



مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية

مجلة علمية فصلية محكمة تصدرها كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ذي قار

المجلد الثالث عشر العدد الأول 2023

ISSN:2707-5672

هيئة التحرير			
أ.د انعام قاسم خفيف رئيس هيئة التحرير		أ.م.د احمد عبد الكاظم لجلاج مدير التحرير	
ت	الاسم	الجامعة	الاختصاص
1	أ.د. سعد علي زاير	جامعة بغداد	طرائق تدريس
2	أ.د. مصطفى لطيف عارف	جامعة ذي قار	اللغة العربية
3	أ.د. حيدر حسن اليعقوبي	جامعة كربلاء	علم النفس
4	أ.د. عماد ابراهيم داود	جامعة ذي قار	اللغة الانكليزية
5	أ.د. صلاح الدين احمد	جامعة عمان	علم النفس
6	أ.د. حسام الدين جاد الرب احمد	جامعة اسيوط	الجغرافية
7	أ.د. عثمان برهومي	جامعة صفاقس/تونس	التاريخ
8	أ.م.د. حيدر عبد الجليل عبد الحسين	جامعة ذي قار	التاريخ
9	أ.د. فاضل عبد الزهرة مزعل	جامعة البصرة	ارشاد تربوي
10	أ.م. انتصار سكر خيون	جامعة ذي قار	الجغرافية
الاشراف اللغوي			
م.د اسعد رزاق يوسف		اللغة العربية	
م.د حسن كاظم حسن		اللغة الانجليزية	
ادارة النظام الالكتروني: م.م محمد كاظم			
الافراج الفني: م. علي سلمان الشويلي			

المحتويات

ت	اسم الباحث و عنوان البحث	رقم الصفحة
1	مكانة التكريم للإنسان ما بين الرؤية الإلهية و استباحة التطرف البشري (التلاعب برمزية الجهاد انموذجا) أ.م.د.علي رحيم أبو الهيل الجابري	1-22
2	اتجاهات طلبية قسم العلوم التربوية والنفسية جامعة ذي قار نحو مادة الاحصاء الوصفي م . م علي ريسان سنيم العمري	23-47
3	مظاهر الاتساق والانسجام في ميمية الفرزدق في مدح الإمام زين العابدين (ع) أ.م. د. رحيق صالح فنجان	48-67
4	الاتساق الصوتي في أشعار أنصار الإمام الحسين عليهم السلام وأراجيزهم دراسة في ضوء علم لسانيات النص م . د . محمد شمخي جبر	68-86
5	العلاقات الصينية – العراقية 1949 – 1967 أ. د. أزهار عبد الرحمن عبد الكريم اللفته	87-115
6	سمتي التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة الجامعة زهراء عبد الكريم عيسى أ.د. عبد الباري مايح ماضي	116-137
7	قصيدة الأفعال الانجازية غير المباشرة في القصائد المهودية عند الشعراء العرب أ.د. قصي ابراهيم نعمة الحصونة مرتضى مطشر صبري	138-165
8	موقف الحكومة البريطانية من التطورات السياسية في البرتغال في اعقاب ثورة نيسان 1974 – نيسان 1975 م.د. حيدر جواد كاظم المكصوصي	166-202
9	الفضح والستر في القرآن الكريم ورود شعلان فجر	203-244
10	الأثر الفكري لحركة الزندقة في المجتمع العباسي أ.م.د. مرتضى جليل جعيلان	245-263
11	تطور مفهوم الحظ لدى الاطفال للأعمار (8, 10, 12) سنوات محمد حسين فرحان ا.م. د. غادة علي هادي	264-282

283-298	وسائل الغزو الثقافي وأهدافها (العولمة انموذجا) أ . م . د خضير جاسم حالوب كرار جبار حسين	12
299-323	الاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين انعام قاسم خفيف الصريفي امجد راضي بري الخفاجي	13
324-339	روث نوري شاويس سيرته الذاتية وتكوينه الاجتماعي والعلمي (1947-1976) سلام حميد عليعل عبد الرسول شهيد عجمي	14
340-360	التفكير الحاذق لدى طلبة الدراسات العليا ميس هادي حسن كنعان م.د. عبد الخالق خضير عليوي	15
361-384	الاتحاد الأفريقي نشأته – أعضائه – دوره الاقليمي فاضل عبد علي حسن	16
385-413	مدى رضا طلاب ذوي الاعاقة عن جودة الخدمات في الجامعات السعودية وسبل تطويرها من وجهة نظرهم فاتن عبد الهادي الزايدي	17
414-447	حركة المختار بن ابي عبيد الثقفي في كتابات المستشرقين الالمان (فلهوزن وبروكلمان إنموذجا) ا.م.د. مروان عطيه مايح	18
448-467	المضامين الثقافية ودورها في تشكيل القصيدة عند الشاعر أجود مجبل	19
468-483	الشخصية في كتاب الاكتفاء في أخبار الخلفاء لأبي مروان التوزري أ.د. رائد حميد مجيد البطاط نوره عاصي مجيد	20
484-507	المدلولات العلائقية الزمانية في الخطاب القرآني من خلال المنظور المعرفي أ.د. سعاد كريم خشيف م. م. صفية موسى عبود	21
508-527	مبادرة جورج شولتز لتسوية الصراع العربي (الاسرائيلي) عام 1988 ا.د. عباس حسين الجابري ناصر ثجيل منصور	22
528-553	التجسيم في النص القرآني دراسة تداولية في ضوء الأفعال الكلامية م.م. هدى صبيح محمد م.رشا قاسم فياض	23
554-585	دور العولمة المعلوماتية في تطوير المناهج الدراسية في مرحلة التعليم الثانوي الاستاذ المساعد الدكتور علي عباس علي اليوسفي	24

586-605	الأسلوب التعليمي وأثره في فهم النص النحوي الأستاذ الدكتور رياض يونس السواد المدرس المساعد إيهاب حسين علي ناصر	25
606-635	أثر المختبر الافتراضي في التحصيل و التفكير الابداعي والسعة العقلية لدى طلاب الخامس العلمي / الاحيائي في الفيزياء أ.م.د. سعد قدوري حدود الخفاجي	26
636-657	دول الميكرو - ستيت في قارة أوروبا " نظرة جغرافية سياسية م. د. عمار شريف كاظم جلود العظماوي	27
658-685	الشفقة بالذات لدى موظفي جامعة سومر أ.م.د. عبد العباس غضيب الشاطي الاء علاء ياسين	28
686-705	مؤتمر منتوار والموقف الدولي منه عام 1940 أ.م.د. زمن حسن كريدي ازهر رحيم اوعيد	29
706-734	جمعية الصداقة اللبنانية-السوفيتية ودورها بين البلدين 1960-1975 م. د. محمد جابر عناد العبودي	30
735-767	جهود السلام اليابانية لحل القضية الفيتنامية 1964 - 1968 أ.م.د. حيدر عبد العالي	31
768-803	A Linguistic Analysis of Presupposition Triggers In American Presidential Debates	32

الشفقة بالذات لدى موظفي جامعة سومر

أ.م.د عبد العباس غضيب الشاطي

قسم العلوم التربوية والنفسية- كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة ذي قار- ذي قار- العراق

Abdulabbasghuthab2021@utq.edu.iq

الأ.م.د علاء ياسين

قسم العلوم التربوية والنفسية- كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة ذي قار- ذي قار- العراق

edhphma21m1@utq.edu.iq

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، موظفي الجامعة

مستخلص البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

1-الشفقة بالذات لدى موظفي جامعة سومر.

3-العلاقة الارتباطية في الشفقة بالذات لدى موظفي جامعة سومر.

4-دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات تبعا لمتغير الجنس(الذكور- اناث) 5-

دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات تبعا لمتغير مدة الخدمة (10فأقل- اكثر من 10).

وتحقيقا لأهداف البحث الحالي قام الباحثان بتبني مقياس الشفقة بالذات للباحث (محمد، 2021) والمتكون من (19) فقرة موزعة على ثلاثة ابعاد وهي (الطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية العامة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط)، وقد أجرى

البحث على عينة بناء عددها (150) موظفا وموظفة في جامعة سومر، ثم اعاد التطبيق مرة ثانية على نفس العينة لتكون عينة التطبيق النهائي، ثم حلت فقرات المقياس منطقيا واحصائيا لحساب قدرتها التمييزية ومعاملات صدقها، وقد تحققت الباحثة من الصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء للمقياسين، وحساب ثبات المقياسين بطريقتي (الفأ كرونباخ- اعادة الاختبار)، ولغرض التأكد من اجراءات البحث ونتائج استعملت الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة.

وأُسفرت النتائج عما يلي:

1. ان موظفي جامعة سومر يتمتعون بالشفقة بالذات.
2. عدم وجود فروق ذو دلالة احصائية في الشفقة بالذات تبعا لمتغيري الجنس و مدة الخدمة.

وقد تم تفسير النتائج بالاعتماد على الاطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، وفي ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي خرجت الباحثة بعدة توصيات ومقترحات منها:

التوصيات:

- 1-تحفيز الباحثين في الميدان التربوي لأعداد بحوث ودراسات متنوعة حول كيفية تنمية وتحسين الشفقة بالذات لدى الطلبة والموظفين في الجامعة.
- 2-استثمار الجانب الايجابي في امتلاكهم الشفقة بالذات في تطوير قدراتهم وامكاناتهم.

المقترحات:

1. اجراء بحث مماثل للبحث الحالي على شرائح اخرى من المجتمع (مدرسين، معلمين، موظفي المؤسسات الاخرى).
2. اجراء بحوث مماثلة للبحث الحالي تأخذ متغيرات ديموغرافية اخرى مثل (المهنة ، الحالة الاجتماعية، التخصص الانساني، المستوى الاقتصادي).

Self-compassion among Sumer University staff

Prof. Dr. Abdel-Abbas Ghadeeb Al-Shati

**Department of Educational and Psychological Sciences - College of Education for
Humanities - University of Dhi Qar - Dhi Qar - Iraq**

Abdulabbasghuthab2021@utq.edu.iq

Alaa Alaa Yassin

**Department of Educational and Psychological Sciences - College of Education for
Humanities - University of Dhi Qar - Dhi Qar - Iraq**

edhphma21m1@utq.edu.iq

Keywords: self-pity, university staff

Summary of the research

The current research aims to identify:

- 1- Self-compassion among Sumer University staff.**
- 2- The correlation in self-compassion among Sumer University employees.**
- 3- Significance of the differences in the correlation between self-compassion according to the variable of sex (males - females).**

In order to achieve the objectives of the current research, the two researchers adopted the self-compassion scale of the researcher (Muhammad, 2021), which consists of (19) items distributed on three dimensions, namely (kindness in particular versus self-judgment, general humanity versus isolation, mental alertness versus excessive autism), and the research was conducted On a building sample of (150) male and female employees at the University of Sumer, then the application was repeated again on the same

sample to be the final application sample, then the paragraphs of the scale were analyzed logically and statistically to calculate their discriminatory ability and validity coefficients. The stability of the two measures using the two methods (Cronbach's alpha - retest), and for the purpose of ensuring the research procedures and results, the researchers used the appropriate statistical methods.

The results resulted in the following:

- 1- Sumer University employees enjoy self-compassion.
- 2- There are no statistically significant differences in self-compassion according to the variables of sex and length of service.

The results were interpreted based on the theoretical framework and the results of previous studies, and in the light of the results of the current research, the researcher came out with several recommendations and proposals, including:

Recommendations:

- 1- Motivating researchers in the educational field to prepare various researches and studies on how to develop and improve self-compassion among students and employees at the university.
- 2- Investing the positive side in having compassion in particular in developing their abilities and capabilities.

Suggestions:

1. Conducting research similar to the current research on other segments of society (teachers, educators, employees of other institutions).
2. Conducting research similar to the current research that takes other demographic variables such as (profession, marital status, human specialization, economic level).

مشكلة البحث The Problem Of Research:

منذ عقود عدة اقتصرت البحوث والدراسات النفسية على الجوانب السلبية للشخصية وقلة الاهتمام بالجوانب الإيجابية لحياة الانسان كالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة , وهذا الأمر يمثل جانب واحد من شخصية الانسان وهو السلبي, اما فيما يخص الجانب الإيجابي فقد كانت الدراسات التي تشير اليه قليلة, خصوصا وان الاتجاهات الحديثة في الأدبيات النفسية تؤكد على مفاهيم ذات صيغة ايجابية ضمن مصطلح علم النفس الايجابي.

ويعد متغير الشفقة بالذات من المفاهيم النفسية الايجابية الذي ينبغي على الباحثين السعي نحو دراسته, كونه يمثل حاجزا نفسيا لضغوط الحياة التي يعيشها الفرد, اذ بدون الشفقة بالذات تكون محاولات الفرد في تواصله مع الآخرين محبط ويسودها عدم التوافق, وهو ما اشار اليه (M.Selgma, 1999) ان الشعور بالشفقة بالذات تعد عنصرا من عناصر الصحة النفسية تساعد الشخص على عدم الخضوع والاستسلام للحزن والفشل, (العبودي, وصالح, 2015:ص103).

ويشير Kelly&et.al (2012) الى ان بعض الناس قد لا يمارسون الشفقة بالذات ولطف بأنفسهم فيكونوا اكثر توجه الى ذم الذات وكرهها مما يؤدي الى الالم النفسي والتمركز حول الذات, في حين نجد اخرين يمارسون شفقة بالذات عند الحاجة كونها وسيلة للسلام الداخلي والصحة النفسية وبالتالي يكونوا اكثر سعادة وتفاؤل, (Kelly,et.al, 2012, p.3).

وقد لاحظت الباحثان تناقض نتائج الدراسات حول مفهوم الشفقة بالذات فيما يخص بين الجنسين فقد اشارات دراسة Neff& et.al (2007) الى ان الذكور اكثر شفقة بذواتهم من الاناث, (Neff& et.al,2007,p.11). فيما اوضحت دراسة العبيدي التي اجريت على طلبة الجامعة بعدم وجود فروق بالشفقة بالذات بين الجنسين, (العبيدي, 2017:ص41). وان تناقض نتائج تلك الدراسات اثار احساس الباحثة لمشكلة البحث الحالي.

لذا يستلزم منا كباحثين ان نلتفت الى دراسة السلوك الإنساني وفقا لمفاهيم علم النفس الايجابي وهو الشفقة بالذات , وذلك من خلال الاجابة على السؤال الاتي:

"هل يتمتع موظفي الجامعة بالشفقة بالذات؟"

أهمية البحث : The Importance Of Research

تبرز أهمية البحث الحالي من أهمية الفئة المستهدفة وهي فئة موظفي الجامعة، إذ تعد الجامعة بكل ما تظم من موظفين وطلبة وكادر تدريسي مكان لنقل العلم والمعرفة ومكان تنظم فيه المعاملات اليومية وفق قوانين وأنظمة خاصة، وهذا يستدعي تعامل مباشر بين الموظفين والطلبة والتدريسين والتعامل بلطف وتكوين علاقات انسانية قائمة على الاحترام المتبادل والتقدير وحسن المعاملة وخاصة الموظفين الذين يكونون على تواصل يومي مع الاشخاص في مختلف مجالات العمل الاكاديمي والاداري، (جولمان، 2000:ص.12).

كما تأتي أهمية البحث الحالي من طبيعة الموضوع المستهدف وهو الشفقة بالذات التي تعد من أهم المقومات الاساسية المرتبطة بالصحة النفسية والذي يساعد الفرد على تنمية ذاته بشكل ايجابي وبذلك يمكن عد الشفقة بالذات مطلباً أساسياً للصحة النفسية كونها صفة انسانية نحلها في كل جوانب حياتنا من العائلة الى مؤسسات التعليم والصحة ومكان العمل وغيرها من شتى ميادين الحياة ، لأن الشفقة بالذات تساعدنا على التفكير في الاحتمالات والنتائج التي لا يمكن تحقيقها بمفردها ولكن يمكن تحقيقها بسبب قوة أدمغتنا المشتركة عندما نفهم بعضنا البعض، (Riss,2018,p.12). كما تعد الشفقة بالذات من اهم الدوافع الشخصية لأنها تتضمن الدعم والمساعدة وتهدف الى تغيير حياتنا نحو الافضل، فهي مهارة شخصية مهمة تسمح لنا العيش احرار وبكامل ارادتنا عندما نعاني من فشل او نشعر بعدم الكفاءة،(Desmond,2017,p.7).

اذ ان مفهوم الشفقة تزايد اهمية دراسته في القرن الحادي والعشرين من قبل علماء الغرب الذي يعد البناء الرئيسي في مختلف الكتب البوذية وعلم النفس البوذي، وقد ظهر على يد عالمة الامريكية كرستن نيف (Neff,2003) فقد نظرت اليه على انه يتضمن بعدا اساسيا من ابعاد البناء النفسي للفرد وسمة مهمة من السمات الشخصية الايجابية وحاجز نفسيا من الآثار السلبية لضغوط الحياة وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل او عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته، (Neff,et.al,2007,p.139-154).

لذلك يشير Leary (2010) بأن الشفقة بالذات تزيد من امكانية الفرد وقدرته عندما يواجه مشكلة ما وذلك بتبني استراتيجية توافق غير تجنبية كأن يقوم بإعادة صياغة المشكلة بطريقة ايجابية او تبني

استراتيجية من استراتيجيات حل المشكلات وان مثل هذه الطرق تساعد الفرد على التوافق مع حياته, (علوان, 2016:ص.5).

اهداف البحث :Research aim:

- 1- الشفقة بالذات لدى موظفي جامعة سومر .
- 2- دلالة الشفقة بالذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).
- 3- دلالة الفروق في الشفقة بالذات تبعا لمتغير مدة الخدمة (10 فأقل - اكثر من 10).
- 4- مدى اسهام الشفقة بالذات لدى موظفي جامعة سومر .

حدود البحث :Imitations Of The Research:: يتحدد البحث الحالي بموظفي جامعة سومر ومن كلا الجنسين (ذكور - اناث), للعام الدراسي (2021-2022).

تحديد المصطلحات:

الشفقة بالذات (Self-compassion) ويعرفها كل من:

1-نيف (Neff,2003):اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة او المخيبة او الفشل وينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها , وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة , في وعي الفرد بعقل منفتح, (Neff,2003a,p.223).

3-الضبع (2018):"الدعم الموجه نحو الذات في اثناء المعاناة والازمات والذي تمثل في الرأفة بالذات والبعد عن النقد السلبي والتعامل مع الظروف بموضوعية ضمن اطار الخبرة الانسانية والوعي بالمشاعر والانفعالات ومراقبتها بانفتاح وتفهم", (الضبع , 2018:ص.588).

ومن خلال ما تقدم حدد الباحثان التعريف النظري والاجرائي في الآتي:

التعريف النظري: اعتمدت الباحثان على تعريف نيف "Neff,2003" بوصفه تعريفا نظريا للشفقة بالذات والمشار اليه سابقا، وهو نفس التعريف الذي اعتمدته عليّة صاحب المقياس (محمد، 2021) المتبنى في البحث الحالي.

اما التعريف الاجرائي: فهو الدرجة الكلية التي سوف يحصل عليها المستجيب عن طريق الاستجابة على فقرات مقياس الشفقة بالذات .

الفصل الثاني: الاطار النظري ودراسات سابقة:

مفهوم الشفقة بالذات (Self-Compassion): -ظهر مصطلح الشفقة بالذات على بساط البحث العلمي في الدراسات الاجنبية اذ ان كان هناك ما يقارب (60) مفهوما للذات منها تقبل الذات، تقدير الذات، الشعور بالذات، توكيد الذات ، ضبط الذات، تنظيم الذات، ادارة الذات، تقديم الذات، فاعلية الذات وغيرها، (عبد الرحمن والضبع، 2014:ص.3-4).

تعود جذور مفهوم الشفقة بالذات الى التعاليم البوذية منذ ما يقارب (2500) عام تقريبا والتي تتمحور حول تركيز الفرد على ذاته وهمومه ومشاكله والتخلص منها بممارسة نوع من الرعاية النفسية واللفظ والرحمة وعدم التقليل من شأنه وإدراك ان خبرته هي جزء من خبرات وتجارب الانسان، (الزغبى، 2020: ص.297).

وقد تعددت الترجمات العربية للمصطلح الانكليزي (Self-compassion) فذهب البعض الى تسميته الشفقة بالذات، والرأفة بالذات، والتعاطف الذاتي، والتراحم الذاتي وغيرها، (Kalnins,2015,p.13).

الفرق بين الشفقة بالذات (Self-Compassion) والشفقة على الذات (Self-Pity):

الشفقة بالذات (Self- Compassion) تختلف عن الشفقة على الذات (Self-Pity) فالشفقة بالذات تعني ان الفرد يرى تجاربه وتجارب الآخرين جزء من ذاته من غير تشوية او انفصال وعندئذ يشعر بارتباط قوي معهم ويكون واعيا لمعاناتهم ومنهمك بنشاطاته ما وراء المعرفة التي تمكن الشخص من الانهماك في الخبرات المرتبطة بذاته وبالأخرين وبذلك فهو يبتعد عن التمرکز حول ذاته والانفتاح على العالم، (Neff,2003a,p.224).

بينما الشفقة على الذات هي حالة نفسية سلبية لا تسمح للفرد بتقبل ذاته ولومها والتعامل معها بقسوة وان الفرد ليس لديه الثقة والقدرة على التعامل مع الخبرات المؤلمة ويعيش حاله من العزلة الاجتماعية, (Stoper,2003, p.7).

كما تؤكد Neff (2003) ان الشفقة بالذات تتمثل معايشة كل الخبرات السلبية والمؤلمة والمخيبة بوعي دون مبالغة بالانفعالات السلبية, لكنه عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في موقف الفشل فأنها تفقد الشفقة بالذات وتتحول الى الشفقة على الذات, (Neff,2003b,p.85-110).

ويشير Hoisington (2009) بأن الشفقة بالذات لدى الشخص تنمو من خلال الشفقة بالذات Self-Compassion) والشفقة على الذات (Self-Compassion) كما موضح في الجدول (1).

جدول (1) يوضح الفرق بين الشفقة بالذات والشفقة على الذات

الشفقة بالذات (Self-compassion)	الشفقة على الذات (Self-Pity)
مهارات الاصغاء, التعاطف الوجداني, المساندة الاجتماعية, روح الايثار, الابداع, التوافق الايجابي	الحكم الذاتي القاسي, العزلة الاجتماعية, التوحد المفرط, سوء التوافق

(العاسمي, 2014: ص.24).

النظرية المفسرة للشفقة بالذات:

نظرية نيف (Neff,2003):

انطلقت Neff (2003) في تفسيرها لمفهوم الشفقة بالذات متأثرة بالأفكار والتقاليد البوذية, اذا ترى ان الشفقة بالذات تنطوي على معاملة نفسك بنفس الاهتمام والطف والرعاية والدعم الذي ستظهره لصديقك المقرب او لعائلتك عندما تواجه صراعات صعبة في الحياة والاختفاقات الشخصية او الفشل بدلا من الحكم الذاتي القاسي عليها, (Neff&Daham,2015,p.2).

واكدت (Neff) ان الشفقة بالذات تتمحور في تركيز الفرد على ذاته وهمومه ومشاكله والتخلص منها بممارسة نوع من الرحمة والرعاية النفسية والطف بذاته بدلا من لومها ونقدها بقسوة وعدم التقليل من شأنه وإدراك خبرته جزء من خبرة الآخرين, (زغبيني, 2020: ص. 297).

وان الشفقة بالذات هي ليست الاحساس بالأنانية والتوقع حول الذات بل تشير الى اهمية احتياجات الشخص مقابل مصالح الآخرين فهي تعترف بالألم والفشل وهي تمثل جانباً من الطبيعة البشرية , وكما ان الشفقة بالذات لا تمثل وسيلة رضا عن النفس والتمركز حول الذات لتجنب تحمل المسؤولية في الافعال الضارة وهذه الحقيقة تنافي مع مشاعر الشفقة بالذات التي تتطلع نحو الكمالية,(Neff,2003a,p.225).

مجالات الشفقة بالذات:-

1- اللطف بالذات (Self-Kindness) مقابل الحكم على الذات (Self-Judgment):-

هو حالة من الفهم الفرد عن ذاته في مواقف عدم الكفاءة الذاتية او المعاناة بدلا من اصدار احكام قاسية عليها كما يتضمن الدفء والفهم العاطفي للفرد بدلا من نقد ذات وجلدها مما يساعد الافراد الذين يواجهون خبرات الفشل على ان يمروا بها ويتعاملوا معها بموضوعية,(Neff,2003a,p.223). ان اللطف بالذات يمثل الشعور بالمغفرة والصبر فهو حالة من الثبات بعد الفشل والخطأ فالنفس تستحق الحب والسعادة في مقابل ذم الذات ونقدها, (محمد,2017:ص.8).

فعندما نرتكب خطأ و نفشل في تحقيق شيئا ما فأنا نكون اكثر ترجيحاً لضرب انفسنا بدلا من ان ندعم او نقف مع انفسنا فأن اللطف بالذات يدعوا الى الاهتمام بأنفسنا وبالأخرين بدلا من ان ننتقد بقسوة عند ملاحظة اوجه القصور في شخصيتنا فنحن ندعم ونشجع ونهدف الى حماية انفسنا من الاذى بدلا من مواجهتها وتوبيخها, (Neff,2011,p.10).

2- الانسانية المشتركة (Common-Humanity) مقابل العزلة (Isolation):-

هي رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الانسانية المشتركة بدلا من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين,(Neff,2003b,p.101). وذلك من خلال اللطف بهم عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة او عنده الشعور بالحزن والالام تجاه اشخاص غير السعداء ومواساتهم و التخفيف عنهم, (شاوور,2021: ص.20).

ويعد الشعور بالترابط مع الآخرين امرا مركزيا للشفقة بالذات فهي تؤكد على حقيقة لا معرفتها وهي ان الحياة تتطوي على معاناة للجميع دون استثناء وهذا أمراً طبيعياً, ولكن لا تميل الى التصرف بعقلانية في

هذه الامور فنحن بدلا من ذلك قد يشعر بالعزلة والوحدة في معاناتنا عندما نشعر بألم. (Neff,2011,p.10).

وبهذا تصبح الشفقة بالذات اعترافا بأننا كبشر غير كاملين ونرتكب الاخطاء وان ادراك حالتنا السيئة يسمح بمنظور واسع تجاه الصعوبات التي نواجهها, (Neff& Costigan,2014,p.286).

3- اليقظة العقلية (Mind-Fullness) مقابل التوحد المفرط (Over-Identification):-

هي حالة من الوعي المتوازن الذي يتبع رؤيه واضحة بقبول الظاهرة النفسية والانفعالية والانفتاح على عالم الافكار والمشاعر والخبرات غير السارة لدى الفرد, (Neff,2003c,p.313). فهي ضرورية للوعي بالمعاناة اي التركيز على اللحظة الحالية وبذلك تصبح الشفقة بالذات هي فعلا تأخذ بالوعي وتشجع على اللطف باتجاه النفس, (Neff&Costigan,2014,P.286).

يعني ان تكون منفتحا على الواقع (اللحظة الحالية) مما يسمح لجميع الافكار والعواطف والاحاسيس بالدخول الى الوعي بدون مقاومة او تجنب لذلك تعد اليقظة العقلية عنصر اساسي للشفقة بالذات لأننا نحتاج ان تكون قادرا على الالتفاف والاعتراف عندما تعاني وبلفظ, فالكثير من الناس لا يعترفون بحجم الالم خصوصا عندما تكون الالم ناتجا عن تقديم الذات او في مواجهة تحديات الحياة, فاليقظة تقاوم الميل الى تجنب الافكار والمشاعر المؤلمة مما يسمح لنا بمواجهتنا , فنحن عندما نلاحظ الأمانا بانتباه ووعي يمكن ان نعترف بمعاناتنا دون مبالغة فيه مما يسمح لنا باتخاذ منظور اكثر حكمة وموضوعية على انفسنا وعلى حياتنا, (Neff,2011,p.11).

الدراسات السابقة:

دراسة (1)	Super,2019
عنوان الدراسة	"استكشاف تنمية الشفقة بالذات في مكان العمل" Exploring development of self-compassion in the work place.
مكان الدراسة	المملكة المتحدة الامريكية

الاهداف الدراسة	التعرف على تدخلات الشفقة بالذات باعتبارها قوة دافعة ضد الاجهاد وضغوطات في العمل
عينة الدراسة	230 موظفا
الوسائل الاحصائية	استبيان
المنهج المستخدم	وصفي مسحي
النتائج	لا توجد فروق ذو دلالة احصائية بين الجنسين في متغيرات هذه الدراسة, وان شعور بالشفقة يؤدي الى رفاهية الموظفين ويعزز من الهوية الايجابية في العمل لدى الموظفين.

(Super,2019,p.177)

دراسة(2)	"Hoonko&Choi,2019"
عنوان الدراسة	"الشفقة بالذات والاداء الوظيفي: مسارات مزدوجة من خلال الهوية الايجابية المرتبطة بالعمل والتقدير الجماعي" Compassion and job performance: Dual-paths through positive work-related identity.
مكان الدراسة	كوريا الجنوبية
أهداف الدراسة	فحص أليات غير مستكشفة التي من خلالها يتأثر اداء الموظف بالشفقة بالذات التي يتمتع بها في مكان العمل
عينة الدراسة	360موظفا بواقع 182 من الذكور و178 من الاناث
الوسائل الاحصائية	التحليل العاملي التوكيدي
المنهج المستخدم	الوصفي المسحي
النتائج	لا توجد فروق ذو دلالة احصائية بين الجنسين في الشفقة بالذات والاداء الوظيفي, ان الشفقة بالذات في مكان العمل يساعد الموظفين على اكتساب عمل ايجابي وتزيد من التزامهم التنظيمي في العمل وهذا يؤدي بهم الى احترام الذات وتنشيط ادائهم الوظيفي.

(Hoonko&Choi,2019,p.15).

أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة:- لم تتفق الدراسات السابقة على هدف مشترك فقد هدفت الدراسة (Super,2019) الى التعرف على التدخلات الشفقة بالذات باعتبارها قوة دافعة ضد الاجهاد وضغوطات في العمل , اما دراسة (Hoonko&Choi,2019) فقد هدفت الى فحص اليات غير مستكشفة التي من خلالها يتأثر اداء الموظف بالشفقة بالذات التي يتمتع بها في مكان العمل.

- اتفقت الدراسات السابقة في عينتها حيث تطبيق الدراسات على عينة من موظفين الجامعة, ولكن حجم العينة يختلف من دراسة الى اخرى فقد كانت عينة دراسة (Super,2019) 230 موظفا, اما دراسة (Hoonko&Choi,2019) فقد كانت عينتها 360 موظفا.

- استخدمت دراسة (Super,2019) اداة الاستبيان لجمع البيانات اما دراسة (Hoonko&Choi,2019) اداة تحليل العائلي التوكيدي.

- وظفت دراسة (Super,2019) المنهج الوصفي الارتباطي في دراستها اما دراسة (Hoonko& Choi,2019) فقد وظفت المنهج الوصفي المسحي.

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته:-

أولاً: **منهج البحث (Method Of The Research):** بما ان موضوع البحث هو الذي يحدد المنهج المناسب , فقد اعتمدت الباحثان في بحثهما على منهج البحث الوصفي الارتباطي كونه من اكثر المناهج شيوعا في التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع البيانات والمعلومات المقننة عن الظاهرة واخضاعها للدراسة, (Franekle & Wallen,1993,p.370).

ثانياً: **مجتمع البحث (Community Research):** يعرف مجتمع البحث على انه "كل الافراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي هي في متناول البحث,(حنا وعبد الرحمن, 1990:ص. 66). وقد تم تحديد مجتمع البحث الحالي بموظفي جامعة سومر في محافظة ذي قار لعام (2021-2022), التي تضم (8)

كليات والبالغ عددهم (385) موظفا وموظفة موزعين بواقع (218) موظفا من الذكور وبلغت نسبة الذكور (57%)، وبلغت نسبة الاناث (43%) بواقع (167) موظفا من الاناث.

ثالثا: عينات البحث (Samples Of The Research): تعرف بأنها "جزء من المجتمع يختارها الباحث لغرض اجراء دراسته عليها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا"، (داود وعبد الرحمن، 1990:ص.67).

اداة البحث مقياس الشفقة بالذات:

بعد اطلاع الباحثان على الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت متغير الشفقة بالذات، اعتمدت الباحثة على مقياس الشفقة بالذات والمعد من قبل (محمد، 2021) في دراسته الموسومة (التعاطف الذاتي وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة)، وقد قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم لمعرفة رأيهم حول مدى صلاحية هذا المقياس لقياس الشفقة بالذات لدى موظفي جامعة سومر لعام (2021-2022).

مبررات تبني الباحثة مقياس (محمد، 2021):-

1. حداثة المقياس في زمن اعداده، اذ تم اعداده عام (2021).
2. وجدت الباحثة بأنه اكثر المقاييس ملائمة لأهداف بحثها الحالي، ويتمتع بقدر كافي من الخصائص السيكمترية (الصدق-الثبات)، اذ بلغ ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار (0,86) والفاكرونباخ (0,75).
3. شمولية المجال لفقرات مقياس الشفقة بالذات.

وصف المقياس المتبنى:

تألف مقياس (محمد، 2021) من (19) فقرة موزعة على ثلاث مجالات وهي:

- أ- اللطف بالذات Self-Kindness مقابل الحكم على الذات Self-Judgment ، ويتكون هذا المجال من (6) فقرات.

ب-الانسانية العامة **Common Humanity** مقابل العزلة **Isolation**, ويتكون هذا المجال من (8) فقرات.

ت-اليقظة العقلية **Mindfulness** مقابل التوحد المفرط **Over-Identification**, ويتكون هذا المجال من (5) فقرات.

1- **صلاحية الفقرات**: عرض الباحثان مقياس الشفقة بالذات الذي اعدده (محمد, 2021) المكون من (19) فقرة على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم التربوي بشأن صلاحيتها , ومدى ملائمة البدائل وبعد جمع اراء المحكمين وتحليلها اعتمدت الباحثة نسبة الاتفاق 80% من عدد المحكمين لقبول الفقرة ووفقا لذلك تم اعتماد فقرات المقياس جميعها.

2- **تحديد اوزان البدائل وطريقة التصحيح**: يستجيب المفحوص من خلال خمس بدائل (تطبق علي دائما, تنطبق علي غالبا, تنطبق علي احيانا , تنطبق علي نادرا, لا تنطبق علي ابدا) وتعطي عند التصحيح للفقرات الايجابية (1,2,3,4,5) على التوالي لجميع الفقرات, اما اذا كانت الفقرات لا تقيس الشفقة بالذات فتحسب الدرجات على عكس ذلك (5,4,3,2,1).

- **الخصائص السيكمترية لمقياس الشفقة بالذات**:

يرى المختصون بالقياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية في اعداد المقياس مهما كان الهدف من استعماله, (علام, 1986: ص.209). مثل الصدق والثبات حيث تعد من اهم الخصائص السيكمترية اذ تعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية, (عبد الرحمن, 1983: ص.275). وقد تم التحقق من هاتين الخاصيتين لمقياس الشفقة بالذات كما يأتي:-

1- **مؤشرات صدق مقياس الشفقة بالذات**: هناك أكثر من مؤشر وطريقة للكشف عن الصدق وفي البحث الحالي استخرجت المؤشرات التالية:

أ- **الصدق الظاهري (Face Validity)**:

يقصد بالصدق الظاهري هو عرض فقرات المقياس قبل تطبيقه على مجموعة من المحكمين المختصين الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات الاختبار في قياس الخاصية المراد قياسها, (الكبيسي, 2010: ص.265). وقد تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق من خلال عرض مقياس

الشفقة بالذات وبدائله على مجموعه من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم التربوي ،
والذين وافقوا جميعهم على صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وآلية تصحيحه.

ب- مؤشرات صدق البناء (Construct Validity):

يقصد بصدق البناء التحليل لفقرات المقياس استنادا الى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها, اي المدى
الذي يمكن ان تقرر بموجبه ان للمقياس بناءا نظريا محددا او خاصية معينة, (Anastasi,1976,p.151)،
وقد تحققت الباحثة من صدق البناء لمقياس الشفقة بالذات عن طريق اسلوب المجموعتين الطرفيتين
والاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وقد تبين ان جميع الفقرات
مميزة.

ثانيا: التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الشفقة بالذات:

يقوم الباحث باختيار الفقرات المناسبة ذات الخصائص الاحصائية الجيدة ,فأنه عليه ان يتحكم
بخصائص المقياس كله وقدرته على قياس ما أعد لغرضه, لذا يجب التأكد من خصائص كل فقرة واستبعاد
الفقرات غير المناسبة من المقياس, (Chiselli,1981:p.423). علما ان الباحثة قد اعتمدت على رأي
نانلي (Nunnally,1981) الذي يشير ان حجم عينة التحليل الاحصائي يجب ان تتراوح من (5-10)
افراد لكل فقرة من فقرات المقياس, (Nunnally,1981,p.434). وقد تم تحليل فقرات مقياس الشفقة بالذات
بأسلوبين هما:

1- أسلوب المجموعتين الطرفيتين (القوة التمييزية للفقرات):

يهدف هذا الاجراء الى تحليل فقرات مقياس (الشفقة بالذات) على عينة التحليل الاحصائي البالغة (150)
موظفا وموظفة واعتمدت الباحثة على الخطوات التالية:

1. تطبيق المقياس بعد ان حصل على الصدق الظاهري من خلال عرضه على المحكمين.
2. ايجاد الدرجة الكلية لكل استمارة بعد تصحيحها.
3. ترتيب الدرجات التي حصلت عليها العينة ترتيبا تنازليا من اعلى الدرجات الى ادنى الدرجات.

4. اختيرت نسبة (27%) لتمثل المجموعة العليا , ونسبة (27%) لتمثل المجموعة الدنيا من الدرجات وذلك لتمثل مجموعتين الطرفيتين , باعتماد نسبة (27%) من الافراد في كل من المجموعتين المتطرفتين, ولان عينة التحليل الاحصائي مكونه من (150) موظف وموظفة لذا بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة من المجموعتين (41) استمارة.

5. تطبيق الاختبار التائي (t.test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشرا لتمييز كل فقرة من فقرات المقياس عن طريق مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة الحرية (80) وقد اظهرت النتائج على جميع الفقرات مميزة ماعدا الفقرات (17,14).

6. أسلوب الاتساق الداخلي: قام الباحثان بإيجاد صدق الاتساق الداخلي للاستمارات عينة التميز البالغة (150) استمارة وذلك بعد ان سقطت فقرات المقياس وباستعمال معامل ارتباط بيرسون وكما يأتي:-

1- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

والهدف من هذا الاجراء هو معرفة ما اذا كانت الاجابات في مجملها بالنسبة لفقرات بعينها متسقة بطرق معقولة, (عبد الخالق, 1993:ص.179), وينبغي استبعاد الفقرات التي يكون ارتباطها ضعيف بالدرجة الكلية للبعد مما يؤدي الى زيادة صدق المقياس, (Ebel,1972:p.410). ولإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون واتضح ان جميع الفقرات متسقة وذات دلالة احصائية عند مقارنة معامل الارتباط بالقيمة الحرجة ودرجة الحرية (148) عند مستوى الدلالة (0,05).

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي اليه:

يمكن من خلال هذا الاسلوب معرفة قدرة الفقرة على الاتساق وهو يقوم على ايجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي اليه وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال, (المسعودي, 2016:ص.77). وقد اتضح ان معاملات الارتباط داله جميعها داله معنويا عند مستوى (0,05) ودرجة الحرية (148) وذلك لان قيمها اعلى من قيمة بيرسون الجدولية البالغة (0,16).

علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة درجة المجال بالمجال الاخر:

هذا الاسلوب يستعمل لأجل التوصل الى التجانس في تحديد مجال السلوك المراد قياسه من خلال التعرف على ارتباط درجة كل مجال من المجالات بالدرجة الكلية للمقياس, (Anastasia,1976,p.15). وقد تم استخراج العلاقة الارتباطية بين مجالات المقياس ببعضها البعض والدرجة الكلية باستعمال معامل ارتباط بيرسون وظهرت ان ارتباط المجالات ببعضها والدرجة الكلية وذلك باستعمال معامل ارتباط بيرسون وظهرت ان ارتباط المجالات ببعضها والدرجة الكلية ذات دلالة احصائية وهذا يدل على ان المجالات تقيس شيئاً واحداً وهو الشفقة بالذات .

مؤشرات ثبات المقياس: يقصد بثبات المقياس بأنه دقة الاختبار في القياس وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه بالمعلومات التي يزودنا عن سلوك المفحوص, (رزوقي وعيال, 2011:ص.81). ولغرض التحقق من ثبات مقياس الشفقة بالذات اعتمدت الباحثة طريقتين هما:

1- اختبار - اعادة الاختبار: طريقة اعادة الاختبار من ابسط الطرق في تحقيق معامل ثبات الاختبار وتتخلص هذه الطريقة في تطبيق على مجموعة من الافراد ثم يعاد التطبيق مرة اخرى على نفس المجموعة, ويحسب معامل الارتباط بين التطبيقين لنحصل على معامل ثبات درجة الاختبار, (عبد الرحمن, 2008:ص.18). ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بتطبيق مقياس الشفقة بالذات لاستخراج الثبات على عينة تكونت من (40) موظف وموظفة من (جامعة سومر), وبعد اسبوعين من التطبيق الاول للمقياس اعاد الباحثان تطبيق المقياس على نفس العينة مرة اخرى, وقد تم استعمال معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيقين الاول والثاني, وقد بلغ معامل الثبات (0,70) .

2- ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الشفقة بالذات: معادلة ألفا-كرونباخ تقوم بحساب الارتباطات بين درجات عينة الثبات على جميع فقرات المقياس, اي انها تقسم المقياس الى عدد من الاجزاء يساوي عدد فقراته, وهذه الطريقة تعتمد على الاتساق في اداء الافراد من فقرة الى اخرى, وهي تشير الى ان الاختبار متجانس اي ان جميع فقرات تقيس متغيراً عاماً واحداً, (Travers,1969,p.15). وقد تحققت الباحثة من ثبات

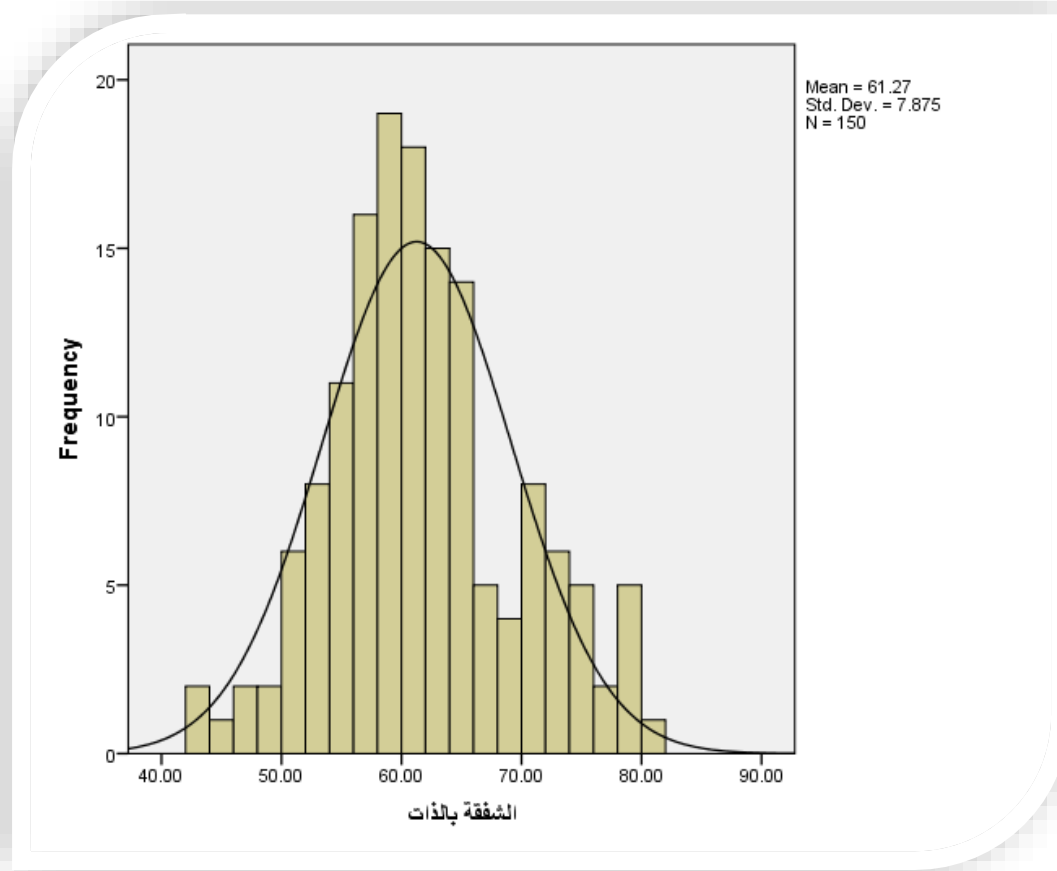
مقياس الشفقة بالذات بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة لكلية، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,72) بعد استبعاد الفقرات (17,14) .

-المؤشرات الاحصائية لمقياس الشفقة بالذات:

بعد استخراج المؤشرات الاحصائية لدرجات استجابات العينة الاحصائية، وللتأكد من كون درجات افراد عينة التحليل الاحصائي توزعت اعتداليا، وبعد تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (150) موظفا وموظفة حصلت الباحثة على المؤشرات الاحصائية الوصفية لمجالات الشفقة بالذات للعينة الاساسية من الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) وقد تبين ان توزيع درجاتهم على المقياس كان اقرب الى التوزيع الاعتدالي (Normal Distribution) والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) الخصائص الإحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس الشفقة بالذات

ت	المؤشر	قيمتها	ت	المؤشر	قيمتها
1	المتوسط Mean	61.27	5	الالتواء Skewness	0.31
2	الوسيط Median	60	6	التفرطح Kurtosis	-0.10
3	المنوال Mode	59	7	أقل درجة Minimum	43
4	الانحراف المعياري Std.Dev	7.88	8	أعلى درجة Maximum	81



شكل (1) التوزيع الاعتدالي لدرجة افراد العينة على مقياس الشفقة بالذات

- وصف مقياس الشفقة بالذات بصيغته النهائية:

بعد التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات التحليل الاحصائي واستخراج الصدق والثبات للمقياس اصبح مقياس الشفقة بالذات بصيغته النهائية مكون من (17) فقره موزعة على ثلاث مجالات وهي:

- 1- مجال اللطف بالذات- انتقاد الذات يتكون من (6) فقرات.
- 2- مجال الانسانية المشتركة- العزلة يتكون من (7) فقرات.
- 3- مجال اليقظة العقلية- التوحد المفرط يتكون من (4) فقرات, وبذلك اصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة البحث الاساسية.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الهدف الاول: التعرف على الشفقة بالذات لدى موظفي جامعة سومر.

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الشفقة بالذات على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (150) فرد، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (61,05) درجة وبانحراف معياري مقداره (7,20) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (51) درجة، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) بدرجة حرية (149) ومستوى دلالة (0,05) والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3) الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الشفقة بالذات

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
150	61,05	7,20	51	17,09	1,96	149	دال

تشير نتيجة الجدول (3) الى ان عينة البحث لديهم درجة من الشفقة بالذات .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالاتي:

ان تمتع موظفي جامعة سومر بدرجة من الشفقة بالذات تشير الى ان الموظفين لديهم القدرة على مواجهة الضغوط التي تواجههم اثناء العمل بلطف ولديهم كفاءة ذاتية عالية، وان الافراد الذين لديهم شفقة عالية بذواتهم لديهم مهارة اساسية في حل النزاعات والخلافات اثناء العمل ولديهم مرونة في التفكير ويتمتعون بذكاء عاطفي والتصرف بوعي، وبما انهم في مرحلة النضج يتطلب منهم اتخاذ طرق متوازنة في التعامل مع ردود وانفعالات السلبية للشخص الاخر وحالتهم النفسية ومعالجة الأمور بوعي وعقلا منفتح، فاستخدام الشفقة بالذات اثناء العمل تؤدي الى نجاح مهني وتكوين علاقات اجتماعية جيدة وهذا يتفق مع تنظير (Neff,2003) التي ترى ان الشفقة بالذات هي رحمة موجودة داخل انفسنا تهدف الى الرعاية والاهتمام

وتطوير انفسنا لمواجهة المعاناة، (Neff, 2003, p.223). وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه نتائج دراسة (Super, 2019) ودراسة (Hoonko&Choi, 2019) في ان الموظفين لديهم درجة من الشفقة بالذات.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق في الشفقة بالذات تبعا لمتغير الجنس.

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الشفقة بالذات والتنظيم الذاتي للذكور والاناث كلا على حدة ومن ثم قامت الباحثة باستعمال الاختبار الزائي لمعامل ارتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الارتباط ، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين الشفقة بالذات والتنظيم الذاتي تبعا لمتغير

الجنس

العلاقة بين المتغيرين	الجنس	العدد	معامل الارتباط r	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائنية المحسوبة	القيمة الزائنية الجدولية	مستوى الدلالة (0,05)
الشفقة بالذات / التنظيم الذاتي	ذكور	91	0,45	0,485	0,15	1,96	غير دالة
	إناث	59	0,43	0,46			

وتشير النتيجة اعلاه انه ليس هناك فرق في العلاقة بين الشفقة بالذات والتنظيم الذاتي حسب متغير الجنس، وذلك لان القيمة الزائنية المحسوبة لهذه المقارنة أقل من الزائنية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى (0,05).

ويمكن تفسير النتيجة كالآتي:

ويمكن تفسير هذه النتيجة ان الشفقة بالذات والتنظيم الذاتي هي من اهم الدوافع الشخصية لدى (الذكوروالاناث) اذ يتضمن كلا منهما المساعدة والدعم والتعزيز والالتقان بالعمل والامتنان ويقترن هذا بمهنة

موظفي الجامعة، وإن كلا الجنسين يعملون في بيئات مماثلة ويخضعون لنفس الظروف في العمل ونفس وجهات التقويم والإشراف وتحت نفس اعباء وضغوطات العمل ويرجع ذلك ان القادة المسؤولين في الجامعات لا يفرقون بينهم في التعامل مما يعمل على تبادل الثقة والاحترام بينهم، ويرجع ذلك ايضا ان مؤهلاتهم العلمية متقاربة تؤدي بهم الى تشابه الافكار وقدرتهم في اختيار اساليب متشابهة في ادارة حياتهم وحل مشكلاتهم والتفاعل مع الآخرين والمواقف بكفاءة اجتماعية عالية، وهذا يتفق مع دراسة (Super,2019)، ودراسة (Hoonko,choi,2019) في عدم وجود فروق ذو دلالة احصائية بين الجنسين في متغيري الشفقة بالذات، ومع دراسة (Zadeh,2016) في متغير التنظيم الذاتي.

الهدف الثالث: التعرف على الفروق في الشفقة بالذات تبعا لمتغير مدة الخدمة.

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الشفقة بالذات والتنظيم الذاتي بحسب فئتي مدة الخدمة ومن ثم قامت الباحثة باستعمال الاختبار الزائي لمعامل ارتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الارتباط ، والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5) نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين الشفقة بالذات والتنظيم الذاتي تبعا لمتغير مدة الخدمة

العلاقة بين المتغيرين	الخدمة	العدد	معامل الارتباط r	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائفة المحسوبة	القيمة الزائفة الجدولية	مستوى الدلالة (0,05)
الشفقة بالذات / التنظيم الذاتي	10 فأقل	118	0,40	0,424	1,30	1,96	غير دالة
	أكثر من 10	32	0,60	0,693			

وتشير النتيجة اعلاه انه ليس هناك فرق في العلاقة بين الشفقة بالذات والتنظيم الذاتي حسب مدة الخدمة، وذلك لان القيمة الزائفة المحسوبة لهذه المقارنة أقل من الزائفة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى (0,50).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالاتي:

هذا يدل على ان الموظفين جميعهم لديهم نفس المهارات والكفايات المكتسبة اثناء العمل ,وانه لا يوجد فرق بين موظفي حديثي الخبرة والموظفين ذو الخبرة فهم يعملون بنفس الجهد والدقة في العمل وهم قادرون على ضبط انفسهم اثناء ضغوطات العمل وان هذه الضغوطات لاتؤثر على حالتهم النفسية فهم يتعاملون برحمة ولطف مع ذواتهم ولديهم كفاءة ذاتية للوصول الى تحقيق اهدافهم ورضا المؤسسة عنهم , ولديهم ادراك عال ان جميع الناس يفشلون ويخطئون ويشعرون بعدم الكفاية بطريقة ما وبالتالي فهم يكافحون من اجل الانجاز وتحقيق الذات ومن ثم تساعد الموظف الجامعي وعلى ادراك لخبراته السلبية فهم كلاهما يميلون الى اثبات ذواتهم بشكل يؤدي الى تطور نموهم المهني.

الاستنتاجات:

بعد عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثان ومناقشتها في ضوء اهداف البحث يمكن التوصل الى الاستنتاجات الاتية:

1- ان شريحة موظفي الجامعة بصورة عامة يمتلكون شفقة بالذات سواء كان ذلك عند الذكور ام الاناث, عن طريق تمتعهم بأهم مهارات الشفقة بالذات مما عزز الاداء الايجابي في تعاملهم مع مواقف الحياة واحداثها المختلفة.

2- تعد الشفقة بالذات بعد نفسي في تكوين سلوكيات ايجابية جيدة في التعامل مع المواقف المختلفة.

3- لا توجد فروق ذو دلالة احصائية الشفقة بالذات تبعا لمتغير الجنس وهذا يعود الى عملهم الانساني الذي يقوم به الفرد في الجامعة والتأكيد على مبدأ المساواة بين الجنسين والاحساس بالمسؤولية الكبيرة الملقة على عاتقهم.

4- لا توجد فروق ذو دلالة احصائية في الشفقة بالذات تبعا لمتغير الخدمة هذا يدل على امتلاك الموظفين جميعهم من الذكور والاناث المهارات والكفايات الجيدة في العمل فهم يعملون بنفس الشغف والقه في العمل ويتمتعون بكفاءة ذاتية عالية.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان يمكن ان توصي بما يأتي:-

1. تحفيز الباحثين في الميدان التربوي لأعداد بحوث ودراسات متنوعة حول كيفية تعزيز استخدام الشفقة بالذات لدى الطلبة والموظفين في الجامعة.
2. استثمار الجانب الايجابي في امتلاكهم الشفقة بالذات والتنظيم الذاتي في تطوير قدراتهم وامكاناتهم الوظيفية.
3. العمل على زيادة الاتصال والتواصل بين الموظفين والطلبة والاساتذة من اجل تحقيق الرفاهية الاجتماعية والنفسية داخل المؤسسة .
4. يجب على المسؤولين في الجامعة ان تدفع موظفيها نحو الجانب الايجابي من الشفقة بالذات لا الجانب السلبي الذي يؤثر على ادائهم الوظيفي.

المقترحات:

اجراء بحوث مماثلة للبحث الحالي على شرائح اخرى من المجتمع(مدرسين- مرشدين- معلمين- موظفي المؤسسات الاخرى).

1- اجراء بحوث مماثلة للبحث الحالي تأخذ متغيرات ديموغرافية اخرى مثل(المهنة- الحالة الاجتماعية- التخصص الانساني- المستوى الاقتصادي).

2- دراسة الشفقة بالذات وعلاقتها(الاداء الاكاديمي- المنطق العاطفي).

المصادر العربية:

- جولمان. دانييل.(2000).**الذكاء العاطفي**. ترجمة ليلى الجبالي. سلسلة كتب ثقافية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. العدد262. الكويت.
- داود. عزيز حنا. وعبد الرحمن. انور حسين. (1990).**مناهج البحث التربوي**. بغداد. وزارة التعليم والبحث العالي. جامعة بغداد.
- رزوقي. عبد الحسين. وعيال. ياسين حميد.(2011).**القياس والتقويم للطالب الجامعي**. كلية التربية ابن الرشد.
- زغبلي. محمد احمد. (2020). درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل. **المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية**. مجلد4(15)، 1-28.

- شاور. سماح حامد.(2021). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى السكري في محافظة الخليل. رسالة ماجستير منشورة. الخليل . فلسطين.
- الضبع. فتحي عبد الرحمن. (2018). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الاكاديمي لدى طلاب الجامعة. جامعة اسيوط. مصر. المجلة العلمية. المجلد(34) 3.
- العاسمي. رياض نايل. (2014). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد .مجلة جامعة دمشق. المجلد30(1). دمشق.
- العبودي. طارق محمد بدر. وصالح. علي عبد الرحيم. (2015). علم النفس الايجابي رؤية معاصرة. ط1. دار معالم الفكر. بيروت لبنان.
- عبد الخالق. احمد.(1993). اختبارات شخصية(مقدمة نظرية ومعايير عصرية). دار المعرفة الجامعية. القاهرة.
- عبد الرحمن. سعد.(1983). القياس النفسي. ط1. مكتبة الفلاح. الكويت.
- علام. صلاح الدين محمود.(1986). تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي. مطابع القيسي التجارية. الكويت.
- علوان. عماد ابن عبدة. (2016). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الاحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها. مجلة الدولية التربوية المتخصصة. المجلد5 (9). الرياض.
- الكبيسي. وهيب مجيد.(2010). الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية. ط1. بيروت .لبنان
- المسعودي. انور فاضل.(2016). التنبؤ بالاتجاه نحو مهنة التدريس بدلالة الكفاءة الذاتية المدركة والمناخ النفسي الاجتماعي لمطبقي كليات التربية البدنية والرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بابل.

المصادر الأجنبية

- Anastasi. A.(1976).**Psychological Testing** .Mcmillon on publishing .New york.
- Desmond. Tim.(2017).**The self-Compassion Skill workbook 6**.
- Eble m,..R.L.(1972).**Essentials of Attiudes scale**contraction. New York.
- Franek,J.R.& Wallen.N.(1993). **How to Design and evaluate research in education**. (2nd ed) New York:Me Graw Hill Inc.
- Hoonko. Sung &Choi. Yongjun.(2019).Compassion and Job Performance:Dual-Paths through positive work –Related Identity. collective Self –Esteem and positive Psychological capital .**journal Sustainability**.11(6766).p.1-13.
- Kalnins. G.(2015).**A journey with Self-Compassion within the context of the Chrision faith**. (M.A).trinity western University.p.899-902.
- kelly .H. werner,.Hooria. jazair. Philippe. R.G. &Michal .Z. Richard. G.H,& James. J. Cross.(2012).**Self-Compassion and Social anxiety disorder**. Department of Psychology .Stand Ford University .V 25(5),p.543-558
- Neff. Kristen.(2003a).**the development and validation of a scale of measuer self-Compassion. self and Identity**.
- Neff. Kristen. (2003b). **Self-C0mpassion an alternative conceptualization of-healthy attitude to world one self. Self and identity**.
- Neff. Kristen. (2011). **self-Compassion(the proven power of being kind to yourself**. v(1).New York. United States.
- Neff. Kristen. & Costigan. (2014). Self-Care: Theory Self-Compassion. **The Professional counse** .V 7(3).p.279-285.
- Nunnally J.C.(1981). **Introduction to psychology measurement** .graw.hill.
- Riss. Helen.&M.d.(2018).the Empathy Effect .Liz. Neporent.

-Stober. J.(2003). Self-Pity: Exploring the Link to Personality, control Beliefs and Anger. **Journal of Personality**.V71.

-Super. Amanda. (2019). **Exploring Development of self-compassion in the work place**. Kingston business school.