

الشفقة بالذات وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

دعاء رجب الحسيني السيد فايد (*)

ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الدراسات العليا في الشفقة بالذات، وذلك لدى عينة تتكون من (١٦٠) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنصورة وطنطا وعين شمس (٨٠) من الذكور، (٨٠) من الإناث، بمتوسط عمري (٢٨،٢٥) سنة، وانحراف معياري قدره ($\pm ٣،٦٣$)، وقد تم استخدام مقياس الشفقة بالذات (إعداد: محمد السيد، رياض نايل، علي سعيد، فتحي عبد الرحمن، ٢٠١٤)، ومقياس الدافعية للإنجاز (إعداد: الباحثة). أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة دالة إحصائيًا موجبة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز، كما لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الشفقة بالذات وذلك باستثناء بُعد العزلة والتي كانت في اتجاه الذكور.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات - الدافعية للإنجاز - طلاب الدراسات العليا

(*) معيدة بقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة المنصورة

Self-Compassion and its Relationship with Achievement-Motivation For a Sample of Post Graduate Students.

Doaa Ragab Elhoseny El Sayed Fayed^(*)

Abstract:

This study aimed to investigate the relationship between self-compassion and achievement-motivation among post graduate students, and the difference between males and females in Self-compassion. Research included (160) post graduate students from Mansoura, Tanta and Ain Shams Universities, (80 Male, 80 female) with Mean Age (28,25), S.D ($\pm 3,63$). Tools were: Self-Compassion scale (prepared by Mohamed ElSayed Abd elrhman and others,2014), and Achievement-Motivation scale (prepared by the researcher). Results showed that there is a positive significant Relationship between self-compassion and achievement-motivation. Also found that there isn't a significant statistical difference between males and females on self-compassion scale except isolation in favor of males.

Key words: self-compassion – achievement-motivation – post graduate students

مقدمة الدراسة:

تعدُّ الشفقة بالذات أحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية، وقد تزايد الاهتمام في الفترة الأخيرة بدراسة الشفقة بالذات كأحد المتغيرات الإيجابية المهمة في شخصية الفرد، التي تقاوم الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد، وذلك عندما يعيش حالة من الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية (عادل محمود، ٢٠١٦: ١٥٣). وبدأ الباحثون مؤخرًا بتوجيه الكثير من جهودهم لفحص مفهوم الشفقة بالذات، الذي ظهر كمكون مهم في دراسات الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي بصورة أصبح ينافس فيها تقدير الذات، وتُدرك الشفقة بالذات كنظام دفاعي تطوري

(*) Demonstrator, Department of Psychology, Faculty of Arts, Mansoura University

صُم لتتظيم المشاعر السلبية من خلال التوافق والتناغم مع مشاعر النفس والآخرين (جهاد محمود، ٢٠١٥: ٣٣٩).

وتُعدُّ نيف Neff أول من طرحت مصطلح الشفقة بالذات، وترى أن الفرد لا يشعر بالسعادة النفسية إلا إذا شعر بالشفقة بالذات، فالشفقة بالذات هي مصدر كل سعادة نفسية حقيقية للفرد، وهي تُمثل موقفاً راضياً ومتقبلاً للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته (عفرأ إبراهيم، ٢٠١٧: ٤٥).

ويرى (محمد السيد وآخرون، ٢٠١٤: ٥) أن الشفقة بالذات تتضمن ثلاثة مكونات رئيسية: الذات الحميمة في مقابل الحكم الذاتي، والإحساس الإنساني في مقابل العزلة، واليقظة العقلية في مقابل التوحد الزائد، وأن هذه العناصر مجتمعة تتفاعل مع بعضها لخلق إطار وجداني متسامح للعقل، ويُمكن أن تزداد الشفقة بالذات عندما تحدث معاناة من جانب الفرد، وخاصة عندما تكون الظروف الخارجية من الحياة مؤلمة ولا يمكن تحملها.

وترى نيف وآخرون (Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005: 265) أن الأفراد المشفقين بذاتهم لديهم دافعية للإنجاز ورغبة في تحقيق أقصى إمكاناتهم من التفوق، كما أن الإسهامات الجديدة التي قدمتها الشفقة بالذات تركيزها على الموقف العاطفي الذي يتخذه الأفراد تجاه أنفسهم عندما يواجهون خبرة فشل أو معاناه بدلاً من إلقاء اللوم على الذات.

وتُعدُّ الدافعية للإنجاز من الموضوعات المهمة التي يهتم الباحثون بها، حيث إنه يمكن تفسير الكثير من مظاهر السلوك الإنساني في ضوء الدافعية للإنجاز، نظراً لأن أداء الفرد وإصراره على القيام بأعمال معينة أو مواصلة هذه الأعمال يتوقف على ما لديه من دافعية للإنجاز (أسماء إبراهيم، ٢٠١٣: ١٤٠٣).

ويرجع الاهتمام بدراسة الدافعية للإنجاز نظراً لأهميتها ليس فقط في المجال النفسي، ولكن أيضاً في العديد من المجالات والميادين العملية والتطبيقية كالمجال التربوي، والمجال الاقتصادي والمجال الأكاديمي، كما تُعدُّ

عاملاً مهماً في توجيه سلوك الفرد وفي سعيه إلى تحقيق ذاته لأنه يشعر بتحقيق ذاته من خلال إنجازاته وجهوده وفيما يحققه من أهداف (عبد اللطيف خليفة، ٢٠٠٠: ١٦).

ويرى (عمرو علي، ٢٠١٣: ١٢٧) أن مفهوم الدافعية للإنجاز يتأثر بعوامل ثلاثة عند القيام بمهمة ما وتتمثل العوامل في: الدافع للوصول إلى النجاح، واحتمالات النجاح المرتبطة بصعوبة المهمة، والقيم الباعثة في النجاح، ولذلك فالدافعية للإنجاز شرط أساسي يتوقف عليه تحقق الأهداف بدرجة من الامتياز، سواء في اكتساب المعارف أو تكوين الاتجاهات والقيم أو تكوين المهارات المختلفة.

وأوضحت دراسة وليامز وآخرين (Williams , Stark, & Foster, 2008) أن الشفقة بالذات ترتبط بالمستويات المرتفعة من الدافعية للإنجاز، حيث إن الشفقة بالذات تدفع الفرد للحصول على درجات عالية، كما أوضحت دراسة نيف وآخرين (Neff, et al., 2005) أنه توجد علاقة موجبة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز، حيث إن الأفراد الذين يتعاطفون مع ذاتهم هم أكثر لطفًا بأنفسهم عندما يفشلون، وأكثر وعياً بأن الفشل جزء من القاسم المشترك من البشرية، وأكثر وعياً بعواطفهم السلبية وهم أكثر قدرة على رؤية تجارب الفشل فرصة للتعلم والإنجاز، وأوضحت دراسة برينز وشين (Breines & Chen, 2012) أن الشفقة بالذات ترتبط بالمستويات المرتفعة من الدافعية للإنجاز، حيث إن الشفقة بالذات تحفز الطلاب على زيادة الدافعية للإنجاز.

وترى الباحثة أن مرحلة الدراسات العليا ذات أهمية بالغة في حياة الطلاب، كما أن الشفقة بالذات عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية، لما لها من دور في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والتعامل بإيجابية مع الذات عندما تمر بخبرات محبطة، وأن موضوع الشفقة بالذات وعلاقتها بالدافعية للإنجاز ذات أهمية بالغة حيث تُعدُّ الدافعية للإنجاز عاملاً مهماً في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه.

وفي هذا السياق يأتي اهتمام الباحثة بالعلاقة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز لدى طلاب الدراسات العليا، وكذلك الفروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يمر الناس في وقت ما من حياتهم بأنواع متباينة من الانفعالات السلبية مثل الضيق والحزن والإرهاق والقلق والفشل، ولمواجهة هذه الانفعالات السلبية يحتاجون لاسترجاع هدوءهم والتخلص منها بدون أي آثار سلبية، ولذلك يجب عليهم تحسين وتنمية إحساسهم بالشفقة بالذات للتعامل مع هذه الانفعالات المؤلمة (Deniz, Kesici & Sumer, 2008: 1151).

وترى (عفراء إبراهيم، ٢٠١٧: ٤٢) أن الشفقة بالذات تتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد وسمة من سمات الشخصية الإيجابية وحاجراً نفسياً من الخبرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية، إذ إن الأفراد المشفقين بذاتهم أكثر مرونة وعقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية مقارنة مع الأفراد غير المشفقين بذاتهم، وبذلك تسيطر عليهم الانفعالات السلبية في لحظات الألم، وتفقد الشفقة بالذات قيمتها وتتحول إلى الشفقة على الذات، فالشفقة أكثر من مجرد حب الذات إنها معايشة للخبرة المؤلمة بيقظة عقلية.

وتعدُّ الدافعية للإنجاز من الموضوعات المهمة التي يجب على الباحثين الاهتمام بها حيث إنه يمكن تفسير كثير من مظاهر السلوك الإنساني في ضوء الدافعية للإنجاز، نظراً لأن أداء الفرد وإصراره على القيام بأعمال معينة أو مواصلة هذه الأعمال يتوقف على ما لديه من دافعية للإنجاز (أسماء إبراهيم، ٢٠١٣: ١٤٠٣).

ومنذ ظهور علم النفس الإيجابي واهتمام الباحثين بمتغيرات الشخصية

الإيجابية؛ فقد كان هناك اهتمام بمتغيرات الصلابة النفسية، والصلمود النفسي، والتسامح، والهناء الشخصي والتعاطف، وذلك في ضوء متغيرات وعينات متباينة، ولم يكن لمتغير الشفقة بالذات مثل هذا الاهتمام وخاصة لدى طلاب الدراسات العليا. ولما كانت الشفقة بالذات مفهومًا جديدًا نسبيًا تبلور حديثًا خاصة في ميدان علم النفس الإيجابي، وأظهر الأدب النفسي الغربي أهميته في تحديد الصحة النفسية للأفراد، واعتبر عاملاً وقائيًا مهمًا من المشاكل العاطفية مثل القلق والاكتئاب، وأنه ينافس بشدة ويتفوق على تقدير الذات، فإن استكشاف هذا المركب النفسي يُعدُّ قضية بحثية جديرة بالاستقصاء (جهاد محمود، ٢٠١٥: ٣٤٨).

وقد تعددت الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات للتعرف على أبعادها، وكذلك التعرف على علاقتها بمتغيرات متعددة " الهناء النفسي، وتقدير الذات، وسمات الشخصية، والدعم الاجتماعي، والصحة النفسية"، مثل دراسة (Hall, Raw, wuensch, & Godley, 2013؛ جهاد محمود، ٢٠١٥؛ Ying, 2009؛ رياض نايل، ٢٠١٤؛ Crocker & Canevello, 2008).

وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي اهتمت بالشفقة بالذات إلا أن الباحثة لم تجد- في حدود اطلاعها- سوى عدد قليل من الدراسات تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز، فقد أشارت دراسة (Williams et al., 2008; Akin, 2008; Breines & Chen, 2012) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز.

وفيما يتعلق بالدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين بالنسبة للشفقة بالذات، لاحظت الباحثة أن معظم الدراسات التي تناولت الفروق في الشفقة بالذات قد أجريت على طلاب الجامعة، وكان الاهتمام البحثي لطلاب الدراسات العليا نادرًا، كما اتضح أنه يوجد تضارب في نتائج الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين، فقد أوضحت دراسة كل من (عفراء إبراهيم، ٢٠١٧؛ عادل محمود، ٢٠١٦) أنه لا توجد فروق إحصائية بين الذكور

والإناث، بينما أوضحت نتائج دراسة (رياض نايل، ٢٠١٤) أنه توجد فروق إحصائية بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات وذلك في اتجاه الإناث. ومن هنا جاء اهتمام الباحثة بدراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز في المجتمع المصري نظرًا لعدم وجود دراسات عربية تناولت العلاقة بينهما.

وفي ضوء ما سبق يُمكن تحديد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على التساؤلات الآتية.

١- هل توجد علاقة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز لدى طلاب الدراسات العليا؟

٢- هل يوجد فرق بين الذكور والإناث من طلاب الدراسات العليا في الشفقة بالذات؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

١- العلاقة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز لدى طلاب الدراسات العليا.

٢- الفرق بين الذكور والإناث من طلاب الدراسات العليا في الشفقة بالذات.

أهمية الدراسة:

تُعَدُّ الشفقة بالذات بُعدًا أساسيًا من أبعاد البناء النفسي للفرد، يمكن أن يُسهم في الشعور بطيب الحياة لدى الطلاب، فالشفقة بالذات تُحصن الطلاب ضد تحديات الحياة الجامعية التي تواجههم داخل وخارج الحرم الجامعي، من خلال استخدامهم لأساليب تكيف قائمة على الانفعالات الموجبة؛ مثل السعي إلى التدعيم والقبول أكثر من تجنب تجاربهم التي أخفقوا فيها وعلى ذلك فإن الشفقة بالذات تبدو متغيرًا مهمًا يستحق مزيدًا من البحث والدراسة (سحر فاروق، ٢٠١٦: ٩٥).

وبناء على ما سبق تتمثل الأهمية النظرية والتطبيقية فيما يلي :

الأهمية النظرية :

١. تتناول الدراسة الحالية مفهومًا جديدًا في مجال علم النفس وهو الشفقة بالذات، الذي يحتاج إلى إجراء مزيد من الدراسات لتأصيل هذا المفهوم في البيئة العربية وتحديد أبعاده.
٢. الكشف عن بعض متغيرات الشخصية التي ترتبط بالشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا كالدافعية للإنجاز، ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات.
٣. قد تلقى الدراسة الضوء على مكونات الشفقة بالذات وخصائص المشفقين بذاتهم.
٤. تتناول الدراسة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، وهم طلاب الدراسات العليا حيث يواجه طلاب الدراسات العليا كثيرًا من المشكلات والتحديات، كما يقع على عاتقهم تنمية المجتمع وتطويره.
٥. تتناول الدراسة متغير الدافعية للإنجاز الذي يُعدُّ من أهم الدوافع التي تساعد طلاب الدراسات العليا على التفوق ومواجهة الصعوبات وتحمل المسؤولية.

الأهمية التطبيقية:

١. قد تخرج هذه الدراسة ببعض النتائج والتوصيات والبحوث المقترحة التي تفتح آفاقًا بحثية للدارسين المهتمين بقضايا المجتمع عامة وطلاب الجامعة والدراسات العليا خاصة .
٢. قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج تدريبية تهدف إلى تنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا.
٣. تصميم مقياس الدافعية للإنجاز في البيئة المصرية، حيث لم تجد الباحثة- في حدود اطلاعها- مقياس للدافعية للإنجاز لدى طلاب الدراسات العليا في البيئة المصرية.

مصطلحات الدراسة:

١. الشفقة بالذات^(١)

تأخذ الباحثة بتعريف (Neff, 2003b: 223) بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة، ينطوي على اللطف بالذات وعدم انتقادها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد.

٢. الدافعية للإنجاز^(٢)

تُعرّف الباحثة الدافعية للإنجاز بأنها "السعي نحو التفوق والامتياز، والقدرة على استثمار الوقت بجدية، وتحمل المسؤولية، والمثابرة على أداء المهام الصعبة، والاستقلال، والتوجه نحو المستقبل، والطموح، والتغلب على العقبات والصعوبات، ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم، واتخاذ القرارات دون تردد".

ويُعبّر عنها إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الدافعية للإنجاز المستخدم في الدراسة الحالية.

٣. طلاب الدراسات العليا^(٣)

يقصد بهم الطلاب من الجنسين المنتظمين أو المنتسبين في الدراسة بجامعة المنصورة وطنطا وعين شمس من ذوي تخصصات أكاديمية نظرية (كإبتي الآداب، والتربوية)، وتخصصات أكاديمية عملية (كليات الهندسة، والطب، والصيدلة، والتمريض)، وذلك بمرحلة الدراسات العليا وتتراوح أعمارهم ما بين (٢٤ - ٣١) عاماً.

(1) Self -Compassion

(2) Achievement- Motivation

(3) Post Graduate Student

الإطار النظري للدراسة:

أولاً : الشفقة بالذات:

اهتمت الدراسات في الآونة الأخيرة بتأصيل ودراسة الشفقة بالذات، التي تُعدُّ أحد متغيرات الشخصية الإيجابية، وقد اختلف الباحثون في تحديد مفهوم الشفقة، فمفهوم الشفقة من الناحية اللغوية يعني الوعي والتخفيف والوقاية من الألم الانفعالي، الذي نتج عن خبرات الذات والآخرين، وتعرف الشفقة بالذات بأنها العمليات التي يقوم بها الفرد ليقدم لذاته الدعم المعنوي في لحظات المعاناة (عادل محمود، ٢٠١٦: ١٦٦). كما تستلزم الشفقة بالذات أن يكون الفرد رعوفاً بنفسه في حالات الألم أو الفشل، مع إدراكه لخبراته المكدره كجزء من التجربة الإنسانية الأكبر ومراعاته الإبقاء والاحتفاظ بالأفكار والمشاعر المؤلمة في بؤرة الوعي المتوازن (جهاد محمود، ٢٠١٥: ٣٤٠).

لذلك يُعدُّ مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، ويوصف بأنه وسيلة إيجابية لتوجه الفرد نحو ذاته من حيث الاهتمام والانتباه إليها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لحالات من الفشل أو المعاناة، وذلك بدلاً من النقد المستمر للذات .

وقد يخشى بعض الأفراد من أن الكثير من الشفقة بالذات يؤدي إلى السلبية، ولكن هذا لا يمكن إلا إذا كانت مشاعر الشفقة بالذات مشاعر حقيقية، في حين أن امتلاك الشفقة بالذات يتطلب أن لا ينتقد الشخص نفسه لفشلها في تلبية احتياجاته، وبالتالي فإن الشفقة بالذات لا تعني السلبية أو التراخي، وبدلاً من ذلك تؤدي الشفقة بالذات إلى السلبية عندما يصدر الفرد حكماً قاسياً تجاه نفسه عندما تفشل، وذلك لاعتقاده أن جلد الذات سوف يغير ويحسن الذات بطريقة أفضل (Neff, 2003a: 87).

وترتبط الشفقة بالذات ارتباطاً مباشراً بمشاعر اللطف والتعاطف بالنسبة للفرد وللآخرين، والشفقة بالذات لا تعني الأنانية، وأن يعطي الفرد الأولوية

لمصالحه الشخصية على الآخرين، ولكن تستلزم الشفقة بالذات الاعتراف بأن المعاناة والفشل والقصور هو جزء من طبيعة الإنسان وأن كل الناس تستحق الشفقة (Neff, 2003b: 224). وعرفت (Neff, 2003b: 223) الشفقة بالذات بأنها "اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والمواقف المؤلمة".

كما عرف (السيد كامل، ٢٠١٦: ٧٢) الشفقة بالذات بأنها "موقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف العصبية التي يمر بها من خلال الدفاء والفهم والوعي، والاعتراف بأن الأخطاء تُمثل جانباً من الطبيعة البشرية. وعلى الرغم من ارتباط الشفقة بالذات بالتأثيرات الإيجابية إلا أن كثرة تعرض الأفراد إلى الإجهاد الناتج من العمل في ظروف تكثُر فيها الصدمات والمعاناة الشخصية، تظهر أعراضاً لما يسمى بتعب الشفقة بالذات وهي نقص التعاطف والغضب والهيجان وفرط الإثارة والأفكار الدخيلة والقلق والخوف من التعامل مع الأشخاص (عفراء إبراهيم، ٢٠١٧: ٤٣).

الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المفاهيم الأخرى

يختلف مفهوم الشفقة بالذات عن مفهوم الشفقة على الذات، والذي يشير إلى رثاء الذات ولومها والقسوة عليها، فعندما يشعر الفرد بالرتاء على الذات يصبح مغموراً في مشكلاته الخاصة، ويتجاهل العلاقات الشخصية مع الآخرين، ويشعر بأنه الوحيد الذي يعاني من هذه المشكلة، بينما تسمح الشفقة بالذات للفرد بأن يرى تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين دون تشويه أو انفصال، ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوي معهم ويكون واعياً لمعاناته. كما تختلف الشفقة بالذات عن مفهوم التسامح مع الذات الذي يشير إلى استعداد الفرد للتخلي عن لوم الذات والشعور بالذنب لتجاوزات الفرد وإيجاد الرحمة تجاه نفسه، ويكمن الفرق بين المفهومين في أن التسامح مع الذات عرضي في طبيعته بينما الشفقة بالذات عملية نشطة مستمرة (عادل محمود، ٢٠١٦: ١٦٩).

وتعدُّ الشفقة بالذات من المفاهيم التي تتعلق بالجوانب السلبية والخبرات

الشخصية للذات التي تُمكن الفرد من الهناء النفسي والمرونة النفسية، ووفقاً للتعريف التي اقترحتها نيف Neff تتكون الشفقة بالذات من ثلاث عناصر أساسية هي ١ - اللطف بالذات وهي تعني فهم الذات في حالات عدم الكفاية أو المعاناة، بدلاً من الحكم القاسي أو النقد الذاتي، ٢- الإنسانية المشتركة وهي تعني رؤية الفرد للتجارب الشخصية كجزء من التجارب العامة بدلاً من رؤيتها كتجارب منعزلة، ٣- اليقظة العقلية وهي تعني الوعي المتوازن بالخبرات في اللحظة الحاضرة بدلاً من الإفراط في التوحد معها (Neff & Lamb, 2009: 864).

خصائص الأفراد المشفقين بذاتهم

إن الأفراد المشفقين بذاتهم يمنحون أنفسهم الرضا والتقبل عندما يمرون بخبرة معاناة أو فشل للتقليل من الألم أو من توبيخ أنفسهم من خلال النقد الذاتي، ويعترفون بأنهم غير كاملين وغير معصومين من الخطأ، وأن مواجهة صعوبات الحياة هي جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة، كما تنطوي الشفقة بالذات على الانفتاح على الخبرات السلبية للفرد بحيث لا يتم قمع المشاعر السلبية المؤلمة أو المبالغة فيها (عفراء إبراهيم، ٢٠١٧: ٤٦).

ثانياً : الدافعية للإنجاز^(١):

تُعدُّ بداية النصف الثاني من القرن العشرين علامة بارزة في دراسة موضوع الدافعية للإنجاز بشكل عام، فقد اتسمت معالجة هذا الموضوع قبل هذا التاريخ بعدم الدقة في تناول المفهوم، والخلط بين حدوده وحدود المفاهيم الأخرى، بينما اتسمت بعد هذا التاريخ بالتحديد الدقيق لهذا المفهوم حيث طرحت مع بداية النصف الأخير من هذا القرن تساؤلات جادة كان المراد منها الوقوف على أبعاد هذا المفهوم، وكيفية تحديد عناصره، والتعرف على الآليات التي يعمل بها، وعلى الرغم من توفر العديد من الدراسات في هذا الشأن، فإن

(1) Achievement- Motivation.

هذه التساؤلات ما زالت تطرح نفسها بوصفها موضوعات للبحث وما زالت الإجابة عنها تحتاج إلى مزيد من الجهود (عبد اللطيف خليفة، ٢٠٠٠: ١٥).

و عرف (بدر عمر، ١٩٩٥: ٧٤) الدافعية للإنجاز " بأنها تدفع السلوك وتحفزه وتوجهه، وبناء على هذا فإن كل فرد مدفوع، ولا يوجد إنسان يخلو من الدافعية وعلى ذلك فإن الفرق بين الناس هو فرق في الدافعية.

وقد ميز فيروف " Veruv " بين نوعين من الدافعية للإنجاز هما :

١- الدافعية للإنجاز الذاتية :

ويقصد بها تطبيق المعايير الداخلية والشخصية في مواقف الإنجاز .

٢- الدافعية للإنجاز الاجتماعية :

وتتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين، ويمكن أن يعمل كل من هذين النوعين على مستوى واحد في المواقف المتشابهة، ولكن تختلف من حيث القوة وفقاً لأيهما أكثر سيادة وسيطرة في المواقف، فإذا كانت الدافعية للإنجاز الذاتية ذات وزن أكبر، فإنه غالباً ما يتبعها دافعية الإنجاز الاجتماعية (عبد اللطيف خليفة، ٢٠٠٠: ٩٥) .

نظريات الدافعية للإنجاز :

تعددت النظريات المفسرة لمفهوم الدافعية للإنجاز، واختلفت في المبادئ التي تقوم عليها ربما كان هذا الاختلاف راجعاً إلى اختلاف واضعيها، ومن النظريات التي فسرت الدافعية للإنجاز

١- نظرية هنري موراي^(١)

لاحظ موراي أن الدافعية للإنجاز تظهر من خلال ممارسة وقيام الفرد بالمهام الصعبة وتنظيمها في وقت قصير، بالإضافة إلى رغبته في التفوق والتميز وبلورة مفهوم الذات عن طريق المعالجات المتميزة التي يستخدم فيها

(1)Murray's Theory Henry

إمكاناته وقدراته ويشير موراي إلى أن الحاجة للإنجاز أعطيت اسم إرادة القوة⁽¹⁾ وهي تُعدُّ من الحاجات النفسية وهي تتدرج تحت حاجة أشمل وأعم وهي الحاجة إلى التفوق (باسم على أبو كويك، ٢٠٠٩: ٢٤٦-٢٤٧).

٢- نظرية الحاجة للإنجاز لماكلياند^(٢) :

تهتم هذه النظرية بتفسير الدافعية للإنجاز في ضوء التأثيرات الإيجابية أو التأثيرات السلبية، فإذا كان العائد إيجابياً ارتفعت دافعية الفرد على العكس، إذا كان العائد سلبياً انخفضت دافعية الفرد، حيث إن هناك بعض الأفراد الذين يرغبون في إتمام عملهم على أكمل وجه، ويعني ذلك أن إتمام العمل بصورة جيدة هذا هو الدافع بحد ذاته (السيد عبد المولى، ٢٠١٥: ٦١) .

٣- نظرية أتكينسون^(٣) :

أسس أتكينسون هذه النظرية على افتراض الحاجة للإنجاز والخوف من الفشل، وأكد على أن ميل الأفراد للنجاح وتحقيق الأهداف يتوقف على تفاعل ثلاثة عوامل هي : تحقيق النجاح مقابل تجنب الفشل، والقيمة النسبية للمهمة مقابل قيمة المهمات الأخرى، ومدى إدراك الفرد لتحقيق النجاح تبعاً لسهولة أو صعوبة المهمة، ويرى أتكينسون أن السلوك يتحدد بواسطة شيئين يتسمان بالمنافسة وهما الدافعية لإنجاز النجاح وتحقيق الهدف، والدافع لتجنب الفشل حيث يتوقف دافع الفرد لتحقيق أهدافه على مدى أهميته (السيد عبد المولى، ٢٠١٥: ٦٠).

وترى الباحثة أن كل إنسان في هذه الحياة يحتاج إلى دافع لكي يصل إلى أهدافه، ويستكمل مسيرته بكل ثقة وتحدي، لذلك يؤكد علماء النفس على أنه لا بد من وجود دافع لكي تحدث عملية التعلم ففي حالة عدم وجود دافعية لن يحدث التعلم، ويرجع ذلك إلى انعدام الحيوية، وقد حظيت الدافعية للإنجاز

(1) Will to power

(2) McClelland's Theory of Needs.

(3) Atkinson's Theory

باهتمام الكثير من علماء النفس والتربية، لأنها تقرض على الإنسان سلوكاً معيناً في كثير من المواقف التي تواجه الإنسان، وعلى ذلك فإن الدافعية للإنجاز مهمة للمجتمع الذي يعيش فيه الإنسان المنجز ليست فقط مهمة على مستوى الفرد وتحصيله، وإنما على المجتمع وتنمية موارده البشرية والمادية، فكلما زاد إنجاز أفراد المجتمع زاد مستوى اقتصاد هذا المجتمع، فالدافعية للإنجاز تجعل الفرد يسعى للنجاح والتغلب على الصعوبات والاقتراب من النجاح .

دراسات سابقة:

أجرت نيف وآخرون (Neff et al., 2005) دراستين هدفنا إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز والتعامل مع الفشل الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد تكونت العينة الأولى من (٢٢٢) طالباً، وتكونت العينة الثانية من (٢١٤) طالباً، استخدم الباحثون مقياس الشفقة بالذات ومقياس الدافعية للإنجاز، ومقياس الخوف من الفشل، ومقياس الكفاءة المدركة، ومقياس الدوافع الذاتية، ومقياس القلق، ومقياس درجة الرضا .

أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إحصائية سالبة بين الشفقة بالذات وأهداف الأداء "كأحد أبعاد الدافعية للإنجاز"، فكلما كان متوقعاً ارتبطت الشفقة بالذات ارتباطاً سلبياً مع الخوف من الفشل، وارتبطت ارتباطاً سلبياً مع القلق ولكن ارتبطت الشفقة بالذات ارتباطاً إيجابياً مع كفاءة الذات و الدوافع الذاتية.

كما أجرى وليامز وآخرون (Williams et al., 2008) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز والتسويق لدى عينة من طلاب الجامعة تكونت من (٦٣) طالباً. استخدم الباحثون مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الدافعية للإنجاز، ومقياس التسويق.

أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إحصائية موجبة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز، كما توجد علاقة إحصائية موجبة بين الشفقة بالذات

والميل للتسويق، كما أوضح الباحثون أنه توجد علاقة إحصائية سالبة بين أبعاد الشفقة بالذات " اللطف بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية " والقلق.

وقد اهتم أكين (Akin, 2008) بدراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز، وذلك لدى عينة تكونت من (٦٤٦) طالب بمتوسط عمري قدره ٧،١٩ عامًا. استخدم الباحث مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الدافعية للإنجاز .

أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إحصائية موجبة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز.

كما اهتم برينز وشن (Breines & Chen, 2012) بإجراء أربع تجارب لدراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز، وقد تكونت العينة الأولى من (٦٨) طالبًا، لدراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز، وتكونت العينة الثانية من (٩١) طالبًا، لدراسة أثر الشفقة بالذات على الدافعية للإنجاز، وتكونت العينة الثالثة من (٨٦) من طلاب الجامعة، لدراسة ما إذا كانت الشفقة بالذات في أعقاب حالات الفشل تؤدي إلى تحسين الذات، وتكونت العينة الأخيرة من (٧٣) طالبًا، استخدم الباحثان مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الدافعية للإنجاز ومقياس احترام الذات .

أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة إحصائية موجبة بين الشفقة بالذات واحترام الذات، وبين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز وذلك لأن الشفقة بالذات تحفز الناس على تحسين وتعديل نقاط القصور في الشخصية، والتجاوزات الأخلاقية، وأداء الاختبارات، وكذلك عندما نقاوم مواقف حياتية عامة تسبب لنا ألمًا عقليًا وانفعاليًا وبدنيًا، وقد أوضح الباحثان في مناقشة النتائج أن الشفقة بالذات تؤدي إلى زيادة الأداء مع مرور الوقت .

وعن الفروق بين الذكور والإناث أجرت نيف ومكجي (Neff & McGehee, 2010) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث

في الشفقة بالذات على عينتين تكونت العينة الأولى من (٢٣٥) من طلاب المرحلة الثانوية و تكونت العينة الثانية من (٥٢٢) من طلاب الجامعة بمتوسط عمري قدره ١. استخدم الباحثان مقياس الشفقة بالذات.

أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق إحصائية دالة بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات.

كما أجرى رياض نايل العاسمي (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى معرفة الفروق في الشفقة بالذات حسب الجنس (ذكور أو إناث)، لدى عينة تكونت من (١٨٤) طالب وطالبة، تم اختيارها من الأقسام الأدبية والعلمية، في جامعة الملك خالد، بمتوسط عمري قدره ٣٦،٢٢. استخدم الباحث فيها مقياس الشفقة بالذات.

أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق إحصائية دالة بين الإناث والذكور في الشفقة بالذات في اتجاه الإناث .

كما قام عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لدى عينة تكونت من (١٠٨) طالب و(١٦٠) طالبة بكلية التربية جامعة دمنهور، استخدم الباحث مقياس الشفقة بالذات .

أوضحت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق إحصائية دالة بين البنين والبنات في الشفقة بالذات .

تعقيب على الدراسات السابقة.

١. باستقراء نتائج الدراسات السابقة، نلاحظ عدم وجود دراسات تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز في المجتمع المصري.

٢. على الرغم من تباين مجتمعات وبيئات تطبيق هذه الدراسات وتباين أهدافها، إلا أنه ليس هناك اتفاق في نتائج الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين، فمنها من توصل إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات، ومنها من توصل إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث

في الشفقة بالذات.

٣. استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في التعرف على الأطر النظرية ذات الصلة بمتغيرات الدراسة وصياغة فروضها، كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تفسير نتائج الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة يُمكن صياغة فروض الدراسة على النحو الآتي:

١- توجد علاقة إحصائية دالة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الدراسات العليا في الشفقة بالذات.

المنهج والإجراءات:

(١) المنهج: تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن.
(٢) العينة: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٦٠) طالب وطالبة بجامعات المنصورة وطنطا وعين شمس؛ (٨٠) طالبًا وطالبة من كليات التمريض، والصيدلة، والطب، وكلية الهندسة بجامعات المنصورة وطنطا وعين شمس، و(٨٠) طالبًا وطالبة من كليتي التربية والآداب بجامعات المنصورة وطنطا، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٤-٣١) سنة، بمتوسط عمري قدره (٢٨،٢٥) سنة، وانحراف معياري قدره $(\pm 3,63)$ ، ويوضح جدول (١) توزيع أفراد العينة على بعض كليات جامعة المنصورة وطنطا وعين شمس، وقد تم اختيارهم بطريقة العينة العرضية، وتُعرف هذه العينة بأنها "العينة التي يأتي أفرادها عرضًا؛ أي دون ترتيب سابق ويختار الباحث أفرادها لأن هذا ما توافر وأتيح له" (لويس كوهين، ولورانس ماينتون، ١٩٩٠: ١٣٠).

جدول (١)

توزيع أفراد العينة على بعض كليات جامعة المنصورة وطنطا وعين شمس

المفحوصون	الكلية	التمريض جامعة عين شمس	الصيدلة جامعة المنصورة	الطب جامعة المنصورة	الهندسة جامعة طنطا	الآداب جامعة المنصورة	التربية	
							جامعة المنصورة	جامعة طنطا
الطلاب		١٠	١٠	١٠	١٠	٢٠	١٠	١٠
الطالبات		١٠	١٠	١٠	١٠	٢٠	١٠	١٠
مجموع الطلاب من كل كلية		٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٤٠	٢٠	٢٠
المجموع الكلي			٨٠				٨٠	

كما يوضح جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطي أعمار الذكور والإناث.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي أعمار الذكور والإناث

المفحوصون	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
طلاب	٨٠	٢٧,٠٣	٣,٠٩	٠,٨٢	غير دالة
طالبات	٨٠	٢٦,٥٦	٤,٠٨		

يتضح من جدول (٢) أن قيمة "ت" غير دالة، وهذا يشير إلى تجانس عينتي الدراسة من حيث العمر.

٣ أدوات الدراسة:

أ- مقياس الشفقة بالذات (إعداد محمد السيد وآخرون، ٢٠١٤).

أعد هذا المقياس محمد السيد وآخرون (٢٠١٤) ويتكون هذا المقياس من (٢٦) بنداً موزعة على ستة أبعاد هي: الرحمة بالذات، والحكم الذاتي، والإنسانية العامة، والعزلة، واليقظة العقلية، والإفراط في التوحد. يُجيب

المفحوص على هذا المقياس باستخدام مقياس استجابة خماسي يتراوح بين (٥) "تتطبق تمامًا" إلى (١) "لا تتطبق تمامًا"، وقد توصل مُعد المقياس إلى معاملات صدق وثبات مرتفعة بعد تطبيقه على عينة من طلاب الجامعة.

الكفاءة السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات في الدراسة الحالية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية التي أُجريت عليها جميع معاملات الصدق والثبات من (٢٠٠) طالب وطالبة، ولهم نفس خصائص عينة الدراسة الأساسية.

أولاً: حساب صدق المقياس:

١ - صدق المقارنة الطرفية لمقياس الشفقة بالذات:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية التي تقوم في جوهرها على مقارنة متوسط درجات الأقوياء في الميزان (أعلى ٢٧%) (بمتوسط درجات الضعاف في الميزان (أقل ٢٧%) ثم حساب دلالة الفروق بين هذه المتوسطات، وعندما تصبح تلك الفروق ذات دلالة إحصائية واضحة نستطيع أن نُقر بأن الاختبار يُميز بين الأقوياء والضعاف في الميزان وبذلك نطمئن لصدقه، ولذا سميت المقارنة الطرفية لاعتمادها على الطرف الممتاز والطرف الضعيف للميزان" (فؤاد البهي، ٢٠١٣: ٤٠٤)، وقد تم حساب قيم "ت" بين متوسطي درجات المفحوصين الواقعيين في الإرباعي الأعلى (٢٧%) والإرباعي الأدنى (٢٧%). ويوضح جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المفحوصين الواقعيين في الإرباعي الأعلى والأدنى على مقياس الشفقة بالذات.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المفحوصين الواقعين في
الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على مقياس الشفقة بالذات

قيمة "ت"	الإرباعي الأدنى ٢٧% ن = ٥٤		الإرباعي الأعلى ٢٧% ن = ٥٤		أبعاد الشفقة بالذات
	ع	م	ع	م	
**١,٨١	٣,٧٨	١٣,٥٠	٤,٣٥	١٤,٩٤	الرحمة بالذات
**١٤,١٥	٢,٨٢	١٠,٨١	٣,٣٠	١٩,٢٥	الحكم الذاتي
**٣,٤٨	٢,٨٠	١٤,١٦	٣,٣٥	١٦,٢٥	الإنسانية العامة
**١١,٣٤	٢,٦٣	٩,٧٠	٣,٠٧	١٦,٠٠	العزلة
**٧,١٠	٢,٤٣	١٣,٦٤	٢,٤٨	١٧,٠٣	اليقظة العقلية
**١١,٢٧	٢,٦٢	٨,٧٥	٢,٥٢	١٤,٣٨	الإفراط في التوحد
**٢٦,٣٥	٦,٢٤	٧٠,٥٦	٤,٢٣	٩٧,٨٥	الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

يتضح من جدول (٣) أن قيم "ت" لأبعاد مقياس الشفقة بالذات
والدرجة الكلية دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى صدق المقياس
وقدرته على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الشفقة بالذات.

ثانيًا حساب ثبات المقياس:

- التجزئة النصفية

قامت الباحثة بحساب ثبات درجات مقياس الشفقة بالذات عن طريق
التجزئة النصفية باستخدام المعادلات الآتية "معامل ارتباط سبيرمان - براون،
ومعامل جتمان، ومعامل ألفا كرونباخ"، ويوضح جدول (٤) قيم معاملات ثبات
درجات مقياس الشفقة بالذات وأبعادها باستخدام التجزئة النصفية بمعاملات
ارتباط سبيرمان - براون، وجتمان، وألفا كرونباخ.

جدول (٤)

قيم معاملات ثبات درجات مقياس الشفقة بالذات باستخدام
سبيرمان - براون، وجتمان، ومعامل ألفا كرونباخ

التجزئة النصفية			أبعاد مقياس الشفقة بالذات
معامل ارتباط جتمان	معامل ارتباط سبيرمان - براون	معامل ارتباط ألفا كرونباخ	
٠,٦٣	٠,٦٨	٠,٦٨	الرحمة بالذات
٠,٦٣	٠,٦٧	٠,٦٩	الحكم الذاتي
٠,٥٩	٠,٥٨	٠,٥٩	الإنسانية العامة
٠,٤٢	٠,٣٩	٠,٣٩	العزله
٠,٥٢	٠,٥٩	٠,٥٩	اليقظة العقلية
٠,٤٣	٠,٢٤	٠,٢٤	الإفراط في التوحد
٠,٦٨	٠,٧٤	٠,٧٥	الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات ارتباط سبيرمان - براون ومعامل ارتباط جتمان، وألفا كرونباخ تُعدُّ قيم ثبات مقبولة؛ مما يُطمئن الباحثة إلى استخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية.

- الاتساق الداخلي: حُسبت قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على البند والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية، ويُوضح جدول (٥) قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجات الطلاب على البند والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات.

جدول (٥)

قيم "ر" بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية
لأبعاد مقياس الشفقة بالذات.

الإفراط في التوحد		البيضة العقلية		المزله		الإنسانية العامة		الحكم الذاتي		الرحمة بالذات	
رقم البند	قيم "ر"	رقم البند	قيم "ر"	رقم البند	قيم "ر"	رقم البند	قيم "ر"	رقم البند	قيم "ر"	رقم البند	قيم "ر"
٢	٠,٦٧	٩	٠,٦٢	٤	٠,٦٧	٣	٠,٥٦	١	٠,٥٨	٥	٠,٧١
٦	٠,٦٣	١٤	٠,٧٣	١٣	٠,٧١	٧	٠,٦٨	٨	٠,٦٦	١٢	٠,٦٤
٢٠	٠,٦٥	١٧	٠,٦٦	١٨	٠,٤٦	١٠	٠,٧٣	١١	٠,٦٤	١٩	٠,٦٨
٢٤	٠,٤٧	٢٢	٠,٥٧	٢٥	٠,٦٤	١٥	٠,٧٠	١٦	٠,٧١	٢٣	٠,٧
								٢١	٠,٥٨	٢٦	٠,٥٢

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجة الطلاب على البند والدرجة الكلية على كل بُعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وهذا يُشير إلى اتساق هذه البنود مع الأبعاد التي تُمثلها، فيما عدا العبارة (٢٣) في بعد الرحمة بالذات.

كما تم حساب قيم "ر" بين الدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات، ويُوضح جدول (٦) قيم "ر" بين درجة الطلاب الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات.

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على البعد
والدرجة الكلية على مقياس الشفقة بالذات

معامل الارتباط أبعاد المقياس	قيم "ر"
الرحمة بالذات	**٠,٢١
الحكم الذاتي	**٠,٧٣
الإنسانية العامة	**٠,٣٣
العزلة	**٠,٦٤
اليقظة العقلية	**٠,٤٩
الإفراط في التوحد	**٠,٦١

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية على المقياس تُعدُّ قيم ثبات مقبولة. ثالثاً: وصف مقياس الشفقة بالذات في صورته النهائية في الدراسة الحالية:

يتكون مقياس الشفقة بالذات في صورته النهائية من (٢٥) بنداً، موزعة على ستة أبعاد.

١- الرحمة بالذات^(١) يُقصد بها : التعامل بلطف وموضوعية وعقل متفتح، عند التعرض للخبرات السلبية ومواقف عدم الكفاية الذاتية، بدلاً من لوم الذات أو إصدار أحكام قاسية عليها، وتتكون من أربعة بنود.

(1) Self-kindness

٢- الحكم الذاتي^(١) يقصد به: إصدار الفرد أحكامًا قاسية على ذاته، عندما يمر بخبرات مؤلمة وتزداد معاناته، التي تتخذ شكلًا من التوتر والإحباط، ويتكون من خمسة بنود.

٣- الإنسانية العامة^(٢) يقصد به: رؤية الخبرات الشخصية كجزء من الخبرات العامة بدلاً من إدراكها على أنها فردية، وتتكون من أربعة بنود.

٤- العزلة^(٣) يقصد بها: إحساس الفرد بالوحدة عندما يفكر في أخطائه وعندما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحدها، وتتكون من أربعة بنود.

٥- اليقظة العقلية^(٤) يقصد بها: إدراك المشاعر المؤلمة ومعايشتها في اللحظة الراهنة بشكل متوازن، والانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر، وتتكون من أربعة بنود.

٦- الإفراط في التوحد^(٥) يقصد به : توحد الفرد في الهوية الذاتية عندما يطلق أحكامًا قاسية على الذات، ويتكون من أربعة بنود.

ب- مقياس الدافعية للإنجاز: إعداد (الباحثة).

على الرغم من أن المكتبة النفسية تزخر بالعديد من المقاييس النفسية إلا أن نصيب المقاييس التي تهتم بالدافعية للإنجاز قليلة بصفة عامة، ولدى طلاب الدراسات العليا بصفة خاصة، ومن الملاحظ أيضًا أن بعض هذه المقاييس قد أُجريت على عينات متباينة، وثقافات متنوعة، لذلك سعت الباحثة إلى إعداد مقياس الدافعية للإنجاز لدى طلاب الدراسات العليا، حيث قامت الباحثة بالآتي:

١. تحديد الهدف من المقياس، حيث إن الهدف من المقياس هو التعرف على الدافعية للإنجاز لدى طلاب الدراسات العليا.

(1) Self- judgment

(2) Common humanity

(3) Isolation

(4) Mind fulness

(5) Over identification

٢. الاطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية في موضوع الدافعية للإنجاز، وذلك لتحديد مفهوم إجرائي للدافعية للإنجاز، وكذلك التعرف على أبعاد الدافعية للإنجاز.

٣. الاستفادة من المقاييس التي أُعدت في هذا المجال ومنها:

أ- المقياس العربي للدافعية للإنجاز إعداد يوسف محمد عيد (٢٠١٥).

ب- مقياس الدافع للإنجاز إعداد فاروق عبد الفتاح موسى (١٩٨٧).

الكفاءة السيكومترية لمقياس الدافعية للإنجاز:

أولاً: صدق مقياس الدافعية للإنجاز:

أ- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين في علم النفس والصحة النفسية، وذلك لإبداء آرائهم حول مدى ملاءمة المقياس لعينة الدراسة الحالية، وفي ضوء آرائهم تم تعديل صياغة بعض عبارات المقياس، كما أخذت العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تقدر بتسعين في المئة من المحكمين، وحذفت العبارات التي لم تحصل على هذه النسبة من الاتفاق.

ب- صدق المقارنة الطرفية لمقياس الدافعية للإنجاز.

حُسبت قيم "ت" بين درجات المفحوصين الواقعين في الإرباعي الأعلى والأدنى، ويوضح جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المفحوصين الواقعين في الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على مقياس الدافعية للإنجاز.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المفحوصين الواقعين في الإرباعي الأعلى والأدنى على مقياس الدافعية للإنجاز

أبعاد مقياس الدافعية للإنجاز	الإرباعي الأعلى ٢٧%		الإرباعي الأدنى ٢٧%		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
الطموح	٢٨,٤٨	٤,٧١	٢٤,١٨	٥,٩٨	**٤,١١
السعي نحو التفوق	٣١,٩٤	١,٤٩	٢٥,٥٧	٣,٥٧	**١١,٩٨
المتابعة	١٩,٠٥	٢,١٨	١٣,٤٦	٢,٢٢	**١٣,٠٧
الشعور بالمسئولية	٣٠,٥١	١,٩٢	٢٤,٩٢	٢,٦٧	**١٢,٣٧
التوجه نحو المستقبل	٢٨,٢٤	١,٧٥	٢٣,٥٧	٢,٨٣	**١٠,٢١
الاستقلالية	٢٣,٧٢	١,٨٦	٢٠,٧٤	٢,٧٠	**٦,٦١
الدرجة الكلية	١٦١,٩٤	٦,١٠	١٣٢,٤٤	٨,٥٧	**٢٠,٤١

يتضح من جدول (٧) أن قيم "ت" لأبعاد مقياس الدافعية للإنجاز والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى صدق المقياس وقدرته على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الدافعية للإنجاز.

ثانياً حساب ثبات درجات مقياس الدافعية للإنجاز:

- التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب ثبات درجات مقياس الدافعية للإنجاز وأبعاده عن طريق التجزئة النصفية باستخدام المعادلات الآتية: معامل ارتباط سبيرمان - براون، ومعامل جتمان، ومعامل ألفا كرونباخ.

ويُوضح جدول (٨) قيم معاملات ثبات درجات مقياس الدافعية للإنجاز وأبعاده باستخدام معاملات ارتباط سبيرمان - براون، وجتمان، وألفا كرونباخ.

جدول (٨)

قيم معاملات ثبات درجات مقياس الدافعية للإنجاز باستخدام
سبيرمان - براون، وجتمان، ومعامل ألفا كرونباخ

التجزئة النصفية			
أبعاد مقياس الدافعية للإنجاز	مُعامل ارتباط سبيرمان - براون	مُعامل ارتباط جتمان	ألفا كرونباخ
الطموح	٠,٥١	٠,٤١	٠,٣٩
السعي نحو التفوق	٠,٧٨	٠,٧٩	٠,٧٧
المثابرة	٠,٨١	٠,٧٦	٠,٧٩
الشعور بالمسئولية	٠,٦٧	٠,٦٥	٠,٦٤
التوجه نحو المستقبل	٠,٦٥	٠,٦٤	٠,٥٩
الاستقلالية	٠,٦٣	٠,٦١	٠,٥٧
الدرجة الكلية للدافعية للإنجاز	٠,٨٩	٠,٨٨	٠,٨٥

يتضح من جدول (٨) أنّ قيم معامل ارتباط سبيرمان - براون ومعامل ارتباط جتمان ومعامل ألفا كرونباخ تُعدُّ قيم ثبات مقبولة؛ مما يُطمئن الباحثة إلى استخدام ذلك المقياس في الدراسة الحالية.

- الاتساق الداخلي:

حُسبت قيم مُعاملات الارتباط بين درجة الطلاب على البند والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية، ويُوضح جدول (٩) قيم "ر" بين درجة الطلاب على البند والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية لمقياس الدافعية للإنجاز.

جدول (٩)

قيم "ر" بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية
على البعد لمقياس الدافعية للإنجاز

رقم البند	قيم "ر"	السعي نحو التفوق		المثابرة		الشعور بالمسؤولية		التوجه نحو المستقبل		الاستقلالية	
		رقم البند	قيم "ر"	رقم البند	قيم "ر"	رقم البند	قيم "ر"	رقم البند	قيم "ر"		
١	**٠,٤١	١١	**٠,٥٨	٢٢	**٠,٤١	٣٠	**٠,٤٣	٤١	**٠,٤٩	٥١	**٠,٥١
٢	**٠,٣٤	١٢	**٠,٦٩	٢٣	**٠,٦٦	٣١	**٠,٤٤	٤٢	**٠,٤٨	٥٢	**٠,٥٨
٣	**٠,٥٨	١٣	**٠,٥٨	٢٤	**٠,٧٤	٣٢	**٠,٦٢	٤٣	**٠,٤٣	٥٣	**٠,٣١
٤	**٠,٢٨	١٤	**٠,٤١	٢٥	**٠,٧٩	٣٣	**٠,٤٥	٤٤	**٠,٥٠	٥٤	**٠,٥٠
٥	**٠,٦١	١٥	**٠,٥٤	٢٦	٠,١٢	٣٤	**٠,٢٩	٤٥	**٠,٥٥	٥٥	**٠,٦٠
٦	**٠,٤٢	١٦	**٠,٥٢	٢٧	**٠,٦١	٣٥	**٠,٥٩	٤٦	**٠,٦٥	٥٦	**٠,٤٣
٧	**٠,٣٢	١٧	**٠,٥٩	٢٨	**٠,٦٢	٣٦	**٠,٦٠	٤٧	**٠,٣٩	٥٧	**٠,٤١
٨	**٠,٤٠	١٨	**٠,٥٥	٢٩	**٠,٧٦	٣٧	**٠,٣٨	٤٨	**٠,٤٩	٥٨	**٠,٣٤
٩	**٠,٣٧	١٩	**٠,٥٦			٣٨	**٠,٤٠	٤٩	**٠,٤٣	٥٩	**٠,٥٧
١٠	**٠,٣٩	٢٠	**٠,٦٤			٣٩	**٠,٤٣	٥٠	**٠,٢٣		
		٢١	**٠,٤٠			٤٠	**٠,٤٦				

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجة الطلاب على البند والدرجة الكلية على كل بُعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠,١٠، وهذا يُشير إلى اتساق هذه البنود مع الأبعاد الذي تُمثلها، فيمعدا العبارة (٢٦) في بعد المثابرة.

كما تم حساب قيم "ر" بين الدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الدافعية للإنجاز، ويوضح جدول (١٠) قيم "ر" بين درجة الطلاب على البعد والدرجة الكلية لمقياس الدافعية للإنجاز.

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على البعد
والدرجة الكلية على مقياس الدافعية للإنجاز.

قيم "ر"	معامل الارتباط بأبعاد المقياس
**٠,٦٢	الطموح
**٠,٧٩	السعي نحو التفوق
**٠,٧٢	المثابرة
**٠,٨٠	الشعور بالمسئولية
**٠,٧٠	التوجه نحو المستقبل
**٠,٤٧	الاستقلالية

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية على المقياس تُعدُّ قيم ثبات مقبولة.

ثالثاً: وصف مقياس الدافعية للإنجاز في صورته النهائية:

ينكون المقياس في صورته النهائية من (٥٨) بنداً تتدرج تحت ستة أبعاد.

١-الطموح^(١): وتعني به الباحثة "رغبة الفرد في تحقيق المزيد من التفوق والتفرد، والتحصيل، والامتياز، كما أنه الهدف الذي يعمل الفرد من أجله" ويتكون من عشرة بنود.

٢-السعي نحو التفوق^(٢): وتعني به الباحثة "الرغبة في النجاح، والحصول على أعلى المعدلات، وتحدي الصعاب، وإنجاز المهام المطلوبة بعناية وتفوق تجنباً للفشل" ويتكون من أحد عشر بنداً.

(1)Aspiration

(2)Seeking Superiority

٣- المثابرة^(١) : وتعني به الباحثة "قدرة الفرد على الوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء، ومواصلة العمل والكفاح، وتحمل المصاعب، ومواجهة الفشل، وتحمل المشقة، والإصرار على تحقيق التفوق، وبذل المزيد من الجهد للوصول إلى الهدف، ومقاومة التعب لأطول فترة ممكنة" ويتكون من سبعة بنود.

٤- الشعور بالمسئولية^(٢): وتعني به الباحثة "تحمل الفرد لنتائج أعماله أمام المجتمع الذي يعيش فيه، وتقبله لما ينتج عنها من نتائج إيجابية أو سلبية" ويتكون من أحد عشر بنداً.

٥- التوجه نحو المستقبل^(٣) : وتعني به الباحثة "شعور الفرد بالأمل ومحاولة الوصول إلى مكانة مرموقة بوضع الخطط التي تيسر تحقيق الأهداف في المستقبل" ويتكون من عشرة بنود.

٦- الاستقلالية^(٤) : وتعني به الباحثة " ثقة الفرد في قدرته على حل مشاكله بنفسه دون تدخل الآخرين، والاعتماد على الذات في الحصول على المعلومات، وحرية اتخاذ القرار الواعي في ضوء موافقة الآخرين أو الأخذ بأرائهم" ويتكون من تسعة بنود.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- (١) اختبار (ت) t. test لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.
 - (٢) معامل الارتباط (بيرسون Pearson coefficient، وسبيرمان - براون Spearman-Brown، وجتمان Guttman).
- هذا، وقد استخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss لإجراء المعاملات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

(1)Persistence

(2)Feeling Responsibility

(3)Future Orientation

(4)Independence

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

(١) الفرض الأول: ينص على أنه "توجد علاقة إحصائية دالة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا".
وللتحقق من صحة هذا الفرض، حُسبت قيمة "معامل ارتباط بيرسون" بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الدافعية للإنجاز، ويوضح جدول (١١) قيمة معامل الارتباط "ر" بين درجات المفحوصين على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الدافعية للإنجاز ومُستوى الدلالة".

جدول (١١)

قيمة مُعامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الدافعية للإنجاز ومُستوى الدلالة.

المتغيرات	ن	قيمة "ر"	مُستوى الدلالة
الشفقة بالذات، الدافعية للإنجاز	٨٠	٠,٤٣٦*	٠,٠١

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة موجبة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز عند مستوى دلالة ٠,٠١، وتشير هذه النتيجة إلى تحقق صحة الفرض.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (Williams et al., 2008)، (Akin, 2008, Breines & Chen, 2012) التي أوضحت أنه توجد علاقة موجبة بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز، وأن الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات لديهم دافعية للإنجاز، وأن الطالب الشفوق بذاته هو الذي يسعى نحو إنجاز أهدافه.

وفي هذا الصدد يرى (عادل محمود، ٢٠١٦: ١٦٨) أن الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد يؤدي بالفرد إلى أن يتبنى اتجاهًا إيجابيًا نحو ذاته في مواقف الفشل والضغوط التي يتعرض لها، وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها،

وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيتها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعى الفرد بعقل منفتح.

وترى الباحثة في ضوء نتائج هذا الفرض أن العلاقة الموجبة بين الدرجة الكلية للشفقة بالذات والدرجة الكلية للدافعية للإنجاز، قد ترجع إلى أن الطالب الذي يسعى إلى التفوق والمثابرة، وتحمل المسؤولية، والاعتماد على الذات، ويتطلع إلى الأفضل هو ذلك الطالب الذي لا يقسو على ذاته.

وفي هذا الصدد أوضح (السيد كمال، ٢٠١٦: ١٢٢) أن الطالب الذي لديه دافعية للإنجاز حيث الأداء المتميز والرغبة المستمرة لاجتياز الصعوبات والمحن التي تعترضه والثقة في قدراته على مواصلة الأداء الجيد في المواقف الجديدة، وأنه قادر على تبني وجهات نظر مختلفة تمكنه من التعامل مع المشكلات التي تواجهه، وأنه ليس هو الوحيد الذي يشعر بها، وأنه على صلة بمن يقدم له يد العون والمساعدة، ومنفتحاً على خبرات الآخرين، ولا تهكك المواقف الصعبة، حيث إن طالب الدراسات العليا المتفوق الذي يسعى إلى تحقيق النجاح والتفوق، هو ذلك الطالب الذي مهما مر به من صعوبات وعقبات يكون رحيماً بذاته .

وفي هذا الصدد يرى برينز وشن (Breines & Chen, 2012: 8) أن الشفقة بالذات تؤدي إلى زيادة الدافعية للإنجاز، كما أن الشفقة بالذات توفر السياق الآمن لمواجهة الجوانب السلبية من الذات، والسعى لتحسينها بدلاً من التقييم الذاتي الواقعي .

كما يرى (عادل محمود، ٢٠١٦: ٢٠٠) أن الشفقة بالذات تعمل على مساعدة الفرد في مواجهة الصعاب والمشكلات، وزيادة فهم الطالب لنفسه في مواقف عدم الكفاية الذاتية أو المعاناة، بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، ومن ثم تزداد قدرة الطالب على مواجهة المشكلات التي تعترضه في مواقف التعلم وفي حياته الجامعية، ويحاول الوصول إلى مستويات الإنجاز المطلوبة.

وترى الباحثة أن طلاب الدراسات العليا ذوي الدافعية للإنجاز يميلون

إلى تغيير وتوجيه الأهداف، ويركزون بعملهم ويوجهون مسئولياتهم بطريقة فعالة، وإن وجد في منظمة ما، فتكون نتائجه مؤثرة على العملية بشكل عام وعلى المنظمة والناس، ويأخذ بعين الاعتبار كل هذه الأشياء، ومن ثم يحول الفكرة إلى واقع ملموس، ويراقب أفكاره ومشاعره السلبية وينفتح عليها ويعايشها بدلاً من احتجازها في الوعي، وهذا قد يعنى رؤيته للتجارب الشخصية والعملية كجزء من التجارب العامة بدلاً من رؤيتها كتجارب منعزلة.

الفرض الثاني: ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الدراسات العليا في الشفقة بالذات. وللتحقق من صحة الفرض، حُسبت قيمة "ت" t-test بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الشفقة بالذات، ويوضح جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الدراسات العليا في الشفقة بالذات.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الدراسات العليا في الشفقة بالذات.

العينات الشفقة بالذات	الذكور (ن=٨٠)		الإناث (ن=٨٠)		قيمة "ت"
	ع	م	ع	م	
الرحمة بالذات	١٤,٣٥	٣,٤٠	١٤,٩٢	٣,٣٠	١,٠٨
الحكم الذاتي	١٥,٣٨	٤,٣٠	١٤,٦٥	٤,٥٩	١,٠٤
الإنسانية العامة	١٤,٦٦	٢,٧٦	١٤,٧٢	٣,٢٩	٠,١٣٠
العزلة	١٣,١٢	٣,٦١	١١,٦٢	٣,٢٧	*٢,٧٥
اليقظة العقلية	١٥,٣٠	٢,٧٩	١٤,٧٠	٢,٥٩	١,٤٠
الإفراط في التوحد	١١,٧٥	٣,١١	١١,١١	٣,٤٨	١,٢١
الدرجة الكلية للشفقة الذات	٨٤,٥٦	٩,٤٨	٨١,٧٢	١١,٢١	١,٧٢

يتضح من جدول (١٢) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الشفقة بالذات وذلك باستثناء بُعد العزلة التي كانت في

اتجاه الذكور، وتشير هذه النتيجة إلى تحقق صحة الفرض جزئياً، وإن كانت المتوسطات تُشير إلى إرتفاع متوسطات الذكور في كل من اليقظة العقلية والحكم الذاتي والافراط في التوحد والدرجة الكلية للشفقة بالذات وذلك بالمقارنة بالإناث لأن الذكور أكثر انفتاحاً على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن، كما أن متوسط الإناث كان أعلى من متوسط الذكور في الرحمة بالذات والإنسانية العامة لأن الإناث أكثر فهماً لذواتهن في مواقف المعاناة، وأن المعاناة جزء من الخبرة الإنسانية العامة بدلاً من رؤيتها منعزلة ومنفصلة عن رؤية الآخرين، وذلك لأن الإناث تملكن إحساساً داخلياً بالشفقة بالذات.

وتتفق نتائج هذا الفرض جزئياً مع نتائج دراسة (Neff, 2009) Iskender, 2010 & McGehee, ٢٠١٧، عفراء إبراهيم، عادل محمود، ٢٠١٦) التي أوضحت أنه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في الشفقة بالذات .

وتختلف نتيجة هذا الفرض جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة (رياض نايل، ٢٠١٤) التي أوضحت أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات.

أما فيما يخص الفروق بين الطلاب والطالبات في بُعد "العزلة" فنتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة Ying et al., 2016 حيث أوضحت أنه لا توجد فروق بين طلاب وطالبات الدراسات العليا في الشفقة بالذات باستثناء بعد العزلة التي كانت في اتجاه الإناث.

وفي هذا الصدد يرى (رياض نايل، ٢٠١٤: ٢٦) أن الأفراد الذين لديهم شفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين، وقد يفشلون في تحقيق أهدافهم في الحياة، وهذا أمر لا مفر منه في أحيان كثيرة، لذا يميلون إلى أن يكونوا شفقين بأنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات أو انتقادها، وهذا ما يساعدهم على التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرون بها بموضوعية وبعقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه.

وترى الباحثة في ضوء نتائج هذا الفرض أن طلاب وطالبات الدراسات العليا قد يتعرضون لنفس الخبرات المؤلمة "الامتحانات، ضرورة الرجوع إلى المراجع الأجنبية، الالتزام بالمحاضرات وإجراء البحوث وتسليمها في مواعيد محددة، ومشكلات إدارية وأكاديمية" مما يجعلهم أكثر شفقة بذاتهم عندما يمرون بخبرات الفشل، كما أن الفروق بين الطلاب والطالبات في بعد العزلة في اتجاه الذكور قد ترجع إلى أن الذكور لا تفصح بسهولة عما تعانیه من مشاعر سلبية، مما يجعلهم يلجأون إلى العزلة، ويفتقدون الحب والتقبل من الآخرين، ولا يستطيعون إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.

توصيات الدراسة:

(١) تدريب الطلاب على التعبير عن مشاعرهم السلبية والتعاطف معها في الشدائد.

(٢) تهيئة مناخ تعليمي يساعد طلاب الدراسات العليا على الإنجاز الأكاديمي.

(٣) تدريب طلاب الدراسات العليا على وضع الهدف والتخطيط للمستقبل ومراقبة أدائهم، مما يساعد على رفع مستوى أدائهم وزيادة تحصيلهم الأكاديمي.

(٤) على المختصين في مجال الإرشاد النفسي، عقد ندوات أو برامج إرشادية ووقائية، تهدف إلى الاستماع إلى طلاب الدراسات العليا وعرض مشاكلهم ومساعدتهم في حلها، والعمل على إعادة تأهيلهم نفسياً من أجل تخفيف معاناتهم.

البحوث المقترحة

(١) الشفقة بالذات وعلاقتها بتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلاب الدراسات العليا.

(٢) فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

- (٣) الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الدراسات العليا.
- (٤) الشفقة بالذات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة.
- (٥) المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا.

المراجع

أولاً المراجع باللغة العربية:

أسماء إبراهيم مطر. (٢٠١٣). دافعية الإنجاز. المؤتمر العلمي العربي السادس والأول للجمعية المصرية لأصول التربية بالتعاون مع كلية التربية ببها بعنوان التعليم وآفاق ما بعد ثورات الربيع العربي - مصر، (٣)، ١٤٠١-١٤٢١.

باسم علي أبو كويك. (٢٠٠٩). الدافع للإنجاز وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى عينة من الطلبة المعلمين بجامعة الأزهر بغزة. مجلة كلية التربية بالمنصورة، (٧٠)، ٢٤٠-٢٧٠.

بدر عمر العمر. (١٩٩٥). الدافعية الداخلية والخارجية لطلبة كلية التربية مستواها وبعض المتغيرات المرتبطة بها. المجلة التربوية. الكويت، المجلد ١٠ (٣٧)، ٧١-١٠١.

جهاد محمود علاء الدين (٢٠١٥). العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين. المجلة التربوية. الكويت، ٣٠ (١١٧)، ٣٣٩-٣٩٦.

رياض نايل العاسمي. (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق، ٣٠ (١)، ١٧-٥٦.

سحر فاروق علام. (٢٠١٦). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية، ٢٦ (١)، ٨٥-١٥٨.

السيد عبد المولى السيد أبو خطوة. (٢٠١٥). أثر اختلاف نوع التفاعل في المناقشات الإلكترونية في تنمية التحصيل والدافعية للإنجاز والاتجاه

- نحو نوع التفاعل لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية جامعة الاسكندرية. **مجلة تكنولوجيا التعليم** - مصر، ٢٥ (١)، ٢٩-١٠٤.
- السيد كامل الشرييني منصور. (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل. **مجلة التربية الخاصة** - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق - مصر، ١٦ (١)، ٦١-١٦٣.
- عادل محمود المنشاوي. (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. **مجلة كلية التربية بالاسكندرية** - مصر، ٢٦ (٥)، ١٥٣-٢٢٥.
- عبد اللطيف محمد خليفة. (٢٠٠٠). **الدافعية للإنجاز**. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- عفراء إبراهيم خليل العبيدي. (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. **مجلة العلوم الاجتماعية**، (٢٦)، ٤١-٥٥.
- عمرو علي عمر خليفة. (٢٠١٣). برنامج لتنمية الدافعية للإنجاز لدى الأطفال. **المجلة العربية للعلوم الاجتماعية**. المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية- مصر، ٣ (٤)، ١٢١-١٧٦.
- فؤاد البهي السيد. (٢٠١٣). **علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- لويس كوهين، ولورانس ماينتون. (١٩٩٠). **مناهج البحث في العلوم الاجتماعية والتربوية**. ترجمة: كوثر كوجك ووليم تاوضروس. القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع.
- محمد السيد عبد الرحمن، رياض نايل العاسمي، علي سعيد العمري، فتحي عبد الرحمن الضبع. (٢٠١٤). **مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية**

لتقتين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. القاهرة : دار الكتاب الحديث.

ثانياً:المراجع باللغة الأجنبية.

- Akin, A.(2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling a pproach . **Journal of Educational Research**, 31، 1-15.
- Breines، J. &Chen، s.(2012). Self-Compassion increases self-improvement motivation. **Journal of Personality and Social Psychology Bulletin**,2 (1٠) 1-11.
- Crocker، J. ; Canevello، A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. **Journal of Personality and Social Psychology**, 95 (3)، 555- 575
- .Deniz، M. ; Kesici ،S. & Sumer, A.,(2008).The validity and reliability of the turkish version of the Self-Compassion Scale. **Journal of Social Behavior and personality**, 36 (9), 1151-1160.
- Hall,c.; Raw, k.; wuensch,k.& Godley.(2013). The role of self compassion in physical and psychological well being. **Journal of Psychology:Interdisciplinary and Applied**, 147 (4), 311-323.
- ISkender، M.(2009).The relationship between self-compassion،self – efficacy and control belief about learning in turkish university students. **Journal Of Social Behavior and Personality**, 37 (5), 711-720.
- Neff، K.(2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self . **Journal of Self and Identity**, 2 , 85-101.
- Neff, K. (2003b).The development and validation of a Scale to measure Self-Compassion. **Journal of Self and Identity**, 2 , 223 -250.

- Neff, K.; Hsieh, Y & Dejitterat, K.(2005) . Self-compassion, Achievement goals, and coping with Academic Failure . **Journal of Psychology Press**, 4 , 263-287.
- Neff, k .& McGehee, P.(2010). Self-compassion and psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. **Journal of Self and Identity** , 9 , 225–240.
- Neff, D.&Lamb,M.(2009).**Self compassion** .In S.J.Lopez (Ed). The Encyclopedia of Positive Psychology,(1) 864-867. London :Will Blackwell.
- Ying, Y.(2009). Contribution of self-Compassion to competence and mental health social work and Students . **Journal of Social Work Education**, 45 (2),309-323.
- Williams , J. ; Stark,S. & Foster, E.(2008). The relationships among self-Compassion, motivation, and procrastination .**American Journal of Psychological Research** , 4 (1) , 37-44.