

الحرمان النسبي والتسامح: دور الإرهاق النفسي ورأس المال النفسي لدى الطلاب الصينيين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 3, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الحرمان النسبي والتسامح: دور الإرهاق النفسي ورأس المال النفسي لدى الطلاب الصينيين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119494>

تخيل أنك طالب جامعي، تعمل بجد لتحقيق أهدافك، لكنك تشعر باستمرار بأن الآخرين من حولك يتقدمون بشكل أسرع، وأنت متخلف عن الركب. هذا الشعور، الذي يسمى "الحرمان النسبي" (relative deprivation)، يمكن أن يكون له تأثير عميق على صحتك النفسية وقدرتك على التعامل مع الآخرين. فهل يمكن أن يؤدي هذا الشعور إلى صعوبة في مسامحة الآخرين؟ وكيف يمكننا التغلب على هذه المشاعر السلبية؟

منهجية البحث

للإجابة على هذه الأسئلة، أجرى الباحث لي ف. دراسة شاملة شملت مجموعة من الطلاب الجامعيين الصينيين. ركزت الدراسة على فهم العلاقة بين الحرمان النسبي، والإرهاق الذهني (ego depletion) - وهو حالة من الاستنزاف العقلي ناتجة عن بذل جهد ذهني كبير، والرأسمال النفسي (psychological capital) - وهو مجموعة من الموارد الشخصية الإيجابية مثل الأمل، والاعتماد على الذات، والتفاؤل، والمرونة، والقدرة على المسامحة. استخدم الباحث استبيانات لتقييم مستويات الحرمان النسبي لدى الطلاب، بالإضافة إلى مقاييس لتقييم مستويات الإرهاق الذهني والرأسمال النفسي والقدرة على المسامحة. تم تحليل البيانات باستخدام نموذج الوساطة المعتدلة (moderated mediation model) لفهم كيف تتفاعل هذه المتغيرات مع بعضها البعض.

قياس الحرمان النسبي

تم قياس الحرمان النسبي من خلال سؤال الطلاب عن شعورهم بالظلم مقارنة بأقرانهم في مجالات مثل التحصيل الدراسي، والوضع الاجتماعي، والفرص المتاحة. ركزت الأسئلة على تقييم مدى شعور الطلاب بأنهم يستحقون نتائج أفضل مما حصلوا عليه.

تقييم الإرهاق الذهني

تم تقييم الإرهاق الذهني من خلال سلسلة من الأسئلة التي تهدف إلى قياس مدى شعور الطلاب بالتعب العقلي، وصعوبة التركيز، ونقص الدافعية بعد إكمال مهام ذهنية صعبة. اعتمدت الدراسة على فكرة أن الحرمان النسبي يمكن أن يستنزف الموارد الذهنية، مما يؤدي إلى الإرهاق.

تقدير الرأسمال النفسي

تم قياس الرأسمال النفسي باستخدام مقياس يقيم أربعة جوانب رئيسية: الأمل، والاعتماد على الذات، والتفاؤل، والمرونة. يهدف هذا المقياس إلى تحديد مدى امتلاك الطلاب لموارد نفسية إيجابية يمكن أن تساعدهم في التغلب على التحديات.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن الحرمان النسبي يرتبط بشكل كبير بانخفاض القدرة على المسامحة. ولكن، وجد الباحث أن هذا الارتباط ليس مباشراً، بل يتم بواسطة الإرهاق الذهني. بمعنى آخر، الحرمان النسبي يؤدي إلى الإرهاق الذهني، والإرهاق الذهني بدوره يؤدي إلى صعوبة في مسامحة الآخرين.

الأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو أن الرأسمال النفسي يلعب دوراً معتدلاً في هذه العملية. فقد وجد الباحث أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات عالية من الرأسمال النفسي يكونون أقل عرضة للإرهاق الذهني نتيجة للحرمان النسبي، وبالتالي يكونون

أكثر قدرة على المسامحة. بعبارة أخرى، يعمل الرأس المال النفسي كحاجز واقٍ ضد الآثار السلبية للحرمان النسبي.

على وجه التحديد، وجدت الدراسة أن العلاقة بين الحرمان النسبي والإرهاق الذهني كانت أضعف بين الطلاب الذين يتمتعون بمستويات عالية من الرأس مال النفسي. كما أن دور الإرهاق الذهني كوسيط بين الحرمان النسبي والمسامحة كان أقل قوة بين هؤلاء الطلاب. وهذا يشير إلى أن الرأس مال النفسي يمكن أن يساعد الطلاب على التعامل مع مشاعر الحرمان النسبي بشكل أكثر فعالية، وبالتالي الحفاظ على قدرتهم على المسامحة.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن الحرمان النسبي يمكن أن يكون له تأثير سلبي على العلاقات الشخصية والاجتماعية من خلال استنزاف الموارد الذهنية وتقليل القدرة على المسامحة. ولكن، الأهم من ذلك، تسلط الدراسة الضوء على أهمية الرأس مال النفسي كعامل وقائي يمكن أن يساعد الأفراد على التغلب على هذه المشاعر السلبية.

من الناحية العملية، يمكن لهذه النتائج أن توجه جهود التدخل النفسي التي تهدف إلى تعزيز القدرة على المسامحة. بدلاً من التركيز فقط على معالجة مشاعر الغضب والاستياء، يمكن للتدخلات أن تركز أيضاً على بناء الرأس مال النفسي لدى الأفراد، من خلال تعزيز الأمل، والاعتماد على الذات، والتفاؤل، والمرونة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن لهذه الدراسة أن تساعد المؤسسات التعليمية على فهم العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية للطلاب. من خلال توفير بيئة داعمة تعزز الرأس مال النفسي، يمكن للمؤسسات التعليمية أن تساعد الطلاب على التعامل مع مشاعر الحرمان النسبي بشكل أكثر فعالية، وبالتالي تحسين رفاههم العام.

Reference

Li F. (2025). *Relative deprivation and forgiveness among Chinese college students: a moderated mediation model of ego depletion and psychological capital*. BMC Psychology, 14(1), 61-61

DOI: [10.1186/s40359-025-03806-6](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03806-6)