

The Impact of a Counseling Program on Enhancing Psychological Capital Among Single-Parent Mothers in Bahrain.

أثر برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية في البحرين

Mooza Duaij Al-Ruwaiei¹
Sami Mohamed Almahjoob^{2*}

موزة دوعيج الرويعي¹، سامي محمد المحجوب^{2*}

¹The Head of the intellectual Fortification Division
Guidance Department, Religious Guidance Directorate,
General Command of the Bahrain Defense Force.

¹رئيس قسم التحصين الفكري، مديرية الإرشاد الديني، قوة دفاع البحرين

²Assistant Professor of Mental Health and Psychological
Counseling, Department of Psychology, College of Arts,
University of Bahrain

²أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد، قسم علم النفس، كلية الآداب،
جامعة البحرين

Received:27/09/24 Revised:14/04/25 Accepted: 24/04/25

تاريخ التقديم:27/09/24: تاريخ ارسال التعديلات: 14/04/25 تاريخ القبول:24/04/25

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير برنامج إرشادي في تعزيز رأس المال النفسي لدى عينة من أمهات الأسر التي تعيش في إطار الوالدية المنفردة في مملكة البحرين. اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وتم اختيار المشاركين من أمهات الأسر وحيدة الوالدية بالتعاون مع أحد المراكز الأسرية النفسية في البحرين. وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بشكل قصدي، مع مراعاة تجانس المجموعتين، وبلغ عدد المشاركات 20 أمًا، منهن 10 في المجموعة التجريبية، و10 في المجموعة الضابطة. اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية: مقياس رأس المال النفسي، وبرنامج إرشادي من إعداد الباحثين. وقد خلصت الدراسة إلى عدد من النتائج:

- 1- هناك فروق إحصائية هامة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس رأس المال النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية
- 2- وجود فروق إحصائية هامة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي
- 3- لم توجد فروق إحصائية هامة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس رأس المال النفسي في القياسين البعدي والتبقي، مما يشير إلى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي وفعالته في تحسين مستوى رأس المال النفسي.

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

Abstract:

The aim of this study was to evaluate the impact of a counseling program on the development of psychological capital among a sample of mothers from single-parent families in the Kingdom of Bahrain. The study adopted a quasi-experimental design, selecting participants from single-parent families and dividing them into two groups: "experimental" and "control," through purposive sampling, ensuring homogeneity between the groups. The sample consisted of 20 mothers, with 10 in the experimental group and 10 in the control group. The study utilized two primary tools: the psychological capital scale and a counseling program developed by the researchers.

The study produced the following key findings:

1. Statistically significant differences were found between the average ranks of the control and experimental group members on the psychological capital scale in the post-test, favoring the experimental group.
2. Statistically significant differences were observed between the average ranks of the experimental group members' scores on the psychological capital scale in the pre- and post-tests, with the post-test showing higher results.
3. No statistically significant differences were found between the average ranks of the experimental group members' scores on the psychological capital scale between the post-test and follow-up measurements.

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

مقدمه

بين 100 زوجة سجين و118 أرملة، وتتراوح أعمارهن بين 25 و50 عامًا. استخدم الباحثون المنهج الوصفي المقارن، وطبقوا استبانة لجمع البيانات ومقياسًا لقياس الصلابة النفسية.

أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق إحصائية ذات دلالة بين عدد الأبناء أو مدة الإعالة من جهة، ودرجة الصلابة النفسية من جهة أخرى. ومع ذلك، تم العثور على فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية وفقًا للمستوى التعليمي، حيث كانت الأمهات ذوات التعليم فوق المتوسط أكثر صلابة نفسيًا. كما أظهرت الدراسة فروقًا في الصلابة النفسية بين الأمهات بناءً على العمر، حيث كانت الأمهات الأكبر من 40 عامًا أكثر قدرة على التحكم والالتزام. أما فيما يخص بعد التحدي، فلم تظهر فروق دالة بين العينة. وأوصت الدراسة بضرورة التركيز على تحسين المستوى التعليمي ودعم الأمهات الأكبر سنًا لتقوية صلاتهن النفسية.

أما في البحرين، فقد أظهرت الإحصائيات زيادة في عدد الأسر وحيدة الوالدية، حيث بلغت نسبة الطلاق في عام 2021 نحو 34%، وبلغ عدد حالات الطلاق في 2023 حوالي 1986 حالة. كما سجل عدد الأرمال نحو 15,569 حالة، بالإضافة إلى وجود 80 حالة من "المعلقات" وفقًا للمؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية. أما المركز الأسري الذي تعاون مع الباحثين فقد استقبل نحو 138 حالة من الأمهات وحيدات الوالدية، وهي فقط جزء من العدد الكلي، حيث لا تزال هناك العديد من الحالات التي لم يتم رصدها.

من جهة أخرى، تناولت شفيق (2020) المعاناة النفسية الكبيرة التي تواجه أمهات الأسر وحيدة الوالدية نتيجة للضغوط الاجتماعية والاقتصادية والنفسية اليومية. ولذا فإن الباحثين يولون أهمية لدراسة مشكلات هذه الفئة والعمل على إيجاد حلول تخفف من معاناتهن وتساعدن في تحسين حالتهم النفسية والاجتماعية.

يُعد العناية بالأمهات المعيلات وتقديم الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية لهن أمرًا بالغ الأهمية، وذلك بالنظر إلى التحديات الكبيرة التي يواجهنها (عبد الظاهر وآخرون، 2023؛ الحلج، 2023؛ الحاي، 2023؛ شفيق، 2020؛ العصفور، 2018). وعلى الرغم من التركيز التقليدي على معالجة المشكلات النفسية، بدأ العديد من الباحثين في الآونة الأخيرة بالاهتمام بالجوانب الإيجابية من الشخصية، مع التركيز على تطوير المهارات والقدرات التي تساهم في تحقيق التوازن النفسي وتعزيز رفاهية الأفراد وصحتهم النفسية. هذه المقاربة تُعرف بعلم النفس الإيجابي (المحجوب، 2020)، ومن ضمن أبرز موضوعاته رأس المال النفسي.

رأس المال النفسي هو مفهوم ظهر في أواخر التسعينات، وتم تقديمه رسميًا في مؤتمر جمعية علم النفس الأمريكية عام 1998 بواسطة عالم النفس مارتن سيلجمان وزملائه في مجال السلوك التنظيمي. يعد سيلجمان مؤسس مصطلح علم النفس الإيجابي، حيث ركز على قياس وتطوير نقاط

تعتبر المرأة دعامة أساسية في بناء المجتمع، حيث تلعب دوراً مهماً في تعزيز استقرار الأسرة وتماسكها من خلال الجهود التي تبذلها لإسعاد أفراد عائلتها وتربية أطفالها. فهي مصدر الأمان لزوجها وركيزة أساس في حياة أسرتها. بالإضافة إلى دورها الفعال في المجتمع، حيث تساهم في تقدمه وازدهاره. ومع ذلك، قد تواجه بعض النساء تغيرات كبيرة في ظروف حياتهن قد تجعلهن مضطربات لمواجهة تحديات الحياة بمفردهن مع أطفالهن بعد فقدان شريك حياتهن، سواء بسبب الوفاة أو الطلاق أو الهجر أو السفر أو السجن، مما يجبرهن على الانتقال إلى حياة جديدة تتطلب التكيف مع متطلبات مختلفة عن تلك التي اعتدن عليها مع أزواجهن. في هذه الظروف، تتولى المرأة دور الأب والأم معاً، وتصبح بذلك أمًا لأسرة وحيدة الوالدية.

الأم في الأسر وحيدة الوالدية هي التي تتحمل مسؤولية مزدوجة، حيث تقوم بدور الأب والأم في غياب الأب (الخليفي، 2011). وقد تناولت العصفور (2018) هذه الفئة بشكل أوسع، مشيرة إلى المرأة المعيلة، التي تتولى مسؤولية رعاية أسرتها مادياً وتلبية احتياجاتها دون الاعتماد على وجود رجل في حياتها، سواء كان زوجاً أو أباً أو أخاً.

وقد شهدت هذه الفئة زيادة ملحوظة في السنوات الأخيرة بسبب عدة عوامل، مثل ارتفاع معدلات الطلاق، وتفاقم المشكلات الزوجية التي تؤدي إلى التفكك والهجر، بالإضافة إلى الحروب والكوارث الطبيعية. كما أن بعض الأزواج يضطرون للهجرة لفترات طويلة بحثاً عن فرص اقتصادية أفضل لأسرهم (الخليفي والرشيدي، 2011).

المشكلات التي تواجه الأمهات في الأسر وحيدة الوالدية لا تتساوى في شدتها أو تأثيرها على جميع الأمهات، بل تتفاوت تبعاً لعدة عوامل تؤثر في كل أم بشكل مختلف. من هذه العوامل: طبيعة العلاقة بينها وبين الأب الغائب، سواء كانت علاقة جيدة أم سيئة، ونوع غيابها هل هو دائم أم متقطع. كما يلعب عدد الأبناء دوراً في تحديد حجم الضغوطات التي تتحملها الأم. المستوى التعليمي والمهنة التي تمارسها الأم يؤثران أيضاً على قدرتها على التكيف مع الظروف. إضافة إلى ذلك، سنوات الخبرة في تحمل المسؤولية بمفردها، وعوامل العمر، والخبرات الحياتية تساهم بشكل كبير في كيفية تعاطيها مع تحديات الحياة. العلاقات الاجتماعية والروابط الداعمة لها، ونمط شخصيتها وقدرتها على الصمود النفسي، تشكل عوامل حاسمة في مدى قدرتها على التكيف والنجاح في حياتها. هذه العوامل مجتمعة تساهم في تشكيل اختلافات كبيرة بين الأمهات في قدرة كل واحدة منهن على التكيف، والتحمل، وتحقيق التقدم في حياتها. (الحلج، 2023).

في دراسة عبد الظاهر وآخرون (2023) حول الصلابة النفسية لدى المرأة المعيلة، تم تحليل الفروق في الصلابة النفسية بين الأرمال وزوجات السجناء وفقاً لعدد من المتغيرات الديموغرافية مثل سنوات الإعالة، عدد الأبناء، المستوى التعليمي، وعمر المرأة. شملت الدراسة 218 امرأة معيلة، توزعت

والنخطيط الجيد. بالإضافة إلى تبني وجهة نظر إيجابية نحو النجاح في الحاضر والمستقبل، مع المثابرة لتحقيق الأهداف وإعادة توجيهها وتصحيح مسارها عند الحاجة. وعند مواجهة المشكلات والشدائد، يساعد رأس المال النفسي الفرد في تحملها والتكيف معها، مما يتيح له العودة إلى حالته الطبيعية.

كما أشار العطار (2023) إلى أن رأس المال النفسي يتكون من أربعة مكونات أساسية تساعد الفرد في الوصول إلى الأداء الأمثل وتحقيق أهدافه، وهي: أولاً، الإيمان بقدرته على النجاح في المهام المطلوبة (الكفاءة الذاتية)، ثانياً، الشعور بالضبط الداخلي الذي يعزز من قدرة الفرد على إيجاد حلول بديلة لمواجهة التحديات، وثالثاً، التحفيز الإيجابي الذي يحفز الفرد على الاستمرار في السعي نحو تحقيق أهدافه، وأخيراً، القدرة على التكيف مع الضغوط والشدائد والتعامل معها بشكل إيجابي لضمان التقدم والنمو الشخصي.

يتألف رأس المال النفسي من عدة أبعاد مترابطة تتكامل فيما بينها، وتشمل الأمل، التفاؤل، المرونة النفسية (أو الصمود النفسي)، والكفاءة الذاتية. الأمل يعكس التوجه الإيجابي نحو الأهداف والطموحات المستقبلية، بينما التفاؤل هو الميل إلى التفسير الإيجابي للمواقف والأحداث في الحياة، سواء في الحاضر أو المستقبل. أما المرونة، فهي القدرة على التكيف والارتداد بسرعة من الأزمات والتحديات للوصول إلى الأهداف المنشودة. الكفاءة الذاتية تشير إلى ثقة الفرد في قدرته على تحديد وتحقيق الأهداف التي يسعى إليها (الطائي، الصادق وقاسم، 2020).

تتميز هذه الأبعاد بتربطها الوثيق، حيث يُعتبر التفاؤل دافعاً نحو تحقيق الإنجازات في العمل، بينما يُمثل الصمود القدرة على استعادة التوازن بعد مواجهة الصعوبات. الكفاءة الذاتية هي الأساس في تحقيق الأهداف، بينما الأمل يعمل كمحفز داخلي يساعد الفرد على الاستمرار في السعي نحو أهدافه.

تناولت العديد من الدراسات العلاقة بين رأس المال النفسي وبعض المتغيرات الأخرى. في دراسة الحملاوي (2019)، تم دراسة العلاقة بين أبعاد رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط والرفاهية الذاتية لدى 286 معلماً ومعلمة. وأظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط، بالإضافة إلى أن أساليب المواجهة تساهم في تعزيز الرفاه النفسي. أما دراسة الشرعة والشويبات (2021)، فقد تناولت تأثير رأس المال النفسي وقوة الأنا في التنبؤ بالضغوط النفسية لدى أمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الأردن، وأشارت النتائج إلى أن قوة الأنا كانت مرتفعة، بينما كان مستوى رأس المال النفسي والضغوط النفسية متوسطين.

كما تناولت دراسة لطيف (2023) العلاقة بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات أطفال الأوتيزم. كشفت الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط،

القوة لدى الأفراد بدلاً من التركيز على ضعفهم (قاسم ميهوبي، 2022). بعد ذلك، قام لوثنانز (2004) بتطوير هذا المفهوم وركز على أبعاده المختلفة. كما عمل (Foster & Lloyd, 2007) على توسيع تطبيقات علم النفس الإيجابي لدى الممارسين والاستشاريين النفسيين، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، مع التركيز على قضايا مثل التفاؤل الشخصي والحفاظ على الصحة النفسية. كذلك، قدمت فريديريكسون (2010) نظرية المشاعر الإيجابية، موضحة أن رأس المال النفسي يُعد المصدر الرئيسي للإيجابية، ولا يقتصر على المصادر الفكرية أو الطبية أو الاجتماعية، بل يمتد ليشمل المصادر النفسية التي تساهم في النمو والرفاهية النفسية (في: العنزي وإبراهيم، 2012).

رأس المال النفسي يعد أحد المتغيرات النفسية الإيجابية التي تندرج تحت علم النفس الإيجابي، حيث يركز على تنمية نقاط القوة لدى الأفراد بدلاً من معالجة نقاط الضعف. وهو يعد من الموارد النفسية التي تساهم في تحقيق التوازن الداخلي والوظائف الشخصية، مما يؤدي إلى تعزيز المعتقدات الإيجابية التي تؤثر في سلوك الفرد (عاشور، 2019). رأس المال النفسي له دور كبير في مواجهة الضغوط والأزمات، والتكيف مع التغيرات الحياتية المختلفة، بما في ذلك التحديات التي تواجه الأمهات عند انتقالهن من أسر مستقرة إلى أسر وحيدة الوالدية.

تتمثل أهمية رأس المال النفسي في تعزيز ثقة الأمهات بأنفسهن، وتمكينهن من التكيف مع الواقع الجديد، وزيادة قدرتهن على القيام بالدور المزدوج كأب وأم في آن واحد، وهو ما يعكس إيجابياً على جودة حياتهن. وعلى الرغم من أن الدراسات التي تناولت رأس المال النفسي لا تزال محدودة سواء في العالم العربي أو الغربي، إلا أن الاهتمام بهذا المفهوم يتزايد بشكل ملحوظ في الوقت الحالي. يهدف هذا المفهوم إلى تعزيز قدرات الفرد النفسية بدلاً من التركيز على معالجة قصوره وضعفه، وهو ما يساهم في تحسين الصحة النفسية، وزيادة الأداء، وتحقيق الأهداف. وبالتالي، فإن رأس المال النفسي يعد مصدراً للطاقة والقوة التي يمكن للأفراد من خلالها تحقيق سلوكيات إيجابية، والتغلب على التحديات والصعوبات، مما يساهم في نجاحهم في مختلف مجالات الحياة.

ينعكس رأس المال النفسي إيجاباً على الأداء في جميع جوانب حياة الفرد، حيث يساعده في الحفاظ على حالته النفسية السليمة، وتطوير شخصيته، واستخدام أساليب فعالة لمواجهة الضغوط الحياتية والتفاعل مع المشكلات التي قد تواجهه. كما يعزز رأس المال النفسي من قدرة الفرد على تطوير ذاته والتقدم نحو الأفضل (عبد الحلیم والشويقي، 2023). لقد توسعت دائرة استخدام رأس المال النفسي من المجالات الاقتصادية والتعليمية إلى مجالات أوسع في الجانب الإنساني والاجتماعي، حيث أصبح يشمل الجوانب النفسية والتطويرية للفرد بشكل عام (محمد، 2021).

عرف لوثنانز (2007) رأس المال النفسي على أنه حالة نفسية إيجابية قابلة للتطوير، حيث يتطلب النجاح في المهام الصعبة بذل الجهود اللازمة

المعلمات بشعبة رياض الأطفال. شملت الدراسة 12 طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (6 طالبات) ومجموعة ضابطة (6 طالبات). كشفت النتائج عن فعالية البرنامج في زيادة رأس المال النفسي وتنمية التدفق النفسي لدى الطالبات، حيث أظهرت الدراسة تحسناً في بعض أبعاد رأس المال النفسي والتدفق النفسي. كما أظهرت النتائج استمرار التحسن في بعض هذه الأبعاد بعد فترة المتابعة، مما يشير إلى استدامة تأثير البرنامج الإرشادي في تعزيز رأس المال النفسي لدى المشاركات.

قامت المصري (2022) بدراسة حول فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية لدى طالبات الجامعات الموهوبات. تألفت العينة الاستطلاعية من 515 طالبة تتراوح أعمارهن بين 17 و26 عامًا، ومن ثم تم اختيار عينة بحث تجريبية مكونة من 28 طالبة من الطالبات الموهوبات بكلية التربية الفنية، واللاتي أظهرن مستوى منخفضاً في مقياس رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية. أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج كان فعالاً في تنمية رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية لدى الطالبات الموهوبات في المجموعة التجريبية.

نظراً لحداثة مفهوم رأس المال النفسي، فإن البرامج الإرشادية التي تناولت تنميته لا تزال محدودة، وتتركز في الغالب على الجوانب الاقتصادية والتربوية. لذا، تأتي هذه الدراسة لتقديم برنامج إرشادي يهدف إلى تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية في مملكة البحرين.

مشكلة الدراسة

تعاين أمهات الأسر وحيدة الوالدية من العديد من التحديات التي تؤثر سلباً على حالتهم النفسية والانفعالية، ما يجعلهن في حاجة ماسة إلى الخدمات الإرشادية التي توفر الدعم اللازم لتعزيز رأس المال النفسي. وكشفت دراسة السيد (2020) عن وجود مجموعة من النماذج للحاجات الإرشادية التي تشمل الحاجات الاجتماعية والنفسية والشخصية والأكاديمية. وفي هذا السياق، تعتبر أمهات الأسر وحيدة الوالدية من الفئات الأكثر احتياجاً إلى البرامج الإرشادية التي تعمل على تنمية وتعزيز رأس المال النفسي لديهن لمساعدتهن في مواجهة التحديات والصعوبات التي يواجهنها في حياتهن اليومية، ولسد احتياجاتهن النفسية.

ومن خلال الخبرة المهنية للباحثين في مجال الإرشاد الأسري، تم ملاحظة ما تعانيه الأمهات من مشكلات متعددة تتعلق بالضغط النفسي، الاجتماعية، والمالية. كما لوحظ وجود اختلافات واضحة بينهن في مدى قدرتهن على تحمل المسؤولية والتعامل مع الأزمات؛ فبعضهن يحول التحديات إلى فرص للتطوير والنمو، بينما البعض الآخر يرى فيها تهديدات تزعزع استقرارهن النفسي. وقد تختلف ردود الفعل في التعامل مع النجاح، فبعض الأمهات يشعرن بالقوة والإنجاز عند بلوغ أهدافهن، في حين يشعر أخريات باليأس والإحباط، وقد يصل الأمر إلى الاكتئاب وتناول الأدوية المهدئة. وفي الحالات القصوى، قد تجد بعض الأمهات

كما أظهرت وجود فروق في مستوى رأس المال النفسي تبعاً للمستوى التعليمي، حيث كانت النتائج لصالح الأمهات ذوات التعليم العالي والعاملات.

علاوة على ذلك، قامت بعض الدراسات بتطوير برامج إرشادية تهدف إلى تعزيز رأس المال النفسي. في دراسة خضير (2021)، تم تصميم برنامج إرشادي مقترح يعتمد على الإرشاد الانتقائي التكاملي لتنمية رأس المال النفسي لدى المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا. أظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج في تعزيز رأس المال النفسي وأبعاده الفرعية لدى الأفراد الذين خضعوا للعلاج في مشافي محافظة البصرة، مما يدل على تأثير الإرشاد النفسي في تطوير القدرات النفسية للمتعافين.

وهدفت دراسة سعد (2021) إلى دراسة تأثير تنمية رأس المال النفسي على اليقظة العقلية لدى أعضاء الهيئة المعاونة بجامعة القاهرة. استخدمت الدراسة مقياساً لقياس رأس المال النفسي واليقظة العقلية، بالإضافة إلى برنامج إرشادي من إعداد الباحث. تألفت عينة الدراسة من 30 مدرسا مساعداً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: 15 فرداً في المجموعة التجريبية و15 في المجموعة الضابطة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى تأثير إيجابي للبرنامج الإرشادي في تحسين رأس المال النفسي واليقظة العقلية. كما وجدت الدراسة أيضاً فروقاً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي. علاوة على ذلك، أكدت النتائج استمرارية فعالية البرنامج من خلال القياس التبعي الذي تم بعد فترة زمنية من تطبيق البرنامج.

في دراسة فاراس وسيلجو (2021)، تم تطبيق برنامج تدريبي مخصص لتعزيز رأس المال النفسي لدى مجموعة من الأفراد العسكريين. هدفت الدراسة إلى اختبار ما إذا كان التدريب القائم على رأس المال النفسي (PSYCAP) يمكن أن يعزز الرفاهية النفسية ويزيد من رأس المال النفسي لدى الأفراد العسكريين، مما يعود بالنفع على الفرد والمنظمة العسكرية. تم تطبيق البرنامج على عينة من 90 عسكرياً إسبانياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (45 فرداً) ومجموعة ضابطة (45 فرداً). التزم 41 عسكرياً بالمشاركة في البرنامج، وأظهرت النتائج زيادة ملحوظة في رأس المال النفسي لدى المجموعة التجريبية بنسبة 15.18%، بينما كانت الزيادة في الرفاهية النفسية 8.04%. خلصت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المبني على رأس المال النفسي يعزز الرفاهية النفسية ويساعد في الحفاظ عليها لدى العسكريين.

أما في دراسة العطار (2022)، فقد تم تطبيق برنامج إرشادي انتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

— تسلط هذه الدراسة الضوء على موضوع مهم في مجال الدراسات النفسية، وهو رأس المال النفسي، مع التركيز على فئة أمهات الأسر وحيدة الوالدية. هذا التوجه يعكس بعداً مختلفاً عن البحوث السابقة التي تناولت نفس الموضوع من زاويتين تربوية واقتصادية، خاصة في ظل نقص الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بهذه الفئة بشكل خاص.

— تعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها في مملكة البحرين التي تناولت رأس المال النفسي في سياق فئة أمهات الأسر وحيدة الوالدية، مما يساهم في إثراء المكتبة الأكاديمية المحلية والعربية في هذا المجال الجديد.

الأهمية التطبيقية

تصميم برنامج إرشادي شامل

يهدف هذا الهدف إلى تطوير برنامج إرشادي يعتمد على مجموعة من الأساليب والنظريات الحديثة في الإرشاد النفسي، مثل الإرشاد المعرفي السلوكي، الذي يركز على تغيير الأنماط الفكرية والسلوكية غير الصحية؛ والإرشاد الجدلي الذي يعمل على تحقيق التوازن بين تقبل الواقع ومحاولة تغييره؛ والإرشاد بالمعنى الذي يساعد الأفراد في اكتشاف معنى حياتهم والتعامل مع صعوباتهم بشكل إيجابي؛ بالإضافة إلى الإرشاد الواقعي الذي يركز على تقديم حلول عملية للمشاكل اليومية. الهدف هو تحسين رأس المال النفسي من خلال تعزيز الثقة بالنفس، التفاؤل، والمرونة النفسية.

إدخال مقاييس نفسية جديدة

يتعلق هذا الهدف بتوسيع المكتبة النفسية العربية من خلال تطوير مقاييس جديدة، مثل مقياس رأس المال النفسي، بهدف تقديم أدوات قياس علمية دقيقة تساعد في تقييم الجوانب النفسية التي تؤثر على الأفراد. هذا الإجراء يهدف إلى إثراء المكتبة العربية بالوسائل التي يمكن أن تدعم البحث النفسي والممارسات العلاجية في المنطقة.

تقديم دليل إرشادي متخصص

يستهدف هذا الهدف إعداد دليل إرشادي للعاملين في مجالات الإرشاد النفسي والأسري، بهدف دعم الأمهات في الأسر وحيدة الوالدية. سيعمل هذا البرنامج على تمكينهن من تعزيز صحتهم النفسية من خلال أساليب إرشادية تساعد في التعامل مع التحديات النفسية والاجتماعية المرتبطة بتربية الأطفال والعيش بشكل منفرد، مما يساهم في تحسين جودة حياتهم وصحة أسرهم النفسية.

مصطلحات الدراسة

رأس المال النفسي Psychological Capital

يشير رأس المال النفسي إلى مجموعة من المهارات والقدرات التي يمتلكها الفرد، والتي تساعده في مواجهة تحديات الحياة وتحقيق أهدافه. تتجسد هذه الأهداف في القدرة على تحطيط الصعوبات والتعامل مع التحديات

أنفسهن مجبرات على التخلي عن حضانه أطفالهن بسبب الإرهاق النفسي والجسدي الشديد. هذا الاختلاف في التصرفات والقدرة على التكيف مع الأزمات يعود إلى عوامل عدة، منها مدى القوة الداخلية التي تتمتع بها كل أم، ومستوى الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، والمرونة النفسية التي تمتلكها لمواجهة الشدائد.

إن أمهات الأسر وحيدة الوالدية يختلفن بشكل ملحوظ في امتلاكهن لرأس المال النفسي، الذي يعد من العوامل الأساسية لتحقيق التوازن النفسي. وبلوغ هذا التوازن، يمكن الاستثمار الأمل في الموارد الشخصية التي تمتلكها هؤلاء الأمهات، مما يساعدهن على التفكير بإيجابية نحو المستقبل والتغلب على التحديات والأزمات التي يواجهنها. كما يعزز ذلك قدرتهن على التعامل مع المواقف الضاغطة بطريقة عقلانية، ويبنى لديهن الثقة والقدرة على تحقيق الأهداف، مما يساهم في تحسين نوعية حياتهن (شعبان، 2021).

وانطلاقاً من هذه الفكرة، تأتي هذه الدراسة لتقديم برنامج إرشادي مصمم خصيصاً لتنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية، بهدف مساعدتهن على تطوير مقومات نفسية حيوية مثل الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، والصمود النفسي. ويعكس هذا البرنامج أهمية الحفاظ على الصحة النفسية للأمهات، مما يساهم في الحفاظ على تماسك الأسرة واستقرارها.

ومن هنا يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال التساؤل الرئيسي التالي :
ما مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية في مملكة البحرين؟

فروض الدراسة

- توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.

أهداف الدراسة

- التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس البعدي.
- التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي.
- التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.

البحرين. وبسبب صعوبة تحديد النسبة الإجمالية الدقيقة لهذا المجتمع، لم تتمكن الباحثة من الحصول على إحصائيات دقيقة له. ومع ذلك، تمكنت من الحصول على بعض البيانات التي تساهم في تحديد حجم المجتمع المستهدف: ففي عام 2021، بلغت نسبة الطلاق 34%، مع تسجيل 1986 حالة طلاق في عام 2023 حسب بيانات هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية. كما تم تسجيل عدد الأمل في المملكة بحوالي 15,596 أرملة وفقاً لما ورد في موقع المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية. إضافة إلى ذلك، تم تضمين المترددات على مركز عائشة يتيم الأسري الذي تعاونت معه الباحثة، حيث بلغ عددهن 138 حالة، بالإضافة إلى 80 حالة أخرى. ونظراً لوجود حالات لم تتم مراقبتها أو تحديدها بشكل دقيق، فإن النسبة الإجمالية لمجتمع الدراسة لا تزال غير محددة بشكل قطعي.

عينة الدراسة

العينة الاستطلاعية

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من 30 أمًا تنتمي إلى أسر وحيدة الوالدية في مملكة البحرين. الهدف من هذه العينة كان التأكد من صدق وثبات المقياس المستخدم في الدراسة، ومدى ملاءمته للبيئة المستهدفة، بالإضافة إلى فهم ووضوح العبارات بالنسبة لأفراد العينة.

العينة الأساسية

تكونت العينة الأساسية من أمهات الأسر وحيدة الوالدية في مملكة البحرين. تم اختيار عينة الدراسة الفعلية بشكل قصدي، وضمت 20 أمًا. بعد ذلك، تم تقسيم الأمهات إلى مجموعتين:

– المجموعة التجريبية: مكونة من 10 أمهات تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن.

– المجموعة الضابطة: مكونة من 10 أمهات لم يتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن.

تم تطبيق المقياس القبلي على كلا المجموعتين، بينما تم تطبيق المقياس البعدي والتتبعي فقط على المجموعة التجريبية.

تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في أداة الدراسة

للتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، استخدمت الباحثة اختبار مان وتني (Man-Whitney U test). يهدف هذا الاختبار إلى التعرف على مدى دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين في المقياس القبلي المستخدم في الدراسة. باستخدام هذا الاختبار، يمكن تحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يضمن أن المجموعتين كانت متكافئة في البداية.

النفسية التي قد يواجهها الأفراد الذين تعرضوا لضرر نفسي سابق. يتسم الأشخاص الذين يمتلكون رأس المال النفسي بقدرات عالية على الصمود، والتفكير الإبداعي في حل المشكلات، وتعزيز الثقة بالنفس، والقدرة على فهم أبعاد المشكلة وتقليص تأثيرها.

كما يتمتع هؤلاء الأشخاص بقدرة على تجاوز الأزمات بتمسكهم بالأمل والتفاؤل ورؤية المستقبل بشكل إيجابي. (Ciby et al., 202).

يمكن تعريف رأس المال النفسي إجرائيًا في هذا السياق على أنه: الدرجة الإجمالية التي تحصل عليها الأم في الأسرة وحيدة الوالدية عند قياس مستوى رأس المال النفسي باستخدام المقياس المحدد.

أمهات الأسر وحيدة الوالدية

تشير هذه الفئة إلى الأمهات اللاتي فقدن الزوج أو السند الأسري، ويضطررن لمواجهة الحياة بمفردهن مع أبنائهن. أصبحت هذه الفئة تمثل شريحة كبيرة للأسف في مجتمعاتنا العربية، حيث تجد العديد من الأمهات أنفسهن مجبرات على أداء دور الأب والأم في آن واحد. هذا الوضع يعرضهن لضغوط نفسية هائلة تفوق قدرتهن على التحمل كنساء. يُطلق على هذا النمط الأسري أحيانًا "الوالدية المنفصلة"، والذي قد يشمل حالات الزواج الشكلي أو الورقي الذي يهدف إلى الحفاظ على المظهر الاجتماعي للأسرة دون أن يؤدي إلى تفعيل دور الأب في الأسرة. في حالات الطلاق أو الوفاة، تتبنى العديد من المنظمات هذه الفئة لتقديم الدعم والمشورة اللازمة. الزواج الصوري أو الورقي هو نوع من الزواج الذي يتم من أجل الحفاظ على الشكل الاجتماعي للأسرة دون أن يكون له تأثير فعال في تفعيل دور الأب في الحياة الأسرية، خاصة في حالة استمرار العلاقة الزوجية. ومع ذلك، في حالات الانفصال الرسمي (الطلاق) أو الوفاة، تواجه الأمهات اللاتي في مثل هذه الظروف تحديات كبيرة في إدارة حياتهن الأسرية والنفسية بمفردهن. ومن هنا، تسعى العديد من المنظمات إلى تقديم الدعم والمساعدة لهذه الحالات من خلال برامج إرشادية متنوعة، تشمل برامج معرفية سلوكية، وذلك لمساعدتهن في التعامل مع الضغوط النفسية التي قد تنشأ نتيجة فقدان الشريك، وتلبية حاجتهن لشريك وإع أو دعم حقيقي. هذه البرامج تهدف إلى تقديم التوجيه المناسب لتعزيز قدرة هؤلاء الأمهات على التأقلم مع الواقع الجديد والتعامل مع تحديات الحياة بشكل أكثر فاعلية (الجهني، 2018).

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي الذي يتضمن تصميمًا يتكون من مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. تم تطبيق اختبارات قبلية وبعديّة، بالإضافة إلى اختبار تنبئي، وذلك بما يتناسب مع موضوع الدراسة وأهدافها. كما تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية التي بلغ عدد أفرادها 10، والمجموعة الضابطة التي تضم أيضًا 10 أفراد.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع أمهات الأسر وحيدة الوالدية في مملكة

جدول 1: 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				

بنود، وهي كما يلي:

– **الكفاءة الذاتية أو فاعلية الذات**: تشير إلى ثقة الشخص وإيمانه بقدراته وإمكاناته لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز في مختلف جوانب الحياة.

– **الأمل**: يمثل اتجاهًا نفسيًا يتعارض مع اليأس والإحباط. هو عاطفة منبثقة تعتمد على الرغبة في تحقيق هدف محدد، مع وجود درجة من اليقين بأن النجاح في تحقيق هذا الهدف ممكن وقابل للتحقيق.

– **الصمود النفسي**: يشير إلى عملية التكيف الجيد لمواجهة الشدائد والصدمات والتحديات والمآسي، بما في ذلك التعامل مع الضغوط الأسرية أو العلاقات مع الآخرين، فضلاً عن التعامل مع المشكلات الصحية الخطيرة أو الأزمات الاقتصادية. ويعكس القدرة على الاستمرار في مواجهة الصعاب دون الاستسلام.

– **التفاؤل**: هو الاتجاه الإيجابي نحو المستقبل، حيث يعتقد الشخص أن كل ما سيحدث سيكون لصالحه وأن رغباته ستتحقق في النهاية. يشمل ذلك مواجهة المحن أو الشدائد بروح إيجابية، والتوقع بأن الأمور ستتحسن، مما يمثل دفاعًا نفسيًا ضد التوقعات السلبية أو القلق. يُعبر عن نظرة استبشارية نحو المستقبل، مؤكدةً على الأمل في الأفضل.

– **الكفاءة الذاتية أو فاعلية الذات**: تعني ثقة الشخص وإيمانه بقدراته وإمكاناته، مما يعزز من قدرته على تحقيق أعلى مستوى من الإنجاز في مختلف جوانب الحياة 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 يضيف على الواقع نوعًا من المتعة التي يبعثها تحقيق الأمل أو انتظاره.

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 بملكة البحرين، ثم قامت بالتحقق من صدق وثبات المقياس كالتالي:

صدق المقياس

– **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.

– **صدق البناء التكويني**: تم حساب صدق البناء (التكويني) Interrelation among cluster scale من خلال حساب الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس رأس المال النفسي مع درجته الكلية من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون، والجدول (2) يوضح ذلك:

يتضح من الجدول رقم (1) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس رأس المال النفسي

أدوات الدراسة

مقياس رأس المال النفسي (من إعداد الباحث)

استخدمت الباحثة المقياس كأداة رئيسية لجمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة قبل بناء البرنامج الإرشادي، حيث يتكون المقياس من جزئين أساسيين. يتضمن الجزء الأول جمع البيانات الشخصية للمشاركات، مثل العمر، المؤهل الدراسي، العمل، الراتب، عدد الأولاد، نوع السكن (مستقل أم مشترك)، وسبب الانفراق بالمسؤولية (مثل الطلاق، وفاة الزوج، أو سفره)، بالإضافة إلى سنوات تحمل المسؤولية ونوع الإقامة (مقيمة أو مواطنة). أما الجزء الثاني من المقياس، فقد تم تخصيصه لقياس رأس المال النفسي، حيث استخدمت الباحثة مقياس PCQ-12 الذي تم تطويره والتحقق من صدقيته بواسطة (Luthans et al. 2007)، والمتاح عبر Mind Garden (www.mindgarden.com) كما تم ترجمته إلى اللغة العربية، واستخدام مقاييس أخرى مثل مقياس العتبي (2018)، مقياس نجم وآخرون (2016)، ومقياس أبوالمعاطي وأحمد (2018)، الذي يعتمد على نظرية لوثانز (2008) وقد تم تكيف المقياس ليصبح ملائمًا للبيئة البحرينية بعد عرضه على مجموعة من المحكمين. يهدف اختبار PCQ-12 إلى قياس أربعة أبعاد رئيسية هي: الكفاءة الذاتية، الصمود النفسي، الأمل، والتفاؤل.

تصحيح المقياس

يتكون المقياس من أربعة أبعاد رئيسية هي: الكفاءة الذاتية، الصمود النفسي، الأمل، والتفاؤل. يتضمن المقياس 24 مفردة أو عبارة تمثل كل منها عبارة تقريرية، ويجب على المفحوص اختيار أحد خمسة احتمالات للإجابة عليها، وهي: دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، مطلقًا. تتراوح الدرجة الكلية لكل إجابة بين خمس درجات ودرجة واحدة، حيث يتم منح خمس درجات للإجابة "دائمًا"، وأربع درجات للإجابة "غالبًا"، وثلاث درجات للإجابة "أحيانًا"، ودرجتين للإجابة "نادرًا"، ودرجة واحدة للإجابة "مطلقًا". جميع العبارات في المقياس تتجه في نفس الاتجاه، ولا توجد أي عبارات عكسية. بعد جمع الإجابات، يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس لكل فرد من أفراد العينة، حيث يُشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة مستوى رأس المال النفسي، بينما يُشير انخفاض الدرجة إلى العكس. تم اعتماد المقياس بعد تحكيمه من قبل مجموعة من المختصين بلغ عددهم 9 مختصين يتكون المقياس من أربعة أبعاد، حيث يتضمن كل بعد 6

جدول 2: 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 إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

البرنامج الإرشادي

البرنامج الإرشادي يهدف إلى تعزيز رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية، لتحسين صحتهم النفسية ورفاهيتهم في ظل الظروف الصعبة والمحدودة. يتضمن 12 جلسة تفاعلية تشمل مناقشات جماعية وفردية، تهدف إلى تحسين مهارات الأمهات في مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية، وبناء علاقات داعمة، وزيادة الثقة بالنفس والمرونة. يعتمد البرنامج على مبادئ علم النفس الإيجابي، وقد أظهرت الدراسات فعاليته في تحسين الصحة النفسية. تم تقييم البرنامج من قبل محكمين أكاديميين وتم تعديله ليصل إلى شكله النهائي.

الهدف الرئيس للبرنامج

تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية.

الأهداف الفرعية

يهدف البرنامج إلى تعزيز مهارات الأمهات وحيدة الوالدية من خلال زيادة الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس، وتنمية الشعور بالأمل والتحفيز لتحقيق الأهداف في الحياة. كما يسعى إلى تعزيز التفاؤل والتفكير الإيجابي، مما ينعكس إيجابياً على تربية الأبناء. يشمل البرنامج أيضاً تطوير مهارات التكيف مع الضغوطات والصمود أمام المواقف الصعبة، بالإضافة إلى تعليم الأمهات كيفية التعامل بمرونة مع تحديات الحياة ومشاكل الأبناء بثقة وفعالية.

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع الأبعاد مرتبطة طردياً بشكل دال إحصائياً 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 (3):

جدول 3: 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
التفاؤل	6	0.849
المقياس ككل	24	0.966

يتضح من الجدول رقم (3) أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha) مقبولة إحصائياً، لمقياس رأس المال النفسي، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات مقبول.

جدول 4: ملخص الجلسات الإرشادية

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

الثالثة 90 د		3- التعمق في مفهوم رأس المال النفسي ومناقشته مع المشاركين. 4- تحديد مكونات رأس المال النفسي. 5- استشعار أهمية رأس المال النفسي وفوائده.	العصف الذهني- القصة الرمزية - التغذية الراجعة.
الجلسة الرابعة 90 د	تقني سر كفاءتي	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- التدرب على كيفية تطوير الكفاءة الذاتية	المحاضرة والمناقشة- تقييم الذات- النمذجة- تعديل الاتجاهات- الواجب المنزلي.
الجلسة الخامسة 90 د	النور الذي لا ينطفئ (الأمل)	1- توضيح مفهوم الأمل 2- تحديد مكونات الأمل 3- شرح مفهوم المسارات، والتدرب على وضع الأهداف والمثابرة على تحقيقها. 4 إدراك العلاقة بين التفكير الإيجابي والأمل 5 التدرب على طرق تعزيز الأمل	المحاضرة والمناقشة- التفكير الإيجابي- التعزيز- النمذجة- لعب الدور
الجلسة السادسة والسابعة 90 د	خطوات الوصول إلى التفاؤل	1- إدراك مفهوم التفاؤل وعلاقته بالأمل. 2- التعرف على أهمية التفاؤل. 3- تحديد صفات المتفائلين والتقييم الذاتي بناء عليها. 4- التدرب على تفسير الأحداث بطريقة إيجابية. 5- استشعار الآثار الإيجابية للتفاؤل.	المحاضرة والمناقشة- النمذجة- التعزيز- تحليل المعنى
الجلسة الثامنة 90 د	التنفس تحت الماء (الصمود النفسي)	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	المحاضرة والمناقشة- النمذجة- القصة الرمزية- الإرشاد بالقراءة.
الجلسة التاسعة 90 د	الخروج من دائرة الضغوط	1- التعرف على أهمية وأهداف الصمود النفسي. 2- دراسة حالة 3- التدرب على تقنيات الصمود النفسي	المحاضرة والمناقشة- القصة الرمزية- الواجب المنزلي- قاعدة 50% - الاسترخاء- الحديث الذاتي الإيجابي.
الجلسة العاشرة والحادية عشر 90 د	من البقاء إلى النجاح (محولات الضغط النفسي)	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 والتدرب عليها. 6- أن نجد معنى لحياتنا وتندرب على تجاوز الأزمات.	المحاضرة والمناقشة- الاسترخاء- تعديل الاتجاهات- الحديث الإيجابي الذاتي- الإرشاد بالقراءة
الجلسة الثانية عشر 90 د	المراجعة والتقييم	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.	المحاضرة - المناقشة- التعزيز.

النتائج

البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

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

الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياس

جدول 5: 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 (دالة)
	تجريبية	14.90	149.00			
الأمل	ضابطة	6.10	61.00	6.000	-3.366	**0.001 (دالة)
	تجريبية	14.90	149.00			
الصمود النفسي	ضابطة	6.90	69.00	14.000	-2.756	**0.006 (دالة)
	تجريبية	14.10	141.00			
التفاؤل	ضابطة	7.50	75.00	20.000	-2.326	*0.020 (دالة)
	تجريبية	13.50	135.00			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	6.00	60.00	5.000	-3.411	**0.001 (دالة)
	تجريبية	15.00	150.00			

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

التي أثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي لمعلمات رياض الأطفال في زيادة التدفق النفسي، ودراسة خضير (2021) التي أظهرت فاعلية برنامج مقترح في تنمية رأس المال النفسي لدى المتعافين من جائحة كورونا. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي في تحسين رأس المال النفسي لدى الأمهات، حيث تضمن البرنامج مهارات وتقنيات كانت فعالة في تحفيز التحسن لدى المجموعة التجريبية. وقد استند البرنامج إلى نتائج الدراسات السابقة التي أثبتت إمكانية تطوير رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة.

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

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

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس رأس المال النفسي وأبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل) في القياس البعدي، حيث كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. فقد أظهرت نتائج القياس البعدي أن متوسط رتب المجموعة التجريبية في مقياس رأس المال النفسي، وكذلك في كل بُعد من أبعاده، كانت أكبر من متوسط رتب المجموعة الضابطة. وبالتالي، تم قبول الفرضية التي تنص على وجود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أن مستوى رأس المال النفسي قد تحسن لدى أمهات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يثبت فاعلية البرنامج في زيادة وتنمية رأس المال النفسي وتحقيق أهداف الدراسة.

تتفق هذه النتيجة مع دراسات سابقة مثل دراسة المصري (2022) التي أظهرت تحسناً في رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية لدى الطالبات الموهوبات، ودراسة العطار (2023)

جدول 6: دالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي

المقياس	نوع القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نوع الرتب بعدي- قبلي	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)
	بعدي	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)
	بعدي	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)
	بعدي	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)
	بعدي	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)
	بعدي	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).

المال النفسي لدى المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في إحداث تأثير إيجابي على أفراد المجموعة التجريبية، من خلال التمارين والفنيات المستخدمة التي ساعدت في رفع مستوى رأس المال النفسي لدى الأمهات.

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

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار ويلكوكسون (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:

القياسين القبلي والبعدي لمقياس رأس المال النفسي وأبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل)، حيث كانت الفروق لصالح القياس البعدي. فقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي كان أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي في كل من الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الأربعة، مما يشير إلى زيادة وتحسن مستوى رأس المال النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. هذا يدل على دور البرنامج في تحسين رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية في البحرين.

تتوافق هذه النتيجة مع دراسات سابقة، مثل دراسة المصري (2022) التي أظهرت تحسناً في رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية لدى الطالبات الموهوبات، ودراسة العطار (2023) التي أظهرت تحسناً في رأس المال النفسي لدى معلمات رياض الأطفال. كما تتوافق مع دراسة فاراس وسيلجو (2021) التي أظهرت زيادة ملحوظة بنسبة 15.18% في رأس

جدول 7: دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين البعدي والتبعي

المقياس	نوع القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نوع الرتب 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	0.572 (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	0.632 (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	0.919 (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	0.673 (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	0.779 (غير دالة)
	بعدي	4.45	0.49	الرتب الإيجابية	3	5.33	16.00		
				الرتب المتساوية	2				

بعض الاضطرابات النفسية.

الإفصاح والتصريحات

تضارب المصالح: ليس لدى المؤلفان أي مصالح مالية أو غير مالية ذات صلة للكشف عنها. المؤلفون يعلنون عن عدم وجود أي تضارب في المصالح.

الوصول المفتوح: هذه المقالة مرخصة بموجب ترخيص إسهام الإبداع التشاركي غير تجاري 4.0 الدولي (CC BY-NC 4.0)، الذي يسمح بالاستخدام والمشاركة والتعديل والتوزيع وإعادة الإنتاج بأي وسيلة أو تنسيق، طالما أنك تمنح الاعتماد المناسب للمؤلف (المؤلفين) الأصليين. والمصدر، قم بتوفير رابط لترخيص المشاع الإبداعي، ووضح ما إذا تم إجراء تغييرات. يتم تضمين الصور أو المواد الأخرى التابعة لجهات خارجية في هذه المقالة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقالة، إلا إذا تمت الإشارة إلى خلاف ذلك في جزء المواد. إذا لم يتم تضمين المادة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقال وكان الاستخدام المقصود غير مسموح به بموجب اللوائح القانونية أو يتجاوز الاستخدام المسموح به، فسوف تحتاج إلى الحصول على إذن مباشر من صاحب حقوق الطبع والنشر. لعرض نسخة من هذا الترخيص، قم بزيارة :

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

المراجع

إسماعيل، عمار (2016). دور رأس المال النفسي في بناء البراعة التنظيمية للعاملين بجماعتي المنفوية ومدينة السادات. مجلة كلية التجارة للبحوث العلمية، جامعة الإسكندرية،

https://acjalexu.journals.ekb.eg/article_62551.html. (53)2

الحافي، زينب عامر (2023). الصمود النفسي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من زوجات الشهداء بليبيا. مجلة كلية الآداب، جامعة المنصورة،

توضح نتائج الجدول رقم (7) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي لمقياس رأس المال النفسي وأبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل). هذا يعني أن فاعلية البرنامج الإرشادي استمرت بعد فترة زمنية قدرها شهر من انتهائه، وأنه كان له تأثير مستمر على زيادة وتحسين مستوى رأس المال النفسي لدى أمهات الأسر وحيدة الوالدية. كما تؤكد هذه النتيجة وجود أثر باقٍ للبرنامج الإرشادي على تنمية رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة المصري (2022)، التي أظهرت أن عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتبعي يعكس فاعلية البرنامج في تنمية رأس المال النفسي لدى الطالبات الموهوبات. كما تتفق مع دراسة العطار (2023)، التي أثبتت أن رأس المال النفسي لدى معلمات المجموعة التجريبية ارتفع بعد فترة المتابعة، مما يشير إلى استمرار تأثير البرنامج الإرشادي. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى التقنيات والمهارات التي تم تدريب المجموعة عليها في الجلسات الإرشادية، والتي تم تطبيقها بنجاح في مواقف الحياة الواقعية. بالإضافة إلى ذلك، يُعزى هذا التأثير إلى الرغبة الشخصية والمثابرة لدى المشاركات في الاستمرار بتطبيق ما تعلموه بعد انتهاء البرنامج.

التوصيات

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

العصفور، 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، 165-155. <https://search.mandumah.com/Record/1049264>

الطار، محمود (2023). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية. جامعة كفر الشيخ

العزوي، سعد وإبراهيم، خليل (2012). رأس المال النفسي الإيجابي: منظور فكري في المكونات والمركبات الجوهرية للبناء والتطوير. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية بجامعة بغداد، 18 (65)، 31-1. <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-304133>

قاسم، عيسى، وميهوبي، فوزي (2022). رأس المال النفسي: تعريفه، مكوناته، خصائصه، وآثاره. مجلة المرشد بجامعة البليدة بالجزائر، 1 (12). <https://asjp.cerist.dz/en/article/206641>

لطيف، مروة (2023). رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى أمهات أطفال الأوتيزم. مجلة البحوث للعلوم التربوية بجامعة عين شمس، 2 (3). https://buhuth.journals.ekb.eg/article_297763.html

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.

السيد، أحمد رجب (2020). الإسهام النسبي للحاجات الإرشادية في المركز النفسي لدى الطلبة ذوي المهبة بالمرحلة المتوسطة. مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، 64 (1)، 223-268. https://cpc.journals.ekb.eg/article_153594.html

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 أسبوط، 16 (1)، 101-186. https://dftt.journals.ekb.eg/article_170989.html

المصري، فاطمة الزهراء (2022). فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية لدى طالبات الجامعة الموهوبات. مجلة التقييم للعلوم التربوية والنفسية بجامعة حلوان، 16 (7). https://jfust.journals.ekb.eg/article_266367.html

References

Aleanzi, saed wa'ibrahim, khalil (2012). ras almal alnafsi al'ijabii: manzur fikriun fi almukawinat walmurtakazat aljawhariat liblba' waltatwi. majalat aleulum alaiqtisadiat wal'idariat bijamieat baghdada, 18(65), 31-1. <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-304133>

Aleatar, mahmud (2023). faeiliat barnamaj 'iirshadiin aintiqayiyun liziadat ras almal alnafsi wa'atharuh fi tanmiat altadafuq alnafsi laada altaalibat almuealimat bishuebat riad al'atfal [risalat majistir ghayr manshuratin]. kuliyat altarbiati. jamieat kafir alshaykh

Aleusfuru, 'iiman (2018). ras almal alnafsi liaistithmar alquadrat al'iinsaniati, almar'at almaeilat nmwdhjaan, almutamar aleilmii althaamini: tarbiat alfiat almuhamashat fi almujtamaeat alearabiat lithahqiq 'ahdaf altanmiat

https://journals.ekb.eg/article_289803.html.72 (72)

الحلج، سمر (2023). استجابة الحزن وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى عينة من النساء فاقدرات الزوج (الأرامل) في محافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 39 (2)، 206-229.

<https://journal.damascusuniversity.edu.sy/index.php/duj/article/view/5755>

الحملوي، منال منصور (2019). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسطي بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين. دراسات نفسية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة 29 (2)، 227-317. https://psj.journals.ekb.eg/article_89359.html

خضير، عبد المحسن عبد الحسين. (2021). برنامج إرشادي مقترح يستند إلى الإرشاد الانتقائي التكاملي في تنمية رأس المال النفسي عند المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا. الجمعية العراقية للدراسات التربوية و النفسية، العراق، 1217-185. <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-1265691>

الحليفي، إبراهيم، والشريدي بشير (2011). سيكولوجية الأسرة والوالدية. إنجاز العالمية للنشر والتوزيع.

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. https://ssj.journals.ekb.eg/article_242825.html

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 الإنسانية، 91 (4). https://fjhj.journals.ekb.eg/article_132863.html

الشرعة والشويات (2021). مساهمة عناصر رأس المال النفسي وقوة الأنا في التنبؤ بالضغط النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث والدراسات التربوية والنفسية، 12 (34). <https://journals.qou.edu/index.php/nafsia/article/view/3343>

الطائي، علي، والصادق، مروة، وقاسم، ياسين (2020). دور المهارات الناعمة في تعزيز رأس المال النفسي. مجلة المثنى للعلوم الإدارية والاقتصادية بجامعة بغداد، 10 (3). <https://muthjaes.mu.edu.iq/ar>

عاشور، سالم (2019). القيمة التنبؤية لرأس المال النفسي براحة البال لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. مجلة بحوث التربية النوعية بجامعة المنصورة، 54 (1)، 61-25. https://journals.ekb.eg/article_136033.html

عبدالحليم، منى، والشوقي، أبوزيد سعيد (2023). رأس المال النفسي وعلاقته بعوامل الشخصية الخمسة الكبرى وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم المتكاملة للصحة النفسية، كلية التربية- جامعة طنطا، 3 (2)، 1-38. https://jasps.journals.ekb.eg/article_314821.html

عبد الظاهر، جهاد أحمد، والوكيل، سيد أحمد، وعبد النبي، محمود محمد (2023). الصلاية النفسية لدى المرأة المعيلة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 17 (9)، 246-228. https://jfust.journals.ekb.eg/article_315321_700e38c09c557111a5f49153cb02a9da.pdf

- Eashur, salim (2019). alqimat altanabuyiyat liras almal alnafsi birahat albal ladaa eayinat min tulaab aldirasat aleulya. majalat buhuth altarbiat alnaweiati bijamieat almansurata, 54, 25-61. https://journals.ekb.eg/article_136033.html
- Ismaeil, eamaar (2016). dawr ras almal alnafsi fi bina' albaraeat altanzimiat lileamilin bijamieatay almanfawiat wamadinat alsaadat. majalat kuliyat altijarat lilbuhuth aleilmiati, jamieat aliaiskandariat, 2(53). https://acjalexu.journals.ekb.eg/article_62551.html
- Khdir, eabd almuhsein eabd alhusayn. (2021). barnamaj 'iirshadiun muqtarah yastanid 'iilaa al'iirshad alaintiqayiyi altakamulii fi tanmiat ras almal alnafsi eind almutaeafin min al'iisabat bifayrus kuruna. aljameiat aleiraqiat lildirasat altarbawiat w alnafsiati, aleiraqi, 185-217 <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-1265691>
- Ltaayiy, ealay, walsaadiq, murwat, waqasima, yasin (2020). dawr almaharat alnaaeimat fi taезiz ras almal alnafsi. majalat almuthanaa lileulum al'iidariat walaiqtisadiat bijamieat baghdad, 10(3). <https://muthjaes.mu.edu.iq/ar/>
- Ltifu, marwa (2023). ras almal alnafsi waealaqatuh bi'asalib mujababat aldughut ladaa 'umahat 'atfal al'uwtizim. majalat albuхuth lileulum altarbawiat bijamieat eayn shams, 2(3). https://buhuth.journals.ekb.eg/article_297763.html
- 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 <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1010&context=leadershipfacpub>
- Muhamadu, eabd alrahman (2021). ras almal alnafsi waealaqatuh bialrida alwazifi, alaihtiraq alnafsiu ladaa almuealimat bialrawdat fi daw' baed almutaghayirati. majalat dirasat fi altufulat waltarbiat bijamieat 'asyut, 16, 101-186. https://dftt.journals.ekb.eg/article_170989.html
- Qasimi, eisaa, wamihubi, fawzi (2022). ras almal alnafsi: taerifuhu, mukawinatih, khasayisahu, watharuhu. majalat almurshid bijamieat albalidat bialjazayir, 1(12). <https://asjp.cerist.dz/en/article/206641>
- Saedu, 'iibrahim (2021). barnamaj 'iirshadiun litanmiat ras almal alnafsi wa'atharih fi alyaqazat aleaqlat ladaa alhayyat almueawinat fi jamieat alqahirati. majalat aleulum altarbawiat bijamieat alqahirata, 29(4), 1-45. https://ssj.journals.ekb.eg/article_242825.html
- Shaeban, muhamad (2021). tathir 'abead altaswiq aldaakhilii fi tanmiat ras almal alnafsi: dirasatan tatbiqiatan ealaa aleamilin bijamieat tanta [risalat majistir ghayr manshuratin]. jamieat tanta. Shfiq, kiristin (2020). munaghizat alhayaat alyawmiat ladaa almar'at almueilat fi daw' baed almutaghayirat aldiymughrafiat bijamieat alminya. majalat aladab waleulum alansaniati, 91(4). https://fjhj.journals.ekb.eg/article_132863.html
- Varas -Hernandez, Eduardo & Silgo Gareia, Monica (2021). Benefits of Psychop Training on the wellbeing Military personnel. Doi:10.7334/psicothema.2021
- almustadamati. kuliyat altarbiati, jamieat almanufiati, 165-155. <https://search.mandumah.com/Record/1049264>
- Alhafi, zaynab eamir (2023). alsumud alnafsiu waealaqatuh bialmusanadat aliajtimaeiat ladaya eayinat min zawjat alshuhada' bilibia. majalat kuliyat aladabi, jamieat almansurati, 72(72). https://journals.ekb.eg/article_289803.html
- Alhalja, samar (2023). astijabat alhuzn waealaqatuha bialsalabat alnafsiat ladaa eayinat min alnisa' faqidat alzawj (al'aramil) fi muhafazat dimashqa. majalat jamieat dimashq lileulum altarbawiat walnafsiati, 39(2), 206-229. <https://journal.damascusuniversity.edu.sy/index.php/eduj/article/view/5755>
- Alhamlawi, manal mansur (2019). 'asalib muajahat aldughut kmutaghayar wasit bayn ras almal alnafsi walrafah alnafsi lilmuealimina. dirasat nafsiatun, kuliyat aldaarisat aleulya liltarbiati, jamieat alqahirat 29(2), 227-317 https://psj.journals.ekb.eg/article_89359.html
- Alisayidi, 'ahmad rajab (2020). al'iisham alnisbiu lilhajat al'iirshadiat fi almarkaz alnafsi ladaa altalabat dhawi almawhibat bialmarhalat almutawasitati. majalat al'iirshad alnafsi bijamieat eayn shams, 64(1), 223-268. https://cpc.journals.ekb.eg/article_153594.html
- Alkhalifi, abraham, walrushidi bashir (2011). saykulujiat al'usrat walwalidiati. anjaz alealamiat lilmashr waltawziei.
- Almahjuba, sami (2020). faealiat barnamaj 'iirshadiun litanmiat altasamuh mae aldhaat walakhar wa'atharih fi taезiz alsihat alnafsiat ladaa almutalaqat bimamlakat albahrayn [risalat dukturah ghayr manshuratin]. jamieat almansura.
- Almisri, fatimat alzahra' (2022). faealiat barnamaj 'iirshadiin aintiqaayiyun takamuliuun fi tanmiat ras almal alnafsi walaihtikariat alainfielialat ladaa talibat aljamieat almawhubat. majalat alfayuwim lileulum altarbawiat walnafsiat bijamieat hulwan
- Alshareat walshuwyaat (2021). musahamat eanasir ras almal alnafsi waquat al'ana fi altanabuw bialdaght alnafsi ladaa 'umahat al'atfal dhawi aidtirab tayf altawahud fi al'urduni. majalat jamieat alquds almaftuhat lilabhath waldirasat altarbawiat walnafsiati, 12(34) <https://journals.qou.edu/index.php/nafsia/article/view/3343>
- Eabd alzaahiri, jihad 'ahmadu, walwakili, sayid 'ahmadu, waeabdalnabi, mahmud muhamad (2023). alsalabat alnafsiat ladaa almar'at almueilat fi daw' baed almutaghayirat aldiymughrafiati. majalat jamieat alfayuwim lileulum altarbawiat walnafsiati, 17(9), 228-246. https://jfst.journals.ekb.eg/article_315321_700e38c09c557111a5f49153cb02a9da.pdf
- Eabdalhalim, minaa, walshuwyaqi, 'abuzid saeid (2023). ras almal alnafsi waealaqatih bieawamil alshakhsiat alkhamst alkubraa wa'asalib muajahat aldughut alnafsiat ladaa talabat aljamieati. majalat aleulum almutaqadimat lilsihat alnafsiati, kuliyat altarbiati- jamieat tanta, 3(2), 1-38. https://jasps.journals.ekb.eg/article_314821.html