



# الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين

**ايناس احمد حسين حسن**

باحثة بقسم علم النفس  
كلية الآداب - جامعة جنوب الوادي

**DOI: 10.21608/qarts.2022.151255.1471**

مجلة كلية الآداب بقنا (دورية أكاديمية علمية محكمة)

مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - العدد ٥٤ (الجزء الثاني) يناير ٢٠٢٢

ISSN (Print): 1110-614X الترخيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة

ISSN (Online): 1110-709X الترخيم الدولي الموحد للنسخة الإلكترونية

موقع المجلة الإلكتروني: <https://qarts.journals.ekb.eg>



## الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين

## الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) معلم، ممن تراوحت أعمارهم ما بين ٢٦ : ٦٠ عامًا، بمتوسط عمري قدره ٣٣ : ٤٤ عامًا ، وانحراف معياري (٨.٨٢)، وقد بلغ عدد الذكور فى العينة (180)، وبينما بلغ عدد الإناث (240) وتم الحصول على عينة الدراسة من المدارس (الابتدائية، والإعدادية، والثانوية) بمحافظة الأقصر، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة)، مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثة)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين عند مستوى دلالة ٠,٠١ .

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات ، الرضا عن الحياة

## مقدمة

تعددت الأسماء والأوصاف التي أطلقها الباحثون على عصورهم، فقد أطلق على القرن العشرين عصر القلق. ومن الممكن أن نطلق على العقود الأخيرة من القرن العشرين وحتى الآن "عصر علم النفس الإيجابي"<sup>١</sup> ويذكر سليجمان أن علم النفس الإيجابي يمكن أن يضطلع بأدوار مهمة في كل من البحوث والتطبيقات كالعلاج والوقاية. ويقع في مجال البحوث موضوعات مثل: الرضا عن الحياة، والسعادة، والأمل، والتفاؤل، ومواجهة الضغوط، ونوعية الحياة. ويندرج في مجال العلاج المهارات الاجتماعية، الشجاعة، الاستبصار، الواقعية، القدرة على الاستمتاع، التوجه نحو المستقبل،.....(أحمد محمد، ٢٠٠٨: ١٢١).

فالتفكير الإيجابي عبارة عن مجموعة من الاستراتيجيات تعطي الفرد ثروة من الأفكار العلمية أثناء العمل وفي وقت الفراغ كما تمنحه ذخيرة كبيرة من المعلومات عن الأساليب والطرق العلمية التي يمكنه بواسطتها أن يعيش حياته بنشاط وحيوية الإنسان المقبل على الحياة (آن ماكجي؛ دوين ترامبل؛ باربرا لو، ٢٠٠٩: ١١).

ومن أوضح علامات الصحة النفسية<sup>٢</sup> في الشخصية هي قدرتها الكبيرة على أن تحب وقدرتها على العمل والإنتاج، وما أحوج قضية التنمية في المجتمع إلى توافر هاتين الطاقتين. فالحب يقوى الروابط بين أفراد المجتمع ومؤسساته، ويقاوم النزعات العدوانية، فينصرف الجميع كل يعمل لصالح نفسه ومجتمعه (فرج عبد القادر، ١٩٩٩: ٣٩). وعندما حاول العلماء أن يضعوا أيديهم على أسباب الصحة النفسية، وجدوا أن الرضا النفسي والحب هما أهم ما يحمي الإنسان من المرض النفسي وتؤكد الأبحاث أن قيمة الحب، والتعاطف، والرحمة، والتسامح وخدمة الآخرين لها تأثيرها الواقي من الاكتئاب والقلق وأمراض القلب (أحمد عكاشة، ٢٠٠٨: ٤).

<sup>1</sup> positive psychology

<sup>2</sup> Mental health

وتعد الشفقة بالذات ٣ بعداً من أبعاد البناء النفسي والاكتفاء الذاتي فتمكن الفرد من فهم ذاته بشكل أعمق والتعامل مع الانفعالات والمشاعر السارة وغير السارة دون مبالغة، حيث تتيح الشفقة بالذات للفرد الفرصة في التعرف علي الأفكار السلبية وتحويلها إلي أفكار ومشاعر إيجابية (سهام عليوة؛ علياء أبو المجد؛ محمود العطار، ٢٠١٩: ٦٨٩).

ولقد استكشف الباحثون دور الثقافة وجودة الحياة واحترام الذات في تشكيل الرضا عن الحياة (Kang, Shaver, Sue al , 2003). وأشارت النتائج إلى أن التمايز العاطفي، يساهم في الحفاظ على علاقات جيدة بين الأشخاص في الثقافات الجماعية (الاشتراكية)، مما يساهم في تقدير الذات والرضا عن الحياة (Melanie Gayle ) (White, 2004: 15).

كما أوضحت الدراسات الاجتماعية أن مركز الشخص في نظر المجتمع تمثله مهنته أكثر من أى عامل آخر منفرد حيث تعد المهنة دليلاً جيداً على أسلوب حياة الفرد. وتشير البحوث والدراسات النفسية إلي عمق أثر مواقف العمل في تشكيل أنماط الأبنية النفسية لدى أعضاء المجتمع وأن أثرها لا يقف عند حدود الأشخاص المواجهين لها مباشرة، بل أنه لينفذ خلالهم إلى أسرهم. للمهنة أهمية في تقدير المكانة الاجتماعية للفرد بالإضافة إلى أهميتها في تقدير المكانة الاقتصادية (عبد اللطيف محمد خليفة، ١٩٩٨: ٢٥٢).

### مشكلة الدراسة

ويعد البحث في المتغيرات الإيجابية التي تبعث السعادة والسرور في النفس من المطالب الأساسية لعلم النفس الإيجابي، وبناءً على آريميستون وهوفمن أظهرت الدراسات أن الشفقة بالذات ترتبط إيجاباً بالتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة والتوافق النفسي وسلباً بالتأثير السلبي والاضطرابات النفسية. وقام موري بمراجعة العديد من الدراسات التي

<sup>3</sup> Self- compassion

تناقش العوامل الاجتماعية والنفسية المرتبطة بجرائم العنف وتفترض أن الشفقة بالذات هي مؤشر على الصحة العقلية الإيجابية. (عماد بن عبده علوان، ٢٠١٦: ٥).

وتجدر الإشارة إلى أن العنصر البشري هو الثروة الحقيقية والمحور الاساسى للإنتاج وبالتالي فإن رضا العاملين يعد مطلباً أساسياً لأي مؤسسة. وتؤدي الخصائص الشخصية والوظيفية للمعلمين دوراً مهماً في أداء المعلم فتطوير أى مؤسسة لا يقتصر على التوسع في الفاعليات بل يصاحب ذلك تطور نوعى باتخاذ الخطوات المناسبة لتطوير فاعلية العاملين وتكيفهم مع التحديات التي تواجههم وتحسين بيئة العمل لتحقيق مستوى عالٍ من الانتاجية وقدر مماثل من الرضا (منصور عبدالله، ٢٠١٤: ٤٧٥٤). وينعكس هذا الرضا على مختلف الجوانب النفسية، فشعور الفرد بالرضا عن حياته ينعكس على عمله كما ينعكس على معدل انتاجيته وكفاءته (سعيد بن سليمان؛ مها عبد المجيد، ٢٠١٤: ٢٢).

**ويمكن تحديد مشكلة الدراسة كالتالي:**

١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين؟

**أهمية الدراسة**

تتضح أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية

- قلة الأبحاث العربية التي ربطت بين متغيرات الدراسة مجتمعة معاً؛ ومن ثم هناك حاجة إلى المزيد من البحث في هذا الموضوع .
- إثراء المكتبات العربية والمصرية خاصة بمثل هذه الدراسة التي تخص أحد الموضوعات الحديثة في وقتنا الحالي .

**أهداف الدراسة**

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين.

**مصطلحات الدراسة:**

أ-الشفقة بالذات: هي اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف والأحداث الضاغطة والمشكلات التي يمر بها الفرد، ولطفه بذاته عند تعامله مع تلك المشكلات وعدم انتقاده لها، وأيضاً إدراكه أن ما يمر به من مشكلات هو جزء من مشكلات المجتمع، وقدرته على التفكير بإيجابية وضبط انفعالاته (مروة محمود عمار، ٢٠١٨: ٣٨٠).

ب - الرضا عن الحياة: ويعرف بأنه النظرة المتفائلة للمستقبل، والسعادة النفسية والراحة وقلة الشعور بالضغط، وانسجام الفرد مع الجماعة والشعور بالتقدير داخلها وسعادته بالانتماء إليها ورضا الفرد عن حياته وحصوله على حقوقه بسهولة (وليد محمد؛ منار منصور، ٢٠١٨: ٥٧٠).

**النظريات المفسرة للشفقة:****نظرية نيف (Neff, 2003)**

قسمت نيف الشفقة بالذات إلى ثلاثة أبعاد، وأشارت أن هذه الأبعاد تتفاعل فيما بينها لخلق إطار وجداني متسامح للعقل وهذه الأبعاد هي :

اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي : ويشير إلى الرفق بالذات في حالة الإحباط بدلاً من لومها ونقد الذات الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: فالخبرات المؤلمة للفرد جزء من ما يعانيه معظم الأفراد.

اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد: وهي حالة من الوعي المتوازن في رؤية وتحديد الأفكار والمشاعر المؤلمة بدلاً من الإفراط فيها.

ومن ثم فإن الشفقة بالذات هي خبرة إنسانية مشتركة تقوم على مشاركة الأحران والأفراح، كما أن العطف بالذات يقوى عندما يدرك الفرد معاناة الآخرين، ويبحث عن

سبل لمساعدتهم ليتخلصو مما هم فيه من الآلم، لذا فهو يوازن بين احتياجاته الشخصية واحتياجات الآخرين (عبير محمد، ٢٠١٩: ١٦٥).

### النظرية الإنسانية<sup>٤</sup>: (ماسلو)

وتشير النظرية الإنسانية إلى أهمية مساعدة الآخرين وتقبلهم ومشاركتهم الآلمهم، وقد شجع ماسلو على مساعدة الآخرين والشفقة بهم والتعاطف معهم فى معاناتهم وفشلهم، كما شجع على فهم الذات والتعاطف معها، وقد أهتم روجرز Rogers بمفهوم الشفقة بالذات كأحد أهداف العلاج المتمركز حول العميل، ومساعدة العميل على أن يكون أكثر وعياً وتقبلاً لذاته، مع قدرته على التعبير عن احتياجاته وهو ما يطبق عليه "التقبل الذاتى غير المشروط"<sup>٥</sup> (أمانى عادل سعد، ٢٠٢٠: ٢٣٦).

### النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

#### نظرية القيم والأهداف والمعاني<sup>٦</sup>

ترى هذه النظرية أن الافراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الافراد ودرجة اهميتها بالنسبة لهم حسب القيم السائدة فى البيئة التى يعيشون بها، وأظهرت دراسة أويش وآخرون Oise et al ١٩٩٩ ان الافراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون فى تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل فى تحقيقها والشعور بعدم الرضا. وتختلف هذه الاهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد، ويعتمد تحقيقها على الاستراتيجيات المتبعة فى تحقيقها والتى تتلاءم مع شخصية الفرد (صفاء عبد الزهرة؛ محمد عبد الرضا، ٢٠١٨: ٤).

<sup>4</sup> Human theory

<sup>5</sup> Unconditional Acceptance

<sup>6</sup> Values Goals and Meaning Theory



### نموذج المقارنة الاجتماعية<sup>7</sup> ل (Easterlin, 2001)

يرى (استرلين) أن الافراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فتخلق المقارنة درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة . وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو بين الدول، ومن ثم تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاقتصادية والاجتماعية. وأكثر المقارنات وضوحاً هي تلك التي مع الأقارب أو الجيران أو زملاء الدراسة أو الجامعة ، أي الذين مرو بنفس الظروف، وتبين الكثير من التجارب أن الناس تحت ظروف المشقة أو الذين لديهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم لتحسين صورة الذات لديهم (عدنان مارد؛ حسام محمد، ٢٠١٥ : ١٣٠).

الدراسات السابقة:

دراسات ربطت بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة:

دراسة أنغيانغ لي ( Angyang Li et al, 2020 )

حققت هذه الدراسة في العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من الصينيين المقيمين في الحجر الصحي أثناء جائحة COVID-19. تكونت العينة من ٣٣٧ مقيماً في الحجر الصحي (١٢٩ ذكر و ٢٠٨ أنثى) من الصين، والذين أكملوا مقاييس المعلومات الديموغرافية، ومقياس الشفقة بالذات، ومقياس الرضا عن الحياة. وقد كشفت النتائج أن الشفقة بالذات ارتبطت بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة. كما أشارت

<sup>7</sup> Social Comparison Models

النتائج إلى أن التركيز علي الشفقة بالذات في حالة التوتر يمكن أن يزيد من الرضا عن الحياة لدى الأشخاص المعزولين على أنفسهم خلال COVID-19 .

### دراسة لينغ تشو تشي و تشن سيانغ انج ( Ling-Choo Chew & Chin-Siang ) (Ang,2021)

هدفت الدراسة إلي التعرف علي علاقة الأنا والأصالة والشفقة بالذات بالرضا عن الحياة لدى البالغين، تكونت العينة من ٢٠٣ من البالغين (٢٨ إناث، ٧٥ ذكور) تتراوح أعمارهم بين ٢٠-٧٠ عام، وقد تم تطبيق مقياس الأنا (QES; Wayment et al., 2014)، ومقياس الأصالة (AS; Wood et al., 2008)، ومقياس الشفقة بالذات (SCS-SF; Raes et al., 2011)، ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS; Diener et al., 1985)، وأظهرت النتائج أن الأبعاد الثلاثة للأكتفاء الذاتي وهي (الأنا، الأصالة ، الشفقة بالذات) ارتبطت إيجابياً بالرضا عن الحياة. كما يزداد الرضا عن الحياة عندما يتم ممارسة مكونات الشفقة بالذات مثل اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية بشكل متكرر، بينما ارتبط الحكم الذاتي والعزلة سلبياً بالرضا عن الحياة.

### دراسة هاني عبد الحافظ ومحمد حسن ( Hani Abdel Hafez & Mohammed ) ( Hasan,2021)

هدفت هذه الدراسة إلي تحديد العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة، والتعرف على الترابط الإحصائي بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات (العطف الذاتي، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية)، تكونت العينة من طلاب الجامعات، استخدم الباحث مقياس الشفقة بالذات إعداد Neff (٢٠٠٣) ترجمة الباحثين، ومقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد للطلاب إعداد Huebner et al (1998) ترجمة الباحثين، أظهرت النتائج ارتفاع الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعات، كما أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالرضا عن

الحياة من خلال أبعاد الشفقة بالذات، باستثناء أبعاد الحكم الذاتي والعزلة والتوحد المفرط مع الذات، كما أظهرت الدراسة ارتباطاً سلبياً بين بعد الحكم الذاتي والرضا عن الحياة، وأشارت أيضاً إلي أنه لا توجد اختلافات بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات والرضا عن الحياة.

#### التعقيب علي الدراسات السابقة:

تمكنت الباحثة من الاطلاع على العديد من الدراسات التي أجراها الباحثين في بيئات ثقافية واجتماعية مختلفة، وقد أفادت الباحثة من تلك الدراسات في تحديد هدف الدراسة واختيار الأدوات، وإعداد مقياس الشفقة بالذات والرضا عن الحياة، بالإضافة إلي الاستفادة من تلك الدراسات في اختيار عينة الدراسة وصياغة الفروض وإجراء المقارنات بين نتائجها المختلفة، ولقد اتفقت الدراسة الحالية في أهدافها مع أهداف الدراسات السابقة.

#### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ٤٢٠ معلم، ١٨٠ ذكر، ٢٤٠ انثي بالمدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية بمحافظة الأقصر، وذلك لتحقيق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، تتراوح الفئة العمرية من ٢٦:٦٠ عاماً، بمتوسط عمري قدره (٣٣,44)، وانحراف معياري ٨.٨٢.

#### أدوات الدراسة :

- ١- مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة).
- ٢- مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثة).

## الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات:

## أولاً: صدق المقياس

## - صدق الاتساق الداخلي:

وقد تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس

جدول (١) يوضح حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس

م	البيان	معامل ارتباط الفقرة	
		الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للمقياس
١.	اتقبل شخصيتي بما فيها من عيوب	0.440**	0.268**
٢.	أدعم ذاتي للتغلب علي الصعوبات	0.444**	0,307**
٣.	لا أسامح نفسي بسهولة	-0.092	-0.078
٤.	عندما أفشل في شئ مهم بالنسبة لي أعلم أن الله سيعوضني خيراً	0.383**	0.402**
٥.	أنا غير مهتم بحل مشكلاتي	0.444**	0.364**
٦.	أرطق بنفسي عندما أتعرض لموقف صعب	0.436**	0.221*
٧.	لست متصالح مع ذاتي	0.376**	0.353**
٨.	أروح عن نفسي عند شعوري بالحزن	0.408**	0.422**
٩.	ألوم نفسي بشدة عندما أخطئ	-0.211*	-0.280**
١٠.	أحدث مع نفسي بايجابية خاصة في الأمور المتعلقة بالذكريات المؤلمة	0.463**	0.294**
١١.	أشعر انني سبب كل المشكلات من حولي	0.111	0.142
١٢.	أتفهم الجوانب التي أكرها في شخصيتي	0.249*	0.199*

معامل ارتباط الفقرة		العبارة	البعد	م
الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للبعد			
0.356**	0.349**	استفيد من تجارب الآخرين في حل مشكلاتي	الثاني الإنسانية المشتركة	.١٣
0.222*	0.313**	أفضل الأفراد بنفسني		.١٤
0.283**	0.٤٦٧**	أعترف أن لدي عيوب كغيري من الناس		.١٥
0.231*	0.٣٨٠**	لا يوجد من يشاركني أحزاني		.١٦
0.115	0.٢٧١**	عندما لا تسير الأمور على ما يرام أتذكر ان الحياة تكون صعبة على الجميع		.١٧
0.353**	0.٤٤٣**	يدفعني شعوري بالإحباط للعزلة عن الآخرين		.١٨
0.271**	0.٣١٨**	الجميع يخطئ في بعض الأحيان		.١٩
0.359**	0.٣٧٦**	عندما أشعر بالحزن، أفكر بأن الآخرين أكثر سعادة مني		.٢٠
0.210*	0.٣٣٣**	أرى أن المشكلات جزء من حياة كل فرد		.٢١
0.359**	0.٤٩٢**	أشعر بأنني في عالم والآخرين في عالم آخر		.٢٢
0.358**	0.٤٨٨**	أستعين بذوي الخبرة عندما تواجهني مشكلة صعبة	.٢٣	
0.441**	0.٤٨٧**	أحب الاستماع لقصص كفاح الآخرين، وأخذ العبرة منها	.٢٤	
0.442**	0.٥٠٢**	أحاول أستعادة توازني عندما أمر بظروف صعبة	الثالث اليقظة العقلية	.٢٥
0.394**	0.٤٨٤**	يلازمني إحساس قوي بعدم كفاءتي		.٢٦
0.363**	0.٥٣١**	أفكر بعقلانية عندما أعاني		.٢٧
0.307**	0.٤١٠**	أشعر بالنقص عندما أخفق في تحقيق أمر مهم		.٢٨

معامل ارتباط الفقرة		العبارة	البعد	م
الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للبعد			
0.464**	0.٤٤٠**	عندما تنخفض روعي المعنوية أبحث عن أسباب ذلك بجدية		.٢٩
0.118	0.٢٩٧**	عندما أشعر بالأحباط أركز علي كل ما هو خاطئ		.٣٠
0.529**	0.٣٨٠**	أعترف بأخطائي وأحاول التعلم منها		.٣١
0.245**	0.٣٦٤**	يصعب علي حل مشكلاتي بمفردي		.٣٢
-0.107	0.٠٠١	أرفض مبدأ الكل أو لاشئ في التفكير		.٣٣
-0.066	0.١٣٨	أفكر في أخطائي مراراً وتكراراً		.٣٤
0.226*	0.٣٧٩**	أستطيع أن أفصل بين حياتي الشخصية وحياتي العملية		.٣٥
0.469**	0.٥١٨**	لدي أهداف واقعية قابلة للتنفيذ		.٣٦

ويتضح من الجدول (٣) أن جميع عبارات أبعاد مقياس الشفقة بالذات ترتبط بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، و (٠,٠٥) باستثناء العبارات (٣,١١,٣٣,٣٤). كما يتضح من الجدول (٣) أن جميع عبارات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، و (٠,٠٥) باستثناء العبارات (٣,١١,١٧,٣٠,٣٣,٣٤)

#### ثانياً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الشفقة بالذات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل ويوضح الجدول التالي نتيجة هذا الإجراء:

## جدول (٢)

معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد المفردات	معامل الثبات
الدرجة الكلية للمقياس	٢٩	٠,٧٣٨

ويتضح من الجدول (٢) أن معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات ككل على درجة مناسبة من الثبات، مما يدل على أن المقياس على درجة مرضية من الثبات.

ثانياً: مقياس الرضا عن الحياة:

صدق المقياس:

- صدق الاتساق الداخلي:

وقد تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول التالي نتيجة هذا الإجراء:

يوضح جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس

م	البعد	العبارة	معامل ارتباط الفقرة	
			الدرجة	الدرجة الكلية
-١	الأول	أشعر بالتفاؤل بأن القادم سيكون أفضل	0.٤٣٩**	0.٣٩٥**
-٢		أعتقد أنني موفق في حياتي	0.506**	0.٣٧٩**
-٣		أنام نوماً هادئاً	0.431**	0.٣٣٦**
-٤		حظي سئ في الحياة	0.578**	0.٥٣٠**
-٥		أمتلك حياة مستقرة	0.329**	0.٢٣٩*
-٦	البعد النفسي	هناك تشابه بين الحياة التي أعيشها والحياة التي أتمناها	0.514**	0.٤٦٧**
-٧		أنا سعيد في حياتي	0.477**	0.٣٩٢**

م	البعد	العبرة	معامل ارتباط الفقرة	
			الدرجة	الدرجة الكلية
-٨		أشعر بالخيبة عندما افكر بالماضي	0.439**	0.٣٤٣**
-٨		أتمتع بصحة جيدة	0.454**	0.٤١٤**
-١٠		إذا استطعت أن اعيش حياتي من جديد لن أغير شي فيها	0.443**	0.٤١٧**
-١١		أشعر بالرضا عن نفسي	0.537**	0.٤٢٥**
-١٢		ليس لدي ما أفتخر به	0.342**	0.٣٨١**
-١٣		اسعي لتحقيق ذاتي دائماً	0.416**	0.٣١١**
-١٤		أشعر بأني بلا قيمة	0.418**	0.٣١٤**
-١٥		أمتلك العديد من الصفات الجيدة	0.359**	0.٣٨٢**
-١٦		اتمنى أن أكون شخص آخر	0.278**	0.١٨٨
١٧		أكن الكثير من الأحرار لذاتي	0.418**	0.٣٨٤**
-١٨		أميل إلى الشعور بأني فاشل	0.501**	0.٣٨١**
	البعد	العبرة	بكلية البعد	بكلية المقياس
-١٩	الثاني	يصفني الآخرون بأني مرح	0.356**	0.١٧٣
-٢٠		تحظى آرائتي بالقبول من الآخرين	0.496**	0.٤٠٥**
-٢١	البعد	أفضل الجلوس بمفردي	0.150	0.١٤٥
-٢٢		تدعمني أسرتي في المشكلات التي أتعرض لها	0.255*	0.٢٢٩*
-٢٣	الأجتماعي	أحب مشاركة الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية	0.535**	0.٤١١**
-٢٤		أنا قادر علي تكوين صداقات عديدة	0.614**	0.٥٠٧**
-٢٥		يقتدى أصدقائي بسلوكي الاجتماعي	0.٤٩٥**	0.٣٤٧**



م	البعد	العبرة	معامل ارتباط الفقرة	
			الدرجة	الدرجة الكلية
-٢٦		أجد صعوبة في تقبل الآخرين والتعايش معهم	0.٣٣٨**	0.٢١٥*
-٢٧		أتمنى الخير للآخرين	0.٣٣٦**	0.٣٤٧**
-٢٨		أصبحت الصداقة الحقيقية نادرة	0.٢٤٤*	0.١٠٠
-٢٩		يشعر الآخريين بحقيقة مشاعري أثناء التعامل معهم	0.٤٩٠**	0.٢٩٨*
-٣٠		يسعدني سماع أخبار مفرحة عن أصدقائي	0.٤٨٧**	0.٤٠٩**
-٣١		أشعر بأنني أعمل في المكان المناسب	0.٥٦٦**	0.٤٤٤**
-٣٢		يتناسب الدخل الذي أتقاضاه مع احتياجاتي	0.٤٦٧**	0.٢٨٨**
-٣٣		تربطني علاقة جيدة مع مديري في العمل	0.٤٥٠**	0.٣٨٤**
-٣٤		أسكن في بيت مناسب	0.٤٧٤**	0.٣٩٩**
-٣٥	الثالث البعد	قليلاً ما يثق زملائي بقدراتي	0.٢٦٦**	0.١٧٢
-٣٦	الاقتصادي	أحاول أن أطور من نفسي	0.٢١١*	0.٣١٦**
-٣٧	الوظيفي	أستمتع بحياتي العملية	0.٥٣٧**	0.٥٦٤**
-٣٨		أثق في نجاحي بالأعمال التي أقوم بها	0.٥٤٧**	0.٥٢٣**
٣٩		أشعر بالأرهاق بعد العمل	0.١٥٠	0.٠٤٨
-٤٠		يحترم أولياء الامور جهودي مع أولادهم	0.٤٨٩**	0.٣٦٥**
-٤١		إذا اتحت لي الفرصة لأختار مجال عملي مجددا فسأختار نفس الوظيفة	0.٦٨٦**	0.٤١٧**
-٤٢		يحفزوني زملائي من المعلمين للتدريس بطريقة أفضل	0.٢٢١*	0.٠٤٠

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٣) أن جميع عبارات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة ترتبط بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، و (٠,٠٥). ما عدا العبارة (٣٩,٢١).

كما يتضح من الجدول (٣) أن جميع عبارات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، و (٠,٠٥) باستثناء العبارة (٤٢,٣٩,٣٥,٢٨,٢١,١٩,١٦)

#### ثانياً- ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقة ألفا :

طريقة ألفا كرونباخ: قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل ولكل بعد على حدا من أبعاد المقياس، ويوضح الجدول التالي نتيجة هذا الإجراء:

#### جدول (٤)

معاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس وأبعاده	عدد العبارات	معامل الثبات
البعد الأول: البعد النفسي	١٧	٠,٧٦٣
البعد الثاني: البعد الاجتماعي	٩	٠,٥٧١
البعد الثالث: البعد الاقتصادي والوظيفي	٩	٠,٧٢٦
الدرجة الكلية للمقياس	٣٤	٠,٨٤٢

ويتضح من الجدول (٤) أن معاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة ككل ولكل بعد على حدا على درجة مناسبة من الثبات، مما يدل على أن المقياس على درجة مرضية من الثبات.

## تفسير النتائج:

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المعلمين : تعمل الشفقة بالذات علي جعل الفرد أكثر ذكاءً عاطفياً ورفقاً بذاته عند مواجهة الأزمات، وعند الشعور بالنقص، وبالتالي فإنها تدفعه لقبول الفشل، والأعتراف بأن الفشل هو حالة إنسانية مشتركة بين البشر، وأن جميع البشر مطالبون بأن يكونوا أكثر رحمة بذواتهم ، وكلما ارتفع مستوى الرحمة بالذات أدى ذلك لأرتفاع معدلات الرضا عن الحياة، مما يعطي أهمية للرحمة بالذات في تنمية الرضا عن الحياة (Akin,2009,105). وهو ما يتفق مع نتيجة (تيرى وليرى، ٢٠١١) التي تشير إلي أنه عندما يتمتع الفرد بدرجة عالية من الشفقة بالذات، فهو يتمتع كذلك بدرجة عالية من الإيجابية والصحة النفسية والرضا عن الحياة. فكلما زاد تعاطف المعلمين مع أنفسهم، زاد شعورهم بالرضا عن حياتهم. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أنغيانغ لي (Angyang Li et al, 2020) ، إلي أن الشفقة بالذات ارتبطت بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كات تونغ و كوينه أنه (Cat Tuong Nguyen Phuoc &Quynh-Anh Ngoc Nguyen ,2020) التي كشفت عن وجود علاقة إيجابية بين الدفاء الذاتي (ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات) مع الرضا عن الحياة، كما اتفقت مع نتائج دراسة (سيد أحمد محمد الوكيل، ٢٠٢٠) التي تشير إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين كل من الشفقة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة.

## التوصيات:

- إجراء مزيد من الدراسات حول الشفقة بالذات وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
- الاستفادة التطبيقية من نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج تدريبية علي الشفقة بالذات.

## مراجع الدراسة:

## أولاً: المراجع باللغة العربية

أحمد عكاشة. (٢٠٠٨). *الرضا النفسي (الباب الملكي للصحة والسعادة)*، القاهرة: مكتبة الأسرة.

أحمد محمد عبد الخالق. (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، *دراسات نفسية*، ١٨ (١)، ١٣٥-١٢١.

أمانى عادل سعد. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، *مجلة كلية التربية*، ٣١ (١٢١)، ٢٨٢-٢٢٤.

آن ماكجي؛ دوين ترامبل؛ باربرا لو. (٢٠٠٩). *التفكير الإيجابي*، ترجمة علا أحمد صلاح، ط٣، القاهرة: مركز الخبرات المهنية للإدارة- بمبك.

رجاء محمود أبو علام (٢٠٠٩) التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج (SPSS). الطبعة الثالثة، دار النشر للجامعات، القاهرة.

سعيد بن سليمان الظفري؛ مها عبد المجيد جواد العاني. (٢٠١٤). الرضا عن الحياة الزوجية وعلاقته بالرضا الوظيفي للمرأة العمانية العاملة، *مجلة الطفولة والتربية*، ٦ (١٨)، ٦٠-١٥.

سيد أحمد محمد الوكيل. (٢٠٢٠). الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الفيوم، *المجلة المصرية لعلم النفس الأكلينيكي والإرشادي*، ٨ (٣)، ٤٢١-٣٦٧.

سهام علي عبد الغفارعلوية؛ علياء عادل عبد الرحمن أبو المجد؛ محمود مغازي علي العطار. (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي لتنمية الشفقة بالذات لدى الموهبين الصم، *مجلة كلية التربية، ١٩* (٢)، ٧٠٦-٦٧٩.

صفاء عبد الزهرة حميد الجمعان؛ محمد عبد الرضا شريف. (٢٠١٨). الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣* (٣)، ١٧-١.

فرج عبد القادر طه. (١٩٩٩). علم النفس وقضايا العصر، القاهرة: العين لدراسات الاجتماعية.

عبير محمد الصبان. (٢٠١٩). العنف الزوجي وعلاقته بالشفقة بالذات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة كلية التربية، ٣٠* (١٢٠)، ١٩٦-١٥٥.

عدنان مارد جبر؛ حسام محمد منشد. (٢٠١٥). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة، *مجلة الأستاذ، ٢* (٢١٤)، ١٥٦-١٢٣.

عماد بن عبده بن محمد علوان. (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها، *المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٥* (٩)، ٢٢-١.

وليد محمد أبو المعاطي؛ منار منصور أحمد. (٢٠١٨). مستوى الانتماء للوطن والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة: دراسة عبر ثقافية مقارنة، *مجلة البحث العلمي في التربية، ٨* (١٩)، ٥٩٤-٥٦٥.

مروة محمود عمار. (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، *مجلة البحث العلمي في التربية، ١٩* (١٩)، ٤٢٤-٣٧٣.

منصور عبدالله المالكي.(٢٠١٤). الرضا الوظيفي لمعلمي المدارس الابتدائية بمدينة ينبع الصناعية في ضوء الخصائص الشخصية والوظيفية. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية*، ١٣(٣٦)، ٤٧٨٢-٤٧٥١.

#### ثانياً: المراجع الاجنبية

Ahmet Akin. (2009). Self- compassion and submissive behavior. **Education and Science**, 34(152), 138.

Angyang Li, Shuo Wang, Minmin Cai, Ruiqi Sun, Xiangping Liu. (2020). Self-compassion and life-satisfaction among Chinese self-quarantined residents during COVID-19 pandemic: A moderated mediation model of positive coping and gender, *Personality and Individual Differences*, Beijing Normal University. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110457.1-8>

Cat Tuong Nguyen Phuoc &Quynh-Anh Ngoc Nguyen. (2020). **Self-Compassion and Well-being among Vietnamese Adolescents**. University of Education, Hue University, Vietnam. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 20, 3, 327-341. [https://www.ijpsy. Com](https://www.ijpsy.Com)

-Melane G. White, White, B.S., M, A. (2004). *The Relationship between Home Life Satisfaction and Job Satisfaction Among Public School Teachers in West*. Doctor degree. Published by ProQuest LLC, Texas Teach University.

## Self-Compassion and its relationship to Life Satisfaction for a Sample of Teachers:

### Abstract

The current study aimed to identify the relationship between self-compassion, and life satisfaction among a sample of teachers. The study sample consisted of (420) teachers, between the ages 26: 60 years, with an average age of 33: 44 years old, and a standard deviation of (8.82). ), the number of males was (180), while the number of females was (240) and the study sample was obtained from schools (primary, middle, and high schools) in Luxor Governorate, and the researcher used the following tools: the self-compassion scale (prepared by the researcher), the life satisfaction scale (prepared by the researcher), and the study results reached: There is a positive correlation between self-compassion and life satisfaction among teachers at the 0.01 level of significance.

**Keywords:** self-compassion, life satisfaction