

الإسهام النفسي لرأس المال النفسي في التنبؤ بالشفقة بالذات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بمدينة مصراتة.

إعداد الباحثان: د. فيروز صالح جابه.

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة مصراتة.

الايمل: Fairouz.saleh@edu.misuratau.edu.ly

د. مريم علي الهني.

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة مصراتة.

الايمل: mareamalhany@gmail.com

ملخص البحث:

هدف هذا البحث الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي والشفقة بالذات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بمدينة مصراتة، كذلك إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال درجات أفراد العينة على مقياس رأس المال النفسي المستخدم في هذا البحث، كذلك التعرف على الفروق بين الذكور والاناث في درجة رأس المال النفسي والشفقة بالذات، ولتحقيق هذه الأهداف ستم الاستعانة بالمنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وتكونت عينة البحث من (107) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بمدينة مصراتة، وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج من أهمها: أن رأس المال النفسي عامل متنبأ بالشفقة بالذات، ويمكن القول أن هذه النتيجة منطقية نظراً لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين رأس المال النفسي والشفقة بالذات، فتنبؤ رأس المال النفسي بالشفقة بالذات ينبع من قدرته على تعزيز التفكير الإيجابي، وتعليم الشخص كيفية التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة بطريقة رحيمة وبناءة، فرأس المال النفسي بأبعاده الأربعة والمتمثلة في التفاؤل والكفاءة الذاتية والأمل والصمود يساهم بدرجة عالية في تعزيز الشفقة بالذات، ومن ضمن النتائج كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث في أبعاد مقياس رأس المال النفسي. كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث في أبعاد الشفقة بالذات. وتوصل البحث إلى مجموعة من التوصيات، منها: عقد ورش عمل ومحاضرات إرشادية وتوعوية بهدف تعزيز رأس المال النفسي والشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا، وإشعار المسؤولين والمتخصصين التربويين والمرشدين النفسيين بضرورة بناء وتصميم برامج إرشادية للمساهمة في تعزيز رأس المال النفسي والشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا.

الكلمات المفتاحية: الإسهام النفسي، رأس المال النفسي، الشفقة بالذات، طلبة الدراسات العليا، مدينة مصراتة.

The Relative Contribution of Psychological Capital to Predicting Self-Compassion among a Sample of Graduate Students in Misurata

Prepared by: Dr. Fairouz Saleh Jabah

Department of Education and Psychology, Faculty of Education, Misurata
University

Email: Fairouz.saleh@edu.misuratau.edu.ly

Dr. Mariam Ali Al-Haney

Department of Education and Psychology, Faculty of Education, Misurata
University

Email: mareaamalhany@gmail.com

Abstract:

This research aimed to reveal the nature of the relationship between psychological capital and self-compassion among a sample of postgraduate students in Misurata, Libya. It also sought to determine the possibility of predicting self-compassion based on the participants' scores on the psychological capital scale used in this research, and to identify differences between males and females in their scores on psychological capital and self-compassion. To achieve these objectives, a descriptive correlational-predictive approach was employed. The research sample consisted of 107 male and female postgraduate students in Misurata. The research yielded several key findings, most notably that psychological capital is a predictor of self-compassion. This result is logical given the positive correlation between psychological capital and self-compassion. Psychological capital's predictive power

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

stems from its ability to promote positive thinking and teach individuals how to cope with stress and difficult situations in a compassionate and constructive manner. The four dimensions of psychological capital—optimism, self-efficacy, hope, and resilience—contribute significantly to fostering self-compassion. Furthermore, the research found no statistically significant differences between the mean scores of males and females on the dimensions of the scale. Psychological capital. Furthermore, no statistically significant differences were found between the mean scores of males and females in the dimensions of self-compassion. The research concluded with a set of recommendations, including: conducting workshops and awareness-raising lectures to enhance psychological capital and self-compassion among graduate students, and alerting officials, educational specialists, and psychological counselors to the necessity of developing and designing guidance programs to contribute to enhancing psychological capital and self-compassion among graduate students.

Keywords: relative contribution, Psychological capital, Self-compassion, Postgraduate students, Misrata city.

المقدمة:

يُعد رأس المال النفسي أحد الموارد الشخصية المهمة لتعزيز قدرة الفرد على مواجهة التحديات والضغوطات وتحقيق الأهداف وفي هذا الصدد يوضح (Luthans&Youssef,2017) أن رأس المال النفسي هو مجموعة من السمات الإيجابية التي يمتلكها الفرد وتمثل في أربعة مكونات هي: الكفاءة الذاتية والتفاؤل والأمل والصمود، وهي مكونات تُسهم في تحقيق التكيف الإيجابي وتخطي التحديات وتحقيق النجاح في الحياة على المستوى الشخصي وعلى المستوى المهني. وتخطي تنمية وتطوير رأس المال النفسي بأهمية كبيرة لدى طلاب الجامعة، وعلى وجه الخصوص لدى طلاب الدراسات العليا، حيث يمثل هذا الجانب المهم والأساسي لصحة الانسان النفسية والعاطفية، ويساعد الطلاب على تخطي التحديات والصعوبات التي يواجهونها خلال فترة الدراسة، وتحقيق النجاح في الحياة الأكاديمية والمهنية والشخصية. (Slåtten, et al.,2021)، ويساعد رأس المال النفسي الطلاب على تعزيز الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي، وتحسين القدرة على التعامل مع الضغوطات والتحديات، والتحكم في العواطف، وتعزيز العلاقات الاجتماعية والتواصل الفعال مع الآخرين (Varga et al.,2020). فطلاب الجامعات وعلى وجه الخصوص طلاب الدراسات العليا في أشد الحاجة لاكتساب رأس المال النفسي. ويمكن لرأس المال النفسي من خلال دوره في توجيه تفكير الأفراد وسلوكهم نحو التفاؤل والأمل والصمود والكفاءة الذاتية، أن يسهم في

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

تعزير علاقة الطلاب بمعنى حياتهم وصمودهم الأكاديمي (Zhang et al., 2022؛ Ganji&Tavakoli,2018). مما يعكس بشكل إيجابي على أدائهم الأكاديمي والمهني ويزيد من رفاهيتهم وصحتهم النفسية.

أما مفهوم الشفقة بالذات فُيعد أحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية، والذي تزايد الاهتمام به في الفترة الأخيرة كأحد المتغيرات الإيجابية والأساسية والتي لها أهميتها في تكوين شخصية الفرد (المنشاوي،2016). وتُعد نيف أول من طرحت مصطلح الشفقة بالذات، ورأت أن الفرد لا يشعر بالسعادة النفسية إلا إذا شعر بالشفقة بالذات، وهي تُمثل موقفاً راضياً ومتقبلاً للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته (العبيدي،2017). وترى (Neff et al., 2005) أن الأفراد المشفقين بذاتهم لديهم دافعية للإنجاز ورغبة في تحقيق أقصى إمكاناتهم من التفوق، كما أن الاسهامات الجديدة التي قدمتها الشفقة بالذات تركيزها على الموقف العاطفي الذي يتخذه الأفراد تجاه أنفسهم عندما يواجهون خبرة فشل أو معاناة بدلاً من إلقاء اللوم على الذات. ومن جهة أخرى أكد (Hansmaan,2018) على ضرورة تمتع الطالب الجامعي بقدر كافي من الشفقة بالذات كمتغير إيجابي في الشخصية يعمل على زيادة فهمه لذاته والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو الضغوطات أو التحديات بدلاً من توجيه النقد واللوم لها بشكل لاذع، مما يُقلل من القلق والانفعالات السلبية بين الطلاب، وبالتالي تدعمهم بشكل إيجابي في مواجهة الإحباط والفشل وتساعدتهم على كيفية التعامل مع الذات بطريق مناسبة للوصول إلى تحقيق الإنجازات المطلوبة. وقد أشارت نتائج دراسة كل من (Bluth et al., 2015;Zhang et al.,2016) إلى ضرورة تضمين طرق التدخل القائمة على الشفقة بالذات ضمن التدخلات المقدمة للطلاب المعرضين للضغوط الأكاديمية؛ نظراً لدورها الفعال في التخفيف من حدتها وتنمية أساليب التعايش الصحي معها. كما أظهرت نتائج دراسة (shebuski et al., 2020) أن الشفقة بالذات بمثابة عامل وقائي يُخفف من تطور الضائقة النفسية بعد التعرض للصدمات وأهمية تنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.

وترى الباحثتان أن مرحلة الدراسات العليا تُعد ذات أهمية بالغة في حياة الطلاب، كما أن مفهومي رأس المال النفسي والشفقة بالذات يُعدان من العناصر المهمة التي تساهم في سواء الانسان وأحد العناصر الأساسية لتمتعه بدرجة جيدة من الصحة النفسية، لما لهما من دور فعال في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والتعامل بإيجابية مع الذات عندما تمر بتجارب محبطة، فموضوع رأس المال النفسي والشفقة بالذات يعدان من الموضوعات الجديدة بالدراسة لما لهما من أهمية في توجيه سلوك الفرد وفي صحته النفسية، حيث أن هذين المتغيرين لم يُحظيا بالاهتمام الكافي بالبحث والدراسة في البيئة المحلية والعربية، فلا زالت الدراسات عنهما قليلة، وفي هذا السياق أتى اهتمام الباحثتان بمعرفة الاسهام النسبي لرأس المال النفسي في التنبؤ بالشفقة بالذات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بمدينة مصراتة، كذلك التعرف على الفروق بين الذكور والاناث في درجة رأس المال النفسي والشفقة بالذات.

مشكلة البحث وتساؤلاته:

بدأت الدراسات حديثاً في الاهتمام بالجوانب الإيجابية لشخصية الفرد، وكل ما له علاقة بالحفاظ على مستوى جيد من الصحة النفسية والجسدية، الأمر الذي يُحقق الرضا والسعادة والقدرة على التكيف والتوافق مع متطلبات الحياة ومواجهة الصعاب المختلفة. وقد تناولت الدراسات حديثاً متغيراً هاماً وهو رأس المال النفسي والذي يُعد من متغيرات علم النفس

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

الإيجابي كأحد المتغيرات الإيجابية والتي تجعل الانسان قادراً على مواجهة الضغوطات بفاعلية وتحقيق التوافق والرضا بشكل عام. والذي يُعد مؤشراً على تمتعه بصحة نفسية سوية وتوافق جيد ورضا عن الحياة وقدرة جيدة على مواجهة ضغوطات الحياة، حيث يتعرض الطالب الجامعي للعديد من الضغوطات التي تنطوي على العديد من مصادر القلق والخطر والتهديد الأمر الذي يؤثر على توافقه (شاهين، 2023).

ولقد أشارت نتائج دراسات (Luthans et.,al,2008)، (Marlow,2011) إلى أن رأس المال النفسي الإيجابي يتضمن أربعة أبعاد هي (الكفاءة الذاتية، المرونة، التفاؤل، الأمل) تُعبّر عن مدى امتلاك الفرد للثقة بالنفس أثناء أداء المهام التي تتسم بالتحدي، وتشير إلى التوقعات الإيجابية نحو الحاضر والمستقبل، والمثابرة والسعي نحو تحقيق الأهداف والوصول إلى النجاح، مع القدرة على التحمل والرجوع إلى الحالة الاعتيادية عند التعرض للمشكلات والضغوط المختلفة.

قياساً على ذلك فالطالب الجامعي الذي يمتلك رأس مال نفسي إيجابي مرتفع، يسعى بشكل دائم إلى تحقيق النجاح على الرغم من التحديات المختلفة التي تواجهه، حيث أشار كارفر وآخرون إلى أن الأشخاص المتفائلين أكثر تكيفاً مع مواقف الحياة الضاغطة، ولديهم القدرة على حل المشكلات التي تواجههم، وهم أكثر تركيزاً وقدرة على التخطيط عند مواجهة المواقف الصعبة والاستفادة منها والتعلم من الخبرات السابقة (بوسنة، وبرقاد، 2021).

وترى (العبيدي، 2017) أن الشفقة بالذات تتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد وسمة من سمات الشخصية الإيجابية وحاجزاً نفسياً من الخبرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية، إذ إن الأفراد المشفقين بذاتهم أكثر مرونة وعقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرات السلبية مقارنةً مع الأفراد غير المشفقين بذاتهم. فالشفقة بالذات تلعب دوراً مهماً في تحسين تجربة الطالب الجامعي؛ من خلال تركيزه على قبول الأفكار والمشاعر المؤلمة وخاصةً في حالات الفشل، ومن أكثر الجوانب صعوبة هي التي تواجه الطلاب خلال المراحل الجامعية المختلفة، جانب القلق والتوتر المرتبط بالفشل، والذي يكون مختلفاً ومتفاوتاً من طالب لآخر (MacBeth & Gumley,2012).

وقد أشارت نتائج دراسات كل من المشاوي (2016)، ودراسة (Mina & Farhad,2019) إلى أن الشفقة بالذات تجعل الفرد يتسم بالإيجابية في التفكير، وكذلك القدرة على الضبط الانفعالي في المواقف غير السارة، ومواجهة الضغوطات، كما توصلت هذه الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين الشفقة بالذات وكل من الصمود الأكاديمي، والنفسي، والأمل الأكاديمي، والتمكن النفسي، والمثابرة الأكاديمية، والمرونة النفسية، وأنه كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات للطلاب أدي ذلك إلى مثابرة الجهد بشكل جيد في حل المشكلات، وكذلك أشار (Ramasubramanian,2017) إلى أن التدريب على اليقظة العقلية (كأحد أبعاد الشفقة بالذات) يمكن أن يساهم في تنمية النهوض الأكاديمي لدى الطلاب.

ونظراً لأهمية دراسة المتغيرات الإيجابية يركز البحث الحالي على متغيرين من متغيرات علم النفس الإيجابي ألا وهما رأس المال النفسي والشفقة بالذات، فهذان المتغيران يُساهمان في تحقيق التوازن لدى عامة الناس وطلاب الدراسات العليا بشكل خاص باعتبارهم عينة البحث الحالي، مما يُحقق توافقه بشكل عام مع متطلبات الحياة ومعرفة مدى قدرتهم على إعادة التوافق بعد مرورهم بمصاعب ومشكلات. ومن هنا جاء اهتمام الباحثان لدراسة هذين المتغيرين وهما رأس المال النفسي والشفقة

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

بالذات لدى طلاب الدراسات العليا، حيث لم يقع بيد الباحثين أي دراسة محلية على هذين المتغيرين ولهذا الفئة من المجتمع. لذلك ارتأت الباحثتان القيام بهذا البحث نظراً لأن فئة طلاب الجامعة في مرحلة الدراسات العليا يُعدون من الفئات المهمة في المجتمع. وصحتهم النفسية من الأمور التي لها أهميتها. وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيسي التالي:

ما مدى الاسهام النسبي لرأس المال النفسي في التنبؤ بالشفقة بالذات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بمدينة مصراتة؟
ويتفرع عن هذا السؤال التساؤلات التالية:

السؤال الأول: هل يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال درجات الطلاب على أبعاد مقياس رأس المال النفسي؟

السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي وأبعاد الشفقة بالذات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بمدينة مصراتة؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رأس المال النفسي عند مستوى دلالة (0.01) بين الطلاب عينة البحث تعزى لتغير الجنس؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشفقة بالذات عند مستوى دلالة (0.01) بين الطلاب عينة البحث تعزى لتغير الجنس؟

أهمية البحث: تتضح أهمية البحث على المستويين النظري والتطبيقي على النحو التالي:

الأهمية النظرية: اهتمام البحث بمتغيرات مهمة في مجال علم النفس الإيجابي ألا وهي رأس المال النفسي والشفقة بالذات، وتأثيرها على شخصية طلاب الدراسات العليا ومستقبلهم الأكاديمي، وتبرز أهميته كذلك في تناوله لعينة تُعد أساساً لتقدم المجتمع ونموه والتي تساهم في تطوره وهم طلاب الدراسات العليا، حيث يساعد البحث الحالي في تقديم معلومات نظرية عن رأس المال النفسي والشفقة بالذات ومساهمتها في صحة الطلاب النفسية، كما أنه يسعى لإثراء المكتبة المحلية والعربية في هذا المجال بما يضيفه البحث من إطار نظري ودراسات سابقة عن رأس المال النفسي والشفقة بالذات. وذلك لقلة الدراسات المحلية التي تناولت هذين المتغيرين على طلاب الدراسات العليا في البيئة الليبية، والتي تفتح المجال للعديد من الدراسات المستقبلية عن رأس المال النفسي والشفقة بالذات لدى عينات مختلفة وربطه بمتغيرات أخرى.

الأهمية التطبيقية: تنبع الأهمية التطبيقية لهذا البحث من أهمية المتغيرين المدروسين نظراً لحدائتهما في البيئة المحلية، ولتقديمه مقياسين يقيس أولهما رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية، والتفاؤل، والأمل، والصمود)، والثاني يقيس الشفقة بالذات بأبعاده الأربعة (اللطف بالذات والابتعاد عن الحكم الذاتي، والحس الإنساني المشترك والابتعاد عن العزلة، واليقظة العقلية والابتعاد عن الاستغراق المفرط، والحكمة) لدى طلاب الدراسات العليا. كما أن نتائج البحث قد تفيد الباحثين والأخصائيين والمرشدين النفسيين، والتربويين بأهمية رأس المال النفسي والشفقة بالذات، وتقديم المساعدة المتخصصة المتمثلة بتقديم البرامج الإرشادية والبرامج التدريسية والأنشطة الأكاديمية والبرامج التربوية المناسبة لطلاب الدراسات العليا الذين لديهم

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

مستوى منخفضاً في رأس المال النفسي والشفقة بالذات. كذلك الاستفادة من المقياسين المستخدمين في هذا البحث ومع هذه الفئة المهمة في المجتمع.

أهداف البحث: هدف البحث الحالي إلى تحديد الاسهام النسبي لرأس المال النفسي في التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال درجات أفراد العينة على مقياس رأس المال النفسي المستخدم في هذا البحث، ومن ضمن الأهداف كذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي وأبعاد الشفقة بالذات لدى عينة البحث، وكذلك التعرف على الفروق في رأس المال النفسي والشفقة بالذات تبعاً لمتغير الجنس.

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

رأس المال النفسي: تتبنى الباحثتان تعريف (أبو عمره، 2022) والذي يُعرف رأس المال النفسي بأنه "قدرة الأفراد على الاحتفاظ بالحالة الإيجابية والتي تتميز بامتلاك الثقة في تحقيق النجاح، والقيام بالمهام المطلوبة والمبادرة بها (كفاءة الذات) والنظرة الإيجابية للمستقبل لتحقيق النجاح (التفاؤل)، والمثابرة لتحقيق الأهداف والمحافظة عليها (الأمل) والارتداد في مواجهة الصعوبات والحن لتحقيق النجاح (الصمود)".

ويُعرف رأس المال النفسي إجرائياً بأنه "الدرجة التي تحصل عليها الأفراد عينة البحث على مقياس رأس المال النفسي المستخدم في هذا البحث".

الشفقة بالذات: تتبنى الباحثتان تعريف (حسام عزب، 2020)، الذي عرف الشفقة بالذات بأنها: "قدرة المرء على حسن استغلال قدراته وامكانياته عند إدارة ومواجهة المواقف العصبية والمعاناة بنوع من اللطف بالذات والابتعاد عن الحكم الذاتي، والحس الانساني المشترك، والابتعاد عن الشعور بالعزلة، واليقظة العقلية، والابتعاد عن الاستغراق المفرط، والحكمة عند التعرض لتلك المواقف العصبية".

وتُعرف الشفقة بالذات إجرائياً بأنها "الدرجة التي تحصل عليها الأفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات المستخدم في هذا البحث".

حدود البحث:

- الحدود الموضوعية: الإسهام النسبي لرأس المال النفسي في التنبؤ بالشفقة بالذات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بمدينة مصراتة.
- الحدود المكانية: جامعة مصراتة، والأكاديمية الليبية للدراسات العليا- مصراتة.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي 2023-2024م.
- الحدود البشرية: طلاب الدراسات العليا بجامعة مصراتة، وطلاب الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا- مصراتة.

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

محددات البحث: تتحدد نتائج البحث الحالي بالإجراءات التي أُتبعَت في تحديد مجتمع البحث وعينته، والإجراءات التي أُتبعَت في تطبيق أداتي البحث (مقياس رأس المال النفسي لأبو عمرة، 2022)، و (مقياس الشفقة بالذات لعزب، 2020)، وما يتحقق لهما من دلالات صدق وثبات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية التي استخدمت في الإجابة عن تساؤلات البحث.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

مفهوم رأس المال النفسي Psychological Capital: "ظهر مفهوم رأس المال النفسي لأول مرة في عام 1997م في بعض وثائق الاقتصاد والاستثمار والعلوم الاجتماعية في تحليل كيفية رأس المال البشري وتأثيره على رواتب الموظفين استناداً إلى دراسات احترام الذات التي قام بها علماء النفس (Rosenberg & Brocknre)، وفي عام 2002 اقترح (Mr. Seligman)، رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) رسمياً مفهوم رأس المال النفسي في كتابه " السعادة الأصلية" بناءً على آراء علم النفس الإيجابي وسلوك التنظيم الإيجابي، إذ يعتقد أنه بإمكاننا أن نجلب العوامل النفسية التي تسبب السلوك الإيجابي الفردي في رأس المال وفي الوقت نفسه يجب على المنظمات أن تولي المزيد من الاهتمام لتلك البحوث والتطبيقات المتعلقة بمصادر علم النفس أو العناصر التي توجه الناس بشكل إيجابي حيث يمكن قياسها وتطويرها وإدارتها بفاعلية مع الأداء العالي" (علي، 2021). ووضحت دراسة (Luthans et al., 2013) "بأن التعليم الجامعي يهدف إلى تطوير رأس المال النفسي من خلال تحسين القدرات التنافسية والمهارات المعرفة والأهداف طويلة المدى لطلاب الجامعات، والذي يتضمن تحسين أداء قدرات تعلم الطلاب".

ويُعرف (Luthans et al., 2014) رأس المال النفسي " بأنه حالة التطور النفسي الإيجابية، أي أنها نوع من الحالة النفسية الإيجابية المتعلقة بعملية نمو الفرد، والتي تتميز بوجود مستويات عالية من العناصر الأربعة التالية: الفاعلية الذاتية لتولي بذل الجهد في المهام الصعبة، والمرونة لتحقيق النجاح، والتفاؤل حول النجاح في الحاضر والمستقبل، والأمل بإعادة التوجه إلى الهدف من أجل النجاح" وقصد به أن الثقة أو القدرة الذاتية اللازمة لبذل الجهد في النجاح لمواجهة التحديات، وإيجاد حالة من التفاؤل فيما يتعلق بالنجاح الحالي والمستقبلي، والمثابرة نحو تحقيق الهدف وإذا اقتضت الضرورة إعادة توجيه المسارات من أجل الوصول للنجاح (الأمل)، وعند مواجهة المشاكل والصعوبات يجب أن يتم الدعم أو اتخاذ قرار يكون مرناً لتحقيق الهدف، وهو التقييم الإيجابي للظروف واحتمالية نجاحه استناداً إلى المثابرة والجهد المحفز.

أبعاد رأس المال النفسي: وتمثل الأبعاد حسب (Luthans & Youssef) في التركيبات النفسية الإيجابية الأربعة والمتمثلة في كل من:

- **بعد الكفاءة الذاتية:** الكفاءة الذاتية المدركة حسب باندورا تعني توقع واعتقاد الشخص بأنه قادر على التنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة والتحكم وممارسة السلوك الفعال الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في موقف ما من المواقف المؤثرة في حياته.
- **بعد الأمل:** يتمثل في القدرة على إيجاد طرق ووسائل للوصول إلى الأهداف التي يطمح الشخص في الوصول إليها بإمكانياته النفسية الإيجابية، وفي حال لم تنجح تلك الوسائل والطرق يفكر بطرق أخرى للوصول إلى الأهداف المراد الوصول إليها والمثابرة عليها (بوسنة، ومجيد، 2021).

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

- بعد المرونة: ويعرفها (Luthans et., al,2007) بأنها الاستجابة الإيجابية ليس فقط للأحداث السلبية بل أيضاً للأحداث الإيجابية التي يمكن أن تُسبب ردود فعل معاكسة من جانب الفرد، وأيضاً في صورة الضغوط التي يتعرض لها الفرد.
- بعد التفاؤل: وهو حسب (Bridget,2012) هو امتلاك الأفراد لحصيلة من توقعات النتائج الإيجابية، بحيث إنهم يعتقدون أن الأشياء الجيدة سوف تحدث لهم.
- مفهوم الشفقة بالذات: يُعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، ويوصف بأنه وسيلة إيجابية لتوجه الفرد نحو ذاته من حيث الاهتمام والانتباه إليها، والتعامل معها بلطف عند تعرضه لحالات من الفشل أو المعاناة، وذلك بدلاً من النقد المستمر للذات.
- وقد يخشى البعض من أن الكثير من الشفقة بالذات يؤدي إلى السلبية، ولكن هذا لا يمكن إلا إذا كانت مشاعر الشفقة بالذات مشاعر حقيقية، في حين أن امتلاك الشفقة بالذات يتطلب ألا ينتقد الفرد نفسه لفشلها في تلبية احتياجاته، وبالتالي فهي لا تعني السلبية أو التراخي، وبدلاً من ذلك هي تؤدي إلى السلبية عندما يُصدر الفرد أحكاماً قاسية تجاه نفسه عندما يفشل، وذلك لاعتقاده أن جلد الذات سوف يغير ويُحسن الذات بطريقة أفضل (Neff,2007).
- وترتبط الشفقة بالذات ارتباطاً وثيقاً بمشاعر اللطف والتعاطف بالنسبة للفرد وللآخرين، فهي لا تعني الأنانية، وأن يُعطي الفرد الأولوية لمصالحه الشخصية على الآخرين، ولكن تستلزم الشفقة بالذات الاعتراف بأن المعاناة والفشل والقصور هو جزء من طبيعة الانسان وأن كل الناس تستحق الشفقة (Neff,2003).
- أبعاد الشفقة بالذات: طور كلٌ من (Neff & Dahm,2015) أبعاد الشفقة بالذات، وهي كالتالي:
- اللطف بالذات مقابل نقد الذات: وهو فهم ودعم الفرد لنفسه في مواقف المعاناة بدلاً من إصدار الأحكام القاسية عليها أو نقدها، وعدم تعنيف النفس بل جعل حديث الذات رحيماً وإيجابياً وليس محبطاً فبدلاً من لوم وعقاب أنفسنا علينا أن نرفق بها ونؤكد أننا بذلنا أقصى جهدنا.
- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: وهي إدراك الفرد لخبراته الشخصية كجزء من الخبرات الإنسانية بدلاً من إدراكها في سياق منفصل ومنعزل بأنها تجربة شخصية، فانعزال الفرد عند مروره بالخبرات السلبية يزيد من معاناته ويُشعره بأنه الوحيد الذي يمر بهذه الخبرة، بينما الانفتاح على الآخرين يجد فيه المساندة والدعم.
- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط: وهي الوعي والادراك بالأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من الإفراط في التوحد معها بل والنظر إليها على أن التعبير عنها بشكل متوازن يساعد على تحطيم المشكلة.
- وأضاف (Reyes,2012) المذكور في (عزب، ومحمد، وهيبة،2020) بعداً رابعاً إلى تلك الأبعاد الثلاثة السابقة وهو الحكمة، والذي يُشير إلى أن هناك عدة أنواع للحكمة منها الحكمة التمييزية والتي تُشير إلى القدرة على تقييم سلوك الفرد وفهم العوامل الإيجابية والسلبية التي تؤثر على أفعال الفرد، والحكمة التأملية والتي تُشير إلى القدرة على رؤية الأحداث بشكل واقعي وتطوير نظرة ثابتة للسلوكيات الشخصية التي تُسهم في المعاناة.

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

وتتبنى الباحثتان هذا النموذج الرباعي للشفقة بالذات بأبعادها (اللفظ بالذات، واليقظة العقلية، والإنسانية المشتركة، والحكمة) ويُقاس من خلال مقياس الشفقة بالذات المستخدم في هذا البحث.

الدراسات السابقة: سيتم عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع البحث الحالي بشكل مباشر في محورين رئيسيين، هما:

أولاً: الدراسات السابقة المتعلقة برأس المال النفسي:

هدفت دراسة عبد العزيز وعبد الحلیم (2023) إلى الكشف عن دور رأس المال النفسي كمتغير معدل في العلاقة بين الصمود الأكاديمي والمعنى الشخصي لطلاب الدراسات العليا، ومعرفة دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصمود الأكاديمي في رأس المال النفسي، والكشف عن الفروق في النوع، والعمل في متغيرات البحث، وتم التطبيق على عينة قوامها (302) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنيا، وتم استخدام المنهج الوصفي في جمع البيانات، وكشفت النتائج عن إمكانية رأس المال النفسي تعديل العلاقة بين الصمود الأكاديمي والمعنى الشخصي، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين مرتفعي ومنخفضي الصمود الأكاديمي ورأس المال النفسي لصالح مرتفعي للصمود الأكاديمي، وأوضحت النتائج كذلك وجود فروق دالة إحصائية تعزى للنوع في بعض أبعاد مقياس المعنى الشخصي ولصالح الذكور، والصمود الأكاديمي لصالح الذكور، ورأس المال النفسي ولصالح الذكور، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا العاملين وغير العاملين تعزى إلى للعمل في بعض أبعاد مقياس المعنى الشخصي ورأس المال النفسي، في حين لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا العاملين وغير العاملين في مقياس الصمود الأكاديمي.

أما ميره وعبيد (2019) فقد أجرتا دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى رأس المال النفسي لدى طلبة الدراسات العليا، وإلى معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في رأس المال النفسي وفقاً لمتغيرات (النوع، والتخصص، والمرحلة)، وتكونت عينة الدراسة من (380) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي في جمع البيانات، أما أهم النتائج فكانت أن طلبة الدراسات العليا يمتلكون قدر عالٍ من رأس المال النفسي، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي و لمتغير المرحلة (ماجستير، دكتوراه) في رأس المال النفسي، وأوضحت النتائج كذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص وكانت لصالح التخصصات العلمية في رأس المال النفسي.

ثانياً: الدراسات السابقة المتعلقة بالشفقة بالذات:

أجرت حسن ومحمد (2023) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقات الارتباطية بين الرفاهية النفسية ومتغيري الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً، وتحديد القيمة التنبؤية لهما في الرفاهية النفسية، فضلاً عن المقارنة بين ذوي المستويات المرتفعة وذوي المستويات المنخفضة من الرفاهية النفسية في كل من الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي، إضافةً إلى الكشف عن الفروق في درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية والشفقة بالذات والاندماج

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

الأكاديمي طبقاً لمتغير النوع، وقد أُجرى البحث على عينة قوامها (181) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة بني سويف، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها. وجاءت نتائج الدراسة كالتالي: أن هناك ارتباطاً طردياً ذو دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، وبين الاندماج الأكاديمي والرفاهية النفسية، وبين الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي، كما تبين أن هناك تأثير معنوي موجب ذو دلالة إحصائية للشفقة بالذات على الرفاهية النفسية، وللاندماج الأكاديمي على الرفاهية النفسية، وللشفقة بالذات على الاندماج الأكاديمي، كما أن هناك تأثيراً معنوياً غير مباشر للشفقة بالذات على الرفاهية النفسية من خلال الاندماج الأكاديمي. وأوضحت النتائج كذلك أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية والشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي طبقاً لمتغير النوع.

أما دراسة فايد (2019) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات، وتكونت عينة الدراسة من (160) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنصورة وطنطا وعين شمس، وتم اختيارهم بالطريقة العرضية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، أما أهم النتائج فكانت: أنه توجد علاقة موجبة ودالة إحصائية بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الشفقة بالذات وذلك باستثناء بعد العزلة والتي كانت لصالح الذكور.

التعقيب على الدراسات السابقة: يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أهمية متغيري الدراسة وهما رأس المال النفسي والشفقة بالذات لما لهما من آثار إيجابية على مختلف جوانب الشخصية لدى الفرد، ونجد من خلال هذا العرض أن الدراسات السابقة اختلفت من حيث الأهداف. وكذلك اتفقا على استخدام المنهج الوصفي بأشكاله المختلفة الوصفي التحليلي، والوصفي الارتباطي، والوصفي الارتباطي المقارن، والوصفي الارتباطي التنبؤي. وبالنسبة للعينات فقد اختلفت كذلك من دراسة إلى أخرى، وكذلك تنوعت في مجال دراستها وموضوعاتها، وقد أشارت نتائج الدراسات عن متغير رأس المال النفسي أن طلاب الدراسات العليا يتمتعون بقدر عالٍ من رأس المال النفسي، وأنه توجد فروق تعزى للنوع الاجتماعي كما جاء في دراسة (عبد العزيز وعبد الحليم، 2023)، أما في ميريه وعبيد (2019) فلا توجد فروق في رأس المال النفسي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي. بينما في دراسة عبد العزيز وعبد الحليم (2023) كشفت النتائج عن إمكانية رأس المال النفسي تعديل العلاقة بين الصمود الأكاديمي والمعنى الشخصي، ووجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الصمود الأكاديمي ورأس المال النفسي لصالح مرتفعي الصمود الأكاديمي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا العاملين وغير العاملين تعزى إلى للعمل في بعض أبعاد مقياسي المعنى الشخصي ورأس المال النفسي، وفي دراسة ميريه وعبيد (2019) فقد كشفت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي ولتغير المرحلة (ماجستير، دكتوراه) في رأس المال النفسي، وأوضحت النتائج كذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص وكانت لصالح التخصصات العلمية في رأس المال النفسي.

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

وفيما يخص نتائج الدراسات المتعلقة بالشفقة بالذات فقد جاءت نتائج دراسة (حسن ومحمد، 2023) كالتالي: أن هناك ارتباطاً طردياً ذو دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، وبين الاندماج الأكاديمي والرفاهية النفسية، وبين الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي، كما تبين أن هناك تأثير معنوي موجب ذو دلالة إحصائية للشفقة بالذات على الرفاهية النفسية، وللاندماج الأكاديمي على الرفاهية النفسية، وللشفقة بالذات على الاندماج الأكاديمي، كما أن هناك تأثيراً معنوياً غير مباشر للشفقة بالذات على الرفاهية النفسية من خلال الاندماج الأكاديمي، كذلك أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية والشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي طبقاً لمتغير النوع. أما دراسة (فايد، 2019) فكانت أهم النتائج فكانت: أنه توجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الشفقة بالذات وذلك باستثناء بُعد العزلة والتي كانت لصالح الذكور. وتبين من مراجعة الدراسات السابقة وجود اتفاق بينها بأن طلاب الدراسات العليا يتمتعون برأس المال النفسي وبدرجة جيدة بالشفقة بالذات.

وما يميز هذا البحث كونه درس الاسهام النسبي لرأس المال النفسي في التنبؤ بالشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا بمدينة مصراتة، كذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، كذلك التعرف على الفروق بين الجنسين في كلا المتغيرين، وقد استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في اختيار المنهجية العلمية وصياغة أهداف الدراسة وتساؤلاتها وتوظيفها في مناقشة النتائج، وباختيار المنهجية العلمية المناسبة، وفي الاختيار المناسب لحجم العينة وطريقة اختيارها.

إجراءات البحث:

أولاً: مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من جميع طلاب الدراسات العليا بجامعة مصراتة والأكاديمية الليبية للدراسات العليا مصراتة.

ثانياً: عينة البحث:

- العينة الاستطلاعية: تم تطبيقها على عينة قوامها (30) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا، وتم تطبيقها في جامعة مصراتة، والأكاديمية الليبية للدراسات العليا- مصراتة، في الفصل الدراسي 2023-2024م، وذلك لاستخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين (الصدق والثبات).

- العينة الأساسية: وتكونت عينة البحث الأساسية من (107) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بطريقة العينة العرضية.

ثالثاً: أدوات البحث: اعتمدت الباحثان في هذه الدراسة على المقياسين الآتين:

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

مقياس رأس المال النفسي لأبو عمره (2022)، وتكون المقياس من أربعة أبعاد (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، الصمود)، وتكون كل بُعد منها من (12) عبارة، امام كل عبارة ثلاثة اختيارات (دائماً، أحياناً، نادراً) بحيث يختار المستجيب أحد البدائل الثلاثة، وتعطى درجه (3، 2، 1)، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لكل بعد من أبعاد المقياس (12) والدرجة الكبرى (36) والدرجة الصغرى للمقياس ككل (48) والكبرى (144) — وطُبقت أداة الدراسة على عينة قوامها (260) طالباً وطالبة من نفس مجتمع الدراسة، واستخرج مُعد المقياس صدقه من خلال عرضه على خمس محكمين متخصصين في مجال علم النفس، حيث تم تعديل العبارات التي أشار إليه المحكمين، ولم يتم استبعاد أي عبارة، وذلك تمهيداً لتطبيقه على العينة الاستطلاعية، كذلك استخدم التحليل العاملي التوكيدي من خلال برنامج LISREI 9.1 في التأكد من صدق مقياس رأس المال النفسي، حيث تم افتراض متغير كامل واحد (رأس المال النفسي) تتشعب عليه جميع أبعاد رأس المال النفسي وباستخدام طريق اقصى احتمال وتوصلت النتائج أن معاملات الصدق الأربعة (التشعبات) دالة احصائياً عند مستوى (0.01)، وأن المتغير المشاهد الكفاءة الذاتية هو أفضل صدق للمتغير الكامن رأس المال النفسي، حيث أن معامل تشعبه بالمعامل الكامل يساوي (0.90)، كما يلاحظ أن متغير الكفاءة الذاتية هو أكثر مؤشرات رأس المال النفسي ثباتاً حيث بلغ (0.81)، ثم يليه متغير الصمود، ثم التفاؤل، ثم الأمل. وجاءت مؤشرات جودة مطابقة النموذج المفترض للمقياس في المدى المثالي لها، حيث بلغت قيمة مربع كاي 30 وهي غير دالة ونسبه كاي² 15. وهي أقل من 2، ومؤشر حسن المطابقة المقارن GFI 99. ومؤشر حسن المطابقة AFI 99. أما مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط المربعات RAMSEA صفر. ومؤشر حسن المطابقة المتزايد I F I 1.00. وجميعها مؤشرات جاءت في المدى المثالي لها، وأن المقياس الحالي يقيس متغيراً كاملاً واحداً فقط تطابق هذا الافتراض مع المتغيرات المقاسة تطابقاً تاماً. وقام مُعد المقياس بحساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجثمان، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (260) طالباً من طلاب الجامعة، حيث بلغ معامل الثبات للمقياس ككل بطريقه ألفا كرونباخ (0.87) وبطريقه التجزئة النصفية (0.88) وبطريقة جثمان (0.93).

أما في البحث الحالي فقد قامت الباحثتان بحساب الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في علم النفس للإدلاء بآرائهم حول مدى مناسبة المقياس لعينة الدراسة الحالية ومدى ملائمة بنوده للتطبيق على البيئة اللببية وحذف البنود المكررة والمزدوجة والتي تحمل أكثر من معنى وفي ضوء آرائهم تم تعديل صياغة بعض بنود المقياس وحذف البعض منها وقد أخذت الباحثتان بنسبة اتفاق تقدر بـ (80%) . كذلك قامت الباحثتان بحساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي، وذلك باستخراج قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على البنود والدرجة الكلية للمحور، ويوضح جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على البنود والدرجة الكلية للمحور.

جدول 1

قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على البنود والدرجة الكلية للمحور

الكفاءة الذاتية	التفاؤل	الأمل	الصمود
ت	ت	ت	ت
قيم معامل الارتباط	قيم معامل الارتباط	قيم معامل الارتباط	قيم معامل الارتباط

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

**0.78	34	**0.69	23	*0.73	13	*0.46	1
**0.75	35	**0.83	24	**0.60	14	*0.45	2
**0.78	36	**0.83	25	**0.69	15	**0.47	3
**0.77	37	**0.70	26	**0.80	16	*0.44	4
**0.69	38	**0.81	27	**0.69	17	**0.71	5
*0.42	39	**0.84	28	**0.80	18	*0.40	6
**0.69	40	**0.70	29	**0.70	19	0.24	7
**0.68	41	**0.63	30	**0.68	20	**0.61	8
0.18	42	**0.67	31	**0.71	21	*0.40	9
*0.38	43	**0.78	32	**0.72	22	**0.65	10
0.15	44	**0.69	33			**0.50	11
**0.75	45					**0.64	12

ملاحظة: * القيم دالة عند 0.05، ** القيم دالة عند 0.01.

يتضح من جدول (1) أن: جميع قيم معامل الارتباط بين درجة الطلاب والطالبات على البند والدرجة الكلية للمحور على البعد الأول (الكفاءة الذاتية) كانت دالة، مما يوضح اتساق هذه البنود مع البعد الأول، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.40 _ 0.71). وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى (0.05، 0.01)، وذلك باستثناء البعد (7)، حيث قلت قيم معاملات الارتباط عن مستوى الدلالة الاحصائية، ولذا تم حذفه وبذلك أصبح عدد بنود البعد (11) بند. كذلك جميع قيم معامل الارتباط بين درجة الطلاب والطالبات على البند والدرجة الكلية للمحور على البعد الثاني (التفائل) كانت دالة، مما يوضح اتساق هذه البنود مع البعد الثاني، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.60 _ 0.80) وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى (0.05، 0.01). وأن جميع قيم معامل الارتباط بين درجة الطلاب والطالبات على البند والدرجة الكلية للمحور على البعد الثالث (الأمل)، كانت دالة مما يوضح اتساق هذه البنود مع البعد الثالث، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.69 _ 0.84) وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى (0.01). وأيضاً جميع قيم معامل الارتباط بين درجة الطلاب والطالبات على البند والدرجة الكلية للمحور على البعد الرابع (الضمود)، كانت دالة مما يوضح اتساق هذه البنود مع البعد الرابع، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.38 _ 0.78). وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى (0.05، 0.01). وذلك باستثناء البندين (42، 44)، حيث قلت قيم معاملات الارتباط عن مستوى الدلالة الاحصائية، ولذا تم حذفهما وبذلك أصبح عدد بنود البعد (10) بنود.

وكما قامت الباحثتان بحساب قيم معامل الارتباط بين درجات الطلاب والطالبات على البعد مع الدرجة الكلية للمقياس ويوضح جدول (2) قيم معامل الارتباط بين درجات الطلاب والطالبات على البعد مع الدرجة الكلية للمقياس.

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

جدول 2

معامل ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس

البعء	ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية
الكفاءة الذاتية	**0.76
التفاؤل	**0.80
الأمل	**0.88
الصمود	*0.43

ملاحظة: * القيم دالة عند 0.05، ** القيم دالة عند 0.01.

ويتضح من الجدول (2) أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة على البعد والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً عند مستوى (0.01، 0.05)، مما يشير الى الاتساق الداخلي للمقياس.

ولأغراض البحث الحالي اعتمدت الباحثتان على طريقتين لإيجاد ثبات المقياس وهما، طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجثمان، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (30) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، ويوضح جدول (3) قيم معاملات ثبات المقياس باستخدام معادلتَي سبيرمان- براون وجثمان ومعامل ألفا كرونباخ.

جدول 3

قيم معاملات ثبات المقياس باستخدام معادلتَي سبيرمان- براون وجثمان ومعامل ألفا كرونباخ

معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		أبعاد المقياس
	معادلة جثمان	معادلة سبيرمان-براون	
0.72	0.67	0.67	الكفاءة الذاتية
0.88	0.86	0.86	التفاؤل
0.92	0.91	0.93	الأمل
0.77	0.76	0.77	الصمود

جدول 4

الوصف النهائي لمقياس رأس المال النفسي

عدد فقرات كل بُعد قبل	عدد فقرات المخرّوفة لكل بُعد	عدد فقرات المقياس الكلي	الفقرات السلبية
-----------------------	------------------------------	-------------------------	-----------------

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

الفقرات لكل بُعد قبل الحذف	الحذف	الفقرات المحذوفة عن طريق صدق المحتوى	الفقرات المحذوفة عن طريق الاتساق الداخلي	لا توجد
الكفاءة الذاتية	12	-	1	11
التفاؤل	12	2	-	10
الأمل	12	1	-	11
الصمود	12	-	2	10
مجموع الفقرات	48	3	3	42

الفقرات التي حذفها من المقياس عن طريق صدق المحتوى: (23-24-34).

الفقرات التي تم حذفها عن طريق الاتساق الداخلي: (7-42-44).

وبعد حذف هذه الفقرات تم تعديل ترقيم فقرات المقياس.

وبذلك يكون المقياس في صورته النهائية مكون من (42) فقرة، وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (42-126) درجة.

مقياس الشفقة بالذات لحسام عزب وآخرون، (2020).

يتكون المقياس من (37) فقرة موزعة على أربعة أبعاد تتمثل في (اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي، والحس الانساني المشترك مقابل الشعور بالعزلة، واليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط، واخيرا الحكمة). ويصحح المقياس باختيار أحد البدائل (معظم الوقت_ بعض الوقت_ أبداً) وتعطى الدرجات (1_2_3) للفقرات السالبة على التوالي والعكس للفقرات الموجبة، وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس (37) والدرجة الكبرى (111) درجة، طبقت أداة الدراسة على عينة قوامها (300) طالباً وطالبة على نفس عينة الدراسة واعتمد مصممي المقياس على صدق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة وذلك بعد حذف أثر المفردة من الدرجة الكلية للبعد، وقد وجد أن جميع قيم ومعاملات الارتباط دالة إحصائياً، وهذا يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس بالإضافة إلى ارتفاع قيم تشبعات العبارات في التحليل العاملي التوكيدي حيث وصلت أقل التشبعات إلى (0.20) بينما وصلت أعلى التشبعات إلى (0.64)، وأيضاً الحصول على درجات مرضية بصدق المقارنة الطرفية عندما تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات شباب الجامعة ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس الشفقة بالذات ومتوسطات درجات شباب الجامعة ذوي الدرجات المنخفضة على نفس المقياس وكانت الفروق داله عند مستوى (0.01).

أما بالنسبة لمعاملات الثبات فقد تم الاعتماد على معامل ألفا كرونباخ، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات بين (0.50_0.87) وهي قيم مرتفعة. أما قيم معاملات التجزئة النصفية فقد تراوحت بين (0.51_0.77) بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون مما يدل على ثبات المقياس.

أما في البحث الحالي فقد قامت الباحثتان بحساب الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في علم النفس للإدلاء بأرائهم حول مدى مناسبة المقياس لعينة البحث الحالي ومدى ملائمة بنوده للتطبيق على البيئة الليبية وحذف البنود المكررة والمزدوجة والتي تحمل أكثر من معنى وفي ضوء آرائهم تم تعديل صياغة بعض بنود المقياس وحذف البعض منها

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

وقد أخذت الباحثتان بنسبة اتفاق تقدر بـ(80%)، كذلك قامت الباحثتان بحساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي، وذلك باستخراج قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على البنود والدرجة الكلية للمحور، ويوضح جدول (4) قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على البنود والدرجة الكلية للمحور.

جدول 5

قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على البنود والدرجة الكلية للمحور

اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي		الحس الإنساني المشترك مقابل الشعور بالعزلة		اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط		الحكمة	
ت	قيم معامل الارتباط	ت	قيم معامل الارتباط	ت	قيم معامل الارتباط	ت	قيم معامل الارتباط
1	**0.66	8	**0.32	14	**0.68	22	**8.59
2	**0.69	9	**0.66	15	**0.54	23	**0.62
3	**0.42	10	**0.71	16	**0.57	24	**0.57
4	**0.70	11	**0.52	17	**0.35	25	**0.56
5	**0.55	12	**0.50	18	**0.48	26	**0.43
6	**0.70	13	**0.60	19	**0.56	27	**0.54
7	**0.70			20	**0.51	28	**0.69
				21	0.09		

ملاحظة: ** القيم دالة عند 0.01.

يتضح من جدول (5) أن: جميع قيم معامل الارتباط بين درجة الطلاب والطالبات على البنود والدرجة الكلية للمحور على البعد الأول (اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي) كانت دالة، مما يوضح اتساق هذه البنود مع البعد الأول، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.42 _ 0.70). وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى (0.01). كذلك جميع قيم معامل الارتباط بين درجة الطلاب والطالبات على البنود والدرجة الكلية للمحور على البعد الثاني (الحس الإنساني المشترك مقابل الشعور بالعزلة) دالة، مما يوضح اتساق هذه البنود مع البعد الثاني، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.32 _ 0.71). وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى (0.01). وأن جميع قيم معامل الارتباط بين درجة الطلاب والطالبات على البنود والدرجة الكلية للمحور على البعد الثالث (اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط) كانت دالة مما يوضح اتساق هذه البنود مع البعد الثالث، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.09 _ 0.68) وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى (0.01). وذلك باستثناء البند (21)، حيث قلت قيم معاملات الارتباط عن مستوى الدلالة الاحصائية، ولذا تم حذفه وبذلك أصبح عدد بنود البعد (7) بنود. وأيضاً جميع قيم معامل الارتباط بين درجة الطلاب والطالبات على البنود والدرجة

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

الكلية للمحور على البعد الرابع (الحكمة)، كانت دالة مما يوضح اتساق هذه البنود مع البعد الرابع، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.43_0.62). وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى (0.01).

ولأغراض البحث الحالي اعتمدت الباحثتان على طريقتين لإيجاد ثبات المقياس وهما، طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجثمان، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (30) طالباً وطالبة، ويوضح جدول (5) قيم معاملات ثبات المقياس باستخدام معادلتى سبيرمان_ براون وجثمان ومعامل ألفا كرونباخ.

جدول 6

قيم معاملات ثبات المقياس باستخدام معادلتى سبيرمان_ براون وجثمان ومعامل ألفا كرونباخ

معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		أبعاد المقياس
	معادلة جثمان	معادلة سبيرمان-براون	
0.75	0.80	0.81	اللطيف بالذات مقابل الحكم الذاتي
0.57	0.60	0.60	الحس الإنساني المشترك مقابل الشعور بالعزلة
.065	.068	.070	اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط
.070	.076	.077	الحكمة

جدول 7

الوصف النهائي لمقياس الشفقة بالذات

الفقرات السلبية	عدد فقرات المقياس الكلي	عدد الفقرات المحذوفة لكل بُعد		عدد فقرات كل بُعد قبل الحذف	عدد الفقرات لكل بُعد قبل الحذف
		الفقرات المحذوفة عن طريق الاتساق الداخلي	الفقرات المحذوفة عن طريق صدق المحتوى		
		الفقرات المحذوفة عن طريق الاتساق الداخلي	الفقرات المحذوفة عن طريق صدق المحتوى		
6-4	7	-	2	9	اللطيف بالذات مقابل الحكم الذاتي
17-13	6	-	2	8	الحس الإنساني المشترك مقابل الشعور بالعزلة
28-22	8	1	2	11	اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط
-36-33-30	7	-	2	9	الحكمة
37	28	1	8	37	مجموع الفقرات

الفقرات التي حذفها من المقياس عن طريق صدق المحتوى: (4-6-13-17-22-28-30-36).

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

الفقرات التي تم حذفها عن طريق الاتساق الداخلي: (21).

وبعد حذف هذه الفقرات تم تعديل ترقيم فقرات المقياس.

وبذلك يكون المقياس في صورته النهائية مكون من (28) فقرة، وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (28-84) درجة.

منهجية البحث: اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وذلك ملائمة للإجابة عن تساؤلات البحث وللظاهرة المراد قياسها.

المعالجة والتحليل الإحصائي: استخدمت الباحثتان عدة وسائل إحصائية للتحقق من أسئلة البحث وتحقيق أهدافه، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). لإيجاد الثبات تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان براون لتصحيح معامل الثبات. وطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ. وتم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والاختبار التائي لمعرفة دلالة الفروق في المتوسطات لدرجات الطلاب.

عرض النتائج ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على: "هل يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال درجات الطلاب على مقياس رأس المال النفسي" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل الانحدار البسيط والذي يهدف إلى توضيح الاسهام النسبي لرأس المال النفسي في التنبؤ بالشفقة بالذات، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول 8

تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بالشفقة بالذات من رأس المال النفسي

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R2	Beta	B	ت
رأس المال النفسي	الشفقة بالذات	32.86	57.86	0.59	0.35	0.59	0.27	**7.60

يتضح من جدول (8) أنه توجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل الانحدار لرأس المال النفسي، حيث بلغت قيمة معامل بيتا (0.59). وكان $R^2 = 0.35$ ، ويعني ذلك أن متغير رأس المال النفسي يفسر (35.5%) من الشفقة بالذات، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي: الشفقة بالذات = $0.59 \times \text{رأس المال النفسي} + 32.86$.

ويمكن القول أن هذه النتيجة منطقية نظراً لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين رأس المال النفسي والشفقة بالذات، وهذا ما أظهرته نتائج التساؤل الثاني من هذا البحث، فتنبؤ رأس المال النفسي بالشفقة بالذات ينبع من قدرته على تعزيز التفكير الإيجابي، وتعليم الشخص كيفية التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة بطريقة رحيمة وبناءة، فرأس المال النفسي بأبعاده الأربعة والمتمثلة في التفاؤل والكفاءة الذاتية والأمل والصمود يساهم بدرجة عالية في تعزيز الشفقة بالذات، فالشخص عندما يمتلك الأمل والتفاؤل يكون لديه استعداد للتسامح مع نفسه والشفقة عليها في المواقف الصعبة، فالتفاؤل يمكن أن يقود الشخص إلى إدراك أن الأخطاء أو الفشل هي جزء طبيعي من الحياة، مما يعزز لديه التعاطف مع الذات بدلاً من نقدها ولومها. أما الصمود يجعل من الشخص قادر على التعامل مع الأزمات والصعوبات بطريقة بناءة وهذا يعزز الشفقة بالذات، أما الكفاءة الذاتية تجعل

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

من الشخص قادر على تحقيق أهدافه وتحقيق النجاح مما يعزز ثقة الشخص في ذاته مما يقلل من النقد الذاتي السلبي ويعزز القدرة على ممارسة الشفقة بالذات عند مواجهة الصعوبات.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: "هل توجد علاقة دالة إحصائية بين رأس المال النفسي والشفقة بالذات لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بمصراتة؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس رأس المال النفسي ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات، ويوضح جدول (9) ذلك.

جدول 9

قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس رأس المال النفسي ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات

أبعاد الشفقة بالذات	قيمة "ر"
رأس المال النفسي	
اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي	**0.43
الحس الإنساني المشترك مقابل الشعور بالعزلة	**0.45
اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط	**0.50
الحكمة	**0.34

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين رأس المال النفسي وأبعاد الشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا بمصراتة عند مستوى (0.01)، ولعل هذا يرجع إلى أن رأس المال النفسي مؤشر قوي جداً للشفقة بالذات، فأبعاد رأس المال النفسي أحد أهم الموارد الذاتية التي تؤدي بالضرورة إلى مستويات مرتفعة من الشفقة بالذات، فالأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من رأس المال النفسي هم أكثر عرضة لممارسة الشفقة بالذات ذلك لأنهم يميلون إلى رؤية الصعوبات كفرص للنمو، ويكون لديهم إحساس أقوى بالتحكم في حياتهم، مما يجعلهم أقل عرضة لتوجيه اللوم لأنفسهم عند مواجهة الفشل والصعوبات، ولم تجد الباحثتان أي دراسة تناولت العلاقة بين المتغيرين.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رأس المال النفسي لدى طلاب الدراسات العليا بمصراتة تعزى لمتغير الجنس؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار T للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في رأس المال النفسي، وجدول (10) يوضح ذلك:

جدول 10

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في رأس المال النفسي

أبعاد المقياس	الاناث		الذكور		قيمة T	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		

تاريخ النشر: 2026/01/18	تاريخ القبول: 2026/01/12	تاريخ التقديم: 2025/11/25				
غير دال	0.32	2.86	27.85	3.19	28.07	الكفاءة الذاتية
غير دال	0.65	4.34	25.74	4.28	25.76	الفاؤل
غير دال	0.33	4.98	29.25	5.85	29.67	الأمل
غير دال	0.73	3.82	30.62	5.24	30.55	الصدود

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد مقياس رأس المال النفسي، وتتفق نتيجة هذا التساؤل مع دراسة (ميرة وعبيد، 2019) والتي لم تجد فروق بين الجنسين في رأس المال النفسي، في حين تختلف مع دراسة (عبد العزيز وعبد الحليم، 2023) والتي وجدت فروق بين الجنسين في رأس المال النفسي لصالح الذكور. وترجع الباحثتان هذه النتيجة إلى عدة عوامل منها: زيادة الوعي المجتمعي بالمساواة بين الذكور والإناث وتقليل الفجوات بينهما يساهم بدرجة عالية في تعزيز رأس المال النفسي، كذلك فإن توفر التعليم المتساوي للجنسين والفرص المتاحة لكلاهما لاكتساب المهارات النفسية والعاطفة والتي تسهم في تعزيز رأس المال النفسي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع والذي ينص على: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا بمصراتة تعزى لمتغير الجنس؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار T للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الشفقة بالذات، وجدول (11) يوضح ذلك:

جدول 11

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الشفقة بالذات

أبعاد المقياس	الإناث		الذكور		قيمة T	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي	15.96	2.65	15.59	2.87	0.61	غير دال
الحس الإنساني المشترك مقابل الشعور بالعزلة	13.26	2.06	13.18	1.94	0.17	غير دال
اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط	18.11	2.18	18.62	2.13	1.07	غير دال
الحكمة	16.38	2.24	16.44	2.22	0.14	غير دال

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد الشفقة بالذات، وتتفق نتيجة هذا التساؤل مع دراسة (فايد، 2019) بشكل جزئي والتي لم تجد فروق بين الجنسين في الشفقة بالذات إلا في بعد العزلة وكانت الفروق لصالح الذكور. وترجع الباحثتان هذه النتيجة لعوامل التربية والتنشئة الاجتماعية فترية الأبناء على أهمية التعاطف والشفقة بالذات قد يؤدي إلى مستويات متقاربة من الشفقة بالذات.

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

التوصيات: وفي ضوء النتائج التي انتهت إليها هذا البحث، يمكن تقديم بعض التوصيات الآتية:

- عقد ورش عمل ومحاضرات إرشادية وتوعوية بهدف تعزيز رأس المال النفسي والشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا.
- يجب أن يكون للحامعة وأساتذتها دور واضح وفعال في أن يكون لدى طلابها رأس مال نفسي وشفقة بالذات تدفعهم للنجاح والتقدم في الحياة وإلى تحقيق ذواتهم بشكل أفضل ولتحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية، وذلك من خلال توعيتهم ومساعدتهم على بناء موارد نفسية سوية إيجابية تتمثل في الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والصمود النفسي، واللطف بالذات والابتعاد عن الحكم الذاتي، والحس الإنساني المشترك والابتعاد عن العزلة، واليقظة العقلية والابتعاد عن الاستغراق المفرط، والحكمة. وغرس فكرة أنهم هم المسؤولون عن نجاحهم وتحقيق ذواتهم وبناء مستقبلهم.
- إشعار المسؤولين والمتخصصين التربويين والمرشدين النفسيين بضرورة بناء وتصميم برامج إرشادية للمساهمة في تعزيز رأس المال النفسي والشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا.

المقترحات:

- 1- إجراء دراسة حول رأس المال النفسي لدى عينات أخرى غير طلاب الدراسات العليا، وربطه بمتغيرات ديموغرافية غير الواردة في هذا البحث.
- 2- إجراء دراسة حول رأس المال النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى غير الشفقة بالذات.
- 3- إجراء دراسة حول الشفقة بالذات لدى عينات أخرى غير طلاب الدراسات العليا، وربطه بمتغيرات ديموغرافية غير الواردة في هذا البحث.
- 4- إجراء دراسة حول فاعلية الارشاد المعرفي السلوكي في رفع مستوى رأس المال النفسي والشفقة بالذات لدى عينة من طلاب الدراسات العليا.

المراجع:

- أبو المعاطي، وليد وأحمد، منار. (2018). رأس المال النفسي وعلاقته بالالتزام المهني لدى معلمي التعليم العام، مجلة العلوم التربوية، 3، (2)، 411 - 441. <https://search.shamaa.org/FullRecord?ID=240738>
- أبو عمرة، عيد. (2022) فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية رأس المال النفسي لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية فلسطين التقنية للأبحاث والدراسات، 9(1)، 302 - 335.
- أحمد، عمر وعلي، نور. (2023). رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة الفتح، 29(4)، 319 - 335. <https://doi.org/10.23813/FA/27/4/15> <https://alfatehjournal.uodiyala.edu>

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

بوسنة، فطيمة وبرقاد، مجيد. (2021). تأثير أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي على اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين - جامعة الجزائر 2 نموذجًا. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، 10 (2)، 11-30.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/175142>

حسن، هديل، ومحمد، منار. (2023). الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي كمؤشرات للرفاهية النفسية لدى طلال الدراسات العليا المتفوقين دراسيًا. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 33 (2)، 301-376.

https://jealex.journals.ekb.eg/article_294717.html

<https://doi.org/10.21608/jealex.2023.294717>

عبد العزيز، أمل، وعبد الحليم، رضا. (2023). رأس المال النفسي كمتغير معدل للعلاقة بين الصمود الأكاديمي والمعنى الشخصي لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 38 (2)، 403-468.

https://mathj.journals.ekb.eg/article_298424.html

<https://doi.org/10.21608/mathj.2023.206324.1331>

العبيدي، عفراء. (2017). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية، 41، 26-41.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/30646.55>

عزب، حسام الدين، ومحمد، أميرة، وهيبة، حسام. (2020). الكفاءة السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لعينة من شباب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، 64، 1-34.

https://cpc.journals.ekb.eg/issue_16678_22576.html

فايد، دعاء. (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. دراسات عربية في علم النفس، 18 (3)، 517-557.

https://assj.journals.ekb.eg/article_91836.html

<https://doi.org/10.21608/assj.2019.91836>

المنشاوي، عادل. (2016). نموذج سبي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية بالإسكندرية، 26 (5)، 153-225.

https://journals.ekb.eg/article_200095_0.html

<https://dx.doi.org/10.21608/jealex.2016.200095>

ميره، أمل، وعبيد، سارة. (2019). رأس المال النفسي لدى طلبة الدراسات العليا. مجلة الباحث، 31، 173-186.

<https://www.iasj.net/iasj/article/175762>

Bluth, K., Roberson, N., & Gaylord, A. (2015). A Pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress, *Explore*, 11, 292-295.

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

Bridget Cleave. (2012). *Positive Psychology a Practical Guide*. UK: Icon Books, Ltd Hafiz

Ganji, B., & Tavakoli, S. (2018). Surveying the relationship between psychological capital and academic resiliency with Internet addiction of students. *Education strategies in medical sciences, 11*(1), 102–107.

Luthans F., Norman S. M., Avolio B. J., & Avey J. A., (2008). The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate employee performance relationship. *Journal of Organizational Behavior, 29*(2), pp.219–238.

Luthans, F., & Youssef, C. M. (2017). Psychological capital: An evidencebased positive approach. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior, 4*, 339–366.

Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology, 60*, Pp541–572.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A metanalysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545–552.

Marlow S., & McAdam M., (2011). Analyzing the influence of gender upon high technology venturing within the context of business incubation. *Entrepreneurship Theory and Practice, 36*, (4), pp.655–676.

Mina, M., & Farhad, K. (2019). the Prediction of Academic Buoyancy Based on Personality Traits: Mediatlional Effect of Self-Compassion, *Journal of Psychology, 22*(4), 448 –466.

Neff, k.& Dahm, k. (2015). *Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. Hand book of mindfulness and self-regulation, (10), 121–137.

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25

Neff, K. (2007). *An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits*, Ph.D., USA: University of Texas at Austin.

Neff, K.; Hsieh, Y & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement goals, and coping with Academic Failure. *Journal of Psychology Press*, 4, 263–287.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self. *Journal of Self and Identity*, 2, 85–101

Ramasubramanian, S. (2017). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed method Approach, *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 308–321.

Shebuski, K., Bowie, J., & Ashby, J. (2020). Self-Compassion, Trait Resilience, and Trauma Exposure in Undergraduate Students, *Journal of College Counseling*, (23), 2–14.

Slåtten, T., Lien, G., Evenstad, S. B. N., & Onshus, T. (2021). Supportive study climate and academic performance among university students: the role of psychological capital, positive emotions and study engagement. *International Journal of Quality and Service Sciences*, 13(4), 585–600.

Varga, A., Trendl, F., & Vitéz, K. (2020). Development of positive psychological capital at a Roma Student College. *Hungarian Educational Research Journal*, 10(3), 263–279.

Zhang, S., Fu, Y. N., Liu, Q., Turel, O., & He, Q. (2022). Psychological capital mediates the influence of meaning in life on prosocial behavior of university students: A longitudinal study. *Children and Youth Services Review*, 140, 106600.

Zhang, Y., Lou, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Proactive effect of self-compassion to emotion responses among students with chronic academic stress, *Frontiers in Psychology*, 7, 1–6.

تاريخ النشر: 2026/01/18

تاريخ القبول: 2026/01/12

تاريخ التقديم: 2025/11/25