

العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك

The Relationship between Psychological Capital and self-compassion among Yarmouk University Teachers

مي مهيدات^{1*}، ومحمد العنقارة²

Mai Mohidat¹ & Mohammad M. Al-Anqara²

¹قسم العلوم الانسانية، كلية الآداب والفنون، جامعة فيلادلفيا، الأردن. حالياً: قسم الارشاد والصحة النفسية، كلية العلوم التربوية، جامعة العلوم الاسلامية العالمية، الأردن.
² قسم التاريخ، كلية الآداب، جامعة اليرموك، الأردن.

¹Department of Humanities, College of Arts and Letters, Philadelphia University, Jordan. **Currently:** Department of Counseling and Mental Health, College of Educational Sciences, The World Islamic Science & Education University, Jordan. ²Department of History, Faculty of Arts, Yarmouk University, Jordan

تاريخ التسليم: (2022/11/3)، تاريخ القبول: (2023/5/8)، تاريخ النشر: (2024/3/1)

*الباحث المراسل: dr.maymheadat2020@yahoo.com

DOI: [10.35552/0247.38.3.2175](https://doi.org/10.35552/0247.38.3.2175)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (104) مدرس من مدرسي جامعة اليرموك أختيروا بالطريقة العشوائية. ولتحقيق اهداف الدراسة، استخدم الباحثان مقياس رأس المال النفسي، ومقياس التعاطف مع الذات. وتم استخدام تصميم العينة العشوائية الملائمة، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إيجابية بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات، كما وكشفت أيضاً عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بُعدي العزلة والتوحد المفرط مع رأس المال النفسي لدى مدرسي جامعة اليرموك. اوصت الدراسة بضرورة تنفيذ الورش المعنية برأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لتنمية التدخلات المعنية بهما، والتدريب على مهارات رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات بهدف تحسين أداء المستجيبين، اضافة الى اجراء العديد من الدراسات والابحاث المعنية برأس المال النفسي والتعاطف مع الذات وربطهما بمتغيرات متعددة اخرى.

الكلمات المفتاحية: رأس المال النفسي، التعاطف مع الذات.

Abstract

This study aimed to find out the relationship between psychological capital and self-compassion among Yarmouk University teachers. The study sample consisted of (104) teachers from Yarmouk University who were selected randomly. To achieve the objectives of the study, the two researchers used the psychological capital scale and the self-compassion scale. The appropriate random design was used for the sample, and the results showed a positive correlation between psychological capital and self-compassion and also revealed a negative correlation between the two dimensions of isolation and excessive autism with psychological capital among Yarmouk University teachers. The study recommended the need to implement workshops dealing with psychological capital and self-compassion in order to develop interventions concerned with it. And training in psychological capital and self-compassion skills with the aim of improving the performance of the respondents, in addition to conducting many studies and research on psychological capital and self-compassion and linking them to multiple other variables.

Keywords: Psychological Capital, Self-Compassion.

الإطار النظري للدراسة

تتميز المجتمعات العربية بتعدد المهام التي يقوم بها الأفراد وما يرافق ذلك من منافسة وضغوط الوقت المستمرة، ويعتبر الأستاذ الجامعي عنصراً فعالاً في العملية التعليمية في المرحلة الجامعية، كما ويواجه أساتذة الجامعات ضغوطاً متنوعة فرضتها مجموعة من التحديات والمستجدات العالمية المعاصرة والناجمة من المواد التدريسية الأكاديمية وسبل تقديمها بشكل ممنهج، بالإضافة إلى تحديات إدارة العلاقات مع الأشخاص ضمن بيئة العمل، إضافة إلى ضغوطات تتعلق بالترقيات الأكاديمية وغيرها من التحديات الأخرى، لذا فإن تدخلات المساعدة الذاتية أمر مهم من أجل تجاوز الصعاب.

ومن المؤكد بأن الأشخاص ذوي الموارد الإيجابية يمكنهم مواجهة التحديات والصعوبات، كما ويمكنهم تجنب الاجهاد والمحافظة على الرفاهية الجسدية والنفسية بشكل أفضل من خلال تركيبتان تم تناولهما مؤخراً، وهما رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات كعاملين وقائيين مساهمين في التقليل السلبي للضغوطات والتحديات (Poots & Cassidy, 2020).

يُعدّ رأس المال النفسي أحد أبرز الظواهر التي تناولها الباحثون والمختصون بدراسة السلوك التنظيمي كونه يلامس مشاعر وتفكير وسلوك الأفراد داخل المنظمات، والتي تُعدّ الركيزة الأهم

لنجاح عمل المنظمات، لذا فقد نال أهمية بالغة كونه يتعامل مع الجانبين النفسي والمعنوي للعاملين في القطاعات المختلفة؛ فالحالة النفسية تملك أثراً كبيراً في تعزيز الأداء المتميز والعكس صحيح أي أنها قد تؤثر سلباً عليه (الفتلاوي، 2018).

إن زيادة الاستثمار في رأس المال الذي سيولد لدى الفرد حالة من التطور والنمو والازدهار النفسي والتأثر الإيجابي والعواطف الإيجابية، تجعل الأفراد ينخرطون في أنشطة تتعلق بالأفكار والمعتقدات لتتطور قدراتهم التي تقودهم إلى إشارات ذات مصادر متعددة؛ مثل التقويم الذاتي، وبيئة العمل وأثرها، الأمر الذي له علاقة بتطورهم وسيطرتهم على عواطفهم والتأثير الإيجابي على مشاركتهم في العمل من خلال التعافي الذي يقلل الإرهاق والآنزاج في بيئة العمل (Ko, et al. 2022).

يتضح مما سبق أن مفهوم رأس المال النفسي قد جمع ما بين أربعة أبعاد؛ هي: الكفاءة الذاتية والذي كان قد طوره باندورا (Bandura)، وذلك من خلال نظريته المعرفية الاجتماعية، بينما خرج سنايدر (Snyder) بنظرية الأمل، وقام كل من شيبير وكارفر (Scheier & Carver) عام 1985 بتطوير نظرية التفاؤل، أما فيما يتعلق بعيد مفهوم المرونة، فقد كان منذ البدايات الأولى مع بداية القرن الحالي؛ أي مع بداية تيار علم النفس الإيجابي (واري ولفقير، 2021).

ويرى لوثانز وآخرون (Luthans, et al. 2015) أن الفرد الذي يتسم بالأمل والتفاؤل والأنا المرنة والفاعلية من المرجح أن يكون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والبيئة المرهقة، هذا ويتم النظر إلى رأس المال النفسي من الناحية المفاهيمية والتجريبية على أنه البناء الأساسي والأعلى ترتيباً، والمؤسس الأفضل لفهم مواقف الموظفين وأدائهم، كونه يتكون من أربعة مكونات أساسية، وبالتالي فهو قادر على تطوير بيئة العمل من خلال التدخلات التدريجية القصيرة ذات التأثير الإيجابي على الأداء كونه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمواقف العمل وسلوكيات الموظفين وأدائهم المرغوب فيه، **فالكفاءة الذاتية** كمورد نفسي مهم يُنظر إليها على أنها حالة نفسية إيجابية تؤدي إلى سلوكيات تنظيمية إيجابية، وتعكس ثقة الفرد بنفسه فيما يتعلق بقدراته التي يمتلكها، ويتجسد **التفاؤل** بأسلوب الإسناد الإيجابي لشرح الأحداث الحالية والماضية، وتتميز **المرونة** بالاستجابة الإيجابية أو رد الفعل الإيجابي تجاه الشدائد، ويشير **الأمل** إلى مجموعة معرفية تستند إلى شعور مشتق من التخطيط لتحقيق الأهداف.

وفي ضوء ما سبق، تم الاتفاق على أن المكونات الأربع لرأس المال النفسي الإيجابي تزيد من الارتباط الإيجابي ببيئة العمل، وبقدرة الفرد على إنجاز مهامه، والحفاظ عليها لتكن من ضمن رأس المال النفسي لديه.

وهناك مجموعة من التدخلات تقوم على أطر نظرية تهدف إلى تحسين رأس المال النفسي تم وضعها ضمن أربع فئات رئيسية؛ وهي: تدخلات رأس المال النفسي، وتدخلات موارد متطلبات الوظائف، وتدخلات علم النفس الإيجابي، وبرامج إدارة الإجهاد، ولكن التدخلات الأكثر شهرة هي تدخلات تنمية الموارد البشرية، حيث تتكون هذه التدخلات من سلسلة من التدريب الفني وجلسات تهدف إلى زيادة معرفة الموظفين بالمهارات والقدرات والخصائص المطلوبة لسوق العمل، فمن

أجل تطوير الأمل يتم إعطاء الموظفين تمارين تحاول تشجيعهم على تحديد أهدافهم العملية، إما من أجل تطوير الكفاءة الذاتية، فإنه يتم التعامل مع أربعة مصادر تتعلق بهذا الاعتقاد؛ وهي: الاتقان والنشاط والتعلم بالإثابة والإقناع الاجتماعي وردود الفعل الإيجابية، ومن أجل تطوير المرونة، فإنه يتم تحفيز الآليات المعرفية والعاطفية والسلوكية التي يمكن أن تعدل تصور المشاركين لتأثيرهم على البيئة الخارجية، ويتم تطوير التفاؤل من خلال تقنية إعادة صياغة الإدراكات السلبية والموهنة ذاتياً، وبالتالي فإن هذه التمارين مدمجة تهدف إلى زيادة اثنين أو أكثر من مكونات رأس المال النفسي (Dello & Stoykova, 2015).

إن البيئة الأساسية ذات الأبعاد المتعددة والمعترف بها لرأس المال النفسي الإيجابي أو (Psy Cap) قد تكون مهمة لفهم كيفية تقدم الأفراد بنجاح، ويمكن النظر إلى رأس المال النفسي على أنه آلية يستطيع من خلالها العاملين التعلم حول تكييف أنفسهم لتحقيق نتائج إبداعية في بيئة العمل.

ولقد لعب مفهوم الذات دوراً محورياً في تشكيل أداء الأفراد وأدائهم ونتائجهم، وعليه فقد اقترح علماء النفس التنظيمي (Positive Organizational Psychologists) أنه بالنسبة للموظفين الذين يعانون في العمل، فإن الاهتمام من قبل زملاء العمل هو جزء لا يتجزأ، وقد نظروا للتعاطف على أنه ينطوي على الملاحظة والشعور وصنع المعنى والتصرف الذي يخفف معاناة الآخرين (Dutton, Workman & Hardin, 2014).

ويعرّف التعاطف مع الذات بأنه مجموعة من المواقف الذاتية الإيجابية التي تظهر أثناء الألم والشدائد والفشل وعدم الكفاية في مواجهة صعوبات الحياة، كما ويمثل التوازن بين ثلاثة أبعاد ثنائية القطب؛ وهي: اللطف الذاتي /الحكم على الذات، والإنسانية/ العزلة، اليقظة / الإفراط في تحديد الهوية (Neff, 2011).

وبمنظور آخر لمفهوم التعاطف مع الذات، فيتم النظر إليه على أن يكون الفرد داعماً لذاته عاطفياً دون الانخراط في إنكار الذات؛ أي اللطف مع الذات وتنظيم العواطف والتكيف معها من خلال الاحتفاظ بالمشاعر في الوعي ونشر تأثيرها المحفز للذات من خلال تنظيم المشاعر السلبية وزيادة المشاعر الإيجابية (Pandey, et al. 2021).

وقد حظي مفهوم التعاطف مع الذات بأهمية متزايدة في مجال علم النفس نظراً لأهميته في تحقيق نتائج صحية تعود للأفراد، حيث يرتبط التعاطف الذاتي بالاهتمام بمعاناة الفرد ووعيه المتزن ويتجسد باليقظة الذهنية واللطف والإحساس بالتجربة الإنسانية المشتركة للمعاناة، كما ويرتبط بالرفاهية الذاتية وتحسين جودة الحياة والتكيف وخفض أعراض القلق والإجهاد والاكنتاب (Bergen - Cico, et al. 2018).

ويعدّ التعاطف مع الذات عاملاً وقائياً ضد الضغوط وعاملاً مهماً لتحقيق الازدهار النفسي كونه يتضمن الاهتمام بالذات، وقبول اخفاقاته وصعوباته، التي ترتبط بشكل سلبي بالمشاعر السلبية مثل القلق والحزن والخوف من الفشل (زكي وحرب، 2021). ويرتبط التعاطف مع الذات بالأداء

النفسي الإيجابي وانخفاض التوتر المدرك وارتفاع الرضا عن الحياة، وتقتصر نظرية الإدراك الاجتماعي (Social cognitive theory) أن التعاطف مع الذات يعتبر واحداً من المتغيرات الإيجابية في الشخصية، ويتم النظر إليه على أنه عامل يرتبط بشكل وثيق بالوعي الذاتي ومصدر مهم من مصادر السعادة والرفاهية النفسية واحترام الذات والمرونة والانفتاح على الخبرات والعقلانية عند مواجهة الخبرات السابقة السلبية (Lee & Lee, 2020; Rose & Kocovski, 2020).

وتوضح الأدلة العملية أن التعاطف مع الذات على علاقة وثيقة بالازدهار النفسي والمرونة النفسية وانخفاض الأعراض المرضية وتطور الشخصية، حيث يفترض بعض المعالجين النفسيين أن التعاطف مع الذات جزء مهم في العلاج النفسي، ويرتبط ارتباطاً إيجابياً بالذكاء الوجداني والترابط وتقدير الذات والرفاهية، ويرتبط سلبياً بالقلق والاكتئاب ولوم الذات والخوف من الفشل (Germer & Neff, 2013).

وأشار ولتون – ويبيرو وآخرون (Olton- Weber, et al. 2020) إلى أن التعاطف مع الذات مادة مفيدة للأفراد المتفوقين عقلياً خاصةً، كونهم يعانون من مشكلات في التعامل مع التجارب غير السارة والكمالية والنقد الذاتي وسباق العقل وإقرار الأفكار، والأفراد الذين يرتبطون بأنفسهم من خلال الأنظمة التي يتم تطويرها في الأصل للتواصل مع الآخرين، وهي أنظمة داخلية تولد أنماطاً معينة من الإدراك والتأثير والسلوك والتي تسمح بسن الأدوار الاجتماعية.

بالإضافة إلى ذلك فإن تجربة التعاطف في العمل يمكن أيضاً أن تلعب دوراً محورياً في تقليل الأثر السلبي للضغوط، فالموارد الشخصية يمكنها أن تحدد الأهداف، فالأشخاص ذوي الموارد الإيجابية يمكنهم مواجهة التحديات والصعوبات، حيث نظرت العديد من الدراسات إلى التعاطف بأنه يمكن دراسته من خلال السياقات المجهدة التي تؤدي إلى معاناة الموظفين، وبالتالي فإن فهم التعاطف على وجه التحديد يمكن في تحسين تعافي الموظفين من أعباء العمل الزائد، في حين أن رأس المال النفسي يتوسط العلاقة ما بين التعاطف والالتزام العاطفي والأداء الوظيفي (Ko & Choi, 2019).

ويرتبط التعاطف مع الذات بشكل إيجابي بتوجه الإتيقان إلى الأهداف الأكاديمية بدلاً من التوجه نحو الأداء، كما ويركز على العاطفة بدلاً من التجنب، والذي يرتبط بانخفاض سمة التعاطف مع الذات، والذي يكون مهماً بشكل خاص في المحافظة على الرفاهية عندما تواجه الهزيمة أو خيبة الأمل في السعي لتحقيق هدف ما، والتي يكون لها معنى بدلاً من السعي لتحقيق الأهداف بسبب الضغوط الخارجية أو للحصول على مكافآت بالنسبة للفرد الذي يتمتع بدرجة تعاطف عالية مع الذات فإن الدافع سيلعب دوراً كبيراً في التأثير على رفاهيته (Georgiou & Nikolcous, 2019).

وبناءً على ما سبق فإن الباحثان يؤكدان على أن هنالك تقاطعاً واضحاً ما بين رأس المال النفسي والتعاطف في الذات في سعيهما لتعليم مفاهيم علم النفس الإيجابي لدى الأفراد وإمدادهم بالخبرات والمعارف والمهارات التي تنعكس بشكل إيجابي ومثمر على حياتهم.

وعلى الرغم من تزايد إجراء الدراسات الأجنبية التي أثبتت قوة العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات، وأهمية استخدامها في برامج التدخل، إلا أن الأدب العربي ما زال خالياً من استخدام هذه المكونات لفحص العلاقة فيما بينها -حسب علم الباحثان- الأمر الذي يستوجب الحاجة إلى البحث في هذا الموضوع بشكل جدي.

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة من الناحية النظرية من خلال اسهامها في اثراء المعرفة العلمية في موضوعي رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات، كما تتمثل أهميتها في محاولة اطلاق الجهات الرسمية؛ كوزارة التعليم العالي ولجان تطوير اداء المدرسين الجامعيين الى الانتباه لهذه الظاهرة وبالتالي تحقيق فهم متعمق لها، وتحديدها والسعي لتطويرها لدى مدرسي الجامعة.

ومن الناحية العملية تكمن أهمية هذه الدراسة في تحقيق الافادة للقاتمين على تأهيل وتطوير مدرسي الجامعة في تصميم البرامج الارشادية والعلاجية المعنية بتطوير كفاءتهم، والتدريب على استخدام الاستراتيجيات المناسبة لتنميتها، كما يؤمل من هذه الدراسة في مساعدة الجهات المعنية بتطوير كفاءات مدرسي الجامعة على ايجاد البرامج اللازمة التي تسهم في مواجهة الضغوط، وتصميم طرق واساليب تساعد مدرسو الجامعة على رفع مستوى رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات.

مشكلة الدراسة

يتميز العصر الحالي بجملة من المتغيرات السريعة المتلاحقة، أدت إلى العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه مدرسي الجامعات، وتحول دون إدراكهم لذواتهم وبيئتهم الاجتماعية، وبناءً على ذلك يتأثر تواصلهم مع الآخرين، ونظراً لكون مهنة التعليم كباقي المهن الأخرى، تتأثر بمجموعة من العوامل والمتغيرات النفسية، وعلى الرغم من وجود أبحاث في العديد من المجتمعات حول مختلف القضايا المتعلقة برأس المال النفسي والتعاطف مع الذات، إلا أنها لم تعط حقها بالشكل المتكامل، ونظراً لندرة الدراسات في الأردن والدول العربية بشكل عام (ضمن حدود علم الباحثان)، التي تتناول موضوع رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى مدرسي الجامعات على وجه الخصوص، وعليه تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في معرفة العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك.

أسئلة الدراسة

حاولت الدراسة الاجابة عن الاسئلة الاتية:

- ما مستوى رأس المال النفسي لدى مدرسي جامعة اليرموك في محافظة إربد؟
- ما مستوى التعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك في محافظة إربد؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك في محافظة إربد؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الى:

- التعرف إلى مستوى رأس المال النفسي لدى مدرسي جامعة اليرموك في محافظة إربد.
- التعرف إلى مستوى التعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك في محافظة إربد.
- الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك في محافظة إربد.

التعريفات الاصطلاحية والاجرائية

رأس المال النفسي: هو بذل الجهود اللازمة للنجاح في المهام الصعبة ووضعها في الحسبان، وتبني وجهة نظر إيجابية حول النجاح حاضراً ومستقبلاً، والمثابرة لتحقيق الأهداف، وعند الضرورة إعادة تصحيح مسارها وتوجيهها من أجل النجاح وعند مواجهة المشكلات والشدائد يتم تحملها والتكيف معها من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية (Luthans, et al. 2015). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

التعاطف مع ذات: مجموعة من المواقف الذاتية الإيجابية التي تظهر أثناء الألم والشدائد والفشل وعدم الكفاية في مواجهة صعوبات الحياة، كما ويمثل التوازن ما بين ثلاثة أبعاد ثنائية القطب؛ وهي اللطف الذاتي/ الحكم على الذات، الإنسانية/ العزلة المشتركة، اليقظة/ الإفراط في تحديد الهوية (Neff, 2011). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

الدراسات السابقة

بعد التحري والبحث وجد الباحثان العديد من الدراسات؛ كدراسة زانج وآخرون (Zhang, et al. 2014) التي أجريت في الصين، وهدفت التعرف إلى برنامج تدخل منظم قائم على مواد القراءة لتطوير رأس المال النفسي للموظفين الصينيين. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تقديم برنامج للتدخل سهل الاستخدام ومنظم للقراءة يعتمد على رأس المال النفسي. تكونت عينة الدراسة من (234) موظفاً. أظهرت النتائج أن رأس المال النفسي والأداء الوظيفي زادا بشكل ملحوظ لدى العينة التجريبية.

وأجرى شوي ولي ونو وكيم (Choi, et al. 2016) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت الكشف عن آثار التعاطف مع الذات والتنظيم للكشف عن التعاطف وقدرته على التخفيف من المشاعر السلبية للموظفين والسلوكات والأفكار السلبية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التعاطف مع الذات، ومقياس التنظيم. تكونت عينة الدراسة من (284) ممرضاً. أظهرت النتائج وجود علاقة بين المتغيرين الوسيطين وهما احترام الذات والفاعلية الذاتية، والمتغيرات

التابعة للقلق والإرهاق في مكان العمل ونية الاقلاع عن التدخين، كما أشارت النتائج أن التعاطف مع الذات له آثار إيجابية على الموظفين.

وقام المشايخي والكعبي (2018) بدراسة في العراق هدفت قياس رأس المال النفسي في الوسط الجامعي وفق عدة متغيرات مثل الوظيفة (مدرس، موظف) والجنس (ذكور، إناث) التخصص (علمي، انساني) فيما يختص بفئة المدرسين. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس رأس المال النفسي. تكونت عينة الدراسة من (230) من منتسبي جامعة بغداد. أظهرت النتائج أن هنالك مستوى عالٍ من رأس المال النفسي لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق في رأس المال النفسي لدى عينة المدرسين، ووجود فروق في مستوى رأس المال النفسي لصالح المدرسين مقارنةً بالموظفين.

وأجرى كون وجادانيكز (Kun & Gadancz, 2019) دراسة هدفت الكشف عن علاقة السعادة في مكان العمل برأس المال النفسي لدى عينة من المعلمين. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس رأس المال النفسي، ومقياس السعادة والرفاهية. تكونت عينة الدراسة من (319) معلماً. أظهرت النتائج أن الرفاهية والسعادة في مكان العمل مرتبطة بالموارد النفسية الداخلية والأمل والتفاؤل على وجه الخصوص.

وقام كاسيدي وبوتس (Cassidy & Poots, 2020) بدراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين المتغيرات (التوقع الأكاديمي والتعاطف مع الذات ورأس المال النفسي والدعم الاجتماعي ورفاهية الطالب). ولتحقيق أهداف الدراسة، تم جمع البيانات من خلال استطلاع عبر الإنترنت. تكونت عينة الدراسة من (258) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم بين (18-39). أظهرت النتائج أن رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات والدعم الاجتماعي جميعها تتوسط العلاقة بين الاجتهاد الأكاديمي والرفاهية.

وأجرى هينج وآخرون (Heng, et al. 2020) دراسة في الصين هدفت التعرف إلى دور دعم المشرف ورأس المال النفسي في التقليل من الإرهاق الوظيفي بين أساتذة الجامعات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس رأس المال النفسي، ومقياس الإرهاق الوظيفي. تكونت عينة الدراسة من (488) مدرس جامعي. أظهرت النتائج أن الصراع بين المدرسين والبحث العلمي كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالإرهاق العاطفي ونزعة الطابع الشخصي، ولكنه مرتبط سلباً بالإنجاز الشخصي، وخفف رأس المال النفسي من تأثير الصراع بين المدرسين والبحث العلمي على جميع الأبعاد.

أما دراسة كوربايشي (Kurebayashi, 2020) التي أُجريت في اليابان فقد هدفت تقييم التعاطف مع الذات واضطرابات النوم والتركيز الذاتي لدى عينة من ممرضات الطب النفسي. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التعاطف مع الذات، ومقياس اضطرابات النوم. تكونت عينة الدراسة من (404) ممرضة نفسية. أظهرت النتائج أن العمل في المناوبات الليلية الكثيرة وقلة التعاطف مع الذات والاجترار يتنبأ بنوعية نوم أسوأ.

وأجرى حميد وبانو وأحمد (Hameed, Bano & Ahmed, 2022) بدراسة هدفت الكشف عن آثار احترام الذات ورأس المال الاجتماعي ورأس المال النفسي على الرضا الوظيفي مع الدور الوسيط لرأس المال الاجتماعي لدى أكاديمي جامعات القطاع العام في مدينة كويتا. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ومعنوية بين احترام الذات ورأس المال النفسي ورأس المال الاجتماعي والرضا الوظيفي للأكاديميين.

وقام واري لفقير (2022) دراسة في الجزائر هدفت الكشف عن أثر رأس المال النفسي بأبعاده الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، والمرونة على رفاهية العاملين. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس رأس المال النفسي، ومقياس الرفاهية. تكونت عينة الدراسة من (45) عامل بال صندوق الوطني للضمان الاجتماعي. أظهرت النتائج أن رأس المال النفسي بأبعاده يؤثر على رفاهية العاملين، وأن من بين الأبعاد الأربعة لرأس المال من حيث الأهمية في إحداث التأثير المطلوب على رفاهية العاملين جاء بُعد التفاؤل في المرتبة الأولى يليه المرونة ثم الكفاءة الذاتية، وأخيراً الأمل، والذي جاء في المرتبة الرابعة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود أثر لهذا البعد في الرفاهية من وجهة نظر العاملين.

وقام رومان وبوسماتو وبيرجن كيكو (Roman, Possemato, Bergen-Cico, 2022) بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت الكشف عن العلاقة المتبادلة بين أعراض الاجترار والتعاطف مع الذات واضطراب ما بعد الصدمة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الاجترار، ومقياس التعاطف مع الذات، ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة. تكونت عينة الدراسة من (52) من قدامى المحاربين العسكريين الأمريكيين. أظهرت النتائج أن الاجترار كان مترابطاً بدرجة أعلى من اضطراب ما بعد الصدمة، وأن التعاطف مع الذات توسط العلاقة ما بين الاجترار واضطراب ما بعد الصدمة.

وأجرى كو وآخرون (Ko, et al. 2022) دراسة في كوريا الجنوبية هدفت قياس ضغوط العمل والالتزام العاطفي، ودور مشاركة العمل ورأس المال النفسي والتعاطف. تكونت عينة الدراسة من (269) عاملاً من العاملين في المرافق الطبية والمؤسسات التعليمية والمؤسسات المالية والبناء. أظهرت النتائج أن عبء العمل يرتبط بشكل سلبي بالالتزام العاطفي للموظفين، وقد توسط رأس المال النفسي الإيجابي والمشاركة في العمل العلاقة السلبية بين عبء العمل الزائد والالتزام العاطفي، كما تم تعديل العلاقة السلبية بين عبء العمل الزائد والالتزام العاطفي من خلال مدى تعاطف الموظف في العمل.

يتضح من الاطلاع على الدراسات السابقة بأنها ألفت الضوء على تأثير رأس المال النفسي على الرفاهية والسعادة النفسية والالتزام التنظيمي وغيرها من المتغيرات، وكذلك فحصت العلاقة بين التعاطف مع الذات ودوره في تخفيف الاضطرابات النفسية والمشاعر السلبية وبعض السلوكيات، إلا أن الإطار العام للمقارنة بين هذه الدراسات تؤكد أن رأس المال النفسي يمثل عاملاً مهماً للتعاطف مع الذات، وعلى الرغم من الاهتمام البحثي بقضايا رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات إلا أنه من الملاحظ أن الاهتمام البحثي لم يدخل ضمن الاهتمام البحثي العربي كما هو

موجود في البيانات الأجنبية، وبالتالي فإن الدراسة الحالية تهدف التعرف إلى العلاقة ما بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى عينة مند مدرسي الجامعات.

منهجية الدراسة

تم في هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته للدراسة الحالية.

الطريقة والاجراءات

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع مدرسي جامعة اليرموك في محافظة إربد للفصل الدراسي الأول، للعام الدراسي (2021/2022)، والبالغ عددهم (1115) مدرساً ومدرسةً، موزعين على الكليات العلمية والإنسانية في الجامعة.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (104) مدرساً ومدرسةً، بنسبة (9.3%) من المجتمع الكلي، (65) مدرساً، و(39) مدرسةً، تم اختيارهم عشوائياً من مدرسي جامعة اليرموك في محافظة إربد للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2021/2022).

حدود الدراسة

اقتصرت حدود هذه الدراسة على مدرسي جامعة اليرموك، خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2021/2022) وتحددت نتائج الدراسة الحالية بمدى صدق وثبات أدوات جمع البيانات والمعلومات المستخدمة في الدراسة الحالية، ومدى جدية افراد عينة الدراسة على الاجابة عليها.

أداتا الدراسة

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام أداتين، وهما على النحو الآتي:

أولاً: مقياس رأس المال النفسي (Psychological Capital Scale)

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس رأس المال النفسي المُعدّ من قبل الكعبي والمشايخي (2018)، والذي تكون بصورته الأولية من (23) فقرة موزعة على اربعة أبعاد هي: بُعد الكفاءة الذاتية وخصص لهذا البعد (6) فقرات، وبعد التفاؤل وخصص لهذا البعد (6) فقرات، وبعد الامل وخصص لهذا البعد (6) فقرات، وبعد المرونة وخصص لهذا البعد (5) فقرات.

صدق المحتوى

للتحقق من دلالات صدق محتوى مقياس رأس المال النفسي، تم عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي ومناهج اللغة

العربية وطرق تدريسها والإحصاء، وطلب إليهم إبداء الرأي حول مدى سلامة الفقرات من الناحية اللغوية، ومدى وضوحها من حيث المعنى، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظات وتعديلات مجموعة المحكمين، حيث اعتمد الباحثان ما نسبته (80%) من إجماع المحكمين لقبول، أو حذف، أو تعديل أي من الفقرات، وبناءً على ذلك فقد تم حذف فقرتين، وإعادة صياغة (5) فقرات من الناحية اللغوية، وقد أشار المحكمون إلى مناسبة المقياس لقياس مستوى رأس المال النفسي لدى مدرسي جامعة اليرموك، وبناءً على ذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (21) فقرة.

صدق البناء

تم استخراج دلالات صدق البناء لمقياس رأس المال النفسي من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (20) مدرساً ومدرسةً من خارج عينة الدراسة، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون تم استخراج قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل (0.41 – 0.78)، ويرى الباحثان أن هذه القيم تعطي مؤشراً على صدق البناء لمقياس رأس المال النفسي بما يسمح باستخدامه في هذه الدراسة.

ثبات مقياس رأس المال النفسي

تم إيجاد ثبات مقياس رأس المال النفسي من خلال إعادة تطبيقه على العينة السابقة نفسها والبالغة (20) مدرساً ومدرسةً، بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وذلك باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest). وتم استخراج قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقيم معاملات الثبات (ثبات الإعادة) باستخدام معامل ارتباط بيرسون، حيث بلغت قيمة معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للمقياس ككل (0.89)، في حين بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (0.87)، ويرى الباحثان أن هذه القيم تُعدّ مؤشراً على ثبات المقياس بما يسمح باستخدامه لأغراض الدراسة الحالية.

طريقة تصحيح مقياس رأس المال النفسي

تكون مقياس رأس المال النفسي بصورته النهائية من (21) فقرة، وللإجابة على هذه الفقرات يضع المستجيب إشارة (x) أمام كل فقرة بما يتناسب وقناعته حول محتوى كل فقرة، وذلك وفقاً لتدريج ليكرت (Likert) الخماسي وهي: تنطبق علي تماماً (5) درجات، تنطبق علي (4) درجات، تنطبق علي إلى حد ما (3) درجات، لا تنطبق علي (2) درجتان، لا تنطبق علي تماماً (1) درجة واحدة، وتُعطي هذه الدرجات في حالة الفقرات الموجبة، أما في حالة الفقرات السالبة فيتم عكس الدرجة، علماً أن جميع الفقرات في مقياس رأس المال النفسي جاءت موجبة، وبالتالي فقد تراوحت الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس بين (21) درجة، وهي أدنى درجة، و(105) درجة وهي أعلى درجة. ولقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج: (أقل من 1 – 2.33 مستوى منخفض)، (من 2.34 – 3.67 مستوى متوسط)، (من 3.68 – 5 فأكثر مستوى مرتفع).

ثانياً: مقياس التعاطف مع الذات (Self-compassion Scale)

تم في هذه الدراسة إعداد مقياس التعاطف مع الذات، وذلك بعد الرجوع للدراسات السابقة والمقاييس ذات العلاقة؛ كدراسة (Kurebayshi, 2019)، وتكون المقياس بصورته الأولية من (26) فقرة موزعة في ستة أبعاد (اللفظ الذاتي، الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط)، حيث تكون بعد اللفظ الذاتي من (5) فقرات، وتكون بعد الحكم الذاتي من (5) فقرات، أما بالنسبة للأبعاد الإنسانية المشتركة والعزلة واليقظة العقلية والتوحد المفرط فقد تكونت من (4) فقرات لكل بعد منها.

صدق المحتوى

للتحقق من دلالات صدق محتوى مقياس التعاطف مع الذات، تم عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي ومناهج اللغة العربية وطرق تدريسها والإحصاء، وطلب إليهم إبداء الرأي حول مناسبة الفقرات للأبعاد التي أدرجت فيها، ومدى سلامتها من الناحية اللغوية، ومدى وضوحها من حيث المعنى، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظات وتعديلات مجموعة المحكمين، حيث اعتمد الباحثان ما نسبته (80%) من إجماع المحكمين لقبول، أو حذف، أو تعديل أي من الفقرات، وبناءً على ذلك فقد تم إعادة صياغة (4) فقرات من الناحية اللغوية، واستبدال بعض المصطلحات بمصطلحات أخرى لتتناسب مع أهداف الدراسة في (3) فقرات، وقد أشار المحكمون إلى مناسبة المقياس لقياس مستوى التعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك، وبناءً على ذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (26) فقرة موزعة على ستة أبعاد.

صدق البناء

تم استخراج دلالات صدق البناء لمقياس التعاطف مع الذات من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (20) مدرساً ومدرسةً من خارج عينة الدراسة، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون تم استخراج قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها، وقيم معاملات ارتباطها بالمقياس ككل، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها، بين (0.43 – 0.82)، كما أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل كانت (0.40 – 0.78)، ويرى الباحثان أن هذه القيم تعطي مؤشراً على صدق البناء لمقياس التعاطف مع الذات بما يسمح باستخدامه في هذه الدراسة.

ثبات مقياس التعاطف مع الذات

تم إيجاد ثبات مقياس التعاطف مع الذات من خلال إعادة تطبيقه على العينة السابقة نفسها والبالغة (20) مدرساً ومدرسةً، بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وذلك باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest). وتم استخراج قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقيم معاملات الثبات (ثبات الإعادة) باستخدام معامل ارتباط بيرسون، حيث تراوحت قيم معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للأبعاد بين (0.79 – 0.87)، وللمقياس ككل

كانت (0.88)، في حين بلغت قيم معاملات الثبات للأبعاد باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين (0.76 – 0.85)، وللمقياس ككل بلغ معامل الثبات (0.86)، ويرى الباحثان أن هذه القيم تُعدّ مؤشراً على ثبات المقياس بما يسمح باستخدامه لأغراض الدراسة الحالية.

طريقة تصحيح مقياس التعاطف مع الذات

تكون مقياس التعاطف مع الذات بصورته النهائية من (26) فقرة، يضع المستجيب إشارة (×) أمام كل فقرة بما يتناسب وقناعته حول مدى انطباق مضمون هذه الفقرة عليه، وذلك من خلال سلم تدريجي من خمس درجات، وفقاً لتدريج ليكرت (Likert) الخماسي وهي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (1) درجة، وتعطى هذه الدرجات في حالة الفقرات الموجبة، أما في حالة الفقرات السالبة فيتم عكس الدرجة، وبالتالي فقد تراوحت الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس بين (26) درجة، وهي أدنى درجة، و(130) درجة وهي أعلى درجة.

متغيرات الدراسة

- مستوى رأس المال النفسي، وله ثلاثة مستويات: (مرتفع، متوسط، منخفض).
- مستوى التعاطف مع الذات، وله ثلاثة مستويات: (مرتفع، متوسط، منخفض).

المعالجات الإحصائية

- للإجابة عن السؤالين الأول والثاني، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لاستجابات أفراد العينة على فقرات كل من اداتي الدراسة ولأداة ككل لدى مدرسي جامعة اليرموك.
- للإجابة عن السؤال الثالث، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مستوى رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى أفراد العينة للكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك.

نتائج الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة السؤال الأول: "ما مستوى رأس المال النفسي لدى مدرسي جامعة اليرموك في محافظة إربد؟ للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات مدرسي جامعة اليرموك على فقرات مقياس رأس المال النفسي، ورأس المال النفسي ككل، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس رأس المال النفسي والمقياس ككل.

المرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	3	أثق بقدرتي في الوصول إلى أهدافي في العمل.	4.73	1.01	مرتفع
2	7	أعتقد أن جميع المشكلات التي تحدث في ميدان العمل دائماً لها جانب مشرق.	4.62	0.94	مرتفع
3	1	أشعر أن لدي القدرة على تحليل أي مشكلة صعبة من أجل الوصول إلى حل لها.	4.57	0.92	مرتفع
4	11	أتبع أساليب عدة لتحقيق أهدافي في العمل.	4.39	1.02	مرتفع
5	13	أشعر الآن بأنني متحمس للوصول إلى تحقيق أهدافي في العمل.	4.21	0.84	مرتفع
6	6	أعتقد بأن أي مشكلة تحصل في العمل لها حل.	4.09	0.79	مرتفع
7	15	أعمل على تحقيق أهدافي طبقاً للاعتقاد بأنه طالما هناك إرادة فإن هناك طريقة أو أسلوب لتحقيق ذلك.	3.93	0.91	مرتفع
8	10	في الوقت الحاضر أتابع بنشاط أهدافي في العمل.	3.88	1.21	مرتفع
9	14	عندما أضع أهدافاً وخططاً في العمل فأنتني أركز على تحقيقها.	3.71	1.04	مرتفع
10	16	لدي القدرة على التعامل مع الصعوبات في العمل بطريقة أو بأخرى.	3.62	0.96	متوسط
11	2	أثق بأنني أستطيع العمل تحت الظروف الصعبة والضاغطة.	3.48	0.85	متوسط

... تابع جدول رقم (1)

المرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
12	20	أنا متحمس ومستعد لمواجهة المشكلات والصعوبات التي تواجهني في العمل.	3.44	1.05	متوسط
13	18	حتى إن فشلت في عملي مرات عديدة إلا أنني أحاول أن أكون ناجحاً مرة أخرى.	3.36	1.14	متوسط
14	4	أثق في قدرتي على تعلم مهارات جديدة ضمن عملي.	3.31	0.99	متوسط
15	17	عادةً أتعامل مع الحدث الضاغط خطوة بخطوة.	3.28	0.86	متوسط
16	9	أعتقد أن النجاح في العمل الحالي سيتحقق في المستقبل.	3.23	0.81	متوسط
17	12	عندما يكون أدائي دون المستوى المطلوب، أحاول إيجاد سبل لتحسينه وأبدأ بعمل ما هو أفضل.	3.19	1.02	متوسط
18	8	عندما اضطر لمواجهة مشكلة أو موقف سيء فأنتي أعتقد أن كل شيء سيتغير نحو الأفضل.	3.16	0.96	متوسط
19	21	عندما تواجهني خيبات أمل في عملي وأشعر بالسقوط، فإنني مع ذلك أتمكن من النهوض بسرعة.	3.12	0.89	متوسط
20	19	على الرغم من أن كثرة مسؤولياتي في العمل تجعلني أشعر بالارتباط إلا أنني أستطيع أن أعمل بنجاح.	3.06	1.25	متوسط
21	5	أنا متفائل بشأن ما سيحدث لي في المستقبل خصوصاً فيما يتعلق بالعمل.	3.01	0.97	متوسط
		رأس المال النفسي ككل	683.	890.	مرتفع

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (1) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة من مدرسي جامعة اليرموك على فقرات المقياس، تراوحت بين (3.01-4.73)، وكان أعلاها للفقرة (3)، التي تنص على "أثق بقدرتي في الوصول إلى أهدافي في العمل"، بمتوسط حسابي بلغ (4.73)، وبمستوى مرتفع، تلاها الفقرة (7) التي تنص على "أعتقد أن جميع المشكلات التي تحدث في ميدان العمل دائماً لها جانب مشرق"، بمتوسط حسابي بلغ (4.62)، وبمستوى مرتفع، بينما كان أدناها للفقرة (5)، التي تنص على "أنا متفائل بشأن ما سيحدث لي في المستقبل خصوصاً فيما يتعلق بالعمل"، بمتوسط حسابي بلغ (3.01)، وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى رأس المال النفسي ككل (3.68)، وبمستوى مرتفع.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يتم توفيره من مستلزمات لمدرسي الجامعة، وتزويدهم بموارد إضافية للتعامل مع مهام عملهم المختلفة، فهم دائماً يتوقعون حدوث أمور جديدة في مجال العمل، كما أنهم سرعان ما يحاولون استعادة نشاطهم بعد النكسات التي تحل بهم وذلك لمواكبة التطورات التي قد تحدث، ويكونون دائمي التفاؤل بشأن المواقف المتنوعة التي قد يتعرضون لها، وهذا ما أشار إليه كل من شين وآخرون (Shen, et al. 2014).

وقد تعزى هذه النتيجة أيضاً إلى امتلاك المدرس الجامعي للسمات الشخصية والمهارات الفردية التي يتطلبها العمل الجامعي، والتي يحتاجها في ضوء طبيعة عمله وعلاقاته مع زملائه والطلبة، فهذه العوامل جميعها تنعكس إيجاباً على أدائه في بيئة العمل، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى رأس المال النفسي.

ويرى الباحثان أنه يمكن عزو هذه النتيجة إلى وجود قادة ورؤساء أقسام واثقين ومتفائلين وصادقين، ولديهم فهم صحيح لأنفسهم وللآخرين، وهو بمثابة محفز لتحفيز المدرسين وتوليد وعي ذاتي إيجابي لديهم إذ إن وجود قادة هكذا من شأنه أن يجعل المدرسين أكثر تفاؤلاً وأملًا، الأمر الذي يفود إلى تحقيق الذات وفقاً لذلك، فمن المتوقع أن تكون القيادة الفعالة كمعزز لتنمية رأس المال النفسي للمدرسين، وبالتالي يصبحون أكثر تفاؤلاً بالمستقبل، وهذا ما أشار إليه كل من هو وآخرون (Hu, et al. 2018).

ويمكن عزو أن الفقرة (3)، التي تنص على "أثق بقدرتي في الوصول إلى أهدافي في العمل"، جاءت في المرتبة الأولى، إلى أن رأس المال النفسي يساعد الأفراد بشكل عام، ومدرسي الجامعات بشكل خاص على التفكير بشكل أفضل، وتهئية عقولهم بالمواقف الإيجابية التي قد يتعرضون لها، وتحسين أدائهم العملي، وبالتالي تمهيد الطريق إلى البصيرة الداخلية والأفكار الإبداعية، مما ينعكس على ثقتهم في إنجاز أعمالهم وتحقيق أهدافهم. وهذا ما أكد عليه كل من دينانتاساب وجافيدي وباقولي (Dianatnasab, Javidi & Baquli, 2014).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "ما مستوى التعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك في محافظة إربد؟". للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة عن أبعاد التعاطف مع الذات والتعاطف مع الذات ككل، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التعاطف مع الذات ككل مرتبة تنازلياً.

الرتبة	الرقم	البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	الحكم الذاتي	4.03	850.	مرتفع
2	1	اللطف الذاتي	3.82	910.	مرتفع
3	3	الإنسانية المشتركة	3.61	70.6	متوسط
4	5	اليقظة العقلية	3.52	0.72	متوسط
5	6	التوحد المفرط	3.44	0.96	متوسط
6	4	العزلة	3.28	0.81	متوسط
		التعاطف مع الذات ككل	3.62	0.74	متوسط

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (2) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات مدرسي جامعة اليرموك عن أبعاد التعاطف مع الذات، تراوحت بين (3.28 – 4.03)، وجاء في المرتبة الأولى بُعد "الحكم الذاتي"، بمتوسط حسابي (4.03)، بمستوى مرتفع، وفي المرتبة الثانية جاء بُعد "اللطف الذاتي"، بمتوسط حسابي (3.82)، ومستوى مرتفع، وجاء في المرتبة السادسة والأخيرة بُعد "العزلة"، بمتوسط حسابي (3.28)، ومستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي لمقياس التعاطف مع الذات ككل (3.62)، بمستوى متوسط.

يمكن عزو هذه النتيجة إلى وجود مستويات من التوتر والقلق لدى الأكاديميين؛ فالتعاطف مع الذات يؤثر في التوتر ويتأثر به، وهذا ما أشار إليه جوليفي وفارينجتو (Jolliffe & Farrington, 2006). ويرى نيف (neff, 2011) أن التعاطف مع الذات هو موقف إيجابي ذاتي عاطفي يجب أن يحمي من العواقب السلبية للحكم على الذات والعزلة والاجترار.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الثقافة السائدة في المجتمع، حيث أن مستويات التعاطف مع الذات في المجتمعات ترتبط بسمات ثقافية محددة، وهذا ما أشار إليه نيف وبيستونجكارن وهسي (Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh, 2008).

أيضاً يمكن العزو إلى الطبيعة الوجودية والثنائية للتعاطف مع الذات كونه يحمل عمليات وآليات متشابهة ولكنها متعارضة في الوقت نفسه، وبالتالي فإنها تلعب دوراً مهماً في تشكيل نتائج الحياة؛ فالتعاطف مع الذات هو موقف داخلي إيجابي للذات يساعد المدرسين على الاستجابة لتجاربهم السلبية التي تهدد حياتهم، حيث أن للتعاطف دور كبير في تقليل المشاعر والسلوكيات والأفكار السلبية، حيث يرتبط بشكل سلبي مع مشاعر القلق والارهاق في مكان العمل، فالتعاطف يقلل القلق كونه يعمل على تعزيز الإدراك الذاتي للمدرس ولقيمته، وبمعنى آخر فإن التعاطف قد يعمل على زيادة حيوية المدرسين إلى درجة تقليل الارهاق المرتبط بالعمل وضغوطه. ويرى

اريميتسو وآخرون (Arimitsu, et al. 2019) أن التعاطف مع الذات يعزز المشاعر الإيجابية، حيث يزيد التعاطف مع الذات من التأثير الإيجابي بسبب الحاجة إلى احترام الذات الإيجابي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك في محافظة إربد؟". للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج قيم معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين تقديرات المدرسين عن مقياس رأس المال النفسي، ومقياس التعاطف مع الذات، كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3): قيم معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات.

التعاطف مع الذات	معامل الارتباط	رأس المال النفسي ككل
اللفظ الذاتي	0.28	معامل الارتباط
	*0.00	الدلالة الإحصائية
الحكم الذاتي	0.35	معامل الارتباط
	*0.01	الدلالة الإحصائية
الإنسانية المشتركة	0.32	معامل الارتباط
	*0.00	الدلالة الإحصائية
العزلة	-0.29	معامل الارتباط
	*0.00	الدلالة الإحصائية
اليقظة العقلية	0.38	معامل الارتباط
	*0.00	الدلالة الإحصائية
التوحد المفرط	-0.31	معامل الارتباط
	*0.01	الدلالة الإحصائية
التعاطف مع الذات ككل	0.54	معامل الارتباط
	*0.00	الدلالة الإحصائية

يظهر من الجدول (3) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الأبعاد (اللفظ الذاتي، الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية)، ورأس المال النفسي ككل، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد ورأس المال النفسي ككل دالة إحصائياً.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين التعاطف مع الذات ككل، ورأس المال النفسي ككل، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بين التعاطف مع الذات ورأس المال النفسي دالة إحصائياً.

– وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين البعدين (العزلة، التوحد المفرط)، ورأس المال النفسي ككل، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد ورأس المال النفسي ككل غير دالة إحصائياً.

وتُعزى هذه النتيجة إلى أن مكونات كل من رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات تساعد بشكل أساسي في بناء المرونة وتعزيز قدرة المدرسين على مواجهة التوتر بكافة أشكاله، وقد أشار إلى ذلك كل من لويري وكاسيدي (Lowery & Cassidy, 2021).

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى ارتباط رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات، حيث أن للتعاطف مع الذات موارد واعدة تعزز رأس المال النفسي لدى المدرسين، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة سابايتي وديرزيتي (Sabaitye & Dirzyte, 2016).

وقد تعزى النتيجة إلى وجود الرضا الوظيفي وما ينتج عنه من تعاطف في مكان العمل الذي يلعب دوراً مهماً ما بين القيادة الحقيقية والداعمة ورأس المال النفسي للمدرسين، فشعورهم بالتعاطف في بيئة عملهم قد يولد مشاعر إيجابية من شأنها تعزيز الذات الفردية والنمو النفسي، فينظر المدرسين إلى قادتهم وزملائهم في مكان العمل على أنهم مخلصون وذوو مصداقية، الأمر الذي يسهم بتنمية رأس المال النفسي لديهم، وقد أشار إلى ذلك هو وآخرون (Hu, et al. 2018).

أيضاً من الممكن عزو هذه النتيجة إلى أن التعاطف مع الذات هو سمة قابلة للتعديل لدى المدرسين، لذا فإن تحديد الارتباطات بين هذه التركيبات سيكون له آثار في خلق تدخلات من شأنها أن تعزز التعاطف مع الذات، وبالتالي تزيد من مستويات القوة المرتبطة برأس المال النفسي.

ونظراً لأن العديد من روابط التعاطف مع الذات هي أيضاً عوامل تعزز المرونة، فمن المتوقع أن ترتبط هاتان السمتان بشكل إيجابي، فيستخدم الأفراد المتعاطفين مع ذاتهم مهارات التأقلم التكيفية، وبالتالي فإنهم في الغالب لديهم تصور إيجابي للذات، ويختبرون مستويات عالية من الاتصال بالآخرين، وهذا ما أكد وارين وسرييتس ونيف (Warren, Sreets & Neff, 2016).

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة ناديري وآخرون (Naderi, et al. 2020)، التي أشارت إلى التأثير الإيجابي لرأس المال النفسي على التعاطف في بيئة العمل.

واتفقت كذلك مع دراسة لويري وكاسيدي (Lowery & Cassidy, 2021)، والتي أكدت على أن هنالك علاقة إيجابية بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات في الرفاهية. كما اتفقت مع دراسة (Ko, Ryu & Choi, 2022)، التي أشارت إلى وجود علاقة ما بين رأس المال النفسي والتعاطف، الأمر الذي يقلل من ضغوط العمل لدى الموظفين.

التوصيات

بناء على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإنها توصي بما يلي:

- تنفيذ الورش التعليمية التي تُعنى بمصادر رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات بهدف إكساب العاملين في جامعة اليرموك مهارات تهدف إلى تجاوز الصعوبات بمنتهى المرونة وتدريبهم على التدخلات التي تُعنى بتنمية رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات.
- إجراء العديد من الدراسات والأبحاث حول رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات باستخدام المنهجية النوعية في البحث العلمي.
- إجراء العديد من الدراسات التي تتناول متغيرات مهمة جداً مثل: دمج الروحانية، السعادة، الصحة العقلية، الإيجابية وغيره من المتغيرات، وربطها برأس المال النفسي والتعاطف مع الذات.

الموافقة الأخلاقية والموافقة على المشاركة: تم حسب الاصول المتعارف عليها.

توافر البيانات والمواد: تم جمعها بطرق ممنهجة وصحيحة.

مساهمة المؤلف: ساهم المؤلفان في اثناء البحث العلمي.

تضارب المصالح: لا يوجد تضارب للمصالح.

التمويل: تم تمويل الدراسة من الباحثان بشكل خاص دون تلقي اي دعم مالي من اي جهة.

شكر وتقدير: الشكر موصول لجامعة اليرموك ولمجلة جامعة النجاح.

المراجع العربية

- زكي، م وحرب، ح. (2021). فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في الضغوط الأكاديمية والأزدهار النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، 90(90)، 867-956.
- الفتلاوي، م. (2018). العلاقة بين رأس المال النفسي والصمت التنظيمي بحث تحليلي لأراء عينة من الموظفين في مستشفى الحسين العام في كربلاء المقدسة. *مجلة الغري للعلوم الاقتصادية والإدارية*، 15(4).
- المشايخي، أ والكعبي، س. (2018). رأس المال النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى منتسبي الجامعة من التدريسيين والموظفين. *مجلة الآداب*، 1(127)، 390-419.
- واري، ح والفقيه ع. (2021). دور رأس المال النفسي في تطوير السلوك التنظيمي الايجابي للعاملين. *مجلة الواحات للبحوث والدراسات*، 15(2)، 157-171.

References (Arabic & English)

- Al-Fatlawi, M. (2018). The relationship between psychological capital and organizational silence an analytical study of the opinions of a sample of employees at Al-Hussein General Hospital in the holy city

- of Karbala. *Al-Ghari Journal of Economic and Administrative Sciences*, 15 (4).
- Al-Mashaikhi, A. & Al-Kaabi, S. (2018). Psychological capital and its relationship to some variables among university faculty and staff members. *Journal of Arts*, 1(127), 390-419.
 - Arimitsu, K. Hitokoto, H. Kind, S. & Hofmann, S. (2019). Differences in compassion, well-being, and social anxiety between Japan and the USA. *Mindfulness*, 10(5), 854-862.
 - Bergen-Cico, D. Smith, Y. Wolford, K. Gooley, C. Hannon, K. Woodruff, R. & Gump, B. (2018). Dog ownership and training reduces post-traumatic stress symptoms and increases self-compassion among veterans: Results of a longitudinal control study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(12), 1166-1175.
 - Choi, H. Lee, S. No, S. & Kim, E. (2016). Effects of compassion on employees' self-regulation. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(7), 1173-1190.
 - Dello Russo, S. & Stoykova, P. (2015). Psychological capital intervention (PCI): A replication and extension. *Human Resource Development Quarterly*, 26(3), 329-347.
 - Dianatnasab, M. Javidi, H. & Bagholi, H. (2014). The meditation role of job stress in the relationship between psychological capital and personnels performance of gachsaran oil and Gas Company operating in dashtgaz. *Psychological Methods and Models*, 4(15), 75-89.
 - Dutton, J. E. Morgan Roberts, L. & Bednar, J. (2010). Pathways for positive identity construction at work: Four types of positive identity and the building of social resources. *Academy of Management Review*, 35(2), 265–293.
 - Dutton, J. E. Workman, K. M. & Hardin, A. E. (2014). Compassion at work. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 1(1), 277-304
 - Georgiou, K. & Nikolaou, I. (2019). The influence and development of psychological capital in the job search context. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(3), 391-409.

- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.
- Hameed, S. Bano, S. & Ahmed, J. (2022). The Effects of Self-esteem, Social Capital and Psychological Capital on Job Satisfaction with Mediating Role of Social Capital. *Journal of Managerial Sciences*, 16(1), 19-38.
- Heng, S. Yang, M. Zou, B. Li, Y. & Castaño, G. (2020). The mechanism of teaching–research conflict influencing job burnout among university teachers: The roles of perceived supervisor support and psychological capital. *Psychology in the Schools*, 57(9), 1347-1364.
- Hu, Y. Wu, X. Zong, Z. Xiao, Y. Maguire, P. Qu, F. & Wang, D. (2018). Authentic leadership and proactive behavior: the role of psychological capital and compassion at work. *Frontiers in psychology*, 9, 2470.
- Jolliffe, D. & Farrington, D. (2006). Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 32(6), 540-550.
- Ko, S. & Choi, Y. (2019). Compassion and job performance: Dual-paths through positive work-related identity, collective self-esteem, and positive psychological capital. *Sustainability*, 11(23), 6766.
- Ko, S. H. Ryu, I. & Choi, Y. (2022). The Relationship between Compassion Experienced by Social Workers and Job Performance: The Double Mediating Effect of Positive Psychological Capital and Affective Commitment. *The Open Psychology Journal*, 15(1).
- Ko, S. Choi, Y. Lee, S. Kim, J. Kim, J. & Kang, H. (2022). Work overload and affective commitment: The roles of work engagement, positive psychological capital, and compassion. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 50(6), 72-86.
- Kun, A. & Gadancz, P. (2019). Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teachers. *Current Psychology*, 1-15.

- Kurebayashi, Y. (2020). Effects of self-compassion and self-focus on sleep disturbances among psychiatric nurses. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2), 474-480.
- Lee, K. & Lee, S. (2020). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*, 1-10.
- 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*, 1-19.
- Luthans, F. Youssef, C. M. & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press, USA.
- Naderi, H. Salarian, F. Eslami, M. & Asadolah Zadeh, P. (2020). Presentation of a model for the impact of psychological capital, life satisfaction, empathy, feelings of guilt and shame with self-reverence among students of Payame Noor Sari. *Educational researches*, 15(61), 193-220.
- Neff, K. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. Pisitsungkagarn, K. & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Olton-Weber, S. Hess, R. & Ritchotte, J. (2020). Reducing levels of perfectionism in gifted and talented youth through a mindfulness intervention. *Gifted Child Quarterly*, 64(4), 319-330.
- Pace, F. D'Urso, G. Zappulla, C. & Pace, U. (2021). The relation between workload and personal well-being among university professors. *Current Psychology*, 40(7), 3417-3424.
- Pandey, R. Tiwari, G. K. Parihar, P. & Rai, P. K. (2021). Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(1), 1-15.

- Poots, A. & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99, 101506.
- Ramon, A. E. Possemato, K. & Bergen-Cico, D. (2022). Relationship of rumination and self-compassion to posttraumatic stress symptoms among Veterans. *Military Psychology*, 34(1), 121-128.
- Sabaitytė, E. & Diržytė, A. (2016). Psychological capital, self-compassion, and life satisfaction of unemployed youth. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*, (19), 49-63.
- Shen, X. Yang, Y. L. Wang, Y. Liu, L. Wang, S. & Wang, L. (2014). The association between occupational stress and depressive symptoms and the mediating role of psychological capital among Chinese university teachers: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 14(1). 1-8.
- Wari, H. & Al-Faqeer A. (2021). The role of psychological capital in developing the positive organizational behavior of workers. *Al-Wahat Journal for Research and Studies*, 15 (2). 157- 171.
- Warren, R. Smeets, E. & Neff, K. (2016). Self-criticism and self-compassion: risk and resilience: being compassionate to oneself is associated with emotional resilience and psychological well-being. *Current Psychiatry*, 15(12). 18-28.
- Zaki, M. & Harb, H. (2021). The effectiveness of a program based on self-compassion on academic stress and psychological prosperity among a sample of mentally gifted university students. *The Educational Journal of the College of Education in Sohag*, 90 (90), 867-956.
- Zhang, X. Li, Y. Ma, S. Hu, J. & Jiang, L. (2014). A structured reading materials-based intervention program to develop the psychological capital of Chinese employees. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(3), 503-515.