

رأس المال النفسي وعلاقته بالتعاطف الذاتي لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق

سوزان أسعد* د. أمنية رزق**

(الإيداع: 19 تشرين الثاني 2025 ، القبول: 8 آذار 2026)

الملخص:

هدف البحث تعرّف طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف الذاتي لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق في اختصاص علم النفس السريري والعلاج الوظيفي، وقد استخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت أدوات البحث مقياس رأس المال النفسي (Luthans et al., 2007)، والتعاطف الذاتي (Neff, 2003) النسخة المختصرة، وتكونت عينة البحث من (218) طالباً وطالبة (السنة الدراسية الأولى)، وقد توصل البحث إلى أن مستوى رأس المال النفسي لدى طلبة كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق جاء بدرجة متوسطة، وكذلك فإن مستوى التعاطف الذاتي جاء بدرجة متوسطة، كما توصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد رأس المال النفسي والتعاطف الذاتي لدى أفراد عينة البحث، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس المال النفسي، وكذلك على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغيري الاختصاص والجنس.

الكلمات المفتاحية: رأس المال النفسي، التعاطف الذاتي، كلية العلوم الصحية.

*طالبة دكتوراه – قسم علم النفس – كلية التربية – جامعة دمشق.

**أستاذ – قسم علم النفس – كلية التربية – جامعة دمشق.

Psychological capital and its relationship to self-compassion among a sample of students from the Faculty of Health Sciences at Damascus University

Susan Asaad*

Dr. Omnia Rizk**

(Received: 19 November 2025, Accepted: 8 March 2026)

Abstract:

The research aimed to identify the nature of the relationship between psychological capital and self-compassion among a sample of students from the Faculty of Health Sciences at Damascus University in the specializations of clinical psychology and occupational therapy. The research used the descriptive correlational method, and the two research instruments included the Psychological Capital Scale (Luthans et al., 2007) and the Self-Compassion Scale (Neff, 2003) abbreviated version. The research sample consisted of (218) male and female students (first academic year). The research concluded that the level of psychological capital among students of the Faculty of Health Sciences at Damascus University was at a moderate level, and likewise the level of self-compassion was at a moderate level. The research also concluded that there is a positive correlation between the dimensions of psychological capital and self-compassion among the members of the research sample, and there are no differences between the mean scores of the members of the research sample on the dimensions of the Psychological Capital Scale, as well as on the Self-Compassion Scale, according to the variables of specialization and gender.

Keywords: Psychological Capital, Self-Compassion, Faculty of Health Sciences.

*PhD Candidate – Department of Psychology – Faculty of Education – Damascus University.

**Professor – Department of Psychology – Faculty of Education – Damascus University

– مقدمة

نشأ مفهوم رأس المال النفسي في إطار علم النفس الإيجابي الذي دعا إليه Martin Seligman، مؤكداً على دراسة الموارد النفسية التي تدعم الرفاه والأداء بدلاً من التركيز على الاضطرابات (Seligman, 2002, p. 3). ومن هذا المنطلق، طور Fred Luthans وفريقه مفهوم رأس المال النفسي باعتباره مورداً نفسياً إيجابياً قابلاً للتنمية، يتألف من الكفاءة الذاتية، والأمل، والتفاؤل، والمرونة النفسية، ويساهم الرأس المال في تعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط وتحقيق الأهداف. ويمكن تطويره عبر الخبرات التدريبية والإرشادية (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007, p. 3).

وتظهر آلية تأثير رأس المال النفسي من خلال التكامل بين أبعاده: فالكفاءة الذاتية تدعم الثقة بالقدرة على الإنجاز والمثابرة، في حين يزود الأمل الفرد بالمسارات البديلة لتحقيق الأهداف، ويسهم التفاؤل في تكوين توقعات إيجابية للمستقبل، وتعمل المرونة على تمكين الفرد من التعافي بعد التعثر، مما يساهم في تعزيز التكيف النفسي والأداء الأكاديمي.

وقد أكدت دراسات حديثة أهمية رأس المال النفسي لدى طلبة الجامعة، إذ أظهرت دراسة Huang et al. (2025) وجود دور وسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين التعاطف الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وقد أثبتت دراسات لاحقة أن رأس المال النفسي يرتبط إيجابياً بالأداء الأكاديمي والرضا النفسي، وسلبياً بالإنجذاب والاحتراق (Luthans et al., 2007, p. 19).

في المقابل، يشكل التعاطف الذاتي Self-Compassion أحد الأساليب الحديثة لدعم الصحة النفسية من خلال تشجيع الأفراد على تقبل الذات والتعامل برفق مع الإخفاقات والضغط، بدلاً من القسوة والانتقاد الداخلي (Neff, 2003). حيث قامت Kristin Neff بصياغة هذا المفهوم بوصفه اتجاهًا إيجابياً نحو الذات في أوقات المعاناة، ويقوم على اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية (Neff, 2003, p. 223)، وقد عرضت تصوره المتكامل في كتابها Self-Compassion، مؤكدة أن التعاطف الذاتي يمثل بديلاً صحياً لتقدير الذات القائم على المقارنة (Neff, 2011, p. 5).

وتتمثل آلية تأثيره في تنظيم الاستجابة الانفعالية، إذ يخفف من النقد الذاتي والاجترار، ويعزز الإحساس بالأمان النفسي، مما ينعكس في انخفاض مستويات القلق والاكتئاب وارتفاع المرونة النفسية (Neff, 2003, p. 231). وتشير الأدبيات إلى وجود ارتباطات إيجابية بين التعاطف الذاتي ومؤشرات التكيف الأكاديمي، مما يجعله مورداً انفعالياً داعماً للطلبة في مواجهة الضغوط.

وتتضح أهمية دراسة العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة من طبيعة المرحلة العمرية التي يعيشونها؛ فهي مرحلة انتقالية تتسم بإعادة بناء الهوية، وتزايد المسؤوليات الأكاديمية والاجتماعية، والتعرض لضغوط تتعلق بالتحصيل والمستقبل المهني. وفي هذا السياق، يمكن النظر إلى التعاطف الذاتي بوصفه آلية انفعالية داخلية تدعم مكونات رأس المال النفسي؛ فالتعامل اللطيف مع الإخفاقات يعزز المرونة، ويحافظ على التفاؤل، ويعيد تنشيط الأمل، ويصون الكفاءة الذاتية من التآكل تحت وطأة النقد الذاتي. وفي المقابل، يساهم رأس المال النفسي في تمكين الطالب من تبني نظرة أكثر توازناً وتقبلاً لذاته، بما يعزز ممارسته للتعاطف الذاتي.

وعليه، فإن التكامل النظري بين المتغيرين يشير إلى علاقة تفاعلية محتملة، حيث يشكل التعاطف الذاتي البعد التنظيمي الانفعالي، بينما يمثل رأس المال النفسي المورد المعرفي-الدافعي الموجه للسلوك والإنجاز. ومن ثم فإن بحث العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة يساهم في توسيع الفهم العلمي لمحددات التكيف الأكاديمي والصحة النفسية، ويفتح المجال أمام تصميم برامج تنموية تستهدف تعزيز الموارد النفسية الإيجابية في البيئة الجامعية.

وقد أثبتت الدراسات أن تعزيز التعاطف الذاتي يرتبط بانخفاض مستويات التوتر والقلق، وزيادة الشعور بالرضا النفسي. فأظهرت نتائج دراسة مهيدات والعنقرة (2024) على عينة من (104) مدرساً جامعياً في جامعة اليرموك، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين. كما كشفت الدراسة عن علاقة سالبة بين بعض أبعاد التعاطف الذاتي (مثل العزلة والتوحد المفرط) ورأس المال النفسي، وأوصت بضرورة تنفيذ ورش تدريبية لتعزيز هذين البعدين لدى أعضاء هيئة التدريس.

أما دراسة الجداوي (2024) فأظهرت نتائجها أن رأس المال النفسي يسهم بشكل مباشر وغير مباشر في تعزيز الرضا عن الحياة، من خلال الحيوية الذاتية كمتغير وسيط. كما لم تُسجل فروق دالة إحصائية بين الجنسين في بعض أبعاد رأس المال النفسي. كما أظهرت نتائج دراسة ميهوبي وقاسم (2022) أن رأس المال النفسي يُعد مورداً نفسياً قابلاً للتنمية، وله دور في تقليل التكاليف النفسية والسلوكية في البيئات التعليمية والمهنية، أما دراسة العصافرة (2019) درست أثر التعاطف الذاتي في دعم العلاقات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، وأظهرت نتائجها مستوى متوسطاً لهذا المتغير في البيئة الجامعية الأردنية.

أما دراسة حسنين (2022) فأظهرت مستوى متوسطاً لمستوى رأس المال النفسي، وفروقاً لصالح الذكور. وتُظهر هذه الدراسات مجتمعة أهمية رأس المال النفسي والتعاطف الذاتي كمتغيرين مترابطين يسهمان في دعم الصحة النفسية والرفاه الأكاديمي.

في هذا السياق، يُصبح من الضروري استكشاف العلاقة بين هذين المتغيرين لدى طلبة الكليات الصحية، خاصة في تخصصات مثل علم النفس السريري والعلاج الوظيفي، لما لها من علاقة مباشرة بصحة الفرد ومهاراته في فهم الذات والآخرين.

1- مشكلة البحث:

في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها المجتمع المعاصر، وما يرافقها من ضغوط أكاديمية واقتصادية واجتماعية، بات طلبة الجامعة يواجهون تحديات متزايدة تؤثر في صحتهم النفسية ونوافقهم الأكاديمي. فإلى جانب متطلبات التحصيل العلمي، يعيش الطلبة حالة من القلق المرتبط بالمستقبل المهني، وتوقعات الأسرة، والمقارنة المستمرة بالآخرين، إضافة إلى الضغوط الناتجة عن البيئة الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي.

حيث أفاد تقرير الجمعية الأمريكية لصحة الطلبة في المرحلة الجامعية إن العامل الأساسي الأكبر المسبب للإحباط الأكاديمي هو فقدان رأس المال النفسي إذ يقف عائقاً أمام (20%) من الطلبة

(Kadapatti, 2012:65&Vijayalaxmi)، وبالتالي الصحة النفسية للطلاب تؤثر على مدى كفاءته وفاعليته.

وفي هذا السياق، تظهر الحاجة إلى فهم الموارد النفسية الإيجابية التي يمكن أن تسهم في دعم قدرتهم على التكيف والإنجاز. ويُعدّ رأس المال النفسي، كما طوّره Fred Luthans، أحد هذه الموارد الداخلية التي تعزز الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة، وهي عناصر ضرورية لمواجهة الإخفاقات الأكاديمية وإدارة الضغوط (Luthans et al, 2007).

كما أنه يمكن أن يكون لرأس المال جوانب إيجابية في بعض الحالات وتسهل عملية النمو والتوافق النفسي السليم، ومع ذلك يمكن أن يؤدي عدم إدارة رأس المال النفسي بشكل مناسب إلى نتائج نفسية سلبية ومن ثم تؤثر في إنتاجية الفرد.

وقد أظهرت دراسات متعددة أن ارتفاع مستويات رأس المال النفسي يرتبط بتحسين الأداء الأكاديمي والمهني، وزيادة القدرة على مواجهة التحديات (طاهر، 2024). في المقابل، يُعد التعاطف الذاتي Self-Compassion من المفاهيم التي أثبتت فعاليتها في دعم الصحة النفسية، حيث يساعد الأفراد على التعامل مع الإخفاقات والضغوط بطريقة أكثر رحمة وتقبلاً للذات (Neff،

(2003)، كما يمثل التعاطف الذاتي، وفق تصور Kristin Neff، آلية تنظيم انفعالي تساعد الفرد على التعامل مع أخطائه وإخفاقاته بلطف واتزان بدلاً من النقد القاسي للذات

وقد أظهرت دراسة مهيدات والعناقرة (2024) أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك، مما يشير إلى إمكانية وجود علاقة مشابهة لدى الطلبة الجامعيين أيضاً.

ومن خلال عمل الباحثة مع طلبة الجامعة في المجالين الإرشادي والأكاديمي، لوحظ أن عدداً غير قليل من الطلبة، رغم امتلاكهم قدرات معرفية جيدة، يعانون من انخفاض واضح في الثقة بالقدرة على النجاح، وتزايد في جلد الذات عند التعرض للإخفاق، إضافة إلى صعوبة في استعادة التوازن النفسي بعد التعثر الأكاديمي. كما لوحظ أن بعض الطلبة يظهرون مستويات مرتفعة من القلق والاجترار الفكري مقارنة بقدرتهم الفعلية على الإنجاز، الأمر الذي يشير إلى احتمال وجود قصور في الموارد النفسية الإيجابية، سواء على مستوى رأس المال النفسي أو التعاطف الذاتي.

ورغم أهمية هذه المفاهيم، إلا أن الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعات، خصوصاً في تخصصات مثل علم النفس السريري والعلاج الوظيفي، لا تزال محدودة. كما أن معظم الدراسات ركزت على فئات مهنية أو تعليمية مختلفة، دون التطرق الكافي إلى الطلبة الذين هم في طور التكوين المهني والنفسي، مما يبرز الحاجة إلى دراسة هذه العلاقة في أوساط الطلبة الجامعيين، خصوصاً في التخصصات الصحية والنفسية، وهو ما تسعى إليه الدراسة الحالية.

من هنا، تتبع مشكلة الدراسة الحالية من الحاجة إلى سد هذه الفجوة المعرفية، من خلال استكشاف العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف الذاتي لدى طلبة كلية العلوم الصحية بجامعة دمشق، في قسمي علم النفس السريري والعلاج الوظيفي، وتتخلص مشكلة البحث بالسؤال الرئيسي التالي

ما طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف الذاتي لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق؟

2- أهمية البحث:

الأهمية النظرية: يسهم البحث في توسيع فهم العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف الذاتي في البيئة الجامعية، حيث يشكلان عاملين نفسيين حاسمين في دعم الطلبة خلال سنوات دراستهم وتدريبهم المهني. فبينما يتيح رأس المال النفسي للطلبة الموارد الداخلية اللازمة للصمود والمثابرة، يوفر التعاطف الذاتي آليات فعالة للتعامل مع الفشل والإجهاد بطريقة صحية (Luthans & Youssef-Morgan, 2017; Neff & Germer, 2013).

– جدة الموضوع وتبني البحث مقاييس جديدة، مما سيغني المتبة الغربية بكل ما هو جديد ومتطور في هذا المجال.
أما من **الناحية التطبيقية**، تقدم الدراسة إطاراً علمياً يمكن الاستفادة منه في تطوير برامج إرشادية أو نفسية تستهدف تعزيز رأس المال النفسي والتعاطف الذاتي لدى طلبة الكليات الصحية. وهذا من شأنه أن يسهم في تحسين مستويات التكيف النفسي والصحة النفسية، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم الأكاديمي والمهني.
أهداف البحث: يهدف البحث إلى :

– تعرّف مستوى رأس المال النفسي لدى أفراد عينة البحث.

– تعرّف مستوى التعاطف الذاتي لدى أفراد عينة البحث.

- تحديد طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف الذاتي لدى أفراد عينة البحث.
- الكشف عن الفروق في رأس المال النفسي تبعاً لمتغيري التخصص والجنس لدى أفراد عينة البحث.
- الكشف عن الفروق في التعاطف الذاتي تبعاً لمتغيري الاختصاص والجنس لدى أفراد عينة البحث.

3- أسئلة البحث:

يسعى البحث إلى الإجابة عن السؤالين الآتين:

- ما مستوى رأس المال النفسي لدى أفراد عينة البحث؟
- ما مستوى التعاطف الذاتي لدى أفراد عينة البحث؟

4- فرضيات البحث:

سوف يتم اختبار الفرضيات الآتية عند مستوى الدلالة الاحصائية (0.05):

- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات عينة البحث على مقياس رأس المال النفسي ككل وأبعاده الفرعية و درجاتهم على مقياس التعاطف الذاتي
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس المال النفسي وفق متغير الاختصاص.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس المال النفسي وفق متغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الاختصاص.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الجنس.

5- حدود البحث:

- الحدود البشرية : تم تطبيق البحث على عينة من طلبة السنة الاولى في كلية العلوم الصحية من اختصاصي العلاج الوظيفي وعلم النفس السريري.
- الحدود الزمانية : تم تطبيق البحث في شهر تموز عام 2025م.
- الحدود المكانية: كلية العلوم الصحية -جامعة دمشق.

6- مصطلحات وتعريفات:

— رأس المال النفسي (Psychological Capital. PsyCap):

يشير إلى مجموعة من القدرات التي يمكن للفرد استخدامها في تحسين أدائه في العمل ونجاحه الشخصي. و تعرفه الباحثة :مفهوم من مفاهيم علم النفس الايجابي له أربعة أبعادٍ أساسية هي الكفاءة والمرونة والامل والتفاؤل، تساعد الفرد في التكيف والرفاه النفسي، و يعرف إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس رأس المال النفسي من إعداد لوثر ،والذي طبقته الباحثة لأغراض الدراسة..

– التعاطف الذاتي:

هو مفهوم طوّره Neff (2003) ويعني أن يعامل الفرد نفسه بلطف وتفهم عند التعرض للضغط أو الإخفاق، بدلاً من النقد القاسي، تعرفه الباحثة: هو قدرة الشخص على التعامل مع ذاته برفق ولطف عند التعرض للضغط، يعرف إجرائياً: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التعاطف الذاتي المختصر من إعداد (Neff)) والذي طبقته الباحثة لأغراض الدراسة.

1- الإطار النظري:

– رأس المال النفسي ((Psychological Capital)

رأس المال النفسي هو مجموعة القدرات والسمات الإيجابية التي يمكن توظيفها لتحسين الأداء الوظيفي والنجاح الشخصي والعلاقات الإنسانية. فبعد أن قدم لنا علم النفس الإيجابي فرصاً عظيمة لترسيخ الاستقرار والتطور ثم الفاعلية في بيئة العمل، ظهرت مؤشرات العلاقة الإيجابية بين رأس المال النفسي ونتائج الأداء القوية، كالرضا الوظيفي والالتزام المؤسسي والسعادة الشخصية. وتتضمن هذه القدرات، التي يشار إليها اختصاراً بكلمة "هيرو" (HERO)، ما يلي: الأمل (Hope) والفعالية (Efficacy) والصمود (Resilience) والتفاؤل (Optimism).

ومثلما تنمو الأشجار بالغذاء والماء والهواء، ينمو رأس المال النفسي بالأمل والكفاءة والمرونة والتفاؤل. لرأس المال النفسي أيضاً مكونات إضافية كامنة وأخرى خفية، تشمل: الامتنان والتسامح والنزاهة والشجاعة. وهي تتفاعل مع المكونات الأساسية لتضيف قيمة إيجابية للثقافة المؤسسية، بسبب تفاعل العناصر السابقة مع الذكاء العاطفي الذي يُعد أحد مخرجات علم النفس الإيجابي المؤثرة في الأداء الوظيفي، والعلاقات الإنسانية، والسعادة والرفاهية الشخصية. ولأن رأس المال النفسي يتساوى في أهميته مع رأس المال الاقتصادي والاجتماعي، يؤكد المؤلفون أن عوائد الاستثمار فيه يجب أن تخضع للقياس لتحديد دوره في النمو والأداء المؤسسي، وفي تعزيز الميزة التنافسية للمؤسسات والمجتمعات. [5https://lnkd.in/eA6e3QD](https://lnkd.in/eA6e3QD)

– ويشير رأس المال النفسي إلى مورد نفسي إيجابي قابل للتنمية، يتمثل في أربعة أبعاد أساسية: الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، والمرونة النفسية. وقد أسهم Luthans وزملاؤه (2007) في بلورة هذا المفهوم ضمن سياق علم النفس الإيجابي. وتُظهر الدراسات أن الأفراد ذوي رأس مال نفسي مرتفع يتمتعون بقدرة أكبر على التكيف الأكاديمي، وتحقيق الأداء العالي، والمرونة في مواجهة التحديات. وقد أشارت دراسة ميهوبي وقاسم (2022) إلى أهمية دمج مكونات هذا المفهوم في البيئات الجامعية لتعزيز القدرة التنافسية والنفسية للطلبة.

– مكونات رأس المال النفسي:

يتكون رأس المال النفسي من أربعة أبعاد رئيسية:

- الكفاءة الذاتية: الإيمان بقدرة الفرد على أداء المهام بنجاح.
- الأمل: القدرة على وضع أهداف واقعية والسعي لتحقيقها بإصرار.
- التفاؤل: التوقع الإيجابي للمستقبل.
- المرونة النفسية: القدرة على التكيف مع التحديات والضغط والعودة إلى الأداء الطبيعي بعد الأزمات (Luthans et al., 2007).

وقد أشار ميهوبي وقاسم (2022) إلى أن رأس المال النفسي يُعد من الموارد النفسية التي تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والمهني، وتعزز من القدرة على التكيف مع التغيرات والضغط، كما أن له تأثيرات إيجابية في القدرة التنافسية المستدامة من خلال تقليل التكاليف النفسية والسلوكية في البيئات التعليمية والمهنية.

– التعاطف الذاتي (Self-Compassion)

هو مفهوم طوّره Neff (2003) ويعني أن يعامل الفرد نفسه بلطف وتفهم عند التعرض للضغوط أو الإخفاق، بدلاً من النقد القاسي. يتألف المفهوم من ثلاثة أبعاد إيجابية (اللطف مع الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة) وثلاثة سلبية تقابلها (الانتقاد الذاتي، العزلة، الانغماس في المعاناة). أظهرت العديد من الأبحاث أن التعاطف الذاتي يخفف من أعراض القلق والاكتئاب ويعزز الرضا عن الذات والحياة. دراسة العصفرة (2019) أثبتت وجود ارتباط بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين في الأردن.

-ويتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية:

– اللطف مع الذات (Self-Kindness): التعامل مع الذات برفق وتفهم بدلاً من القسوة.

– الإنسانية المشتركة (Common Humanity): إدراك أن المعاناة جزء من التجربة الإنسانية العامة.

– اليقظة (Mindfulness): الوعي بالمشاعر السلبية دون تضخيمها أو إنكارها. وقد أظهرت دراسات متعددة أن التعاطف الذاتي يرتبط بانخفاض مستويات القلق والاكتئاب، وزيادة الرضا عن الحياة (Neff & Germer، 2013). كما أظهرت دراسة مهيدات والعناقرة (2024) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك، مما يدعم فرضية وجود علاقة مشابهة لدى الطلبة.

– في السياق العربي، أظهرت دراسة العصفرة (2019) وجود علاقة إيجابية بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية، مما يعزز أهمية هذا المتغير في البيئات التعليمية.

7- مجتمع البحث وعينته:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة الأولى في كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق، البالغ عددهم 273 طالباً وطالبة، من اختصاصي علم النفس السريري والعلاج الوظيفي، خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2025/2024. وقد جرى سحب العينة بطريقة المسح الشامل، (بعد استبعاد عينة الصدق والثبات) وقد تم توزيع (240) استمارة، تم استرجاع (228) منها، وبعد استبعاد الاستمارات غير المكتملة بلغ العدد النهائي لعينة البحث (218) طالباً وطالبة، ويبين الجدول (1) خصائص أفراد عينة البحث

الجدول رقم (1): يبين توزيع أفراد العينة تبعا للتخصص الدراسي والجنس.

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
الاختصاص	علم النفس السريري	52.8 %
	العلاج الوظيفي	47.2%
	المجموع	100%
الجنس	ذكور	42.2%
	إناث	57.8%
	المجموع	100%

8- أداتي البحث:

8-1- مقياس رأس المال النفسي:

تم استخدام مقياس رأس المال النفسي (Luthans et al., 2007): الذي يتكون من (24) عبارة موزعة على (4) أبعاد، وتمت ترجمة الأداة وتعريبها (محمد، 2018)، وتم تحكيمها من قبل مجموعة من السادة المحكمين. وتم اختيار درجة الموافقة على كل عبارة وفق مقياس ليكرت الخماسي من خلال أحد الخيارات (لا تتطبق علي إطلاقاً، تتطبق علي نادراً -تتطبق علي أحياناً - تتطبق علي غالباً- تتطبق علي دائماً) وتأخذ الدرجات التالية بالترتيب (1-2-3-4-5)، و يبين جدول 2 توزيع عبارات مقياس رأس المال النفسي على أبعاده

8-2-1- صدق مقياس رأس المال النفسي وثبات نتائجه في البحث الحالي:

صدق الاتساق الداخلي: بهدف التحقق من الاتساق الداخلي جرى تطبيق المقياس على (20) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى في كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق (من خارج العينة النهائية للبحث) فتم استخراج قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع الدرجات الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، والجدول (3) يبين نتائج ذلك:

الجدول رقم (2): جدول يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
1	0.852**	13	0.732**
2	0.742**	14	0.692**
3	0.693**	15	0.785**
4	0.771**	16	0.654**
5	0.828**	17	0.778**
6	0.731**	18	0.858**
7	0.663**	19	0.731**
8	0.605**	20	0.778**
9	0.732**	21	0.772**
10	0.638**	22	0.859**
11	0.857**	23	0.834**
12	0.881**	24	0.701**

** دال عند مستوى (0.01).

* دال عند مستوى (0.05).

يتبين من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بيرسون موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 و 0.05) ما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

8-2-2- ثبات مقياس رأس المال النفسي وثبات نتائجه في البحث الحالي:

– ثبات ألفا كرونباخ لمقياس رأس المال النفسي:

تم التحقق من ثبات مقياس رأس المال النفسي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (الجدول 4) يوضح نتائج ذلك

الجدول رقم (3): ثبات مقياس رأس المال النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

م	البُعد	عدد العبارات	قيم ألفا كرونباخ
1	الكفاءة الذاتية	6	0.608
2	الأمل	6	0.693
3	المرونة	6	0.658
4	التفاؤل	6	0.674

يتبين من الجدول (4) أن قيم ألفا كرونباخ أكبر من (0.6) وهي قيمة مقبولة بالنسبة للمقاييس النفسية - (George & Mallery، 2003).

ما يدل على ثبات مقبول لمقياس رأس المال النفسي، وصلاحيته للتطبيق في البحث الحالي ()

8-2- مقياس التعاطف الذاتي (Neff، 2003) النسخة المختصرة:

يتألف مقياس التعاطف الذاتي من 12 عبارة (شملت بعد واحد) يتم اختيار درجة الموافقة على كل عبارة وفق مقياس ليكرت

الخماسي من خلال أحد الخيارات (نادراً جداً- نادراً، أحياناً- غالباً- غالباً جداً) وتأخذ الدرجات التالية بالترتيب (1-2-3-

4-5)، مع التنويه أن يتم عكس التقييم في بعض البنود السلبية والتي تأخذ الأرقام التالية (1، 3، 5، 7، 9)

8-2-1- التحقق من صدق مقياس التعاطف الذاتي وثبات نتائجه في البحث الحالي:

– صدق الاتساق الداخلي لمقياس التعاطف الذاتي:

بهدف التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التعاطف الذاتي جرى تطبيقه على عينة الصدق والثبات / والجدول (5) يبين نتائج

ذلك:

الجدول رقم (4): يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبند الذي ينتمي اليه البند لمقياس

التعاطف الذاتي

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
1	0.859**	7	0.874**
2	0.752**	8	0.711**
3	0.639**	9	0.735**
4	0.608**	10	0.739**
5	0.632**	11	0.711**
6	0.614**	12	0.639**

** دال عند مستوى (0.01).

يتبين من الجدول (5) أن جميع قيم معاملات الارتباط بيرسون موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ما يعني تمتع مقياس التعاطف الذاتي بصدق الاتساق الداخلي وصلاحيته للتطبيق في البحث الحالي.

– ثبات مقياس التعاطف الذاتي :

– ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التعاطف الذاتي

تم التحقق من ثبات مقياس التعاطف الذاتي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وكانت قيمته (0.852) ما يدل على ثبات نتائج المقياس وصلاحيته للتطبيق في البحث الحالي.

1- تطبيق أداتي البحث:

بعد التحقق من صدق أداتي البحث وثبات نتائجهما وأخذ الموافقات الرسمية اللازمة تمت زيارة كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق ، وتوزيع أداتي البحث على طلبة السنة الأولى فيها، مع التأكيد على سرية البيانات، وضرورة الإجابة على كافة بنود أداتي البحث، وقد بلغ العدد النهائي لأفراد عينة البحث (218) طالباً وطالبة، ثم تم تغريغ أداتي البحث بهدف الإجابة عن سؤالي البحث باستخدام قانوني الفئة، إذ تم تحديد مستوى كل من رأس المال النفسي والتعاطف الذاتي وفق المعيار الآتي.

الجدول رقم (5) : فئات قيم المتوسط الحسابي والقيم الموافقة لها

فئات القيم	من 1 إلى 1.79	من 1.8 إلى 2.59	من 2.6 إلى 3.39	من 3.4 إلى 4.19	من 4.2 إلى 5
المستوى	منخفض جداً	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً

كما تم استخدام برنامج (SPSS) في اختيار فرضيات البحث.

2- نتائج البحث ومناقشتها:

– الإجابة عن السؤال الأول للبحث: ما مستوى رأس المال النفسي لدى أفراد عينة البحث؟

بهدف الإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات إجابات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس المال النفسي ودرجته الكلية، والجدول (6) يبين نتائج ذلك.

الجدول رقم (6) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات إجابات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس

المال النفسي

م	البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
1	الكفاءة الذاتية	3.37	0.58	متوسط	1
2	الأمل	3.21	0.48	متوسط	4
3	المرونة	3.31	0.96	متوسط	2
4	التفاؤل	3.25	0.74	متوسط	3
الدرجة الكلية		3.29	0.69	متوسط	

يتبين من الجدول (6) أن قيم المتوسطات الحسابية لدرجات إجابات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس المال النفسي جاءت ضمن فئة المتوسط، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس (3.29) ما يعني أن مستوى رأس المال

النفسي لدى طلبة السنة الأولى في كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق متوسط ، تُظهر هذه النتيجة أن مستوى رأس المال النفسي لدى طلبة كلية العلوم الصحية جاء بدرجة متوسطة ، أي في الحد الأعلى من الفئة المتوسطة، مما يشير إلى امتلاك الطلبة لمستوى جيد من الخصائص الإيجابية المكونة لهذا المفهوم، وهي: الكفاءة الذاتية، والأمل، والتفاؤل، والمرونة. ويمكن تفسير ذلك في ضوء الإطار المرجعي لمستوى رأس المال النفسي من النموذج الذي طوّره Fred Luthans وزملاؤه، والذي ينظر إلى رأس المال النفسي بوصفه حالة نفسية إيجابية قابلة للتنمية تتكون من الكفاءة الذاتية، والأمل، والتفاؤل، والمرونة النفسية (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007, p. 3). ويؤكد هذا النموذج أن رأس المال النفسي ليس سمة ثابتة بالكامل، بل يتطور تدريجياً من خلال الخبرات التعليمية والتجارب الحياتية، خاصة في المراحل الانتقالية. تشير الأدبيات إلى أن طلبة السنة الأولى يمرون بمرحلة انتقالية تتسم بإعادة التكيف مع بيئة جديدة ومتطلبات أكاديمية مختلفة. وقد أوضح Luthans وزملاؤه أن رأس المال النفسي يتأثر بالخبرة والتعرض التدريجي للمواقف التحديّة، مما يعني أن الطلبة في بداياتهم الجامعية قد لا يكونون قد طوّروا بعد مستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية أو المرونة (Luthans et al., 2007, p. 19). كما بينت دراسة (Avey et al., 2011, p. 131) أن رأس المال النفسي يرتفع مع تراكم الخبرات والإنجازات، وهو ما قد يفسر بقاء مستواه ضمن المتوسط لدى الطلبة المستجدين الذين ما زالوا في طور بناء هويتهم الأكاديمية. كما يمكن التفسير من منطلق البيئة الأكاديمية في كلية العلوم الصحية تتطلب بطبيعتها مستوى مرتفعاً من المسؤولية، والقدرة على التكيف مع الضغوط الدراسية والمهنية، إضافة إلى التعامل مع مواقف حياتية وصحية تتطلب استقراراً نفسياً وقدرة على اتخاذ القرار بثقة. هذه العوامل جميعها تُسهم في تعزيز مكونات رأس المال النفسي لدى الطلبة، كما يمكن القول إن كون المستوى في الحد الأعلى من الفئة المتوسطة يعكس امتلاك الطلبة لتوجهات نفسية إيجابية، إلا أنها لم تصل بعد إلى مرحلة القوة الكاملة، وهو ما قد يُعزى إلى التحديات الأكاديمية والضغوط المرتبطة بطبيعة الدراسة في العلوم الصحية، مثل كثافة المناهج، والتدريب العملي، ومواجهة الحالات الإنسانية المعقدة. هذه الضغوط قد تؤثر جزئياً في قدرة الطلبة على الحفاظ على مستويات عالية جداً من الأمل أو التفاؤل أو المرونة، ومن جهة أخرى، فإن وجود وعي متزايد لدى الطلبة بأهمية الصحة النفسية ومهارات التكيف الإيجابي – نتيجة التكوين العلمي في مجالاتهم – قد أسهم في رفع مستويات رأس المال النفسي نسبياً. كما أن البرامج الجامعية والمناخ الأكاديمي الذي يدعم التعاون والعمل الجماعي قد ساعد في تنمية الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الصعوبات بمرونة أكبر.

بناءً على ذلك، يمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة كلية العلوم الصحية يمتلكون قاعدة متينة من القدرات النفسية الإيجابية، لكنهم ما زالوا بحاجة إلى مزيد من الدعم النفسي والتدريب الموجه لتعزيز رأس المال النفسي والوصول به إلى مستوى عالٍ من القوة، خصوصاً عبر برامج الإرشاد النفسي، وتنمية مهارات التكيف، وتعزيز بيئة تعليمية داعمة تسهم في رفع الكفاءة الذاتية وزيادة الأمل والتفاؤل والمرونة في مواجهة التحديات الأكاديمية والمهنية المستقبلية.

– الإجابة عن السؤال الثاني للبحث: ما مستوى التعاطف الذاتي لدى طلبة السنة الأولى في كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق ؟

بهدف الإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات إجابات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس التعاطف الذاتي والجدول (7) يبين نتائج ذلك.

الجدول رقم (7) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات إجابات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس التعاطف الذاتي

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
3.34	0.95	متوسط

يتبين من الجدول (7) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف الذاتي قد بلغت (3.34) ما يعني أن مستوى التعاطف الذاتي لدى طلبة السنة الأولى في كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق متوسط، وتفسر هذه النتيجة وفق التصور الذي قدمته Kristin Neff، فيُعد مورداً تنظيمياً انفعالياً يقوم على اللطف بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية (p, 2003, Neff, 2023). وتؤكد Neff أن التعاطف الذاتي يتأثر بدرجة النضج الانفعالي والخبرات الضاغطة، وأنه يتطور عبر الوعي الذاتي والتدريب، وليس بالضرورة أن يكون مرتفعاً تلقائياً لدى الأفراد في بدايات مراحلهم الجامعية (p, 2011, Neff, 18).

تشير النتيجة التي تغيد بأن مستوى التعاطف الذاتي لدى طلبة كلية العلوم الصحية جاء ضمن الفئة المتوسطة ولكن في حدها الأعلى، أشارت (p, 2003, Neff, 231) إلى أن التعاطف الذاتي يرتبط بقدرة الفرد على تنظيم انفعالاته بعوي واتزان، وهي مهارة تتطور تدريجياً مع الخبرة. كما أوضحت دراسة (p, 2010, Neff & McGehee, 226) أن مستويات التعاطف الذاتي لدى المراهقين وبدايات الرشد غالباً ما تكون متوسطة، نظراً لارتفاع الحساسية للنقد الذاتي في هذه المرحلة العمرية. وبما أن طلبة السنة الأولى غالباً ما يكونون في مرحلة انتقالية بين المراهقة المتأخرة وبداية الرشد، فإن ظهور التعاطف الذاتي بمستوى متوسط يعد نتيجة منطقية تتفق مع خصائص المرحلة النمائية. إلى أن الطلبة يمتلكون قدراً جيداً من القدرة على معاملة أنفسهم بلطف وتقبل الذات والوعي بالمشاعر عند مواجهة الضغوط. ويُعزى ذلك إلى طبيعة دراستهم التي تتمحور حول رعاية الآخرين وفهم احتياجاتهم النفسية والجسدية، وهو ما يعزز لديهم مهارات التعاطف بشكل عام، بما فيها التعاطف الموجّه نحو الذات. كما أن التدريب السريري والتعرض لمواقف إنسانية قد يساهم في رفع حساسية الطلبة تجاه مشاعرهم وتطوير سلوكيات إيجابية في إدارة التوتر والانفعالات.

وهذا يشير إلى أهمية العمل على تنمية المزيد من مهارات الرعاية الذاتية والقبول الإيجابي للذات من خلال برامج داعمة للصحة النفسية في الكلية، وتشجيع الطلبة على بناء ممارسات ذاتية تقلل التوتر وتدعم الرفاه النفسي والاستعداد لمتطلبات المهنة في المستقبل.

اختيار فرضيات البحث:

– نتائج اختبار الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات عينة البحث على مقياس رأس المال النفسي ككل وأبعاد الفرعية و درجاتهم على مقياس التعاطف الذاتي.

لاختبار هذه الفرضية جرى استخراج قيم معاملات الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس المال النفسي، ودرجاتهم على أبعاد مقياس التعاطف الذاتي والجدول (8) يبين نتائج ذلك.

الجدول رقم (8): قيم معاملات الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس المال النفسي، ودرجاتهم على أبعاد مقياس التعاطف الذاتي

م	البُعد	قيمة معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	القرار
1	الكفاءة الذاتية	0.851**	0.000	دالة
2	الأمل	0.586**	0.000	دالة
3	المرونة	0.658**	0.000	دالة
4	التفاؤل	0.601**	0.000	دالة
5	الدرجة الكلية	0.752**	0.000	دالة

يتبين من الجدول (8) ما يأتي:

— بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على بعد " الكفاءة الذاتية" ودرجاتهم على مقياس التعاطف الذاتي (0.851) ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الكفاءة الذاتية والتعاطف الذاتي لدى طلبة كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق، تُعد هذه القيمة مرتفعة، مما يشير إلى علاقة قوية بين ثقة الطالب بقدرته على الإنجاز وبين تعاطفه مع ذاته. ويُفسر ذلك أن الكفاءة الذاتية – كما صاغها Albert Bandura ضمن نظريته المعرفية الاجتماعية – تعزز الإحساس بالقدرة على التحكم بالمواقف الضاغطة (Bandura، 1997). وعندما يشعر الفرد بالكفاءة، يقلّ ميله للنقد الذاتي القاسي، مما يعزز التعاطف الذاتي. كما وتتفق هذه النتيجة مع الإطار النظري لعلم النفس الإيجابي الذي أسسه Martin Seligman، والذي يرى أن المتغيرات الإيجابية تميل إلى التكتل معاً ضمن منظومة نفسية داعمة للصحة النفسية. كما وتتفق مع نتائج دراسة Avey et al (2011) وجود علاقات موجبة بين رأس المال النفسي ومتغيرات الرفاه والتنظيم الانفعالي، وهو ما ينسجم مع علاقتها بالتعاطف الذاتي. وقد دعمت دراسة Neff et al (2007) وجود علاقة موجبة بين التعاطف الذاتي والكفاءة الذاتية المدركة، لأن كليهما يرتبطان بالشعور بالأمان النفسي والثقة بالقدرة على التكيف. ما يعني أن الطلبة الذين يمتلكون مستويات أعلى من الكفاءة الذاتية يميلون إلى امتلاك مستويات أعلى من التعاطف الذاتي، وإن كانت العلاقة ليست قوية بشكل كامل، ما يدل على وجود تأثير متوازن ومتدرج للمتغيرين على بعضهما؛ فالكفاءة الذاتية تمثل مدى ثقة الفرد في قدرته على مواجهة التحديات الأكاديمية والمهنية وتحقيق الأهداف المرسومة، وهي عامل نفسي أساسي يؤثر على الأداء والتحصيل الأكاديمي وكذلك على استراتيجيات التعامل مع الضغوط، في المقابل، يعكس التعاطف الذاتي قدرة الفرد على التعامل مع ذاته بلطف وفهم عند مواجهة الفشل أو الصعوبات، بدلاً من الانغماس في النقد الذاتي القاسي أو المشاعر السلبية، ما يساهم في تعزيز الصحة النفسية والقدرة على التعلم والتكيف مع الظروف المختلفة. وبالتالي يمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الكفاءة الذاتية والتعاطف الذاتي بأن الطلبة الذين يتمتعون بثقة معتدلة إلى عالية في قدراتهم يكونون أكثر قدرة على التخفيف من حدة الانتقاد الذاتي والتعامل بلطف مع أنفسهم عند مواجهة التحديات، ما يساعدهم على استعادة توازنهم النفسي وتحفيز الذات نحو الإنجاز، في حين أن الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة قد يجدون صعوبة أكبر في ممارسة التعاطف الذاتي نتيجة الشعور بعدم القدرة أو القلق من الفشل. كما أن هذه العلاقة تعكس طبيعة متبادلة جزئية بين المتغيرين؛ فتعزيز التعاطف الذاتي من خلال استراتيجيات مثل التفكير الإيجابي والوعي الذاتي يمكن أن يساهم في زيادة الشعور

بالكفاءة الذاتية، في حين أن تنمية الكفاءة الذاتية عبر التدريب على المهارات الأكاديمية أو المهنية تدعم القدرة على ممارسة التعاطف مع النفس. بالتالي، تشير هذه النتيجة إلى أهمية التركيز على البرامج والتدخلات النفسية والتربوية التي تعزز كل من الكفاءة الذاتية والتعاطف الذاتي لدى طلبة العلوم الصحية، حيث يمكن أن يؤدي تطوير هذه القدرات بشكل متوازن إلى تحسين الصحة النفسية، وتقليل الضغوط الأكاديمية، وتعزيز القدرة على التعلم والتكيف مع متطلبات الدراسة والممارسة المهنية المستقبلية.

— بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على بعد " الأمل " ودرجاتهم على مقياس التعاطف الذاتي (0.586) ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة القوة بين الأمل والتعاطف الذاتي لدى طلبة كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق، ما يعني أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الأمل يميلون إلى امتلاك قدرة أكبر على ممارسة التعاطف مع ذواتهم، وإن كانت هذه العلاقة معتدلة القوة مما يدل على أن الأمل يسهم بشكل واضح ولكن ليس كاملاً في تفسير القدرة على التعامل بلطف مع الذات. ويمكن تفسير هذه العلاقة الإيجابية من خلال الطبيعة التكاملية بين المفهومين في سياق الحياة الأكاديمية والمهنية لطلبة العلوم الصحية. فالطالب الذي يتمتع بالأمل يمتلك نظرة مستقبلية إيجابية تمكنه من تفسير التحديات والمصاعب على أنها عقبات مؤقتة يمكن تجاوزها، وليس كفشل شخصي دائم. هذه النظرة توفر بيئة نفسية مواتية لممارسة التعاطف الذاتي، حيث يتحول الخطاب الداخلي من نقد قاسٍ مثل "أنا فاشل" إلى خطاب داعم مثل "هذه تجربة صعبة يمكنني التعلم منها". كما أن التعاطف الذاتي بدوره يعزز الشعور بالأمل من خلال حماية الطالب من الاستنزاف النفسي الناتج عن النقد الذاتي المبالغ فيه، مما يمكنه من الحفاظ على طاقته النفسية وتركيزه على تحقيق أهدافه الأكاديمية والمهنية، وفي السياق الخاص بطلبة العلوم الصحية، الذين يتعرضون لضغوط أكاديمية مكثفة ويتدربون في بيئات صحية تتطلب مواجهة المعاناة البشرية بشكل مباشر، تظهر هذه العلاقة كآلية تكيفية مهمة. فالأمل يمكن الطلبة من الحفاظ على رؤية مستقبلية إيجابية تجاه مسيرتهم المهنية، بينما يمكنهم التعاطف الذاتي من معالجة مشاعر القصور أو الإرهاق التي قد تنشأ أثناء ممارستهم التدريبية بشكل صحي. وتشير قوة العلاقة المتوسطة إلى أن كلاً من المتغيرين يحتفظ بمساحة من الاستقلالية، مع وجود تأثير متبادل واضح بينهما.

— بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على بعد " المرونة " ودرجاتهم على مقياس التعاطف الذاتي (0.658) ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين المرونة والتعاطف الذاتي لدى طلبة كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق، المرونة تمثل القدرة على التعافي من الضغوط. وقد أشارت Neff (2003) إلى أن التعاطف الذاتي يعزز المرونة عبر تقليل الاجترار والانفعالات السلبية. كما أظهرت دراسة Neff & McGehee (2010) أن التعاطف الذاتي يرتبط إيجابياً بالمرونة النفسية لدى الشباب الجامعي.

— إذن العلاقة هنا منطقية نظرياً، حيث يعمل التعاطف الذاتي كآلية تنظيم انفعالي تدعم التعافي النفسي. ما يعني أن الطلبة الذين يمتلكون مستويات أعلى من المرونة النفسية يميلون إلى امتلاك مستويات أعلى من التعاطف الذاتي، وإن كانت العلاقة ليست قوية بشكل كامل، ما يدل على أن المرونة تسهم بشكل معتدل في قدرة الطالب على التعامل بلطف مع نفسه في مواجهة الفشل أو الضغوط الأكاديمية والمهنية. المرونة النفسية تعكس قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والتعافي من التجارب الضاغطة، وهي عامل مهم في تعزيز القدرة على مواجهة التحديات والضغوط اليومية دون

الانغماس في القلق أو الشعور بالعجز. من جهة أخرى، يمثل التعاطف الذاتي القدرة على الاعتناء بالنفس بلطف وفهم عند مواجهة الأخطاء أو الفشل، بدلاً من الانغماس في النقد الذاتي القاسي، وهو عنصر أساسي لتعزيز الصحة النفسية وتحفيز الذات على التعلم والنمو. يمكن تفسير العلاقة الطردية المتوسطة بين المرونة والتعاطف الذاتي بأن الطلبة ذوي المرونة النفسية يتمتعون بإطار معرفي وسلوكي يساعدهم على تنظيم مشاعرهم والتعامل مع الضغوط بشكل متوازن، ما يقلل من الانتقاد الذاتي ويزيد من قدرتهم على ممارسة التعاطف مع أنفسهم عند مواجهة المواقف الصعبة. كما أن هذه العلاقة تشير إلى وجود تأثير متبادل جزئي، حيث يسهم التعاطف الذاتي في تعزيز القدرة على مواجهة التحديات بطريقة أكثر هدوء وثقة، بينما تدعم المرونة النفسية الطلبة على التكيف مع المواقف الضاغطة، مما يتيح لهم الحفاظ على توازنهم النفسي. علاوة على ذلك، تعكس هذه النتيجة أهمية الاهتمام بتطوير كل من المرونة النفسية والتعاطف الذاتي لدى طلبة العلوم الصحية من خلال برامج تدريبية أو ورش عمل تستهدف بناء المهارات النفسية، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين الصحة النفسية، تعزيز القدرة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والمهنية، وزيادة الفاعلية في التعلم والممارسة العملية المستقبلية.

— بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على بعد " التفاوض " ودرجاتهم على مقياس التعاطف الذاتي (0.601) ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين التفاوض والتعاطف الذاتي لدى طلبة كلية العلوم الصحية في جامعة دمشق، التفاوض، كما عرّفه Martin Seligman في إطار علم النفس الإيجابي، يرتبط بأسلوب تفسير إيجابي للأحداث (Seligman, 1998). والأفراد المتعاطفون مع ذواتهم يميلون إلى تفسير الإخفاقات بطريقة أقل قسوة وأكثر توازناً، مما يعزز النظرة الإيجابية للمستقبل. ما يعني أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات أعلى من التفاوض يميلون أيضاً إلى امتلاك مستويات أعلى من التعاطف الذاتي، وإن كانت العلاقة ليست قوية بشكل كامل، ما يدل على وجود تأثير معتدل للتفاوض على قدرة الطالب على ممارسة التعاطف مع نفسه. يُعتبر التفاوض أحد العوامل النفسية المهمة التي تعكس ميل الفرد إلى توقع نتائج إيجابية والنظر إلى المستقبل بثقة وإيجابية، وهو يرتبط بشكل وثيق بمرونة التفكير والتكيف مع المواقف الصعبة. من ناحية أخرى، يعكس التعاطف الذاتي قدرة الفرد على التعامل بلطف وفهم مع نفسه عند مواجهة الفشل أو الأخطاء، بدلاً من الانغماس في النقد الذاتي أو المشاعر السلبية، وهو عامل أساسي لتعزيز الصحة النفسية وتقليل الضغوط النفسية. يمكن تفسير العلاقة الطردية المتوسطة بين التفاوض والتعاطف الذاتي بأن الطلبة المتفائلين يكون لديهم ميل أكبر لتبني موقف إيجابي تجاه تجاربهم الشخصية والأكاديمية، مما يقلل من شعورهم بالذنب أو الانتقاد الذاتي ويزيد من قدرتهم على التعامل مع الضغوط بشكل متوازن. كما أن التفاوض يوفر إطاراً معرفياً يدعم الطلبة على رؤية العقبات كفرص للتعلم والنمو، ما يعزز قدرتهم على ممارسة التعاطف الذاتي بشكل أكبر عند مواجهة الأخطاء أو التحديات. علاوة على ذلك، فإن هذه العلاقة المتوسطة تشير إلى أن هناك عوامل أخرى قد تؤثر في التعاطف الذاتي إلى جانب التفاوض، مثل الدعم الاجتماعي، الكفاءة الذاتية، أو الخبرات الأكاديمية السابقة، ما يجعل تأثير التفاوض مهما ولكنه ليس العامل الوحيد. بالتالي، تظهر هذه النتيجة أهمية التركيز على تعزيز التفاوض لدى طلبة العلوم الصحية من خلال برامج تدريبية أو ورش عمل تستهدف التفكير الإيجابي وتقدير الذات، حيث يمكن أن يسهم ذلك في رفع مستويات التعاطف الذاتي لديهم، وتحسين الصحة النفسية، والقدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية والمهنية بشكل أكثر فعالية.

- نتائج اختبار الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس المال النفسي وفق متغير الاختصاص.

لاختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات استجابات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس المال النفسي ودرجته الكلية وفق متغير الاختصاص وجرى استخدام اختبار Independent Samples (ت) ستيودنت)، والجدول (9) يوضح نتائج ذلك.

الجدول رقم (9) : نتائج اختبار ت ستيودنت على أبعاد مقياس رأس المال النفسي ودرجته الكلية وفق متغير الاختصاص

القرار	القيمة الاحتمالية	قيم t	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الاختصاص	الأبعاد
غير دالة	0.219	1.233	216	0.24	3.39	115	علم النفس السريري	الكفاءة الذاتية
				0.23	3.35	103	العلاج الوظيفي	
غير دالة	0.403	0.838	216	0.24	3.22	115	علم النفس السريري	الأمل
				0.23	3.19	103	العلاج الوظيفي	
غير دالة	0.356	0.925	216	0.22	3.32	115	علم النفس السريري	المرونة
				0.22	3.29	103	العلاج الوظيفي	
غير دالة	0.483	0.703	216	0.19	3.26	115	علم النفس السريري	التفاؤل
				0.18	3.24	103	العلاج الوظيفي	
غير دالة	0.289	1.064	216	0.19	3.30	115	علم النفس السريري	الدرجة الكلية
				0.19	3.27	103	العلاج الوظيفي	

يتبين من الجدول (9) أن قيم الدلالة الاحتمالية لاختبار ت ستيودنت على أبعاد مقياس رأس المال النفسي ودرجته الكلية وفق متغير الاختصاص أكبر من (0.05) ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس المال النفسي وفق متغير الاختصاص، وهذه النتيجة تعني أن مستوى رأس المال النفسي لدى الطلبة في كلا التخصصين متقارب، وأن طبيعة التخصص الأكاديمي لا تحدث فروقاً جوهرية في هذه السمة النفسية الإيجابية. يمكن تفسير هذه النتيجة بأن هذا البناء النفسي يرتبط بعوامل نمائية وبيئية عامة أكثر من ارتباطه بطبيعة التخصص الأكاديمي. ويعزز ذلك ما ذهب إليه Luthans وزملاؤه (2007) من أن رأس المال النفسي يمثل مورداً نفسياً إيجابياً قابلاً للتمتية يتشكل عبر الخبرة والتفاعل مع البيئة، وليس سمة تخصصية. كما يمكن تفسير النتيجة في ضوء نظرية الحفاظ على الموارد تخصصية علم النفس السريري والعلاج الوظيفي يشتركان في جوهر مهني وإنساني واحد يتمثل في تقديم الرعاية والدعم للآخرين، مما يجعل الطلبة في كلا التخصصين يطورون قدرات نفسية مقاربة مثل الثقة بالذات، الأمل في النجاح، التفكير المتفائل، والقدرة على التكيف مع الضغوط. كما أن البيئة التعليمية في كلية العلوم الصحية، التي تتطلب مهارات تواصل، تفكير نقدي، وإدارة فعالة للضغوط الأكاديمية، تهئ الطلبة في كلا التخصصين لتطوير موارد نفسية داخلية متشابهة، بغض النظر عن الاختلاف في المحتوى الدراسي أو نوع التدريب العملي. كذلك، فإن رأس المال النفسي يُعد مفهوماً شاملاً يتأثر بعوامل شخصية واجتماعية ومؤسسية أكثر من ارتباطه بالمجال التخصصي المحدد، حيث تلعب البيئة الجامعية، والدعم الأكاديمي، وأساليب الإشراف والتدريب دوراً أكبر في تشكيله. وتشير هذه النتيجة إلى أن الكلية قد توفر فرصاً متكافئة للطلبة من جميع

التخصصات لتنمية الكفاءة الذاتية، والأمل، والتفاؤل، والمرونة، من خلال بيئة تعليمية محفزة وداعمة نفسياً، وبناءً عليه، يمكن القول إن هذه النتيجة تؤكد على أهمية تبني استراتيجيات مؤسسية موحدة تهدف إلى تعزيز رأس المال النفسي لدى جميع طلبة الكلية، لما له من أثر مباشر في رفع مستوى التكيف الأكاديمي، وتحسين الصحة النفسية، وزيادة القدرة على مواجهة التحديات المهنية المستقبلية بكفاءة وثقة.

– نتائج اختبار الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس المال النفسي وفق متغير الجنس.

لاختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات استجابات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس المال النفسي ودرجته الكلية وفق متغير الجنس وجرى استخدام اختبار Independent Samples (ت) ستيوننت)، والجدول (10) يوضح نتائج ذلك.

الجدول رقم (10): نتائج اختبار ت ستيوننت على أبعاد مقياس رأس المال النفسي ودرجته الكلية وفق متغير الجنس

الْبُعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيم t	القيمة الاحتمالية	القرار
الكفاءة الذاتية	ذكور	92	3.35	0.24	216	1.173	0.242	غير دالة
	إناث	126	3.39	0.22				
الأمل	ذكور	92	3.18	0.24	216	1.365	0.174	غير دالة
	إناث	126	3.23	0.23				
المرونة	ذكور	92	3.29	0.23	216	1.088	0.278	غير دالة
	إناث	126	3.32	0.22				
التفاؤل	ذكور	92	3.23	0.20	216	1.478	0.141	غير دالة
	إناث	126	3.27	0.18				
الدرجة الكلية	ذكور	92	3.26	0.20	216	1.434	0.153	غير دالة
	إناث	126	3.30	0.18				

يتبين من الجدول (10) أن قيم الدلالة الاحتمالية لاختبار ت ستيوننت على أبعاد مقياس رأس المال النفسي ودرجته الكلية وفق متغير الاختصاص أكبر من (0.05) ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس رأس المال النفسي وفق متغير الجنس، هذا يعني أن رأس المال النفسي يُعد بناءً نفسياً إيجابياً عاماً لا يرتبط بطبيعة بيولوجية أو أدوار اجتماعية تقليدية بقدر ارتباطه بعمليات معرفية-انفعالية مثل: تقييم الذات، وأسلوب التفكير، واستراتيجيات التكيف. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسات حديثة (Avey et al., 2011)، إلى أن رأس المال النفسي لا يظهر فروقاً جوهرية ثابتة تعزى للجنس، خاصة في البيئات التعليمية التي توفر فرصاً متكافئة للتعليم والتفاعل. الطلاب والطالبات لم يختلفوا بشكل ملحوظ في تقييمهم لمستوى رأس المال النفسي لديهم، سواء من حيث الثقة في قدراتهم (الكفاءة الذاتية)، أو القدرة على الحفاظ على التفاؤل، أو امتلاك الأمل في المستقبل، أو القدرة على التكيف مع الصعوبات (المرونة). يمكن تفسير هذه النتيجة بأن عناصر رأس المال النفسي تمثل سمات شخصية أو مهارات نفسية متأصلة إلى حد كبير في الفرد، وقد تتأثر أكثر بالعوامل البيئية والتربوية والاجتماعية العامة بدلاً من الجنس البيولوجي. كما أن عدم وجود فروق قد يعكس أن البيئة الأكاديمية لكلية العلوم الصحية توفر فرصاً متساوية للطلاب والطالبات لتعزيز هذه القدرات النفسية، مثل

التدريب على المهارات الأكاديمية، أو ورش العمل المتعلقة بالصحة النفسية والتكيف مع الضغوط، ما يسهم في تنمية الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، والمرونة بشكل متوازن لدى جميع الطلبة بغض النظر عن جنسهم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يشير هذا إلى أن العوامل النفسية المرتبطة برأس المال النفسي أكثر ارتباطاً بالتجارب الفردية، والتحصيل الأكاديمي، والدعم الاجتماعي، مقارنة بتأثير الجنس، مما يجعل الفروق بين الطلاب والطالبات غير واضحة إحصائياً. بالتالي، تعكس هذه النتيجة أهمية التركيز على برامج تطوير رأس المال النفسي لجميع الطلبة دون التمييز على أساس الجنس، حيث يمكن أن تسهم في تعزيز الصحة النفسية، وتحسين القدرة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية، وزيادة الأداء الشخصي والمهني على حد سواء.

- نتائج اختبار الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على

مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الاختصاص.

لاختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات استجابات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الاختصاص وجرى استخدام اختبار Independent Samples (ت ستيودنت)، والجدول (11) يوضح نتائج ذلك.

الجدول رقم (11): نتائج اختبار ت ستيودنت على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الاختصاص

مقياس التعاطف الذاتي	الاختصاص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيم t	القيمة الاحتمالية	القرار
	علم النفس السريري	115	3.36	0.27	216	1.033	0.303	غير دالة
	العلاج الوظيفي	103	3.32	0.26				

يتبين من الجدول (11) أن القيمة الاحتمالية لاختبار ت ستيودنت على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الاختصاص أكبر من (0.05) ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الاختصاص، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الأساس النظري لمفهوم التعاطف الذاتي وطبيعته البنائية. فالتعاطف الذاتي، كما عرّفته Kristin Neff، يمثل اتجاهًا داخلياً منظماً للأنفعال يتشكل من خلال اللطف بالذات، والإحساس بالإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، وهو يرتبط بأسلوب الفرد في التعامل مع ذاته في مواقف المعاناة أكثر من ارتباطه بالمتغيرات السياقية الظرفية (p, 2003, Neff, 223). كما تؤكد الباحثة أن التعاطف الذاتي يعد سمة نسبياً مستقرة تتبع من البناء المعرفي-الانفعالي للفرد، وتتأثر بعوامل التنشئة والخبرات الشخصية طويلة المدى، وليس بمجرد الانتماء إلى تخصص أكاديمي معين (p, 2011, Neff, 15).

وتدعم الأدبيات هذا التفسير؛ إذ أشارت مراجعة منهجية حديثة إلى أن التعاطف الذاتي يرتبط بقوة بمتغيرات شخصية مثل اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال وتقدير الذات، بينما لم يظهر ارتباط ثابت له بنوع التخصص الدراسي أو المسار المهني (p, 2019, Ferrari et al., 160). كما أوضحت دراسات أجريت على طلبة الجامعات أن الفروق في التعاطف الذاتي غالباً ما ترتبط بمتغيرات فردية (مثل الجنس أو مستوى الضغوط) أكثر من ارتباطها بالتخصص الأكاديمي (Neff & p, 2010, McGehee, 226).

ومن جهة أخرى، فإن انتماء العينة إلى كلية العلوم الصحية قد يفسر تقارب المتوسطات بين القسمين، إذ يشترك طلبة علم النفس السريري والعلاج الوظيفي في بيئة تعليمية مقاربة تقوم على قيم المساندة والرعاية وفهم المعاناة الإنسانية، وهي قيم قد

تعزز مستوى متقارباً من الوعي الانفعالي والتوجهات الإنسانية. وتشير بعض الدراسات إلى أن البيئات التعليمية ذات الطابع العلاجي أو الصحي تميل إلى تعزيز السمات المرتبطة بالتعاطف بصورة عامة، دون أن تُحدث فروقاً واضحة بين التخصصات الفرعية داخل الإطار الصحي ذاته (Raab, 2014, p. 95).

وعليه، يمكن القول إن عدم وجود فروق دالة إحصائية يعكس أن التعاطف الذاتي يمثل مورداً نفسياً داخلياً عاماً نسبياً لا يتحدد بطبيعة التخصص الأكاديمي، خاصة عندما يكون التخصص ضمن إطار مهني متقارب، وهو ما يتسق مع الطرح النظري الذي يؤكد الطابع الشخصي-البناي للتعاطف الذاتي أكثر من كونه نتاجاً مباشراً للخبرة التعليمية المحددة

– نتائج اختبار الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الجنس.

لاختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات استجابات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الجنس وجرى استخدام اختبار Independent Samples (ت ستودنت)، والجدول (13) يوضح نتائج ذلك.

الجدول رقم (12): نتائج اختبار ت ستودنت على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الجنس

مقياس التعاطف الذاتي	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيم t	القيمة الاحتمالية	القرار
	ذكور	92	3.32	0.28	216	1.024	0.307	غير دالة
	إناث	126	3.36	0.26				

يتبين من الجدول (13) أن القيمة الاحتمالية لاختبار ت ستودنت على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الجنس أكبر من (0.05) ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الجنس، ويمكن تفسير ذلك في ضوء الإطار النظري للتعاطف الذاتي Kristin Neff بأنه توجه إيجابي نحو الذات يتضمن ثلاثة مكونات: اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية (Neff, 2003). ويُعد هذا البناء آلية تنظيم انفعالي داخلية، لا ترتبط بطبيعة بيولوجية للجنس بقدر ارتباطها بأساليب التفكير والتعامل مع الفشل والضغط. كما تتفق هذه النتيجة مع رؤية Neff (2011) أن التعاطف الذاتي ليس سمة أنثوية أو ذكورية، بل مهارة نفسية يمكن تسميتها لدى كلا الجنسين، وهو ما يدعم تفسير عدم وجود فروق دالة. كما يمكن تفسير النتيجة في ضوء الدراسات السابقة إذ أظهرت بعض الدراسات أن الفروق بين الجنسين في التعاطف الذاتي تكون محدودة أو غير دالة إحصائياً، خاصة في البيئات الجامعية الحديثة التي تتسم بتقارب الأدوار الاجتماعية والفرص التعليمية. وقد بينت مراجعات بحثية أن الفروق – إن وجدت – تميل إلى أن تكون طفيفة، وغالباً ما ترتبط بعوامل ثقافية أكثر من ارتباطها بالجنس ذاته.

كما تشير نتائج Neff & McGehee (2010) إلى أن التعاطف الذاتي يرتبط بالنضج الانفعالي واستراتيجيات المواجهة أكثر من ارتباطه بالنوع الاجتماعي، مما يعني أن الطلبة في نفس المرحلة العمرية والبيئة التعليمية قد يظهرون مستويات متقاربة. كما أن المرحلة العمرية (بداية الرشد) تتسم بإعادة تشكيل الهوية والانفعالات، وهي عملية نمائية مشتركة بين الجنسين، مما يعزز تقارب مستويات التعاطف الذاتي. ما يعني أن الطلاب والطالبات يمتلكون مستويات متقاربة من التعاطف الذاتي، وأن الجنس لا يعد عاملاً مؤثراً في هذه السمة النفسية ضمن هذه العينة. يمكن تفسير هذه النتيجة بأن طبيعة الدراسة في كليات العلوم الصحية تفرض تحديات ومتطلبات متماثلة على جميع الطلبة بغض النظر عن جنسهم، مثل التعامل مع المواقف

الإنسانية الحساسة، الضغوط الأكاديمية العالية، وتطوير التفكير الانعكاسي تجاه الذات والآخر، وهي عناصر تعزز أساليب متقاربة في مواجهة الإخفاق والتوتر، وبالتالي مستويات مشابهة من التعاطف الذاتي. كما أن التعاطف الذاتي يُعد مهارة نفسية تتطور نتيجة خبرات الحياة والتعلم الاجتماعي والدعم العاطفي أكثر من ارتباطه بالفروق البيولوجية بين الجنسين، ما يقلل من فرص ظهور فروق واضحة. إضافة إلى ذلك، فإن الاتجاهات المجتمعية والتعليمية المعاصرة تشجع كلا الجنسين على العناية بالصحة النفسية وتقدير الذات والابتعاد عن النقد الذاتي المفرط، مما يساهم في تقارب مستويات هذه السمة. وتدل هذه النتيجة كذلك على وجود وعي نفسي متوازن بين الطلبة بأهمية التعامل الإيجابي مع الذات، وهو أمر ضروري في المجال الصحي الذي يتطلب قدرة عالية على ضبط الانفعالات وتجنب الإرهاق النفسي. وبناءً عليه، تشير هذه النتيجة إلى ضرورة تقديم البرامج الداعمة للتعاطف الذاتي لجميع الطلبة دون تفرقة؛ ذلك أن تعزيز هذه المهارة يُعد عنصرًا مهمًا في حماية الصحة النفسية ورفع جودة الأداء الأكاديمي والمهني مستقبلاً.

1- مقترحات البحث:

- إنشاء وحدات دائمة للإرشاد النفسي داخل كلية العلوم الصحية وتفعيل خدمات المشورة الفردية والجماعية للطلبة.
- إجراء جلسات إرشاد نفسي للطلبة منتظمة لخفض الضغوط وتعزيز استراتيجيات التكيف النفسي.
- تضمين موضوعات رأس المال النفسي و التعاطف الذاتي في المقررات أو الأنشطة اللاصفية للتخصصات الصحية.
- توفير تجارب عملية وأنشطة ميدانية تزيد من ثقة الطلبة بقدراتهم وتمنحهم خبرات نجاح متكررة.
- تطبيق خطط لمتابعة الطلبة خلال فترات التدريب السريري، وتقديم دعم موجه للمهنيين بالضغوط الحادة.
- دعم مشاريع بحوث الطلبة حول التعاطف الذاتي ورأس المال النفسي في المهن الصحية.
- تطبيق استبيانات دورية للتحقق من مستويات التعاطف الذاتي ورأس المال النفسي لدى الطلبة.

المراجع:

- الجداوي، محمد. (2024). رأس المال النفسي وعلاقته بالحيوية الذاتية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين. مجلة دراسات عربية في علم النفس، 20(1)، 55-78.
- حسنين، مروة (2022). رأس المال النفسي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، دراسات تربوية واجتماعية، 28.
- العصافرة، أحمد. (2019). التعاطف الذاتي وعلاقته بالاهتمام الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين. مجلة جامعة مؤتة للبحوث والدراسات، 34(2)، 115-134.
- عمار، طاهر سعيد (2024). النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية واستراتيجيات المواجهة لدى طلبة المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 1(34).
- محمد، أميرة محمد بدر (2018). رأس المال النفسي وعلاقته باستراتيجيه بكل من استراتيجيات الجهد الانفعالي والرضاعن الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 28(100)،
- مهيدات، عبير، والعنقرة، محمد. (2024). العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 20(2)، 77-95.
- ميهوبي، عبد الحكيم، وقاسم، منى. (2022). رأس المال النفسي: مراجعة تحليلية لمكوناته وأبعاده ودوره في الأداء المؤسسي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 14(3)، 211-230.
- النجار، حسني زكريا (2024). رأس المال النفسي وعلاقته بالسلوك الإيجابي والاندماج الأكاديمي لطلبة الجامعة. المجلة العربية للبحوث النفسية والتربية الخاصة.
- Ferrari, M., Hunt, C., Hereunder, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>

- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Raab, K. (2014). Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals. *Journal of Holistic Nursing*, 32(2), 95–103
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference (11.0 update) (4th ed.)*. Allyn & Bacon.