

## رأس المال النفسي وعلاقته بالضغط النفسية لدى طلبة كلية الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدة في اليمن

### *Psychological Capital and its Relationship to Psychological Stress among Students of the Medical and Health Sciences Faculty at Hodeidah University in Yemen*

أ. أحلام علي ثابت رضوان: باحثة دكتوراه بقسم علم النفس - كلية الآداب والعلوم الإنسانية -  
جامعة صنعاء - اليمن.

د. رضية علي شمسان: أستاذ مشارك - علم النفس الإكلينيكي (علاج نفسي) كلية الآداب والعلوم  
الإنسانية - جامعة صنعاء - اليمن.

**Ms. Ahlam Ali Thabit Radwan:** PhD Researcher, Department of Psychology - College of Arts and Humanities - Sana'a University - Republic of Yemen. E mail: ahlamrdhwan27@gmail.com

**Dr. Radhya Ali Shamsan:** Associate Professor – Cognitive Psychology (Psychotherapy)- College of Arts and Humanities - Sana'a University- Republic of Yemen. Email: Drshamsan@hotmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56989/benkj.v6i1.1693>

## الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ورأس المال النفسي لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الحديدة، بالإضافة إلى دراسة العلاقة بينهما. وقد استُخدم المنهج الوصفي التحليلي، وطُبِّقت أداتان من إعداد الباحثين لقياس كلٍّ من الضغوط النفسية ورأس المال النفسي، على عينة مكونة من (250) طالبًا وطالبة من كلية الطب البشري والعلوم الصحية. وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعًا في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية، في حين كان مستوى رأس المال النفسي مرتفعًا نسبيًا في أبعاد الكفاءة الذاتية، والأمل، والصمود النفسي، ومنخفضًا في بُعد التفاؤل. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية دالة إحصائيًا بين رأس المال النفسي والضغوط النفسية، سواء في الدرجة الكلية أم في جميع المجالات.

**الكلمات الافتتاحية:** الضغوط النفسية، الصحة النفسية، رأس المال النفسي، طلبة الطب في اليمن، طلبة العلوم الصحية في اليمن.

## Abstract:

The study aimed to identify the level of psychological stress and psychological capital among students of the Faculty of Medicine and Health Sciences at Hodeidah University, as well as to examine the relationship between them. The descriptive-analytical method was employed, and two instruments developed by the researchers were applied to measure psychological stress and psychological capital. The study sample consisted of 250 male and female students from the Faculty of Medicine and Health Sciences. The results indicated that the level of psychological stress was high across all dimensions and in the overall score, whereas the level of psychological capital was relatively high in the dimensions of self-efficacy, hope, and psychological resilience, and low in the dimension of optimism. The findings also revealed a statistically significant negative correlation between psychological capital and psychological stress, both in the overall score and across all dimensions.

**Keywords:** Psychological stress, mental health, psychological capital, medical students in Yemen, health sciences students in Yemen.

## المقدمة:

تعدّ الجامعة مصدرًا رئيسًا للفكر والعلم والمعرفة، كما تؤدي دورًا مهمًا في تنمية المجتمع من خلال توفير القوى البشرية المؤهلة والقادرة على تحقيق التنمية الشاملة، ويتوقف ذلك على مدى قدرتها على أداء وظيفتها الأساسية (صالح، 2022، ص. 20).

ونظرًا لما يمثله طلبة الجامعة من أهمية بالغة في النهوض بالمجتمع وتحقيق أهدافه وغاياته، فقد بات من الضروري توحيد الجهود والمساعي للاهتمام بهذه الفئة وتوفير الظروف الملائمة لضمان نجاحها. وعلى الرغم من وجود بعض أساليب الوقاية والرعاية التي يتلقاها هؤلاء الطلبة، فإن ذلك لا يمنع من وجود معوقات في حياتهم تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة، ومن أبرزها المواقف الحياتية الضاغطة التي قد يتعرض لها الطلبة الجامعيون، والتي تُشعرهم بالضيق والتوتر، مما يحدث تأثيرًا سلبيًا في جانب أو أكثر من جوانب حياتهم (هنا، 2013، ص. 5).

وتشير الأدبيات إلى أن البيئة الجامعية تمثل مصدرًا متجددًا للضغوط النفسية الناتجة عن متطلبات التحصيل الأكاديمي، وضغوط الامتحانات، والتغيرات الاجتماعية، والتوقعات المستقبلية، إضافةً إلى المشكلات الاقتصادية والأسرية (القعدان، 2018؛ جاسم، 2016؛ فطيمة، 2021؛ عبد السلام، 2022؛ عسيري، 2021).

ويرى الدرجي (2007) أن التحديات النفسية التي يمرّ بها الطلبة تستلزم امتلاكهم لأساليب فعّالة للتعامل مع الضغوط، تمكّنهم من استعادة التوازن النفسي وتجاوز المواقف الصعبة. ومن هذا المنطلق، اتجهت العديد من الدراسات الحديثة إلى البحث عن العوامل النفسية الإيجابية التي يمكن أن تعزّز قدرة الأفراد على التكيف والتعامل بفعالية مع الضغوط، ومن أبرز هذه العوامل ما يُعرف بـ«رأس المال النفسي»، الذي يشمل الكفاءة الذاتية، والتفاؤل، والأمل، والصمود النفسي (Jeong, 2017؛ Jung, 2017؛ Rad et al., 2017؛ ميرة وعبيد، 2019؛ عبدالباري، 2021؛ محمود وزايد، 2021).

وقد أشار عارف (2018) إلى أن رأس المال النفسي يُعدّ من العوامل الحافزة لإبراز الصفات الشخصية الإيجابية، وتحقيق الذات، والنجاح في المهام الموكلة إلى الفرد، كما يمكن تنميته وتدريبه.

ورغم تعدد الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية أو رأس المال النفسي كلٌّ على حدة، فإن هناك ندرة ملحوظة في الأبحاث التي استهدفت دراسة العلاقة بين المتغيرين داخل البيئات الجامعية غير المستقرة، ولا سيما في سياقات الصراعات والأزمات، مثل البيئة اليمنية. وتزداد هذه الندرة عند

الحديث عن طلبة التخصصات الطبية، الذين يواجهون تحديات دراسية ومجتمعية مضاعفة، مما يبرز الحاجة إلى دراسات محلية تسهم في فهم طبيعة هذه العلاقة والبحث عن آليات دعم فعّالة.

ومن خلال المعاشية الميدانية للباحثة مع طلبة كليتي الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدة، ونتيجةً لتداعيات الصراعات المسلحة التي شهدتها البلاد مؤخرًا، لاحظت الباحثة تقاوم الضغوط النفسية لدى الطلبة. وقد تضرّر مبنى الكلية بشكل كبير، مما دفع إدارة الجامعة إلى تخصيص قاعات بديلة في كليات ومرافق أخرى، مع توفير معامل دراسية مؤقتة. ورغم هذه الجهود البنيوية، فإن الجامعة لم تُولِ الاهتمام الكافي بالجانب النفسي، الأمر الذي جعل العديد من الطلبة غير قادرين على التكيف مع الوضع الجديد، واستمرت معاناتهم من القلق والتوتر وانعدام الثقة بالمستقبل؛ حيث انسحب بعضهم من الدراسة أو انتقل إلى جامعات أخرى، بينما ظلّ البعض الآخر يعاني بصمت داخل بيئة تعليمية ضاغطة.

وانطلاقًا من ذلك، جاءت فكرة البحث الحالي للكشف عن مستويات الضغوط النفسية ورأس المال النفسي لدى طلبة الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدة، وتحليل العلاقة بينهما، لما لهذه العلاقة من أهمية في اقتراح تدخلات نفسية قائمة على تنمية الموارد الإيجابية، وفي مقدّمتها رأس المال النفسي، بما يسهم في تعزيز الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي لدى الطلبة.

#### مشكلة البحث:

تُعدّ الضغوط النفسية التي يتعرّض لها طلبة الجامعة من أبرز التحديات التي تؤثر في صحتهم النفسية وتحصيلهم الأكاديمي. وقد بيّنت العديد من الدراسات أن طلبة التعليم الجامعي، ولا سيما في الكليات الطبية، يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط المرتبطة بالجوانب الدراسية والاجتماعية والاقتصادية والصحية (Rad et al., 2017؛ صالح، 2020؛ محمود وزيد، 2021؛ عثمان، 2023). وتزداد هذه المعاناة في السياقات التي تشهد أزمات واضطرابات مجتمعية، كما هو الحال في اليمن، حيث أدّت الصراعات الأخيرة إلى تدهور البنية التحتية في عدد من الجامعات، ومنها جامعة الحديدة.

ومن خلال الملاحظة الميدانية للباحثة وتفاعلها المباشر مع طلبة كلية الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدة، تبين أن هؤلاء الطلبة يعانون من مشكلات نفسية متزايدة، تمثلت في القلق، والإحباط، وضعف الثقة بالنفس، والنظرة السلبية إلى المستقبل. وعلى الرغم من محاولات الجامعة توفير قاعات دراسية بديلة ومعامل مناسبة لتعويض ما تضرّر من مباني الكلية، فإن هذه الجهود لم تواكبها تدخلات كافية على المستوى النفسي، مما أبقى الطلبة في حالة مستمرة من الضغط النفسي، وضعف القدرة على التكيف، وتدني التحصيل الدراسي لدى بعضهم، أو الانسحاب الكلي من الدراسة لدى البعض الآخر.

وإضافةً إلى ذلك، يُعدّ الوضع الاقتصادي الصعب الذي تمرّ به البلاد عاملاً مضاعفًا للضغوط التي يواجهها الطلبة؛ إذ تتطلب الدراسة في كليتي الطب والعلوم الصحية تكاليف مالية مرتفعة نسبيًا مقارنةً ببقية التخصصات، نظرًا لحاجتهم إلى شراء المراجع الطبية المتخصصة، والأدوات العملية، والمستلزمات المخبرية، فضلًا عن نفقات المواصلات والمعيشة. وقد أدّت هذه الأعباء المالية إلى زيادة شعور الطلبة بالقلق والضغط النفسي، وأثّرت سلبًا في دافعتهم للحصول الدراسي، ولا سيما في ظل محدودية الدعم المادي من أسرهم أو من المؤسسات التعليمية والاجتماعية. كما أن غياب البرامج النفسية التنموية والداعمة، وتجاهل الاحتياجات النفسية للطلبة، أسهما في تعميق الأزمة، الأمر الذي يستدعي ضرورة البحث في موارد نفسية داخلية يمكن تعزيزها لديهم، وفي مقدّمتها رأس المال النفسي، لما له من دور فاعل في تعزيز التكيف الإيجابي، والمرونة النفسية، وتحقيق التوازن النفسي في ظل بيئات تعليمية ضاغطة.

وبناء عليه تتحدد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما مستوى رأس المال النفسي لدى طلبة كلية الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدية؟
- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدية؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدية؟

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن:

- مستوى رأس المال النفسي لدى طلبة كلية الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدية.
- مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدية.
- العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدية.

#### أهمية البحث:

تتمثل الأهمية النظرية للبحث الحالي في تركيزه على فئة ذات أهمية مجتمعية، وهم طلبة كليتي الطب والعلوم الصحية، نظرًا لدورهم المستقبلي في خدمة الإنسان والمجتمع. كما يُسهم البحث في توسيع المعرفة النفسية من خلال دراسة العلاقة بين متغير إيجابي، هو رأس المال

النفسي، ومتغير سلبي، هو الضغوط النفسية. وتزداد أهمية البحث في ظل ندرة الدراسات العربية واليمنية - بحسب اطلاع الباحثين - التي تناولت هذا الموضوع، مما يجعله إضافة علمية تسهم في سد فجوة في الأدبيات النفسية، وقد يفتح المجال أمام دراسات أخرى ذات صلة بالموضوع نفسه.

في حين تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث الحالي في تقديم مجموعة من المقترحات والتوصيات لصنّاع القرار في جامعة الحديدة، لتبني برامج إرشادية وتنموية تعزز رأس المال النفسي لدى طلبة كليتي الطب والعلوم الصحية، بما يمكنهم من التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية، وتطوير السياسات الجامعية المتعلقة بالصحة النفسية، من خلال تدخلات وقائية مبنية على فهم علمي لاحتياجات الطلبة، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على جودة حياتهم الأكاديمية والمهنية، واستعدادهم لسوق العمل الطبي.

#### حدود البحث:

يقتصر البحث على عينة من طلبة كلية الطب البشري والعلوم الصحية في جميع التخصصات بجامعة الحديدة الجمهورية اليمنية في الفترة الزمنية 2024-2025م.

#### مصطلحات البحث:

##### أ. رأس المال النفسي:

يُعرّف Luthans et al. (2008, p. 821) رأس المال النفسي بأنه: «النمو النفسي الإيجابي للفرد، الذي يتسم بامتلاكه الثقة عند بذله الجهود اللازمة للنجاح في المهام الصعبة، والتوقع الإيجابي للنجاح في الحاضر والمستقبل، والإصرار والمثابرة على تحقيق الأهداف، وعدم الشعور باليأس والإحباط، إضافة إلى الصمود أمام الصعاب وتجاوزها بمرونة».

وتُعرّف الباحثتان رأس المال النفسي إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة كلية الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدة على فقرات مقياس رأس المال النفسي المستخدم في البحث الحالي.

##### ب. الضغوط النفسية:

يُعرّف صالح (2022، ص11) الضغوط النفسية بأنها: «تحديّ يقيّمه الفرد على أنه يتجاوز قدراته على المواجهة والتكيف، وتصحبه انفعالات غير سارة قد تترافق مع أفكار سلبية، تنشأ من تفاعل بين الفرد وبيئته الخارجية أو الداخلية، وتؤثر في رفاه الشخصي».

وتُعرّف الباحثتان الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة كلية الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدة على فقرات مقياس الضغوط النفسية المستخدم في البحث الحالي.

### الإطار المفاهيمي للبحث:

أ. رأس المال النفسي: ظهر مفهوم رأس المال النفسي في أواخر تسعينيات القرن العشرين، حين وجّه مارتن سيليجمان (Martin Seligman، 2002) -رئيس الجمعية النفسية الأمريكية- الاهتمامَ نحو التركيز على الصفات الإيجابية للفرد بدلاً من التركيز على المشكلات. ويشير هذا المنظور إلى أن الأفراد يمتلكون صفاتٍ إيجابية تدعم أداءهم، وأنه إذا أراد الفرد مواجهة التحديات فعليه أن يتمتّع بصحةٍ نفسيةٍ جيدة (أبو ليلة، 2020، ص24).

**خصائص رأس المال النفسي:** يتميز رأس المال النفسي بأنه:

- تكوين متعدد الأبعاد: يتكوّن من الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، والصمود النفسي.
- ثبات نسبي: يتمتع بدرجة من الثبات مقارنة بالسمات الانفعالية، مع قابليته للتغير الإيجابي.
- قابل للنمو والتطوير: يمكن تنميته من خلال التدريب والتوجيه النفسي.
- قابل للقياس: يمكن قياسه باستخدام أدوات ومقاييس معيارية معتمدة (Avey, 2014, p.142)

### أهمية رأس المال النفسي:

يتضح من الأدبيات أن رأس المال النفسي يُسهم في فتح مساراتٍ متعددة لتحقيق الأهداف، وتعزيز التفكير الإيجابي والتوجّه نحو المستقبل، وتقوية الموارد الإنسانية لدى الفرد، ودعم القدرة على التكيف والثبات في مواجهة الأزمات، وتحسين الصحة النفسية والجسدية، ورفع كفاءة الأداء العام (عصفور، 2018، ص161).

### مكونات رأس المال النفسي:

اتفقت العديد من الدراسات، مثل دراسة (ميرة وعبيد، 2019؛ والحملوي، 2019؛ وعلوان، 2020؛ محمود وزايد، 2021؛ وعبد العزيز، 2022)، على أن رأس المال النفسي يتكوّن من أربعة مجالات رئيسية، هي:

- **الكفاءة الذاتية:** عرّفها (Zhang, 2019, p.4) بأنها "ثقة الفرد بنفسه في مواجهة التحديات والسعي لتحقيق النجاح".

- **التفاؤل:** يصفه (Luthans et al., 2008, p.222) بأنه "توجه إيجابي يجعل الفرد يتوقع الخير في المستقبل ويفسر الأحداث بطريقة بناءة".
- **الأمل:** يوضح (Badran & Morgan, 2015, p.355) بأن الأمل هو الحالة الدافعية الإيجابية التي تقوم على أساس الإحساس بالثقة المستخلصة تفاعلياً (الطاقة الموجهة نحو الهدف والمسارات والتخطيط لتحقيق الأهداف) .
- **الصمود النفسي:** يُعرفه (إبراهيم، 2014، ص.146) بأنه "قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط، واستعادة توازنه النفسي والبدني، والمضي قدماً لتحقيق النمو".
- ب. الضغوط النفسية:** تعددت تعريفات الضغوط النفسية نتيجة لاختلاف الأطر النظرية التي اعتمد عليها الباحثون، فقد أشار كل من (نادية، 2016؛ وعسيري، 2021؛ وصالح، 2022) إلى ثلاثة اتجاهات صنفت تعريفات الباحثين للضغوط، وهي:
- 1- **الضغط كمثير:** يرى هذا الاتجاه الضغط بأنه أي حدث أو مثير يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له، وقد تكون المثيرات داخلية وقد تكون خارجية، والحدث قد يكون سلبي وقد يكون إيجابي، ومن رواد هذا الاتجاه العالمان هولمز وراهي (Holmes & Rahe, 1967)، والذان قاما بإعداد مقياس يقيس الضغوط بتحديد أحداث الحياة الضاغطة.
  - 2- **الضغط كاستجابة:** يرى هذا الاتجاه الضغط النفسي بأنه ردود الفعل الانفعالية والفسيولوجية التي تنجم عن تعرض الفرد للأحداث أو العوامل الضاغطة. ويُعد هانز سيلي (Hans Selye) أبرز ممثلي لهذا الاتجاه؛ إذ قدم نموذج "زملة التكيف العام" (GAS) الذي يتكون من مرحلة الإنذار: التي يستشعر فيها الفرد بالخطر ويبدأ الجسم في استجابات فسيولوجية سريعة، ثم مرحلة المقاومة التي يحاول فيها الفرد مواجهة الضغوط، وفي حال استمرارها دون نجاح، ينتقل إلى مرحلة الإنهاك: التي تنهار فيها آليات التكيف، ويظهر التعب النفسي والجسدي.
  - 3- **الضغط كتفاعل إدراكي بين المثير والاستجابة:** ينظر رواد هذا الاتجاه إلى الضغط النفسي على أنه نتاج تفاعل أو علاقة خاصة بين الشخص والبيئة، أي أن الضغط هو نتاج التفاعل بين الحدث الضاغط وإدراك الفرد له، ومن أبرز النظريات الممثلة لهذا الاتجاه نظرية التقييم المعرفي؛ إذ يرى لازاروس (Lazarus, 1970): "أن الضغط ينشأ عندما يُقِيم الفرد الموقف على أنه يفوق قدراته أو يُهدد توازنه". وتنقسم عملية التقييم إلى: أولي: يُحدد فيه الفرد ما إذا كان الموقف ضاغطاً أو لا، وثانوي: يُقِيم فيه الفرد قدراته لمواجهة الموقف الضاغطة.

## مصادر الضغوط النفسية:

تباينت تصنيفات الباحثين لمصادر الضغوط النفسية نتيجة اختلاف الأطر النظرية وتعدّد الجوانب التي ركّزوا عليها. ومع ذلك، أجمعت عدة دراسات (جاسم، 2016؛ وفطيمة، 2021؛ وعبد السلام، 2022؛ وصالح، 2022) على خمسة مصادر رئيسية، تتمثل فيما يلي:

أ- **الضغوط الأكاديمية:** هي ناتجة عن متطلبات الحياة الدراسية، وتشمل صعوبة المواد، كثافة المقررات، ضيق الوقت، نظام الامتحانات، ضعف البنية التحتية التعليمية، وعلاقة الطالب بالزملاء أو أعضاء هيئة التدريس، مما يؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي والنفسي للطالب.

ب- **الضغوط المالية:** تتمثل بالجوانب الاقتصادية والمادية للطالب، كعدم القدرة على توفير الاحتياجات الأساسية أو النفقات الدراسية، وتحمل الديون، أو الاضطرار للعمل بجانب الدراسة، مما يؤدي إلى شعور بالإرهاق والتشتت.

ت- **الضغوط الاجتماعية:** هي ناتجة عن التفاعل مع البيئة الاجتماعية، وتشمل صعوبة تكوين العلاقات، ضعف مهارات التواصل، التنافس الزائد، الخجل الاجتماعي، أو العزلة، مما يؤثر على تكيف الفرد وقدرته على الاندماج في محيطه.

ث- **الضغوط الأسرية:** تنشأ من العلاقات داخل الأسرة، كالصراعات بين الوالدين، وضعف الدعم الأسري، والانشغال عن الأبناء، والمسكن غير الملائم، أو فرض القيود المفرطة، مما يخلق بيئة غير مستقرة تؤثر على الاستقرار النفسي للطالب.

ج- **الضغوط الشخصية:** تشير إلى الضغوط المرتبطة بالجانب الذاتي للفرد، مثل القلق، انخفاض تقدير الذات، اضطراب التفكير، الحزن، والتوتر الداخلي، وهي ناتجة عن تفاعل الفرد مع ذاته وعدم قدرته على إدارة مشاعره وأفكاره بشكل صحي.

## آثار الضغوط النفسية:

أظهرت الدراسات السابقة، مثل دراسة (الجوبي، 2017؛ وفطيمة، 2017؛ والراشدي، 2019؛ وصالح، 2022؛ وعثمان، 2023)، اتفاقًا على أن استمرار التعرّض للضغوط النفسية دون القدرة على التكيف أو المواجهة يُفضي إلى آثارٍ سلبيةٍ متعددة، تشمل آثارًا:

- **فسيولوجية:** كفقدان الشهية، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات الهضم، وتقرحات المعدة، واضطراب الدورة الدموية، والصداع النصفي، وزيادة مخاطر أمراض القلب والرئة.
- **معرفية:** كضعف الانتباه، وتدهور الذاكرة، وصعوبة التنبؤ، وسوء التنظيم والتخطيط.
- **انفعالية:** مثل القلق، والأرق، والعدوانية، والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات.

- سلوكية: كضعف التواصل، وتدني النشاط، والميل للعزلة، والبكاء، وإيذاء النفس أو الآخرين، والإفراط في التدخين أو تعاطي المواد المخدرة.

- اجتماعية: كتوتر العلاقات، والانسحاب الاجتماعي، وتراجع القدرة على تحمّل المسؤوليات.

#### الدراسات السابقة:

هدفت دراسة عثمان (2023) إلى التعرف على مستوى الأحداث الضاغطة والصمود النفسي، والعلاقة بينهما لدى طلبة الطب بجامعة شندي، وكذلك الفروق في الصمود النفسي وفقاً لمتغير الجنس. وتكوّنت العينة من (140) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الصمود النفسي ومقياس الأحداث الضاغطة. وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الصمود النفسي والأحداث الضاغطة لدى الطلبة، ووجود علاقة ارتباط سلبية بين الصمود النفسي والأحداث الضاغطة، إضافة إلى عدم وجود فروق في الصمود النفسي بين الطلبة تُعزى لمتغير الجنس.

وهدفت دراسة محمود وزيد (2021) إلى تحديد مستوى رأس المال النفسي والضغط الأكاديمية، والعلاقة بينهما. وتكوّنت عينة الدراسة من (1160) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، واستخدم مقياس رأس المال النفسي ومقياس الضغوط الأكاديمية. وكشفت النتائج عن وجود مستوى مرتفع لدى عينة الدراسة في كلٍّ من رأس المال النفسي والضغط الأكاديمية، ووجود علاقة سلبية (عكسية) بين الضغوط الأكاديمية ورأس المال النفسي، وعدم وجود فروق في رأس المال النفسي تُعزى لمتغير الجنس، في حين ظهرت فروق وفقاً لمتغير التخصص لصالح التخصص الإنساني، وعدم وجود فروق في الضغوط الأكاديمية وفقاً لمتغير التخصص، مع وجود فروق وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

وسعت دراسة عبدالباري (2021) إلى التحقق من نوع العلاقة بين رأس المال النفسي وقلق المستقبل المهني لدى بعض الطالبات المعلمات برياض الأطفال. وتكوّنت عينة البحث من (168) طالبة، وتم استخدام مقياسي رأس المال النفسي وقلق المستقبل المهني. وتوصّلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى رأس المال النفسي لدى عينة البحث، ووجود علاقة سالبة بين رأس المال النفسي وقلق المستقبل المهني.

واستهدفت دراسة علوان (2020) الكشف عن مستوى الابتزاز العاطفي ورأس المال النفسي لدى الطالبات، والعلاقة بينهما. وتكوّنت العينة من (284) طالبة، واستُخدم مقياس الابتزاز العاطفي ومقياس رأس المال النفسي. وتوصّلت الدراسة إلى أن الطالبات لم يتعرّضن للابتزاز العاطفي، وأنهن يتمتعن بمستوى مرتفع من رأس المال النفسي، مع وجود علاقة عكسية بين الابتزاز العاطفي ورأس المال النفسي.

وهدفت دراسة ميرة وعبيد (2019) إلى التعرف على مستوى رأس المال النفسي لدى طلبة الدراسات العليا، والفروق بين الطلبة وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي والتخصص. وتكوّنت العينة من (380) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس رأس المال النفسي من إعدادهما. وتوصّلت الدراسة إلى أن طلبة الدراسات العليا يتمتعون بمستوى مرتفع من رأس المال النفسي، وعدم وجود فروق في مستوى رأس المال النفسي تُعزى لمتغير النوع الاجتماعي، في حين وُجدت فروق تُعزى لمتغير التخصص.

وسعت دراسة Kaur & Amin (2017) إلى التعرف على العلاقة بين رأس المال النفسي والضغط النفسية لدى طلاب المدارس. وتكوّنت عينة الدراسة من (200) طالب، وتم استخدام مقياسي رأس المال النفسي والضغط النفسية. وتوصّلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط سلبية بين رأس المال النفسي والضغط النفسية لدى طلبة المدارس.

كما سعت دراسة Jeong & Jung (2017) إلى التعرف على العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي والإجهاد الأكاديمي لدى المراهقين. وتكوّنت العينة من (140) مراهقاً، واستخدم الباحثان مقياس رأس المال النفسي الإيجابي، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ومقياس الإجهاد الأكاديمي. وتوصّلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين رأس المال النفسي الإيجابي والإجهاد الأكاديمي.

وهدفت دراسة Rad et al (2017) إلى التعرف على العلاقة بين رأس المال النفسي والإرهاق الأكاديمي. وتكوّنت عينة الدراسة من (172) طالباً من طلاب الطب البشري، واستخدم الباحثون مقياسي رأس المال النفسي والإرهاق الأكاديمي. وتوصّلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين رأس المال النفسي والإرهاق الأكاديمي.

#### مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تم عرضها، يُلاحظ أن معظمها أُجري في بيئاتٍ مختلفة. وقد اتفق البحث الحالي مع جميع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي، كما اتفق مع دراسات (Kaur & Amin، 2017؛ Jeong & Jung، 2017؛ Rad et al.، 2017؛ عبد الباري، 2021؛ محمود وزيد، 2021) في الربط بين متغيري البحث. وتشابه البحث الحالي مع أغلب الدراسات السابقة في عينة البحث المتمثلة في طلبة الجامعة، باستثناء دراسة Kaur & Amin (2017) التي أُجريت على طلبة المدارس.

كما اتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة محمود وزيد (2021) ودراسة عثمان (2023) التي أسفرت عن وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى الطلبة، ومع دراسات

ميرة وعبيد، 2019؛ علوان، 2020؛ محمود وزيد، 2021) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من رأس المال النفسي. كذلك، اتفقت نتائج جميع الدراسات السابقة على وجود علاقة ارتباط سلبية (عكسية) بين رأس المال النفسي والضغط النفسية. واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة محمود وزيد (2021) في وجود فروق بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية تُعزى لمتغيري الجنس والتخصص.

وقد استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في بناء المقاييس، وصياغة الأهداف، وتحديد عينة البحث.

### **الإجراءات المنهجية للبحث:**

**منهج البحث:** استخدم المنهج الوصفي الارتباطي.

**مجتمع البحث:** تضمن طلبة كلية الطب والعلوم الصحية في جميع التخصصات، البالغ عددهم (707) طالب وطالبة، مسجلين في عام 2025-2024م بجامعة الحديدية.

**عينة البحث:** اعتمد أسلوب العينة العشوائية في اختيار العينة، مع الأخذ بأسلوب العينة التطبيقية عند اختيار الجنس والتخصص، وقد تكونت عينة البحث من (250) طالب وطالبة.

**أدوات البحث:**

أ. **مقياس الضغوط النفسية:** تم الاطلاع على عددٍ من الأبحاث والمقاييس السابقة الخاصة بالضغوط النفسية، وتبين وجود ضرورة لإعداد مقياس يتلاءم مع البيئة اليمنية، ويكون مناسباً للظروف التي مرّ بها طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الحديدية، وذلك بهدف الحصول على البيانات اللازمة حول الضغوط النفسية. وقد تكوّن المقياس في صورته الأولية من (73) فقرة، موزعة على خمسة مجالات، ويتم الاستجابة عنها وفق تدرج مقياس ليكرت الخماسي، وهي: (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - إطلاقاً). وبما أن جميع الفقرات إيجابية، فقد تم ترميز بدائل الاستجابة على التوالي بالدرجات (1-2-3-4-5).

**صدق مقياس الضغوط النفسية:** للتحقق من صدق المقياس تم استخراج الآتي:

**الصدق الظاهري:** للتأكد من الصدق الظاهري لمقياس الضغوط النفسية تم عرض المقياس على (10) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة لإبداء الرأي والملاحظات، وتحديد مدى انتماء الفقرات للمجالات، وبناء على آراءهم فقد تم حذف (19) فقرة، وبذلك أصبح المقياس في صورته الأولية مكون من (54) فقرة.

**صدق البناء الداخلي:** بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (200) طالب وطالبة، تم حساب معاملات الارتباط، وتبين أن جميع فقرات المقياس لها علاقة ارتباطية بدلالة إحصائية مع درجة المجال الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس؛ لذا لم تحذف أي فقرة من المقياس، وتم حساب معاملات الارتباط بين المجالات بعضها ببعض، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائية، وهذا يؤكد بأن المقياس يقيس ما وضع من أجل قياسه.

**ثبات المقياس:** تم استخراج ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ؛ لمعرفة الثبات؛ إذ بلغ قيمة الثبات للدرجة الكلية للمقياس (0.96)، وهي درجة ثبات عالية.

**ب. مقياس رأس المال النفسي:** تم الاطلاع على عدد من الأبحاث والمقاييس السابقة في رأس المال النفسي بصفة عامة، وعلى طلبة الجامعة بصفة خاصة، وتبين أن هناك ضرورة لإعداد مقياس ملائم للبيئة اليمنية، بهدف الحصول على البيانات اللازمة لرأس المال النفسي لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية؛ إذ تكون المقياس في صورته الأولية (49) فقرة، موزعة على أربعة مجالات، ويتم الاستجابة عنها وفق تدرج مقياس ليكرت الخماسي (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا - إطلاقًا)، وبما أن جميع الفقرات إيجابية فإن درجة البدائل على التوالي (5-4-3-2-1).

**صدق مقياس رأس المال النفسي:** للتحقق من صدق المقياس تم استخراج الآتي:

**الصدق الظاهري:** للتأكد من الصدق الظاهري لمقياس رأس المال النفسي، تم عرض المقياس على (10) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة لإبداء الرأي والملاحظات، وتحديد مدى انتماء الفقرات للمجالات، وبناء على آراءهم فقد تم حذف (11) فقرة، وبذلك أصبح المقياس في صورته الأولية مكون من (38) فقرة.

**صدق البناء الداخلي:** بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (200) طالب وطالبة، تم حساب معاملات الارتباط وتبين أن جميع فقرات المقياس لها علاقة ارتباطية بدلالة إحصائية مع درجة المجال الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس؛ لذا لم تحذف أي فقرة من المقياس، وتم حساب معاملات الارتباط بين المجالات بعضها ببعض، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائية؛ وهذا يؤكد أن المقياس يقيس ما وضع من أجل قياسه.

**ثبات المقياس:** تم استخراج ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ؛ إذ بلغ قيمة الثبات للدرجة الكلية للمقياس (0.95)، وهي درجة ثبات عالية.

## النتائج ومناقشتها:

السؤال الأول الذي ينص على: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدية؟

للإجابة عن هذا السؤال؛ تم جمع درجات عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية، وتقسيمها إلى ثلاث مستويات (منخفض - متوسط - مرتفع)، وتم حساب التكرارات والنسب المئوية للمستويات، والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1) يوضح التكرارات والنسب المئوية لمستويات الضغوط النفسية

الدرجة	المستوى	العدد	النسبة
107 - 46	منخفض	31	%12.4
168 - 108	متوسط	128	%51.2
230 - 169	مرتفع	91	%36.4
الإجمالي		250	%100

جدول (1) أن (%51.2) من أفراد العينة تراوحت درجاتهن بين (108 - 168) ويقعون ضمن المستوى المتوسط في الضغوط النفسية، وبلغ عددهم (128) طالب وطالبة، بينما حصل (31) طالبًا وطالبة على مستوى منخفض في الضغوط النفسية بدرجات تتراوح بين (46 - 107)، بنسبة (%12.4)، في حين حصل (91) طالبًا وطالبة على درجات تتراوح (169 - 230) بنسبة (%36.4) ويقعون ضمن المستوى المرتفع للضغوط النفسية.

ولمعرفة مستوى (الضغوط النفسية) لدى أفراد العينة، تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة البحث؛ للمقارنة بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات الفرضية لكل المجالات والدرجة الكلية لمقياس الضغوط، والاختبار التائي لعينة واحدة - one sample T-Test، والنسب المئوية، وتحديد رتبة كل مجال وفقًا لمجالات المقياس، والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) يوضح نتائج الاختبار التائي للعينة لمقارنة المتوسط الحسابي؛ لدرجات مجالات مقياس الضغوط النفسية بالمتوسط الفرضي ورتبة كل مجال

م	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الوزن المئوية	رتبة المجال
1	الأكاديمية	55.34	11.57	48	75.62	249	0.00	%69.18	2
2	الأسرية	19.82	5.77	18	61.70	249	0.00	%66.07	4
3	الاجتماعية	25.65	7.13	24	56.65	249	0.00	%64.25	5
4	المالية	18.02	5.21	15	48.64	249	0.00	%72.88	1
5	الشخصية	37.34	8.58	33	68.79	249	0.00	%67.89	3

////	%66.64	0.00	249	53.87	138	34.22	156.17	الدرجة الكلية للمقياس
------	--------	------	-----	-------	-----	-------	--------	-----------------------

جدول (2) يظهر أن متوسطات درجات عينة البحث في جميع المجالات، وفي الدرجة الكلية للمقياس، جاءت أكبر من المتوسط الفرضي، والفرق ذو دلالة إحصائية، ويتضح أن الضغوط المالية حصلت على المرتبة الأولى، تليها الضغوط الأكاديمية في المرتبة الثانية، وحصلت الضغوط الشخصية المرتبة الثالثة، ثم الضغوط الأسرية في المرتبة الرابعة، وأخيراً الضغوط الاجتماعية.

تُبين النتيجة في الجدول (2) بأن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية مرتفع، وتُعزى ذلك إلى طبيعة البيئة التعليمية في كلية الطب والعلوم الصحية، وما تتطلبه من التزامات علمية وعملية مكثفة، إضافة إلى تحديات الحياة الشخصية والاقتصادية، التي قد يواجهها الطلبة في هذه المرحلة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (محمود وزيد، 2021؛ وعثمان، 2023) التي توصلت نتائجهم إلى أن الطلبة الجامعيين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة، ومن حيث ترتيب المجالات، فقد احتلت الضغوط المالية المرتبة الأولى، وهو ما يدل على أن الأعباء الاقتصادية تُعدّ المصدر الأكبر للضغوط بين الطلبة، وربما تعود إلى محدودية الموارد أو ارتفاع تكاليف الدراسة والمعيشة، تليها الضغوط الأكاديمية في المرتبة الثانية، مما يعكس شدة المتطلبات الدراسية في التخصصات الطبية، أما المرتبة الثالثة؛ فكانت الضغوط الشخصية، يليها الضغوط الأسرية، وأخيراً الضغوط الاجتماعية. وهو ما يشير إلى أن جميع هذه الجوانب تُشكل مصادر ضغط للطلبة ولكن بدرجات متفاوتة.

**النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني، والذي ينص على: ما مستوى رأس المال النفسي لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الحديدة؟**

**للإجابة عن السؤال الثاني:** تم جمع درجات طلبة كلية الطب والعلوم الصحية على مقياس رأس المال النفسي، وتقسيماً إلى ثلاثة مستويات (منخفض - متوسط - مرتفع)، وتم حساب التكرارات والنسب المئوية للمستويات، والجدول (3) يوضح ذلك:

**جدول (3) يوضح التكرارات والنسب المئوية لمستويات رأس المال النفسي**

النسبة	العدد	المستوى	الدرجة
%28.4	71	منخفض	88 - 38
%47.6	119	متوسط	139 - 89
%24	60	مرتفع	190 - 140

%100	250	الإجمالي
------	-----	----------

يتبين من الجدول (3) أن نسبة (47.6%) من أفراد العينة تراوحت درجاتهم بين (89-139)، ووقعوا ضمن المستوى المتوسط في رأس المال النفسي، وبلغ عددهم (199) طالبًا وطالبة. بينما حصل (71) طالبًا وطالبة على مستوى منخفض في رأس المال النفسي، بدرجات تراوحت بين (38-88)، ونسبة مئوية بلغت (28.4%). في حين حصل (60) طالبًا وطالبة على درجات تراوحت بين (140-190)، ونسبة مئوية (24%)، ووقعوا ضمن المستوى المرتفع لرأس المال النفسي.

وللتعرف على مستوى رأس المال النفسي لدى أفراد العينة، تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة البحث، وذلك للمقارنة بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات الفرضية لكل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية، كما تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (One Sample T-Test)، والنسب المئوية، وتحديد رتبة كل مجال وفقًا لمجالات المقياس. ويوضح الجدول (4) ذلك:

جدول (4) يوضح نتائج الاختبار التائي للعينة لمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات مجالات مقياس رأس المال النفسي بالمتوسط الفرضي ورتبة كل مجال

م	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الوزن المئوية	رتبة المجال
1	الكفاءة الذاتية	30.50	8.74	30	55.16	249	0.00	%61	3
2	التعاؤل	29.65	9.75	30	48.05	249	0.00	%59.3	4
3	الأمل	25.04	7.18	24	55.13	249	0.00	%62.6	1
4	الصمود النفسي	30.87	10.09	30	48.36	249	0.00	%61.74	2
	الدرجة الكلية للمقياس	116.18	34.53	114	53.19	249	0.00	%61.15	//////

يتضح من الجدول (4) أن متوسطات درجات الطلبة في مجالات (الكفاءة الذاتية، والأمل، والصمود النفسي، والدرجة الكلية للمقياس) جاءت أعلى من المتوسطات الفرضية، وأن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية، باستثناء المتوسط الحسابي لمجال التعاؤل الذي جاء أقل من المتوسط الفرضي. كما يتضح أن مجال الأمل حصل على المرتبة الأولى، يليه مجال الصمود النفسي في المرتبة الثانية، ثم مجال الكفاءة الذاتية في المرتبة الثالثة، وأخيرًا مجال التعاؤل.

وثبّين نتائج الجدول (4) أن مستوى رأس المال النفسي لدى عينة البحث مرتفع. وتُعزى الباحثان هذه النتيجة إلى طبيعة البيئة الجامعية في كلية الطب، التي تتسم بارتفاع مستوى الضغوط والمنافسة، الأمر الذي قد يُسهم في تنمية بعض مكونات رأس المال النفسي، مثل الصمود النفسي والأمل، نتيجة التعرّض المستمر للتحديات. ومع ذلك، فإن النسبة المرتفعة نسبياً من الطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة في رأس المال النفسي (28.4%) تُعدّ مؤشراً مقلماً يستدعي التدخّل من خلال برامج تدريبية وإرشادية تهدف إلى تنمية المهارات النفسية الإيجابية، ولا سيما التفاوض الذي جاء في الترتيب الأخير.

وعند ترتيب مجالات رأس المال النفسي، جاء الأمل في المرتبة الأولى، ويُعزى ذلك إلى تمسك الطلبة بأهداف مستقبلية وسعيهم لتحقيق النجاح، يليه الصمود النفسي بما يدلّ على قدرتهم على التحمّل والثبات في مواجهة التحديات، ثم الكفاءة الذاتية التي تعكس ثقتهم بقدراتهم، وأخيراً التفاوض، وهو ما قد يشير إلى تأثر المشاعر الإيجابية لدى الطلبة ببعض العوامل الضاغطة، وتراجع نسبي في نظرهم المستقبلية، أو وجود قدر من القلق والتشاؤم. فقد أشار Luthans et al (2007) إلى أن ارتفاع رأس المال النفسي يرتبط بتحسّن الصحة النفسية، وزيادة الرضا عن الحياة، وتحقيق النجاح الأكاديمي. وعليه، فإن تنمية مكونات رأس المال النفسي لدى الطلبة من خلال التدخلات النفسية الإيجابية والبرامج الإرشادية تُعدّ ضرورة في البيئة الأكاديمية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (ميرة وعبيد، 2019؛ علوان، 2020؛ عبد الباري، 2021؛ محمود وزيد، 2021) التي أسفرت عن وجود مستوى مرتفع من رأس المال النفسي لدى الطلبة.

**النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: الذي ينص على: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب البشري والعلوم الصحية بجامعة الحديدية؟**

للإجابة عن السؤال الخامس: تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation؛ لإيجاد العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط النفسية، والجدول (5) يوضح ذلك:

**جدول (5): يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط النفسية**

الدرجة الكلية للمقياس	شخصية	مالية	اجتماعية	أسرية	أكاديمية	الضغوط النفسية رأس المال النفسي
- 0.69**	- 0.64**	- 0.59**	- 0.62**	- 0.61**	- 0.65**	الكفاءة الذاتية

- 0.71**	- 0.65**	- 0.58**	- 0.65**	- 0.62**	- 0.67**	التقاول
- 0.68**	- 0.65**	- 0.55**	- 0.62**	- 0.60**	- 0.65**	الأمل
- 0.68**	- 0.64**	- 0.56**	- 0.64**	- 0.61**	- 0.63**	الصمود النفسي
- 0.72**	- 0.67**	- 0.59**	- 0.66**	- 0.63**	- 0.67**	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول (5) وجود علاقة عكسية (سالبة) دالة إحصائياً عند مستوى (0.00) بين رأس المال النفسي والضغط النفسية؛ أي إنه كلما ارتفع مستوى رأس المال النفسي انخفض مستوى الضغوط النفسية. ورغم أن نتائج المتوسطات أظهرت تمتع طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بمستوى مرتفع نسبياً من رأس المال النفسي، فإن مستوى الضغوط النفسية لا يزال مرتفعاً كذلك، مما يشير إلى أن ارتفاع رأس المال النفسي لم يكن كافياً للقضاء على الضغوط النفسية كلياً، وإنما أسهم في الحد منها أو التخفيف من آثارها.

وتفسّر هذه النتيجة بأن رأس المال النفسي يُعدّ من العوامل الوقائية المهمة التي تقلّل من الاستجابات السلبية للضغوط، إلا أنه لا يلغي تأثير البيئة الأكاديمية الصعبة التي يواجهها طلبة كلية الطب والعلوم الصحية، والتي قد تفوق في شدتها قدرة بعض الطلبة على التكيف، رغم امتلاكهم مستويات مرتفعة من السمات الإيجابية. كما أن وجود فروق فردية بين أفراد العينة قد يكون له دور في هذه العلاقة؛ إذ قد يمتلك بعض الطلبة رأس مال نفسياً مرتفعاً، لكنهم في الوقت نفسه يواجهون ضغوطاً شديدة في مجالات أخرى، مثل الضغوط المالية أو الأسرية، مما يؤدي إلى ارتفاع المتوسط العام للضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية. وبناءً على ذلك، تعكس العلاقة العكسية القوية بين المتغيرين أن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى أعلى من رأس المال النفسي يكونون أقل عرضة للضغوط النفسية مقارنة بزملائهم، رغم بقاء المستوى العام للضغوط مرتفعاً نسبياً.

وقد أكد Bandura (1997) أن الكفاءة الذاتية تُعزّز قدرة الأفراد على مواجهة التحديات وتقليل آثار الضغوط، كما أوضح Snyder (2002) دور الأمل في تحفيز الأفراد على مواجهة الصعوبات بثقة وتخطيط. بالإضافة إلى ذلك، تشير أبحاث Masten (2001) إلى الصمود النفسي بوصفه عامل حماية رئيسياً يسهم في تقليل الأثر السلبي للضغوط الحياتية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات، منها دراسة Kaur & Amin (2017) ودراسة محمود وزيد (2021)، التي بيّنت وجود علاقة سلبية بين رأس المال النفسي والضغط النفسية والأكاديمية لدى الطلبة. كما تتفق مع نتائج دراستي Jeong & Jung (2017) و Rad et al (2017) اللتين توصلتا إلى وجود علاقة سلبية عكسية بين رأس المال النفسي وكلّ من

الإجهاد والإرهاق الأكاديمي لدى الطلبة، إضافة إلى دراسة عبد الباري (2021) التي أسفرت عن وجود علاقة سلبية (عكسية) بين رأس المال النفسي وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة.

### التوصيات والمقترحات:

- بناء على النتائج التي توصل لها البحث توصى وتترح الباحثان التالي:
- تطوير وتنفيذ برامج تدريبية تستهدف تنمية رأس المال النفسي لدى الطلبة الجامعة.
  - إنشاء وحدات دعم نفسي توفر استشارات فردية وجماعية للطلبة، مع التركيز على مواجهة الضغوط النفسية، وتدريب الطلبة على إستراتيجيات التكيف الفعالة.
  - تطوير برامج دعم نفسي تراعي الفروق النوعية وتوفر بيئة داعمة تلبي احتياجات الطلبة بشكل عام والطالبات بشكل خاص.
  - تخفيف العبء الأكاديمي وفقاً لطبيعة الأقسام من خلال تكيف المناهج والجدول الدراسي بما يتناسب مع متطلبات كل قسم، خاصة تخصص الطب البشري.
  - التوعية بأهمية الدعم الاجتماعي والأسري كعامل حماية نفسي، وتحفيز الطلبة على الانخراط في أنشطة جماعية تعزز الترابط الاجتماعي.
  - إجراء أبحاث لرأس المال النفسي وعلاقته بالصحة النفسية أو جودة الحياة أو التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.

### قائمة المراجع والمصادر:

- إبراهيم، تامر شوقي (2014). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 24(85)، 137-200.
- أبو ليلة، نور سمير سلامة (2020). الخصائص الريادية لدى مديري المدارس الأساسية بمحافظة غزة وعلاقتها برأس المال النفسي لدى المعلمين، جامعة الأقصى - غزة: رسالة ماجستير غير منشورة.
- بوزيد، عادل. (2024). الترفيه بين الحاجة النفسية والاجتماعية وإكراهات المنظومة القيمية المجتمع السعودي مثالا. مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، 4(10).  
<https://doi.org/10.56989/benkj.v4i10.1243>
- جاسم، بشرى أحمد (2016). الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة آداب المستنصرية، العراق، (74)، 113 - 138.

- الجوبي، منيرة صالح (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الأمام محمد بن سعود بمدينة الرياض، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، 1(9)، 247 - 280.
- الحملوي، منال منصور علي (2019). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين"، مجلة رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مصر، 2(29)، 25 - 68.
- الدراجي، حسن علي (2007). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية، جامعة بغداد - العراق: أطروحة دكتوراه منشورة.
- الدرعي، سعيد & رضوان، سامر (2023). الصحة النفسية لدى طلبة الصف الثاني عشر بمحافظة الوسطى في سلطنة عمان. مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، 3(1).  
<https://doi.org/10.56989/benkj.v3i1.20>
- الراشدي، نوال محمد يحي (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)، 35(8/2)، 314 - 356.
- سكيك، رنده & احمد، حمد (2023). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وخفض الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في غزة. مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، 3(3).  
<https://doi.org/10.56989/benkj.v3i3.84>
- صالح، محمد عبده علي (2022)، فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض مهارات علم النفس الإيجابي لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية الطب البشري بجامعة نمار، جامعة نمار: أطروحة دكتوراه غير منشور.
- عارف، محمد عارف عبده (2018). نموذج مقترح لقياس مدى تأثير رأس المال النفسي على إدارة المواهب البشرية، دراسة ميدانية بالتطبيق على شركات الأسمدة والكيماويات في مصر، مجلة البحوث المالية والتجارية جامعة بورسعيد، مصر، 3(19)، 105-162.
- عبد الباري، أسماء فتحي توفيق (2021). رأس المال النفسي لدى الطالبات المعلمات برياض الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، مجلة الطفولة والتربية، 13(4/48)، - 215.

- عبد السلام، بوطالب محمد (2022). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند المراهق الفاشل دراسيا في شهادة البكالوريا (دراسة ميدانية لأربع حالات بثانوية بلخير - بولاية قالمة، جامعة 8 ماي 1945 قالمة: رسالة ماجستير منشورة.
- عبد العزيز، عبد العزيز محمود (2022). الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والذكاء الوجداني في التنبؤ بالإزهار النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، 46 (1)، 211-288.
- عثمان، الطيب حمد الزين عبدالله (2023). الصمود النفسي وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب كلية الطب بجامعة شندي، مجلة القلم للدراسات التربوية والنفسية واللغوية، (19)، 43-84.
- عسيري، علي محمد معدي (2021). الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب الجامعة في التخصصات الإدارية والإنسانية، المجلة العربية للنشر العلمي، (30)، 538-570.
- عصفور، إيمان حسين (2018). رأس المال النفسي لاستثمار الإنسانية للمرأة المعيلة نموذجًا، المؤتمر العلمي الثامن، جامعة المنوفية، 155-156.
- علوان، سالي طالب (2020). الابتزاز العاطفي وعلاقته برأس المال النفسي عند الطالبات الجامعيات (المتزوجات)، مجلة بحوث الشرق الأوسط، (2 / 58)، 317-356.
- فطيمة، طوبال (2017). فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف: أطروحة دكتوراه منشورة.
- القعدان، فراس ياسين محمود (2018). أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 2(9)، 67-82.
- محمود، سومية شكري محمد؛ وزايد، أمل محمد أحمد (2021). نمذجة العلاقة السببية بين الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا Covid-19، المجلة التربوية، كلية التربية - جامعة سوهاج، 92(3)، 934 - 982.

- ميرة، أمل كاظم، وعبيد، ساره عبد الزهرة (2019). رأس المال النفسي لدى طلبة الدراسات العليا، مجلة الباحث، (31)، 173-186.
- نادية، بومجان (2016). "فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة"، جامعة محمد خيضر بسكرة - الجزائر: أطروحة دكتوراه غير منشورة.
- هناء، صالح (2013). علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة - دراسة ميدانية على عينة من الطلبة بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة: رسالة ماجستير منشورة.

#### المراجع الأجنبية:

- 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.
- Badran, M. & Morgan. C. (2015). Psychological capital and job satisfaction in Egypt", *Journal of managerial psychology*, 30(3), pp: 354-370.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Gilany, A. (2008). Stress among medical and law students in Mansur. *Middle East Journal of Family Medicine*, 6(9), 46-60.
- Jung, M. R., & Jeong, E. (2017). Effects of positive psychological capital and academic self-efficacy on academic stress in adolescents. *The Journal of the Korea Contents Association*, 17(12), 399-407.
- Kaur, J., & Amin, S. (2017). Psychological capital and stress among school students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4), 495-499.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Psychological capital: Measurement and relationship with performance and job satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.

- Luthans, F., Avey, J., Clapp–Smith, R., & Li, W. (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), 818–827.
- Luthans, F., Norman, S. M., Avolio, B. J., & Avey, J. B. (2008). The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate–employee performance relationship. *Journal of Organizational Behavior*, 29, 219–238.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Rad, M., Shomoossi, N., Hassan, R. M., & Torkmannejad, S. M. (2017). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Zhang, Y., Zhang, S., & Hua, W. (2019): “The Impact of Psychological Capital and Occupational Stress on teacher burnout: Mediating role of coping styles”. *The Asia–Pacific Education Researcher*, 28(4), pp: 339–349.