

## رأس المال النفسي وعلاقته بالعطف على الذات عند طلبة الجامعة

م.د. عيبر عبد المنعم الخفاجي / جامعة بغداد / كلية التربية للبنات

استلام البحث: ٢٠٢٤/٨/٢٤ قبول النشر: ٢٠٢٤/١٠/١٠ تاريخ النشر: ٢٠٢٥/١/٢

<https://doi.org/10.52839/0111-000-084-021>

مستلخص البحث:

كان هدف البحث التعرف على:

١. رأس المال النفسي عند طلبة الجامعة.
٢. دلالة الفروق الاحصائية في رأس المال النفسي تبعاً لمتغير (الجنس- التخصص).
٣. العطف على الذات عند طلبة الجامعة.
٤. دلالة الفروق الاحصائية في العطف على الذات تبعاً لمتغير (الجنس- التخصص).
٥. دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي والعطف على الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري: الجنس و التخصص.

ولتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة ما يأتي:-

تبنت الباحثة مقياس (Luthans, & Norman 2007) لرأس المال النفسي المكون من (٢٤) فقرة، كذلك تبنت الباحثة مقياس العطف على الذات اعداد (Neff, 2009)، ويتكون من (٢٧) فقرة إذ طبقت الباحثة المقياس على عينة قوامها (٤٠٠) من طلبة الجامعة وبواقع (١٤٠) ذكوراً و(٢٦٠) إناثاً للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ وكانت النتائج كما يأتي:

١. إن طلبة الجامعة يتمتعون بالرأس المال النفسي.
  ٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في رأس المال النفسي تبعاً لمتغير (الجنس)، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة للتخصص.
  ٣. إن طلبة الجامعة يتمتعون بالعطف على الذات.
  ٤. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العطف على الذات تبعاً لمتغير (الجنس)، ولصالح الذكور وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة للتخصص.
  ٥. وجود علاقة موجبة بين رأس المال النفسي والعطف على الذات لدى طلبة الجامعة.
  ٦. وختم البحث بمناقشة النتائج وتقديم بعض التوصيات والمقترحات.
- الكلمات المفتاحية: رأس المال النفسي، العطف على الذات، طلبة الجامعة.

## Psychological Capital and Its Relationship to Self-Compassion among University Students

Abeer Abdul Moneim Al-Khafaji

University of Baghdad/ College of Education for women

[psycho\\_2011@coeduw.uobaghdad.edu.iq](mailto:psycho_2011@coeduw.uobaghdad.edu.iq)

### Abstract

The research aims to examine psychological capital among university students, identify the differences in psychological capital and self-compassion according to gender and specialization, identify self-compassion among university students, and examine the correlation between psychological capital and self-compassion in terms of gender and specialization. To achieve the research objectives, the researcher adopted the Luthans & Norman (2007) scale, which consists of 24 items. The researcher also adopted the self-compassion scale prepared by Neff (2009), which consists of 27 items, as the researcher applied the scale to a sample of 400 students, including 140 males and 260 females for the academic year 2023-2022. The results showed that university students have psychological capital and self-compassion. There are statistically significant differences in psychological capital according to gender, and there are no statistically significant differences regarding specialization. There are statistically significant differences in self-compassion according to gender in favor of males, and there are no statistically significant differences concerning specialization. There is a positive correlation between psychological capital and self-compassion among university students. Finally, the researcher came out with several recommendations and suggestions.

**Keywords:** psychological capital, self-compassion, university students

## الفصل الأول:

## أولاً: مشكلة البحث:

إن مساعدة الطلبة في تحقيق حالة نفسية إيجابية يجب أن يكون هدفاً تربوياً استراتيجياً في الوقت الحاضر، لا سيما أن طلبة الجامعة يواجهون العديد من الضغوط بشكل عام والضغوط الأكاديمية بشكل خاص، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، كصعوبة التعامل مع الزملاء والمدرسين، وضعف التحصيل الدراسي، وانخفاض المستوى المعرفي، فإن فقدان رأس المال النفسي من أهم محبطات التطور الأكاديمي لطلبة الجامعة، إذ أفاد تقرير الجمعية الأمريكية لصحة الطلبة في المرحلة الجامعية أن رأس المال النفسي هو العائق الأكبر أمام (٢٠%) من الطلبة (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012:65)

في الوقت الحالي، لاحظ مراقب ضعف الالتزام الأكاديمي لدى الطلبة، وكان من أعراضه غياب الطلاب كمثال مع فرصة عدم الالتزام بالالتحاق بالمدرسة والغياب وعدم الرغبة في المشاركة في الأنشطة، لذلك انتشرت المشاكل التعليمية، مثل الغياب والدروس الخصوصية والغش، ولهذا السبب، فإن السؤال ما العوامل وراء قلة الالتزام الأكاديمي؟ ربما يكون ذلك قلة امتلاك الطلبة لرأس المال النفسي

أو عدم الرغبة في المشاركة في الأنشطة، ومن البديهي أن الطلبة الذين يعانون من سوء الصحة النفسية هم أدنى مستوى في الأداء من أقرانهم الذين لا يعانون من ذلك، وهكذا فإن الحالة النفسية السيئة يمكن أن تعد عائقاً بوجه كفاءة وفعالية الأداء مما يكون له أكبر الأثر على الإخلال بالعقد النفسي المبنى بين الطالب والمدرسة وما ينتج عن ذلك من خسارة علمية ومعنوية (Breevaart et al. 2015 : 111).

ويوضح أنه في بعض الحالات يمكن أن تكون لرأس المال النفسي جوانب إيجابية تيسر وتسهل عملية النمو، ومع ذلك يمكن أن تؤدي المستويات العالية من رأس المال النفسي التي لا تتم إدارتها بشكل مناسب إلى نتائج نفسية وجسدية سلبية ومن ثم تؤثر سلباً في إنتاجية الفرد وقدرته على التعلم والتعليم، وأنه عندما يشعر الطلبة بمستويات مرتفعة من التوتر والإرهاق فإنها قد تسهم في ضعف العطف على الذات، إذ يؤدي الأمر إلى التسرب من الجامعة (Erkuş & Fındıklı 2013: 211).

ولبحث هذه المشكلة لدى الطلبة حاولت بعض الدراسات البحث عن متغيرات نفسية واجتماعية يمكنها حل هذه القضية لدى الأفراد عامة وطلبة الجامعة خاصة، وقد وجدوا أن التعاطف مع الذات يمكن أن يكون له دور في مراعاة جوانب الكمالية التوافقية والتصدي للآثار السلبية للكمالية اللاتوافقية ومنها دراسة

(Ferrari, et al., Beck, et al, 2017); (Mehr & Adams, 2016; Barritt, 2017); (Fong & Cai, 2019)، إلا أن نتائج دراسة الجندي وطنطاوي (٢٠٢١) أظهرت بوجود فروق دالة إحصائية في درجة التعاطف مع الذات وذلك لصالح الإناث، كما أظهرت نتائج دراسة باتك (Pathak, 2020) بوجود فروق بين الطلبة الجامعيين الذكور والإناث في درجة بعد التعاطف مع الذات

( العزلة إلا أنه لم توجد أي اختلافات بين الجنسين في بقية الأبعاد الحنو على الذات الإنسانية المشتركة اليقظة العقلية الحكم على الذات التوحد المفرط، ومن جانب آخر أظهرت بعض نتائج الدراسات بعدم وجود فروق في درجة التعاطف مع الذات بين الطلبة الذكور والإناث ( Tiwari, 2017 )، ومن أجل تحقيق هذا الهدف سيحاول البحث الحالي معرفته، من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي:

ما العلاقة بين رأس المال النفسي والعطف على الذات عند طلبة الجامعة؟

ثانياً: أهمية البحث:

الأهمية النظرية

أ. الاهتمام بفئة طلبة الجامعة، إذ يمثل الاهتمام بقضاياهم من الأمور المهمة.  
ب. الاهتمام بدراسة متغير العطف على الذات، وهو من المتغيرات التي تؤدي دوراً مهماً على المستوى الشخصي والاجتماعي والدراسي، وذلك في علاقته برأس المال النفسي.  
ت. تلقي الضوء على متغير رأس المال النفسي، ودوره المهم في ظل الأوضاع الحياتية الأكاديمية للطلاب الجامعي.

ث. تقدم نموذجاً نظرياً لتفسير العلاقة بين العطف على الذات ورأس المال النفسي، إذ لا توجد دراسة اهتمت بالعلاقة السببية للمتغيرات في حدود علم الباحثة.

الأهمية التطبيقية

أ. ما تقدمه الدراسة من توصيات تفيد الباحثين والمهتمين بطلبة الجامعة، والتي يمكن توظيفها وتطبيقها في مجال تأهيل هؤلاء سواء نفسياً أو اجتماعياً أو مهنياً في ظل ما نعيشه من ظروف حياتية مستجدة.

ب. تعريب وتقنين مقياس مختصر للعطف على الذات من إعداد Neff وآخرين عن النسخة

ت. الأصلية للمقياس مناسب لطلبة الجامعة .

ث. تعريب وتقنين مقياس حديث لرأس المال النفسي مناسب لطلبة الجامعة.

ج. ما تقدمه الدراسة من نتائج حول نموذج تطبيقي لتفسير العلاقة بين العطف على الذات ورأس المال النفسي.

ثالثاً: اهداف البحث:

هدف البحث التعرف على:

١. رأس المال النفسي عند طلبة الجامعة.

٢. دلالة الفروق الاحصائية في رأس المال النفسي تبعاً لمتغير (الجنس- التخصص).

٣.العطف على الذات عند طلبة الجامعة.

٤.دلالة الفروق الاحصائية في العطف على الذات تبعاً لمتغير (الجنس - التخصص).

٥.دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي والعطف على الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً

لمتغيري : الجنس و التخصص .

رابعاً: حدود البحث:

الحدود المكانية: جامعة بغداد.

الحدود الزمانية: العام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

الحدود البشرية: طلبة جامعة بغداد من كلا الجنسين وللاختصاصات العلمية والانسانية.

خامساً:تحديد المصطلحات:

رأس المال النفسي وعرفه كل من:

(Luthans & Norman 2007)

يُعد رأس المال النفسي هو الحالة النفسية الإيجابية للفرد والقابلة للتطوير والتي تتميز بالثقة

(الكفاءة الذاتية لبذل الجهود الضرورية للنجاح في المهام التي تتطلب التحدي، وخلق الصفة الإيجابية

(التفاؤل) من أجل تحقيق النجاح في الوقت الحاضر والمستقبل، والمثابرة تجاه تحقيق الأهداف والنجاح

(الأمل)، والقدرة على (المرونة) لتحقيق النجاح واستعادة التوازن عند التعرض للضغوط

( Luthans et al, 2007:22)

:(Avey et al,2010)

بأنه بنية متعددة الأبعاد محددة بالموارد النفسية الإيجابية والتي تتمثل في (الأمل، الكفاءة الذاتية، التفاؤل،

المرونة، كما تم تقييم مجموعة واسعة من التكوينات النفسية الإيجابية مثل (الحكمة، الشجاعة، الذكاء

الوجداني) لمعرفة مدى تطابقها مع المعايير المحددة لتضمين السلوك التنظيمي الإيجابي، لكن تستمر الموارد النفسية الإيجابية ( الكفاءة، والتفاؤل والمرونة والأمل، الموارد الإيجابية التي تتطابق مع رأس المال النفسي). (Avey et al,2010 :436).

(Keles, 2010)

بأنه القدرات النفسية والموارد البشرية القابلة للقياس والتطوير، والتي تؤدي لزيادة الأداء في المنظمات (Keles, 2010: 73).

التعريف الاجرائي: ويقاس بدرجة الاجابة عن فقرات مقياس رأس المال النفسي اعداد Luthans, & (Norman 2007), الذي تبنت الباحثة تعريفه ونظرية (Hobfoll's 2002).

ثانياً: العطف على الذات: وعرفه:

:(Neff,2003)

بأنه اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو التي تنطوي على شكل من أشكال القصور الشخصي أو الفشل، ويتضمن التعاطف مع الذات ثلاثة أبعاد هي الرحمة أو الحنو على الذات مقابل الحكم على الذات وتشير إلى لطف ورحمة الفرد بذاته وتفهمه لها عند التعرض لمعاناة، الانسانية المشتركة مقابل العزلة: وتعني أن يكون الفرد مدركاً أن جوانب الألم أو الفشل هي جوانب لا يمكن تجنبها في الخبرات الإنسانية عموماً، واليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد وتعني أن يكون هناك نوع من التوازن الواعي بين عواطف الفرد وقدرته على مواجهتها دون تأنيب للذات أو مبالغة في الحزن (Neff, 2009 :573).

التعريف الاجرائي: ويقاس بدرجة الاجابة عن فقرات مقياس العطف على الذات اعداد (Neff,2003)

كذلك تبنت الباحثة تعريفه ونظرية (Neff,2003):

## الفصل الثاني: الإطار النظري:

## \* الأسس النظرية لرأس المال النفسي

تعتمد أسس نظرية رأس المال النفسي القائمة على الفرد إلى حد كبير على نظرية (Hobfoll's 2002) ونظرية (Fredrickson's 2001)، لتوسيع وبناء المشاعر الإيجابية، بالإضافة إلى الدوافع الفردية والفعالية، وهي عبارة عن مجموعة من نظريات الضغط التي تصف الدافع الذي يدفع البشر إلى الحفاظ على مواردهم الحالية والبحث عن موارد جديدة، وأن فقدان الموارد سيدفع الأفراد إلى مستويات معينة من التوتر ومع ذلك يمكن أيضاً تجميع الموارد بشكل إيجابي لتقليل مستويات التوتر (مثل تلك الموارد النفسية الإيجابية الموجودة في PsyCap)، مما يؤدي إلى تطوير ما أشار إليه (Hobfoll's 2002) بـ "قوافل الموارد"، وتؤكد قوافل الموارد على أن الموارد الشخصية والاجتماعية والمادية تميل إلى التطور والوجود بشكل إجمالي، ونتيجة لذلك، عندما يتم تطوير PsyCap، فإن موارد الأمل تتاح له، إذ تم اقتراح الكفاءة والمرونة والتفاؤل لتشكيل قوافل الموارد الإجمالية التي تعمل على حماية الأفراد من فقدان الموارد والضغط الناتج عن ذلك، كذلك أن الناس يسعون للحصول على الموارد والاحتفاظ بها وحمايتها وأن الإجهاد يحدث عندما تكون الموارد مهددة بالخسارة أو الضياع أو عندما يفشل الأفراد في الحصول على الموارد بعد استثمار كبير في الموارد" (Hobfoll, 2002: 321).

تساعد موارد PsyCap الإيجابية الأربعة التي تشكل معاً "قافلة الموارد" الأفراد في تخفيف تأثير التوتر، مع تعزيز الرفاهية والأداء (Youssef-Morgan & Luthans, 2015: 66) كذلك اقترح هوبفول عدداً من النتائج الطبيعية التي يمكن تطبيقها على تغييرات الموارد، وعلى وجه التحديد (أ) ان الأفراد ذوي الموارد الأعلى سيتم إعادتهم لتحقيق مكاسب في الموارد، في حين أن الأفراد الذين لديهم موارد أقل هم أكثر عرضة لخسارة الموارد (ب) ستؤدي الخسارة الأولية للموارد إلى خسارة الموارد في المستقبل، (ج) ستؤدي مكاسب الموارد الأولية إلى مكاسب في المستقبل (د) وسيؤدي نقص الموارد دائماً إلى محاولات دفاعية للحفاظ على الموارد المتبقية، لأن جميع موارد PsyCap الفردية مفتوحة للتطوير وتؤدي إلى تكيفات إيجابية في تحديد الأهداف، وتطوير المسارات، والتغلب على العقبات (الأمل)، والإيمان الذاتي بقدرة الفرد (الكفاءة)، والقدرة على التعافي من الشدائد، أو حتى الأحداث الإيجابية للغاية التي تتطلب التكيف (المرونة) والسمات الإيجابية بشأن الماضي والحاضر والمستقبل (التفاؤل)، فإن هذه الموارد النفسية الإيجابية توفر بدورها حاجزاً ضد التوتر، ونتيجة لذلك من المتوقع أن يستفيد الأفراد الذين لديهم PsyCap أعلى من قوافل الموارد هذه لتعزيز التكيفات الإيجابية، خاصة في سياقات VUCA عالية الضغط. تسلط النظرية الضوء على أهمية التحفيز لاتخاذ القرارات التي تتضمن كيفية اكتساب الطلبة الموارد اللازمة ويحافظون عليها ويعززونها لتلبية متطلبات دراستهم الحالية وللمساعدة في الحماية من استنزاف المزيد من الموارد (Hobfoll, 2002: 325).

## \*نظرية (Fredrikson, 2004)

توفر نظرية فريدريكسون (٢٠٠٤) لتوسيع وبناء المشاعر الإيجابية المزيد من الأسس النظرية لـ PsyCap، وتصف نظرية التوسيع والبناء شكل ووظيفة مجموعة فرعية من المشاعر الإيجابية التي وُجد أنها توسع ذخيرة الفكر والعمل اللحظي للفرد، على سبيل المثال، يثير الفرح الرغبة في اللعب، والاهتمام يثير الرغبة في الاستكشاف، والقناعة تثير الرغبة في التذوق والاندماج، والحب يثير دورة متكررة من كل من هذه الحوافز ضمن علاقات آمنة وثيقة (Fredrikson, 2001:90)، إذ قام بحث فريدريكسون بتقييم مدى تناقض المجموعات الذهنية الواسعة الناشئة عن هذه المشاعر الإيجابية مع العقلية الضيقة التي تثيرها المشاعر السلبية (أي الغضب والتهديد والخوف والاشمئزاز وما إلى ذلك) بالإضافة إلى ذلك، مع تطوير العقلية الإيجابية الموسعة، إذ تعمل المشاعر الإيجابية على تعزيز أفكار الإبداع والابتكار والروابط الاجتماعية، والتي بدورها تبني الموارد الشخصية لذلك الفرد وتتراوح هذه الموارد من الموارد المادية والفكرية إلى الموارد الاجتماعية والنفسية، والتي يمكن الاعتماد عليها لاحقاً بوصفها "احتياجات" تزيد من احتمالات نجاحنا في التكيف والبقاء على قيد الحياة، هذا في نهاية المطاف بالإضافة إلى ذلك يزيد من مرونة الإنسان، أو قدرته على الارتداد، بعد الشدائد أو التحديات

(Fredrikson et al, 2003: 54)، كذلك تشير نظرية توسيع وبناء المشاعر الإيجابية أيضاً إلى التطور في سياق PsyCap، تخلق المشاعر الإيجابية التي يتم تطوير دوامات تصاعديّة حيث تولد المشاعر الإيجابية (بما يتوافق أيضاً مع شرح Hobfoll — كاسب الموارد)، مع توفير عامل تخزين مؤقت" أو وقائي ضد الانحدار أو فقدان الموارد، ويوجد دليل إضافي على التوسع والبناء في القواسم المشتركة التآزرية المتمثلة في الأمل الموجه بشكل إيجابي، والفعالية، والمرونة، والتفاؤل، مع التذكير بأن هذه الموارد تشترك في قواسم مشتركة أكثر من التباين، ويظهر الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من PsyCap، بما يتوافق مع أبحاث فريدريكسون، زيادات في الإبداع والابتكار والرفاهية والأداء (Avey et al, 2010: 65).

تُعزى "كيفية" PsyCap إلى حد كبير إلى التصور الفاعل، والتقييمات المعرفية، والمشاعر الإيجابية، والآليات الاجتماعية هو عنصر الدافع الشخصي أو المتعمد أو المخطط أو المتعمد أو الموجه نحو الهدف أو المجتهد، وهذا يمس الجانب الاستباقي وليس التفاعلي للسلوك، يرتبط Conation ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الإرادة، الذي يُعرف بأنه استخدام الإرادة، أو حرية الاختيار بشأن ما يجب القيام به (88: 1999, تعمل Conation Huitt) على تسهيل الفاعلية والشعور بالسيطرة والقصد، وكلها أمور بالغة الأهمية في تطوير PsyCap يسهل هذا التصور أيضاً الطاقة الموجهة نحو الهدف (الأمل)، والتي يمكن أن تؤدي إلى تحفيز ونشر الموارد اللازمة لتحقيق الهدف، وتعزيز رد الفعل الإيجابي

(أي التحدي) مقابل رد الفعل السلبي (أي التهديد) عند مواجهة العقبات، وتعمل التقييمات المعرفية الإيجابية كآلية مهمة يتم من خلالها إعادة صياغة المواقف السلبية أو المحايدة المحتملة وإعادة تفسيرها بشكل أكثر إيجابية ونتيجة لذلك، يمكن أن تصبح الأهداف الأكثر تحدياً، عند إعادة صياغتها، أكثر جاذبية وتستحق الوقت والطاقة والاستثمار في الموارد، كذلك يعمل أيضاً على حماية الأفراد الإيجابيين من التحيزات السلبية السائدة ( Baumeister,2008: 90 )، الانحياز السلبي هو فكرة أنه عندما تكون الأشياء ذات طبيعة أكثر سلبية، أو حتى عندما تكون متساوية في الشدة (مثل الأفكار غير السارة، أو العواطف، أو التفاعلات الاجتماعية، أو حتى الأحداث الضارة أو المؤلمة) يكون لها تأثير أكبر على الحالة النفسية للفرد وعملياته من تأثير الحياد أو الإيجابي العواطف، تميل المشاعر الإيجابية إلى أن تكون أكثر "عابرة" من المشاعر السلبية التي تميل إلى الاستمرار لفترة أطول، وذلك بالاعتماد على الموارد النفسية، ونظراً لأن **PsyCap** تشترك في الموضوع المشترك المتمثل في "التقييم الإيجابي للظروف واحتمالية النجاح بناءً على الجهد المحفز والمثابرة" ( Luthans et al 2007: 55 )، فإن **PsyCap** يدعم التقييمات المعرفية الأكثر إيجابية، مع مكافحة الميول المتأصلة نحو التحيزات السلبية ويرتبط **PsyCap** أيضاً بشكل مباشر بالمشاعر الإيجابية والمشاعر الإيجابية في هذه الحالة هي نتيجة ثانوية لـ **PsyCap**. ونتيجة لذلك، فإن الطبيعة الإيجابية لـ **PsyCap** يمكن أن تؤدي إلى حالات عاطفية إيجابية يمكن أن تسهل توسيع مخزون العمل الفكري لدى الفرد (استناداً إلى نظرية التوسيع والبناء لفرديريكسون)، مما يؤدي إلى مستويات أعلى من الإبداع ( Luthans et al, 2011:65 ) ونطاق أوسع من الإبداع مجموعة من مسارات التنمية في الأمل وبما أن **PsyCap** يولد مشاعر إيجابية، فإن ذلك يسهل بناء واستعادة الموارد المستنزفة سابقاً مثل(الأمل، الكفاءة الذاتية، والمرونة، والتفاؤل)، ونتيجة لذلك، يمكن أن تكون المشاعر الإيجابية بمثابة منتج ثانوي ومصدر لـ **PsyCap** (Fredrickson, 2001:216).

ثانياً: العطف على الذات

نظرية كريستين نيف (Kristin Neff)

تعد كريستين نيف Kristin Neff من رواد الدراسات البحثية لمفهوم العطف بالذات والرفق بها، وخلصت نظريتها إلى العطف بالذات والرفق بها بنية أو تركيب نفسي متعدد الأبعاد يتضمن ثلاثة أبعاد تتمثل فيما يأتي ( Neff,2003:76 ):

-الرفق بالذات والحنو عليها : **Self kindness** كعامل أساسي للتخلص من النقد القاس للذات. إدراك كوننا بشرا : **Recognizing one's own humanity** الأمر الذي يؤكد معها أن كل الناس بهم مظاهر قصور وجوانب ضعف وأن كل الناس يمرون بخبرات الألم والتعاسة وربما الكرب النفسي. - اليقظة العقلية : **Mindfulness** بما تستلزمه من الوعي بخبرات الحاضر ووقائعه وأحداثه حتى ولو كانت مؤلمة بدلاً من تجاهلها أو إنكارها أو التهويل من تأثيرها وعادة ما يتم الخلط بين الشفقة بالذات **Self-compassion** والرفق بها مع مفهوم تقدير الذات **self-esteem** على الرغم من الاختلاف فيما بينهما، فيما يركز تقدير الذات على ما يعرف بالتقييم المفضل أو الإيجابي للذات خاصة نتيجة الإنجازات التي يحققها الشخص، فإن الشفقة بالذات والرفق بها صيغة من صيغ تقبل الذات **self-acceptance** حتى في مواجهة الإخفاق والعثرات (Neff,2003:78).

وبموجب هذا التوصيف ينظر إلى العطف بالذات والرفق بها كأنفعال يحول توجه الشخص من اعتبار نفسه حالة وجود مثلى أو متميزة إلى تقبل ذاته بالصورة التي هو عليها مع الاجتهاد في تنمية الذات والارتقاء بها (مختار، وآخرون ٢٠١٨ : ٤١)، فالشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة على مقياس العطف بالذات والرفق بها ربما يتقبل إخفاقاته بدون توجهات دفاعية أو إنكار أو تجاهل أو تبرير مع إدراكه أن كل الناس تخفق وتقع في أخطاء وبها جوانب ضعف ومظاهر قصور واليقين بهذا الاعتقاد أمراً يجعله يدرك أنه يستحق الحب والتقبل، على الجانب الآخر فإن تقدير الذات المرتفع ربما يؤدي إلى ميل الشخص إلى تجاهل أو إخفاء أي مظاهر قصور أو جوانب ضعف في تكوينه النفسي (الندابي ٢٠١٩ : ١٩).

## الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته:

- "منهجية البحث وإجراءاته: The Approaches and the Procedures of th Research":

أولاً: "منهج البحث Research Method :

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي للأسباب القائمة على رصد ما هو موجود وتحليله، ويعد مناسباً لطبيعة البحث وأهدافه.

ثانياً: إجراءات البحث :

مجتمع البحث Research Population

يتكون مجتمع البحث من طلبة الجامعة ولكلا الجنسين، والمسجلين في السنة الدراسية من العام (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، الذين تتراوح اعمارهم بين (١٨-٢٥) سنة، إذ تكون مجتمع البحث البالغ (٥٥٤٢٨)، وبلغ عدد الذكور (٢٢٠١٢) وعدد الإناث (٣٣٤١٦) من طلبة الجامعة.

عينة البحث Research Sample:

تعرف العينة على إنها جزء من المجتمع الذي يتم دراسة الظاهرة عليه من خلال المعلومات عن هذه العينة لأجل تعميم النتائج على المجتمع (النجار، ٢٠١٠: ١٢٩)، ولتحقيق أهداف البحث فقد اختارت الباحثة العينة بالطريقة العشوائية التطبيقية، إذ تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث بلغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ولكل الجنسين موزعين (٢٠٠) انساني، (٢٠٠) علمي للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) يتوزعون بواقع (٢٤٠) طالبة، و (١٦٠) طالباً، وكلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري (Ebel,1972:290).

أداتا البحث Research Instruments

أولاً: مقياس رأس المال النفسي

تكون المقياس في صورته الأصلية من (٢٤) فقرة من اعداد (Luthans, Avolio, Avey, & Norman 2007)، وتكون المقياس من اربعة ابعاد هي: (بعد الأمل، كفاءة الذات أو الثقة بالنفس، وبعد الصمود، وبعد التفاؤل) ويتكون كل بعد من ست مفردات، وطريقة تصحيح المقياس في الدراسة الحالية هو باستعمال مقياس ليكرت الخماسي (موافق بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، غير موافق، غير موافق على الاطلاق).

-صدق الترجمة Translation Vallidity: قامت الباحثة بترجمة عبارات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية\*، وبعد ذلك تم عرض النسختين العربية والإنجليزية على متخصص في اللغة الإنجليزية\* لمراجعته بهدف التأكد من مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية ثم تم عرض المقياس على متخصص في اللغة العربية\* لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لعبارات المقياس.

-التحليل المنطقي لل فقرات: تم عرض مقياس رأس المال النفسي على عدد من المحكمين البالغ عددهم (١٠) من اساتذة الجامعة للحكم على صلاحية الفقرات وارتباطها بمتغير البحث فحصلت الباحثة على نسبة موافقة جيدة ولم يتم حذف اي فقرة وانما تعديل فقط، وكانت نسبة الموافقة (٨٦%).

-تمييز الفقرات:

الهدف من إجراء القوة التمييزية هو للتعرف على مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الطلبة بالنسبة للسمة (Shaw,1967:450).

تم تقسيم الاستمارات التي اجاب عنها الطلبة الى مجموعتين بنسبة (٢٧%) لكل مجموعة وسمت بالمجموعة العليا والمجموعة الدنيا، إذ بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (١٠٨) والمجموع الكلي للاستمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي هي (٢١٦) ولمعرفة الدلالة بين متوسطي المجموعتين تم تطبيق الاختبار التائي (t-test) لاختبار الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في كل فقرة، وعدت القيمة التائية مؤشرا لتمييز كل فقرة وموازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١٥)، وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (٢٤) فقرة، مما يجعل فقرات المقياس دالة إحصائياً ويتمتع بصدق تمييزي عالٍ والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول رقم (١)

القوة التمييزية لفقرات مقياس رأس المال النفسي

البعد	الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	الجدولية	المحسوبة
الكفاءة الذاتية	ف٤	٤,٧٩	١,٨١٨	١,٧٣	١,٥٨٢	١٦,٥٨٥	
	ف٥	٤,٧٢	١,١٣١	١,٤٧	١,٥٢٦	١٧,٤٠٧	
	ف٩	٤,٩٧	١,٩٨٠	٢,٥٦	١,٢٦٣	٩,٥٧٥	١,٩٦
	ف١٩	٢,١٦	١,٣٣٤	١,٣٤	١,٤٨٣	١٥,٣٩٥	
	ف١٣	٣,٧٤	١,٢٩٠	١,٤٦	١,٧٦٦	٩,٩٩١	
	ف٢٠	٤,٤٩	١,٥١٣	١,٢٤	١,٤٩٠	٥٧٨ ١٤,	
الامل	ف٣	٢,٠٦	١,١٠٩	١,٤٢	١,٥٨٢	١٣,٤٩٦	١,٩٦
	ف٦	٤,٤٣	١,١٣٢	١,٨٠	١,٤٢١	١٠,٧٨٥	

دالة		١٢,٢٠٢	١,٥٠٥	١,٦١	١,٢٨٩	٢,٣٩	١٠ ف	
دالة		٩,٩٩١	١,٥٤١	١,٩٠	١,١٤٤	٢,٤٠	١٤ ف	
دالة		٢٦٨ ١٦,	,٦٢٧	١,٣١	١,٤٣٣	٤,٢٩	١٧ ف	
دالة		٥,٢٦٨	,٩٨٠	١,٦٤	١,٢١٩	٣,٥٢	١٨ ف	
دالة		٨,٤٧١	,٩٣٧	١,٢٧	١,٥٣٤	٤,٨٥	٢ ف	الصمود
دالة		١٥,٧٩٥	,٥٨٣	١,٦٤	١,٣٣٤	٢,١٦	٧ ف	
دالة		٧١,٦٦١	,٦٥٦	١,٥٣	١,٤٣٤	٤,٤٣	١١ ف	
دالة		٢٤٦ ١٦,	,٧٣٠	١,٣٨	١,٩٩٥	٤,٤٠	١٥ ف	
دالة		١٣,٤٩٦	,٥٨٢	١,٥٢	١,٤٠٩	٤,٠٦	٢٣ ف	
دالة		١٠,٤٨٥	١,٠٢١	١,٢٠	١,٣٣٢	٢,٤٣	٢٤ ف	
دالة		٣١٨ ١٨,	,٥٥١	١,٥٠	١,٩٦١	٣,٢٦	١ ف	
دالة		٢٧٨ ١٤,	,٤٩٠	١,٢٤	١,٤١٣	٣,٤٩	٨ ف	
دالة		١٦٨ ١٦,	,٦٢٧	١,٥١	١,٤٣٣	٢,٢٩	١٢ ف	التفاؤل
دالة		٥,٤٦٨	,٩٨٠	١,٦٤	١,٣١٩	٣,٥٢	١٦ ف	
دالة	١,٩٦	١٦,٢٨٥	,٨٨٢	١,٢٣	١,٩١٨	٢,٧٩	٢١ ف	
دالة		١٧,٥٠٧	,٨٢٦	١,٢٧	١,٣٣١	٢,٧٢	٢٢ ف	

□ حساب ارتباط درجة فقرة البعد بالدرجة الكلية:

تم استعمال معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجة كل فقرة في البعد والدرجة الكلية للمقياس، وبعد استحصال النتائج وموازنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الحرجة

لمعامل الارتباط تبين أن جميع الفقرات دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، إذ تم الإبقاء على الفقرات التي لها معاملات ارتباط جيدة بالدرجة الكلية، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم ( ٢ )

حساب ارتباط درجة فقرة البعد بالدرجة الكلية لرأس المال النفسي

رقم المجال	اسم المجال	عدد الفقرات	ارقام الفقرات	قيم معامل ارتباط فقرات كل مجال بالدرجة الكلية
١	الكفاءة الذاتية	٦	٤	٠,٦٩٩
			٥	٠,٧١٦
			٩	٠,٤٨١
			١٣	٠,٠٥٠٠
			٢٣	٠,٩٥٤
٢	الضمود	٦	٢٤	٠,٦٨٩
			٣	٠,٦١١
			٦	٠,٥٣٤
			١٠	٠,٥٩٠
			١٤	٠,٥٠٩
			٢١	٠,٤٠٩
٣	التفاؤل	٦	٢٢	٠,٦٣٢
			٢	٠,٤٧١
			٧	٠,٦٦٢
			١١	٠,٦٦٧
			١٥	٠,٦٩٧
			٢٠	٠,٦٢١

٠,٤٠٥	١٩			
٠,٧٠٥	١			٤
٠,٦٦١	٨			
٠,٦٥٨	١٢			
٠,٥٣٢	١٧	٦	الامل	
٠,٦٠٩	١٨			
٠,٢٧١	١٦			

ان جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩)

الخصائص السايكومترية لمقياس رأس المال النفسي:

"الصدق: وقد تحقق من المقياس الحالي نوعان من الصدق هما:

أولاً: الصدق الظاهري **Face Validity**: تم عرض مقياس رأس المال النفسي على عدد من المحكمين البالغ عددهم (١٠) من اساتذة الجامعة للحكم على صلاحية الفقرات وارتباطها بمتغير البحث فحصلت الباحثة على نسبة موافقة جيدة ولم يتم حذف اي فقرة وانما تعديل فقط.

ثانياً: صدق البناء: تم حساب صدق البناء للمقياس عن طريق التحقق من حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس وكما موضح في الجدول (١)، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية، وكما هو موضح في الجدول (٢).

ثبات المقياس **Scale Reliability**: تم التحقق من الثبات بطريقتين وهما كالآتي:

أ. طريقة اعادة الاختبار: لاستخراج الثبات تم إعادة تطبيق المقياس على عدد من الطلبة البالغ عددهم

(٥٠) طالباً وطالبة، إذ بلغ معامل ثبات الكفاءة الذاتية (٠,٧٩) الامل (٠,٧٦) التفاؤل (٠,٧٨)

الصمود (٠,٧٧) وللمقياس ككل (٠,٧٧) درجة.

ب. طريقة (ألفا كرونباخ)، للاتساق الداخلي: قد بلغ معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ للعينه ككل البالغة

(٤٠٠)، وللمقياس ككل (٠,٧٧) وهو معامل جيد، ومعاملات الثبات لابعاد المقياس، هي الكفاءة

الذاتية (٠,٧٥) الامل (٠,٧٨) التفاؤل (٠,٧٩) الصمود (٠,٧٥).

ثانياً: مقياس العطف على الذات:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتطوير مقياس العطف على الذات باستعمال مقياس

(Neff,2003) والمعرب من قبل أبو رداد (٢٠١٩) ومقداي (٢٠١٩) تكون المقياس بصورته الأولية من

(٢٧) فقرة موزعة على ستة أبعاد: أولاً : اللطف مع الذات وتمثله الفقرات من (١) إلى (٦)، ثانياً : الحكم على الذات وتمثله الفقرات من (٧) إلى (١١) ، ثالثاً : المشاركة في الخصائص الإنسانية وتمثله الفقرات من (١٢) إلى (١٥)، رابعاً : اليقظة الذهنية وتمثله الفقرات من (١٦) إلى (١٩)، خامساً: المبالغة بالمشاعر غير السارة وتمثله الفقرات من (٢٠) إلى (٢٣) سادساً: الانعزالية وتمثله الفقرات من (٢٤) إلى (٢٧).

#### طريقة تصحيح المقياس

تم تصحيح المقياس وفقاً لسلم تدريجي خماسي يجيب عنه الطلبة على النحو الآتي:  
 دائماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، أبداً )، إذ أعطيت الإجابة (دائماً (٥) درجات، غالباً (٤) درجات، أحياناً (٣) درجات، قليلاً وتعطى درجتين، أبداً تعطى درجة واحدة، وتمثلت الفقرات الإيجابية لمقياس التعاطف مع الذات في (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧).

#### التحليل المنطقي لفقرات الاختبار:

تم عرض المقياس على (١٠) من المحكمين من أساتذة علم النفس من جامعة بغداد، وطلب من كل منهم إبداء الرأي حول وضوح وكفاءة العبارات، وبلغت النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين على كل عبارة من عبارات المقياس وفي ضوء ملاحظات السادة المحكمين تم تعديل بعض العبارات، ولم يتم حذف أي من الفقرات الموجودة في المقياس الأصلي وإنما التعديل فقط، إذ بلغت نسبة الاتفاق (٨٨%) ومن ثم تم تطبيقها على عينة الدراسة.

#### □: التحليل الاحصائي للفقرات:

#### تمييز الفقرات Items Discrimination :

وقد تم استخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس العطف على الذات من خلال تقسيم الفقرة الى (أسلوب المجموعتين المتطرفتين) و يهدف هذا الإجراء إلى تحقيق مجموعتين متطرفتين تمثل نسبة قطع كل منهما الى (٢٧%) العليا و (٢٧%) الدنيا، لتكون لدينا مجموعتان بأكبر حجم واقصى تباين ممكن ويقترب توزيعهما من التوزيع الطبيعي (Stanly & Hopkins, 1972:268)، بعد ذلك تم ترتيب الدرجات الكلية لهما ترتيباً تصاعدياً ثم فرز المجموعتين المتطرفتين وبنسبة ( ٢٧% ) بواقع (١٠٨) استمارة المجموعة العليا و (١٠٨) استمارة للمجموعة الدنيا، إذ بلغ مجموع عينة الاحصاء (٢١٦) ثم تم استخراج القيمة التائية المحسوبة بين متوسطات وتباينات المجموعتين وتعد هذه القيمة القوة التمييزية للمقياس فإذا كانت أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١،٩٦) يتم قبولها وعلى العكس من ذلك يتم رفضها وتبين من هذا الاجراء ان جميع الفقرات كانت مميزة وجدول ( ٣ ) يوضح ذلك.

## جدول رقم (٣)

معامل القوة التمييزية لفقرات العطف على الذات

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية
١ ف	٣,٧٨	١,٣٧٦	٢,٦٧	١,٤٤٠	٥,٧٩٦	١,٩٦
٢ ف	٣,٦٤	١,٣٨٤	٢,٨٥	١,٥٢١	٣,٩٧٧	
٣ ف	٤,١٠	١,٢٩٧	٣,٠٤	١,٥١٦	٥,٥٤٨	
٤ ف	٣,٧٥	١,١٢١	٢,٩٤	١,٤٠٩	٣,٦٨٧	
٥ ف	٤,٥١	,٩٥٢	٣,٦٥	١,٣٦٩	٥,٣٦٦	
٦ ف	٤,١٢	١,١٦٦	٣,٤١	١,٥٢٣	٣,٨٦٤	
٧ ف	٣,٦٣	١,٢٧٢	٢,٥٧	١,٢١٧	٦,٢٣١	١,٩٦
٨ ف	٢,٤٨	١,٣٧٧	٢,١٣	١,٢٤٦	٢,٩٦٩	
٩ ف	٣,٤٦	١,٤١٠	٢,٥٨	١,٢٧٦	٤,٨٠٦	
١٠ ف	٣,٨٩	١,٢٦٣	٢,٨٥	١,٢٢١	٦,١٣٤	
١١ ف	٤,٢١	١,٢٠٨	٢,٩٤	١,٣٢٧	٧,٣٩٩	
١٢ ف	٣,٦٠	١,٣٦٠	٢,٦٣	١,١٠٧	٥,٧٦١	
١٣ ف	٣,١٧	١,١٤٠	١,٠٨٠	١,٠٨٠	٧,٥٣٦	١,٩٦
١٤ ف	٤,٦٥	,٦٤٦	١,١٧٦	١,١٧٦	١٢,٩١٠	
١٥ ف	٣,٣٨	١,٢٥٨	١,٣١٤	١,٤١٣	٧,٢٤٧	
١٦ ف	٤,٤٦	,٧٥٤	١,٢١٨	١,٢١٨	١٤,٦٤٥	
١٧ ف	٣,٢٢٠	٠,٧٨٩	٤,٣٠٠	١,١٤٧	٣,٦٧٠	
١٨ ف	٣,٠٦٠	٠,٨١٨	٤,٣٢٠	١,٠٥٨	٤,٩١١	
١٩ ف	٣,٣٨٠	٠,٦٣٥	٤,٧٢٠	١,٢١٢	٤,٤٠٩	
٢٠ ف	٣,٦٤٠	٠,٩٢٠	٢,٠٨٠	٠,٨٢٩	٤,١٩٦	

دالة		١٦,٢٢٢	١,١٨٤	٣,١٨٤	٠,٧٠٢	٤,٥٥	٢١ ف
دالة		٩,٧١١	١,٢٤٤	٢,٢٤٤	٠,٠٣٠	٤,١٢	٢٣ ف
دالة		٣,٧٤٠	١,٠٧٩	٣,٧٦٠	٠,٧٩٨	٤,٦٦٠	٢٤ ف
دالة		٣,٨٤٦	٠,٩٣١	١,٥٠٠	٠,٩٢٥	٤,٤٠٠	٢٥ ف
دالة		٤,٠٠٨	١,٠٣٥	٣,٩٠٠	٠,٨١٣	٤,٤٦٠	٢٦ ف
دالة		٣,٦٧٠	١,١٤٧	٤,٣٠٠	٠,٧٨٩	٣,٢٢٠	٢٧ ف

صدق الفقرة:

حساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

تشير صدق الفقرة إلى الكشف عن مدى قياس كل فقرة للسمة أو الخاصية التي تقيسها باقي الفقرات في المقياس (أبو حطب، وآخرون، ١٩٧٨: ٥٤)، وللتحقق من صدق فقرات المقياس الحالي، اعتمدت الباحثة على الدرجة الكلية للمقياس بعد الاختبار الداخلي من الممكن استخراج صدق للفقرة المراد قياسها، في حالة عدم وجود اختبار محك خارجي (Anastasi, 1976: 211)، لذلك يتم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الإجمالية للمقياس، وإذا حصلت على النتيجة ووازنت معامل الارتباط المحسوب بقيمة معامل الارتباط الحرج، فسترى أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) كما موضح في الجدول (٤).

جدول رقم (٤)

الخصائص السايكو مترية العطف على الذات

الفقرة	معامل الارتباط	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
١٥	٠,٤٠٥	٠,٤٠٩	١٩	٠,٥٢٤	١
١٦	٠,٥٠٨	٠,٤٥١	٢٠	٠,٤١٧	٢
١٧	٠,٤٥٦	٠,٥٢١	٢١	٠,٥٤٢	٣
١٨	٠,٤٩٤	٠,٥١٨	٢٢	٠,٣٩٧	٤
١٩	٠,٤٣٥	٠,٤٥٠	٢٣	٠,٣٨٧	٥
٢٠	٠,٧٩٩	٠,٤١٦	٢٤	٠,٤٠٩	٦
٢١	٠,٥٠٩	٠,٤٨٣	٢٥	٠,٥٥٠	٧

٥٠٠,	٢٢	٠,٥٢٤	٢٦	٠,٥٢٤	٨
٦٢١,	٢٣	٠,٦١٧	٢٧	٠,٤١٧	٩
٤٤٢,	٢٤	٠,٣٤٢	٢٨	٠,٣٤٢	١٠
٦٧١,	٢٥	٠,٣٨٧	٢٩	٠,٥٢٤	١١
٥٢١,	٢٦	٠,٥٢٤	٣٠	٠,٤١٧	١٢
٤٩٣,	٢٧	٠,٦١٧	٣١	٠,٥٤٢	١٣
		٠,٤٥٣	٣٢	٠,٣٩٧	١٤

الصدق: Validity :

تم التحقق من الصدق من خلال:

أولاً: الصدق الظاهري: ويتحقق هذا النوع من الصدق بقيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى

تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (الإمام، وآخرون، ١٩٩٠: ١٣٠).

وقد تحققت الباحثة من هذا الصدق بعد ان تم عرضه على عدد (١٠) من المحكمين في التخصص من ذوي

الخبرة وتم أخذ آرائهم في تحديد مدى ملاءمة فقرات المقياس لقياس الظاهرة محل الدراسة، وتم الحصول

على نسبة اتفاق (٨٨%)، من الخبراء على فقرات مقياس العطف على الذات.

ثانياً: صدق البناء: تم حساب صدق البناء للمقياس عن طريق التحقق من حساب القوة التمييزية لفقرات

المقياس وكما موضح في الجدول (٤)، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية، وكما هو موضح في الجدول (٥)

□ ثبات المقياس Scale Reliability :

يعني الثبات اتساق درجات فقرات المقياس التي يفترض ان تقيس في ما ينبغي قياسه

(Marshall, 1972:125)، ولحساب الثبات في مقياس البحث الحالي، اعتمدت الباحثة طريقة الاتساق

الخارجي باستعمال الاختبار واعادة الاختبار الاتساق الداخلي باستعمال معادلة ألفا كرونباخ والاتساق

الخارجي (إعادة الاختبار) ولغرض حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار طبقت الباحثة المقياس على عينة الثبات المحسوب حجمها (٥٠) طالبًا وطالبة تم اختيارهم من عينة البحث عشوائياً، وذلك بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول، صححت الاستجابات في التطبيق الثاني واستخرج معامل ارتباط بيرسون" بين درجات التطبيقين الأول والثاني، وبلغ معامل الثبات للمقياس (٠,٨٦).

معادلة ألفا كرونباخ : تُعدُّ هذه الطريقة مفضلة لقياس الثبات فهي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين فقرات المقياس، ولحساب ثبات مقياس هذا البحث بهذه الطريقة اعتمدت الباحثة على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة، وبهذه الطريقة بلغ معامل الثبات (٠,٨٠) إذ يشير (عيسوي، ١٩٨٥) إلى أن معامل الثبات الذي يتراوح بين (٠,٧٠-٠,٩٠) هو مؤشر جيد للمقياس الثابت (عيسوي، ١٩٨٠: ٠٨).

المقياس بالصيغة النهائية:

بعد ما تاكدت الباحثة من صدق مقياس العطف على الذات وثباته، تكونت الصيغة النهائية للمقياس من (٢٧)، وتكونت البدائل من (دائماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، أبداً)، وبدرجة كلية هي الاعلى (١٣٥)، واقل درجة (٢٧).

## الفصل الرابع: تفسير النتائج ومناقشتها:

في الفصل الحالي، نقدم نتائج البحث الحالية التي تم الكشف عنها من خلال التحليل الإحصائي، والإجابة عن أهدافها، وتفسير نتائجها في ضوء الإطار النظري، وتقديم التوصيات والاقتراحات والاستنتاجات. الهدف الأول: التعرف على رأس المال النفسي عند طلبة الجامعة.

إذ بلغ المتوسط الحسابي للكفاءة الذاتية (٢٢،٣٣) وبانحراف معياري (٩،٨٢٢)، مجال الصمود جاء في المرتبة الثانية، بمتوسط حسابي (٢٣،٨١) والانحراف المعياري (١٠،١١٣)، مجال التفاؤل، احتلت المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٢٢،٧٨٤) وانحراف معياري (٨،٧٤٣)، كما الأمل بالمرحلة الرابعة، بمتوسط حسابي (٢٤،٨٥٣) وانحراف معياري (٧،٧٧١) والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

## جدول رقم (٥)

## الاختبار التائي لمقياس رأس المال النفسي

الدالة	ت المحسوبة		الوسط ا لفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستراتيجيات
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	١،٩٦	٢،١٢٦	١٨	٩،٨٢٢	٢٢،٣٣	الكفاءة الذاتية
دالة		٢،٩٣٨	١٨	١٠،١١٣	٢٣،٨١	الصمود
دالة		٢،٠٩١	١٨	٨،٧٤٣	٢٢،٧٨٤	التفاؤل
دالة		٢،٦٦٣	١٨	٧،٧٧١	٢٤،٨٥٣	الأمل

وتشير هذه النتيجة إلى امتلاك الطلبة رأس المال النفسي الإيجابي الذي يرتبط بالعوامل البيئية الخاصة بالطلبة فكلما توافرت البيئة الثقافية والاجتماعية الملائمة كلما زاد امتلاك الطلبة لرأس المال النفسي الإيجابي، الذي هو تركيب جوهري تشترك أبعاده (الكفاءة الذاتية، والأمل، والصمود، والتفاؤل) في إحداث النزعة التحفيزية لدى الطلبة مما يساعد في تحقيق الميزة التنافسية بينهم (Luthans et al., 2007)، إذ إن توافر الحالة النفسية الإيجابية رأس المال النفسي لدى الطلبة تعزز ثقته بنفسه، وإمكاناته، مما يعطيه الميل لأن يكون محفزاً تجاه الأهداف لتحقيقها والإيمان بالنجاح في الوصول إليه والتعافي من الصعوبات، والمشكلات التي تظهر في طريق تحقيقه.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق الاحصائية لرأس المال النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكر/انثى) والتخصص (علمي/ انساني).

ولمعرفة دلالة الفرق في مقياس رأس المال النفسي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

إذ اشارت النتائج بانعدام الفروق بين الجنسين، وان الدرجة (١,٣٢) المحسوبة، وهي اقل من الدرجة الجدولية (١,٩٦)، كذلك اشارت النتائج بانعدام الفروق وفق متغير التخصص، وان درجة (٠,١٠) المحسوبة اصغر من الجدولية البالغة (١,٩٦)، وعدم وجود فرق بين الجنس والتخصص، إذ تبين القيمة المحسوبة للتفاعل بين الجنس والتخصص (٠,٥٤٢)، أصغر من القية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (٣٩٦)، وجدول (٦) يوضح ذلك.

## جدول رقم (٦)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للجنس والتخصص لمقياس رأس المال النفسي

الدالة	قيمة ف		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع مربعات	مصدر التباين	
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	١,٩٦	١,٠٣٢	١٠,٠٢٣	٢	١٠,٠٢٣	الجنس	
غير دالة		,٠١٠	,٠٩٥	٢	,٠٩٥	التخصص	
غير دالة		,٥٤٢	٥,٢٦٩	٢	٥,٢٦٩	الجنس*التخصص	
				٩,٧١٣	٣٩٨	٣٨٤٦,٣٧٩	الخطأ
					٣٩٨	٣٨٦٦,١٧٧	الكلية

وتشير هذه النتيجة إلى أن الإناث والذكور يمتلكون لرأس المال النفسي، ويمكن رد هذه النتيجة إلى المسؤولية التي يتحملونها، وأن الضغوط الحياتية متساوية بين الذكور والإناث، كذلك يمتلكن نظرة إيجابية للحياة بصورة أكبر لاختلاف طبيعة المسؤوليات، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Singh, 2014 & Garg) التي توصلت إلى أن الإناث والذكور يمتلكون درجة أكبر من رأس المال النفسي، وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود تباين بين الطلبة وفقاً للتخصص في درجة امتلاك رأس المال النفسي فأكثر الطلبة لديهم رصيد من رأس المال النفسي، ويمكن رد ذلك إلى قلة الضغوط التي يتعرض لها الطلبة والالتزام النسبي من قبلهم واحترامهم للأستاذ، تلك الأمور التي تزيد من تقدم الطلبة.

نتائج الهدف الثالث: التعرف على العطف على الذات عند طلبة الجامعة.

للتحقق من هذا الهدف استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة بهدف معرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس حيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٧)، إذ بلغ المتوسط الحسابي (٨٥,٠٤٦) درجة بانحراف معياري مقداره (١٠,٠٥٥) وهو أقل من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٨١) درجة، وان القيم التائية المحسوبة هي اكبر من الجدولية البالغة (١,٩٦)، وهذا يقودنا إلى الاستنتاج بأن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بالعطف على الذات وكما مبين في الجدول (٧).

جدول رقم (٧) مقياس العطف على الذات

الدلالة	ت المحسوبة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	١,٩٦	٢,٠٣٤	٨١	١٠,٠٥٥	٨٥,٠٤٦	العطف على الذات

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٣٩٨) تساوي (١,٩٦). كما يمكن تفسير ذلك في ضوء ما ذكره (Kristin Neff) من أن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من التعاطف مع الذات يكونون أقل عرضة للصدمات، والخبرات الانفعالية السلبية كالقلق والخزي بعد تعرضهم للأحداث السلبية، كما أنهم لا يتجنبون المهام الصعبة خوفاً من الفشل، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Karakasidou & Stalikas, 2017) إلى أن التعاطف مع الذات مهارة يمكن تعلمها، وأن المستوى المرتفع من التعاطف مع الذات يرتبط بمستويات مرتفعة من الانفعالات الإيجابية، والرضا عن الحياة، والسعادة الذاتية، إذ يتضمن ذلك إعادة تقييم الفرد لحياته، ومساعدته على إدراك الجوانب الإيجابية في حياته، وتغيير الانفعالات السلبية إلى إيجابية، وتوسيع رؤيته للأمور.

الهدف الرابع: دلالة الفروق الاحصائية للعطف على الذات تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص. أشارت النتائج إلى وجود فروق وفق متغير الجنس لصالح الذكور، كون النتيجة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لان القيمة الفائية المحسوبة البالغة (٦,٨٦٧) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، كذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق وفق متغير التخصص، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتخصص (١٨,١٤) وهذا يؤدي بان النتيجة غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) لان القيمة الفائية المحسوبة البالغة (٠,٥٩) اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، وهذه النتيجة تشير إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً في التفاعل بين الجنس والتخصص والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

## جدول رقم (٨)

## العطف على الذات بالنسبة للجنس والتخصص

الدالة	قيمة ف		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	المجدولية	المحسوبة				
دالة	١,٩٦	٦,٨٦٧	١٣٦,٣٦٩	٢	١٣٦,٣٦٩	الجنس
غير دالة		,٠٥٩	١,٦٦٢	٢	١,٦٦٢	التخصص
دالة		٢,٣٢١	٦٥,٧٦٠	٢	٦٥,٧٦٠	الجنس* التخصص
			٢٨,٣٢٩	٣٩٨	١١٢١٨,١٢١	الخطأ
				٣٩٨	١١٤١٧,٧٥٠	الكلية

وتعزو الباحثة أن الظروف الحالية قد أثرت على كل من الذكور والإناث؛ لأن المتطلبات الجامعية واحدة وهي لا تفرق بين الذكور والإناث من حيث التكاليف، أضف إلى ذلك أن الظروف الأخيرة والمستجدات الخاصة كان لها التأثير على كل من الذكور والإناث ومن ثم لم توجد فروق بينهما على مقياس التعاطف مع الذات فكلاهما يحتاج إلى مستوى من التعاطف مع الذات حتى يستطيع أن يصل إلى الكمالية التوافقية لديه ويمكنه من مواجهة الضغوط النفسية والأكاديمية، كما يلاحظ أن الإناث أعلى من الذكور في الإنسانية المشتركة وهذا يتماشى مع طبيعة الإناث فليدهن الجانب الإنساني بالفطرة، كما يلاحظ أن العطف على الذات كان لصالح الذكور وهذا يبين أن الذكور لديهم اتزان ومرونة ووعي عند مواجهة المواقف الضاغطة.

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين رأس المال النفسي والعطف على الذات

لغرض التعرف على العلاقة بين رأس المال النفسي والعطف على الذات تم حساب العلاقة الارتباطية وفقاً لمعامل بيرسون، إذ اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة هي (١٠,١٩)، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٩)، ومستوى دلالة (٠,٠٥)، مما تشير هذه النتيجة الى وجود علاقة طردية موجبة دالة احصائياً بين متغيري البحث والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

## جدول رقم (٩)

يبين معامل الارتباط بين رأس المال النفسي والعطف على الذات عند طلبة الجامعة

الدالة	درجة الحرية	القيمة التائية		معامل الارتباط	نوع العلاقة
		الجدولية	المحسوبة		
دالة	٣٩٨	١،٩٩	١٠،١٩	٠،٨٧	رأس المال النفسي و العطف على الذات

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي والعطف على الذات وقد ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن رأس المال النفسي يجعل الفرد قادراً على التقييم المعرفي السليم للواقع والتعامل بإيجابية مع الضغوط المختلفة مما يجعل نظرتة للحياة أكثر شمولية وواقعية، مما ينعكس سلباً على العطف على الذات والتي تتضمن تشويه التفكير، والتقييم الذاتي غير المناسب، وتقليل مستوى التوتر من خلال الطرق السلبية والتفكير، كما أن العطف على الذات لا يركز على قبول التحديات الشخصية، والعواطف الإيجابية، والتقييم الإيجابي، والثقة والدافعية الإيجابية لتحقيق الأهداف التي تزيد من مستوى الرفاهية العامة للفرد.

## الاستنتاجات: Conclusio

١. إن طلبة الجامعة يتمتعون بالرأس المال النفسي.
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في رأس المال النفسي تبعاً لمتغير (الجنس)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتخصص.
٣. إن طلبة الجامعة يتمتعون بالعطف على الذات.
٤. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العطف على الذات تبعاً لمتغير (الجنس)، ولصالح الذكور وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتخصص.
٥. وجود علاقة موجبة بين رأس المال النفسي والعطف على الذات لدى طلبة الجامعة.

## التوصيات: Recommendations

١. تقديم برامج إرشادية وتوعوية لطلبة الجامعة حول أهمية أبعاد رأس المال النفسي، وغرس

هذه الصفات لديهم.

٢. التركيز على علم النفس الإيجابي من خلال الاهتمام بالنواحي النفسية والشخصية ومن بينها رأس المال النفسي الإيجابي لتحسين قدرة الطلبة على استخدام استراتيجيات فعالة في مواجهة الصعوبات التي تواجههم.

٣. تنظيم ندوات وبرامج إرشادية لتوعية طلبة الجامعة بأساليب العطف على الذات.

٤. توجيه المزيد من الدعم النفسي والأكاديمي لدى طلبة الجامعة الإناث وخاصة الكليات العلمية.

المقترحات:

١. تطبيق البحث على فئات عمرية وشرائح اجتماعية أخرى.

٢. إجراء دراسات وبحوث حول رأس المال النفسي وعلاقته بالعطف على الذات لدى عينات تختلف عن عينة الدراسة الحالية.

٣. إجراء دراسات وبحوث حول أثر رأس المال النفسي على الثبات الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

٤. أثر برنامج قائم على مدخل التعاطف مع الذات في تنمية بعض المهارات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

٥. التعاطف مع الذات والتعاطف مع الآخر لدى ذوي الإعاقة السمعية: دراسة كلينكية.

٦. التعاطف مع الجسد وعلاقته بصورة الجسم لدى طلبة الجامعة.

## REFERENCES: المصادر

١. ابو حطب، فؤاد وآخرون (١٩٨٧): التقويم النفسي، مكتبة الأنجلو.
  ٢. عيسوي ، عبد الرحمن ( ١٩٨١ ): دراسات سيكولوجية ، دار المعارف القاھر.
  ٣. النجار، جمعة نبيل (٢٠١٠): القياس والتقويم ، ط١، دار الحامد ، المصرية، ط٣، القاھرة.
1. Anastasi, (1976): **Psychological testing**, New jersey, prentice Hall.
  2. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., (2008): **Bad is stronger than good**. *Review of General Psychology*, 5, 323-370. <https://doi.org/10.1037>.
  3. Breevaart, K., et al. (2015): **Leader-member exchange, work engagement. and job performance**. *Journal of Managerial Psychology*, 30(7).
  4. Ebel, R.(1972):**Essential of education measurement**. New Jersey: 41.
  5. Erkuş, A., & Findıklı, M. (2013): **A research on the impact of psychological capital to job satisfaction, job performance and intention to quit**. *Istanbul University Journal of the School of Business*, 42(2).
  6. Fredrickson, B. L. (2004): **The broaden-and-build theory of positive emotions**. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>.
  7. Hobfoll, S. (2002): **Social and psychological resources and adaptation**. *Review of General Psychology*, 6, 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
  8. Huitt, W. (1999): **Conation as an important factor of mind**. *Educational Psychology Interactive*. Valdosa State University. <http://www.edpsycinteractive.org/topics/conation/conation.html>
  9. Luthans, D., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007): **Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction**. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570>.
  10. Marshall, J.C. (1972): **Essentials Testing**, Addison Wesley California, 1st Edition, USA.
  11. Shaw, Marvin, E. (1967): **Scale for the Measurement of** Mc-Graw, Hill, New York.
  12. Stanley, C. & Hopkins, K (1972):**Educational and psychologica Measurement and Evaluation**. New Jersey: prentice - Hall- Zeller, R.A.
  13. Youssef Morgan, C. M., & Luthans, F. (2015): **Psychological capital and well being**. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 31(3), 180-188. <https://doi.org/10.1002/smi.2623>