجات الشهداء بليبيا؛ حيث يعد الصمود النفسي من المفاهيم الحديثة

نسبياً، في دراسات علم النفسي الإيجابي وبالأخص فيما يتعلق بصحته وتُعد المساندة الاجتماعية مصدرًا مهمًا من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي. إن المساندة الاجتماعية لا تخرج عن كونها النقيض الذاتي للمساعدة المقدمة من الآخرين والتي تشعر الفرد بالأمان والحب والقدرة على التوافق النفسي، على الرغم من الأحداث الضاغطة وما توفره من أساليب وإمكانات تساعد على مواجهة الصعوبات والصمود أمامها الذي يحتاجه الفرد في حياته اليومية؛ لأنها تؤدي دورًا مهمًا في إشباع حاجاته للأمن النفسي والاجتماعي وتشكل المرأة الليبية جزءًا مهمًا في المجتمع الليبي، ولعل من أكثر الفئات التي تعرضت للضغوط هي المرأة.

وتناولت الحلج (2023) استجابة الحزن وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من النساء فاقدمات الزوج (الأرامل) في محافظة دمشق. هدف البحث إلى التعرف على العلاقة ما بين استجابة الحزن والصلابة النفسية لدى عينة من النساء فاقدمات الزوج (الأرامل) في مراكز الدعم النفسي في محافظة دمشق والكشف عن الفروق في كل من استجابة الحزن تبعاً لمتغير العمر، والمستوى التعليمي، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة البحث (102) سيدة من السيدات الأرامل ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس الحزن (Extended Grief Inventory 2001 by C. M) ومقياس مصطفى (2016) للصلابة النفسية لدى الأرامل، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية: بلغ مستوى الاستجابة للحزن بشكل كلي لدى السيدات الأرامل (3.47) وهو مستوى مرتفع كما بلغ مستوى الصلابة النفسية بشكل كلي لدى السيدات الأرامل (1.80) وهو مستوى متوسط وذلك وفقاً لمفتاح التصحيح المعتمد في البحث. وجود علاقة ارتباطية عكسية بين استجابة الحزن والصلابة النفسية لدى النساء الأرامل أفراد عينة البحث، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات النساء الأرامل أفراد عينة البحث على مقياس الاستجابة للحزن تبعاً لمتغير العمر لصالح الأرامل من عمر (31-40)، وتبعاً لمتغير المستوى التعليمي لصالح الأرامل ذوات المستوى التعليمي ابتدائي فما دون. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات النساء الأرامل أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير العمر، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير المستوى التعليمي لصالح الأرامل ذوات المستوى التعليمي الجامعي.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

تأتي هذه الدراسة كأول دراسة من نوعها بمملكة البحرين التي تناولت رأس المال النفسي بجميع أبعاده وتطبيقه على أمهات الأسر وحيدة الوالدية من خلال تصميم برنامج إرشادي انتقائي

ولا شك أن ندرة الدراسات في هذا المجال تعطي للدراسة الحالية منقبة لإتمامها. بحيث تكون إضافة للمكتبة المحلية والعربية.

بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة برأس المال النفسي (CAP PSY) يمكن ملاحظة جوانب من الاتفاق والاختلاف مقارنة بالدراسة الحالية، ويمكن بيان ذلك كالتالي:

### **أولاً: برامج إرشادية لتنمية رأس المال النفسي:**

من خلال البحث والمطالعة في المؤلفات والدراسات المتعلقة بموضوع رأس المال النفسي سواء العربية منها أم الأجنبية اتضح للباحثة - حسب تقصّيها - حداثة الموضوع وهذا ما يعزى إليه قلة الدراسات التي تناولته وقلة البرامج الإرشادية القائمة على تنميته لدى الأفراد، ولا شك أن ذلك يضيف منقبة على هذه الدراسة باعتبارها من أوائل الدراسات البحثية - حسب علم الباحثة - التي تناولت رأس المال النفسي في مملكة البحرين. وهذا ولا شك يثري المكتبة العربية بالأبحاث المتخصصة في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الإيجابي بشكل خاص.

بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة برأس المال النفسي بشكل عام، والمتعلقة بإعداد برامج إرشادية لتنمية رأس المال النفسي بشكل خاص يمكن ملاحظة جوانب من الاتفاق والاختلاف مقارنة بالدراسة الحالية، وذلك من حيث الموضوع والمنهج المستخدم وأهداف الدراسة وأدواتها والعينة والنتائج التي توصلت لها، ويمكن بيان ذلك كالتالي:

### **1- من حيث الموضوع والأهداف:**

- دراسات هدفت إلى تنمية رأس المال النفسي من خلال إعداد برامج إرشادية لتنمية رأس المال النفسي لدى فئات معينة بحسب الجوانب التي تناولتها مثل دراسة خضير (2021) حيث بنى برنامجاً إرشادياً لتنمية رأس المال النفسي لدى المتعافين من كورونا، ودراسة سعد (2021) حيث أعد برنامجاً إرشادياً لتنمية رأس المال النفسي لدى عدد من الكوادر الأكاديمية في جامعة القاهرة، ودراسة فاراس وسيلجو (Silgo & Varas, 2021) التي طبقت البرنامج الإرشادي على العسكريين، ودراسة العطار (2022) حيث أعد برنامجاً إرشادياً لتنمية رأس المال النفسي لدى معلمات رياض الأطفال، ودراسة المصري (2022) التي تضمنت برنامجاً إرشادياً طبق على عينة من الطالبات الموهوبات في الجامعة.

- دراسات ركزت على رأس المال النفسي وعلاقته بالمتغيرات الأخرى كالفراغية النفسية، وأساليب مواجهة الضغط النفسي، ومواجهة المنغصات اليومية مثل دراسة الحملاوي (2019)، ودراسة الشرعة والشويات (2021)، ودراسة لطيف (2023). واتفقت جميع هذه الدراسات على هدف تنمية رأس المال النفسي لدى العينة المختارة.

والدراسة الحالية تتفق معها في ذات الهدف وهو تنمية رأس المال النفسي ولكن لدى عينة أخرى وهي أمهات الأسر وحيدة الوالدية.

## 2- من حيث المنهج:

معظم الدراسات التي تم استعراضها استخدمت المنهج شبه التجريبي فيما أن عدداً من الدراسات التي تناولت المنظور الفكري والتاريخي لرأس المال النفسي انتهجت المنهج الوصفي. والدراسة الحالية انتهجت المنهج شبه التجريبي.

## 3- من حيث العينة:

تمثلت جميع العينات التي تم استعراضها في الآتي:

- 1 . عينة من الجانب العسكري كما في دراسة فاراس وسيلجو (Silgo & Varas, 2021).
- 2 . عينة من المتعافين من مرض كورونا كما في دراسة خضير (2021)
- 3 . عينة من الكادر الأكاديمي من جامعة القاهرة كما في دراسة سعد (2021).
- 4 . عينة من معلمات رياض الأطفال كما في دراسة العطار (2022).
- 5 . عينة من الطالبات الموهوبات كما في دراسة المصري (2022).
- 6 . عينة من المعلمين والمعلمات كما في دراسة الحملاوي (2019).
- 7 . عينة من أمهات أطفال التوحد كما في دراسة الشرعة والشويات (2021).
- 8 . وعينة من أمهات أطفال الأوتيزم كما في دراسة لطيف (2023).

واتفقت هذه الدراسات على انتقاء العينات التي تعاني من انخفاض في رأس المال النفسي، وتعرضها للعديد من الضغوطات والتحديات. وتناولت الدراسة الحالية عينة من أمهات الأسر وحيدة الوالدية والتي تعاني أيضا من انخفاض في رأس المال النفسي.

## 4- من حيث أدوات الدراسة:

فيما يتعلق بالدراسة الحالية المتضمنة لبرنامج إرشادي لتنمية رأس المال النفسي، فإنها ماثلت الدراسات في اعتمادها على مقياس رأس المال النفسي، وكان المقياس المعتمد الذي أعده لوثنانز Luthans بالإضافة لمقاييس لأبحاث أخرى، إلا أن الباحثة أعدت مقياسا موافقا للبيئة المحلية البحرينية وملائما للعينة المنتقاة.

## 5- من حيث النتائج:

اتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة على فعالية البرامج الإرشادية المعدة لزيادة مستوى رأس المال النفسي لدى العينة المختارة، وزادت في المساهمة بتوفير برامج إرشادية وقائية وعلاجية تهدف إلى زيادة مستوى الصحة النفسية.

## ثانياً: الدراسات التي تناولت أمهات الأسر وحيدة الوالدية:

لم تجد الباحثة -حسب تقصّيها- من تناول عينة الدراسة بهذا المسمى إلا كتاب "سيكولوجية الأسرة والوالدية" (الخليفي والرشيدي، 2012)، أما الدراسات السابقة التي تناولت ذات العينة كانت تحت مسميات أخرى كالمرأة المعيلة، والنساء فاقدمات الأزواج، وزوجات الشهداء، والأرامل، وزوجات السجناء، إلا أنها لم تتناول رأس المال النفسي بجميع أبعاده ولكنها ركزت على بعد من هذه الأبعاد كالصمود النفسي، والصلابة النفسية، ومواجهة المنغصات اليومية مثل: دراسة عصفور (2018)، ودراسة شفيق (2020)، ودراسة الظاهري وآخرون (2023)، ودراسة الحافي (2023)، ودراسة الحلج (2023).

فتأتي هذه الدراسة كدراسة نوعية متخصصة للمهتمين يضاف على الأبحاث في المكتبة العربية والأجنبية من خلال:

- أ- تناول عينة عامة لجميع أمهات الأسر وحيدة الوالدية على اختلاف أسباب غياب الزوج سواء كان غياباً دائماً أو شبه دائم أو مؤقت وهذا يعطي عينة البحث الشمولية والتنوع.
- ب- تصميم برنامج انتقائي متكامل لتنمية جميع أبعاد رأس المال النفسي لعينة الدراسة وهذا يزود المراكز النفسية والأسرية ببرنامج علاجي يمكن اعتماده.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في حداثتها التطرق إلى رأس المال النفسي كمفهوم حديث تم تصميمه لتنمية البرامج الإرشادية العلاجية. واتفقت الدراسة أيضاً على أبعاد رأس المال النفسي المعتمدة لدى جميع الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتمثلة في (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) لتلتقي هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في الإطار النظري، وجزء من الجانب التطبيقي، وتفتقر معها في أن تضيف عليها إضافة في إعداد مقياس لرأس المال النفسي مقنن ليتكيف مع البيئة المحلية، وتصميم برنامج إرشادي لتنميته لدى عينة محددة من المجتمع البحريني المتمثلة في فئة أمهات الأسر وحيدة الوالدية. وبذلك تتضم لبقية الدراسات ويلتقي ماء هذه الدراسة بمياه الدراسات السابقة وتنساب في مصب واحد.

## مدى استفادة الباحثة من الدراسات السابقة:

يمكن تلخيص جوانب الاستفادة من الاطلاع على الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية على النحو التالي:

- 1 . إثراء المعلومات حول رأس المال النفسي في الجزء النظري للدراسة الحالية.
- 2 . تحديد المنهج الملائم لمشكلة الدراسة الحالية المتمثل في المنهج شبه التجريبي.
- 3 . إسهام الدراسات السابقة في تصميم البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية.

- 4 . تمكن الباحثة من إعداد المقياس الخاص وتكييفه بما يتناسب مع البيئة البحرينية، وذلك بعد الاطلاع على العديد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت قياس رأس المال النفسي.
- 5 . تحديد الباحثة للأساليب الإحصائية الملائمة للدراسة الحالية، وذلك بعد الاطلاع على الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة.
- 6 . تمكن الباحثة من طريقة اختيار العينة المناسبة للدراسة وهي الطريقة القصدية.

### ثالثاً: فروض الدراسة:

- 1 . لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس رأس المال النفسي في القياس القبلي.
- 2 . توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس رأس المال النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- 3 . توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- 4 . لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي.
- 5 . لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس رأس المال النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.
- 6 . يوجد أثر دال موجب للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية رأس المال النفسي لأمهات الأسر وحيدة الوالدية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

## الفصل الثالث

### منهجية الدراسة وخطوات تنفيذها

## الفصل الثالث

### منهجية الدراسة وخطوات تنفيذها

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- متغيرات الدراسة
- أدوات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- الأساليب الإحصائية المستخدمة

## الفصل الثالث

### منهجية الدراسة وخطوات تنفيذها

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة ومجتمع الدراسة والعينة التي طبقت عليها أدوات الدراسة، والأدوات المستخدمة، وكيفية تحكيمها وتقنينها، وإجراءات الدراسة، ووصف للبرنامج الإرشادي المستخدم، والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة؛ لاستخراج النتائج وتحليلها.

#### أولاً: منهج الدراسة

وفقاً لطبيعة الدراسة الحالية، ومشكلة الدراسة، وتساؤلاتها فقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي، ذي تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، بتطبيق اختبار قبلي وبعدي وتتبعي وذلك لملاءمته موضوع الدراسة وأهدافها، حيث تمثل هدف الدراسة بقياس فاعلية برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر الوحيدة الوالدية بمملكة البحرين. كما اعتمدت الدراسة على مجموعتين (10) تجريبية و(10) ضابطة، وكان التطبيق في كل مجموعة منهما كالتالي:

#### جدول (1)

تصميم المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين

| المجموعة التجريبية | قياس قبلي | تطبيق البرنامج الإرشادي     | قياس بعدي | قياس تتبعي |
|--------------------|-----------|-----------------------------|-----------|------------|
| المجموعة الضابطة   | قياس قبلي | عدم تطبيق البرنامج الإرشادي | قياس بعدي |            |

#### ثانياً: مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع أمهات الأسر وحيدة الوالدية بمملكة البحرين، ولصعوبة معرفة نسبتها الاجمالية الدقيقة، لم تتمكن الباحثة من الحصول على إجمالي مجتمع الدراسة، إلا أنها توصلت إلى نسبة الطلاق حيث بلغت 34% في عام 2021، و(1986) حالة طلاق في عام 2023 حسب ما ورد في هيئة المعلومات والحكومة الالكترونية. كما بلغ عدد الأرمال (15.596) أرملة حسب ما ورد في موقع المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية. بالإضافة إلى المترددات على مركز عائشة يتيم الأسري الذي تعاونت معه الباحثة حيث بلغ عددهن (138) حالة. بالإضافة إلى (80) حالة. ونظراً لوجود حالات لم تقع تحت الرصد لن نصل للنسبة الاجمالية الدقيقة.

### ثالثاً: عينة الدراسة

أ. **العينة الاستطلاعية:** قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (30) أمّا تنتمي إلى أسرة وحيدة الوالدية بمملكة البحرين، وذلك بهدف التأكد من صدق وثبات المقياس المستخدم في الدراسة ومدى ملائمة تطبيقه على العينة المستهدفة الأساسية، والتأكد من فهم ووضوح العبارات لأفراد العينة. وتم توزيع رابط إلكتروني للإجابة عليه.

ب. **العينة الأساسية:** تمثلت عينة الدراسة الأساسية من أمهات الأسر وحيدة الوالدية في مملكة البحرين، حيث تكونت عينة الدراسة الفعلية من (20) أم لأسرة وحيدة الوالدية، وقد تم اختيارهنّ بطريقة قصدية، وبعد ذلك تم تقسيمهنّ بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث بلغت المجموعة التجريبية (10) أمهات وطبق عليهنّ البرنامج الإرشادي، والمجموعة الضابطة (10) أمهات ولم يتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن، وتم تطبيق القياسين القبلي على كلا المجموعتين، في حين تم تطبيق القياس البعدي والتتبعي على المجموعة التجريبية.

### وصف عينة الدراسة

وقد جاء وصف العينة كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (2)

توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية (ن=20)

| المتغير                   | التوزيع              | العدد | النسبة المئوية% |
|---------------------------|----------------------|-------|-----------------|
| العمر                     | من 25 - 35           | 2     | 10              |
|                           | من 36 - 40           | 4     | 20              |
|                           | من 41 فأكثر          | 14    | 70              |
| عدد الأبناء               | 1 - 2                | 5     | 25              |
|                           | 3 - 4                | 11    | 55              |
|                           | 5 فأكثر              | 4     | 20              |
| الحالة المهنية            | لا أعمل              | 8     | 40              |
|                           | أعمل بالقطاع الحكومي | 10    | 50              |
|                           | أعمل عملاً خاصاً بي  | 2     | 10              |
| نوع السكن                 | مستقل مع الأولاد     | 13    | 65              |
|                           | مشارك مع العائلة     | 7     | 35              |
| المستوى الاقتصادي (الدخل) | 500 دينار فأقل       | 6     | 30              |
|                           | من 501 - 1000 دينار  | 9     | 45              |
|                           | من 1001 - 1500 دينار | 1     | 5               |
|                           | 1501 دينار فأكثر     | 4     | 20              |

| المتغير                         | التوزيع         | العدد | النسبة المئوية % |
|---------------------------------|-----------------|-------|------------------|
| المستوى التعليمي                | ثانوي           | 6     | 30               |
|                                 | جامعي فما فوق   | 14    | 70               |
| عدد سنوات تحمل المسؤولية بمفردك | 5 سنوات فأقل    | 6     | 30               |
|                                 | من 6 - 10 سنوات | 8     | 40               |
|                                 | 11 فأكثر        | 6     | 30               |
| سبب غياب الزوج                  | الطلاق          | 12    | 60               |
|                                 | الهجر           | 3     | 15               |
|                                 | السفر           | 2     | 10               |
|                                 | الوفاة          | 3     | 15               |
| نوع الإقامة                     | مواطنة          | 19    | 95               |
|                                 | مقيمة           | 1     | 5                |

يتضح من الجدول رقم (2) للمتغيرات الديموغرافية بأن الأمهات اللاتي أعمارهن أكثر من أربعين هن الفئة الأكثر مشاركة في الدراسة وذلك بنسبة (70%)، وأن الغالبية من المشاركات بالدراسة عدد أبنائهن من (3 إلى 4 أبناء) وذلك بنسبة (55%)، كما أن أغلبهن يعملن بالقطاع الحكومي وذلك بنسبة (50%)، كما أن أكثرهن لديهن سكن خاص (مستقل مع الأولاد) بنسبة بلغت (65%) تمثيلاً لعينة الدراسة، ويتضح أيضاً بأن المستوى الاقتصادي ومستوى الدخل لدى أغلب الأمهات يتراوح ما بين (501 إلى 1000 دينار) بنسبة بلغت (45%)، كما أن معظم أفراد العينة من حملة الشهادات الجامعية وما فوق وذلك بنسبة (70%)، وقد تبين من الجدول كذلك بأن النسبة الأكثر لعدد سنوات تحمل المسؤولية للأمهات بمفردهن كانت ضمن (من 6 إلى 10 سنوات) بنسبة (40%)، كما اتضح لنا بأن أكثر سبب لغياب الزوج كان بسبب الطلاق بنسبة قد بلغت (60%)، وكانت الغالبية العظمى من أفراد العينة من المواطنات بنسبة كبيرة بلغت (95%).

#### تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من حيث المتغيرات الديموغرافية:

استخدمت الباحثة اختبار مان وتني (Man- Whitney- U test) للتعرف على مدى دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الديموغرافية.

### جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الديموغرافية

| المتغير           | المجموعة  | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني | قيمة ولوكوكسن | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|-------------------|-----------|-------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------|---------------|
| العمر             | الضابطة   | 10    | 11.70       | 117.00      | 38.000        | 93.000        | -1.125 | 0.260         |
|                   | التجريبية | 10    | 9.30        | 93.00       |               |               |        |               |
| عدد الأبناء       | الضابطة   | 10    | 10.05       | 100.50      | 45.500        | 100.500       | -0.377 | 0.706         |
|                   | التجريبية | 10    | 10.95       | 109.50      |               |               |        |               |
| الحالة المهنية    | الضابطة   | 10    | 12.90       | 129.00      | 26.000        | 81.000        | -2.013 | 0.075         |
|                   | التجريبية | 10    | 8.10        | 81.00       |               |               |        |               |
| نوع السكن         | الضابطة   | 10    | 10.00       | 100.00      | 45.000        | 100.000       | -0.457 | 0.648         |
|                   | التجريبية | 10    | 11.00       | 110.00      |               |               |        |               |
| المستوى الاقتصادي | الضابطة   | 10    | 12.80       | 128.00      | 27.000        | 82.000        | -1.841 | 0.066         |
|                   | التجريبية | 10    | 8.20        | 82.00       |               |               |        |               |
| المستوى التعليمي  | الضابطة   | 10    | 10.50       | 105.00      | 50.000        | 105.000       | 0.000  | 1.000         |
|                   | التجريبية | 10    | 10.50       | 105.00      |               |               |        |               |
| عدد سنوات التحمل  | الضابطة   | 10    | 10.50       | 105.00      | 50.000        | 105.000       | 0.000  | 1.000         |
|                   | التجريبية | 10    | 10.50       | 105.00      |               |               |        |               |
| سبب غياب الزوج    | الضابطة   | 10    | 12.50       | 125.00      | 30.000        | 85.000        | -1.714 | 0.087         |
|                   | التجريبية | 10    | 8.50        | 85.00       |               |               |        |               |
| نوع الإقامة       | الضابطة   | 10    | 10.00       | 100.00      | 45.000        | 100.000       | -1.000 | 0.317         |
|                   | التجريبية | 10    | 11.00       | 110.00      |               |               |        |               |

يتضح من الجدول رقم (3) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات الديموغرافية (العمر، عدد الأبناء، الحالة المهنية، نوع السكن، المستوى الاقتصادي، المستوى التعليمي، عدد سنوات التحمل، سبب غياب الزوج، نوع الإقامة).

### تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في أداة الدراسة

للتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية لجأت الباحثة إلى استخدام اختبار مان وتني (Man- Whitney- U test) للتعرف على مدى دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المقياس القبلي للدراسة الحالية.

#### جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مقياس رأس المال النفسي

| المجموعة  | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني | قيمة ويلكسون | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|-----------|-------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------|---------------|
| الضابطة   | 10    | 11.85       | 118.50      | 36.500        | 91.500       | -1.022 | 0.307         |
| التجريبية | 10    | 9.15        | 91.50       |               |              |        |               |

يتضح من الجدول رقم (4) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس رأس المال النفسي. وقد راعت الباحثة أثناء اختيار العينة التالي:

- التجانس بين أفراد العينة من حيث العمر.
- التجانس بين أفراد العينة من حيث عدد الأولاد.
- التجانس بين أفراد العينة من حيث العمل خارج المنزل.
- تواجد أفراد العينة في مملكة البحرين سواء بالإقامة أو المواطنة.
- تنوع أسباب أحادية الأسرة (الطلاق، السفر، الهجر، الوفاة).

#### رابعاً: متغيرات الدراسة:

**المتغير المستقل:** البرنامج الإرشادي (المهارات والفنيات والأنشطة الموجودة ضمن البرنامج الإرشادي والمراد تدريب العينة عليها في المجموعة التجريبية).

**المتغيرات التابعة:** رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة: (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل).

#### خامساً: أدوات الدراسة:

##### 1. مقياس رأس المال النفسي (من إعداد الباحثة)

لقد شكّل المقياس الأداة الرئيسة لجمع البيانات المطلوبة لهذه الدراسة، قبل بناء البرنامج الإرشادي إذ تكوّن من جزأين:

**الجزء الأول:** بيانات شخصية عن المفحوصة، (العمر، المؤهل الدراسي، العمل، الراتب، عدد الأولاد، نوع السكن (مستقل أم مشترك)، سبب الانفراد بالمسؤولية: طلاق، وفاة الزوج، سفر الزوج، وسنوات تحمل المسؤولية، نوع الإقامة (مقيمة أم مواطنة).

**الجزء الثاني:** لقياس رأس المال النفسي، استخدمت الباحثة مقياس (PCQ-12)، تم تطويره والتحقق من صحته بواسطة استخدام (Luthans et al., 2007) تم توفيرها من قبل Mind Garden (www.mindgarden.com). وترجم إلى اللغة العربية. وكذلك مقياس العنبي (2018) ومقياس نجم وآخرون (2016)، ومقياس أبوالمعاطي وأحمد (2018) الذي يعتمد على نظرية لوثانز (Luthans, 2008) كما تم تكيفه ليتناسب مع البيئة البحرينية بعد عرضه على عدد من المحكمين. يقيس اختبار PCQ-12 أربعة أبعاد وهي: الكفاءة الذاتية، والصمود النفسي، والأمل، والتفاؤل.

### تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من أربعة أبعاد وهي (الكفاءة الذاتية، الصمود النفسي، الأمل، التفاؤل)، ويحتوي على (24) مفردة أو عبارة يمثل كل منها عبارة تقريرية تجيب عليها المفحوصة باختيار أحد خمسة احتمالات، هي (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا - مطلقًا)، وتتراوح الدرجة الكلية لكل عبارة ما بين خمس درجات ودرجة واحدة بمعنى أنه يتم إعطاء (خمس درجات) للإجابة (دائمًا) و(أربع درجات) للإجابة (غالبًا) و(ثلاث درجات) للإجابة (أحيانًا) و(درجتين) للإجابة (نادرًا) و(درجة واحدة) للإجابة (مطلقًا)، وجميع العبارات في اتجاه المقياس ولا توجد عبارات عكس اتجاه المقياس، وبعد ذلك يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس لكل فرد من أفراد العينة، حيث يُشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة مستوى رأس المال النفسي والعكس صحيح. وقد تم اعتماده بعد تحكيمه من قبل مجموعة من المختصين بلغ عددهم (9) مختصين. ويتكون المقياس من أربعة أبعاد لكل بعد 6 بنود من المقياس وهي:

- 1 . الكفاءة الذاتية أو فاعلية الذات: وهي تعني ثقة الشخص وإيمانه بقدراته وإمكانياته لتحقيق أعلى مستوى للإنجاز.
- 2 . الأمل: اتجاه أو ميل نفسي يتضاد مع اليأس والإحباط، وهو عاطفة منبثقة تقوم على الرغبة في تحقيق هدف بعينه، مع وجود درجة من اليقين بأن هذه الرغبة ستجد سبيلها للتحقيق، مما يضفي على الواقع نوعًا من المتعة التي يبعثها تحقيق الأمل أو انتظاره.
- 3 . الصمود النفسي: عملية التوافق الجيد لمواجهة الشدة والصدمة والتهديد والمأساة مع الضغوط الأسرية أو العلاقة مع الآخرين وكذلك المشكلات الصحية الخطيرة أو الأزمات الاقتصادية.

- 4 . التفاؤل: الاتجاه إلى أن كل ما سوف يحدث هو الأفضل وبأن الرغبات سوف تتحقق ويتم إشباعها في النهاية وفي حال ساءت تلك المشاعر في مواجهة المحن أو الشدائد التي قد تكون دفاعًا أمام التوقعات السلبية أو القلق. بمعنى نظرة استبشار نحو المستقبل.

## الخصائص السيكومترية للأداة:

للتحقق من صدق وثبات مقياس (رأس المال النفسي) في الدراسة الحالية قامت الباحثة في الدراسة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، والتي بلغت (30) من أمهات الأسر الوحيدة الوالدية بمملكة البحرين، ثم قامت بالتحقق من صدق وثبات المقياس كالتالي:

### صدق المقياس:

أ. **صدق المحتوى:** تم عرض المقياس على مجموعة من المختصين في علم النفس من جامعة البحرين وجامعات أخرى وأخذ آرائهم حول صياغة العبارات ومدى صدقها في قياس رأس المال النفسي، وتم الأخذ بالآراء التي أجمع عليها غالبية المحكمين.

ب. **صدق البناء التكويني:** تم حساب صدق البناء (التكويني) Intercorrelation among cluster scale من خلال حساب الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس رأس المال النفسي مع درجته الكلية من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون، والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية

| م | أبعاد مقياس رأس المال النفسي | عدد البنود | معامل الارتباط مع الدرجة الكلية |
|---|------------------------------|------------|---------------------------------|
| 1 | الكفاءة الذاتية              | 6          | **0.906                         |
| 2 | الأمل                        | 6          | **0.965                         |
| 3 | الصمود النفسي                | 6          | **0.958                         |
| 4 | التفاؤل                      | 6          | **0.929                         |

\*\* دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01).

يتضح من الجدول رقم (5) أن جميع الأبعاد مرتبطة طرديًا بشكل دال إحصائيًا مع الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي، وهذا يدل على صدق المقياس المستخدم في الدراسة، وأن أبعاد المقياس الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) جميعها تقيس ما وضعت لقياسه وهو رأس المال النفسي.

### ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات مقياس رأس المال النفسي تم حساب طريقة التجانس الداخلي لاستخراج معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha) وذلك لكل بُعد من أبعاد مقياس رأس المال النفسي، ومقياس رأس المال النفسي ككل كما يوضح الجدول (6):

## جدول (6)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس رأس المال النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

| أبعاد مقياس رأس المال النفسي | عدد البنود | ثبات ألفا كرونباخ |
|------------------------------|------------|-------------------|
| الكفاءة الذاتية              | 6          | 0.862             |
| الأمل                        | 6          | 0.910             |
| الصمود النفسي                | 6          | 0.915             |
| التقاؤل                      | 6          | 0.849             |
| المقياس ككل                  | 24         | 0.966             |

يتضح من الجدول رقم (6) أن معاملات ثبات ألفا لكرونباخ (Cronbach's alpha) مقبولة إحصائياً، لمقياس رأس المال النفسي، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات مقبول.

وبعد استخراج صدق الأداة وثباتها أصبحت الأداة مستوفية للشروط العلمية في الدراسة الحالية وقابلة للتطبيق النهائي على أفراد عينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيقها على أفراد العينة البالغ عددهم (20) من أمهات الأسر الوحيدة الوالدية في مملكة البحرين، مقسمين لمجموعتين تجريبية وضابطة.

## 2. البرنامج الإرشادي (برنامج تنمية رأس المال النفسي / من إعداد الباحثة):

المخطط العام للبرنامج الإرشادي

|                                                                                   |                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| جلسة افتتاحية، التعريف بالبرنامج وأهدافه<br>المراد تحقيقها، وترسيخ العلاقة        | تطبيق مقياس رأس المال النفسي القبلي على<br>المجموعتين الضابطة والتجريبية                              |
| المشاركات في البرنامج (10) من أمهات<br>الأسر وحيدة الوالدية من المجموعة التجريبية | مدة البرنامج شهرين بواقع جلستين أسبوعين                                                               |
| عدد الجلسات اثنا عشرة جلسة جماعية                                                 | مدة الجلسة 90 دقيقة لكل جلسة عبر قاعة<br>الالكترونية مع تزويدهم بأنشطة البرنامج                       |
| تطبيق مقياس رأس المال النفسي التتبعي<br>على المجموعة التجريبية                    | الجلسة الختامية وتقييم البرنامج وتطبيق<br>مقياس رأس المال النفسي على المجموعتين<br>الضابطة والتجريبية |

## خلفية البرنامج الإرشادي:

يعتبر البرنامج الإرشادي لتنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية من البرامج التي تستهدف تحسين الصحة النفسية ورفاهية الأمهات اللواتي يعشن في ظروف صعبة ومحدودة الموارد خاصة الموارد النفسية. يهدف هذا البرنامج إلى تعزيز رأس المال النفسي لدى هذه الفئة، وتحسين مستوى الرفاهية النفسية لديهن، وتعزيز قدراتهن على التعامل مع التحديات والصعوبات التي يواجهنها في حياتهن اليومية.

يتضمن البرنامج الإرشادي اثني عشر جلسة تفاعلية، ومناقشات جماعية وفردية تهدف إلى تعزيز مهارات الأمهات المشاركات في التعامل مع التحديات النفسية والاجتماعية، وتعزيز العلاقات الاجتماعية الداعمة لهن، وتعزيز الثقة بالنفس والتفاؤل والأمل والمرونة الداعية إلى التحمل والصمود النفسي.

يستند البرنامج الإرشادي إلى مبادئ علم النفس الإيجابي والتي تركز على تعزيز الجوانب الإيجابية للحياة وتحسين الصحة النفسية والرفاهية. وقد أظهرت الدراسات العلمية أن البرامج الإرشادية التي تستند إلى مبادئ علم النفس الإيجابي يمكن أن تسهم بشكل كبير في تحسين الصحة النفسية والرفاهية لدى المشاركين فيها.

يتضمن البرنامج الإرشادي لتنمية رأس المال النفسي لدى الأمهات وحيدة الوالدية محاور مختلفة مثل:

- تحديد أهداف البرنامج وتحديد التحديات التي تواجه الأمهات.
- تقديم مفاهيم علم النفس الإيجابي ومبادئ التنمية النفسية الإيجابية.
- تحسين العلاقات الاجتماعية مع الأسرة والمجتمع المحيط.
- تعزيز الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة والتحمل النفسي.
- تنمية مهارات التحكم في الضغوط النفسية والتعامل مع التحديات اليومية.
- تطوير مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي الصحيح.
- توفير الدعم النفسي والعاطفي والاجتماعي للأمهات وحيدة الوالدية.

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج الإرشادي بالتعاون مع أحد المراكز النفسية الأسرية بمملكة البحرين، وتم تقييم فعالية البرنامج من خلال تقييم التغييرات في مستويات الصحة النفسية والرفاهية لدى المشاركات في البرنامج من خلال المقياس المعد من قبل الباحثة، ومن خلال الملاحظة أثناء تطبيق البرنامج. ومن المفترض أن يكون للبرنامج تأثير إيجابي كبير على العينة المطبق عليها البرنامج، وعلى أسرهن والمجتمع المحيط بهن. وقد تم تصميم البرنامج الإرشادي من قبل الباحثة من خلال الخطوات التالية:

1. تحديد أفراد الفئة المستهدفة بالبرنامج الإرشادي. (أمهات الأسر وحيدة الوالدية).
2. الاطلاع على ما ورد بالدراسات السابقة من تحليلات علمية نظرية تتعلق بمفاهيم الدراسة الراهنة من الأدبيات الإثرائية العربية والأجنبية.
3. الخبرة العملية للباحثة في مجال الإرشاد الأسري.
4. حصر عدد من البرامج الإرشادية في الدراسات السابقة التي تم استخدامها في الأبحاث والدراسات العلمية العربية والأجنبية وثيقة الصلة بالدراسة، والتي تختص بتنمية رأس المال النفسي والاستفادة منها في تصميم وتطبيق البرنامج الإرشادي وإضافة ما هو جديد عليها.
5. تحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج الإرشادي.
6. تحديد المكان والمدة الزمنية للبرنامج.
7. بناء محتوى البرنامج الإرشادي وتحديد عدد جلساته والمدة الزمنية لكل جلسة، وتحديد الأنشطة والفعاليات والفنيات المستخدمة في البرنامج.
8. تحديد أدوات القياس المناسبة.
9. مراعاة التدرج في محتوى البرنامج.
10. التحقق من مضمون البرنامج الإرشادي من خلال توزيعه على المحكمين.
11. التقييم المستمر للجلسات ومدى تحقق الأهداف والتقييم النهائي بعد انتهاء البرنامج الإرشادي.

وقد حرصت الباحثة على مراعاة مجموعة من الجوانب عند بناء البرنامج الإرشادي من أجل تحقيق أهداف البحث:

- التنوع في الأنشطة والفنيات أثناء الجلسات الإرشادية، ومناسبتها للفئة المستهدفة.
- وضوح المهارات والأنشطة المطلوبة من المسترشدين.
- التنظيم والترتيب في التخطيط والإعداد والتنفيذ للبرنامج، وفق الخطوات العلمية لبناء البرامج الإرشادية.
- مراعاة الجوانب الاجتماعية والنفسية والتربوية عند بناء البرنامج.
- ربط المعارف والمهارات والأنشطة بواقع الحياة، من أجل تقريب المعنى، وسد الفجوة بين البرنامج والحياة الواقعية.

### مبررات التطبيق (الحاجة للبرنامج):

قد أبانت الباحثة بين ثنايا الدراسة الحالية أن الكثير من أمهات الأسر وحيدة الوالدية يواجهن صعوبات كثيرة وكبيرة نظرا لقيامهن بدور الأب والأم معا وهذا ولا شك يجعلهن تحت ضغوطات نفسية واجتماعية كبيرة، من هنا تبلورت الحاجة لإعداد برنامج إرشادي متخصص

لتزويد هذه الفئة بمهارات واستراتيجيات قائمة على أسس علمية، لاستثمار مكامن القوة، ومواطن الإيجابية لديهم بما يضمن رفع مستوى رأس المال النفسي لديهم وإيصالهم إلى مرحلة متقدمة من الاتزان النفسي، والصحة النفسية الجيدة.

### مزايا البرنامج:

حرصت الباحثة على مراعاة بعض الأمور عند تصميم وبناء البرنامج الإرشادي، ليساعدها على تحقيق أهدافه، ومن أهمها:

1. مناسبة إجراءات البرنامج وأنشطته لأفراد العينة بالدراسة قدر الإمكان (أمهات الأسر وحيدة الوالدية).
2. مراعاة الفروق بين أفراد العينة.
3. مرونة إجراءات البرنامج، حيث تم تصميم الجلسات تبعاً لمتطلبات بعض المواقف التي فرضتها كل جلسة، مع الالتزام بالخطوط العريضة للبرنامج، وتقديم البرنامج حضورياً أو عن بعد حسب ظروف العينة.
4. مراعاة الأمهات أثناء حديثهن عن مشكلاتهن، وترك المجال لهن للمناقشة وتبادل الآراء دون الاخلال بسير البرنامج.
5. واقعية البرنامج في حدود الإمكانيات المتاحة والممكنة.
6. عدم الانتقال من جزء إلى آخر أو من جلسة إلى جلسة أخرى إلا بعد التأكد من استيعاب الجزء السابق.
7. التنظيم، إذ حرصت الباحثة على مراعاة التنظيم الجيد لمواد البرنامج وجلساته، ومراعاة التسلسل المنطقي لجلسات البرنامج الإرشادي بحيث تكون مترابطة، ومتتابعة.
8. الإخلاص في العمل وبذل الجهد.
9. الحرص على إظهار الاحترام، والاهتمام بأي قصة، أو رواية، أو سؤال يستفسر عنه أي فرد من أفراد العينة المطبق عليها هذا البرنامج الإرشادي.
10. أن يعتمد البرنامج على أمثلة واقعية حتى يكون ذلك دافعاً جيداً لأفراد العينة.
11. إعطاء وقت للراحة أثناء الجلسات الإرشادية حتى لا يمل أفراد العينة ويفقدن التركيز.
12. تأكيد سرية المعلومات المتداولة أثناء جلسات البرنامج الإرشادي، وتوقيع عقد السرية معهم.
13. غرس الثقة المتبادلة، والاحترام في نفوس الأمهات، الأمر الذي يُسهل كثيراً العمل الإرشادي، ويزيد من فرص نجاحه.
14. الالتزام بالقيم والمبادئ الأخلاقية عند التعامل مع أفراد العينة.
15. مراعاة الحالة النفسية للأمهات أثناء تطبيق جلسات البرنامج.

16. سهولة تطبيق البرنامج الإرشادي بعيداً عن التعقيد.

### **الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:**

يقوم البرنامج الحالي على مجموعة من الأسس النفسية والاجتماعية والتربوية والأخلاقية، التي وضعت في عين الاعتبار عند تصميمه، وأهم الأسس التي تمت مراعاتها عند التصميم هي:

#### **الأسس العامة: General**

حرصت الباحثة عند تصميم البرنامج على مراعاة الأسس العامة لبناء البرنامج بشكل عام وهي ثبات السلوك الإنساني، وقابلية المسترشدين للتعلم والتدريب، وفهم دوافع المسترشد.

#### **الأسس النفسية: Psychological foundations**

يقوم البرنامج على فكرة تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية بغية تحسين مستوى رأس المال النفسي وإيصال الأمهات إلى مستوى من الاتزان النفسي، والصحة النفسية والقدرة على مواجهة الحياة بإيجابية.

#### **الأسس التربوية: Educational foundations**

راعت الباحثة عند بناء البرنامج مناسبة البرنامج للفروق الفردية بين المسترشدات، بحيث تستطيع جميع المشاركات التعلم والتفاعل مع مراعاة خصائصهن وقدراتهن.

#### **الأسس الأخلاقية: Moral foundations**

التزمت الباحثة عند بناء البرنامج بسرية المعلومات لكل مشاركة، وإعطائها كامل الحق في الحصول على الخدمة الإرشادية بغية الوصول إلى تحقيق أهداف البرنامج المنشودة والتي على رأسها تحسين مستوى رأس المال النفسي لدى المشاركات.

#### **الأسس الاجتماعية: Social fundamentals**

حددت الباحثة أسلوب الإرشاد الجمعي، لما لهذا الأسلوب من فوائد عديدة على المشاركات كتتمية التواصل والتفاعل لأصحاب المشكلة الواحدة، وإيجاد الحلول الجماعية المناسبة للمشكلات التي تواجههن، وتبادل الخبرات والتجارب بينهن، ناهيك عن أن الإنسان اجتماعي بطبعه حيث يؤثر ويتأثر بالآخرين، ومن هذا المنطلق يمكن حل المشكلات من خلال التشارك والتشاور بين المشاركات، مع استخدام الإرشاد الفردي في نطاق ضيق.

#### **الأسس الفلسفية: Philosophical fundamentals**

حرصت الباحثة على أن يكون البرنامج الإرشادي مساهماً في حل الصعوبات التي من الممكن أن تعاني منها الفئة المستهدفة والمتمثلة في الصعوبات الحياتية والنفسية والاجتماعية، مع مراعاة أوضاع المشاركات النفسية.

## أنواع أهداف البرنامج الإرشادي:

- 1 . **الهدف الوقائي:** تزويد الأمهات بمجموعة من الأساليب والاستراتيجيات التي تساعدن على الوقاية من تكرار الوقوع في الاحباطات وتفاقم المشكلات، عبر التحكم في الأسباب المؤدية لذلك مستقبلا، والعيش في حياة مطمئنة سعيدة.
- 2 . **الهدف العلاجي:** مساعدة الأمهات على تحسين أساليبهن في التعامل مع ظروف الحياة المختلفة، وتنمية الطرق والأساليب الصحيحة عند التعامل مع المشكلات والصعوبات والتحديات التي تواجههن.
- 3 . **الهدف التنموي:** تزويد وتدريب الأمهات على مجموعة من الفنيات والأساليب التي تساعدن على تعزيز الجوانب الإيجابية في حياتهن من خلال رفع الكفاءة الذاتية، وتحسين مستوى التفاؤل والأمل، ورفع الصمود النفسي لديهن.

## الأهداف الخاصة للبرنامج:

- 1 . **معرفية:** تزويد المشاركات بمجموعة من الأفكار والمعارف والمعلومات حول رأس المال النفسي وأبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، الصمود النفسي)
- 2 . **سلوكية:** تدريب المشاركات على مجموعة من المهارات والاستراتيجيات المساعدة على تنمية رأس المال النفسي لديهن مثل التعبير عن المشاعر، التواصل والحوار الإيجابي، عكس المشاعر، تقبل المشاعر السلبية.
- 3 . **وجدانية:** تعزيز المشاعر الإيجابية تجاه الذات والحياة والأبناء، بما يسهم في رفع مستوى رأس المال النفسي والتعامل مع الحياة ومواقفها المختلفة بإيجابية.

## الأهداف قصيرة المدى للبرنامج الإرشادي:

- إكساب المشاركات مفهوم رأس المال النفسي وفوائده وأهميته حاضرا ومستقبلا وأثره على الذات والأسرة والمجتمع.
- بناء العلاقة الفاعلة بين المشاركات وأبنائهن، والتعاطف معهم بكل إيجابية.
- تزويد المشاركات بطرق التعبير عن مشاعرهن، والتركيز على مكامن القوة في شخصياتهن وترجمتها واقعا على نحو أكثر إيجابية.
- تبصير المشاركات بأهمية التعامل الإيجابي مع آلام الماضي وتحويلها إلى خبرات للحاضر وتخطيط للمستقبل للخروج من الأزمات.

- تدريب المشاركات على فنيات دعم السلوكيات الإيجابية، وكيفية إدارة الأزمات وحل المشكلات والتحديات سواء مع البناء أو المجتمع.
- تعزيز الوعي لدى المشاركات بأهمية إلهام الأخريات بتجاربهن في حل المشكلات والأزمات التي مرت بهن.
- التعرف على مدى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية رأس المال النفسي الإيجابي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية.

### حدود البرنامج:

- 1 . الحدود الزمنية: 6 أسابيع بمعدل جلستين أسبوعياً، مدة الجلسة حوالي (90) دقيقة.
- 2 . الحدود المكانية: مملكة البحرين / أحد المراكز النفسية والأسرية بمملكة البحرين. وقد تم المزج بين الحضور والتواصل الإلكتروني بما يتناسب مع ظروف المشاركات.
- 3 . الحدود البشرية: تتضمن عينة الدراسة (20) أمّاً من المنتسبات إلى المركز الأسري، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية طُبِقَ عليها البرنامج الإرشادي (ن=10)، ومجموعة ضابطة لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي (ن=10). بحيث يتكون البرنامج الإرشادي الحالي من (12) جلسة إرشادية، تشمل هذه الجلسات كلاً من الجلسة التمهيدية (جلسة التعارف الأولى)، وجلسة الختام والتقييم النهائي (التطبيق البعدي) بمعدل جلستين أسبوعياً. أما الاختبار القبلي فسيطبق قبل البدء بهذه الجلسات.

### مكان عقد البرنامج الإرشادي:

تم تطبيق أدوات الدراسة، وتنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي في أحد مراكز الإرشاد النفسي والأسري، ونظراً لطبيعة عمل المشاركات، وعدم تمكنهن من الالتزام بالحضور الصباحي، خاصة وأن المركز لا يعمل إلا بالفترة الصباحية مما حدا بالباحثة إلى اللجوء للتطبيق عبر (zoom) صوت وصورة.

### طول البرنامج الإرشادي (عدد الجلسات - المدة - زمن الجلسات):

- تم تحديد طول البرنامج الإرشادي وعدد جلساته وزمن كل جلسة من جلساته في ضوء عددٍ من المعايير من أهمها:
- 1 . خصائص العينة.

- 2 . البحوث والبرامج السابقة.
- 3 . الوقت المتاح للباحثة والعينة.
- 4 . نوع الأدوات والأساليب المستخدمة في البرنامج.
- 5 . مكونات البرنامج.

وعليه استغرق تطبيق البرنامج الإرشادي شهراً وأُسبوعين، بواقع (12) جلسة متضمنا الجلسة التمهيدية والجلسة الختامية، بحيث تكون مدة كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي (90) دقيقة يتخللها فترة راحة (10) دقائق، و(5) دقائق ختامية لطرح الأسئلة.

### بعض الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في البرنامج:

1. **التعزيز:** فنية من الفنيات تقوم على الإثابة المادية أو المعنوية اللاحقة للسلوك المرغوب لتدعيمه ودفع صاحبه إلى تكراره وتثبيته.
2. **النمذجة:** يحدث التعلم نتيجة ملاحظة سلوك، يقوم به شخص آخر، وتستخدم النمذجة في إكساب المسترشد سلوكا جديدا مناسباً (عبدالرحمن والشناوي، 2010).
3. **الحوار والمناقشة:** تعتبر من أفضل السبل الإرشادية لأنها تعتمد على قدرة الإنسان على الكلام وتوظيف الرموز في الكلام والكتابة، وأيضا تفيد في التقويم والعلاج (الحديبي وجمعة، 2021).
4. **الإقناع المنطقي:** يستخدم أثناء مناقشة المشاركات وينتمي إلى الإرشاد الجدلي السلوكي، ويقوم على إقناع الأمهات بالتأثير السلبي للتشاؤم والحزن على الجسم والعقل والحياة الاجتماعية.
5. **الاسترخاء:** مهارة من المهارات التي تستخدم في الجلسات لتخفيف التوتر وزيادة التركيز سواء الاسترخاء العضلي أم الاسترخاء العقلي المبني على التخيل.
6. **المحاضرة:** وهي الفنية الأكثر استخداما، ويقصد بها إعطاء المسترشد معلومات وأفكار، أو إكسابهم مهارات يحتاجونها، أو إقناعهم بأفكار معينة (العطاس، 2011).
7. **لعب الدور:** يعمل على التدريب في مواجهة المواقف والأحداث التي تتطلب موقفا معينا (الحايك، 2016).
8. **التغذية الراجعة:** تزويد المسترشد بمعلومات عن كيفية أدائه لمهمة معينة (صالح، 2013).
9. **القصة الرمزية:** يتم الاستعانة بالقصص الرمزية الواقعية للتأكيد على المعنى أو المهارة أو المعلومة المراد إيصالها إلى المسترشد والاحتذاء بها في الجوانب المطروحة في الجلسات.

10. **الإرشاد بالقراءة:** طريقة مساندة من خلال التأكيد على المعاني المطروحة في الجلسات، والتأكيد على زيادة الاطلاع من خلال زيادة المعارف بالقراءة الموجهة التي تصب في ذات موضوع الجلسات مثل كتاب (النجاح تحت الضغوط).
11. **التفكير الإيجابي:** تدريب المشاركات على التحول من الأفكار السلبية بعد تحليلها إلى الأفكار الإيجابية وتحليل المواقف بناء عليها.
12. **العصف الذهني:** تستخدم هذه الفنية لجمع أكبر قدر ممكن من الأفكار والتصورات لدى المشاركات وتساعد المرشد على استخدام الفنيات الأخرى التي تساعد على تعديل هذه الأفكار أو ابتكار الحلول للمشكلات.
13. **تعديل الاتجاهات:** فنية تنتمي إلى الإرشاد بالمعنى وتركز على إعادة الصياغات من السلبية إلى الإيجابية، وتهدف إلى النمو الداخلي للفرد من خلال تغيير الذات والتحول من شيء ذي خبرة سلبية إلى شيء آخر ذي خبرة إيجابية. مثل (أربي أولادي وحدي وإذا كبروا تركوني) (أربي أولادي حتى يكبروا لأنهم مشروع حياتي) (أعيش لأجل أولادي في هذه الحياة) (أعيش مع أولادي في الحياة الجميلة).
14. **حل المشكلات:** فنية تساعد الأمهات على إنتاج أفكار وانفعالات إيجابية جديدة تساعدن على التعامل الإيجابي مع المشكلات التي يواجهنها.
15. **تجاوز المحنة:** فنية تساعد المشاركات على التعامل مع الأحداث المؤلمة والصعبة بشكل أفضل.
16. **عكس المشاعر:** تعكس الباحثة مشاعر المسترشد وأحاسيسه، وتعبيراته الوجدانية والانفعالية، حيث تعيد المرشدة رسالتها الانفعالية (أبو أسعد، 2015).
17. **الواجبات المنزلية:** تقوم هذه الفنية على فكرة تكليف المسترشد ببعض الواجبات المنزلية بعد انتهاء الجلسة، بحيث يتدرب على المهارات التي تعلمها خلال الجلسة الإرشادية، لينتقل ما تدرب عليه إلى ممارسته في الحياة اليومية (عبدالرحمن والشناوي، 2010).
18. **قاعدة 50%:** مهارة يستطيع المسترشد من خلال تعلمها التحكم في ما يستطيع التحكم فيه من أمور تخصه ولديه القدرة على ضبطها وتحسينها كأفكاره، وانفعالاته، وسلوكياته. أما التي لا تحل في دائرته وتسبب له ضغطاً نفسياً فينبغي أن يغلق مفتاح التحكم الذي لديه لأنه لا يستطيع التحكم فيها. فغضبه ممكن أن يتحكم فيه، بينما الصوت العالي الصادر من الآخرين والذي قد يسبب له إزعاجاً فلا دخل له به. ويكون في ال 50% الخارجة عن دائرة تحكمه (ميلينك، 2014).

## الوسائل المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

استعانت الباحثة في تطبيق البرنامج الإرشادي بالوسائل التالية:

1. جهاز الكمبيوتر (محمول) وجهاز العرض.
2. عمل روابط الكترونية على (Zoom).
3. عمل مقاييس الكترونية. (مقياس رأس المال النفسي القبلي والبعدي، تقييم شامل للبرنامج الإرشادي).
4. شرائح بوربوينت (Power Point) وهي تتضمن: (جميع الجلسات بدءاً من الجلسات التمهيديّة، مفهوم رأس المال النفسي، أبعاد رأس المال النفسي، أهمية وفوائد رأس المال النفسي، مفهوم الكفاءة الذاتية وتدريبات لتعزيزها، مفهوم الأمل وطرق تعزيزه، كيفية تعزيز التفاؤل، المرونة والصمود النفسي، وفوائدها وطرق تعزيزها.
5. فيديوهات توضيحية لمكونات رأس المال النفسي.

## أساليب تقديم المساعدة الإرشادية:

يرتكز البرنامج الإرشادي على استخدام الإرشاد الجمعي، القائم على بناء العلاقة الإرشادية القائمة على الثقة المتبادلة بين الباحثة (المرشدة)، والمسترشدات (الأمهات)، وإعطائهن أكبر قدر ممكن من الاهتمام في تزويدهن بالمهارات عن طريق المحاضرات المقدمة، وتبادل الخبرات من خلال المناقشة الجماعية وإتاحة المجال لهن للحوار وإبداء الآراء دون مصادرتها واستخدام أسلوب التعزيز، وعكس المشاعر، والنمذجة، ولعب الدور، والتدريب على الاسترخاء، والواجبات المنزلية.

## تعليمات البرنامج:

تم توضيح التعليمات أثناء توقيع الاتفاقية السلوكية بين الباحثة والمشاركات في البرنامج:

1. الالتزام والمواظبة على الحضور في الوقت والمكان المحدد للجلسات.
2. التأكيد على التدريب على المهارات التي يتم تعليمها خلال الجلسة وخارجها.
3. المراجعة والتغذية الراجعة للجلسة السابقة قبل البدء بالجلسة التالية.
4. التسلسل والترابط بين الجلسات من حيث الموضوعات.
5. تقديم تلخيص شامل في نهاية الجلسة من قبل المشاركات للتأكد من استيعاب مضمونها.
6. المراجعة المستمرة للواجبات المنزلية حسب ورودها في البرنامج.

## كيفية تنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بتحديد التوقيت الزمني لتنفيذ البرنامج وعدد الجلسات المعدة، والوقت الذي تستغرقه كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي، ومواصفات وأهداف كل جلسة ونشاط وأدواته وطرق تنفيذه.

## تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس في جامعة البحرين وجامعات أخرى خارج مملكة البحرين، وذلك للتأكد من صدق محتوى البرنامج ومضمونه ومدى ملاءمته لأفراد العينة، ووضوحه وإمكانية تطبيقه والاستفادة منه، ومدى تحقيقه للأهداف الفرعية الخاصة التي تنتهي بتحقيق الهدف العام للبرنامج وهو (تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية). وفي ضوء آراء المحكمين تم التعديل على البرنامج والوصول إلى الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي.

## تقييم البرنامج:

يهدف التقييم إلى التحقق من مدى نجاح البرنامج الإرشادي، ويتم تقييم البرنامج الحالي كالتالي:

1. **القياس القبلي:** وذلك من خلال تطبيق مقياس رأس المال النفسي على الأمهات المشاركات بالبرنامج في الجلسة التمهيديّة قبل البدء بالبرنامج الإرشادي.
2. **القياس المستمر:** وذلك من خلال سؤال المشاركات شفهيّاً حول تقييم كل جلسة في نهايتها وتدوين الملاحظات، بالإضافة إلى ملاحظة الباحثة للمشاركات خلال تطبيق البرنامج الإرشادي ومدى التحسن الذي يطرأ عليهن والذي يظهر من خلال مشاركتهن في المناقشات.
3. **القياس الختامي:** وذلك من خلال تطبيق مقياس رأس المال النفسي - القياس البعدي - على المشاركات في البرنامج الإرشادي في الجلسة الختامية، بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي للتعرف على مدى تحقيق أهداف البرنامج وقياس أثره.
- 4- **القياس التتبعي:** حيث تقوم الباحثة بتطبيق مقياس رأس المال النفسي - القياس التتبعي - على المشاركات في البرنامج بعد شهر من تطبيق البرنامج، للتأكد من مدى استمرارية فاعليته عليهن.
- 5 - **التقييم الشامل للبرنامج الإرشادي:** حيث تقوم الباحثة بتطبيق تقييم شامل في ختام البرنامج لتقييم أهداف البرنامج، وموضوعاته، ووضوحها وترابطها، وتوقيت البرنامج، ومدة الجلسة الواحدة،

ومدة البرنامج، وتقييم أداء الباحثة وطريقة طرحها للبرنامج، وإدارتها للجلسات، وتدريبها للمهارات، وذلك لمعرفة مواطن القصور وتطويرها.

ويفيد التقييم عموماً في:

- 1- قياس مدى استيعاب الأمهات المشاركات في البرنامج لأهداف البرنامج المراد تحقيقها.
- 2- تحديد نقاط القوة والضعف للأنشطة المقدمة في البرنامج الإرشادي، وبالتالي يمكن تطوير البرنامج.
- 3- يساعد التقييم على عملية المتابعة فيما بعد حتى يتم التأكد من استمرارية تأثير وفاعلية البرنامج الإرشادي على أفراد العينة بعد فترة من الزمن (التقييم التتبعي).
- 4- التقييم الشامل للبرنامج يساعد في التعرف على مواطن القوة، ومواطن التطوير سواءً في البرنامج أو فيمن يقوم بتقديم البرنامج.

### الفئة المستهدفة:

أعد البرنامج لتنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية، وهن الأمهات اللواتي حملن مسؤولية الأسرة بمفردهن، وكانت لديهن ازدواجية دور الأب والأم معاً بسبب غياب الأب لأي سبب من أسباب الغياب.

### الخلفية النظرية للبرنامج:

استندت الباحثة في برنامجها على مجموعة من الاتجاهات النظرية في الإرشاد النفسي

وهي:

### الإرشاد السلوكي المعرفي:

ظهر هذا الاتجاه من العلاج على يد "ألبرت أليس ودونالد ميكنبوم وأرون بيك" فقد قام "أليس" بتطوير نظريته عن الإرشاد العقلاني والانفعالي وقد تسمى "بالإرشاد الانفعالي السلوكي العقلاني" ثم قام "بيك" بتطوير الإرشاد المعرفي، وهو ما أدى للتكامل بين المدخل السلوكي المعرفي لما يسمى بالعلاج السلوكي المعرفي لميكنبوم (عبدالرحمن، 2015)، ثم اشتركت كل تلك الأشكال للإرشاد المعرفي على كونها تأكيداً للعلاقة الوثيقة ما بين الجوانب الانفعالية للشخصية أو المعرفية وهي تولّد المشاعر والانفعالات السيئة مع السلوكيات والانفعالات المحكومة بالمعارف والتفكير والقناعات".

أما أليس فقد ركز على الإرشاد العقلاني "الانفعالي" في نظريته وذلك بأن هناك تشابك بين العقل وبين العاطفة وبين المشاعر وهي ما تركز على حقائق الإنسان حين يفكر وينفعل

ويتصرف وحتى نفهم معنى سلوك القهر للذات فإنه يجب أن نعرف كيف يمكن للناس أن تشعر؟ وكيف يفكرون حين يدركون؟ وكيف يتصرفون؟ (غانم، 2008)

أما "أرون بيك" وهو رائد نظرية "الإرشاد المعرفي" فيرى بأن الأمزجة النفسية وكذلك المشاعر السالبة هي ما تكون ناتجاً عن المعارف اللاعقلانية أو المنحرفة وهو ما يعني: أن الإرشاد المعرفي هو الذي يقوم على الفكرة القائلة: "بأن ما يفكر الناس فيه وما يقولونه حول أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم إنما هي أمور هامة ذات صلة وثيقة لسلوكهم سواء كان سلوكاً توافقياً أو غير توافقي".

لذا يعد الإرشاد المعرفي السلوكي هو الاتجاه العلاجي "المعرفي السلوكي" الذي يعكس الدعم المتبادل بين المناهج السلوكية والمعرفية مما تنشأ عن خبرات قد عاشها ميكنيوم مع المرضى ممن لديهم الفصام بحيث أن الأحاديث الخاصة بالذات "التلقائية" هي ما تتسم بانهازمية وسلبية ولها أثر بالغ في الحالات المرضية والتي تدفع للتفكير في العمل على تدريبهم لتنمية نوع من الحديث الإيجابي للذات" ويعني تعليمات ذاتية إيجابية ويفترض ميكنيوم بأن ذلك التدريب هو ما سيؤدي لتغيير السلوك ثم التخفيف من ضغوطات الحياة النفسية التي يعانون منها بحيث تقوم "فكرة هذه الأحاديث الذاتية" على فرض بأن تلك الأشياء مما يقوله الناس "لأنفسهم وتحدد بقية الأشياء التي يقومون بفعلها" (أمين وآخرون، 2018).

يستند الإرشاد المعرفي السلوكي "لنظرية التعلم الاجتماعي" لباندورا، وكان ذلك واضحاً في استعماله لبعض من الفنيات: كالنمذجة أو التعزيز أو لعب الأدوار مما يمكن استخدامها في البرنامج، كالحديث "الذاتي" أو التدريب لحل المشكلة، الإرشاد "بالقراءة"، الاسترخاء، العصف الذهني، التخيل، والتدريب "التوكيدي" الذي ينتمي لأساس المدرسة السلوكية.

## 2- الإرشاد الجدلي السلوكي:

وهو DBT الذي يعد نوعاً من علاجات النفس الحديثة والتي تعد فعالة وطورته "لينهان عام 1980" ويستند على العلاج السلوكي المعرفي لأن قواعده هي لا تختلف عما تتضمنه الفكرة الجدلية التي تشير لإدراك الفرد بوجود عدد من الحقائق ثم توليف تلك الحقائق التي تؤدي لتغيير مستمر وهو ذلك الأسلوب الإرشادي الذي يهدف لخفض السلوك "السلبى" الذي يرتبط بالانفعالات من خلال هذا البرنامج الإرشادي سواء الجماعي أو الفردي وهو ما يتمثل في هدف الإرشاد السلوكي الجدلي لكونه عملية إجرائية تنظم المشاعر للفرد بالرغم من عقبات شديدة قد تواجهه، وهي ما تساعده لمواجهة مشاعره دون زعر، مع زيادة شعوره بهويته الشخصية، ثم الحد من شعوره بالأزمة في الحياة وهو ما يشكل الإجراء الذي يهدف لتحديد الصراعات التي تعمل

على التحكم في حياة الأفراد ثم التركيز على المشاعر الخاصة بالفرد بشكل أكبر (عبدالله والسركشي، 2019).

ويضم الإرشاد السلوكي الجدلي "أربع مهارات رئيسية" منها: مهارة تجاوز المحن أو تحمل الكروب، وهي التي تهدف لمساعدة الشخص على تعامله بالطريقة الأفضل مع أحداث مؤلمة عن طريق بنائه لسمود نفسي، ثم تعليم الشخص الطرق الجديدة لتخفيف أثر حدث مزعج، ثم "مهارة التعقل" والتي تهدف لمعايشة لحظة راهنة على شكل تركيز كامل بشكل أقل لتجارب ماضية مؤلمة، والاحتمالات المستقبلية المخيفة التي تساعد الفرد كي يتغلب على أحكام سلبية معتادة وتصدر عن ذلك الفرد، ثم "مهارة التنظيم للمشاعر" وهدفها مساعدة الشخص كي يتعرف ما يشعر ويحس به بوضوح أكثر ثم الملاحظة لذلك الشعور، ويكون الهدف من تلك المهارة تعديل المشاعر للشخص دون تصرفه بطرق "تفاعلية" أو مدمرة. وفي النهاية تأتي "المهارة الفاعلية بين الشخصية" وهي تهدف إلى منح الشخص الأدوات الجديدة التي يعبر بها عن معتقداته وحاجاته مع قدرته على حل المشكلة بالإضافة لحماية العلاقات الخاصة به. ومعاملته للأخريين بتقدير واحترام (مكاي، 2021).

### 3- "الإرشاد بالمعنى"

إنه ينتمي للاتجاه الوجودي الإنساني في علم النفس، وهو ما يعد قوة ثالثة لعلم النفس وقد طوره "فيكتور فرانكل عام 1930" وهو ما يتسم بالإرشاد بالمعنى على أنه المدرسة العلاجية التي تتكامل فيها النظرية مع تطبيقها ويلعب فيها "المعنى" الدور الرئيسي لإعطاء القيمة الحقيقية لحياة الإنسان وهو يركز على أن ما يميز الشخص هو حريته ومسؤوليته عما يقوم به من أفعال والأهم من ذلك، التطلع الدائم لتحقيق المعنى الذي يجعل هذه الحياة تستحق أن تحيا وتعيش (فرانكل، 2004). طور فيكتور "الإرشاد بالمعنى" على فرض أساسي هو أن المعنى من هذه الحياة اليومية التي تعد هي أساس الوجود وجوهره وبأن الإنسان إذا وجد المعنى في أي جانب من جوانب الحياة فإن ذلك سيكون الهدف من السعي وحتى يعيش لأجله لذا فالإرشاد "بالمعنى" هو ما يركز على المعنى الوجودي للإنسان وهو ما يحث الشخص الدؤوب على ذلك المعنى وبأن الإنسان إذا ما وجد في حياته المعنى فإن ذلك سوف يكون هدفه الذي يعيش من أجله ويسعى له وعليه فإن "الإرشاد بالمعنى" هو ما يكون مغزاه وهدفه بأن هذه الحياة جديرة بأن "تعاش" وبأن يسعى صاحبها للاستمتاع بهدفها واستمرارها. وعلى ذلك وجد فرانكل المعنى في معاناته، والمعنى في "الموت" والمعاناة والألم.

إن الإرشاد بالمعنى يستند على ثلاث عوامل رئيسية وهي:

"حرية الإرادة": وهو ما يقصد به قدرة الإنسان بأن يختار اتجاهه أمام الظروف التي تحيط به وبأن يكون جديراً بالمعاناة وبأن يعلو فوق قدراته الخارجية ومن وجهة نظر "فرانكل" يكون ذلك ممكناً على إيقاظ شعوره لدى الشخص وبأنه هو المسؤول " أمام حياته " مهما كانت قاسية وكشفت عن قسوتها وعلى الرغم من معاناته وشدة التعثرات وقوتها (جاب الله، 2006).

"إرادة المعنى": تتمثل إرادة المعنى الأساسي الثاني للعلاج بمعناه وعندما يملك الإنسان هذه الحرية لاتخاذ اختياراته تجاه الحياة، ويعني ذلك بأن تكون له الإرادة والقوة في البحث عما تمثله تلك الاختيارات، إن إرادة المعنى هي ما تتمثل في محاولات الإنسان المستمرة في البحث عن معنى حياته وهي ما تعتبر قوته وأساس وجوهر حياته ومن ثم فإن الإرادة في المعنى هي ما تعتبر الدافع النفسي والنزعة الاجتماعية والأساسية للسلوك من أجل هذا المعنى الإنساني.

"معنى الحياة": ويعتبر العنصر الثالث والأساسي للعلاج " بالمعنى " وهو ما يشير إلى أن الحياة ذات المعنى هي التي تكون تحت الظروف والعوامل وتعني ما تقتنص له الفرص ليصل الإنسان لتحقيقه بالمعنى الكامن وإلا سوف تنتهي هذه الفرص، لذا فإن الحياة لها المعنى غير المشروط الذي لا يمكن بأن تختفي تحت أي ظرف وهو المعنى الذي يختلف بين شخص وآخر ويختلف من يوم لآخر وهو المعنى الخاص المميز لحياة الفرد في لحظة خاصة يعيشها ويشعر بها بمفرده (معوض وعبدالله، 2012). ويمكن أن يتم الاعتماد على أحد برامج الإرشاد " الفنية " لتعديل الاتجاهات أو "القصة الرمزية" مع "فنية التحليل بالمعنى".

## 1- الإرشاد وفق نظرية العلاج الواقعي: (Reality Theory)

عرف وليم جلاسر (Glasser, 1965) العلاج الواقعي: بأنه أسلوب إرشادي مباشر يقدم المساعدة للمسترشدين لفهم الواقع الذي يعيشون فيه، وإشباع حاجاتهم بما يتوافق مع واقعهم بغية تحقيق التوافق مع أنفسهم ومع المجتمع (نوري، 2023).

ويركز العلاج الواقعي على حل المشكلات وعلى التكيف مع متطلبات الواقع في المجتمع، وبالتالي يؤكد العلاج الواقعي على الحاضر وعلى مسؤولية الفرد في تغيير سلوكه وفق حاجاته ورغباته الواقعية (غانم، 2021).

ويعتبر العلاج الواقعي من أحدث المدارس العلاجية المعاصرة التي ركزت على الواقعية والمعيشة والمجابهة التي لا بد منها تجنباً للعزلة، ويمثل أسلوباً وقائياً وعلاجياً وتنموياً يستثمر القدرة أكثر مما يركز على الضعف (غانم، 2021).

كما يعد الإرشاد حسب نظرية العلاج الواقعي: العملية التي يقوم بها المرشد النفسي بتقديم المساعدة إلى المسترشد بحيث يتمكن من المواجهة الايجابية للواقع والتكيف معه وإشباع

الحاجات في إطاره وفق مفاهيم المسؤولية والواقعية والصواب والاندماج. فالإرشاد يتضمن المواجهة المباشرة لمشكلة الفرد مع التركيز على ما يقوم به من سلوك ويوظف المرشد خبرته وعلمه بما يجعل المسترشد واعيا بسلوكه غير السوي ويصدر أحكاما تقويمية على هذا السلوك، ويتعلم سلوكا أفضل لإشباع حاجاته (الرشدي، 2014).

يمتاز العلاج الواقعي بالبساطة وسهولة التطبيق والاستناد على بعض المفاهيم التي تتفق مع العلاجات الأخرى كاتفاقه مع العلاج الوجودي في التركيز على الحاضر، واتفاقه مع العلاج العقلاني الانفعالي في التركيز على مجموعة الحاجات الأساسية. بالإضافة إلى اعتماده على بعض الفنيات كالحوار والمناقشة والمحاضرة ونحوها.

### خصائص العلاج الواقعي:

إضافة إلى سهولة تطبيق العلاج الواقعي فإنه يتسم ببساطة من الخصائص تتلخص فيما يلي (عثمان، 1997؛ عثمان والسيد، 2006):

1. يجمع العلاج الواقعي بين الطب النفسي والإرشاد في تقديم خدمات للفرد بتعديل سلوكه، ليواجه مشكلاته الحياتية ويتجنبها.
  2. تركيزه على الحاضر وعلى الواقع الحقيقي المعاش للفرد. ومن ثم التخطيط للمستقبل.
  3. تنوع أوار ممارسة العلاج الواقعي بين المرشد الصديق المخلص، وبين المواجهه مواجهة دافئة للخطأ، والمرشد المقوم للسلوك، والمرشد المثير الواقعي، والمرشد القدوة.
  4. يتميز بالسرعة والحسم وقلة الجهد والتكلفة.
  5. يستند على مسؤولية المسترشد وقدرته على اتخاذ القرار والاختيار.
  6. التركيز على نقاط القوة لدى الفرد واستثمارها.
  7. يساعد على تنمية شخصية المسترشد، وإكسابه المهارات اللازمة التي تعينه على تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس في تسيير أمور الحياة.
- وترى الباحثة من خلال هذه الخصائص أن العلاج الواقعي يركز على تنمية رأس المال النفسي، ولكن بمصطلحات مختلفة نظرا للواقعية التي يركز عليها ناهيك عن نقاط القوة التي يهدف العلاج إلى تنميتها واستثمارها لدى المسترشد. حيث يتمكن من خلاله كيفية التحكم في الأفكار والمشاعر وتعديل السلوك بصورة فعالة.

يقوم العلاج الواقعي على أربعة مفاهيم أساسية تتمثل في:

▪ **الواقع:** الخبرات الحقيقة في الواقع الحاضر المعاش وتقبله بما فيه من قيود وفرص بعيدا عن المثالية والخيال.

▪ **المسؤولية:** تعني أن الفرد قادر على إشباع حاجاته، دون المساس بحاجات الآخرين ومسؤوليته تفرض عليه أن يقوم بالسلوكيات التي تجعله يثبت أنه محترم لنفسه، ويشعر بأنه

يستحق احترام الآخرين له. وتتضمن محاسبته لنفسه على أخطائه فلا يبرر ما اختاره من سلوكيات خاطئة.

- **الصواب:** ويقصد معايير الصواب والخطأ المنطلقة من مخزون القيم لدى الفرد المستمدة من الدين والثقافة المجتمعية والتقاليد.
- **الاندماج:** ويعد المتطلب الأساسي لإشباع حاجات الفرد، ويعني العلاقات الودية مع الآخرين، على أن يكون اندماجا صحيحاً قائم على الحب والتقبل والاحترام (الرشيدي، 2014).

### فنيات العلاج الواقعي:

1- **الإنصات والحضور:** ويعني ذلك أن المرشد يعتني بالتواصل الجيد مع المسترشد ويشعره باهتمامه من خلال الإنصات لحديثه والتفاعل معه بالنظرات، وتعبيرات الوجه، والتواصل غير اللفظي بشكل عام. وهذا يفيد في التعرف على حقيقة مشاعر المسترشد وجمع أكبر قدر من المعلومات المفيدة في وضع خطة الإرشاد.

2- **الدعابة وروح المرح:** لأنها تخفف من حدة الألم والحزن أثناء الجلسات، ولكن يجب أن تكون في وقتها المناسب. وقد استفادت الباحثة كثيراً من هذه الفنية أثناء الجلسات الإرشادية خاصة في الجلسات التي يكون طابعها العام مليء بالأسى والحزن أثناء سرد الأمهات لماضيهن المؤلم المشترك.

3- **التدقيق في معاني الأفكار والموضوعات:** خاصة عند وصف المسترشد لمشكلاته، والمرشد يطلب منه مواصلة الحديث من خلال تركيزه على الأفكار والموضوعات التي تعبر عن المشكلة الحقيقية، وهذا يفيد المرشد في الخطة العلاجية.

4- **التلخيص:** يركز المرشد بعد سرد المسترشد لمشكلاته ومعاناته على المهم والأساسي، من خلال تلخيص المشكلة في عبارة موجزة، والتركيز على الفكرة الجوهرية للمشكلة.

5- **المناقشة والحوار:** وهي الفنية التي تسمح للمرشد بالدخول إلى حياة المسترشد، ومن خلالها يدرك المسترشد جدية المرشد ومسؤوليته. وهذه الفنية تلعب الدور الأساسي في العلاج الإرشادي، كما أن المناقشة تنمي الحس المتزايد لدى المسترشد باحترام ذاته خاصة حين يكتشف مع المرشد خطأ أفكاره واعتقاداته. ومن ثم يمكن توجيهه إلى السلوك الصحيح. وتتضمن هذه الفنية الاستماع المتكرر، والصمت الإيجابي، وتوجيه الأسئلة، واكتشاف الرغبات والحاجات.

#### خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

1. المتوسط الحسابي: لتحديد درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.
2. الانحراف المعياري: لتحديد بعد المجموعة عن المتوسط.
3. معامل ارتباط بيرسون (Pearson): للتحقق من الصدق التكويني لأدوات الدراسة.
4. معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha): لقياس مدى ثبات أدوات الدراسة، وصلاحياتها للتطبيق الميداني.
5. معامل إيتا: (Eta squared): يستخدم لمعرفة حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في إحداث الفرق الحاصل للمتغير التابع (تنمية رأس المال النفسي)
6. اختبار مان ويتني (Mann-Whitney U) لعينتين مستقلتين كبديل لمقياس (ت) البارامترى، وذلك بسبب صغر حجم العينة وهذا المقياس يمكن استخدامه في حالة العينات الصغيرة المتجانسة وغير المتجانسة، على حدٍ سواء، والغرض من استخدامه هنا التعرف على دلالة الفروق بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة.
7. اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon)؛ وهو من القياسات اللابارامترية المقابل لمقياس (ت) البارامترى لحساب دلالة فروق المتوسطات المرتبطة، ويصلح هذا المقياس لقياس دلالة فروق متوسطات درجات مجموعة من الأفراد في مقياس ما، ومتوسطات درجات نفس المجموعة في مقياس آخر، كما يصلح للتوزيعات الحرة غير المقيدة بشكل التوزيع التكراري، والعينات الصغيرة، والغرض من استخدامه هنا التعرف على دلالة الفروق في المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، وكذلك للتعرف على دلالة الفروق في المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج وفي المقارنة التتبعية للمجموعة التجريبية.

#### سادساً: ملخص إجراءات الدراسة:

1. بناء الإطار النظري للبحث مدعماً بالدراسات السابقة العربية والأجنبية بالإضافة للرجوع إلى المتخصصين في المجال.
2. تحديد أفراد مجتمع الدراسة الذين سيشاركون في الدراسة الحالية.
3. تصميم أدوات الدراسة (مقياس رأس المال النفسي، إعداد برنامج إرشادي لتنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية).
4. تحكيم أدوات الدراسة من قبل الأكاديميين المتخصصين في علم النفس.
5. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية من أمهات الأسر وحيدة الوالدية وعددهم (30) أمّاً، وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات.

6. استخراج معاملات الصدق والثبات لأدوات الدراسة للتحقق من ملاءمتها للدراسة وإمكانية تطبيقها.
7. التأكد من تكافؤ المجموعتين وتجانسهم قبل تطبيق البرنامج.
8. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأساسية (عينة الدراسة)، وعددهم (20) أما تم تقسيمهن بطريقة قصدية إلى مجموعتين: تجريبية وتضم (10) من الأمهات، وضابطة وتضم (10) من الأمهات، عن طريق عمل قياس قبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
9. تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط، ثم القيام بالقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
10. تطبيق القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي والقياس البعدي.
11. استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لمعرفة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، وتحليل النتائج في ضوء أسئلة البحث وتفسيرها بشكل جيد ومناسب.

#### المخرجات الإرشادية للبرنامج:

1. العلاقات الإيجابية.
2. التعرف على الذات.
3. الثقة بالنفس.
4. التفكير الإيجابي والاصرار على تحقيق الأهداف.
5. الشعور بالهدوء والطمأنينة.
6. ضبط الذات ومواجهة الضغوط.
7. اكتشاف معنى للحياة.

# الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

- نتائج الفرض الأول
- نتائج الفرض الثاني
- نتائج الفرض الثالث
- نتائج الفرض الرابع
- نتائج الفرض الخامس
- مناقشة النتائج وتفسيرها
- التوصيات

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

تستعرض الباحثة في الفصل الحالي النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ومناقشة هذه النتائج، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية بمملكة البحرين؛ حيث تم التوصل إلى النتائج بإتباع عدة خطوات، أولاً: التحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة في مستوى رأس المال النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، ومن ثم تم التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال مقارنة أداء المجموعة التجريبية مع أداء المجموعة الضابطة على الاختبار القبلي والاختبار البعدي، ومن خلال مقارنة النتائج بين أداء المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي وأدائها على الاختبار القبلي، ومن ثم تم تطبيق القياس التتبعي لمقياس رأس المال النفسي على الأمهات في المجموعة التجريبية، وكانت المدة الزمنية بين كل من القياسين البعدي والتتبعي شهر واحد، وبعد تفريغ بيانات الدراسة تم معالجتها إحصائياً، وقامت الباحثة بتحليل الكمي للبيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وفيما يلي عرض لنتائج فروض الدراسة والتحقق منها ومناقشتها كالتالي:

**الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس القبلي؟**

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney U) للعينات المستقلة وذلك للتحقق من تكافؤ المجموعتين على مقياس الدراسة المستخدم، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، وذلك كالتالي:

## جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس القبلي

| أبعاد المقياس         | المجموعة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|-----------------------|----------|-------------|-------------|---------------|--------|---------------|
| الكفاءة الذاتية       | ضابطة    | 11.45       | 114.50      | 40.500        | -0.723 | 0.469         |
|                       | تجريبية  | 9.55        | 95.50       |               |        | (غير دالة)    |
| الأمل                 | ضابطة    | 12.25       | 122.50      | 32.500        | -1.331 | 0.183         |
|                       | تجريبية  | 8.75        | 87.50       |               |        | (غير دالة)    |
| الصمود النفسي         | ضابطة    | 11.30       | 113.00      | 42.000        | -0.611 | 0.542         |
|                       | تجريبية  | 9.70        | 97.00       |               |        | (غير دالة)    |
| التفاؤل               | ضابطة    | 11.70       | 117.00      | 38.000        | -0.920 | 0.358         |
|                       | تجريبية  | 9.30        | 93.00       |               |        | (غير دالة)    |
| الدرجة الكلية للمقياس | ضابطة    | 11.85       | 118.50      | 36.500        | -1.022 | 0.307         |
|                       | تجريبية  | 9.15        | 91.50       |               |        | (غير دالة)    |

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس رأس المال النفسي وأبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) في القياس القبلي، وبالتالي نقبل الفرضية الأولى التي تنص على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس القبلي)، وهذه النتيجة تدل على تجانس المجموعتين في درجاتهم على مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية للمقياس موضع الدراسة. ويمكن تفسير هذه النتيجة على أن الأمهات جميعهن من الأسر وحيدة الوالدية وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية بينهم من حيث مستوى رأس المال النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم.

**الفرض الثاني:** توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney U) للعينات المستقلة وذلك كما هو موضح بالتالي:

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس البعدي

| أبعاد المقياس         | المجموعة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني | قيمة Z | مستوى الدلالة     |
|-----------------------|----------|-------------|-------------|---------------|--------|-------------------|
| الكفاءة الذاتية       | ضابطة    | 6.10        | 61.00       | 6.000         | -3.412 | **0.001<br>(دالة) |
|                       | تجريبية  | 14.90       | 149.00      |               |        |                   |
| الأمل                 | ضابطة    | 6.10        | 61.00       | 6.000         | -3.366 | **0.001<br>(دالة) |
|                       | تجريبية  | 14.90       | 149.00      |               |        |                   |
| الصمود النفسي         | ضابطة    | 6.90        | 69.00       | 14.000        | -2.756 | **0.006<br>(دالة) |
|                       | تجريبية  | 14.10       | 141.00      |               |        |                   |
| التفاؤل               | ضابطة    | 7.50        | 75.00       | 20.000        | -2.326 | *0.020<br>(دالة)  |
|                       | تجريبية  | 13.50       | 135.00      |               |        |                   |
| الدرجة الكلية للمقياس | ضابطة    | 6.00        | 60.00       | 5.000         | -3.411 | **0.001<br>(دالة) |
|                       | تجريبية  | 15.00       | 150.00      |               |        |                   |

\*دالة إحصائياً عند مستوى دلالة = (0.05)، \*\*دالة إحصائياً عند مستوى دلالة = (0.01).

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس رأس المال النفسي الكلي وأبعاده الأربعة: (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) في القياس البعدي، وتكون هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث أن متوسط رتب المجموعة التجريبية في مقياس رأس المال النفسي (الدرجة الكلية) وفي كل بُعد من أبعاد مقياس رأس المال النفسي الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) أكبر من متوسط رتب المجموعة الضابطة في مقياس رأس المال النفسي (الدرجة الكلية) وفي كل بُعد من أبعاد مقياس رأس المال النفسي الأربعة، وبالتالي نقبل الفرضية الثانية والتي تنص على أنه (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية)، وهذا يعني أن مستوى رأس المال النفسي قد ارتفع وازداد لدى أمهات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وبالتالي هذا يبين مدى فائدة البرنامج الإرشادي المستخدم في زيادة وتنمية مستوى رأس المال النفسي وفي تحقيقه لأهداف الدراسة المنشودة.

الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للعينات المترابطة، وذلك كالتالي:

#### جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدى

| المقياس               | نوع القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | نوع الرتب       | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (Z) | مستوى الدلالة  |
|-----------------------|------------|-----------------|-------------------|-----------------|---|-------------|-------------|----------|----------------|
| الكفاءة الذاتية       | قبلي       | 3.98            | 0.47              | الرتب السلبية   | 1 | 2.00        | 2.00        | -2.615   | 0.009** (دالة) |
|                       | بعدى       | 4.60            | 0.34              | الرتب الإيجابية | 9 | 5.89        | 53.00       |          |                |
| الأمل                 | قبلي       | 3.95            | 0.59              | الرتب السلبية   | 2 | 2.75        | 5.50        | -2.023   | 0.043* (دالة)  |
|                       | بعدى       | 4.43            | 0.46              | الرتب الإيجابية | 7 | 5.64        | 39.50       |          |                |
| الصمود النفسي         | قبلي       | 3.45            | 0.52              | الرتب السلبية   | 2 | 3.50        | 7.00        | -2.095   | 0.036* (دالة)  |
|                       | بعدى       | 4.27            | 0.75              | الرتب الإيجابية | 8 | 6.00        | 48.00       |          |                |
| التفاؤل               | قبلي       | 3.67            | 0.45              | الرتب السلبية   | 1 | 4.50        | 4.50        | -2.346   | 0.019* (دالة)  |
|                       | بعدى       | 4.62            | 0.61              | الرتب الإيجابية | 9 | 5.61        | 50.50       |          |                |
| الدرجة الكلية للمقياس | قبلي       | 3.76            | 0.40              | الرتب السلبية   | 2 | 1.75        | 3.50        | -2.448   | 0.014* (دالة)  |
|                       | بعدى       | 4.48            | 0.51              | الرتب الإيجابية | 8 | 6.44        | 51.50       |          |                |

\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة = (0.05)، \*\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة = (0.01).

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية عند الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي وعند أبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) في القياسين القبلي والبعدى وقد كانت الفروق لصالح القياس البعدى، وبالتالي نقبل الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى)؛ حيث أن المتوسط الحسابي للقياس البعدى عند الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي وعند كل بُعد من أبعاد المقياس الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) كانت أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي لكل من الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الأربعة كذلك، وهذا يعني زيادة درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى رأس المال النفسي، وتحسنهم بعد التعرض لجلسات البرنامج

الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة؛ مما يُبين دور البرنامج الإرشادي في تحسن وزيادة مستوى رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية.

**الفرض الرابع:** لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار ويلكسون (Wilcoxon) للعينات المترابطة، وذلك كالتالي:

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي

| المقياس               | نوع القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | نوع الرتب<br>بعدي - قبلي | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (Z) | مستوى الدلالة |
|-----------------------|------------|-----------------|-------------------|--------------------------|---|-------------|-------------|----------|---------------|
| الكفاءة الذاتية       | قبلي       | 4.35            | 0.55              | الرتب السلبية            | 6 | 5.08        | 30.50       | -0.308   | 0.758         |
|                       | بعدي       | 4.35            | 0.35              | الرتب الإيجابية          | 4 | 6.13        | 24.50       |          |               |
|                       |            |                 |                   | الرتب المتساوية          | 0 |             |             |          |               |
| الأمل                 | قبلي       | 4.33            | 0.66              | الرتب السلبية            | 6 | 5.25        | 31.50       | -1.077   | 0.282         |
|                       | بعدي       | 4.20            | 0.38              | الرتب الإيجابية          | 3 | 4.50        | 13.50       |          |               |
|                       |            |                 |                   | الرتب المتساوية          | 1 |             |             |          |               |
| الصمود النفسي         | قبلي       | 4.23            | 0.56              | الرتب السلبية            | 6 | 5.08        | 30.50       | -0.307   | 0.759         |
|                       | بعدي       | 4.22            | 0.34              | الرتب الإيجابية          | 4 | 6.13        | 24.50       |          |               |
|                       |            |                 |                   | الرتب المتساوية          | 0 |             |             |          |               |
| التفاؤل               | قبلي       | 4.48            | 0.39              | الرتب السلبية            | 5 | 4.70        | 23.50       | -0.119   | 0.905         |
|                       | بعدي       | 4.45            | 0.43              | الرتب الإيجابية          | 4 | 5.38        | 21.50       |          |               |
|                       |            |                 |                   | الرتب المتساوية          | 1 |             |             |          |               |
| الدرجة الكلية للمقياس | قبلي       | 4.35            | 0.47              | الرتب السلبية            | 5 | 6.60        | 33.00       | -0.561   | 0.575         |
|                       | بعدي       | 4.30            | 0.28              | الرتب الإيجابية          | 5 | 4.40        | 22.00       |          |               |
|                       |            |                 |                   | الرتب المتساوية          | 0 |             |             |          |               |

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة عند الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي وعند أبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) في القياسين القبلي والبعدي، وبالتالي

نقبل الفرضية الرابعة والتي تنص على أنه (لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي). وتعزو الباحثة هذه النتيجة لعدم تعرض المجموعة الضابطة لأي تدخل إرشادي أو تدريبي، وعدم خضوعهن للبرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة والذي أثبت فاعليته في تحسين مستوى رأس المال النفسي لدى أمهات المجموعة التجريبية.

**الفرض الخامس: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.**

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار ويلكسون (Wilcoxon) للعينات المترابطة، وذلك بهدف التحقق من استمرارية أثر البرنامج الإرشادي وفاعليته في زيادة وتنمية مستوى رأس المال النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد مدة زمنية محددة وقدرها (شهر واحد)، كما هو موضح كالتالي:

جدول (11)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي

في القياسين البعدي والتتبعي

| المقياس               | نوع القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | نوع الرتب<br>بعدي - قبلي | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (Z) | مستوى الدلالة |
|-----------------------|------------|-----------------|-------------------|--------------------------|---|-------------|-------------|----------|---------------|
| الكفاءة الذاتية       | قبلي       | 4.60            | 0.34              | الرتب السلبية            | 5 | 4.40        | 22.00       | -0.566   | (غير دالة)    |
|                       | بعدي       | 4.52            | 0.35              | الرتب الإيجابية          | 3 | 4.67        | 14.00       |          |               |
|                       |            |                 |                   | الرتب المتساوية          | 2 |             |             |          |               |
| الأمل                 | قبلي       | 4.43            | 0.46              | الرتب السلبية            | 6 | 4.42        | 26.50       | -0.479   | (غير دالة)    |
|                       | بعدي       | 4.43            | 0.46              | الرتب الإيجابية          | 3 | 6.17        | 18.50       |          |               |
|                       |            |                 |                   | الرتب المتساوية          | 1 |             |             |          |               |
| الصمود النفسي         | قبلي       | 4.27            | 0.75              | الرتب السلبية            | 5 | 5.30        | 26.50       | -0.102   | (غير دالة)    |
|                       | بعدي       | 4.27            | 0.68              | الرتب الإيجابية          | 5 | 5.70        | 28.50       |          |               |
|                       |            |                 |                   | الرتب المتساوية          | 0 |             |             |          |               |
| التفاؤل               | قبلي       | 4.62            | 0.61              | الرتب السلبية            | 5 | 4.20        | 21.00       | -0.423   | (غير دالة)    |
|                       | بعدي       | 4.57            | 0.58              | الرتب الإيجابية          | 3 | 5.00        | 15.00       |          |               |
|                       |            |                 |                   | الرتب المتساوية          | 2 |             |             |          |               |
| الدرجة الكلية للمقياس | قبلي       | 4.48            | 0.51              | الرتب السلبية            | 5 | 4.00        | 20.00       | -0.280   | (غير دالة)    |
|                       | بعدي       | 4.45            | 0.49              | الرتب الإيجابية          | 3 | 5.33        | 16.00       |          |               |
|                       |            |                 |                   | الرتب المتساوية          | 2 |             |             |          |               |

يتضح من نتائج الجدول رقم (11) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية عند الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي وعند أبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) في القياسين البعدي والتتبعي، وبالتالي نقبل الفرضية الخامسة والتي تنص على أنه (لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين البعدي والتتبعي). وهذه النتيجة تؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم مع أفراد المجموعة التجريبية وأثره في زيادة وتحسين مستوى رأس المال النفسي لدى عينة الدراسة – الأمهات من الأسر وحيدة الوالدية – بعد فترة زمنية مقدارها (شهر) من انتهاء البرنامج الإرشادي وأن هناك أثراً باقياً للبرنامج الإرشادي على تنمية مستوى رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة.

**الفرض السادس:** يوجد أثر دال موجب للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية رأس المال النفسي لأمهات الأسر وحيدة الوالدية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الأمهات في مملكة البحرين. للتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام ((Eta squared)) للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (12)

دلالة أثر البرنامج الإرشادي في تنمية رأس المال النفسي لأمهات الأسر وحيدة الوالدية

| أبعاد المقياس         | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (F) | قيمة مربع إيتا | مستوى الدلالة     |
|-----------------------|----------|-----------------|-------------------|----------|----------------|-------------------|
| الكفاءة الذاتية       | قبلي     | 3.98            | 0.47              | 11.273   | 0.385          | 0.004**<br>(دالة) |
|                       | بعدي     | 4.60            | 0.34              |          |                |                   |
| الأمل                 | قبلي     | 3.95            | 0.59              | 4.193    | 0.189          | 0.045*<br>(دالة)  |
|                       | بعدي     | 4.43            | 0.46              |          |                |                   |
| الصمود النفسي         | قبلي     | 3.45            | 0.52              | 8.048    | 0.309          | 0.011*<br>(دالة)  |
|                       | بعدي     | 4.27            | 0.75              |          |                |                   |
| التفاؤل               | قبلي     | 3.67            | 0.45              | 15.713   | 0.466          | 0.001**<br>(دالة) |
|                       | بعدي     | 4.62            | 0.61              |          |                |                   |
| الدرجة الكلية للمقياس | قبلي     | 3.76            | 0.40              | 12.369   | 0.407          | 0.002**<br>(دالة) |
|                       | بعدي     | 4.48            | 0.51              |          |                |                   |

\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة = (0.05)، \*\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة = (0.01).

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا بأن البرنامج الإرشادي كان له أثر دال موجب في تنمية رأس المال النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ حيث إنه يوجد أثر دال موجب في بُعد الكفاءة الذاتية عند مستوى دلالة (0.01)، وكذلك يوجد أثر موجب دال لدى أفراد العينة في بُعد الأمل عند مستوى دلالة (0.05)، ويوجد أثر دال موجب كذلك في بُعد الصمود النفسي عند مستوى دلالة (0.05)، وأيضاً يوجد أثر موجب في بُعد التفاؤل عند مستوى دلالة (0.01)، وكذلك يوجد أثر موجب دال عند الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي عند مستوى دلالة (0.01)، وعلى أثر ذلك كله يتم قبول الفرضية التي تنص على أنه " يوجد أثر دال موجب للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية رأس المال النفسي لأمهات الأسر وحيدة الوالدية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الأمهات في مملكة البحرين". وهذا ما يؤكد لنا فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى الأمهات وحيدة الوالدية أفراد العينة.

### خلاصة النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في تنمية وتحسين مستوى رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية بمملكة البحرين، وقد أظهرت الدراسة مجموعة من النتائج تتمثل في التالي:

#### تفسير نتائج الفرض الأول:

1. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة: (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) في القياس القبلي، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية) وتجانسهما في مستوى رأس المال النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية. وترى الباحثة أن هذه النتيجة متوقعة كون أفراد المجموعتين قد تم اختيارهم بصورة قصدية من المتردات على المركز النفسي الأسري، ولكل واحدة منهن ملف ومتابعة نفسية من قبل المختصات بالمركز، كذلك المشاكل التي يعاني منها متقاربة إلى حد ما. لذا كانت نتائج المقياس على المجموعتين متقاربة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

#### تفسير نتائج الفرض الثاني:

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي بأبعاده

الأربعة: (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وهذه النتيجة تؤكد لنا فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين وتنمية مستوى رأس المال النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتغيير اتجاهاتهم السلبية وجعلها أكثر إيجابية، حيث استفادت الأمهات المشاركات في المجموعة التجريبية من الجلسات الإرشادية التي قُدمت لهنّ، في حين أنّ الأمهات في المجموعة الضابطة لم تتحسن لديهنّ مستويات رأس المال النفسي، ولم يحدث أي تغيير لديهنّ وذلك لعدم استفادتهنّ من جلسات البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة المصري (2022) التي أوضحت نتائجها مدى تحسن المجموعة التجريبية من الطالبات الموهوبات في مستوى رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية، وكذلك دراسة (العتار، 2023) التي أثبتت نتائجها فاعلية البرنامج الإرشادي لمعلمات رياض الأطفال لزيادة التدفق النفسي لديهنّ لصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الدور الإيجابي الذي لعبه تطبيق البرنامج الإرشادي المعد في تحسين مستوى رأس المال النفسي لدى العينة المقصودة. حيث اشتمل البرنامج على مجموعة من المهارات والفنيات التي كان لها أبلغ الأثر في التحسن الطارئ على المجموعة التجريبية، والذي أدّى إلى زيادة مستوى رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية. وقد اعتمدت الباحثة في جلسات البرنامج الإرشادي على نتائج الدراسات السابقة التي توصل إليها (Luthans, 2004, 2006)، و(العتار، 2023)، و(خضير، 2021) والتي اتفقت جميعها على إمكانية تطوير وتحسين رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، الصمود النفسي).

أمّا الكفاءة الذاتية فيمكن تطويرها ورفع مستوياتها من خلال (إتقان الخبرات، النمذجة، الإقناع الاجتماعي، الاستثارة الفسيولوجية والنفسية). تم التدريب على إتقان الخبرات من خلال زيادة القدرة على التعلم والمثابرة والاستمرارية في المزيد من التعلم، وقد استخدمت الباحثة أسلوب المحاضرة والمناقشة لزيادة معلومات المجموعة والتأكيد على جمع أكبر قدر من المعلومات حول موضوع الدراسة وذلك باستخدام الإرشاد بالقراءة. كما استخدمت الباحثة فنية النمذجة بطرح نماذج حية لشخصيات ناجحة مرت بظروف مماثلة واستطاعت التغلب عليها، ومساعدة المجموعة على ملاحظتها والاقتداء بها، والتركيز على أنّ ما تحمله كل أم من مهارات وقدرات شخصية قد تكون ملهمة للأم الأخرى في ذات المجموعة بحيث تكون كل واحدة منهنّ نموذجاً حياً للأخرى، مع استخدام الباحثة لفنية التعزيز وعكس المشاعر مع الأمهات، وهذا ولا شك له دور بارز في النجاح والمواصلة والمثابرة لنيل مزيد من النجاحات. كما تم تدريب المجموعة على الإقناع الاجتماعي واستخدمت الباحثة في ذلك مهارة الحديث الذاتي الإيجابي والذي بدوره يؤدي

إلى سلوكيات إيجابية ومن ثم ردود أفعال اجتماعية إيجابية لها دور كبير في التحفيز فما يقول الفرد لنفسه من حديث إيجابي لا شك أنه ينعكس على تصرفاته وسلوكياته، ومن ثم يزيد من إيمانه بذاته وثقته بنفسه، ومن ثم يركز على ردود الفعل الإيجابية التي نزيد من كفاءته الذاتية. وتستخدم الباحثة فنية التعزيز والمدح والثناء مع المجموعة. أمّا تدريبهنّ على الاستثارة الفسيولوجية فتكون من خلال التدريب على الاسترخاء العضلي والعقلي عن طريق بعض التدريبات وبذلك يتحقق الإرشاد اللازم لرفع الكفاءة الذاتية لدى المجموعة باعتبارها المكوّن الأول من رأس المال النفسي.

أما المكوّن الثاني المتمثل بالأمل، فقد قامت الباحثة بتعزيز وتطوير هذا المكون من خلال تحديد معاييرها المتمثلة في (تحديد الأهداف، وتحديد المسارات البديلة، متى وكيف يتم إعادة الهدف)، قامت الباحثة بتدريب الأمهات على كيفية وضع الأهداف الصعبة، وتقسيمها إلى قصيرة توصل بمجموعها إلى الأهداف الرئيسية، وكيفية إيجاد مسارات بديلة في حال حدثت مشكلات في طريق تحقيق الهدف. وفحص الهدف هل هو هدف صعب أم مستحيل وتدريب المجموعة على كيفية إعادة صياغة الهدف. استعانت الباحثة بمجموعة من الفنيّات مثل النمذجة لتحليل تجارب الآخرين، والتحليل بالمعنى من خلال خبرات المجموعة، وذلك للوصول إلى معانٍ جديدة لخبراتهم ومن ثم تشكيل أحاسيس جديدة، بالإضافة إلى تدريبهنّ على مهارة ضبط الذات من خلال رؤية الذات وتقييمها وتعزيزها بالإضافة إلى الحديث الذاتي الإيجابي، كما تم تدريبهنّ على كيفية إيجاد مسارات بديلة في حال صعب تحقيق الهدف من خلال تجنب الأمل الزائف والتفريق بين الهدف والأمنية المستحيل تحقيقها من خلال الواقعية وضبط الذات وبذلك يتطور لدى المجموعة المكوّن الثاني من مكونات رأس المال النفسي.

أما المكوّن الثالث المتمثل في التفاؤل فقد قامت الباحثة باستخدام المحاضرة والمناقشة في بيان مفهوم التفاؤل الحقيقي والفرق بينه وبين التفاؤل الوهمي، واستخدام الحوار السقراطي مع المجموعة سعياً في الكشف عن المعتقدات والأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية، وتدريبهنّ على تفسير الأحداث والمواقف تفسيرات إيجابية من خلال الخبرات والمواقف التي مررن بها.

أما الصمود النفسي والذي يعد المكوّن الرابع من مكونات رأس المال النفسي فكان تطويره من خلال توضيح مفهومه للمجموعة باستخدام المحاضرة والمناقشة، وتدريب المجموعة على كيفية إيقاف التفكير السلبي ونقله إلى الناحية الإيجابية من خلال فنية ضغط الزر أو إيقاف التفكير، والنمذجة، وطرح التجارب الحية من قبلهنّ، ومهارة إدارة الضغوطات وضبط الذات، ومهارة ال50% التي تجعلها تنتج ضمن ما يختص بها وترك ما لا يتعلق بأهدافها وحياتها حتى يرتفع مستوى الصمود النفسي.

بالإضافة إلى اعتماد الباحثة على الواجبات المنزلية في أغلب الجلسات باعتبارها إحدى الفنيات التي تسهم في مواصلة التدريب على الفنيات الأخرى التي قد لا يتسنى للباحثة والمجموعة الإلمام بها كلها بدرجة كافية، بالإضافة إلى فائدتها في استمرارية التعلم وزيادة المثابرة لدى المشاركات.

لذا كان البرنامج الإرشادي المتبع بجميع الفنيات السابقة له دور كبير في تحسين مستوى رأس المال النفسي بجميع مكوناته لدى المجموعة التجريبية وهذا ما يفسر وجود الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية بعد المقياس البعدي.

### تفسير الفرض الثالث:

3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة: (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على مدى فائدة تطبيق البرنامج المستخدم لهدف الدراسة وهو زيادة مستوى رأس المال النفسي لدى أمهات المجموعة التجريبية خاصةً ولدى الأمهات في الأسر وحيدة الوالدية عامةً.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (المصري، 2022) والتي أظهرت نتائجها بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الخاص بتنمية رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية لدى الطالبات الموهوبات وكذلك دراسة (العتار، 2023) والتي أظهرت نتائجها أيضا التحسن في رأس المال النفسي لدى معلمات المجموعة التجريبية.

### تفسير الفرض الرابع:

4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة: (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة أو الصمود النفسي، التفاؤل) في القياسين القبلي والبعدي، وذلك لعدم خضوعهن للبرنامج الإرشادي وعدم الاستفادة منه ومن أساليبه وفنياته المتنوعة التي أتيحت لأفراد المجموعة التجريبية واستطعن الاستفادة منها قدر الإمكان خاصة وأن موضوع رأس المال النفسي يعد من الموضوعات النفسية الحديثة قليلة الطرح.

## تفسير الفرض الخامس:

5. عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة: (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) في القياسين البعدي والتتبعي، مما يؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم مع أفراد المجموعة التجريبية وأثره في زيادة مستوى رأس المال النفسي لدى عينة الدراسة بعد فترة (شهر) من انتهاء البرنامج الإرشادي.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى مجموعة الفنيات المستخدمة في البرنامج، والمهارات التي تم تدريب المجموعة عليها خلال الجلسات الإرشادية بشكل جيد وتطبيق المجموعة لما تدرب عليه في مواقفهم الحياتية والاستفادة منها واقعيًا كان له أبلغ الأثر في نتيجة القياس التتبعي. ولا نلغي الرغبة الشخصية والمثابرة للمشاركات في استمرارية تطبيق ما تم تعلمه والتدرب عليه.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (المصري، 2022) التي اتفقت نتائجها في هذه الفرضية مع نتائج الدراسة الحالية في الفرضية ذاتها ولا شك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية يؤكد مدى فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية رأس المال النفسي لدى الطالبات الموهوبات حسب ما تشير الدراسة. كما تتفق مع دراسة (القطار، 2023) والتي أظهرت نتائجها ارتفاع رأس المال النفسي لدى المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة مما يؤكد بقاء فعالية البرنامج الإرشادي في زيادة رأس المال النفسي لدى الطالبات المعلمات.

## تفسير الفرض السادس:

6. يوجد أثر دال موجب للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية رأس المال النفسي لأمهات الأسر وحيدة الوالدية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الأمهات في مملكة البحرين. وترجع الباحثة ذلك إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى رأس المال النفسي لدى المجموعة التجريبية وهذا يعتبر نقطة تحول إيجابية في تحقيق أهداف البحث.

## خلاصة النتائج:

يمكن القول إن البرنامج الإرشادي حقق نجاحًا ملموسًا في تحقيق الأهداف المحددة التي تم إعداده من أجلها؛ والتي ظهرت من خلال التحليلات الإحصائية السابقة. فقد أثبت مدى فائدته في زيادة مستوى رأس المال النفسي لدى الأمهات وحيدة الوالدية، كما أن استمرار التحسن في أداء المجموعة التجريبية بعد (شهر) أثبت مدى قوة البرنامج، وإمكانية استمراره في تحقيق

الأهداف المنشودة في زيادة وتحسين مستوى رأس المال النفسي لدى الأمهات في الأسر وحيدة الوالدية بمملكة البحرين لفترة زمنية طويلة. ولا شك أن نجاحه كان متبادلاً بين المرشد(الباحثة) والمسترشدات (الأمهات وحيدة الوالدية المشاركات بالبرنامج)، وتفسر الباحثة هذه النتائج بالإعداد الجيد للبرنامج المعد وفق بناء معرفي وتطبيقي محكم من قبل المختصين بعد الاطلاع على الدراسات السابقة، ناهيك عن حماس المشاركات ورغبتهم في المواصلة والاستفادة من البرنامج لحاجتهم إليه، بالإضافة إلى حداثة طرحه.

### تقييم البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة بتقييم البرنامج الإرشادي تقييماً نهائياً في ختام الجلسات الإرشادية من خلال استمارة تقييم البرنامج (الملحق)، وقد اتفقت المشاركات على تحقيق البرنامج لأهدافه، حداثة، وفائدته، وسعة علم الباحثة وتمكنها من إدارة الجلسات، والمهارات الإرشادية التي تمتلكها، وبشكل عام كان تقييمهن للبرنامج ممتاز وهذا مؤشر على فاعلية البرنامج الإرشادي: إيجابيات البرنامج الإرشادي تبعا لإدراك المشاركات:

1. حداثة موضوع البرنامج.
2. المرونة التي امتازت بها الباحثة أثناء الجلسات الإرشادية بالإضافة إلى المرونة في وقت عقد الجلسات.
3. ملائمة موضوعات البرنامج لحاجات المشاركات النفسية ومناسبتها لواقع حياتهن المعاش.
4. البناء المعرفي للبرنامج مكن المشاركات من الحصول على معلومات كثيرة جديدة.
5. الجوانب السلوكية التطبيقية التي تلامس حياة المشاركات، وسهولة تحويل السلوكيات في الجلسات إلى الحياة اليومية.
6. القدرة العالية للمرشدة (الباحثة) في إدارة الجلسات والنقاش وسعة العلم.
7. تبادل الخبرات بين المشاركات نتيجة الإرشاد الجمعي في الجلسات.

### الجوانب التي تتطلب تحسين البرنامج مستقبلاً: (السلبات)

1. قصر الفترة الزمنية إذ أن عمق الموضوع يحتاج إلى جلسات أكثر فكل بعد من أبعاد رأس المال النفسي بالإمكان تحويله إلى برنامج إرشادي مستقل.
2. ضيق وقت الباحثة الذي تتطلب مجهوداً مضاعفاً للتوفيق بين متطلبات العمل ومتطلبات استكمال البرنامج.

## مقترحات المشاركات لتطوير البرنامج الإرشادي:

1. الحاجة إلى المزيد من البرامج المماثلة لحاجة هذه الفئة إليه.
2. استمرارية البرنامج على نطاق أوسع، وبأسلوب الإرشاد الفردي والجمعي.
3. تحويل البرنامج إلى دورات أكاديمية تخرج الأمهات الملهيات للأخريات اللواتي يحتجن إلى الدعم والمساندة.

## توصيات الدراسة:

- من خلال نتائج الدراسة الحالية تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات:
1. محاولة نشر مفهوم رأس المال النفسي بين الأوساط الأكاديمية المتخصصة باعتباره من الموضوعات النفسية الحديثة والمعاصرة.
  2. إعداد وتصميم برامج إرشادية متخصصة وقائية وعلاجية لتنمية رأس المال النفسي لدى الفئات التي تحتاج إلى الدعم النفسي والإرشادي.
  3. اعتماد البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية من قبل المختصين والمعالجين النفسيين لعلاج فئات أخرى كأسر المدمنين والسجناء ومن يعانون من بعض الاضطرابات النفسية.

## البحوث المقترحة:

1. فعالية برنامج إرشادي لتنمية رأس المال النفسي لدى زوجات المصابين بالسرطان.
2. أثر رأس المال الديني في تنمية رأس المال النفسي.
3. فعالية برنامج إرشادي لتنمية رأس المال النفسي لدى السجينات.

# المراجع

## مراجع الدراسة

### أولاً- المراجع العربية:

- إبراهيم، محمد سعيد، ومحمد، أبوطالب محمد، وعباس، جيهان الأمير، والصوالحي، هيثم عبد الرزاق (2021). القيادة الخادمة وعلاقتها بمستوى رأس المال النفسي للعاملين بالفنادق الفاخرة. *مجلة مطروح. كلية السياحة والفنادق*، 2(1)، 130-150.
- إبراهيم، منى (2010). نموذج مقترح لبعض مسببات ونتائج رأس المال النفسي بالتطبيق على المستشفيات والمراكز الطبية بجامعة المنصورة. *المجلة العلمية التجارة والتمويل*، 30(2)، 133-172.
- أبو أسعد، أحمد (2015). *المهارات الإرشادية*. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو الدوح، خالد كاظم حماد (2019). رأس المال الثقافي: مقارنة سوسيولوجية. *مجلة التفاهم*، 17(63)، 321-336.
- أبو المعاطي، وليد محمد (2018). رأس المال النفسي وعلاقته بالالتزام المهني لدى معلمي التعليم العام. *مجلة العلوم التربوية بجامعة القاهرة*، 3(6) 2.
- إسلام، عيد يحيى (2017) استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالصمود النفسي لدى ذوي الإعاقة الحركية والبصرية من طلاب الجامعة. *مجلة كلية الآداب بجامعة، سوهاج*، 43(2).
- إسماعيل، عمار (2016). دور رأس المال النفسي في بناء البراعة التنظيمية للعاملين بجامعتي المنفوية ومدينة السادات. *مجلة كلية التجارة للبحوث العلمية، جامعة الاسكندرية*، 2(53).
- الأعسر، صفاء (2010). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 16(15).
- الأمم المتحدة، الأسكوا (2009). *المشروع العربي لصحة الأسرة*. معجم المصطلحات الاحصائية. دليل السكان، (4).
- أمين، وسهير رياض، سارة (2018). *المشكلات الانفعالية عند المتفوقين عقلياً الكمالية: التشخيص والعلاج*. دار الفكر العربي.
- الأنصاري، بدر (1998). *التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات*. الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر، (15).
- البصير، نشوة (2021). الاسهام النسبي لرأس المال النفسي في التنبؤ بالاستغراق المهني والأعراض السيكوسوماتية لدى معلمي التربية الخاصة. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، 13(45)، 1-64.

- بودرهم، كنزة (2017-2018). أثر ضغوط العمل على رأس المال النفسي الإيجابي، دراسة حالة المؤسسة العمومية الاستشفائية بجامعة قاصدي مرباح [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية، الجزائر.
- بوسنة، فطيمة (2021). القدرة التنبؤية لأبعاد رأس المال النفسي الإيجابي لمستوى الضغط المهني لدى المرأة المتزوجة في ظل جائحة كورونا. مجلة المعيار بجامعة تيمسليت بالجزائر، 12 (2).
- بوسنة، فطيمة، وبرقاد، مجيد (2021). تأثير أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي على اليقظة الذهنية لدى الطلبة الجامعيين: جامعة الجزائر 2 نموذجا. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، 10 (2)، 11 - 30.
- جاء الله، منال (2006). الشعور بالذنب: المفهوم، القياس، العلاج. دار مؤيد للنشر والتوزيع.
- جابر، تمام (2019). التفاؤل والتشاؤم كمتغيرات منبئة بالاكتئاب لدى عينة من مرضى السرطان. مجلة كلية الآداب بجامعة سوهاج، 51 (5).
- الجرادات، ناصر، والوزير، عماد (2019). دور رأس المال الفكري في تحقيق الابداع لدى العاملين في الجامعات الفلسطينية العاملة في الضفة الغربية. كلية العلوم الادارية والمالية جامعة فلسطين، 15 (1)، 1 - 35.
- الجهني، أريج (2018). الوالدية المنفصلة (الأم الوحيدة). جريدة عكاظ. عدد 381، على الموقع: <https://www.okaz.com.sa/articles/na/1679351>
- الحافي، زينب عامر (2023). الصمود النفسي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من زوجات الشهداء بليبيا. مجلة كلية الآداب، جامعة المنصورة، 72 (72).
- الحايك، سمر (2016). فاعلية برنامج لتقليل بعض اساليب المعاملة الوالدية الخاطئة في تنشئة الأطفال من قبل الأمهات في قطاع غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الاسلامية، غزة.
- الحديبي، مصطفى، وجمعة، زينل (2021). برنامج إرشادي نفسي إيجابي في تنمية فاعلية الذات الإرشادي لدى الأخصائي النفسي في المدرسة. مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي بجامعة أسيوط، 4 (3)، 138-192.
- الحسني، كمال (2013). رأس المال النفسي وأثره في الاستغراق الوظيفي، كلية الادارة والاقتصاد. مجلة المثنى للعلوم الادارية والاقتصادية، 3 (6)، 1 - 24.
- الحلج، سمر (2023). استجابة الحزن وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من النساء فاقدرات الزوج (الأرامل) في محافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 39 (2)، 206 - 229.

- الختلان، انتصار، والأنسي، عفاف (2020). الرأس المال الثقافي والاجتماعي وانعكاسه على العمل للأدبية السعودية. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 17(2).
- الخليفي، ابراهيم، والرشيدي بشير (2011). سيكولوجية الأسرة والوالدية. انجاز العالمية للنشر والتوزيع.
- دسوقي، حنان (2017). تصور نفسي مقترح لإعداد معلم للتربية الدينية الأخلاقية بنظام التعليم المصري مستقبلا في ضوء مفهوم رأس المال النفسي الإيجابي لمواجهة التحديات الفكرية المعاصرة. المؤتمر الدولي الثالث مستقبل إعداد المعلم وتنمية بالوطن العربي بجامعة 6 أكتوبر.
- الدليمي، مريم (2016). خصائص القيادة النسوية وأثرها في تطوير رأس المال النفسي. دراسة تحليلية من وجهة نظر المرؤوسين في مدارس التعليم الخاصة في عمان [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية الأعمال. جامعة الشرق الأوسط.
- الرشيدي، بشير (2014). الإرشاد النفسي وفق نظرية العلاج الواقعي. انجاز للنشر.
- زهران، حامد (2005). التوجيه والإرشاد النفسي. عالم الكتب.
- زهران، حامد (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب.
- سعد، إبراهيم (2021). برنامج إرشادي لتنمية رأس المال النفسي وأثره في اليقظة العقلية لدى الهيئة المعاونة في جامعة القاهرة. مجلة العلوم التربوية بجامعة القاهرة، 29(4)، 1-45.
- سلمان، بشرى (2023). رأس المال النفسي وعلاقته بالتفكير المستقبلي لدى طلبة الجامعة. المؤتمر العلمي السادس والعشرين للعلوم الانسانية والتربوية. كلية التربية بجامعة المستنصرية، العراق.
- سليم المصري، إبراهيم، والنواجحة، زهير (2022). القدرة التنبؤية للمعتقدات التذوقية برأس المال النفسي لدى طلبة جامعة الخليل للمتزوجين حديثا. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية الاجتماعية، 61(1)، 157.
- السيد، أحمد رجب (2020). الإسهام النسبي للحاجات الإرشادية في المركز النفسي لدى الطالبة ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة. مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، 64(1)، 223-268.
- السيد، عبد الرحمن (1998). نظريات الشخصية. دار قباء.
- السيد، عبد الرحمن (2015). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. زهراء الشرق.
- شعبان، محمد (2021). تأثير أبعاد التسويق الداخلي في تنمية رأس المال النفسي: دراسة تطبيقية على العاملين بجامعة طنطا [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة طنطا.

- شفيق، كرستين (2020). منغصات الحياة اليومية لدى المرأة المعيلة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بجامعة المنيا. *مجلة الآداب والعلوم الانسانية*، 91(4).
- شكري، إحسان وحجازي، عطية وإبراهيم، يسرى (2021) نمذجة العلاقات السببية بين رأس المال النفسي والتكيف المهني والنجاح المهني لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية بجامعة بور سعيد*، 26.
- الطائي، علي، والصادق، مروة، وقاسم، ياسين (2020). دور المهارات الناعمة في تعزيز رأس المال النفسي. *مجلة المثنى للعلوم الإدارية والاقتصادية بجامعة بغداد*، 10(3).
- عاشور، سالم (2019). القيمة التنبؤية لرأس المال النفسي براحة البال لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. *مجلة بحوث التربية النوعية بجامعة المنصورة*، 54، 25-61.
- عاشور، سالم (2021). بناء نموذج العلاقات السببية بين أبعاد كل من رأس المال النفسي ومستوى الطموح والتدفق النفسي وراحة البال لعينة من طلبة الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 22(7)، 165-260.
- عبد الحميد، جابر، وكفاقي، علاء الدين (1992). *معجم النفس والطب النفسي*. دار النهضة العربية.
- عبد الرحمن، علا (2021). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، الاحتراق النفسي لدى المعلمات بالروضة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية بجامعة أسيوط*، 16(16)، 104.
- عبد الظاهر، جهاد أحمد، والوكيل، سيد أحمد، وعبد النبي، محمود محمد (2023). الصلابة النفسية لدى المرأة المعيلة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، 17(9)، 228-246.
- عبدالحليم، منى، والشويقي، أبوزيد سعيد (2023). رأس المال النفسي وعلاقته بعوامل الشخصية الخمسة الكبرى وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية، كلية التربية - جامعة طنطا*، 3(2)، 1-38.
- العتيبي، سعد بن مرزوق (2018). التمكين النفسي وعلاقته بكلٍّ من الالتزام التنظيمي والاندماج في العمل لدى العاملين في شركات التأمين الخاصة بمدينة الرياض. *المجلة العربية للادارة*، 38(4)، 115-143.
- العتيبي، سعد بن مرزوق (2021). دور رأس المال النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين أثر القيادة الأصلية في الاندماج في العمل للموظفين في شركات القطاع الخاص في المملكة العربية السعودية. *مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات الإدارية والاقتصادية*، 29(3)، 60-81.

- عثمان، عبد الفتاح (1997). خدمة الفرد في إطار التعددية المعاصرة. مكتبة عين شمس.
- عثمان، عبد الفتاح، والسيد، علي الدين (2006). خدمة الفرد بين النظريات الحديثة ومهارات العصر. المكتبة العلمية.
- عصفو، إيمان (2018). رأس المال النفسي لاستثمار القدرات الإنسانية، المرأة المعيلة نموذجاً، المؤتمر العلمي الثامن: تربية الفئات المهمشة في المجتمعات العربية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة. كلية التربية، جامعة المنوفية، 155-165.
- العتار، محمود (2023). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات الملمات بشعبة رياض الأطفال [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية. جامعة كفر الشيخ.
- علي، رمضان، وسرحان، نظيمة، وعبد الرزاق، عادل (2023). فعالية برامج الرعاية الاجتماعية للمرأة المعيلة في ضوء التدخل المهني لطريقة تنظيم المجتمع. مجلة التربية- جامعة الأزهر، 198 (4)، 828-847.
- علي، محمد (2023). دور رأس المال النفسي في العلاقة بين القيادة الروحية وسلوكيات المواطنة التنظيمية: دراسة ميدانية. مجلة البحوث الإدارية والمالية والكمية بجامعة السويس، 4 (2).
- عمرو، عبد الله، والشركسي، أحمد (2019)، العلاج الجدلي السلوكي بين النظرية والتطبيق. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11 (29)، 127-129.
- العنزي، سعد وإبراهيم، خليل (2012). رأس المال النفسي الإيجابي: منظور فكري في المكونات والمركبات الجوهرية للبناء والتطوي. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية بجامعة بغداد، 18 (65)، 1-31.
- غانم، محمد (2008). العلاج النفسي. مكتبة المدبولي.
- غانم، محمد (2014). التفاوض والتشاور: تأصيل نظري ودراسة ميدانية. مكتبة الأنجلو المصرية.
- غانم، محمد (2021). استخدام العلاج الواقعي في خدمة الفرد في اكساب التفكير الإيجابي للشباب. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية في جامعة الفيوم، 24، 192-236.
- الفارسية، نجلاء محمد (2020). قلق المستقبل المهني وعلاقته بسمتي التفاوض والتشاور لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية في سلطنة عمان [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية بجامعة السلطان قابوس.

- فائق، داليا (2020). دور رأس المال النفسي الإيجابي في تعزيز الأداء من خلال الارتباط بالعمل. *المجلة العالمية للاقتصاد والأعمال بالعراق*، 9(2).
- فرانكل، فيكتور (2004). *إرادة المعنى: أسس وتطبيقات الإرشاد بالمعنى* (ترجمة: إيمان فوزي). زهراء الشرق.
- فرج، عبد القادر، وعبدالقادر، محمد، وعطية، قنديل، وكامل، عبد الفتاح (2003). *موسوعة علم النفس والتحصيل النفسي*. دار غريب.
- فضل، بسمة، والسيد، علاء الدين (2021) دور رأس المال النفسي في تحقيق التفوق التنظيمي لدى شركة توزيع الكهرباء الفلسطينية. *مجلة التنمية وإدارة الموارد البشرية بجامعة الأقصى بفلسطين*، 8(20).
- قاسم، عيسى، وميهوبي، فوزي (2022). رأس المال النفسي: تعريفه، مكوناته، خصائصه، وآثاره. *مجلة المرشد بجامعة البليدة بالجزائر*، 1(12).
- لطيف، مروة (2023). رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى أمهات أطفال الأوتيزم. *مجلة البحوث للعلوم التربوية بجامعة عين شمس*، 2(3).
- المحجوب، سامي (2020). *فعالية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر وأثره في تعزيز الصحة النفسية لدى المطلقات بمملكة البحرين* [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة المنصورة.
- محمد، سومية، وأحمد، أمل (2021). نموذج العلاقات السببية بين الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغط الأكاديمية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طالبة الجامعة أثناء جائحة كورونا. *المجلة التربوية بجامعة سوهاج*، 92(3).
- محمد، عبد الرحمن (2021). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، الاحتراق النفسي لدى المعلمات بالروضة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية بجامعة أسيوط*، 16، 101-186.
- مخير، عماد (2009). *الارتقاء الإنساني في ضوء علم النفس الإيجابي*. دار الكتب الحديث.
- المزروع، ليلي (2007). فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية لإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 8(4)، 68-89.
- المصري، فاطمة الزهراء (2022). *فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية لدى طالبات الجامعة الموهوبات*. *مجلة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية بجامعة حلوان*، 16(7).
- معوض، محمد، وسيد، محمد (2012). *الإرشاد بالمعنى*. دار الفكر العربي.

مكاي، ماثيو (2021). الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي: تدريبات عملية على العلاج الجدلي السلوكي لتعلم العقل والفاعلية بين الشخصية وتنظيم المشاعر وتحمل الكرب. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، 9(3)، 645-652.

مكتبة الأمم المتحدة، مكنز نظام الأمم المتحدة للمعلومات البيلوغرافية. <http://metadata.un.org/thesaurus/1004623>. مكتبة داغ همرشولد.

منشار، كريم (2002). الابتكارية الانفعالية وعلاقتها بكل من التفكير الأخلاقي والرضا عن الدراسة. *مجلة كلية التربية بجامعة بنها*، 52(12).

موسى، صباح، وكرجي، سحر (2015). أثر راس المال النفسي الإيجابي في الأداء الاستراتيجي لإدارة الموارد البشرية. *مجلة الإدارة والاقتصاد بكلية الهندسة بالجامعة المستنصرية*. 105(38).

ميلنيك، شارون (2014). *النجاح تحت الضغط*. مكتبة جرير.

نجم، عبد الحكيم، وشحاتة، صالح، ومحمود، عبد العزيز (2016). العلاقة بين القيادة الأصلية وكل من محورية العمل ووقت الفراغ بالتطبيق على العاملين بالإدارة العامة للموارد المائية والرى بشرق الدقهلية. *المجلة المصرية للدراسات التجارية*، 40(2)، 215-249.

نوري، مروة (2023). أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج الواقعي في تنمية الأخلاق البيئية لدى طالبات الجامعة. *مجلة دبالى للبحوث الانسانية*، 97(1)، 313-349.

واري، حسين، والفقيير، علي (2021). أثر رأس المال النفسي على رفاهية العاملين، دراسة ميدانية بالصندوق الوطني للضمان الاجتماعي لولاية البليدة بالجزائر. *مجلة المقدمة للدراسات الانسانية والاجتماعية*، 6(1)، 120-157.

## المراجع الأجنبية:

- Airila, A., Hakanen, J. J., Schaufeli, W. B., Luukkonen, R., Punakallio, A. & Lusa, S. (2014), "Are job and personal resources associated with work ability 10 years later? The mediating role of work engagement". *Work and Stress: An International Journal of Work, Health and Organizations*, 28(1), 87-105.
- Alessandri, G., Consiglio, C., Luthans, F., & Borgogni, L., (2018). "Testing a dynamic model of the impact of psychological capital on work engagement and job performance" {Electronic Version}. *Career Development International*, 23(1), 33-47.
- American Psychological Association. (2000). *The Road to Resilience*. Washington.
- Avey, J. B. (2014). The left side of psychological capital: new evidence on the antecedents of PsyCap". *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 21(2), 141-149.
- Avey, J.B., Hughes, L.W., Norman, S. & Luthans, K. W, (2008). "Using positivity, transformational leadership and empowerment to combat employee negativity". *Leadership and Organization Development Journal*, 29(2),110-126.
- Avolio, B. J., & Gardner, W. L. (2005). "Authentic leadership development: Getting to the roots of positive forms of leadership". *The Leadership Quarterly*, 16(3),315–338.
- Avolio, B. J., Gardner, W. L., Walumbwa, F. O., Luthans, F., & May, D. R. (2004). "Unlocking the mask: A look at the process by which authentic leaders impact follower attitudes and behaviors". *The Leadership Quarterly*, 15, 801–823.
- Avolio, B.J., & Mhatre, K.H. (2012), "Advances in theory and research on authentic leadership", in Cameron, K.S. and Spreitzer, G. (Eds), *The*

- Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship*, Oxford University Press, Oxford, 73-783.
- Bakker, A. B., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. & Taris, T.W. (2008). "Work engagement: an emerging concept in occupational health psychology". *Work & Stress*, 22(3), 187-200.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman.
- Bitmis, G. (2013). The Role of Psychological Capital and Trust in Individual Performance and Job Satisfaction Relationship: A test of Multiple Mediation Model. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174.
- Blau, P. M. (1964). *Exchange and Power in Social Life*. Wiley.
- Chang, H.T., Hsu, H.M., Liou, J.W. & Tsai, C.T. (2013), "Psychological contracts and innovative behavior: a moderated path analysis of work engagement and job resources". *Journal of Applied Social Psychology*, 43(10), 2120-2135.
- Chin, W. W. (1998). The partial least squares approach to structural equation modeling. In G.A. Marcoulides (Ed.), *Modern methods for business research*, 295(2), 295-336.
- Ciby, M., Sahai, S., & Firdausi, J. (2020). Externing Psychological Social Capital. *International Journal of Management (IJM)* 11(12), 1589-1601.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nd: Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Conger, J. A., & Kanungo, R. N. (2000). "Charismatic leadership and follower effect". *Journal of Organizational Behavior*, 21, 747-767.
- Conger, J.A. & Kanungo, R.N. (1988), "The empowerment process: integrating theory and practice". *Academy of Management Review*, 13(3), 471-482.

- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). "Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error". *Journal of Marketing Research*, 39-50.
- Gardner WL, & Schermerhorn Jr JR. (2004). "Unleashing individual potential: Performance gains through positive organizational behavior and authentic leadership". *Organizational Dynamics*, 33(3), 270–9.
- Gardner, W. L., Avolio, B. J., & Walumbwa, F. O. (2005). Authentic leadership development: Emergent trends and future directions. In W. L. Gardner, B. J. Avolio, & F. O. Walumbwa (Eds.), *Authentic leadership theory and practice: Origins, effects and development* (pp. 387–406). Oxford: Elsevier Science.
- Gardner, W. L., Coglisier, C. C., Davis, K. M., & Dickens, M. P. (2011). "Authentic leadership: A review of the literature and research agenda". *The Leadership Quarterly*, 22(6), 1120–1145.
- Gardner, W. L., Fischer, D., & Hunt, J. G. (2009). "Emotional labor and leadership: A threat to authenticity?". *The Leadership Quarterly*, 20, 466–482.
- George, W. (2003). *Authentic leadership, rediscovering the secrets to creating lasting value*, Jossey-bass.
- Hair Jr, J. F., Sarstedt, M., Ringle, C. M., & Gudergan, S. P. (2017b). *Advanced issues in partial least squares structural equation modeling*: SAGE Publications.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017a). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling*. 2nd Edition. Thousand Oaks: Sage.
- Hair, J.F., Ringle, C.M. & Sarstedt, M. (2011), "PLS-SEM: indeed a silver bullet". *Journal of Marketing Theory and Practice*, 19(2), 139-152.

- Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Hayes, T. L. (2002). "Business-unit-level relationship between employee satisfaction, employee engagement, and business outcomes: A meta-analysis". *Journal of Applied Psychology*, 87, 268–279.
- Hernandez-Varas, Eduardo & Gareia Silgo, Monica (2021). Benefits of Psycap Training on the wellbeing Military personnel. Doi:10.7334/psicothema.2021
- Hystad, S., Barton, P. & Eid, J. (2014). "Positive organizational behavior and safety in the offshore oil industry: Exploring the determinants of positive safety climate", {Electronic Version}. *The Journal of Positive Psychology*, 9:1, 42-53.
- IBM Corp. (2016). *IBM SPSS statistics: Version 23*. Chicago, IL: IBM Corporation.
- Ilies, R., Morgeson, F.P. & Nahrgang, J.D. (2005). "Authentic leadership and eudaemonic well-being: understanding leader-follower outcomes". *Leadership Quarterly*, 16(3), 373-394.
- Joo, Baek-Kyoo, Lim, Doo Hun, & Kim, S. (2016) "Enhancing work engagement: The roles of psychological capital, authentic leadership, and work empowerment", {Electronic Version}. *Leadership and Organization Development Journal*, 37(8), 1117-1134.
- Joo, Baek-Kyoo; & Jo, Sung Jun (2017) "The effects of perceived authentic leadership and core self- evaluations on organizational citizenship behavior: The role of psychological empowerment as a partial mediator", {Electronic Version}. *Leadership & Organization Development Journal*, 38(3), 463-481.
- Kahn, W. A. (1990). "Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work". *Academy of Management Journal*, 33, 692-724.

- Kang, H. J., & Busser, J. A. (2018). "The impact of service climate and psychological capital on employee engagement: The role of organizational hierarchy". {Electronic Version}. *International Journal of Hospitality Management*, 75,1-9.
- Karatepe, O.M. & Karadas, G. (2015) "Do psychological capital and work engagement foster frontline employees' satisfaction? A study in the hotel industry". {Electronic Version}. *Int. J. Contemp. Hosp. Manag.*, 27(6) (2015), 1254-1278.
- Keller, T., & F. Dansereau, (1995). "Leadership and Empowerment: A Social Exchange Perspective." *Human Relations*, 48(2), 127-145.
- Ladkin, D., & Taylor, S. S. (2010). "Enacting the 'true self': Towards a theory of embodied authentic leadership". *The Leadership Quarterly*, 21, 64 –74.
- Lorenz, B. (2016). Measuring psychological capital: Construction and validation of the compound Psy Cap scale CPC 12. *PLoS one*, 11(4), 2.
- Luthans, F. Avey, (2008). More evidence on the value of Chinese workers' psychological capital: A potentially unlimited competitive resource? *The International Journal of Human Resource Management* 19(5), 818-821.
- Luthans, F., & Avolio, B. J. (2003). Authentic leadership: A positive developmental approach. In K.S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship* (pp. 241–261). San Francisco, CA: Barrett-Koehler.
- Luthans, F., Avey, J. B., & Patera, J. L. (2008). "Experimental analysis of a web-based training intervention to develop positive psychological capital". {Electronic Version}. *Academy of Management Learning and Education*, 7(2), 209–221.

- Luthans, F., Avey, J.B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G.M. (2006). "Psychological capital development: Toward a micro-intervention". *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), 387–393.
- Luthans, F., Avey, J.B., Avolio, B.J. & Peterson, S.J.(2010), "The development and resulting performance impact of psychological capital". *Human Resource Development Quarterly*, 21(1), 41-67
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007b). "Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction". *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572.
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with Performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 51-572.
- Luthans, F., Norman, S., & Hughes, L. (2006)." *Authentic leadership: A new approach for a new time*". In R. J. Burke and C. L. Cooper
- Luthans, F., Norman, S., Avolio, B., & Avey, J. (2008). "The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate-employee performance relationship". *Journal of Organizational Behavior*, 29, 219–238.
- Luthans, F., Youssef, C.M. & Avolio, B.J. (2007a). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive*. Edge, Oxford University Press, Oxford.
- Malik, Nishtha (2018) "Authentic leadership – an antecedent for contextual performance of Indian nurses", {Electronic Version}. *Personnel Review*, 47(6), 1244-1260.
- May, D. R., Gilson R. L., & Harter, L. M. (2004). "The psychological conditions of meaningfulness, safety and availability and the engagement of the human spirit at work". *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77(1), 11-37.

- Menon, S. (2001), "Employee empowerment: an integrative psychological approach", *Applied Psychology: An International Review*, 50(1), 153-80.
- Meyerson, S. L., and Kline, T. J. B. (2008). "Psychological and environmental empowerment: Antecedents and consequences". *Leadership and Organization Development Journal*, 29(5), 444-460.
- Mubarak, F. and Noor, A. (2018). "Effect of authentic leadership on employee creativity in project-based organizations with the mediating roles of work engagement and psychological empowerment". {Electronic Version} *Cogent and Business Management*, 5,1429348,1-14.
- Nelder, L. L., and Schriesheim, C. A. (2011). "The authentic leadership inventory: development and empirical tests". *The Leadership Quarterly*, 22, 1146–1164.
- Newman, A., Ucbasaran, D., Zhu, F., & Hirst, G. (2014). "Psychological capital: A review and synthesis". {Electronic Version}. *Journal of Organizational Behavior*, 35, S120–S138.
- Noraida, Sharifah, Abidin, Syed, (2017). " The effect of perceived authentic leadership on employment engagement". Electronic Version}. *Journal of Tourism Hospitality and Environment Management*, 2(4), 29-47.
- Novicevic, M., Harvey, M., Ronald, M., & Brown-Radford, J. (2006). "Authentic leadership: A historical perspective". *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 13, 64–76.
- Oh Jihye, Cho Daeyeon, Lim Hun, (2018). "Authentic leadership and work engagement: the mediating effect of practicing core values". Electronic Version}. *Leadership & Organization Development Journal*, 39(2),276-290.

- Olaniyan, O. and Hystad, S. (2016). "Employees' psychological capital; job satisfaction, insecurity, and intentions to quit: The direct and indirect effects of authentic". {Electronic Version}. *Journal Work and organizational Psychology*, 32, 163-171
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). "Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models". *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891.
- Quinn, R.E. and Spreitzer, G.M. (1997). "The road to empowerment: seven questions every leader should consider". *Organizational Dynamics*, 26(2), 37-49.
- Rego, A., Sousa, F., Marques, C., & Pina e Cunha, M. (2012). Authentic leadership promoting employees' psychological capital and creativity. *Journal of Business Research*, 65(3), 429–437.
- Rego, P., Lopes, M. P., & Nascimento, J. L. (2016). Authentic leadership and organizational commitment: The mediating role of positive psychological capital. {Electronic Version}. *Journal of Industrial Engineering and Management*, 9(1), 129.
- Ringle, C. M., Sarstedt, M., Mitchell, R., & Gudergan, S. P. (2018). "Partial least squares structural equation modeling in HRM research". {Electronic Version}. *The International Journal of Human Resource Management*, 1–27.
- Ringle, C.M., Wende, S., & Becker, J.-M. (2015). "SmartPLS 3," [www.smartpls.com](http://www.smartpls.com).
- Saks, A. M. (2006). "Antecedents and consequences of employee engagement". *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 600-619.
- Salanova, M. and Schaufeli, W.B. (2008), "A cross-national study of work engagement as a mediator between job resources and proactive behaviour". *International Journal of Human Resource Management*, 19(1), 116-131.

- Schaufeli, W.B., Bakker, A.B. and Salanova, M. (2006), "The measurement of work engagement with a short questionnaire a cross-national study". *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701-716.
- Schaufeli, W.B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V. and Bakker, A.B. (2002), "The measurement of engagement and burnout: a confirmative analytic approach". *Journal of Happiness Studies*, 3(1),71-92.
- Schaufeli, W.B. (2013). What is engagement? In C. Truss, R. Delbridge, K. Alfez, A. Shantz and E. Soane (Eds.), *Employee engagement in theory and practice* (pp. 15–35). Routledge.
- Scheepers, C.B., and Elstob, S.L. (2016). "Beneficiary contact moderates relationship between authentic leadership and engagement". {Electronic Version}. *SA Journal of Human Resource Management*, 14(1),1-10.
- Sekaran U. and Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach*. Johan Wiley & Sons Ltd.
- Settoon, R. P., N. Bennett, and R. C. Liden, 1996. "Social Exchange in Organizations: Perceived Organizational Support, Leader-Member Exchange, and Employee Reciprocity." *Journal of Applied Psychology*, 81(3), 219-227.
- Snyder, C.R. (2002). "Hope theory: Rainbows in the mind". {Electronic Version}. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Sparrowe, R. T. (2005). "Authentic leadership and the narrative self". *The Leadership Quarterly*, 16, 419–439.
- Spreitzer, G. M. (1995). "Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation". *Academy of Management Journal*, 38(5), 1442-1465.

- Thomas, K. B., and Velthouse, B. A. (1990). "Cognition elements of empowerment: an "interpretive" model of intrinsic task motivation", *Academy of Management Review*, 15, 666-681.
- Walumbwa, F. O., Wang, P., Wang, H., Schaubroeck, J., Avolio, B. J. (2010b). "Psychological processes linking authentic leadership to follower behaviors". *The Leadership Quarterly*, 21(5), 901–914.
- Walumbwa, F.O., Avolio, B.J., Gardner, W.L., Wernsing, T.S., and Peterson, S. J. (2008). "Authentic leadership: Development and validation of a theory-based measure". {Electronic Version}. *Journal of Management*, 34(1), 89– 126.
- Walumbwa, F.O., Peterson, S.J., Avolio, B.J. and Hartnell, C.A. (2010a), "An investigation of the relationships among leader and follower psychological capital, service climate, and job performance", *Personnel Psychology*, 63(4), 937-963.
- Wang, H., Sui, Y., Luthans, F., Wang, D., & Wu, Y. (2014). "Impact of authentic leadership on performance: Role of followers' positive psychological capital and relational processes". *Journal of Organizational Behavior*, 35(1), 5–21.
- Woolley, L., Caza, A., and Levy, L. (2011). "Authentic leadership and follower development: Psychological capital, positive work climate, and gender". *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 18(4), 438-448.
- Xanthopoulou, D., Baker, A.B., Heuven, E., Demerouti, E., Schaufeli, W.B., (2008). "Working in the sky: a diary study on work engagement among flight attendants". {Electronic Version}. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(4), 345.
- Xu, J., Liu, Y. and Chung, B. (2017). "Leader psychological capital and employee work engagement: The roles of employee psychological

- capital and team collectivism". {Electronic Version}. *Leadership and Organization Development Journal*, 38(7), 969-985.
- Youssef- Morgan, C.M., and Luthans, F. (2007). "Positive organizational behavior in the workplace the impact of hope, optimism, and resilience". {Electronic Version}. *Journal of Management*, 33(5), 774–800. doi:10.1177/0149206307305562
- Youssef-Morgan, Carolyn M., and Luthans, F. (2013), "Psychological Capital Theory: Toward a Positive Holistic Model," in *Advances in Positive Organizational Psychology*, vol. 1, Arnold B. Bakker, ed., Bingley, UK: Emerald Group, 145–166.
- Yüner, B. (2020). Investigation of the Relationship between academic self-efficacy, academic motivation and success: The Case of Prospective Teachers. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(2), 706-733.
- Zhu W, Avolio BJ, and Walumbwa FO (2009). Moderating role of follower characteristics with transformational leadership and follower work engagement. *Group and Organization Management*, 34(5): 590-619
- Zhu, W., May, D. R., and Avolio, B. J. (2004). "The impact of ethical leadership behavior on employee outcomes: The roles of psychological empowerment and authenticity". *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 11(1), 16–26.

الملاحق

## قائمة الملاحق

- الملحق (1) قائمة بأسماء السادة المحكمين للمقياس.
- الملحق (2) قائمة بأسماء السادة المحكمين للبرنامج الإرشادي.
- الملحق (3) رسالة تحكيم البرنامج الإرشادي.
- الملحق (4) رسالة تحكيم المقياس.
- الملحق (5) مقياس رأس المال النفسي لأمهات الأسر وحيدة الوالدية.
- الملحق (6) البرنامج الإرشادي.
- الملحق (7) استمارة تقييم البرنامج الإرشادي.
- الملحق (8) خطاب تسهيل مهمة في تطبيق أدوات البحث.
- الملحق (9) صور من الأنشطة والفعاليات أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي.

## الملحق (1)

### قائمة بأسماء السادة المحكمين للمقياس

| الرقم | اسم المحكم                            | الجامعة                    |
|-------|---------------------------------------|----------------------------|
| 1     | الدكتور أماني عبدالرحمن الشيراوي      | جامعة البحرين              |
| 2     | الدكتور حيدر سكر                      | الجامعة المستنصرية، العراق |
| 3     | الدكتور رياض العاسمي                  | جامعة دمشق                 |
| 4     | الدكتور سعد العتيبي                   | جامعة الإمام محمد بن سعود  |
| 5     | الأستاذ الدكتور علي كاظم              | جامعة السلطان قابوس        |
| 6     | الدكتور حميد الشايجي                  | جامعة الملك سعود           |
| 7     | الأستاذ الدكتور عفراء إبراهيم العبيدي | جامعة بغداد                |
| 8     | الأستاذ الدكتور سعد عبدالله المشوح    | جامعة الإمام محمد بن سعود  |

## الملحق (2)

### أسماء السادة المحكمين للبرنامج الإرشادي

| الرقم | اسم المحكم                         | الجامعة                   |
|-------|------------------------------------|---------------------------|
| 1     | الدكتور حميد الشايجي               | جامعة الإمام محمد بن سعود |
| 2     | الأستاذ الدكتور سعد عبدالله المشوح | جامعة الإمام محمد بن سعود |
| 3     | الأستاذ الدكتور علي كاظم           | جامعة السلطان قابوس       |
| 4     | الدكتور حيدر سكر                   | جامعة المستنصرية-العراق   |

### الملحق (3) رسالة تحكيم المقياس

تحية طيبة وبعد:

يمثل هذا الاستقصاء الجزء الرئيسي من دراسة ميدانية تتضمن برنامجاً إرشادياً معداً من قبل الباحثة لفئة أمهات الأسر وحيدة الوالدية لإتمام متطلبات رسالة الماجستير والموسومة ب (فاعلية برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية). وإني لأرجو من سيادتكم التكرم بتحكيم المقياس المعد من الباحثة بإبداء ملاحظاتكم وآرائكم والتي تتلاءم مع الفئة المعنية بالبحث. وإرفاق سيرتكم الذاتية بعد التحكيم.

مع جزيل الشكر والتقدير.

الباحثة: موزة دعيج الرويعي  
قسم علم النفس  
جامعة البحرين / 2023م.

#### الملحق (4)

#### رسالة تحكيم البرنامج الإرشادي

تحية طيبة وبعد:

يمثل هذا البرنامج الإرشادي أداة من أدوات دراسة ميدانية معدة من قبل الباحثة لفئة أمهات الأسر وحيدة الوالدية لإتمام متطلبات رسالة الماجستير والموسومة ب (فاعلية برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية). وإني لأرجو من سيادتكم التكرم بتحكيم البرنامج الإرشادي وذلك بإبداء ملاحظاتكم وآرائكم والتي تتلاءم مع الفئة المعنية بالبحث. وإرفاق سيرتكم الذاتية بعد التحكيم.

مع جزيل الشكر والتقدير.

الباحثة: موزة دعيج الرويعي

قسم علم النفس

جامعة البحرين / 2023م.

## الملحق (5)

### مقياس رأس المال النفسي للأمهات وحيدة الوالدية

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على مستوى رأس المال النفسي لدى الأمهات اللواتي يقمن بدور الأب والأم معا في غياب الزوج أيا كان سبب الغياب. لذا نرجو منكم التكرم بملء الاستبانة بدقة وموضوعية، وإرسالها لمن تنطبق عليها شروط المقياس. علما بأن البيانات سرية ولا يتم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي. فريق البحث

#### أولاً: بيانات ديمغرافية

##### العمر:

- أقل من 25
- 25 – 35
- 36 – 40
- 41 فأكثر

##### عدد الأبناء:

- 2 فأقل
- 3 – 4
- أكثر من 4

##### الحالة المهنية:

- لا أعمل
- أعمل بالقطاع الحكومي
- أعمل بالقطاع الخاص
- أعمل عملاً خاصاً بي

نوع العمل: .....

##### نوع السكن:

- مستقل مع الأولاد
- مشترك مع العائلة

المستوى الاقتصادي (الدخل):

- 500 دينار فأقل
- 501 إلى 1000 دينار
- 1001 إلى 1500 دينار
- أكثر من 1500

المستوى التعليمي:

- ابتدائي
- اعدادي (متوسط)
- ثانوي
- جامعي فما فوق

عدد سنوات تحمل المسؤولية بمفردك:

- 5 سنوات فأقل
- 6 إلى 10
- أكثر من 10 سنوات

سبب غياب الزوج:

- الطلاق
- الهجر
- السفر
- المرض
- الوفاة
- أخرى.....

نوع الإقامة:

- مواطنة
- مقيمة

ثانيا: فيما يلي مجموعة من العبارات، ضعي إشارة √ أمام الإجابة التي تختارينها من بين البدائل المتاحة (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا). المطلوب منك:

- اقرئي كل عبارة بعناية ثم حددي الخيار الذي ينطبق عليك.
- لا تتركي عبارة واحدة دون إجابة، مع ملاحظة أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة.
- تعتبر الإجابة صحيحة عندما تعبر عن حقيقة ما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة.

| العبارات                                                                              |  |  |  |  | أبدا | نادرا | أحيانا | غالبا | دائماً |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|------|-------|--------|-------|--------|
| البعد الأول: الكفاءة الذاتية                                                          |  |  |  |  |      |       |        |       |        |
| 1. أشعر بالثقة عندما أجد حلولاً لمشكلاتي (اقتصادية، تربوية، اجتماعية).                |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 2. أستطيع التواصل مع الآخرين بكل سهولة (العائلة، الجيران، زميلات العمل الصديقات....). |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 3. أنا قوية لأنني أقوم بدور الأم والأب معاً.                                          |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 4. أشعر بالثقة والقوة إذا لجأت إلى الله بالصلاة والدعاء.                              |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 5. أشعر بالفخر وأنا أمثل دور ولي الأمر لأولادي (مدارسهم، زواجهم أمام أصدقائهم.....).  |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 6. أنا ملهمة للأخريات من خلال تجاربي في الحياة                                        |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| البعد الثاني: الأمل                                                                   |  |  |  |  |      |       |        |       |        |
| 7. اذا وجدت نفسي في مشكلة ما، فإنه يمكنني التفكير في العديد من الطرق لحل هذه المشكلة. |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 8. أسعى بإصرار لتربية أولادي تربية ايجابية.                                           |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 9. أتمكن من التعامل الايجابي مع أولادي حال تعرضهم لأي مشكلة.                          |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 10. أشعر أن تجاؤزي للصعوبات هو أساس نجاحي في الحياة.                                  |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 11. أرى نفسي شخصية ناجحة في الحياة.                                                   |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 12. أستطيع أن أجد حلول جديدة لمشكلاتي وإن تطلب الأمر بعض المجازفة.                    |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| البعد الثالث: المرونة                                                                 |  |  |  |  |      |       |        |       |        |
| 13. أتمكن من التعامل مع الظروف الصعبة بقدر المستطاع.                                  |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 14. أستطيع إدارة حياتي الأسرية بنفسني.                                                |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 15. أستطيع التعامل مع سلوكيات أولادي وتوجيهها.                                        |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 16. لدي المرونة الكافية للعودة إلى الاستقرار النفسي والهدوء بعد الانتهاء من أي مشكلة. |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 17. أستطيع التقليل من مشاعري السلبية بعد تعرضي لمشكلة ما.                             |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 18. أتعامل مع الأحداث المتعبة والصعبة دون تردد.                                       |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| البعد الرابع: التفاؤل                                                                 |  |  |  |  |      |       |        |       |        |
| 19. أستطيع تصحيح مسارات حياتي إلى الأفضل إذا ما حدثت أخطاء.                           |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 20. أنظر إلى الجانب الإيجابي المشرق من حياتي.                                         |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 21. أتوقع أن القادم أفضل.                                                             |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 22. أحث أولادي على التفاؤل بمستقبلهم.                                                 |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 23. أتوقع حدوث المزيد من الأمور الجيدة لي عوضاً عن الأمور السيئة.                     |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |
| 24. من الطبيعي تعرضي لبعض الصعوبات في حياتي.                                          |  |  |  |  | 1    | 2     | 3      | 4     | 5      |

## الملحق (6)

### البرنامج الإرشادي

عنوان البرنامج: كيف أنمي رأس مالي النفسي.

#### مقدمة البرنامج:

يعتبر البرنامج الإرشادي لتنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية من البرامج التي تستهدف تحسين الصحة النفسية ورفاهية الأمهات اللواتي يعشن في ظروف صعبة ومحدودة الموارد خاصة الموارد النفسية. يهدف هذا البرنامج إلى تعزيز رأس المال النفسي لدى هذه الفئة، وتحسين مستوى الرفاهية النفسية لديهن، وتعزيز قدراتهن على التعامل مع التحديات والصعوبات التي يواجهنها في حياتهن اليومية.

يتضمن البرنامج الإرشادي اثنتي عشرة جلسة تفاعلية، ومناقشات جماعية وفردية تهدف إلى تعزيز مهارات الأمهات في التعامل مع التحديات النفسية والاجتماعية، وتعزيز العلاقات الاجتماعية الداعمة لهن، وتعزيز الثقة بالنفس والتفاؤل والأمل والمرونة الداعية إلى التحمل والصمود النفسي.

يستند البرنامج الإرشادي إلى مبادئ علم النفس الإيجابي والتي تركز على تعزيز الجوانب الإيجابية للحياة وتحسين الصحة النفسية والرفاهية. وقد أظهرت الدراسات العلمية أن البرامج الإرشادية التي تستند إلى مبادئ علم النفس الإيجابي يمكن أن تساهم بشكل كبير في تحسين الصحة النفسية والرفاهية لدى المشاركين فيها.

## **العقد الإرشادي:**

نظراً لأن البرنامج الإرشادي يعتبر عملية متفق عليها بين طرفين (المُرشد والمسترشد)، فالعقد الإرشادي هنا له دور بالغ الأهمية في بيان حقوق وواجبات كلا الطرفين، من أجل ذلك صاغت الباحثة عقداً إرشادياً وأكدت على الأمهات المشاركات بضرورة قراءة البنود والتوقيع عليها، ويُعد ذلك موافقة على المشاركة في جلسات البرنامج الإرشادي بعد قيام الباحثة بشرح العقد مفصلاً. وقد تضمن العقد الإرشادي أهداف البرنامج، والحقوق، والواجبات، والإقرار بالموافقة ثم التوقيع كالتالي:

## **الهدف الرئيس للبرنامج:**

تنمية رأس المال النفسي لدى الأمهات وحيدة الوالدية.

## **الأهداف الفرعية:**

1. زيادة مهارات الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس لدى الأمهات وحيدة الوالدية.
2. تنمية الشعور بالأمل والتركيز على الجوانب التحفيزية وامتلاك القوة والمثابرة لتحقيق الأهداف في الحياة لدى الأمهات وحيدة الوالدية.
3. تعزيز مهارات التفاؤل والتفكير الإيجابي نحو المستقبل لدى الأمهات مما ينعكس إيجاباً على تربية أبنائهن بطريقة تفاؤلية.
4. تنمية مهارات التكيف مع الضغوطات والقدرة والتحمل لمواجهة المواقف الحياتية الصعبة والتعافي منها.
5. مساعدة الأمهات على تعلم مهارات المرونة الإيجابية في التعامل مع مشكلات الأبناء وتحديات الحياة والتعامل معها دون تردد.

## **الحقوق:**

- حفظ خصوصية معلومات الأعضاء وعدم إفشاء أي بيانات خاصة بهم.
- الالتزام بسرية ما يُدار داخل الجلسات ولا يجوز إطلاع الآخرين من خارج فريق العمل عليه.
- لكل عضو الحق في إبداء رأيه وفق ما يراه مناسباً دون مصادرة آراء الآخرين

## **الواجبات:**

- الالتزام بمواعيد اللقاءات شرط أساسي للحصول على شهادة حضور البرنامج الإرشادي.
- في حال عدم القدرة على الحضور يرجى إبلاغ المعنيين قبل 24 ساعة على الأقل.

- عدم تزويد أي شخص خارج المجموعة بما يقدم من تمارين وأنشطة ومعلومات خاصة بالبرنامج.
- تنفيذ الواجبات المنزلية التطبيقية.
- الاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة مبدأ أساسي للعمل يجب الالتزام به.

### اللقاءات:

سوف يتم عقد جلستين في كل أسبوع ومدة الجلسة (90) دقيقة تقريبا، وتتضمن الجلسة مجموعة من التمارين والأنشطة والمعلومات التي يتم تقديمها وفق مجموعة من الفنيات مثل المناقشة الجماعية أو لعب الأدوار أو القصص أو إعادة التشكيل أو عكس المشاعر وغيرها بما يحقق الهدف منها.

لقد أطلعت على أهداف البرنامج الإرشادي والحقوق والواجبات التي يجب الالتزام بها وأقرت بالموافقة على الاشتراك في جلساته وأن أكون عضوا في المجموعة.

### توقيع المشاركة:

### توقيع المرشدة:

### القائمون على تنفيذ البرنامج الإرشادي:

تم تنفيذ البرنامج من خلال فريق عمل متكامل بقيادة الباحثة

### مهام أعضاء الفريق

| الاسم                                           | المهام                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| د. سامي محمد المحجوب                            | الإشراف العام على البرنامج الإرشادي من حيث التخطيط والتنفيذ وإعطاء الملاحظات والمتابعة المستمرة مع تقديم التغذية الراجعة.                                                                                                                     |
| الباحثة موزة دعيج                               | قيادة البرنامج من حيث بناء البرنامج وتحكيمة والتعديل عليه، وتنفيذ الجلسات الإرشادية، ومتابعة أفراد المجموعة التجريبية وتقديم التغذية الراجعة لهم، والتواصل مع بقية أعضاء الفريق من أجل إنجاح تنفيذ البرنامج، مع تقييم البرنامج وتحسين نتائجه. |
| جليلة الخباز<br>مديرة المركز                    | توفير العينة الضابطة والتجريبية مع كافة الإجراءات الإدارية، وتوفير قاعة الجلسات، وتقديم الدعم والمساندة، بالإضافة إلى بيان قوانين المركز، وحضور بعض الجلسات.                                                                                  |
| زهراء العلوي<br>الأخصائية النفسية لدى<br>المركز | التواصل المستمر مع الباحثة والمتابعة المستمرة للمشاركات وعن أوضاعهن النفسية ومدى رغبتهن في المواصله، بالإضافة إلى حضور الجلسات، والمشاركة أحيانا، وتزويد الباحثة بالملاحظات والتغذية الراجعة                                                  |

## تمويل البرنامج:

تم تمويل ميزانية البرنامج بالكامل من حساب الباحثة الخاص، وعلى نفقتها الشخصية، دون أي عبء إضافي على إدارة المركز أو المشاركات، وتتكون عينة الدراسة مكونة من (10) أمهات أسر وحيدة الوالدية كمجموعة ضابطة، و(10) أمهات أسر وحيدة الوالدية كمجموعة تجريبية وهي من سيطبق عليها البرنامج الإرشادي، وهو ما يأتي في مقدرة واستطاعة الباحثة من حيث الوقت المتاح والتكلفة والجهد المبذول.

## الجلسة الأولى (التمهيدية): نتعارف لنتكامل

عنوان الجلسة: تعارف وتعريف.

زمن الجلسة: 90 دقيقة.

### أهداف الجلسة:

1. التعارف بين الباحثة والأمهات أفراد العينة.
2. بناء الثقة بين الباحثة كمرشدة وأفراد العينة كمسترشدات.
3. وضوح دور كل طرف منهم، وتوضيح الحقوق والواجبات.
4. التعارف بين المسترشدات بطريقة ودية ومناسبة. (نتعارف لنتكامل)
5. إشاعة جو من الراحة والطمأنينة بين أفراد العينة.
6. كسر الحواجز بين المشاركات في البرنامج من خلال نشاط للتهيئة.
7. زيادة التفاعل داخل المجموعة الإرشادية، وتحفيز المشاركات على الحديث مع بعضهن.
8. تعريف المشاركات بالهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج.
9. التوقيع على العقد الإرشادي بعد الاتفاق على بنوده.
10. تطبيق الاختبار القبلي المتمثل في (مقياس رأس المال النفسي).
11. تقييم الجلسة الإرشادية. وتوقعات المرشدات من البرنامج.
12. تحديد موعد الجلسة القادمة وتحفيز المشاركات على الاستمرار في الحضور.

### الفنيات المستخدمة:

مهارة بدء الجلسة الإرشادية - الحوار والمناقشة الجماعية - الشرح والتفسير - الاستماع - نشاط تهيئة - الواجب المنزلي (يطلب من المشاركة التحضير لتعريف بنفسها في الجلسة القادمة).

### إجراءات الجلسة المقترحة:

1. الترحيب بالمشاركات في البرنامج الإرشادي، وشكرهن على الانضمام للبرنامج وتعريف الباحثة بنفسها، وإعطاء كل مشاركة الفرصة للتعريف بنفسها.
2. إيضاح أدوار جميع الأطراف المشاركة بالبرنامج والحقوق والواجبات والمهام المطلوبة لتحقيق أهداف البرنامج وتوضيح آلية العمل.
3. شرح الهدف العام من البرنامج الإرشادي المتمثل في (تنمية رأس المال النفسي لدى الأمهات وحيدة الوالدية) والأهداف الفرعية المراد تحقيقها من البرنامج.
4. شرح إجراءات تنفيذ الجلسات ومنح المشاركات الفرصة لإبداء توقعاتهن من البرنامج.

5. تطلب الباحثة من المشاركات في البرنامج الإرشادي التوقيع على العقد الإرشادي بعد الاتفاق معهم على بنوده.
6. يقوم الباحث بالقياس القبلي إلكترونيًا لجميع المشاركات.
7. تكليف المشاركات بواجب منزلي (بالتعريف بنفسها وقصتها مختصرة) للجلسة القادمة.
8. إنهاء الجلسة الإرشادية، بتقييم الجلسة من قبل المشاركات مع تذكيرهن بموعد الجلسة اللاحقة، وترك المجال لهن قبل المغادرة لأي سؤال أو استفسار.

## الجلسة الثانية: (من أنت؟) التعرف على الذات (تقبلي ذاتك)

مدة الجلسة: 90 دقيقة

### أهداف الجلسة:

1. التعرف على مصطلح (الأم وحيدة الوالدية).
2. مساعدة المشاركات على تقبل ذواتهن، وقدرتهن على مواجهة حياتهن.
3. التعرف على أنواع المشكلات التي تواجههن.
4. مساعدة المشاركات على إدراك الفرق بينهن وبين الأخريات من حيث الوضع والمسؤولية مع التركيز على نقاط التميز.
5. مساعدة المشاركات على تقبل ذاتها كشخص منتج قادر على مواجهة الحياة بكفاءة عالية.

### إجراءات الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركات وتقديم الشكر لهن على الحضور مع التأكيد على القواعد المتفق عليها في الجلسة السابقة.
2. البدء بطرح سؤال من أنت؟ وترك المجال لكل مشاركة بالحديث عن وضعها وعن قصتها في الحدود التي تستطيع إظهارها أمام المجموعة.
3. التقريب بين جميع المشاركات من حيث التشابه في الوضع والظروف.
4. التعريف بهن من خلال مصطلح (الأم وحيدة الوالدية) وتوضيح المصطلح.
5. مناقشة التعريف مع المشاركات.
6. مناقشة أهم المشكلات التي تتعرض لها المشاركات.
7. تكليفهن بواجب منزلي حول (ما الميزات ونقاط القوة التي تمتلكينها) (اقرئي عن رأس المال النفسي).
8. إنهاء الجلسة الإرشادية، بتقييم الجلسة من قبل المشاركات مع تذكيرهن بموعد الجلسة اللاحقة، وترك المجال لهن قبل المغادرة لأي سؤال أو استفسار.

### الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة، الاستماع، الحوار، العصف الذهني، عكس المشاعر.

## الجلسة الثالثة: (مفهوم رأس المال النفسي):

زمن الجلسة: 90 دقيقة

### أهداف الجلسة:

1. الترحيب والتأكيد على قواعد العمل التي تم الاتفاق عليها سابقاً وضرورة الالتزام بها.
2. التمهيد باسترخاء في جو من الارتياح قبل البدء بالجلسة.
3. مناقشة الواجب المنزلي مع المشاركات.
4. التعرف على مفهوم رأس المال النفسي.
5. توضيح أنواع رأس المال.
6. التعرف على مكونات رأس المال النفسي.
7. أن تشعر المشاركات بأهمية رأس المال النفسي.
8. أن تتدرب المشاركات على كيفية التأكد من امتلاكهن لمكونات رأس المال النفسي.
9. إنهاء الجلسة الإرشادية، ثم تقييمها مع تذكيرهن بموعد الجلسة القادمة.

### الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة الجماعية - الاسترخاء - طرح الأسئلة - العصف الذهني - التعزيز - التغذية الراجعة.

### إجراءات الجلسة المقترحة:

- قامت الباحثة بالترحيب بالمشاركات في البرنامج الإرشادي في بداية الجلسة الثالثة وشكرهن على الحضور وأهمية استكمال البرنامج بما سيعود عليهن بالفائدة.
- التأكيد على قواعد العمل التي سبق ذكرها في الجلسة السابقة من غلق الجوال، وضرورة الالتزام بالحضور في الموعد المحدد... إلخ.
- قامت الباحثة باستعراض ما تم تناوله في الجلسة السابقة، ثم قامت بمناقشة المشاركات في الواجب المنزلي، الذي قامت بطلبه منهن في الجلسة التمهيدية. (ما هو رأس المال النفسي؟)
- الإسهاب لتحقيق أهداف الجلسة المعدة بالتعمق في مفهوم رأس المال النفسي وأهميته ومكوناته باستخدام مجموعة من الفنيات.
- إنهاء الجلسة الإرشادية، بتقييم الجلسة من قبل المشاركات مع تذكيرهن بموعد الجلسة اللاحقة، وترك المجال لهن قبل المغادرة لأي سؤال أو استفسار.

## الجلسة الرابعة: (ثقتي سر كفاءتي)

مدة الجلسة: 90 دقيقة

### أهداف الجلسة:

1. إدراك مفهوم فعالية الذات.
2. التعرف على الفرق بين الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس.
3. معرفة أبعاد الكفاءة الذاتية وأهميتها.
4. تحديد مصادر الكفاءة الذاتية وأنواعها.
5. التدريب على كيفية تطوير وتنمية الكفاءة الذاتية.

### الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة- تقييم الذات- النمذجة- تعديل الاتجاهات- الواجب المنزلي.

### إجراءات الجلسة المقترحة:

- قامت الباحثة بالترحيب بالمشاركات في البرنامج الإرشادي في بداية الجلسة الرابعة وشكرهن على حضورهن وأهمية استكمال البرنامج بما سيعود عليهن بالفائدة.
- التأكيد على قواعد العمل التي سبق ذكرها في الجلسة السابقة من غلق الجوال، وضرورة الالتزام بالحضور في الموعد المحدد... إلخ.
- الإسهاب لتحقيق أهداف الجلسة المعدة بالتعمق في مفهوم الكفاءة الذاتية وأهميتها وأركانها باستخدام مجموعة من الفنيات. كطرح الأسئلة والنمذجة وتكليفهن بواجب منزلي (الإنجازات الشخصية)
- تدريب الأمهات على كيفية تعزيز الكفاءة الذاتية لديهن، وعرض نموذج حي لأم ملهمة تمتلك كفاءة ذاتية عالية.
- إنهاء الجلسة الإرشادية، ثم تقييمها مع تذكيرهن بموعد الجلسة القادمة.

## الجلسة الخامسة: (الأمل. النور الذي لا ينطفئ).

مدة الجلسة: 90 دقيقة

### أهداف الجلسة:

1. توضيح مفهوم الأمل.
2. تحديد مكونات الأمل.
3. شرح مفهوم المسارات، والتدريب على وضع الأهداف والمثابرة على تحقيقها.
4. إدراك العلاقة بين التفكير الإيجابي والأمل.
5. التدريب على طرق تعزيز الأمل.

### الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة- التفكير الإيجابي-التعزيز-النمذجة- لعب الدور.

### إجراءات الجلسة:

1. قامت الباحثة بالترحيب بالمعتاد بالمشاركات وشكرهن على المساهمة في إنجاح البرنامج.
2. ثم بدأت بالتذكير بما تم تعلمه والتدريب عليه في الجلسة السابقة قبل البدء بموضوع الجلسة.
3. قامت الباحثة بمناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. (تعداد الإنجازات السابقة، تحديد النموذج القدوة)
4. طرحت الباحثة سؤال على المشاركات حول مفهوم الأمل. (ما المقصود بالأمل؟)
5. ثم وضحت مفهوم الأمل ومكوناته مع ضرب الأمثلة.
6. ختمت الباحثة بتدريب المشاركات على كيفية تعزيز الأمل في الحياة، وكيفية تحديد المسارات البديلة. وتكليفهن بواجب منزلي (قصة خاصة مفعمة بالأمل).
7. أنهت الباحثة الجلسة بشكرهن، وتقييم الجلسة وتحديد موعد للجلسة التالية.

## الجلسة السادسة والسابعة: (خطوات الوصول إلى التفاؤل)

زمن كل جلسة 60 دقيقة

### أهداف الجلسة:

1. إدراك مفهوم التفاؤل وعلاقته بالأمل.
2. التعرف على أهمية التفاؤل.
3. تحديد صفات المتفائلين والتقييم الذاتي بناء عليها.
4. التدريب على تفسير الأحداث بطريقة إيجابية.
5. استشعار الآثار الإيجابية للتفاؤل.

### الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة- النمذجة- التعزيز- التعاطف مع الذات.

### إجراءات الجلسة:

1. قامت الباحثة بالترحيب بالمشاركات والسؤال عن أحوالهن وسؤالهن عن مدى التأثير الإيجابي للجلسات السابقة وحماسهن في إتمام البرنامج.
2. عمل إضاءة سريعة لما تم تناوله في الجلسة السابقة، بعد القيام بجلسة استرخاء بسيطة.
3. الإسهاب في تناول موضوع التفاؤل وتحديد صفات المتفائلين وإتاحة الفرصة للمشاركة أن تصنف نفسها أن كانت متفائلة أم لا ومناقشة الأسباب.
4. طرح نماذج واقعية لشخصيات متفائلة.
5. الاستماع للمشاركة من خلال مواقف حياتية لهن ومحاولة تفسيرها تفسيراً إيجابياً وإن بدت سلبية بالنسبة لهن.
6. تكليف المشاركات بواجب منزلي (ما أصعب موقف واجهك في حياتك؟ وكيف استطعت تخطيه؟)
7. أنهت الباحثة الجلسة بشكرهن، وتقييم الجلسة والتذكير بموعد الجلسة القادمة.

## الجلسة الثامنة: التنفس تحت الماء (الصمود النفسي)

زمن الجلسة 90 دقيقة

أهداف الجلسة:

1. التعريف بمفهوم الصمود النفسي.
2. طرح نماذج توضيحية للصمود النفسي.
3. توضيح العوامل المتصلة بالصمود النفسي.
4. صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالصمود النفسي والتقييم الذاتي عليها.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة-النمذجة-القصة الرمزية-الإرشاد بالقراءة.

إجراءات الجلسة:

1. البدء بالترحيب وعملية تغذية راجعة سريعة للجلسة السابقة.
2. المناقشة مع المشاركات في الواجب المنزلي الذي طلب منهن والاستماع لكل مشاركة بإعطاء كل مشاركة 3-5 دقائق للحديث عن أصعب مواقف تعرضن لها وكيفية الخروج منها.
3. ثم وضع صورة توضيحية وتأملها ومناقشة ما جاء فيها.
4. التعريف بالصمود النفسي (أن تسبح دون أن تغرق وتنحني وتميل دون أن تتكسر) والمناقشة مع المشاركات.
5. طرح قصة رمزية لمفهوم الصمود النفسي
6. الإسهاب في توضيح العوامل المتصلة، وسمات أصحاب الصمود وتقييم المشاركات لأنفسهم إن كن يتمتعن بالصمود أم لا.
7. إرشاد المشاركة إلى قراءة كتاب (النجاح تحت الضغوط) (لا تيأس).
8. إنهاء الجلسة بتلخيص ما جاء فيها، وتحديد موعد الجلسة القادمة.

## الجلسة التاسعة: الخروج من دائرة الضغوط.

زمن الجلسة 90 دقيقة

### أهداف الجلسة:

1. التعرف على أهمية وأهداف الصمود النفسي.
2. دراسة حالة.
3. التدريب على تقنيات الصمود النفسي

### الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة- القصة الرمزية-قاعدة 50% -الاسترخاء-الحديث الذاتي الايجابي.

### إجراءات الدراسة:

1. بدء الجلسة بالترحيب، ومراجعة لما جاء في الجلسة السابقة.
2. جلسة استرخاء لتهدئة المشاركات قبل الانطلاق بالجلسة.
3. تدريب المشاركات من خلال الانطلاق من دراسة حالة لكيفية مواجهة الضغوط.
4. شرح قاعدة ال 50% والعمل في دائرة الامكانات الشخصية.
5. التأكيد على أهمية الحديث الذاتي الايجابي في أثناء مواجهة الضغوطات.
6. ختام الجلسة بتلخيص ما جاء فيها والتتويه باقتراب نهاية البرنامج وتقييم ما تم تقديمه وأخذ الملاحظات، وتحديد الجلسة القادمة.

## الجلسة العاشرة والحادية عشرة: من البقاء تحت النجاح إلى النجاح تحت الضغط.

زمن الجلسة: 90 دقيقة

### أهداف الجلسة:

1. التعريف بمفهوم الضغط النفسي.
2. توضيح أنواع الضغوطات.
3. تحديد أعراض البقاء تحت الضغط.
4. مراحل الانتقال من دائرة الضغط النفسي إلى دائرة النجاح تحت الضغط.
5. توضيح محولات الضغط النفسي والتدريب عليها.
6. أن تجد معنى لحياتها وتدريب على تجاوز الأزمات.

### الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة- الاسترخاء- تعديل الاتجاهات- الحديث الإيجابي الذاتي- الإرشاد بالقراءة.

### إجراءات الدراسة:

1. الترحيب بالمشاركات وتقديم الشكر لهن، وتذكيرهن باقتراب انتهاء البرنامج.
2. تبدأ المرشدة بعقد جلسة الاسترخاء بقولها: "اجلسي على الكرسي بطريقة ووضعية مريحة لجسمك كله بقدر استطاعتك، ثم أغمضي عينيك، وأصغي إلي، وسأنبهك إلى بعض الإحساسات أو التوترات في جسمك، وسأساعدك على التقليل منها والتحكم فيها.....".

✓ **عضلات الظهر:** اثني ظهرك محاولة لمس أصابع قدميك بأصابع يديك حتى تشعري باشتداد في عضلات الظهر، ثم استرخي وعودي بظهرك للوضعية الطبيعية... وكرري مرة ثانية ولاحظي الفرق بين التوتر السابق والاسترخاء... وكرريه أكثر من مرة وفي كل مرة ستشعرين باسترخاء أكثر.

✓ **عضلات الرقبة:** أسندي رأسك إلى الخلف على المنطقة التي تستندي عليها إلى أن تشعري بالتوتر في منطقتي الرقبة وأعلى الظهر، ثم أرجعي رقبتك إلى الوضعية الطبيعية المريحة... ثم حركي رأسك تجاه صدرك إلى أن تشعري بحدوث توتر واشتداد وشد في العضلات الأمامية للرقبة.. ثم أرجعي رأسك إلى الوضعية المريحة العادية... ولاحظي الفرق بين التوتر والاسترخاء (عشر ثواني) كرري هذا عدة مرات... وفي كل مرة ستشعرين باسترخاء أكثر وأكثر.

✓ **الذراعان:** جميل! إن جسمك الآن لا يزال في وضعه المريح، ولا تزال عيناك مغمضتين في استرخاء لطيف (لحظة صمت)، وجهي انتباهك إلى ذراعك اليسرى أولاً.... وخلال ذلك ابدئي بإغلاق راحة يدك اليسرى بإحكام وبقوة (لحظة صمت)، لاحظي الآن أن عضلات يدك وعضلات مقدمة الذراع اليسرى تتقبض وتتوتر وتشد، انتبهي لهذا التوتر وهذا الشد ولاحظيه، والآن دعي هذا وابدئي بفتح يدك اليسرى وضعيها في مكان مريح (على مسند الكرسي أو وسادته)، ولاحظي الفرق فيما كانت عليه من شد وتوتر وما هي عليه الآن من استرخاء (عشر ثواني صمت)..... وهكذا التكرار لمرتين.

✓ **اليدين:** لنتجه الآن ليدك اليمنى، أغلقي بإحكام راحة اليد اليمنى، ولاحظي التوتر في اليد اليمنى والذراع (خمس ثوان صمتاً)، والآن استرخي، استمري في وضعك المريح وأرخي يدك، ولاحظي الفرق بين ما كانت عليه من توتر وما هي عليه الآن من شد وتوتر، أرخيها وضعيها في وضع مريح وحركي أصابعك باسترخاء، لاحظي أيضاً أن هناك تنميلاً وليناً قد بدأ ينتشران في ذراعيك اليمنى واليسرى، كلتا ذراعيك قد بدأتا الآن تسترخيان وتسترخيان.... الآن دعنا نتجه إلى راحة يدك اليسرى، اثني راحتيك كلتيهما إلى الخلف إلى أن تشعري بالشد والتوتر في المعصم وظهر اليد.... وركزي على هذا التوتر ولاحظيه... الآن استرخي وعودي بمعصميك إلى وضعهما المريح، ولاحظي الفرق بين التوتر والاسترخاء (عشر ثواني) كرري هذا عدة مرات... وفي كل مرة ستشعرين باسترخاء أكثر وأكثر.

✓ **عضلات الوجه:** الآن أغمضي عينيك وقطّبي جبهتك وحاجبيك إلى أن تشعري بأن عضلات الجبهة قد اشتدت وأن جلدها قد شد، والآن استرخي وعودي بعضلات الوجه إلى وضعها المسترخي، أرخيها أكثر فأكثر (عشر ثوان)، كرري هذا من جديد، ولاحظي التوتر في منطقة الجبهة، وأعلى العينين، والآن أرخي الجبهة... واسترخي بعضلاتها... ولاحظي من جديد التعارض بين التوتر والاسترخاء في الجبهة (عشر ثوان).... وهكذا.

✓ **العينان:** والآن أغلقي عينيك بإحكام... أغلقيهما بإحكام وقوة حتى تشعري بالتوتر قد أخذ يشمل كل المنطقة المحيطة والعضلات التي تحكم حركات العينين (خمس ثوان) والآن دعي تلك العضلات على سجيتهما ولاحظي التعارض بين التوتر السابق والاسترخاء (عشر ثوان).... كرري هذا من جديد... أغلقي عينيك بإحكام وقوة... التوتر يشملهما... استمري (خمس ثوان).... والآن استرخي... ودعي عضلات عينيك على سجيتهما في الوضع المريح المغمض.

✓ **عضلات البطن:** اقبضي على عضلات بطنك نحو الداخل، واحتفظي بهذه الوضعية (عشر ثوانٍ)، ثم استرخي وعودي للوضع الطبيعي، ثم كرري هذا الأمر بحيث تشعرين أن بطنك سوف تلمس العمود الفقري.. لاحظي التوتر في المعدة وأن التنفس أصبح الآن أكثر انتظاماً.. شدي عضلات البطن مرة أخرى ولاحظي مشاعر التوتر في البطن والمعدة ثم استرخي... ولاحظي من جديد التعارض بين التوتر والاسترخاء في عضلات البطن.

✓ **عضلات الساقين والقدمين:** مدّي ساقيك وأبعديهما عن بعضهما قدر الإمكان حتى تشعرين بتوتر وشد عضلي في منطقة الفخذين، ثم استرخي وعودي للوضعية الطبيعية... ثم ألصقي ركبتيك ببعضهما، ثم أبعدي رجليك قدر الإمكان حتى تشعرين بالشد العضلي، ثم استرخي وعودي للوضعية الطبيعية... ثم اثني قدميك نحو الأمام تجاه وجهك بحيث تشكل الساق مع القدم زاوية قائمة حتى تشعرين بالشد العضلي أسفل الساقين، ثم استرخي وعودي للوضعية الطبيعية... ثم اثني قدميك نحو الخلف تجاه رسغ القدم بحيث تشكل الساق مع القدم زاوية منفرجة، وحافظي على الوضعية لعدة ثوانٍ حتى تشعرين بالشد العضلي في المنطقة أعلى الساقين، ثم استرخي وعودي للوضعية الطبيعية المريحة... ولاحظي الفرق بين التوتر والاسترخاء (عشر ثوانٍ) كرري هذا عدة مرات... وفي كل مرة ستشعرين باسترخاء أكثر وأكثر وستلاحظين الفرق في ذلك.

1. مناقشة المشاركات حول مفهوم الضغط النفسي.
2. شرح وتوضيح أنواع الضغوط مع ضرب أمثلة على ذلك.
3. توضيح أعراض الضغط النفسي وتصنيف كل مشاركة بحسب حدة الضغط الذي تعاني منه من خلال الأعراض.
4. تدريب المشاركات على الانتقال من البقاء تحت الضغط إلى النجاح تحت الضغط من خلال الصمود وكيفية التعامل مع الضغوط والوصول إلى النجاح.
5. تحويل اتجاهات المشاركة من لا أعرف إلى (تعلم)، ومن لا أقدر إلى (أحاول في ضوء قدراتي وامكانياتي) ومن لا أتحمّل إلى (أقبل وألتزم) ومن لا أريد إلى (لن أستسلم)، ولفت نظر المشاركات إلى الفرق بين الوقوع الاختياري والسقوط اللاإرادي.
6. تدريب المشاركات على كيفية تحويل الضغوط من خلال ما أسمته المرشدة محولات الضغط والتأكيد على دور الحديث الذاتي الإيجابي.
7. إتاحة الفرصة للمشاركات للتفريغ الانفعالي حول الضغوط التي يواجهنها، وتبادل الخبرات بينهن.

8. تحديد كل مشاركة لمعنى الحياة بالنسبة لها، والتحفيز أثناء التدريب على تجاوز المحنة من خلال (المراحل التي تمر فيها أي محنة تبدأ بالإنكار ثم الغضب ثم الحزن ثم التقبل ثم التكيف)
9. إرشاد المرشدات إلى القراءة حول كيفية مواجهة الضغوط على سبيل المثال كتاب (النجاح تحت الضغط).
10. انتهاء الجلسة بتلخيص ما جاء فيها، وتقييمها شفهيًا، وتحديد موعد الجلسة الأخيرة من البرنامج.

## الجلسة الثانية عشر (النهائية): المراجعة والتقييم

زمن الجلسة 90 دقيقة

### أهداف الجلسة:

1. تلخيص ما جاء في الجلسات السابقة.
2. تحديد مهارات سلوكية عامة لتنمية رأس المال النفسي.
3. تحديد عشرة أساسيات لتنمية رأس المال النفسي (10 ت).
4. الآراء حول تأثير البرنامج وأهم الانطباعات والمقترحات.
5. القياس البعدي والتقييم النهائي للبرنامج الإرشادي.

### الفنيات المستخدمة:

المناقشة والحوار - التعزيز - التغذية الراجعة - مهارة إنهاء الجلسة والبرنامج.

### إجراءات الجلسة:

- قامت المرشدة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على الحضور والالتزام طيلة البرنامج الإرشادي، وعلى تعاونهن، وإعلامهن بأن هذه الجلسة هي الجلسة الختامية في البرنامج الإرشادي.
- قامت المرشدة باستعراض ما تم تناوله في الجلسة السابقة، ثم قامت بمناقشة الأمهات حول قراءتهن حول كيفية مواجهة الضغوط والاستماع لما تم التوصل إليه من خلال القراءة وتقديم التشجيع والعبارات ذات الأثر الإيجابي لآرائهن وما توصلن إليه من أفكار جديدة، وتقديم التحفيز لهن.
- قامت المرشدة بتلخيص ما جاء في الجلسات السابقة في صورة مهارات سلوكية عامة لتنمية رأس المال النفسي. والتي تترجم المعنى الحقيقي للعيش في الحياة في اتزان نفسي.
- قامت المرشدة بإعادة مناقشة المشاركات بعناصر البرنامج وأهدافه المنشودة، كما قامت بمراجعة وتلخيص ما تم من خلال الجلسات الإرشادية السابقة، مع التأكيد على أهم الأفكار فيها مع التطرق للهدف العام للبرنامج والتذكير به وهو - تنمية رأس المال النفسي - وترسيخ المعلومات والأنشطة التي تم تنفيذها خلال البرنامج الإرشادي ومناقشة مدى الاستفادة التي حصل عليها الطلبة المشاركين من خلال مشاركتهم في هذا البرنامج الإرشادي مع تقديم التغذية الراجعة.
- ثم عزّجت المرشدة على ما أسمته (10 ت) تتضمن عشر أساسيات تبدأ بحرف التاء لتنمية رأس المال النفسي ومناقشة المشاركات فيها كالتالي:

1. تعزيز القدرات الشخصية: الصمود النفسي، الكفاءة الذاتية، الأمل، التفكير الإيجابي، التفاؤل.
2. التدريب على مواجهة الضغوط النفسية: النجاح تحت الضغط.
3. التخلص من الاحتراق النفسي وجلد الذات.
4. تحسين الرضا عن الحياة وجودتها.
5. تنمية الفضائل والقيم..
6. تنمية الشعور بالمسؤولية لدى الأفراد، والإيثار والتسامح، والعمل الخلاق.
7. التركيز على مكامن القوة في نفسية الإنسان: الطمأنينة، الاستقرار النفسي، القناعة.
8. تحقيق التوافق النفسي) التوازن بين العقل والعاطفة.
9. تعظيم مهارة الكفاح من أجل الهدف.
10. تفعيل دور المؤسسات المدنية (لست وحدك).

- استمعت المرشدة لانطباعات وتعليقات المشاركات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وقامت بأخذها بعين الاعتبار ومناقشتهم فيها وتحديد أثر البرنامج عليهن وتحديد المكتسبات الرئيسية من البرنامج الإرشادي.
- قامت المرشدة بتطبيق القياس البعدي على المشاركات في البرنامج وذلك بإعطائهن مقياس رأس المال النفسي مرة أخرى للإجابة عليه.
- قامت المرشدة بتقديم استمارة للتقييم النهائي الشامل للبرنامج.
- وأخيراً قامت المرشدة بتقديم الشكر لأعضاء المجموعة الإرشادية على مشاركتهن في هذا البرنامج وتعاونهن طيلة فترة تطبيق البرنامج الإرشادي، مع توزيع بعض الجوائز التشجيعية والتقديرية لهن على التزامهن وعلى جهودهن المبذولة في سبيل إنجاح البرنامج وتحقيقه لأهدافه.

## ملخص الجلسات الإرشادية:

| رقم الجلسة                 | عنوان الجلسة             | محتوى الجلسة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | الفنيات المستخدمة                                                                                                       |
|----------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الأولى<br>التمهيدية<br>90د | تعريف وتعارف             | <p>1- التعارف بين الأمهات والباحثة في جو من الارتياح والطمأنينة والانطباع الإيجابي.</p> <p>2- التعريف بالبرنامج من خلال إيضاح أدوار الأطراف المشاركة والحقوق والواجبات، والمهام المطلوبة لتحقيق أهداف البرنامج وتوضيح آلية العمل (إجراءات التنفيذ)</p> <p>3- شرح الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج.</p> <p>4- تطبيق المقياس لجميع المشاركات وتوقيع العقد الإرشادي.</p> <p>5- إرشاد وتوجيه المشاركات للقراءة حول مصطلح (رأس المال النفسي).</p> | <p>مهارة البدء بالجلسة.-</p> <p>المحاضرة والمناقشة-</p> <p>التعزيز.-</p>                                                |
| الثانية<br>90 د            | من أنت؟ التعرف على الذات | <p>1- الترحيب والتأكيد على القواعد المتفق عليها في الجلسة السابقة.</p> <p>2- المناقشة مع المشاركات من خلال طرح سؤال (من أنت؟)</p> <p>3- التعريف بمصطلح (الأم وحيدة الوالدية) وتحفيزها لتقخر كونها من هذه الفئة.</p> <p>4- تحديد أنواع المشكلات التي تواجهها.</p> <p>5- مساعدة المشاركات على تقبل ذاتها كشخص منتج قادر على مواجهة الحياة بكفاءة عالية.</p> <p>6- توجيه المشاركات للقراءة حول مصطلح (رأس المال النفسي)</p>                          | <p>المحاضرة والمناقشة-</p> <p>العصف الذهني- التحفيز والتعزيز- الواجب المنزلي.</p>                                       |
| الجلسة الثالثة<br>90 د     | مفهوم رأس المال النفسي   | <p>1- التمهيد بعمل استرخاء في جو من الارتياح في بداية الجلسة.</p> <p>2- التعرف على أنواع رأس المال.</p> <p>3- التعمق في مفهوم رأس المال النفسي ومناقشته مع المشاركات.</p> <p>4- تحديد مكونات رأس المال النفسي.</p> <p>5- استشعار أهمية رأس المال النفسي وفوائده.</p>                                                                                                                                                                              | <p>المحاضرة والمناقشة-</p> <p>الاسترخاء- طرح الأسئلة</p> <p>- العصف الذهني-</p> <p>القصة الرمزية - التغذية الراجعة.</p> |

| رقم<br>الجلسة                         | عنوان<br>الجلسة                           | محتوى الجلسة                                                                                                                                                                                                                | الفنيات المستخدمة                                                                                          |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الجلسة<br>الرابعة<br>90 د             | ثقتي سر<br>كفاءتي                         | 1- إدراك مفهوم فعالية الذات.<br>2- التعرف على الفرق بين الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس<br>3- معرفة أبعاد الكفاءة الذاتية وأهميتها.<br>4- تحديد مصادر الكفاءة الذاتية وأنواعها.<br>5- التدريب على كيفية تطوير الكفاءة الذاتية | المحاضرة والمناقشة-<br>تقييم الذات- النمذجة-<br>تعديل الاتجاهات-<br>الواجب المنزلي.                        |
| الجلسة<br>الخامسة<br>90 د             | النور الذي لا<br>ينطفئ<br>(الأمل)         | 1- توضيح مفهوم الأمل<br>2- تحديد مكونات الأمل<br>3- شرح مفهوم المسارات، والتدريب على وضع الأهداف والمثابرة على تحقيقها.<br>4 إدراك العلاقة بين التفكير الإيجابي والأمل<br>5 التدريب على طرق تعزيز الأمل                     | المحاضرة والمناقشة-<br>التفكير الإيجابي-<br>التعزيز- النمذجة- لعب<br>الدور                                 |
| الجلسة<br>السادسة<br>والسابعة<br>90 د | خطوات<br>الوصول إلى<br>التقاؤل            | 1- إدراك مفهوم التقاؤل وعلاقته بالأمل.<br>2- التعرف على أهمية التقاؤل.<br>3- تحديد صفات المتقائلين والتقييم الذاتي بناء عليها.<br>4- التدريب على تفسير الأحداث بطريقة إيجابية.<br>5- استشعار الآثار الإيجابية للتقاؤل.      | المحاضرة والمناقشة-<br>النمذجة-التعزيز- تحليل<br>المعنى                                                    |
| الجلسة<br>الثامنة<br>90 د             | التنفس تحت<br>الماء<br>(الصمود<br>النفسي) | 1- التعريف بمفهوم الصمود النفسي.<br>2- طرح نماذج توضيحية للصمود النفسي.<br>3- توضيح العوامل المتصلة بالصمود النفسي.<br>4- صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالصمود النفسي والتقييم الذاتي عليها                                   | المحاضرة والمناقشة-<br>النمذجة-القصة الرمزية-<br>الإرشاد بالقراءة.                                         |
| الجلسة<br>التاسعة<br>90 د             | الخروج من<br>دائرة الضغوط                 | 1- التعرف على أهمية وأهداف الصمود النفسي.<br>2- دراسة حالة<br>3- التدريب على تقنيات الصمود النفسي                                                                                                                           | المحاضرة والمناقشة-<br>القصة الرمزية-الواجب<br>المنزلي-قاعدة 50% -<br>الاسترخاء-الحديث الذاتي<br>الإيجابي. |
| الجلسة<br>العاشره                     | من البقاء إلى<br>النجاح                   | 1- التعريف بمفهوم الضغط النفسي.<br>2- توضيح أنواع الضغوطات.<br>3- تحديد أعراض البقاء تحت الضغط.                                                                                                                             | المحاضرة والمناقشة-<br>الاسترخاء-تعديل<br>الاتجاهات-الحديث                                                 |

| رقم<br>الجلسة                    | عنوان<br>الجلسة             | محتوى الجلسة                                                                                                                                                                                                                                                                         | الفنيات المستخدمة                     |
|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| والحادية<br>عشر<br>90 د          | (محولات<br>الضغط<br>النفسي) | 4- مراحل الانتقال من دائرة الضغط النفسي إلى<br>دائرة النجاح تحت الضغط.<br>5- توضيح محولات الضغط النفسي والتدرب<br>عليها.<br>6- أن تجد معنى لحياتها وتندرب على تجاوز<br>الأزمات.                                                                                                      | الإيجابي الذاتي - الإرشاد<br>بالقراءة |
| الجلسة<br>الثانية<br>عشر<br>90 د | المراجعة<br>والتقييم        | 1- تلخيص ما جاء في الجلسات السابقة.<br>2- تحديد مهارات سلوكية عامة لتنمية رأس المال<br>النفسي.<br>3- تحديد عشرة أساسيات لتنمية رأس المال<br>النفسي (10 ت).<br>4- الآراء حول تأثير البرنامج وأهم الانطباعات<br>والمقترحات.<br>5- القياس البعدي والتقييم النهائي للبرنامج<br>الإرشادي. | المحاضرة - المناقشة -<br>التعزيز.     |

## الملحق (7)

### استمارة تقييم البرنامج الإرشادي

| الرقم | العبرة                                                | أوافق بشدة | أوافق | لا أوافق |
|-------|-------------------------------------------------------|------------|-------|----------|
| 1     | عنوان البرنامج شيق.                                   |            |       |          |
| 2     | يحتوي العنوان على مصطلحات جديدة.                      |            |       |          |
| 3     | تتسم أهداف البرنامج بالوضوح.                          |            |       |          |
| 4     | ترتبط موضوعات البرنامج بالأهداف المتوقع تحقيقها منه.  |            |       |          |
| 5     | تتناسب أهداف البرنامج مع الفئة المطبق عليها البرنامج. |            |       |          |
| 6     | تتسم الموضوعات المقدمة في البرنامج بالحدثة.           |            |       |          |
| 7     | المادة العلمية المقدمة متنوعة ومفيدة.                 |            |       |          |
| 8     | تتسم الموضوعات المقدمة بالواقعية.                     |            |       |          |
| 9     | تنوع الأساليب في طرح موضوعات البرنامج.                |            |       |          |
| 10    | تناسب الموضوعات العلمية الفئة المطبق عليها.           |            |       |          |
| 11    | عدد جلسات البرنامج كافية ومناسبة.                     |            |       |          |
| 12    | الزمن المخصص للجلسة الواحدة مناسب.                    |            |       |          |
| 13    | توقيت بدء جلسات البرنامج مناسب.                       |            |       |          |
| 14    | المستوى العام للبرنامج ممتاز.                         |            |       |          |
| 15    | الفائدة المتحققة من البرنامج عالية.                   |            |       |          |
| 16    | المرشدة واضحة ومتسلسلة في طرحها لموضوعات البرنامج.    |            |       |          |
| 17    | لدى المرشدة القدرة والكفاءة العالية في إدارة الجلسة.  |            |       |          |
| 18    | المرشدة متمكنة من موضوعات البرنامج.                   |            |       |          |
| 19    | لدى المرشدة القدرة العالية على الإجابة عن الأسئلة.    |            |       |          |
| 20    | المرشدة حريصة على وقت الجلسات.                        |            |       |          |
| 21    | وضوح اللغة المستخدمة في الشرح.                        |            |       |          |
| 22    | تتمتع المرشدة بروح ودودة ومتعاونة مع الجميع.          |            |       |          |
| 23    | تتيح الفرصة للمشاركات بتبادل الآراء والأفكار.         |            |       |          |

## الملحق (8)

### خطاب تسهيل مهمة في تطبيق أدوات البحث.



إلى العميد الدكتور سالم علي البوعينين.  
مدير مديرية الارشاد الديني بقوة دفاع البحرين

#### الموضوع: إفادة تعاون

تحية عطرة وبعد.....

نفيدكم علماً بأن الطالبة موزة دعيج الرويعي ذات الرقم الجامعي 19980789 و الرقم الشخصي 800505336 وهي طالبة دبلوم عالي وماجستير في الإرشاد الأسري في قسم علم النفس بكلية الآداب/ جامعة البحرين قد انتهت من اعداد خطة البحث في اطروحتها الموسومة ب ( فاعلية برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى الأمهات وحيدة الوالدية بمملكة البحرين) ، و عليها البدء بتطبيق البرنامج خلال شهر أغسطس و سبتمبر 2023م حسب الخطة المعدة لها من جامعة البحرين.

وبناء على ماسبق يتعين عليها تطبيق البرنامج على العينة المنتقاة لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات بدءاً من الساعة العاشرة صباحاً، بمعدل 12 جلسة تدريبية . فإنه قد حدث بعض التغيير على التواريخ المعدة سابقاً مع مركز عائشة يتيم وقد أتيح للطالبة تطبيق البرنامج بما يتناسب مع إدارة المركز وظروفها المهنية وعليه تم تعديل التواريخ بناء على الجدول المرفق.

وتفضلوا بقبول وافر التقدير و الاحترام

المشرف على اطروحة الطالبة  
الدكتور سامي محمد المحجوب

الملحق (9)  
صور من أنشطة البرنامج الإرشادي

النشاط الأول: من أنا

من أنتِ -----

-----

-----

-----

ما الأمور الي تودي ذكرها عن نفسك؟

----- 1-

----- 2-

----- 3-

----- 4-

ما وصفك الواقعي؟ (أرملة، مطلقة، أخرى...)

-----

ما شعورك تجاه هذا الوصف؟ (الخجل، الاستياء، النقص، الفخر، مجرد وصف واقع  
ي، أخرى....)

### الواجب المنزلي: رأس المال النفسي

1- ما الذي يتبادر إلى ذهنك حين تسمعين بمصطلح رأس المال؟ (رصيد بنكي، وظيفة مرموقة، أولاد، سمعة، أخرى....)

-----

2- ما هو رأس مالك؟

-----

3- هل سمعتِ بمصطلح (رأس المال النفسي)؟

-----

الواجب المنزلي: أقرأي عن رأس المال النفسي، ودوني بعض المعلومات عنه؟

رأس المال النفسي: -----

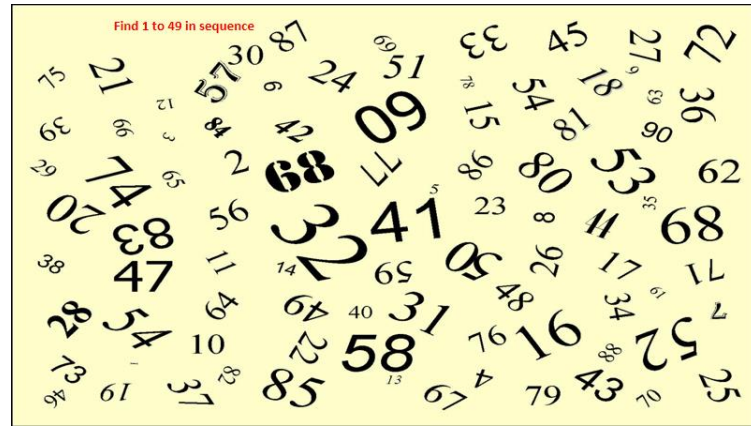
-----

-----

-----

-----

## تمرين تفاعلي: البحث عن رقم (1)



## قصة ومعنى

### سؤال لأغنى رجل بالعالم

وجه أحد الحاضرين سؤالاً إلى أغنى رجل بالعالم بل غيتس:  
هل تزوج ابنتك لرجل فقير؟  
فكان جوابه:  
لم لا، ليس كل شخص يملك المال هو شخص ثري، فبالامكان  
الحصول على مال في لعبة حظ 100,000 دولار، أو جائزة.  
هذا رجل يملك المال لكنه ليس غني.  
الغني هو الشخص القادر على صنع الثروة والذي يملك  
مقومات نفسية أو عقلية لصنع الثروة.

### **الثراء حالة ذهنية**

### سؤال تفاعلي: من أي الأصناف أنت؟

- هناك امرأة لديها القدرة على توظيف قدراتها ومهاراتها، وهناك أخرى لديها قدرات ومهارات ولا توظفها.
- هناك من لديها صبر وتحمل على ضغوطات الحياة وأخرى تظل في دائرة الامراض النفسية.
- هناك من تكون لديها طرق ابداعية في حل مشكلاتها وأخرى تظل في دائرة البكاء والشكوى.
- هناك من تكون في قمة السعادة رغم قلة امكاناتها، وأخرى في قمة التعاسة رغم كثرة امكاناتها.

واجب منزلي: من هي؟

س: من هي المرأة الناجحة الملهمة التي ظروفها كظروفك ووضعها كوضعك؟

1-من هي؟

2-ماهي سيرتها؟

3-هل سبق قابلتها؟

4-كيف تعرفتي عليها؟

5-ما المهارات التي تمتلكها؟

6-ما الصفات التي اعجبتك فيها؟

نشاط تأملي  
تأملي هذه الصورة، ماذا توحى لك؟



## تمرين: دراسة حالة الخروج من دائرة الضغط

استفاقت مبكرة من النوم، وبدأت يومها سعيدة ومستمعة بكوب قهوتها، توجهت لعملها وهي في كامل نشاطها، وفي أثناء العمل تلقت نقد لاذع من مديرتها ونقد شديد، شعرت بالغضب وأن يومها أصبح أسوداً. لم تتمالك دموعها فما هي الا دقائق حتى غادرت العمل دون استئذان، وعادت لمنزلها وواصلت بكاءها، لم تستطع إعداد وجبة الغداء لأولادها. فطلبت لهم غداء جاهزاً، ولم تشاركهم في تناوله. ذهبت لغرفتها وأغلقت عليها الباب. وحينما أتت لها ابنتها حضنت ابنتها وبكت بحرقة وأخبرتها بما حصل. سألتها ابنتها كل هذه المعاناة بسبب كلام ناقد من المديرة. ساعات اليوم مرت، كان لديها حفلة زواج الا أنها ألغت الذهاب إليها وفضلت البقاء في المنزل وعدم الخروج منه. أتى الليل ولم تستطع النوم ومضى يومها متقلبة بين مشاعر الغضب والحزن، وفي اليوم التالي قررت عدم الذهاب للعمل والتقديم لاجازة عرضية مدتها يومان.



- 1- لماذا تضايقت لهذه الدرجة؟
- 2- بم تنصحينها لتخرج من هذا الشعور؟
- 3- هل وقعت في موقف مماثل؟
- 4- ما العلاج للتعامل مع مثل هذه المواقف ؟

\* المشكلة ليست في الحدث وإنما في طريقة تعاملنا معه.

## تدريب:

### من البقاء تحت الضغط النفسي إلى النجاح تحت الضغط النفسي



# **Effectiveness of counseling program in developing psychological capital among mothers of single-parent families in the Kingdom of Bahrain.**

## **Abstract**

The current study aimed to identify the effectiveness of a counseling program in developing psychological capital among a sample of mothers of single-parent families in the Kingdom of Bahrain. The researcher used the quasi-experimental approach as a method for the study, and the members of the study sample were selected from mothers of single-parent families, in cooperation with one of the psychological family centers in the Kingdom of Bahrain. They were distributed into the two study groups control and experimental, in a purposive manner, taking into account the homogeneity between the two groups. The sample was formed of (20) mothers of single-parent families, including (10) in the experimental group, and (10) in the control group. In her study, the researcher relied on the following tools: a psychological capital scale prepared by the researcher, and its psychometric properties were verified. The counseling program was also prepared by the researcher and is based on selective integrative counseling therapy. The tools used were applied to a survey sample that included (30) mothers. And it has The study concluded a number of results

There are no statistically significant differences between the -1 average ranks of the scores of the control group members and the average ranks of the scores of the experimental group members on the dimensions of the psychological capital scale in the pre-measurement. This indicates the homogeneity of the two groups in terms of the level of psychological capital before implementing the counseling program

There are statistically significant differences between the average -2 ranks of the scores of the control group members and the average ranks of the scores of the experimental group members on the dimensions of the psychological capital scale in the post-measurement in favor of the experimental group, at a significance level (0.01). This indicates that the level of psychological capital increased among the experimental group after implementing the program, which shows the benefit of the counseling program used.

There are statistically significant differences between the average -3 ranks of the experimental group members' scores on the dimensions of the

psychological capital scale in the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement at the significance level (0.05) and (0.01). This means that the scores of the experimental group members increased in the level of psychological capital, and their improvement after exposure to the sessions of the counseling program used

There are no statistically significant differences between the -4 average ranks of the control group members' scores on the dimensions of the psychological capital scale in the pre- and post-measurements. This is because they are not exposed to any guidance intervention

There are no statistically significant differences between the -5 average ranks of the experimental group's scores on the dimensions of the psychological capital scale in the two measurements: post and follow-up. This result confirms the continued effectiveness of the guidance program used and its positive impact in increasing the level of psychological capital

There is a positive significant effect of the proposed counseling -6 program on developing the psychological capital of mothers of single-parent families among members of the experimental group at the significance level of (0.05) and (0.01). This confirms the effectiveness of the proposed counseling program among the sample members

---

**Keywords:** psychological capital, mothers of single-parent families counseling program

University of Bahrain

College of Art



Department of Psychology

**Effectiveness of counseling program in developing  
psychological capital among mothers of single-parent  
families in the Kingdom of Bahrain.**

A dissertation submitted to fulfill the requirements for the  
.Master's degree in Family Counseling

Submitted by  
**Mooza Duaij Khalifa Al-Ruwaiei**  
19980789

**Supervisor**  
**Dr. Sami Mohamed Almahjoob**  
Aassistant Professor of Mental Health and Psychological  
Counseling  
Head of the Department of Psychology  
University of Bahrain

**Kingdom of Bahrain**

**2024**