



مجلة كلية التربية. جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
<https://mkmgt.journals.ekb.eg>
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣ م



رأس المال النفسي والشفقة بالذات كمؤشرات للهناء النفسي ومنبئان للوقاية من
الضغوط الأكاديمية بين طلاب السنة الأولى بالجامعة

إعداد

أ.د/ أحمد الحسيني هلال

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية-جامعة طنطا

د/ دينا على السعيد عيسي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية-جامعة طنطا

المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣

الملخص:

هدف هذا البحث إلي التعرف على طبيعة العلاقة بين الهناء النفسي وكل من رأس المال النفسي والشفقة بالذات بإعتبارهم مؤشرات للهناء النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة ، وأيضًا العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وكل من رأس المال النفسي والشفقة بالذات باعتبارهم منبئان للوقاية من الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وكذلك التعرف علي الفروق بين الجنسين في رأس المال النفسي والشفقة بالذات والهناء النفسي والضغوط الأكاديمية، والتنبؤ بالهناء النفسي من خلال رأس المال النفسي والشفقة بالذات، وأيضًا التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من خلال رأس المال النفسي والشفقة بالذات. وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٥٥) طالبًا وطالبة بكلية التربية بطنطا، وإستعين بكل من: مقياس رأس المال النفسي ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الهناء النفسي ومقياس الضغوط الأكاديمية. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين الهناء النفسي وكل من رأس المال النفسي والشفقة بالذات لدي طلاب الجامعة، وأيضًا وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط الأكاديمية وكل من رأس المال النفسي والشفقة بالذات لدي طلاب الجامعة ، وأظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الشفقة بالذات والضغوط الأكاديمية لصالح الإناث ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في رأس المال النفسي والهناء النفسي ، وأخيرًا يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال رأس المال النفسي والشفقة بالذات ، وأيضًا التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من خلال رأس المال النفسي والشفقة بالذات.

الكلمات المفتاحية: رأس المال النفسي - الشفقة بالذات - الهناء النفسي - الضغوط الأكاديمية - طلاب الجامعة.



Psychological capital and self-compassion as predictors of psychological well-being and predictors of academic stress prevention among first-year university students

Abstract

The aim of this research is to identify the nature of the relationship between psychological well-being and both psychological capital and self-compassion as indicators of psychological well-being among a sample of university students. Also, the relationship between academic stress and both psychological capital and self-compassion as predictors of academic stress prevention among university students, as well as identifying gender differences in psychological capital, self-compassion and psychological well-being and academic stress , predicting psychological well-being through psychological capital and self-compassion, and also predicting academic stress through psychological capital and self-compassion. The study sample consisted of (655) male and female students at the Faculty of Education in Tanta. The following measurements were exploited: the psychological capital scale, the self-compassion scale, the psychological well-being scale, and the academic stress scale. The results showed that there is a positive correlation between psychological well-being and both psychological capital and self-compassion among university students, and there is also a negative correlation between academic stress and each of psychological capital and self-compassion among university students . The results showed that there are statistically significant differences between the sexes in self-compassion and academic stress in favor of females, and there are no statistically significant differences between the sexes in psychological capital and psychological well-being. Finally, psychological well-being can be predicted through psychological capital and self-compassion. The results showed that there are statistically significant differences between the sexes in self-compassion and academic stress in favor of females, and there are no statistically significant differences between the sexes in psychological capital and psychological well-being. Finally, psychological well-being can be predicted through psychological capital and self-compassion , as well as predicting academic stress through psychological capital and self-compassion.

Keywords: Psychological capital - self-compassion - psychological well being - academic stress - university students

مقدمة:

تعتبر مرحلة التعليم الجامعي من المراحل المهمة في حياة الطلاب بل وأكثرها تأثيراً في بناء شخصياتهم ، فمن خلالها تتحدد معالم حياتهم المستقبلية ، ولكي يجتاز الطلاب هذه المرحلة بنجاح فإنه يتوجب عليهم بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء والمتطلبات الدراسية والحياتية ، ويشير (Kelly et al.,2010) إلى أن طلاب الجامعة يتعرضون للعديد من المواقف الحياتية الضاغطة التي تسبب كثيراً من الضغوط الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، وتعد الضغوط الأكاديمية من أهم المشكلات التي تواجه طلاب الجامعة وتؤثر على الأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي ، كما تؤثر على توافقهم الدراسي والاجتماعي (Basith et al.,2021) .

ومن المتغيرات التي اهتمت بها الدراسات في الفترة الأخيرة الشفقة بالذات كأحد المتغيرات المهمة والإيجابية في شخصية الفرد ، و أحد المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي والتي تؤدي تنميتها إلى تحسين الصحة النفسية وتعمل الشفقة بالذات كحاجز نفسي يحمي الفرد من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد عندما يعيش حالة من حالات الإخفاق أو عدم الكفاءة الشخصية في حل مشاكله الحياتية (Neff&Castigan,2014) .

وتؤكد (نجوى أحمد عبد الله،٢٠١٩) أن بعض من طلاب الجامعة يعيشوا كثير من التحديات التعليمية والاجتماعية والثقافية والإقتصادية والوجدانية مما يؤدي إلى إجهاد تعليمي لذا من الضروري أن يتمتع الطالب بقدر من الشفقة بالذات نحو ذاته والإهتمام بها حتى يستطيع التعامل معها .

وتعد الشفقة بالذات تعزيزاً للدور التكيفي لدى هؤلاء الطلاب ، حيث تساعد على تقليل الإضطرابات الإنفعالية ودعم المثابرة والصمود والتكيف مع الحياة . وتعتبر الشفقة بالذات مصدراً مهماً للسعادة والهناء النفسي لدى الفرد (Neef&Costigan,2014) .

ويذكر (Landgraf, 2013) أن الشفقة بالذات تساعد الطالب على مواجهة المشكلات وزيادة التسامح مع الذات وزيادة الإصرار على تنفيذ المهام بعد تكرار الفشل . كما أنها تساعد في تقديم الدعم المعنوي للذات في لحظات التعب من خلال عدم إلقاء اللوم عليها أو إنتقادها .

ومن جهة أخرى، يعتبر إنتشار الشفقة بالذات بين الطلاب مصدر لتجنب المعاناة التي قد يعاني منها سواء نتيجة الظروف الخارجية أو الداخلية، فهي وسيلة شفاء لطيفة لأوجه القصور فى الشخصية أو نتيجة لإرتكاب الأخطاء بحكم المرحلة العمرية وما يصحبها من تغيرات إنفعالية (Neff&Germer,2017) .

وقد أشارت نتائج دراسة (Zhang, et al, 2016) إلى ضرورة تضمين طرق التدخل القائمة على الشفقة بالذات ضمن التدخلات المقدمة للطلاب المعرضين للضغط الأكاديمية نظرًا لدورها الفعال فى التخفيف من حدتها وتنمية أساليب التعايش الصحى معها .

كما يعد رأس المال النفسى من المصطلحات الحديثة فى علم النفس الإيجابى ويوصف بأنه حالة التطور النفسى الإيجابى للفرد والتي تتميز بالثقة العالية لاتخاذ الجهد الضرورى للنجاح فى المهام التى تتسم بالتحدى والتفاؤل الإيجابى حول إمكانية النجاح الآن وفى المستقبل ، والأمل الذى يشمل عملية الإصرار الشخصى للتقدم إلى الأمام والقدرة على المقاومة عند الوقوع فى المشكلات والظروف الصعبة (Avey et al.,2011).

وفى ذات السياق يرى كلُّ من (Kamei et al .,2018) أن الذى يمتلك رصيد من رأس المال النفسى يمتلك مقومات النجاح فيتصرف كعضو فعال فى محيطه ويأمل فى تحقيق أهدافه من خلال التقييم الإيجابى للظروف المحيطة به ويضع إحتمال النجاح أمام عينيه ومن ثم يتحدى الضغوط ويبذل الجهد من أجل تحقيق الهدف الذى رسمه لنفسه .

وبينت دراسة (Luthans et al.,2013) بأن التعليم العالى يهدف إلى تطوير رأس المال النفسي من خلال تحسين القدرات التنافسية والمهارات والمعرفة والأهداف طويلة المدى لطلاب الجامعات والذي يتضمن تحسين أداء قدرات تعلم الطلاب .

وهذا ما يوفره رأس المال النفسي الذي يتجه نحو إيجاد مختلف المسارات لتحقيق الأهداف ، وبالتالي يقود لتحقيق النجاح فى الحاضر والمستقبل كما ويظهر مزيداً من المرونة فى معالجة المشاكل والمصاعب من خلال التركيز على المشاعر الإيجابية كالسعادة والإهتمام والأمل والمرونة والتي لها فوائد تآؤمية على المدى الطويل ، لأنها توسع من ذخيرة الأفكار والأفعال ، وتبين مصادر شخصية ثابتة ومستمرة فكرية واجتماعية وبدنية وتساعد على بناء مصادر سيكولوجية قوية ، تؤدى إلى صحة إنفعالية بمرور الوقت مما يكون لديهم قبول معنوى للواقع وإعتقادات وقيم أصيلة ونظرة مستقبلية ، تجعلهم أقدر على حساب مخاطر الحياة (Lathans ,2008) . وأكد (Bradley,2014) أن رأس المال النفسي يرفع من مستوى الأفراد ، ويعمل حاجزاً مخففاً للصدمات . وهذا ما أكده كل من (Zhang et al.,2019) بأن رأس المال النفسي يعمل بمثابة عازل فى تقليل الضغوط التى تفرضها متطلبات العمل وتسهيل إنجاز المهام.

وإتفقت نتائج الدراسات السابقة على وجود علاقة سلبية بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ، وأن رأس المال النفسي منبئ دال للوقاية من الضغوط الأكاديمية (Lanzo ,Aziz & Wuensch ,2016;Kaur&Amin,2017;Rad et al.,2017 Chua et al.,2018;Dhir&Sharma,2021;Wang et al.,2021) .

وفى نفس إطار الإهتمام بالمتغيرات المرتبطة بالضغوط الأكاديمية للطلاب ، نجد أن تمتع الطالب بمستوى مرتفع من الهناء النفسي يساعده فى إدارة الضغوط وتحسين الصحة النفسية لديهم ، بل يمتد تأثيرها إلى تحصيلهم الدراسى ؛ فالهناء النفسي أحد

مجالات علم النفس الإيجابي ، إذ يشكل هذا المفهوم العمود الفقري لعلم النفس الإيجابي الذي يتناول الجانب الإيجابي من شخصية الانسان بعيدًا عن الأمراض النفسية (Gull,2015) . كما أن الهناء النفسي يؤدي إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة وتحقيق الذات مهما كانت المتاعب التي يمر بها ، ويرتبط بالنجاح على المستوى الشخصي والمهني حيث أظهر الأفراد الذين يتمتعون بهناء نفسي مرتفعًا تعلمًا أكثر فعالية وإبداعًا (Ruggeri et al.,2020) . وجدير بالذكر ما أشارت إليه دراسة كل من (Yovita&Asih,2018;Malik et al.,2020;Clabaugh et al.,2021) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط الأكاديمية والهناء النفسي .

وفي نفس سياق الإهتمام بالهناء النفسي للطلاب ، أشارت نتائج دراسة كل من (Neff&Faso,2016) إلى أن الشفقة بالذات أحد العوامل التي تسهم في الشعور بالهناء النفسي ، كما أنه يرتبط بالإرتفاع في مستويات الشفقة بالذات بالإرتفاع في مستوى الهناء النفسي . كما أكدت دراسة (Datu,2014) مساهمات الشفقة بالذات في تحقيق الهناء النفسي .

كما وجدت دراسة كل من (Gupta&Shukla,2018;Rastogi,2018) إلى أن رأس المال النفسي أيضا هو أحد العوامل التي تسهم في الشعور بالهناء النفسي ، وإلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين رأس المال النفسي والهناء النفسي .

لذا فإن الإهتمام بالشفقة بالذات والهناء النفسي ورأس المال النفسي يساعد الطالب على تجاوز الصعوبات والمعوقات والضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها .

ومن خلال العرض السابق يمكن إستخلاص أهمية كل من الهناء النفسي ورأس المال النفسي والشفقة بالذات لطلاب الجامعة لما لهما من تأثير إيجابي في حياة الطلاب الأكاديمية وصحتهم النفسية ، كما أنهم يساعدوا الطالب الجامعي على مواجهة الضغوط

الأكاديمية ، وعلى الرغم من وجود دراسات عن رأس المال النفسي إلا أنه توجد قلة في الدراسات العربية - في حدود اطلاع الباحثة- التي اهتمت بدراسته لدى طلاب الجامعة ، كما لم توجد دراسة عربية فحصت العلاقة بين متغيرات البحث الحالي مجتمعة ، وكذلك لم توجد دراسة عربية فحصت تأثير رأس المال النفسي والشفقة بالذات كمؤشرات للهناء النفسي ومنبئان للوقاية من الضغوط الأكاديمية بين طلاب السنة الأولى بالجامعة، لذلك سعى البحث الحالي إلى الكشف عن تأثير رأس المال النفسي والشفقة بالذات على الهناء النفسي والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

مشكلة البحث:

يواجه الطلاب في الحياة اليومية مشكلات على المستوى الدراسي والإجتماعي والتي تحد من قدراتهم وأدائهم الأكاديمي ، ولكي ينجحوا يجب أن يكونوا قادرين على مواجهة تلك المشكلات اليومية . ومن هنا ترى الباحثة ضرورة البحث في العوامل النفسية لهذه الشريحة لأثرها المباشر على إختياراتهم للوسائل المحققة للأهداف الأكاديمية ، وبالتالي فالإهتمام بتخفيف حدة الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب يعد من الضروريات لإزالة معوقات التنمية والتقدم على نحو أفضل في معظم ميادين الحياة، وكذلك تنمية الهناء النفسي لديهم والذي له دور في تحسين الصحة النفسية للطلاب ويؤثر إيجابياً في التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة (Mustafa et al.,2020) ، وأيضاً تنمية رأس المال النفسي لأنه يساعد الطلاب في رفع الرصيد النفسي لديهم مما يؤدي بدوره إلى تحسن أدائه وتنمية شخصيته وجوانب القوة لديه ، مما يمكن من إتخاذ الخيار الصحيح للمشكلات التعليمية التي يواجهها والتخطيط بنجاح لتحقيق الأهداف الأكاديمية التي يرتو إليها . وتنمية الشفقة بالذات تساعد الطلاب على التكيف بشكل أفضل عند الانتقال إلى الحياة الجامعية (Terry,Leary,&Mehta,2013) .

وأشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين رأس المال النفسي والهناء النفسي ومنها دراسة كل من (Gupta&Shukla,2018;Rastogi,2018) ، وفي نفس السياق أشارت دراسة كل من (أميرة بنت امعادى،٢٠٢٠ ، عبد المحسن

مسعد اسماعيل (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والهناء النفسي ، كما أشارت دراسة كل من (Lanzo ,Aziz & Wuensch ,2016; Kaur&Amin,2017; Rad et al.,2017; Chua et al.,2018; Dhir&Sharma,2021; Wang et al.,2021) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين رأس المال النفسي والضغط الأكاديمية ، وفي نفس السياق أشارت دراسة (رحاب سمير طاحون ،٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والضغط الأكاديمية . وانطلاقاً مما سبق حاول البحث الحالي الكشف عن دور كل من رأس المال النفسي والشفقة بالذات كمؤشرات للهناء النفسي ومنبئان للوقاية من الضغوط الأكاديمية بين طلاب السنة الأولى بالجامعة، وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

- (١) هل توجد علاقة ارتباطية بين كل من رأس المال النفسي والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة ؟
- (٢) هل توجد علاقة ارتباطية بين كل من الشفقة بالذات والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة؟
- (٣) هل توجد علاقة ارتباطية بين كل من رأس المال النفسي والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ؟
- (٤) هل توجد علاقة ارتباطية بين كل من الشفقة بالذات والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ؟
- (٥) هل يسهم كل من رأس المال النفسي والشفقة بالذات في التنبؤ بالوقاية من الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ؟
- (٦) هل يسهم كل من رأس المال النفسي والشفقة بالذات في التنبؤ بالهناء النفسي لدى طلاب الجامعة ؟
- (٧) هل توجد اختلافات جوهرية بين طلاب وطالبات الجامعة في رأس المال النفسي ؟

- ٨) هل توجد اختلافات جوهرية بين طلاب وطالبات الجامعة في الضغوط الأكاديمية ؟
٩) هل توجد اختلافات جوهرية بين طلاب وطالبات الجامعة في الهناء النفسي ؟
١٠) هل توجد اختلافات جوهرية بين طلاب وطالبات الجامعة في الشفقة بالذات ؟

أهداف البحث:

يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١) بحث العلاقة الإرتباطية بين كل من رأس المال النفسي والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة .
- ٢) بحث العلاقة الإرتباطية بين كل من الشفقة بالذات والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة.
- ٣) بحث العلاقة الإرتباطية بين كل من رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .
- ٤) بحث العلاقة الإرتباطية بين كل من الشفقة بالذات والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .
- ٥) بحث مدى إمكانية التنبؤ بالوقاية من الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة من خلال رأس المال النفسي والشفقة بالذات .
- ٦) بحث مدى إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي لدى طلاب الجامعة من خلال رأس المال النفسي والشفقة بالذات .
- ٧) الكشف عن الفروق بين الجنسين من طلاب الجامعة في كل من رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية و الهناء النفسي والشفقة بالذات .

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث فيما يلي:

- (١) رأس المال النفسي والهناء النفسي والشفقة بالذات من المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي التي تحتاج إلى العديد من الدراسات، ومن ثم فإن دراسة مثل هذه المتغيرات توجه إهتمام الباحثين إلى إجراء دراسات في هذا المجال عبر الثقافات والإفادة من نتائج البحث الحالي.
 - (٢) تزويد المكتبة بأطر نظرية عن رأس المال النفسي الذي يعد من العناصر المؤثرة في خفض مستوى الضغوط الأكاديمية ، وتحسين الهناء النفسي للأفراد وأدائهم الدراسي ، كما يمثل أحد روافد الصمود النفسى أمام المشكلات .
 - (٣) قد تفيد نتائج البحث الباحثين والمرشدين النفسيين عن طريق إمدادهم بمعلومات لإعداد برامج التدخل القائم على رأس المال النفسي كمدخل لخفض الضغوط الأكاديمية وتعزيز الهناء النفسي لدى طلاب الجامعة .
 - (٤) ندرة الدراسات التى تناولت رأس المال النفسي فى البيئة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .
 - (٥) تكمن الأهمية من حيث المتغيرات الذى يحاول البحث أن يلقي الضوء عليها لما لها من أهمية كبيرة فى حياة الأفراد .
- المفاهيم الإجرائية للبحث:

رأس المال النفسي (Psychological capital):

يعرفه الباحثان بأنه حالة إنفعالية إيجابية تنتج عن تفاعل الأمل والكفاءة الذاتية والمرونة والتفاؤل فى التعامل مع البيئة الأكاديمية ، ويقدر إجرائياً بمجموع الدرجات التى يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس رأس المال النفسي فى البيئة الأكاديمية وهى (الكفاءة الذاتية ، الثقة بالذات ، الدافعية والنجاح ، التفاؤل ، الأمل ، المرونة) ويمكن تعريف هذه الأبعاد كما يلى :

- الكفاءة الذاتية : وهى معتقدات الطالب عن قدرته على أداء مهامه الدراسية بنجاح ومقاومته للفشل .

- **الثقة بالذات** : وهي ثقة الإنسان في صفاته وقدراته وتقييمه للأمور ، وثقته في قدراته على اتخاذ القرارات والقدرة على تحقيق الأهداف .
 - **الدافعية والنجاح** : وهي قدرة الفرد على إشباع وتحقيق حاجاته أو أهدافه ، كما يشير إلى نزعة الفرد للوصول إلى هدف معين مهما واجهته من مصاعب وعقبات ، ومثابرة الإنسان على انجاز عمل ما .
 - **التفاؤل** : وهو إقبال الطالب على الحياة ، ونظرته الايجابية نحو المستقبل وتوقع حدوث الأفضل ، والثقة في تحقيق الأهداف والنجاح في الحياة .
 - **الأمل** : يقصد به تحديد وإختيار الطالب لأهدافه والسعى لتحقيقها وإصراره على تجاوز الصعاب من أجل تحقيقها .
 - **المرونة** : يقصد بها مواجهة الطالب الإيجابية للمشكلات الدراسية وقدرته على تعديل أفكاره وسلوكه للتوافق مع ضغوط الدراسة .
- الشفقة بالذات (self-compassion) :**

ويعرف (Pommier et al.,2020) بأنها استجابة محسوسة للمعاناة ، وتتضمن الاندماج اليقظ عقلياً للفرد في معاناة الآخرين ، و إستجابته بلطف مع مواقف المحن التي يتعرضون لها ، والإعتقاد بالترابط الإنساني مع الآخرين الذي يؤدي إلى رغبة حقيقية في تخفيف المعاناة. وتشتمل على الأبعاد الأربعة التالية (اللطف ، اليقظة العقلية ،الإنسانية المشتركة ،اللامبالاة)، وتقاس من خلال درجة كل بعد من أبعاد الشفقة بالذات التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الشفقة بالذات المستخدم في البحث الحالي، ويتبنى الباحثان هذا التعريف حيث أنهم إستعانوا بمقياسه الذي قام (رياض سليمان السيد بتعريب وتقنين المقياس ،٢٠٢١) ، ويمكن تعريف هذه الأبعاد كما يلي :

- **اللطف** : يشير إلى ميل الفرد لإظهار اللطف تجاه ذاته والآخرين ، والإهتمام بالآخرين عندما يمرون بمواقف عصبية، والشعور بالحزن تجاه الأشخاص غير السعداء ومواساتهم والتخفيف عنهم .

- **البقظة العقلية** : يشير إلى الوعي المتوازن للفرد الذى يجعله لا يتجنب وفى نفس الوقت لا يضيع فى آلام الآخرين ، والإستعداد للإستمتاع والإهتمام بالآخرين عندما يعانون ، ومحاولة تبنى وجهة نظر متزنة تجاه مشكلاتهم .
- **الإنسانية المشتركة** : تشير إلى إدراك الفرد بأن جميع الخبرات الإنفعالية السعيدة والمؤلمة هى خبرات إنفعالية يعيشها كل البشر ، وأن جميع البشر لديهم نقاط ضعف ، وأن المعاناة هى جزء من الخبرات الإنسانية المشتركة .
- **اللامبالاة** : تشير إلى عدم إهتمام الفرد بمشكلات الآخرين ، وتجنب الأشخاص الذين يعانون من الآلام ، وعدم رغبة الفرد فى التواصل مع الآخرين عندما يمرون بمواقف معاناة .

الهناء النفسي (psychological well being) :

يعرفه الباحثان بأنه قبول الفرد لذاته والعمل على تطوير نموه الشخصى وقدرته على إدارة البيئة المحيطة به لصالحه وصالح الآخرين ، وتكوين علاقات جيدة مع المحيطين به ، وتحديد أهداف لحياته . ويتكون الهناء النفسى من ستة أبعاد (الإستقلالية ، تقبل الذات ، النمو الشخصى ، العلاقات الايجابية ، الهدف فى الحياة ، الإجادة البيئية) ، ويقدر إجرائياً بمجموع الدرجات التى يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس الهناء النفسى ، ويمكن تعريف هذه الأبعاد كما يلى :

- **تقبل الذات** : وهو امتلاك الفرد موقفاً إيجابياً تجاه ذاته ويتقبل صفاته سواء كانت الإيجابية أو السلبية ، كما يشعر بالرضا عن ذاته .
- **الإستقلال** : بمعنى أن يمتلك الفرد القدرة على الإستقلال بذاته وقدرته على إتخاذ قراراته والتفكير والتصرف بطرق مستقلة ، ومقاومة الضغوط الاجتماعية.
- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين** : وهى قدرة الفرد على تكوين علاقات مع الآخرين بطريقة مُرضية ، وتبادل الثقة مع الآخرين وحب الغير ، وفهم العلاقات الإنسانية .

- **النمو الشخصي** : وهى شعور الفرد بالتطور المستمر ، وقادر على تحقيق ذاته ، كما أن نظرته لذاته تنمو وتتطور بإستمرار ، ولديه القدرة على تطوير مواقف وسلوكيات جديدة .
- **الهدف فى الحياة** : شعور الفرد بمعنى الحياة ولديه توقعات أو معتقدات تعطى للحياه معنى ، كما أن الفرد لديه أهداف فى الحياه ويسعى لتحقيقها .
- **الإجادة البيئية** : وهى قدرة الفرد على إدارة بيئته وإستخدامه الفعال للفرص المحيطة، كما أنه قادر على تغيير السياقات المحيطة ويستطيع السيطرة على عالمه الخارجى .

الضغوط الأكاديمية (Academic stress):

يعرف كل من (Lin&Chen,2009) الضغوط الأكاديمية بأنها حالة من التوتر وعدم الراحة ناتجة عن تفاعل ضغط الوالدين وضغط الأساتذة وضغط الأقران وضغط الواجبات وضغط الوقت وضغط الإختبارات بالإضافة إلى ضغط من العمل فى فريق ، ويعبر عنها بدرجة الفرد الكلية على مقياس الضغوط الأكاديمية ، ويتبنى الباحثان هذا التعريف حيث أنهم إستعانوا بمقياسه التى قامت كل من (سومية شكرى، أمل محمد ،٢٠٢١) بتعريب وتقنين المقياس ، وهذه الأبعاد هى :

- ضغوط الوالدين وعدم تحقيق درجات الطالب لتوقعاتهم .
- ضغوط الأساتذة :وتشمل طرق التدريس والأنشطة والتدريبات .
- ضغوط الأقران :وتشمل المنافسة الأكاديمية ، وتدخلات الأقران .
- ضغوط الواجبات: وتشمل الواجبات المنزلية الكثيرة ، وتوقعات الطالب، ومدى اقتناعه بالمقررات التى إختارها.
- ضغوط إدارة الوقت :عدم تحقيق التوازن بين العمل الأكاديمي والأنشطة الاجتماعية.
- ضغوط الإختبارات : وتشمل الخوف من الإختبارات وطرق الإستعداد لها.

- ضغوط القلق من العمل فى فريق : وتشمل القلق من أداء المهام الدراسية فى مجموعات.

الإطار النظرى والدراسات السابقة:

أولاً: رأس المال النفسى :

تعريف رأس المال النفسى :

مصطلح رأس المال من المصطلحات المستخدمة فى الإقتصاد، ومع مرور الوقت إنتقل إلى العلوم الأخرى، وظهرت مصطلحات رأس المال البشرى والإجتماعى فى مجالات التنمية البشرية. ورأس المال النفسى يشمل الموارد العقلية التى نقوم ببنائها، وتشمل: الدافعية، والأمل، والتفاؤل، والصمود النفسى، والثقة بالنفس، وتقدير الذات، وكل هذه العناصر تجعلك سعيداً فى سياق العمل، وإذا لم يكن لديك مستوى مرتفع من رأس المال النفسى فإنك سوف تكون غير سعيد فى العمل (Pryce, 2011).

يرى كل من (Etebarian et al, 2012) أن رأس المال النفسى هو الحالة النفسية الإيجابية للفرد والقابلة للتطوير. كما أشار كل من (Badran&Morgan, 2015) أن رأس المال النفسى هو القدرات النفسية المتميزة الإيجابية التى يمتلكها الفرد وتتمثل هذه القدرات فى أربع قدرات نفسية هى الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة، وهذه القدرات تسهم بتحقيق قدر كبير من رأس المال البشرى .

بينما يرى (Baron et al., 2016) أن رأس المال النفسى يمثل الموارد الشخصية الإيجابية التى تساعد الأفراد على تحقيق النجاح فى نواحى الحياة المختلفة . حيث يركز مفهوم رأس المال النفسى على جوانب القوة فى الشخصية والخصائص الإيجابية فى الأفراد التى يعتقد أن تؤدى إلى التحسن فى الأداء الفردى والمؤسسى (Hansen et al., 2015).

ويوضح (Luthans & Youssef-Morgan, 2017) أن رأس المال النفسي هو الحالة النفسية الإيجابية للفرد والتي تتميز بالآتي : وجود الثقة لتولى وضع وبذل الجهود الضرورية للنجاح فى المهام الصعبة ، إتخاذ عزو إيجابى حول النجاح الآن وفى المستقبل ، المثابرة نحو الأهداف وعند الضرورة إعادة توجيه المسارات نحو الأهداف من أجل النجاح ، وعند مواجهة المشاكل فإنه يتجاوز هذه المشاكل والصعوبات لتحقيق النجاح .

ويعرفه كلُّ من (Sultana et al, 2018) على أنه مجموعة من العوامل النفسية الإيجابية التي يمتلكها الفرد ذات التأثير الإيجابي على أدائهم والمتمثلة فى الكفاءة الذاتية والتفاؤل والأمل والمرونة .

ويرى (رمضان عاشور حسين ، ٢٠١٩) أن رأس المال حالة معرفية إنفعالية سلوكية إيجابية مستقرة نسبياً تعبر عن الكفاءة الذاتية ، الأمل ، التفاؤل والمرونة خلال مواقف الحياة اليومية المختلفة .

ويرى الباحثان من خلال التعريفات السابقة أن رأس المال النفسي الإيجابي هو العوامل المحفزة لإظهار المميزات الشخصية والصفات النفسية الإيجابية التى تميز الفرد وتساعد على تحقيق النجاح فى حياته بكل ثقة وتخطى العقبات التى قد تواجهه مستقبلاً
مكونات رأس المال النفسي :

يذكر (Luthans et al., 2015; Schuckert et al., 2018; Sameer, 2018; Kim et al., 2018) أن رأس المال النفسي هو النمو النفسي الإيجابي للفرد ويتكون من :

(١) **الكفاءة الذاتية** : وهي إمتلاك الثقة لتحقيق الجهود الضرورية للنجاح لتحدى المهام وتحقيق النجاح المنشود ، و تشير إلى إدراك وإعتقاد الفرد بقدرته على أداء مهمة معينة بنجاح، حيث تمثل قناعة الفرد بقدرته على تنمية الحافز الداخلي وتوظيف موارده المعرفية لتحديد بدائل التصرف التي تمكن من إنجاز مهمة معينة بنجاح.

(٢) **التفاؤل** : ويشير إلى توفر العزو السببي الإيجابي حول إمكانية النجاح الآن وفي المستقبل. كما يشير إلى درجة إمتلاك الأفراد لحصيلة من توقعات النتائج الإيجابية، بحيث يعتقدون أن الأشياء الجيدة سوف تحدث لهم فيما يتعلق بعملهم، فالأفراد المتفائلين مميزين بأن لديهم توقعات إيجابية عن مخرجات الأحداث مع إيمانهم بقدراتهم على تحقيق النجاح في عدة مجالات والثبات والإستمرار في تحقيق ذلك النجاح، وعند تعرضهم للفشل يقومون بمواجهة ذلك الفشل من خلال العديد من الإسهامات غير المحدودة .

(٣) **الأمل** : وهو المثابرة نحو الأهداف وإعادة توجيه مسارات الأهداف من أجل تحقيق النجاح المنشود . يشير إلى الإصرار على تحقيق الأهداف وإعادة توجيه المسارات نحو تلك الأهداف من أجل تحقيق النجاح، حيث يعد الأمل حالة من الدافعية الإيجابية المعتمدة على التفاعل بين عدة عوامل ممثلة في تحديد الأهداف والمسارات والتخطيط لتحديد الوسائل التي يمكن استخدامها لتحقيق الأهداف، حيث أن الأفراد ذوي الأمل المرتفع لديهم الدافع والرغبة في تحقيق الأهداف، كما أنهم يتوقعون العقبات التي قد تواجههم ومن ثم تحديد الطرق البديلة للوصول لغاياتهم.

٤) **المرونة** : وتتمثل في القدرة على التحمل والإستمرار والإرتداد مرة أخرى عند العقبات ومواجهة التحديات لتحقيق النجاح . كما تشير إلى النزعة الفردية للعودة إلى الحالة الطبيعية عند تعرضه للمشكلات والمحن، حيث يدعم عدم الإستسلام والقدرة على مواجهة المشاكل والعقبات والتي تمثل ميزة كبيرة لمن يمتلك هذه القدرة، وذلك من أجل تحقيق الأهداف المرغوبة، فهي تعبر عن قدرة الأفراد على التعامل بنجاح في مواجهة التغيرات الكبيرة والمحن والمخاطر وأوضح (Luthans et al.,2015) العلاقة بين مكونات رأس المال النفسي في تفاعلها وتأثيرها ، على سبيل المثال الأفراد ذوى الأمل الذين يمتلكون الطاقة والمسارات لتحقيق أهدافهم سوف يكونوا مدفوعين وقادرين على التغلب على المحن ، وبالتالي فهم أكثر صمودًا وسيكون الأفراد الأكثر فاعلية قادرين على نقل وتطبيق آمالهم وتفاؤلهم للتكيف مع المهام المحددة ضمن مجالات حياتهم ، والشخص المرن سيكون بارع في الاستفادة من آليات التكيف اللازم للتفاوض الواقعي والمرن ، كما أن كفاءة الذات والأمل والمرونة يمكن أن تساهم في أسلوب تفسيري تفاؤلي من خلال تصورات داخلية يمكن التحكم فيها ، كما تؤكد الدراسات أن رأس المال النفسي يعمل كحاجز ضد الضغوط الأكاديمية (Avey, Luthans, & Jenson, 2009; Rahimnia, Karimi Mazidi, & Mohammadzadeh, 2013) ، والسبب في ذلك هو أن الشخص المتفائل ، والذي لديه الأمل ومرونة الأنا والكفاءة الذاتية سيكون أكثر عرضة للإعتقاد بأن لديه موارد كافية للتعامل مع البيئة الضاغطة. كما أن الطلاب الذين يمتلكون رأس مال نفسي مرتفع سيكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والحفاظ على الرفاهية الجسدية والنفسية (Rioli et al.,2012).

ثانياً: الشفقة بالذات :

مفهوم الشفقة بالذات :

تُعرف الشفقة بالذات بأنها قدرة الفرد على إدراك أوجه القصور أو الفشل الذى يمر به وتحمل مشاعر المعاناة الناتجة عن هذا القصور بما لا يترتب عليه شعور الفرد بالإجهاد النفسي (Neff,2009) . ويرى كلٌ من (Eirini et aL., 2017) أن الشفقة بالذات هي قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب وإهتمام . وتعرف بأنها إستراتيجية إيجابية لتنظيم الموقف الانفعالى ، حيث يظهر الفرد تعاطفاً مع الذات وعدم التهرب من آلامه أو فشله بل يشعر بالإنفتاح والتسامح ، وينظر إلى تجربته الشخصية كجزء من المشاعر السلبية التى يعانى منها الأفراد (Luo et al 2019) . .

ويعرف (Pommier et al.,2020) بأنها إستجابة محسوسة للمعاناة ، وتتضمن الإدماج اليقظ عقلياً للفرد فى معاناة الآخرين ، واستجابته بلطف مع مواقف المحن التى يتعرضون لها ، والإعتقاد بالترابط الإنسانى مع الآخرين الذى يؤدى إلى رغبة حقيقية فى تخفيف المعاناة .

ويرى الباحثان أن الشفقة بالذات هي توجه الشخص نحو معاملة نفسه بلطف ورفق وتسامح وعدم نقدها بشدة عندما تسير أمور حياته على نحو خطأ ، كأن يخفق فى أداء مهمة ما أو يقصر فى القيام بما يتوجب عليه القيام به ، و إتخاذ موقف تفهم بدون إصدار أحكام تجاه أوجه القصور والفشل .

أبعاد الشفقة بالذات :

طور كلٌ من (Neff&Dahm,2015) أبعاد الشفقة بالذات وهى كما يلى :

(١) اللطف بالذات مقابل نقد الذات : وهو فهم ودعم الفرد لنفسه في مواقف المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها أو نقدها ، وعدم تعنيف النفس بل جعل حديث الذات رحيم وإيجابي وليس محبطاً فبدلاً من لوم أو عقاب أنفسنا علينا أن نرفق بها ونؤكد أننا بذلنا أقصى جهدنا .

(٢) 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 معاناته ويشعره بأنه الوحيد الذي يمر بهذه الخبرة ، بينما الانفتاح على الآخرين يجد فيه المساندة من الآخرين .

(٣) اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط : وهي الوعي والإدراك بالأفكار والإنفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من الإفراط في التوحد معها بل والنظر إليها على أن التعبير عنها بشكل متوازن يساعد على تخطي المشكلة .

كما وضع (Pommier, et al., 2020) نموذجاً للشفقة بالذات ووضع فيه أربعة

أبعاد للشفقة بالذات:

(١) اللطف : يشير إلى ميل الفرد لإظهار اللطف تجاه ذاته والآخرين ، والإهتمام بالآخرين عندما يمرون بمواقف عصبية، والشعور بالحزن تجاه الأشخاص غير السعداء ومواساتهم والتخفيف عنهم .

(٢) اليقظة العقلية : يشير إلى الوعي المتوازن للفرد الذي يجعله لا يتجنب وفي نفس الوقت لا يضيع في آلام الآخرين، والإستعداد للإستمتاع والإهتمام بالآخرين عندما يعانون ، ومحاولة تبنى وجهة نظر متزنة تجاه مشكلاتهم .

(٣) الإنسانية المشتركة : تشير إلى إدراك الفرد بأن جميع الخبرات الإنفعالية السعيدة والمؤلمة هي خبرات إنفعالية يعيشها كل البشر ، وأن جميع البشر لديهم نقاط ضعف ، وأن المعاناة هي جزء من الخبرات الإنسانية المشتركة .

٤) اللامبالاة : تشير إلى عدم إهتمام الفرد بمشكلات الآخرين ، وتجنب الأشخاص الذين يعانون من الآلام ، وعدم رغبة الفرد فى التواصل مع الآخرين عندما يمرون بمواقف معاناة . ويتبنى الباحثان هذا النموذج الرباعى للشفقة بالذات بأبعادها (اللطف واليقظة العقلية ، والانسانية المشتركة ، واللامبالاة) ويقاس من خلال مقياس الشفقة بالذات المستخدم فى البحث الحالى .

كما أن أحد المكونات الرئيسية للشفقة بالذات هو القدرة على إدراك أن الفشل وخيبة الأمل والمعاناة جزء من الحياة (Neff & McGehee, 2010) . وتشير الأبحاث إلى أن الشفقة بالذات عامل وقائي يمكن أن يقلل من التأثير السلبي للضغط الأكاديمي على كل من الأداء الأكاديمي والهناء النفسي ; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005; Zhang et al.,2016). كما يشير(Neff Hsieh, & Dejitterat, 2005) أيضاً إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بأهداف التحصيل الأكاديمي التكيفية ، والتي تمكن الطلاب من مواجهة الفشل وتساعدهم على تبني أهداف تعليمية صحية ومنتجة داخل الفصل الدراسي .

ثالثاً:الهناء النفسي:

تعريف الهناء النفسي :

يعرفها كلٌ من (Ryff & Singer 2008) بأنها القواعد المرتبطة بالحياة المعيشية المعنية بالغرض والمعنى ، والنمو المستمر والعلاقات ذات الجودة مع الآخرين ، وتنتهى بالتحديات المستقبلية التى تدفع الفرد إلى الأمام. كما عرفتها (Ryff,2014) بأنها التطور الذى يعايشه الإنسان من أجل تلبية احتياجاته ، والأسلوب الأمثل لتحقيق إمكاناته الحقيقية .

ويعرفها (David ,2013) بأنها بناء ثلاثى المكونات ، المكون الأول وهو الرضا عن الحياة ، والثانى هو التأثير الإيجابى متمثلاً فى التجارب العاطفية ، والثالث هو

إنخفاض مستوى التأثير السلبي أى غياب المشاعر غير السارة . ويؤكد كل من (Narimani et al.,2014) الهناء النفسي على أنه مفهوم مكون من العمليات الإنفعالية والجسدية والمعرفية والشخصية والإجتماعية.

ويشير الهناء النفسي إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم معرفياً ووجدانياً، فمن الناحية المعرفية، يعد الهناء النفسي تقييماً قائماً على المعلومات عن حياة الفرد ، ويظهر ذلك عندما يصدر الفرد أحكاماً تقييمية واعية عن الرضا عن حياته ككل ، ومن الناحية الوجدانية ، فإن الهناء النفسي هو تقييم تحكم الفرد فى مشاعره وإنفعالاته مثل تكرار المرور بخبرات سارة أو غير سارة كنوع من رد فعل الآخرين تجاه حياتهم (Kumkaria et al.,2017) . كما يشير الهناء النفسي إلى مدى شعور الناس أن لديهم سيطرة ذات مغزى على حياتهم وأنشطتها (Udhayakumar & Illango ,2018) .

ويعرف الهناء النفسي من منظورين المنظور الكلينيكى الذى يشير إلى غياب الظروف السلبية مثل الإكتئاب والضيق أو القلق أو غياب كل ما هو سلبي ، والمنظور النفسى الذى يشير إلى شعور الفرد بالرضا والسعادة والرضا عن الحياة والخبرات ودوره فى مجال العمل والشعور بالإنجاز والمنفعة والانتماء مع عدم الشعور بالضيق أو القلق (Ullah,2017) . أما (Zhang & Renshaw, 2020) فيعرفها بأنها تصورات الشخص الداخلية أو ما يدعى بالأحداث الداخلية الإيجابية ، التى يتم تعريفها شخصياً واجتماعياً على أنها أنماط التفكير المرغوب به من الجانبين المعرفى والإنفعالى .

ويرى الباحثان أن الهناء النفسى يعنى قدرة الفرد على تحديد أهدافه وتحقيقها فى هذه الحياة من خلال توظيف إمكانياته والإستفادة من تجاربه الماضية، وسعيه نحو تطوير نفسه بإستمرار والإيمان بذاته وأفكاره وبأنه شخص مستقل قادر على التصرف بما يناسبه ، غير خاضع لتحكم الآخرين، مع إحتفاظه بعلاقات إيجابية مع الآخرين أساسها الإحترام والثقة والتفهم والتعاطف.

أبعاد الهناء النفسي :

حدد كلٌ من (Ryff & Singer, 2008) ستة أبعاد للهناء النفسي تتمثل في :

- **الاستقلالية** : ويشير إلى إستقلالية الفرد وقدرته على إتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الإجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين .
- **التمكن البيئي** : قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والإستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية .
- **النمو الشخصي** : قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتناؤل.
- **العلاقات الإيجابية** : قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من: الود، والتعاطف، والثقة المتبادلة، والتفهم، والتأثير، والصداقة، والأخذ والعطاء .
- **الهدف في الحياة** : قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.
- **تقبل الذات** : ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية .
- ويرى كلٌ من (Viejo et al.,2018) أن الهناء النفسي يتكون من أربعة أبعاد هي :
- التوافق مع الذات : وهو قدرة الفرد على إدراك وتقبل نقاط القوة والضعف لديه والتعايش مع الآخرين .

- العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، أى وجود إرتباطات حميمة وصدقات طيبة وذات قيمة مع الآخرين .

- الإستقلالية : وهى القدرة على اتباع الفرد لقناعاته الشخصية حتى لو تعارضت مع المعارف التقليدية .

- التطور الشخصى: وهو شعور الفرد بأن مواهبه وقدراته الشخصية تنمو وتتطور بمرور الوقت .

رابعاً: الضغوط الأكاديمية :

تعتبر الضغوط ظاهرة عالمية منتشرة ولقد أصبحت من المواضيع المهمة فى الأوساط الأكاديمية ، فنجد أنه فى المؤسسات الأكاديمية يعتبر طلاب الجامعات وخاصة المستجدين فيهم عرضة للضغط بسبب طبيعة الإنتقال إلى الحياة الجامعية إذ عليهم التعود على الإبتعاد عن أسرهم لأول مرة ، وكذلك المحافظة على مستوى مرتفع من التحصيل الأكاديمى بالإضافة إلى التأقلم مع البيئة الاجتماعية الجديدة (Backovic et al.,2012) ، ويتعرض طلاب الجامعة إلى العديد من الضغوط الأكاديمية ومنها الخضوع المستمر للتقييم من خلال الإمتحانات وتقديم الأوراق البحثية (Khan et al.,2013) .

يعرف (Fanning,2016) الضغوط الأكاديمية على أنها تلك الضغوط الناتجة من النواحي الأكاديمية التى تؤثر بالسلب على الصحة النفسية للطلاب .

وتعرف (شبيرى مسعد حليم ،٢٠١٧) الضغوط الأكاديمية بأنها تلك الضغوط التى تؤثر فى طلبة الجامعة أثناء الدراسة والتى تتمثل فى الإمتحانات المستمرة التى تقع على عاتقهم ، والمناقشة والحوار داخل قاعات المحاضرات، وعدم قدرتهم على فهم ما يقوم المحاضر بتدريسه ، والتنافس مع الزملاء .

كما تعرف (هناء محمد وسامح حسن ، ٢٠٢١) الضغوط الأكاديمية بأنها حالة إنفعالية سالبة تنتج من الشك فى قدرة الفرد على مواجهة الأعباء والمتطلبات المرتبطة بالجانب الأكاديمى وتتحدد من خلال مصادر الضغوط المرتبطة بالإمتحانات والمقررات الدراسية والتجهيزات المادية والضغوط الإقتصادية، والقيود المرتبطة بالوقت ، والعلاقات الاجتماعية المرتبطة بالنواحي الأكاديمية والتوقعات الأكاديمية .

وتنشأ الضغوط الأكاديمية من عوامل عدة من بينها العوامل الاجتماعية والثقافية والبيئية والنفسية ، ومن مصادر الضغوط الأكاديمية الشائعة لدى طلاب الجامعة التوقعات الوالدية العالية ، وصعوبة الإمتحانات ، والمنهج الأكاديمى ، والصعوبات المرتبطة بالجانب الأكاديمى والقلق بشأن المستقبل ، وفصول الدراسة المكتظة ، والضغوط من قبل أعضاء هيئة التدريس ، والخوف من الفشل ، والعمل الزائد والخوف من العمل بعد التخرج ، والخوف من مواجهة الوالدين بعد الفشل ، والإرهاق الانفعالى (Klawonn et al.,2019) .

ويرى (Bedewy&Gabriel,2015) أن هناك أربعة مصادر للضغوط الأكاديمية هي :

- ضغوط الأداء : وتشير هذه الضغوط إلى ضغوط التنافس مع زملاء الدراسة وتوقعات أولياء الأمور من الطالب وتعليقات المعلمين الناقدة فيما يتعلق بأداء الطالب .
- ضغوط تصورات عبء العمل ، وتشير إلى أداء المهمات الأكاديمية الكثيرة والإمتحانات الصعبة .
- ضغوط التصورات الذاتية الأكاديمية :وتشير إلى ثقة الطلاب بقدراتهم الأكاديمية .
- ضغوط الوقت :وتشير إلى عدم قدرة الطلاب على إدارة الإلتزامات الأكاديمية وأدائها فى الوقت المحدد .

كما يرى كلُّ من (Lin&Chen,2009) أن الضغوط الأكاديمية تتكون من سبعة عوامل :

- ١- ضغوط المعلم :وتشمل طرق التدريس والأنشطة والتدريبات .
 - ٢- ضغوط النتائج :وتشمل ضغوط الوالدين وعدم تحقيق درجات الطالب لتوقعاتهم .
 - ٣- ضغوط الإختبارات :وتشمل الخوف من الإختبارات وطرق الاستعداد لها.
 - ٤- ضغوط الدراسة في مجموعات : وتشمل القلق من أداء المهام الدراسية في مجموعات.
 - ٥- ضغوط الأقران :وتشمل المنافسة الأكاديمية ، وتدخلات الأقران .
 - ٦- ضغوط إدارة الوقت :عدم تحقيق التوازن بين العمل الأكاديمي والأنشطة الإجتماعية.
 - ٧- الضغوط الذاتية :وتشمل توقعات الطالب، ومدى إقتناعه بالمقررات التي إختارها.
- العلاقة بين رأس المال النفسي والشفقة بالذات والهناء النفسي والضغوط الأكاديمية :
تدعم نتائج بعض الدراسات وجود علاقة بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية ، إذ أشارت دراسة (Zhong&Ren ,2009) إلى أن الضغوط الأكاديمية لطلاب الجامعة ترتبط إيجابيًا بإستجابتهم للضغوط النفسية ، وأن رأس المال النفسي يتوسط العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والإكتئاب .
- ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية ، دراسة كلُّ من (Lanzo ,Aziz & Wuensch ,2016) والتي هدفت إلى فحص طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية لدى عينة من الموظفين ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية لدى الموظفين .

وفي نفس إطار علاقة رأس المال النفسي بالضغوط الأكاديمية قام (Kaur&Amin,2017) بدراسة هدفت إلى فحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي والضغوط لدى عينة مكونة من (٢٠٠) من طلاب المدارس الحكومية والخاصة في الصف الثاني عشر، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين رأس المال النفسي والضغوط، وعدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية على متغير الضغوط تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فرق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المدارس الحكومية والخاصة على الأبعاد والدرجة الكلية لمتغير رأس المال النفسي تبعاً لنوع المدارس الحكومية والخاصة، لصالح المدارس الخاصة.

كما قام (Rad et al.,2017) بدراسة هدفت إلى فحص طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي والإحترق الأكاديمي لدى طلاب كلية الطب ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين رأس المال النفسي والاحترق الأكاديمي، كما أظهرت النتائج قدرة رأس المال على التنبؤ بالإحترق الأكاديمي للطلاب من خلال تعزيز رأس المال النفسي لديهم .

وقام (Chua et al.,2018) بدراسة لفحص دور رأس المال النفسي كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، وتوصلت النتائج إلى دور رأس المال النفسي في خفض تأثير الضغوط النفسية على الأداء الأكاديمي .

وفحصت دراسة (Dhir&Sharma,2021) دور رأس المال النفسي كعامل وقائي للضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية ، وأن رأس المال النفسي يعمل كعامل وقائي للضغوط الأكاديمية لدى الطلاب . كما توصلت دراسة (Wang et al.,2021) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية .

وتوصلت نتائج دراسة كل من (Poots & Cassidy,2020) إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط الأكاديمي والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة ، كما توصلت إلى أن كل من الشفقة بالذات ، ورأس المال النفسي ، والدعم الإجتماعي يتوسطوا العلاقة بين الضغط الأكاديمي والهناء النفسي ، كما أكدت النتائج إلى أن الشفقة بالذات هي متغير وسيط يمكن أن يقلل من التأثير السلبي للضغط الأكاديمي على الهناء النفسي ، ووجدت علاقة إرتباطية موجبة بين الشفقة بالذات ورأس المال النفسي، كما وجدت علاقة إرتباطية سالبة كبيرة بين الضغط الأكاديمي والدعم الاجتماعي.

ولتوضيح تأثير رأس المال النفسي فى الهناء النفسي قام كل من (Gupta&Shukla,2018) بدراسة هدفت تحديد دور رأس المال النفسي فى الهناء النفسى لدى عينة من السيدات العاملات فى القطاع الخاص ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة بين رأس المال والهناء النفسي .

وقام (Singhal&Rastogi,2018) بدراسة هدفت إلى فحص إمكانية رأس المال النفسي فى التنبؤ بالهناء النفسي والإلتزام التنظيمى لدى عينة من العاملين فى القطاع الحكومى ، وأظهرت النتائج أن رأس المال النفسي متغير وسيط بشكل جزئى بين الهناء النفسي والإلتزام التنظيمى .

وفى دراسة (Li,2018) على معلمى الجامعات تبين تأثير رأس المال النفسي على الهناء النفسي ، حيث أظهرت النتائج أن رأس المال النفسي كان إيجابياً بالرضا الوظيفى وسلباً على الإرهاق، وأن رأس المال النفسي يسهم فى التنبؤ بالهناء النفسي .

وفى دراسة (Heinitz et al.2018) توصلت نتائجها إلى أن الكفاءة الذاتية والتفاؤل كان لهما تأثير إيجابى على الهناء النفسي ، وأن للتفاؤل أثر إيجابى فى تخفيف أعراض الإكتئاب ، بالإضافة إلى ذلك أظهرت جميع أبعاد رأس المال النفسي علاقة كبيرة مع

تعديل الهدف المرين ، على سبيل المثال مع طلاب الجامعات ، إذ تبين أن رأس المال النفسي يتوسط العلاقة بين المشاعر الإيجابية المرتبطة بالدراسة والأداء الأكاديمي . ١ .
ولتوضيح تأثير الشفقة بالذات في الهناء النفسي قامت (أميرة بنت امعادى، ٢٠٢٠)، (عبد المحسن مسعد اسماعيل ، ٢٠٢١) بدراسة للكشف عن العلاقة الإرتباطية بين الشفقة بالذات والهناء النفسي ، وإمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الهناء النفسي ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والهناء النفسي ، وإمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الهناء النفسي . كما أكدت دراسة (Homan,2016) على أن الشفقة بالذات ترتبط بشكل إيجابي بالهناء النفسي . كما توصلت نتائج دراسة (Chen,2021) إلى وجود علاقة إرتباطية ايجابية بين رأس المال النفسي وكل من الشفقة بالذات والهناء النفسي ، وعلاقة إرتباطية سالبة بين رأس المال النفسي والإكتئاب ، وإلى الدور الوسيط للشفقة بالذات في العلاقة بين رأس المال النفسي وكل من الهناء النفسي والإكتئاب ، كما أن الشفقة بالذات تلعب دوراً رئيسياً في منع الإكتئاب والحد منه وتخفيفه .

ولتوضيح علاقة الشفقة بالذات بالضغوط الأكاديمية ، قامت (رحاب سمير طاحون ، ٢٠٢٠) بدراسة لاستكشاف آثار ضغوط التوقعات الأكاديمية على الرفاهية العقلية لدى طلاب و طالبات المرحلة الثانوية و دور التراحم الذاتي و الدعم النفسي كمتغيرات وسيطة . توصلت نتائج الدراسة إلى أن متغيري التراحم الذاتي و الدعم النفسي كان لهما دوراً وسيطاً في تقليل أثر الضغوط للتوقعات الأكاديمية على الرفاهية العقلية. كما أكدت نتائج دراسة قام بها (Landgraf ,2013) إلى أن الشفقة بالذات تساعد الأفراد على الإصرار والاستمرار في أداء المهام تحت الضغط وتجعل الأفراد أكثر دقة في حل المهام . كما تتنبأ الشفقة بالذات بالضغوط الأكاديمية على نحو سالب ودال إحصائياً (Kord&Babakhani,2016) . كما تعمل الشفقة بالذات كمعدل للعلاقة بين الضغوط

الأكاديمية والأعراض الاكتئابية حيث تقلل من التأثيرات السالبة للضغوط الأكاديمية وفقا لنتائج دراسة (Fisher&Pidgeon,2018) . كما حاولت دراسة (Luo et al.,2019) التوصل إلى نموذج بنائي يفسر مسار العلاقات بين الشفقة بالذات وكل من الضغوط المدركة والقلق والاكتئاب ، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير موجب مباشر ودال إحصائياً للشفقة بالذات في الضغوط الأكاديمية . ويؤكد (Poos&Cassidy ,2020) إلى أهمية خفض الضغوط الأكاديمية من خلال محاولة دمج وتعزيز فوائد نظرة نفسية أكثر إيجابية من خلال تدخلات قائمة على الشفقة بالذات لتكون بمثابة عامل وقائي من التأثيرات السالبة للضغوط وتحقيق السعادة ، كما توصلت النتائج إلى أن رأس المال النفسي والشفقة بالذات هما متغيرات وسيطة يمكن أن تقلل من التأثير السلبي للضغوط الأكاديمية على الهناء النفسي ، وأيضاً وجود ارتباطاً سلبياً بين الضغوط الأكاديمية والهناء النفسي .

وأكدت دراسة (Zhang et al,2016) إلى أن الشفقة بالذات هي متغير وسيط يمكن أن يقلل من التأثير السلبي للضغط الأكاديمي على الهناء النفسي . كما أكدت دراسة (Hidayat et al.,2020) إلى وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين رأس المال النفسي والشفقة بالذات ، وإلى أن رأس المال النفسي هو مؤشر في ظهور الشفقة بالذات
فروض البحث:

في ضوء عرض مشكلة البحث الحالي يسعى البحث إلي التحقق من صحة الفروض التالية:

- ١- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين كل من رأس المال النفسي والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة .
- ٢- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين كل من الشفقة بالذات والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة .

- ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من رأس المال النفسي والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .
- ٤- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من الشفقة بالذات والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .
- ٥- يسهم كل من رأس المال النفسي والشفقة بالذات فى التنبؤ بالوقاية من الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .
- ٦- يسهم كل من رأس المال النفسي والشفقة بالذات فى التنبؤ بالهناء النفسي لدى طلاب الجامعة .
- ٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فى رأس المال النفسي .
- ٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فى الضغوط الأكاديمية .
- ٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فى الشفقة بالذات .
- ١٠- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فى الهناء النفسي .

منهج البحث وإجراءاته:

(١) **منهج البحث:** اعتمد البحث على المنهج الوصفى الإرتباطى والمقارن

والتنبؤى، والذى أمكن من خلاله الإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من صدق فروضه .

(٢) **عينة البحث:** شملت عينة البحث مجموعتين وهى كالتالى :

- أ- **عينة حساب الخصائص السيكومترية:** وتكونت من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بطنطا، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٠) عامًا، بمتوسط عمر زمنى قدره (١٩.٠٨)، وإنحراف معيارى (٠.٨٤٦) .
- ب- **عينة البحث الوصفية :** تكونت من (٦٥٥) طالبًا وطالبة بكلية التربية جامعة طنطا من طلاب الفرقة الأولى بالتعليم الأساسى والعام من الشعب

العلمية والأدبية، وتتراوح أعمار العينة ما بين (١٨-١٩) عامًا بمتوسط
عمر زمني قدره (١٨.٣٩) ، و إنحراف معياري (٠.٤٨٨) .

٣) أدوات البحث :

أولاً: مقياس رأس المال النفسي (إعداد الباحثان):

كان الهدف من تصميمه هو التوصل إلى أداة لقياس رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة بما يتناسب مع طبيعة وخصائص الطلاب في هذه المرحلة. وتم إعداد مقياس رأس المال النفسي بالرجوع إلى الإطار النظري وبعض المقاييس السابقة الخاصة برأس المال النفسي منها: مقياس رأس المال النفسي إعداد (Luthans, Luthans & Jensen, 2012)، مقياس رأس المال النفسي إعداد (Lorenz et al., 2016)، مقياس رأس المال النفسي إعداد (Dudasova et al, 2021)، مقياس رأس المال النفسي إعداد (Platania & Paolillo, 2022) وتم الإستعانة ببعض عبارات هذه المقاييس وصياغة بنود هذا المقياس بحيث تكون ميسورة يستطيع الطالب فهمها بصورة صحيحة بدون غموض. وصاغت الباحثة استناداً إلى ماسبق عدد (٣٤) عبارة حيث تم وضع بدائل للاستجابة على كل عبارة من عباراته وهم (تنطبق تماماً = ٥، تنطبق بدرجة كبيرة = ٤، تنطبق بدرجة متوسطة = ٣، تنطبق بدرجة قليلة = ٢، لا تنطبق تماماً = ١، ويتكون مقياس رأس المال النفسي من (٣٤) عبارة، وبعد إجراء التحليل العاملي الإستكشافي تم التوصل إلى ستة أبعاد للمقياس وهم البعد الأول وعباراته (١، ٢، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١٣، ١٤، ١٥)، البعد الثاني وعباراته (٣، ٢٣، ٢٤، ٢٦، ٢٥، ٣٠، ٣٢)، البعد الثالث وعباراته (١٦، ١٧، ٢٧، ٣٤)، البعد الرابع وعباراته (٢٢، ٢٨، ٢٩، ٣٣)، البعد الخامس وعباراته (٩، ١٠، ١١، ١٢، ٣١)، البعد السادس وعباراته (١٨، ١٩، ٢٠، ٢١) .

صدق مقياس رأس المال النفسي : للتحقق من صدق المقياس وأنه يقيس ما وُضع لقياسه تم استخدام مايلي :

■ **الصدق العاملي** : تم إجراء التحليل العاملي الإستكشافي لمقياس رأس المال النفسي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج (مفردة) على عينة قوامها (٢٠٠) من طلاب الجامعة ، وبعد التدوير المتعامد بطريقة (الفاريماكس) (Varimax) ؛ أسفر التحليل العاملي عن وجود ستة عوامل مستقلة هي على النحو التالي: العامل الأول (الكفاءة الذاتية) والعامل الثاني (الثقة بالذات) ، والعامل الثالث (الدافعية والنجاح في الدراسة) ، والعامل الرابع (التفاؤل) ، والعامل الخامس (الأمل) ، والعامل السادس (المرونة) ، ويبين الجدول (١) أرقام العبارات وتشبعاتها ، والجذر الكامن ونسبة التباين العاملي والتباين الكلي.

جدول (١) تشبعات العبارات على العوامل الستة لمقياس رأس المال النفسي بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع		العامل الخامس		العامل السادس	
الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات
١	٠.٥٠٧	٣	٠.٤٤٣	١٦	٠.٦٧٤	٢٢	٠.٤٨٩	٩	٠.٧٣٧	١٨	٠.٣٧٣
٢	٠.٧٧١	٢٣	٠.٦٥٠	١٧	٠.٧٣٦	٢٨	٠.٦٣٨	١٠	٠.٦٩٣	١٩	٠.٧٣٢
٤	٠.٥٨٤	٢٤	٠.٦٥٣	٢٧	٠.٧٧٢	٢٩	٠.٨١٠	١١	٠.٦٤٥	٢٠	٠.٧٩٦
٥	٠.٤٥٠	٢٥	٠.٥٠٢	٣٤	٠.٥٥١	٣٣	٠.٦٦٤	١٢	٠.٥٠٦	٢١	٠.٤٧٥
٦	٠.٧١٣	٢٦	٠.٦٨٦					٣١	٠.٤٠٨		
٧	٠.٦٤٩	٣٠	٠.٤١٦								
٨	٠.٧١٩	٣٢	٠.٣٨٩								
١٣	٠.٥١٨										
١٤	٠.٥٦٤										
١٥	٠.٥٢٣										

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع		العامل الخامس		العامل السادس	
الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات
٥.٣٩١	٣.٥٢	٢.٨٩	٢.٧٨	٣.٨٧	٢.٠٧						
١٥.٨٦	١٠.٣٦	٨.٤٨	٨.١٩	١١.٣٧	٦.٠٨						
٦٠.٣٤ %											النسبة التباين الكلية

ثانياً: الإتساق الداخلي : لإستخراج الإتساق الداخلي تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل من: درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بعد من أبعاد رأس المال النفسي والدرجة الكلية للمقياس على عينة قوامها (٢٠٠) من طلاب الجامعة من الجنسين ، وتراوحت معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الأبعاد الستة والدرجة الكلية للبعد بين (٠.٤١١ - ٠.٨٣٢) ، وتراوحت معاملات الإرتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس وبعضها البعض ، والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٣٧٥ - ٠.٨٥٨) وجميعها معاملات دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) وبذلك يتضح أن المقياس يتسم بقدر من الصدق يسمح بتطبيقه في البحث الحالي .

ثالثاً: ثبات مقياس رأس المال النفسي: تم حساب الثبات لمقياس رأس المال النفسي من خلال طريقة ألفا كرونباخ على عينة قوامها (ن=٢٠٠) من طلاب الجامعة من الجنسين ، وكان معامل الثبات قوى وهو (٠.٨٨٧) ، كما تم استخدام طريقة إعادة التطبيق بفواصل زمنية ثلاث أسابيع بين التطبيقين الأول والثاني، وتراوحت معاملات الثبات بين (٠.٧٣٥ - ٠.٩٢٠) ، وهى تشير إلى ارتفاع ثبات مقياس رأس المال النفسي.

٢ - مقياس الشفقة بالذات :

أعد هذا المقياس (pommier, et al., 2020) وقام (رياض سليمان السيد بتعريب وتقنين المقياس، ٢٠٢١)، ويتكون المقياس من (١٦) مفردة تقيس أربعة أبعاد بواقع (٤) مفردات لكل منها هي (اللطف ، اليقظة الذهنية ، الإنسانية المشتركة ، اللامبالاة) ، وقام رياض سليمان بترجمة المقياس ليناسب البيئة العربية . وتتم الاجابة عليه من خلال مقياس ليكرت خماسي التدرج وتتراوح الدرجة من (موافق بشدة = ٥) إلى (غير موافق بشدة = ١) مع عكس التصحيح بالنسبة للمفردات السالبة . وقام (pommier, et al., 2020) بالتحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس من خلال إجراء تحليل عاملى إستكشافي وآخر توكيدي للمقياس وتوصل إلى وجود أربعة أبعاد له ، وكانت مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض مع العينة كلها جيدة (CFI=0.97, RMSEA=0.07, NNFI=0.96) ، وتم التحقق من الاتساق الداخلى للمقياس وأبعاده ، كما تم حساب معامل الثبات للمقياس وتمتع المقياس بالصدق والثبات وقام (رياض سليمان السيد، ٢٠٢١) بإجراء التحليل العاملى التوكيدي للتحقق من البنية العاملية للمقياس ، واتضح وجود مطابقة جيدة لبنية الشفقة بالذات مع بيانات عينة الدراسة حيث كانت قيمة $\chi^2 = 214.362$ وهى دالة احصائياً كما بلغت النسبة بين قيمة χ^2 ودرجات الحرية = ٢.٦٤٦ وهى أقل من ٣، وكانت مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض مع العينة كلها جيدة وهى (IFI=0.962, NFI=0.940, CFI=0.961, RMSEA=0.075) وهى فى المدى المثالى ، وبالتالي فإن بنية الشفقة بالذات تشتمل على أربعة أبعاد هي (اللطف ، اليقظة الذهنية ، الإنسانية المشتركة ، اللامبالاة) . وتم حساب الاتساق الداخلى لمفردات عوامل المقياس إحصائياً وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) ، كما تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام ألفا

كرونباخ حيث كان معامل الثبات في عامل اللطف (٠.٦٢٧) ، وفي عامل اليقظة الذهنية (٠.٨٦٤) ، وفي عامل الإنسانية المشتركة (٠.٩٢٢) ، وفي عامل اللامبالاة (٠.٧٤٩) .

وقد اكتفى الباحثان بحساب الخصائص السيكومترية الذي قام به (رياض سليمان السيد، ٢٠٢١) لعدة أسباب منها حداثة المقياس (٢٠٢١) ، وعينة حساب الخصائص السيكومترية وهم طلاب الجامعة ، وتنوع وتعدد أساليب حساب الصدق (كصدق المحكمين ، وصدق التحليل العاملى التوكيدى) ، والإتساق الداخلى للمقياس ، والثبات . وقام الباحثان بالتحقق من بعض الخصائص السيكومترية للمقياس بتطبيقه على عينة البحث وكانت النتائج كما يلي :

■ تم التحقق من الإتساق الداخلى للمقياس، حيث تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة على كل فقرة والدرجة الكلية على البعد التى تنتمى إليه وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٤٧٠- ٠.٧٨٥) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) ، وكذلك إرتباط درجة كل بعد من الأبعاد الأخرى مع الدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٣٤٤ - ٠.٨٤٧) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) ، وبالتالي يمكن القول بأن مقياس الشفقة بالذات وأبعاده يتمتع بدرجة صدق ويمكن الإعتماد عليه فى الإجابة عن تساؤلات البحث.

■ ثبات المقياس : تم حسابه بطريقتى ألفا كرونباخ و إعادة التطبيق ، وتراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل بين (٠.٨٨٩) ، كما تراوحت قيم الثبات بعد إعادة التطبيق ما بين (٠.٧٢٩- ٠.٨٢٨) ، وبذلك يمكن القول بأن مقياس الشفقة بالذات وأبعاده تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة .

٣- مقياس الهناء النفسي (إعداد الباحثان):

أ- خطوات إعداد المقياس:

كان الهدف من تصميمه هو التوصل إلى أداة لقياس الهناء النفسي لدى طلاب الجامعة بما يتناسب مع طبيعة وخصائص الطلاب في هذه المرحلة. وتم إعداد مقياس الهناء النفسي بالرجوع إلى الإطار النظري وبعض المقاييس السابقة الخاصة بالهناء النفسي منها: مقياس الهناء النفسي إعداد (ryff,2014) مقياس الهناء النفسي إعداد (Gao1&McLellan ,2018) مقياس الهناء النفسي إعداد (سميرة محمد ابراهيم وآخرون ، ٢٠١٣ ، وحيد مصطفى، محمد شعبان، ٢٠١٧، لبنى إبراهيم، جهاد سليمان، ٢٠٢٠) ، وتم الاستعانة ببعض عبارات هذه المقاييس وصياغة بنود هذا المقياس بحيث تكون ميسورة يستطيع الطالب فهمها بصورة صحيحة بدون غموض. وصاغت الباحثة استناداً إلى ماسبق عدد (٤٢) عبارة حيث تم وضع بدائل للاستجابة على كل عبارة من عباراته وهم (تنطبق تماماً = ٥ ، تنطبق بدرجة كبيرة = ٤ ، تنطبق بدرجة متوسطة = ٣ ، تنطبق بدرجة قليلة = ٢ ، لا تنطبق تماماً = ١ ، ويتكون مقياس الهناء النفسي من (٤٢) عبارة ، وتم التوصل إلى ستة أبعاد من خلال إجراء التحليل العاملي الاستكشافي .

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس:

■ أولاً: صدق مقياس الهناء النفسي:

قام الباحثان بالتحقق من صدق مقياس الهناء النفسي بعدة طرق ، هي:

١- الصدق العاملي:

تم إجراء تحليل عاملي استكشافي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج لمقياس " الهناء النفسي " (٤٢ مفردة) على عينة قوامها (٢٠٠) من طلاب الجامعة من الجنسين ، وتم الإبقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح ، وبعد التدوير

المتعامد بطريقة (الفاريماكس) (Varimax) ؛ أسفر التحليل العاملى عن وجود ستة عوامل مستقلة هى على النحو التالى: - العامل الأول (الهدف فى الحياة) ، العامل الثانى (تقبل الذات) ، العامل الثالث (العلاقات الايجابية) ، العامل الرابع (الإجابة البيئية) ، العامل الخامس (النمو الشخصى) ،العامل السادس (الإستقلالية) ، ويبين الجدول (٢) أرقام العبارات وتشبعاتها ، والجذر الكامن ونسبة التباين العاملى والتباين الكلى.

جدول (٢) تشبعات العبارات على العوامل الستة لمقياس الهناء النفسى
بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس

العامل الأول		العامل الثانى		العامل الثالث		العامل الرابع		العامل الخامس		العامل السادس	
الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات	الرقم	التشبعات
٧	٠.٥٦٣	١	٠.٧٧٧	٢٤	٠.٦٢٩	٣١	٠.٦٧٥	١٧	٠.٦٦٨	١٠	٠.٤٨٣
٨	٠.٣٧٢	٢	٠.٧٦٦	٢٥	٠.٧٢٠	٣٨	٠.٥٣٣	١٨	٠.٦٥٨	١٣	٠.٥١٨
٣٢	٠.٧٤٣	٣	٠.٧١١	٢٦	٠.٧٧٦	٣٩	٠.٥٩٧	١٩	٠.٥٦٠	١٤	٠.٧٦٥
٣٣	٠.٧٩٦	٤	٠.٥٥٦	٢٧	٠.٤٩٩	٤٠	٠.٧٩٧	٢٠	٠.٥١٢	١٥	٠.٦٢٨
٣٤	٠.٦٨١	٥	٠.٥٧١	٢٨	٠.٦٩١	٤١	٠.٧٩٤	٢١	٠.٢٢٩	١٦	٠.٦٠٧
٣٥	٠.٧٢٩	٦	٠.٥٢٦	٢٩	٠.٦١١	٤٢	٠.٤٣٩	٢٢	٠.٦٥٣		
٣٦	٠.٦٧٧	٩	٠.٦٥١	٣٠	٠.٥٢٠			٢٣	٠.٦٠٦		
٣٧	٠.٤٤٧	١١	٠.٦٢٧								
		١٢	٠.٤١٨								
الجذر الكامن	٤.٠٩	٦.٠١		٣.٤٠		٤.٨٧		٦.٠١		٢.٤٦	
نسبة التباين العاملى	٩.٧٤	١٤.٣١		٨.١٠		١١.٦		١٤.٣		٥.٨٦	
التباين الكلى	%										٦٣.٩١

٢- **صدق المحك الخارجى:** قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالى والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسى (إعداد لبنى ابراهيم ، جهاد سليمان ، ٢٠٢٠) ، وكان معامل الارتباط هو (٠.٧٠٨) ، حيث أن معامل الارتباط دال عند مستوى (٠.٠١) مما يؤكد صدق مقياس الهناء النفسى.

ثانياً: الإتساق الداخلى: تم حساب الإتساق الداخلى لمقياس الهناء النفسى على عينة قوامها (٢٠٠) من طلاب الجامعة من الجنسين ، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ، وكذلك معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس ، وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للبعد بين (٠.٣٨٥-٠.٨٠٥) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) ، وهو ما يشير إلى مستوى مرتفع من الإتساق الداخلى لعبارة الأبعاد الستة. وقامت الباحثة بحساب الإتساق الداخلى لمقياس الهناء النفسى أيضاً بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسى ، وتراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس الهناء النفسى وبعضها البعض بين (٠.٢٥٥-٠.٨٢٨) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) .

ثالثاً: ثبات مقياس الهناء النفسى: تم حساب الثبات لمقياس الهناء النفسى من خلال طريقة ألفا كرونباخ على عينة قوامها (٢٠٠) من طلاب الجامعة من الجنسين ، وكان معامل الثبات قوى وهو (٠.٨٩٥) ، كما تم استخدام طريقة إعادة التطبيق بفواصل زمنى ثلاث أسابيع بين التطبيقين الأول والثانى، وتراوحت معاملات الثبات بين (٠.٨٣٤ - ٠.٩٣٧) ، وهى تشير إلى ارتفاع ثبات مقياس الهناء النفسى.

٤- مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد (Lin & Chen, 2009)

قامت (سومية شكرى، أمل محمد ، ٢٠٢١) بتعريب وتقنين المقياس ، وتتكون النسخة الأجنبية من (٣٤) فقرة من نوع تقدير ليكرت الخماسى والذى يتراوح من أعترض

تماماً (١) ، إلى أوفق تماماً (٥) ، وتهدف هذه قائمة الضغوط الأكاديمية إلى قياس الضغوط الأكاديمية كمكون من سبعة عوامل ، ونظراً لعدم وجود نتائج متعلقة بالتحليل العاملى التوكيدى للنسخة الأجنبية للمقياس ، فقد تمت إجراءات التحقق من صدق البناء الداخلى للمقياس على ثلاثة خطوات متتابعة ، حيث تم البدء بتقدير معاملات الارتباط المصحح لل فقرات باستخدام برنامج SPSS ، والتي تراوحت بين ٠.٣٣٤ إلى ٠.٦٧١ . مما يدل على تجانس فقرات المقياس ، وفى الخطوة الثانية تم إجراء التحليل العاملى الاستكشافى باستخدام طريقة الأرجحية العظمى والتدوير المائل باستخدام طريقة Promax ، وتم التحقق من صلاحية مصفوفى الارتباط لإجراء التحليل العاملى الاستكشافى من خلال قيمة مؤشر Kaiser والتي بلغت ٠.٩١ ومؤشر Bartlett's الذى كانت قيمته (١٠٩٧٤.٠٥) وكان مستوى الدلالة أقل من ٠.٠٠٠١ ، مما يدل على صلاحية مصفوفة معاملات الارتباط لإجراء التحليل العاملى الاستكشافى ، الذى بين وجود سبعة عوامل مرتبطة فسرت (٦٠.٩٦%) من التباين ، ومن خلال تبني محك جيلفورد للقيم المقبولة لشبكات الفقرة على العامل ، تم استبعاد ثلاثة فقرات لم تشبع على أى من العوامل السبعة ، ومن خلال استقراء محتوى الفقرات فى كل عامل تم تسمية العوامل السبعة المستخلصة وتحديد العبارات المشبعة على كل عامل كالاتى : العامل الأول ضغط الوالدين (٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٦ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣١) ، العامل الثانى ضغط الأساتذة (٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨) ، العامل الثالث ضغط الأقران (١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤) ، العامل الرابع ضغط الواجبات (١ ، ٢ ، ٣) ، العامل الخامس ضغط الوقت (٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٣٠) ، العامل السادس ضغط الاختبارات (١٤ ، ١٥) ، العامل السابع ضغط القلق من العمل فى فريق (١٧ ، ١٨) . ويتضح من نتائج التحليل العاملى الاستكشافى أنه رغم تطابق نتائج تحليل النسخة العربية مع النسخة الأجنبية من حيث عدد العوامل ، إلا أن توزيع الفقرات على العوامل يختلف إلى حد ما ،

وفى الخطوة الأخيرة للتحقق من صدق البناء الداخلى للنسخة العربية من قائمة الضغوط الأكاديمية ، تم إجراء التحليل العاملى التوكيدى حيث بينت نتائج تحليل استجابات (٥٢٥) طالب وطالبة مطابقة النموذج العاملى الذى يفترض أن الضغوط الأكاديمية تتكون من سبعة عوامل مرتبطة ، وتراوحت تشعبات العوامل بين ٠.٤٧ و ٠.٩٣ ، وكانت قيم T دالة فى جميع المسارات ، كما كانت قيم مؤشرات حسن المطابقة الكلية للنموذج إما جيدة مثل (NNFI=0.96) و (CFI=0.96) أو مقبولة مثل (RMSEA=0.062) و (GFI=0.91) أما قيمة χ^2 فكانت دالة إحصائياً نظراً لكبر حجم العينة العينة . وتم تقدير معامل ثبات باستخدام SPSS & OMEGA وكانت قيمته ٠.٩٢٦ مما أعطى الثقة لاستخدام الدرجة الكلية لقائمة الضغوط الأكاديمية .

وقد اكتفى الباحثان بحساب الخصائص السيكمترية الذى قامت به كل من (سومية شكرى، أمل محمد ، ٢٠٢١) لعدة أسباب منها حداثة المقياس (٢٠٢١) ، وعينة حساب الخصائص السيكمترية وهم طلاب الجامعة، كما أن عدد عينة حساب الخصائص السيكمترية جيد (٥٢٥) طالب وطالبة ، كما تم الإعتماد على صدق التحليل العاملى الإستكشافى ثم صدق التحليل العاملى التوكيدى فى حساب الصدق ، والإتساق الداخلى للمقياس ، والثبات ، وقام الباحثان بالتحقق من بعض الخصائص السيكمترية للمقياس بتطبيقه على عينة البحث وكانت النتائج كما يلى :

تم حساب الإتساق الداخلى للمقياس على عينة قوامها (٢٠٠) من طلاب الجامعة ، حيث تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة على كل عبارة والدرجة الكلية على المقياس وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٤٨٦-٠.٩٤٠) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) ، كما قام الباحثان أيضاً بحساب الإتساق الداخلى للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٤٥١ - ٠.٨٠٦) وكانت جميعها دالة إحصائياً

عند مستوى الدلالة (٠.٠١) ، وبالتالي يمكن القول بأن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الإتساق الداخلي ويمكن الإعتماد عليه فى الإجابة عن تساؤلات البحث .

ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية : من خلال طريقة ألفا كرونباخ على عينة قوامها (ن=٢٠٠) من طلاب الجامعة من الجنسين ، وكان معامل الثبات قوى وهو (٠.٨٧٣) ، كما تم إستخدام طريقة إعادة التطبيق بفاصل زمنى ثلاثة أسابيع بين التطبيقين الأول والثانى، وتراوحت معاملات الثبات بين (٠.٧٠٥-٠.٩٢٨) ، وهى تشير إلى إرتفاع ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية .

الأساليب الإحصائية:

للتحقق من فروض الدراسة والإجابة على تساؤلاتها تم إستخدام معامل الإرتباط لبيرسون لمعرفة نوع العلاقة الإرتباطية بين رأس المال النفسى والشفقة بالذات والهناء النفسى والضغوط الأكاديمية لدى أفراد عينة الدراسة ، كما تم إستخدام اختبار(ت) للتعرف على الفروق فى متغيرات الدراسة تبعا للنوع ، وتم أيضا إستخدام تحليل الإنحدار لمعرفة مدى إسهام رأس المال النفسى والشفقة بالذات فى التنبؤ بالهناء النفسى ، وأيضا معرفة مدى إسهام رأس المال النفسى والشفقة بالذات فى التنبؤ بالضغوط الأكاديمية .

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

نتيجة الفرض الأول:

نتيجة الفرض الأول ومناقشته : ينص الفرض الأول على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين كل من رأس المال النفسى والهناء النفسى لدى طلاب الجامعة " وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل إرتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين رأس المال النفسى والهناء النفسى ، وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) معاملات الارتباط بين مقياس رأس المال النفسي بأبعاده الفرعية ومقياس
الهناء النفسي بأبعاده الفرعية

الدرجة الكلية لرأس المال النفسي	البعد السادس	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	أبعاد رأس المال النفسي أبعاد الهناء النفسي
**٠.٥٧٩	**٠.٣٤٥	**٠.٥٣٠	**٠.٣٧٩	**٠.٤٠٨	**٠.٤٧٢	**٠.٥١٨	البعد الأول
**٠.٦٢٥	**٠.٤٤٨	**٠.٤٩٢	**٠.٤٣٣	**٠.٤٨٥	**٠.٥٥٣	**٠.٥٠١	البعد الثاني
**٠.٤٣٨	**٠.٣٥٣	**٠.٣٣١	**٠.٣٣٠	**٠.٣١٣	**٠.٣٩٨	**٠.٣٣٤	البعد الثالث
**٠.٥٦١	**٠.٤٥٢	**٠.٤٨٦	**٠.٣٧١	**٠.٣٥٥	**٠.٥٣٠	**٠.٤٢٩	البعد الرابع
**٠.٥٢٦	**٠.٣٩١	**٠.٤٣٢	**٠.٣٨٣	**٠.٢٧٦	**٠.٤٨٢	**٠.٤٥٢	البعد الخامس
**٠.٤٦٥	**٠.٣٦١	**٠.٣٤٧	**٠.٢٧٢	**٠.٣٣٧	**٠.٤٠٩	**٠.٤٠٧	البعد السادس
**٠.٦٧٢	**٠.٤٨٨	**٠.٥٥٣	**٠.٤٥٨	**٠.٤٦١	**٠.٥٩٥	**٠.٥٥٥	الدرجة الكلية للهناء النفسي

** جميع قيم معاملات الارتباط دالة عن مستوى (٠.٠١)

ومن الجدول (٣) يتضح أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين أبعاد ومجموع مقياس رأس المال النفسي وأبعاد ومجموع مقياس الهناء النفسي وبالتالي تم قبول هذا الفرض .

وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ماتوصلت إليه دراسة (Dodge et al.,2012) بأن الأفراد المتمتعين بالهناء النفسي هم الذين يمتلكون موارد نفسية واجتماعية وجسمية تمكنهم من مواجهة التحديات المختلفة أو التوافق معها ، ويمكن القول أن من هذه الموارد النفسية هي مكونات رأس المال النفسي من كفاءة ذاتية وأمل وتفاؤل ومرونة ، حيث أن المرونة تجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة الضغوط ، والكفاءة تجعله أكثر مثابرة في مواجهة التحديات والمشكلات ، أما التفاؤل والأمل فهما من الإنفعالات الإيجابية التي تسهم في الشعور بالهناء النفسي ،

وتؤكد دراسة (Heinitz et al.2018) أن الكفاءة الذاتية والتفاؤل لهما تأثير إيجابي على الهناء النفسي ، وأن للتفاؤل أثر إيجابي في تخفيف أعراض الإكتئاب ، وأن رأس المال النفسي يتوسط العلاقة بين المشاعر الايجابية المرتبطة بالدراسة والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، كما أن رأس المال النفسي يعمل كحاجز ضد التوتر والقلق ؛ فالطالب الذي يمتلك رأس مال أعلى أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية . وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (Gupta&Shukla,2018;Singhal&Rastogi,2018; Li,2018; Lowery & Cassidy,2022) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة.

نتيجة الفرض الثاني:

نتيجة الفرض الثاني ومناقشته : ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من الشفقة بالذات والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض ، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الشفقة بالذات والهناء النفسي ، وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤) معاملات الارتباط بين مقياس الشفقة بالذات بأبعاده الفرعية ومقياس

الهناء النفسي بأبعاده الفرعية

الدرجة الكلية للشفقة بالذات	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	أبعاد الشفقة بالذات
**٠.٣٠٦	**٠.٢٥١	**٠.٢٠٢	**٠.٢٦١	**٠.٢٦٤	أبعاد الهناء النفسي
**٠.٣٠٩	**٠.٢٣٨	**٠.١٨٥	**٠.٢٨٥	**٠.٢٩٠	البعد الأول
**٠.٤٠٢	**٠.٣٣٠	**٠.٢٣١	**٠.٣٢٠	**٠.٤٢٠	البعد الثاني
**٠.٣٠٣	**٠.٢١٧	**٠.٢٨١	**٠.٢٩١	**٠.٢٧١	البعد الثالث
**٠.٣٥٣	**٠.٢٥٥	**٠.٢٥٩	**٠.٢٨٧	**٠.٣٤٨	البعد الرابع
**٠.٢٩٠	**٠.٢١٠	**٠.١٩٤	**٠.٣١٤	**٠.٢٤٣	البعد الخامس
**٠.٤١٤	**٠.٣١٢	**٠.٢٧٧	**٠.٣٦٢	**٠.٣٨٣	البعد السادس
					الدرجة الكلية للهناء النفسي

** جميع قيم معاملات الارتباط دالة عن مستوى (٠.٠١)

ومن الجدول (٤) يتضح أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين أبعاد ومجموع مقياس الشفقة بالذات وأبعاد ومجموع مقياس الهناء النفسي ، وبالتالي تم قبول هذا الفرض .

وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت نتائج دراسة كل من (Neff&Faso,2016) إلى أن الشفقة بالذات أحد العوامل التي تسهم في الشعور بالهناء النفسي ، كما أنه يرتبط الإرتفاع في مستويات الشفقة بالذات بالإرتفاع في مستوى الهناء النفسي ، كما أكدت دراسة (Datu,2014) مساهمات الشفقة بالذات في تحقيق الهناء النفسي . وتعد الشفقة بالذات تعزيزاً للدور التكيفي للطلاب ، حيث تساعد على تقليل الإضطرابات الإنفعالية ودعم المثابرة والصمود والتكيف مع الحياة . وتعتبر الشفقة بالذات مصدراً مهماً للسعادة والهناء النفسي لدى الفرد ، حيث يشعر الأشخاص المتعاطفون مع أنفسهم بسعادة أكبر من أولئك الذين يفتقرون إلى الشفقة بالذات (Neef&Costigan,2014) . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (أميرة بنت امعادى،٢٠٢٠ ، عبد المحسن مسعد اسماعيل ٢٠٢١) ، (Homan,2016) والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والهناء النفسي . كما توصلت دراسة كل من (Lowery & Cassidy,2022) بأنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات والهناء النفسي.

نتيجة الفرض الثالث:

نتيجة الفرض الثالث ومناقشته : ينص الفرض الثالث على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من رأس المال النفسي والضغط الأكاديمية لدى طلاب

الجامعة " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض ، تم إستخدام معامل إرتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية ، وجدول (٥) يوضح ذلك .
جدول (٥) معاملات الإرتباط بين مقياس رأس المال النفسي بأبعاده الفرعية ومقياس الضغوط الأكاديمية بأبعاده الفرعية

الدرجة الكلية لرأس المال النفسي	البعد السادس	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	أبعاد رأس المال النفسي أبعاد الضغوط الأكاديمية
**٠.٣٤٥-	**٠.١٣٢-	**٠.٢٦٥-	**٠.٢٥٩-	**٠.٣٣٦-	**٠.٢٦٩-	**٠.٣١٨-	البعد الأول
**٠.٢٣٨-	**٠.١١٢-	**٠.٢٤٥-	**٠.٢٠٦-	**٠.٢٥٦-	**٠.٢١٤-	**٠.١٣٢-	البعد الثاني
**٠.٢٦٥-	**٠.١٧٧-	**٠.٢٤٠-	**٠.١٧٨-	**٠.٢٤٦-	**٠.٢٤٢-	**٠.١٨١-	البعد الثالث
**٠.٠٦٥- غير دال	٠.٠١٥ غير دال	**٠.١١٤-	٠.٠٣٤- غير دال	*٠.١٠٠-	٠.٠٥٨-	٠.٠٢٨- غير دال	البعد الرابع
**٠.٣٤٢-	**٠.٢٢٦-	**٠.٣٢١-	**٠.٢٥٥-	**٠.٢٩٧-	**٠.٣٠٥-	**٠.٢٣١-	البعد الخامس
**٠.١٤٨-	**٠.١٣٢-	**٠.١٤٥-	٠.٠٧٥- غير دال	**٠.١٣٦-	**٠.١٤٥-	٠.٠٥٨- غير دال	البعد السادس
**٠.٢٧٠-	**٠.١٧٨-	**٠.١٨٩-	**٠.٢٥٤-	**٠.٢٠٥-	**٠.٢٤٧-	**٠.٢٠٥-	البعد السابع
**٠.٣٥٩-	**٠.١٨٧-	**٠.٣١٧-	**٠.٢٦٩-	**٠.٣٤٢-	**٠.٣٠٩-	**٠.٢٦٨-	الدرجة الكلية للهناء النفسي

** قيم معاملات الارتباط دالة عن مستوى (٠.٠١) * قيم معاملات الارتباط دالة

عن مستوى (٠.٠٥)

ومن الجدول (٥) يتضح أنه توجد علاقة رتباطية سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) و (٠.٠٥) بين أبعاد ومجموع مقياس رأس المال النفسي وأبعاد ومجموع مقياس الضغوط الأكاديمية ماعدا البعد الأول والبعد الرابع والبعد السادس والدرجة الكلية لرأس المال النفسي وعلاقتهم بالبعد الرابع للضغوط الأكاديمية ، والبعد

السادس للضغوط الأكاديمية وعلاقته بالبعد الأول والرابع لرأس المال النفسي فإنهم لم يصلوا إلى مستوى الدلالة ، وبالتالي تم قبول هذا الفرض جزئياً .

وتؤكد النتائج على وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أكده كل من (Zhang et al.,2019) بأن رأس المال النفسي يعمل بمثابة عازل في تقليل الضغوط التي تفرضها متطلبات العمل وتسهيل إنجاز المهام. وتؤكد دراسة كل من (Kamei et al.,2018) أن الذي يمتلك رصيد من رأس المال النفسي يمتلك مقومات النجاح فيتصرف كعضو فعال في محيطه ويأمل في تحقيق أهدافه من خلال التقويم الإيجابي للظروف المحيطة به ويضع احتمال النجاح أمام عينيه ومن ثم يتحدى الضغوط ويبدل الجهد من أجل تحقيق الهدف الذي رسمه لنفسه . ومن الدراسات التي إهتمت بدراسة العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية ،دراسة كل من (Wang et al.,2021) والتي تؤكد نتائجهم إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية .، وتؤكد دراسة (Chua et al.,2018) على أن رأس المال النفسي له دور في خفض تأثير الضغوط النفسية على الأداء الأكاديمي . كما أكدت دراسة (sun et al.,2022) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين رأس المال النفسي والضغوط النفسية.

نتيجة الفرض الرابع:

نتيجة الفرض الرابع ومناقشته : ينص الفرض الرابع على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من الشفقة بالذات والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الشفقة بالذات والضغوط الأكاديمية ، وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦) معاملات الارتباط بين مقياس الشفقة بالذات بأبعاده الفرعية ومقياء الضغوط الأكاديمية بأبعاده الفرعية

الدرجة الكلية للشفقة بالذات	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	أبعاد الشفقة بالذات
					أبعاد الضغوط الأكاديمية
**٠.٢١٥-	**٠.٢٣٣-	**٠.١٠٤-	**٠.١٤٧-	**٠.٢٢٢-	البعد الأول
**٠.٢٠٩-	**٠.٢٠٣-	**٠.١٥٤-	**٠.١٢٨-	**٠.٢٠١-	البعد الثاني
**٠.١٢٩-	**٠.١١٩-	*٠.٠٩٦-	**٠.١١٠-	**٠.١١٨-	البعد الثالث
٠.٠٣٣- غير دال	٠.٠٧٥- غير دال	٠.٠٠٠- غير دال	٠.٠٢٨ - غير دال	٠.٠١٨ - غير دال	البعد الرابع
**٠.١٩٤-	**٠.٢١٥-	**٠.١٥٩-	*٠.٠٩٨-	**٠.١٦٤-	البعد الخامس
**٠.٠١٧-	٠.٠٢٢-	٠.٠١٩-	٠.٠٤١-	٠.٠١٥-	البعد السادس
غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	البعد السابع
**٠.٢٤٣-	**٠.٢٥٠-	**٠.١٦٢-	**٠.١٥٦-	**٠.٢٢٢-	الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية
**٠.٢٢٤-	**٠.٣٣٧-	**٠.١٤٢-	**٠.١٥٢-	**٠.٢٠٨-	

** قيم معاملات الارتباط دالة عن مستوى (٠.٠١) * قيم معاملات الارتباط دالة عن مستوى (٠.٠٥)

ومن الجدول (٦) يتضح أنه توجد علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) و (٠.٠٥) بين أبعاد ومجموع مقياس الشفقة بالذات وأبعاد ومجموع مقياس الضغوط الأكاديمية ماعدا أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية للشفقة بالذات وعلاقتها بالبعد الرابع والبعد السادس للضغوط الأكاديمية ، فإنهم لم يصلوا إلى مستوى الدلالة ، وبالتالي تم قبول هذا الفرض جزئياً .

وأكدت النتائج على وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن

الشفقة بالذات تلعب دوراً في تقليل التأثير السلبي للضغوط الأكاديمية على الأداء الأكاديمي ، ووفقاً لذلك يمكن للطالب الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الشفقة بالذات التعامل جيداً مع التوتر ، وقد يكون قادراً على البقاء هادئاً في مواجهة هذه الضغوطات (Zhang et al.,2016) ؛ فالشفقة بالذات تقلل من التأثير السلبي للضغوط على الهناء النفسي ، بالإضافة لذلك تلعب الشفقة بالذات دوراً مؤثراً بمثابة حاجز ضد الإجهاد ؛ فالطالب الذي يتمتع بقدر أكبر من الشفقة بالذات يكون أقل تأثراً عاطفياً بالتغذية الراجعة النقدية ، ويكون لديه خوف أقل من الفشل ويستمر لمدة أطول في المهام الصعبة (Arch et al.,2016) . كما أكدت نتائج دراسة قام بها (Landgraf ,2013) إلى أن الشفقة بالذات تساعد الأفراد على الإصرار والإستمرار في أداء المهام تحت الضغط وتجعل الأفراد أكثر دقة في حل المهام . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Kord&Babakhani,2016;Fisher&Pidgeon,2018;Luo et al.,2019;Poots&Cassidy ,2020) والتي توصلت نتائجهم إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة . وأكدت دراسة كل من (Shahid&Farhan,2022) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والضغوط الأكاديمية ، كما أنه تم تقديم خطط لثماني جلسات من تدخلات الشفقة الذات ، والتحفيز الذاتي وتقليل التوتر من خلال اليقظة ، وتوصلت النتائج إلى أنه بعد التدخل أدى إلى إرتفاع الدافع الأكاديمي وإنخفاض الضغط الأكاديمي مما يمثل زيادة في المستوى الأكاديمي.

نتائج الفرض الخامس:

نتيجة الفرض الخامس ومناقشته : ينص الفرض الخامس على أنه: يسهم رأس

المال النفسي والشفقة بالذات في التنبؤ بالضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من الفرض تم استخدام تحليل الإنحدار الخطى بطريقة Enter ، والجدولان (٧)، (٨) يوضحان تلك النتائج:

جدول (٧) نسبة رأس المال النفسي والشفقة بالذات فى التنبؤ بالضغوط الأكاديمية

النموذج (Inter)	R معامل الارتباط	R square نسبة المساهمة	F القيمة الفائية	مستوى الدلالة
رأس المال النفسي الشفقة بالذات	٠.٣٦٠	٠.١٣٠	٤٨.٤٥	٠.٠٠١

يتضح من الجدول (٧) أن المتغيرات المستقلة (رأس المال النفسي ، الشفقة بالذات) لدى طلاب الجامعة تفسر ما نسبته (١٣%) من التباين الحاصل فى متغير الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعه ، ولإختبار العلاقة فى حالة الإنحدار المتعدد يتم الإعتماد على القيمة الفائية (٤٨.٤٥) وهى دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٠١).

جدول (٨) نتائج تحليل الإنحدار لرأس المال النفسي والشفقة بالذات فى التنبؤ

بالضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

المتغير التابع	المتغير المستقل	Beta معامل بيتا	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضغوط الأكاديمية	الثابت	١٤٢.٩٩	٢٢.٠٦	٠.٠٠١
	رأس المال النفسي	-٠.٣٢٥	٧.٧١	٠.٠٠١
	الشفقة بالذات	-٠.٢٤٢	٢.٥٧	٠.٠٠١

يتضح من الجدول (٨) وجود تأثير دال إحصائياً للمتغيرات المستقلة (رأس المال النفسي، والشفقة بالذات) على المتغير التابع (الضغوط الأكاديمية).

ومن الجدول يمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية} = ١٤٢.٩٩ + (-٠.٣٢٥ \times \text{رأس المال النفسي}) + (-٠.٢٤٢ \times \text{الشفقة بالذات})$$

وأشارت النتائج إلى أنه يسهم رأس المال النفسي والشفقة بالذات في التنبؤ بالوقاية من الضغوط الأكاديمية ، حيث يرى كل من (Kamei et al., 2018) أن الذى يمتلك رصيد من رأس المال النفسي يمتلك مقومات النجاح فيتصرف كعضو فعال فى محيطه ويأمل فى تحقيق أهدافه من خلال التقييم الإيجابى للظروف المحيطة به ويضع احتمال النجاح أمام عينيه ومن ثم يتحدى الضغوط ويبدل الجهد من أجل تحقيق الهدف الذى رسمه لنفسه .

وأكد (Bradley, 2014) أن رأس المال النفسي يرفع من مستوى الأفراد ، ويعمل حاجزاً مخففاً للصدمات . وهذا ما أكده كل من (Zhang et al., 2019) بأن رأس المال النفسي يعمل بمثابة عازل فى تقليل الضغوط التى تفرضها متطلبات العمل وتسهيل إنجاز المهام.

وفى ذات السياق قام (Rad et al., 2017) بدراسة هدفت إلى فحص طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي والإحترق الأكاديمى لدى طلاب كلية الطب ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين رأس المال النفسي والاحترق الأكاديمى، كما أظهرت النتائج قدرة رأس المال النفسي على التنبؤ بالإحترق الأكاديمى للطلاب من خلال تعزيز رأس المال النفسي لديهم .

واتفقت نتائج الدراسات السابقة على أن رأس المال النفسي منبئ دال للوقاية من الضغوط الأكاديمية (Lanzo ,Aziz & Wuensch ,2016 Kaur&Amin,2017 Rad et al.,2017 Chua et al.,2018 Dhir&Sharma,2021 Wang et al.,2021

كما تؤكد الدراسات أن رأس المال النفسي يعمل كحاجز ضد الضغوط الأكاديمية (Avey, Luthans, & Jenson, 2009; Rahimnia, Karimi Mazidi, & Mohammadzadeh, 2013) ، والسبب في ذلك هو أن الشخص المتفائل ، والذي لديه الأمل ومرونة الأنا والكفاءة الذاتية سيكون أكثر عرضة للإعتقاد بأن لديه موارد كافية للتعامل مع البيئة الضاغطة. كما أن الطلاب الذين يمتلكون رأس مال نفسي مرتفع سيكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والحفاظ على الرفاهية الجسدية والنفسية (Rioli et al.,2012).

وفيما يتعلق بدور الشفقة بالذات في التنبؤ بالضغوط الأكاديمية ، تشير الأبحاث إلى أن الشفقة بالذات عامل وقائي يمكن أن يقلل من التأثير السلبي للضغط الأكاديمي على كل من الأداء الأكاديمي والهناء النفسي (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005; Zhang et al.,2016) . كما أكدت نتائج دراسة قام بها (Landgraf ,2013) إلى أن الشفقة بالذات تساعد الأفراد على الإصرار والإستمرار في أداء المهام تحت الضغط وتجعل الأفراد أكثر دقة في حل المهام . كما تتنبأ الشفقة بالذات بالضغوط الأكاديمية على نحو سالب ودال إحصائياً (Kord&Babakhani,2016) . وتعمل الشفقة بالذات كمعدل للعلاقة بين الضغوط الأكاديمية والأعراض الإكتئابية حيث تقلل من التأثيرات السالبة للضغوط الأكاديمية وفقا لنتائج دراسة (Fisher&Pidgeon,2018) .

وتعمل الشفقة بالذات كحاجز نفسى يحمى الفرد من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد عندما يعيش حالة من حالات الإخفاق أو عدم الكفاءة

الشخصية في حل مشاكله الحياتية (Neff&Castigan,2014) ، وفي نفس السياق أشارت دراسة (رحاب سمير طاحون ،٢٠٢٠) إلى أن الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالوقاية من الضغوط الأكاديمية . وقد أشارت نتائج دراسة (Zhang, et al, 2016) إلى ضرورة تضمين طرق التدخل القائمة على الشفقة بالذات ضمن التدخلات المقدمة للطلاب المعرضين للضغوط الأكاديمية نظرًا لدورها الفعال في التخفيف من حدتها وتنمية أساليب التعايش الصحي معها .

نتائج الفرض السادس:

نتيجة الفرض السادس ومناقشته : ينص الفرض السادس على أنه يسهم رأس المال النفسي والشفقة بالذات في التنبؤ بالهناء النفسي لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من الفرض تم استخدام تحليل الإنحدار الخطى بطريقة Enter ، والجدولان

(٩) ، (١٠) يوضحان تلك النتائج:

جدول (٩) نسبة رأس المال النفسي والشفقة بالذات في التنبؤ بالهناء النفسي

النموذج(Inter)	R معامل الارتباط	R square نسبة المساهمة	F القيمة الفائية	مستوى الدلالة
رأس المال النفسي الشفقة بالذات	٠.٦٨٧	٠.٤٧٢	٢٨٩.٣٤	٠.٠٠١

يتضح من الجدول (٩) أن المتغيرات المستقلة (رأس المال النفسي ، الشفقة بالذات)

لدى طلاب الجامعة تفسر ما نسبته (٤٧.٢%) من التباين الحاصل في متغير الهناء

الهناء النفسي لدى طلاب الجامعة ، ولاختبار العلاقة في حالة الإنحدار المتعدد يتم الإعتماد على القيمة الفائية (٢٨٩.٣٤) وهي دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١).

جدول (١٠) نتائج تحليل الإنحدار لرأس المال النفسي والشفقة بالذات في التنبؤ

بالهناء النفسي لدى طلاب الجامعة

المتغير التابع	المتغير المستقل	Beta معامل بيتا	قيمة ت	مستوى الدلالة
الهناء النفسي	الثابت	٣٩.٤٠	٦.٧٢	٠.٠١
	رأس المال النفسي	٠.٧٣٢	١٩.٢٠	٠.٠١
	الشفقة بالذات	٠.٤٩١	٥.٧٦	٠.٠١

يتضح من الجدول (١٠) وجود تأثير دال إحصائياً للمتغيرات المستقلة (رأس المال النفسي، والشفقة بالذات) على المتغير التابع (الهناء النفسي).

ومن الجدول يمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية للهناء النفسي} = ٣٩.٤٠ + (٠.٧٣٢ \times \text{رأس المال النفسي}) + (٠.٤٩١ \times \text{الشفقة بالذات})$$

وأشارت النتائج إلى أنه يسهم رأس المال النفسي والشفقة بالذات في التنبؤ بالهناء النفسي ، حيث وجدت دراسة كل من (Gupta&Shukla,2018;Rastogi,2018) إلى أن رأس المال النفسي أيضا هو أحد العوامل التي تسهم في الشعور بالهناء النفسي ، وإلى أن رأس المال النفسي يسهم في التنبؤ بالهناء النفسي . وقام (Singhal&Rastogi,2018) بدراسة هدفت إلى فحص إمكانية رأس المال النفسي في التنبؤ بالهناء النفسي والإلتزام التنظيمي لدى عينة من العاملين في القطاع الحكومي ،

وأظهرت النتائج أن رأس المال النفسي متغير وسيط بشكل جزئي بين الهناء النفسي والإلتزام التنظيمي . وفي دراسة (Li,2018) على معلمي الجامعات تبين تأثير رأس المال النفسي على الهناء النفسي ، حيث أظهرت النتائج أن رأس المال النفسي كان إيجابياً بالرضا الوظيفي وسلباً على الإرهاق، وأن رأس المال النفسي يسهم في التنبؤ بالهناء النفسي . كما توصلت دراسة كل من (Zewude&Hercz,2022) بأنه توجد علاقة إرتباطية إيجابية بين رأس المال النفسي والهناء النفسي ، كما يسهم رأس المال النفسي الإيجابي في التنبؤ بالهناء النفسي للمعلمين .

وفيما يتعلق بدور الشفقة بالذات بالتنبؤ بالهناء النفسي أشارت نتائج دراسة كل من (Neff&Faso,2016) إلى أن الشفقة بالذات أحد العوامل التي تسهم في الشعور بالهناء النفسي ، كما أنه يرتبط الإرتفاع في مستويات الشفقة بالذات بالإرتفاع في مستوى الهناء النفسي ، كما أكدت دراسة (Datu,2014) مساهمات الشفقة بالذات في تحقيق الهناء النفسي والتنبؤ به .وقامت (أميرة بنت امعادي،٢٠٢٠) ، (عبد المحسن مسعد اسماعيل ، ٢٠٢١) بدراسة للكشف عن العلاقة الإرتباطية بين الشفقة بالذات والهناء النفسي ، وإمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الهناء النفسي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والهناء النفسي، وإمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الهناء النفسي . كما أكدت دراسة (Homan,2016) على أن الشفقة بالذات ترتبط بشكل إيجابي بالهناء النفسي . كما توصلت دراسة (ياسمين محمد عودة ،٢٠٢٢) إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والهناء النفسي ، كما يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الشفقة بالذات .

ويمكن تفسير ذلك بأن الشفقة بالذات تعد تعزيزاً للدور التكيفي لدى الطلاب ، حيث تساعد على تقليل الإضطرابات الإنفعالية ودعم المثابرة والصمود والتكيف مع الحياة .

وتعتبر الشفقة بالذات مصدرًا مهمًا للسعادة والهناء النفسي لدى الفرد
(Neef&Costigan,2014).

وتبدو النتيجة التي توصل إليها الباحثان في ضوء ما سبق من إتفاق الدراسات والبحوث السابقة التي أكدت على أهمية رأس المال النفسي والشفقة بالذات كمؤشرات للهناء النفسي والوقاية من الضغوط الأكاديمية نتيجة منطقية ومتسقة مع الدراسات السابقة والتي وضحت أهمية هذين المتغيرين في مساعدة الطلاب في مواجهة الضغوط الأكاديمية ودعم المثابرة والصمود ، كما أنهما مصدرًا مهمًا لتحقيق الهناء النفسي .
وأخيرًا يمكن القول أن الطالب الذي لديه قدر أكبر رأس المال النفسي والشفقة بالذات من المحتمل أن يكون أكثر سعادة وهناء نفسي من الطالب الذي لديه رأس المال النفسي وشفقة بالذات أقل ، وتبدو هذه النتائج منطقية ، فالطلبة الذي يتمتعون برأس المال النفسي والشفقة بالذات أكثر إرتياحًا في حياتهم ويشعرون بمشاعر أكثر إيجابية وأقل سلبية من أولئك الذين لا يتسمون بهذه السمات .

نتائج الفرض السابع:

نتيجة الفرض السابع ومناقشته : ينص الفرض السابع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس رأس المال النفسي ككل".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس رأس المال النفسي ككل ، والجدول (١١) يوضح النتائج على النحو التالي:

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعتي الذكور والإناث على مقياس رأس المال النفسي ككل

رأس المال النفسي	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	ذكور	٢٥٥	١٢٧.٦٢	١٨.٣٦	٦٥٣	١.١٤٤	٠.٤٣٧ غير دال
	إناث	٤٠٠	١٢٦.٤٨	١٨.٣٨			

ويتضح من جدول (١١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس رأس المال النفسي ككل . وتتفق هذه النتيجة إلى حد كبير مع دراسة (Caza et al.,2010) ، ودراسة (بيدى أسامة،٢٠٢٢) ، دراسة (عبد العزيز محمود،٢٠٢٢) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين فى رأس المال النفسي ، ويعزو الباحثان ذلك إلى تمتع كل من الذكور والإناث بنفس الظروف داخل الجامعة ويخضعون لنفس البيئة التعليمية ويمارسون نفس المهام داخل الجامعة . كما أن أبعاد رأس المال النفسي يحتاجها غالبية الطلاب وهى تساعد فى تزويد الطلاب بالتوجهات النفسية والمثابرة الذاتية نحو تحقيق الأهداف المنشودة ، والقدرة على مواجهة المشاكل بشكل أكثر فعالية ، كما أن هذه الأبعاد تبعث المزيد من الأمل نحو تحقيق نتائج أفضل بغض النظر عن الجنس .

و بينما لا تتفق هذه النتائج مع ما إنتهت إليه دراسة (سهام مطشر ،أركان سعيد ،٢٠١٨) والتي توصلت نتائجها إلى أن هناك فرقا دالاً احصائياً بين الذكور والإناث فى رأس المال النفسي لدى عينة البحث كلها من التدريسيين والموظفين ولصالح الذكور، أي أن مستوى رأس المال النفسي لدى الذكور عامة أعلى منه لدى الإناث ،

ودراسة (Younas, 2020) والتي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور ،
ودراسة (وليد محمد ،منار منصور،٢٠١٨) والتي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين
لصالح الإناث ، ودراسة (Villanueva-Flores et al .,2020) التي توصلت إلى أن
رأس المال النفسي يختلف باختلاف الجنس ، حيث كانت الأبعاد الأكثر تطورًا والأعلى
لدى الذكور هي الثقة بالنفس والمرونة والتفاؤل ، وكان الأمل هو أكبر بُعد نفسي لرأس
المال لدى الإناث .

نتائج الفرض الثامن:

نتيجة الفرض الثامن ومناقشته : ينص الفرض الثامن على أنه "لا توجد فروق ذات
دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الشفقة
بالذات ككل". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة
للتعرف على الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الشفقة بالذات
ككل ، والجدول (١٢) يوضح النتائج على النحو التالي:

جدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعتي الذكور
والإناث على مقياس الشفقة بالذات ككل

الشفقة بالذات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	ذكور	٢٥٥	٦٥.٤٢	٩.٠١	٦٥٣	٢.٧٠١	دالة عند ٠.١
	إناث	٤٠٠	٦٧.١٨	٧.٥٠			

يتضح من جدول (١٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور
والإناث على مقياس الشفقة بالذات ككل لصالح الإناث . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (

آمنة حكمت خصاونة ،٢٠٢٠) والتي توصلت نتائجها إلى وجود فروق بين الجنسين في الشفقة بالذات لصالح الإناث ، ويمكن عزو وجود فروق بين الجنسين في الشفقة بالذات لصالح الإناث إلى طبيعة الأنثى التي تختلف عن الذكر ، حيث تتميز بأنها عاطفية وتتأثر بشكل كبير بما يدور حولها من مواقف مختلفة ، فعندما تتعرض للفشل في أداء مهمة ما ، فإنها تنتظر إلى هذا الأمر بشكل سلبي ، مما يسبب لها الإحباط والفشل ، كما أن الطبيعة النفسية والاجتماعية تختلف بين الذكر والأنثى ، فالأنثى تتميز بالإحساس الداخلي أكثر من الذكر ، ومشاركتها الاجتماعية أقل ، وهذا يجعلها تعيش في عزلة عن الآخرين في حال تعرضت لمشكلة ما ، فتبدأ بلوم نفسها ونفدها . كما اتفقت النتيجة أيضاً مع دراسة (أشرف حكيم فارس ،٢٠٢١) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية . و بينما لا تتفق هذه النتائج مع ما انتهت إليه دراسة (صابرين محمود أحمد ،٢٠١٩) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الشفقة بالذات ، كما لا تتفق النتائج مع دراسة (محمد محمود أمين ،٢٠٢٢) والتي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في الشفقة بالذات لصالح الذكور

نتائج الفرض التاسع:

نتيجة الفرض التاسع ومناقشته : ينص الفرض التاسع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الهناء النفسي ككل". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الهناء النفسي ككل ، والجدول (١٣) يوضح النتائج على النحو التالي:

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعتي الذكور
والإناث على مقياس الهناء النفسي ككل

الهناء النفسي	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	ذكور	٢٥٥	١٦٦.٠١	٢٣.٣٨	٦٥٣	١٠.٢٤	٠.٣٠٦ غير دال
	إناث	٤٠٠	١٦٤.١	٢٢			

ويتضح من جدول (١٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الهناء النفسي ككل ، وبالتالي يُقبل الفرض ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (فتون خرنوب، ٢٠١٦) ، دراسة (حنان أحمد محمد، ٢٠٢٠) ، (دراسة أمل أحمد جمعة ، ٢٠٢٠) ، (رضا محروس السيد، ٢٠٢١) ، (Batz & Tay, 2018) والتي توصلت نتائجهم إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الهناء النفسي . وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (Matud ,Lopez-Curbelo &Fortes,2019) التي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في الهناء النفسي حيث سجل الذكور درجات أعلى من الإناث في تقبل الذات والإستقلالية ، وسجلت الإناث درجات أعلى من الذكور في النمو الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين على مقياس الهناء النفسي. ويعزو الباحثان عدم وجود فروق بين الجنسين في الهناء النفسي وذلك بسبب وضع الطلاب في الجامعة ، فإن كلاً من الطلاب والطالبات لهم نفس الحقوق والواجبات ولا يفرق المجتمع بقوانينه ومبادئه التي يفرضها على أفرادها بين ذكر وأنثي ، ويتضح ذلك من خلال اللوائح الطلابية الموضوعة بالجامعة ، فجميعها تهدف إلى تحقيق النجاح والتوافق الدراسي للطلاب الجامعيين ، ونجد في الجامعة سيادة نوع من الود والإحترام بين الطلاب والطالبات على حد سواء ، وترتبطهم ببعضهم علاقات الصداقة في أثناء الدراسة الجامعية

التي تمتد إلى ما بعد الجامعة كعلاقات يسودها الولاء ، وعليه فإنه لا توجد اختلافات بين الطلاب تبعاً لمتغير النوع في الهناء النفسي ، ويعزو الباحثان ذلك للإتفاق في الأهداف المشتركة بين الطلاب في تحقيق التوافق والعيش حياة خالية من أى توتر وتعقيد .

نتائج الفرض العاشر:

نتيجة الفرض العاشر ومناقشته : ينص الفرض العاشر على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الضغوط الأكاديمية ككل".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط الأكاديمية ككل ، والجدول (١٤) يوضح النتائج على النحو التالي:

جدول (١٤) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعتي الذكور والإناث على مقياس الضغوط الأكاديمية ككل

الضغوط الأكاديمية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	ذكور	٢٥٥	٨٢.٢٣	١٩.٣٥	٦٥٣	٣.٦٥٥	دالة عند ٠.١
	إناث	٤٠٠	٨٧.٩٠	١٩.٣٢			

ويتضح من جدول (١٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط الأكاديمية ككل لصالح الإناث . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Backović et al.,2012; Graves et al.,2021) والتي توصلت نتائجهم إلى أن الضغوط الأكاديمية أعلى عند الإناث ، كما تتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصل إليها (chemutai&Mulambula,2020) اللذان وجدا أن الطالبات أكثر

عرضة للضغوط الأكاديمية بسبب التقييم السلبي والتركيز على المشاعر العاطفية عند تعرضهن لحدث مرهق. على العكس من ذلك ، يتم تدريب الذكور على إظهار القوة عند مواجهة التحديات. وبالمثل ، أثبت كل من (Menon & Thatti, 2018) أن الطلاب من الذكور والإناث لم يختلفوا في الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية ، لكن أبعاد الضغوط الأكاديمية اختلفت بشكل كبير بين الجنسين مع وجود متوسط أعلى للطالبات مقارنة بالطلاب الذكور. تؤكد نتائج الدراسات التي تمت مراجعتها أن الاختلاف بين الجنسين موجود في المجال الأكاديمي .

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (أحمد عمرو عبد الله، ٢٠١٥،) ، (أحمد محمد ، أحمد غزو ، عمر عطا ، ٢٠٢١) ، (رضا محروس السيد ، ٢٠٢١) والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط الأكاديمية .

ويمكن إغراء هذه النتيجة إلى خصائص وطبيعة المرحلة الجامعية فالطلبة في المرحلة الجامعية يدخلوا مرحلة جديدة تتميز بالحرية والمسؤولية، فالمرحلة الجامعية مرحلة جديدة تتميز بالحرية والمسؤولية، فالمرحلة الجامعية تمثل في حد ذاتها مرحلة حرجة لأنها تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة بضغوطها وتحدياتها، وتقلباتها الإنفعالية، بالإضافة إلى الضغوط الأكاديمية التي تقع على كاهل الطالب في هذه المرحلة مثل صعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية وال فشل في الإمتحانات، كما أن الاختلاف في أنماط التنشئة الاجتماعية وأساليب المعاملة المختلفة بين الجنسين، و ما يفرضه المجتمع من قيم و ثقافة وتقاليد و عادات في تربية الإناث والذكور، فطبيعة الأنثى التي تتميز بالحياء و قلة التمرد على السلطة المدرسية وخاصة سلطة المدرس - مقارنة بالذكور - التي تتميز بتنشئتهم بالإنفتاح على العالم الخارجي، هذا ما يجعلها تركز أكثر على دروسها وواجباتها المدرسية، و يجبرها على المكوث في المنزل ساعات طويلة. وهذا كفيل أن يجعل الأنثى تعاني من الضغوط الأكاديمية وعدم قدرتها علي مواجهة المشكلات التي تتبع من البيئة الخارجية لها . كما أن الإناث يركزن على المشاعر العاطفية عند تعرضهن

لحدث مرهق. وهذا يجعلهن أكثر عرضة للضغوط الأكاديمية أكثر من الذكور ، كما أن القيود التي تفرضها الأسرة على الطالبات وتعرضهم لكثير من الحث الشديد فهم يضغطون عليهم بالذاكرة المستمرة .

توصيات البحث والبحوث المقترحة :

في ضوء ما انتهت إليه الدراسة من نتائج فإنه يمكن الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات وذلك على النحو التالي :

توصيات البحث :

- إجراء ندوات وبرامج إرشادية للطلاب لتنمية رأس المال النفسي والشفقة بالذات لما لهما من دور في الشعور بالهناء النفسي ومواجهة الضغوط الأكاديمية .
- توجيه إنتباه أولياء الأمور والمعلمين إلى ضرورة تنمية رأس المال النفسي لدى الطلاب لأهميتهما في تحقيق التوافق النفسي والشعور بالسعادة .
- توجيه مزيد من الدعم النفسي والأكاديمي للطلاب للمساعدة في خفض الضغوط الأكاديمية لديهم .

البحوث المقترحة :

- الشفقة بالذات ورأس المال النفسي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والهناء النفسي .
- نمذجة العلاقات السببية بين الشفقة بالذات ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية والهناء النفسي .
- برنامج علاجي قائم على تقوية رأس المال النفسي لخفض الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .

المراجع

أولا / المراجع العربية :

- أحمد عمرو عبد الله (٢٠١٥) . الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة ، دراسات نفسية ، ٢٥(٢) ، ١٨٧-٢١١ .
- أحمد محاسنة ، أحمد غزو ، عمر عطا (٢٠٢١) . الصلابة الأكاديمية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الهاشمية ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، ١٢(٣٥) ، ٤٢-٥٩ .
- أشرف حكيم فارس (٢٠٢١) . الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا ، مجلة المنهج العلمي والسلوك ، ٢(٣) ، ٦٤-١٥١ .
- أمل أحمد جمعة (٢٠٢٠) . القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية النفسية المستدامة لدي طالب الجامعة ، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر ، ١٨٦(١) ، ١٧٣-٢٢٦ .
- آمنة حكمت خصاونة (٢٠٢٠) . مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم ، مجلة جامعة القدس ، ١١(٣١) ، ٦٤-١٥ .
- أميرة بنت امعادى (٢٠٢٠) . الهناء النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدي طالبات المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ١٨٥(١) ، ٥٨٥-٦٠٦ .

- بيدي أسامة (٢٠٢٢) . رأس المال النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية التنظيمية لدى عينة من أساتذة العلوم الاجتماعية بجامعة مسيلة ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ،جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- حنان أحمد محمد (٢٠٢٠) . النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين التسامح و الهناء النفسي والتوافق الزوجي لدى المتزوجين، مجلة كلية الآداب للانسانيات والعلوم الإجتماعية، ١٢(٢)، ١٢٥-١٨٨ .
- رحاب سمير طاحون (٢٠٢٠). التراحم الذاتي و الدعم النفسي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط التوقعات الأكاديمية و الرفاهية العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية ، مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١(١٣)، ٢١٧-١٨٨ .
- رضا محروس السيد (٢٠٢١) . الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ،المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١١٣(٣١)، ٢٥٠-٣١٤ .
- رمضان عاشور حسين (٢٠١٩) . القيمة التنبؤية لرأس المال النفسي براحة البال لدى عينة من طلاب الدراسات العليا ، مجلة بحوث التربية النوعية، ٥٤، ٢٦-٦١ .
- رياض سليمان السيد (٢٠٢١) . النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١٠)، ٢٣١-٢٩٢ .
- سميرة محمد ابراهيم ،حنان سلامة وهيبه ،حسام اسماعيل (٢٠١٣) . مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي ،مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ٣٦، ٦٧٣-٦٩٤ .

- سهام مطشر ،أركان سعيد (٢٠١٨) . رأس المال النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى منتسبي الجامعة من التدريسيين والموظفين ، مجلة الأدب ، ١(١٢٧) ، ٣٩٠-٤١٩
- شيرى مسعد حليم (٢٠١٧) . الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعى والضغوط الأكاديمية لديهم ، دراسات تربوية ونفسية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ٩٥، ٢٦١-٣١٥ .
- صابرين محمود أحمد (٢٠١٩) . الشفقة بالذات وعلاقتها ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة ، ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- عبد العزيز محمود عبد العزيز (٢٠٢٢) .الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والذكاء الوجداني في التنبؤبالإزدهار النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي،مجلة كلية التربية،جامعة عين شمس ،٤٦،(١)،٢١١-٢٨٨.
- عبد المحسن مسعد اسماعيل (٢٠٢١) .الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى آباء الأطفال ذوى الاعاقة العقلية ،مجلة التربية الخاصة والتأهيل ،١٢(٤٣) ، ٣٩-٧٢ .
- نجوى أحمد عبدالله (٢٠١٩) . التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة ، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٧٩ ، ٤٩٥ - ٥٩٨ .
- لبنى إبراهيم ،جهاد سليمان (٢٠٢٠) . مستوى الهناء الذاتى وعلاقته بالطموح والايثار لدى طلبة جامعة مؤتة ، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، ٩(١) ، ٢-١٧ .
- محمد محمود أمين (٢٠٢٢) . الشفقة بالذات وعلاقتها بالضغوط الحياتية لدى المراهقين بدور رعاية الايتام ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ١٩٤،(٥) ٦٩٨-٧٢٦ .



- هناء محمد زكى ، سامح حسن سعد (٢٠٢١) . الضغوط الأكاديمية والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ، المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، ٩٠، ٨٦٢-٩٥١ .
- وحيد مصطفى، محمد شعبان (٢٠١٧) دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية فى خفض الإكتئاب لدى أمهات ذوى الإعاقة العقلية . مجلة كلية التربية ، جامعة المنوفية ، ٤، (٣) ٣٩-٢٠ .
- وليد محمد ،منار منصور(٢٠١٨) . رأس المال النفسي وعلاقته بالإلتزام المهني لدى معلمى التعليم العام ، مجلة العلوم التربوية ، ٣، (٢) ٤١٠-٤٤٠ .
- ياسمين محمد عودة (٢٠٢٢) . الرأفة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالهناء النفسي لدى المطلقات بالمحافظات الجنوبية بفلسطين ، ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأقصى .

ثانياً /المراجع الأجنبية :

- Arch, J. , Landy, L. & Brown, K. (2016). Predictors and moderators of biopsychological social stress responses following brief self compassion meditation training. *Psychoneuroendocrinology*, 69, 35–40.
- Avey, J., Luthans, F., & Jenson, S. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48(5), 677–693.
- Avey, J.; Reichard, R.; Luthans, F; & Mhatre, K (2011). "Meta-Analysis of the Impact of Positive Psychological Capital on



-
- Employee Attitudes, Behaviors, and Performance". Human Resource Development Quarterly ,22(2):127 – 152.
- Badran, M. & Morgan, C. (2015). Psychological capital and job satisfaction in Egypt. Journal of Managerial Psychology, 30(3), 354-370.
 - Baron, R., Franklin, R., & Hmieleski, K. (2016). Why entrepreneurs often experience low, not high, levels of stress: The joint effects of selection and psychological capital. Journal of management, 42(3), 742-768.
 - Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), Handbook of well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com.
 - Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. Health Psychology Open, 2, 1–9.
 - Bradley, K. (2014). Educators' positive stress responses: Eustress and psychological capital. Phd. College of Education. DePaul University.
 - Caza, A., Bagozzi, R., Woolley, L., Levy, L., & Caza, B. (2010). Psychological capital and authentic leadership: Measurement structure, gender comparison, and cultural extension. AsiaPacific Journal of Business Administration, 2 (1), 53-70.
 - chemutai,L&Mulambula,S(2020). The Determination of Academic Stress Levels by Gender and Year of Study. A Case of Kenyan University Students, *American International Journal of Social Science*,9(4),16-22.



-
- Chen ,P (2021). Comparison of psychological capital, self-compassion, and mental health between with overseas Chinese students and Taiwanese students in the , Personality and Individual Differences, 183 ,1-6.
 - Chua, R., Ng, Y., & Park, M.. (2018). Mitigating academic distress: The role of psychological capital in a collectivistic Malaysian university student sample. The Open Psychology Journal, 11(1).
 - Datu, J.. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents .International Journal for the Advancement of Counselling, 36, 262-273.
 - David, W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness, Teaching and Teacher Education Journal, The Chinese University, Hong Kong, 32, 22-30.
 - Dhir, R., & Sharma, V. (2021). Positive Psychological Capital: A Positive Resource and Buffer for Academic Stress (No. 4960). EasyChair.
 - Dudasova ,L., Prochazka ,J., Vaculik, M., Lorenz ,T. (2021). Measuring psychological capital: Revision of the Compound Psychological Capital Scale (CPC-12). PLoS ONE ,16(3): e0247114.
 - Eirini, K.,Christose ,P.,Michael , G. & Anastasios, S (2017) . Validity, reliability and factorial structure of the self compassion scale in the greek population . Journal of Psychology & psychotherapy, 7(4) , 1-6.
 - -Etebarian ,A, Tavakoli,S & Abzari,M .(2012). "The Relationship between psychological capital and organizational



-
- commitment", African Journal of Business Management,, 61(14), 5057-5060.
- Fisher ,P &Pidgeon ,A (2018). Self-Compassion, Perceived Academic Stress, Depression and Anxiety Symptomology Among Australian University Students. International Journal of Psychology and Cognitive Science. 4(4), 130-143.
 - -Gao1,J & McLellan ,R (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China , BMC Psychology , 6(17),1-8.
 - Graves,B ,Hall,M , Dias-Karch,C , Haischer,M, Apter,C (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students . PLoS ONE 16(8),1-12.
 - Gull ,M (2015) . Comparative Study of Hope and Psychological Wellbeing among the Parents of Physically and Intellectually Disabled Children ,International Journal of Modern Social Sciences, 4(2), 143-152.
 - Gupta, D., & Shukla, P. (2018). Role of psychological capital on subjective well-being among private sector female employees. Indian Journal of Health & Wellbeing, 9(5).
 - Hansen ,A,Buitend,J.&Kanengoni,H (2015). Psychological capital, subjective well-being, burnout and job satisfaction amongst educators in the Umlazi region in South Africa ,SA Journal of Human Resource Management ,13(1),621-630.
 - Heinitz, K., Lorenz, T., Schulze, D., & Schorlemmer, J. (2018). Positive organizational behavior: Longitudinal effects on subjective well-being. Plos one, 13(6), e0198588.
 - Hidayat,F, Afif,M, Dermawan,K, & Chusniyah,T. (2020), "Psychological Capital as a Predictor of Self Compassion Amongst those of Productive Age Unemployed During the



-
- Pandemic” , International Conference of Psychology, KnE Social Sciences, 88–96.
- Homan, K. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23(2).
 - Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A. (2012). Stressors of academic stress-a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3(1), 171-175.
 - Kaur, J., & Amin, S. (2017). Psychological capital and stress among school students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4), 495-499.
 - Kamei ,H ,Ferreira ,M ,Valentini,F ,Peres,M ,Kamei ,P & Damasio ,B (2018). Psychological Capital Questionnaire - Short Version (PCQ-12): evidence of Validity of The Brazilian Version , *Psico-USF, Bragança Paulista*, 23(2), 203-214.
 - Kim, T., Karatepe, O., & Lee, G. (2018). Psychological contract breach and service innovation behavior: psychological capital as a mediator. *Service Business*, 12(2), 305-329.
 - Kelly, A., Zuroff, D., Foa, C., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of social and Clinical Psychology*, 29(7), 727-755.
 - Khan, M., Altaf, S. & Kausar, H. (2013) Effect of Perceived Academic Stress on Students’ Performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146-151.
 - [Klawonn,A](#), [Kernan,D](#), [Lynskey](#) ,J(2019). A 5-Week Seminar on the Model of Self-Care Improves Anxiety, Self-Compassion, Mindfulness, Depression, and Stress in Graduate Healthcare Students , *International Journal of Yoga Therapy* ,29(1),81-89.



-
- Kord,B&Babakhani ,A(2016). The Role of Self-Compassion and Mindfulness in predicting the female students' academic stress , Journal Of Eduicational Psychology Studies ,13(24),109-126.
 - Kumkaria, B., Sharma, O., & Singh, M. (2017) . Role of emotional intelligence and self-efficacy on psychological wellbeing in psychiatrist. Indian Journal of Health and Wellbeing, 8(7),774-776.
 - Landgraf, A., (2013). Under Pressure: Self-Compassion as a Predictor of Task Performance and Persistence UNF Theses and Dissertations.453. University of North Florida .
 - Lanzo, L., Aziz, S., & Wuensch, K. (2016). Workaholism and incivility: Stress and psychological capital's role. International Journal of Workplace Health Management, 9(2), 165-183.
 - Lee, O. (2012). The influence of life stress, ego-resilience ego-resilience and Social Support on psychological well-being among college students. Korean Journal of Youth Studies. 19(1), 29– 57.
 - Lin, Y., & Chen, F. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. World Transactions on Engineering and Technology Education, 7(2), 157-162.
 - Li, Y. (2018). Building well-being among university teachers: the roles of psychological capital and meaning in life. European ,Journal of Work and Organizational Psychology, 27(5), 594-602.
 - Lorenz, T., Beer, C., Pütz, J., & Heinitz, K. (2016). Measuring psychological capital: Construction and validation of the Compound PsyCap Scale (CPC-12). PLoS ONE, 11(4), Article e0152892.



-
- Lowery,A & Cassidy,T (2022). Health and well-being of first responders: The role of psychological capital, self-compassion, social support, relationship satisfaction, and physical activity, *Journal of Workplace Behavioral Health*, 37(2), 87–105.
 - Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public health*, 174, 1-10.
 - Luthans, F. Avey, J., Clapp-smith, R. & Li, W. (2008). “More evidence on the value of Chinese workers’ psychological capital: a potentially unlimited competitive resource?”, *International Journal of Human Resource Management*,. 19. 818-827.
 - Luthans, B., Luthans, K., & Jensen, S (2012). The impact of business school students’ psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), 253-259.
 - Luthans, F., Youssef, C., Sweetman, D., & Harms, P. (2013). Meeting the leadership challenge of employee well-being through relationship PsyCap and health PsyCap. *Journal of leadership & organizational studies*, 20(1), 118-133.
 - Luthans, F., Youssef-Morgan, C., & Avolio, B. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press.
 - Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366.
 - Malkina-Pykh ,I (2014). Predicting and increasing subjective well – being : response function model and rhythmic movement therapy .conference of the European society of Health



-
- psychology " Beyond prevention and intervention : increasing well – being ,.Innsbruck,Austria, 1-17 .
- Malik, M., Saidin, N., Wab, R., & Nordin, N. (2020). Investigating the Relationship Between Stress and Psychological Well-Being Among Foundation Students of UiTM. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(14), 93–101.
 - Matud,M ,Lopez-Curbelo,M &Fortes,D(2019). Gender and Psychological Well-Being, [Int J Environ Res Public Health](#),16(19),3531
 - Narimani,M., Mirzavand, M., bolghasemi, A., &Ahadi, B.(2014). Effective of the group training of spiritual intelligence on psychological well-being in HIV-positive Patients. *International Journal of Psychologyand Behavioral Research*. 3(1), 55-59.
 - Neff, K. (2009). the Role of Self-Compassion in Development: a Healthier Way to Relate to Oneself, *Human Development*, 52, 211-214.
 - Neff ,K .& Costigon ,A (2014) . Self-compassion , well being,and happiness . *Psychologin in Osterreich*,2(3) ,114-119 .
 - 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.
 - Neff, K. & Faso, D., (2016). Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism .*Mindfulness*. 6 (4), 938-947.
 - -Neff ,K & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Oxford University Press.



-
- Neff, K., Hsieh, Y. , & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.
 - Platania,S, & Paolillo,A (2022) . Validation and measurement invariance of the Compound PsyCap Scale (CPC-12): a short universal measure of psychological capital *Annals of psychology*, 38(1) , 63-75.
 - Pommier, E., Neff, K., & Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21-39.
 - Poots ,A & Cassidy ,T.(2020) . Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing , *International Journal of Educational Research* , 99 ,101506 ,1-9.
 - Pryce-Jones, J. (2011). *Happiness at work: Maximizing your psychological capital for success*. John Wiley& Sons.
 - Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M., & Sabzevari, M. (2017). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta facultatis medicae Naissensis*, 34(4), 311-319.
 - Rahimnia, F., Karimi Mazidi, A., & Mohammadzadeh, Z. (2013). Emotional mediators of psychological capital on The role of stress, anxiety, and depression. *Management Science Letters*, 3(3), 913–926.
 - Riolli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological capital as a buffer to student stress. *Psychology*, 3(12), 1202–1207.
 - Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. (2020). Well-being is more than happiness and life



-
- satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. Health and quality of life outcomes, *18*(1), 1-16.
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10-28.
 - Ryff,C.,& Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 13-39.
 - Sabaitytè, E., & Diržytè, A. (2016). Psychological capital, self-compassion, and life satisfaction of unemployed youth. *International Journal of Psychology: International Journal of Psychology :Biopsychosocial Approach*,*19* ,49-69.
 - Sameer, Y. (2018). Innovative behavior and psychological capital: Does positivity make any difference?. *Journal of Economics & Management*, *32*, 75-101.
 - Schuckert, M., Kim, T., Paek, S., & Lee, G. (2018). Motivate to innovate: How authentic and transformational leaders influence employees' psychological capital and service innovation behavior. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, *30*(2), 776- 796
 - -Shahid , W &Farhan,S (2022). The Effect of Self-Compassion Intervention on Academic Motivation and Academic Stress on Mental Health of Students in Hybrid Learning, *Journal of Professional & Applied Psychology*, *3*(2), 165-181.
 - Singhal,H. & Rastogi ,R. (2018) .Psychological capital and career commitment: the mediating effect of subjective well-being , *Management Decision*, *56*(2):458-473.
 - Sultana,U, RidzuanDarun, M& Yao ,L(2018). "Authentic Leadership and Psychological Capital: A Mingle Effort to



-
- Increase Job Satisfaction and Lessen Job Stress", Indian Journal of Science and Technology, 11(5),1-13.
- Sun,F, wang,A, xue,J ,Su,J ,Hui,C &Lu,Q(2022). The mediating effect of psychological capital on the relationship between psychological stress and distress among chinese nursing students: a cross - sectional study, BMC Nursing,21(128),1-9.
 - Udhayakumar, P., Illango, p. (2018). Psychological Well being among College Students Journal of Social Work Education and Practice ,3(2) 79-89 www.jswep.in ISSN: 2456-2068.
 - Ullah ,F(2017). Personality factors as determinants of psychological well-being among university students . International Journal of Indian Psychology, 4(2) ,5-16.
 - Viejo, C., Gomez-Lopez, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15, 2325, 1-22.
 - Villanueva-Flores,M , Diaz-Fernandez,M, Hernandez-Roque(2020). Psychological capital and entrepreneurship: gender differences , Emerald Publishing Limited,36(3), 1754-2413.
 - Wang, J., Bu, L., Li, Y., Song, J., & Li, N. (2021). The mediating effect of academic engagement between psychological capital and academic burnout among nursing students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. Nurse Education Today, 102, 104938.
 - Younas,S (2020). Psychological Capital and Mental Health: Empirical Exploration in Perspective of Gender , International Journal of Sciences and Research , 76 (1),150-175.



-
- Yovita, M., & Asih, S. (2018). The effects of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates. *Diversity in unity: Perspectives from psychology and behavioral sciences*, Taylor & Francis Group, London, 978-1-138-62665-2.
 - Zewude,G & Hercz,M(2022). The Role of Positive Psychological Capital in the Prediction of Teachers' Well-being Mediated Through Motivation: A Review of Literature , *Journal of Health & Medical Sciences* 9(4) , 245-264.
 - Zhang, Y., Luo, X., Che, X. & Duan, W. (2016). Protective Effect of Self-Compassion to Emotional Response Among Students with Chronic Academic Stress, *Frontiers in Psychology*, 7, 1-6,
 - Zhang, Y., Zhang, S., & Hua, W. (2019). The impact of psychological capital and occupational stress on teacher burnout: Mediating role of coping styles. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 28(4), 339-349.
 - Zhang, D., & Renshaw, T. (2020). Personality and college student subjective wellbeing: a domain-specific approach. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 997-1014.
 - -Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in Psychology*,7, 1-6.
 - Zhong, L.,& Ren, H (2009). The relationship between academic stress and psychological distress: The moderating effects of psychological capital. In *Management Science and Engineering. International Conference on Management Science and Engineering*. 1087-1091.