

الشفقة بالذات لدى المعلمات المتزوجات

فواز أيوب المومني* نائلة عودة الكيلائي*

تاريخ الإرسال

2023/11/4

تاريخ القبول

2023/9/28

المخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الشفقة بالذات لدى المعلمات المتزوجات في ضوء عدد من المتغيرات (المؤهل العلمي، والعمر، وسنوات الخبرة)، في لواء الكورة- الأردن. وتكونت عينة الدراسة من (241) معلمة من المعلمات المتزوجات في لواء الكورة خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2024/2023، اختيرت بالطريقة المتيسرة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أنّ مستوى الشفقة بالذات (ككل) لدى عينة الدراسة كان متوسطاً، وكان مستوى أبعاد (اليقظة العقلية، اللطف الذاتي، الإنسانية المشتركة) مرتفعاً، في حين كان مستوى أبعاد (الحكم الذاتي، العزلة) متوسطاً، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للشفقة بالذات بدلالاتها الكلية لدى عينة المعلمات المتزوجات تعزى لمتغيري (الفئة العمرية، وسنوات الخبرة)، ووجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للشفقة بالذات بدلالاتها الكلية لدى عينة المعلمات المتزوجات تعزى لمتغير المؤهل العلمي، حيث كانت فئة المؤهل العلمي (دراسات عليا) أعلى من فئة (بكالوريوس).

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، المعلمات المتزوجات.

Self-Compassion among Married Female Teachers

The study aimed to reveal the level of self-compassion among married female teachers in light of different variables (academic qualification, age, and years of experience) in the Koura District - Jordan. The study sample consisted of (241) married female teachers in the Koura District during the first semester of the academic year 2023/2024. The results of the study indicated that the level of self-Compassion (as a whole) among the study sample was average, and the level of the dimensions (mental alertness, self-kindness, common humanity) was high, while the level of the dimension self- Compassion (judgment) was high. Isolation the results indicated that there were no statistically significant differences between the arithmetic averages of self-compassion in its overall significance among the sample of married female teachers due to the variables (age group and years of experience), and the presence of statistically significant differences between the arithmetic averages of self-compassion in its overall significance among the sample of female teachers. Attributed to the academic qualification variable, where the academic qualification category (postgraduate studies) was higher than the category (bachelor's).

Keywords: Self-Compassion, Married Female Teachers.

المقدمة وخلفية الدراسة

العمل هو جوهر كل إنسان، ويقضي معظم وقته في هذا العمل، وهناك العديد من الأهداف والفوائد التي يحققها العمل مثل الترابط الاجتماعي، واحترام الذات، والثقة بالنفس، ومشاعر الكفاءة أو المؤهلات، ومع ذلك، قد يكون أيضاً مصدراً رئيسياً للتوتر أو الضغط النفسي (Yamani et al., 2014). وتعد ضغوط العمل مشكلة منتشرة تؤثر على جميع الفئات المهنية والمهنية للأفراد في المجتمع وتسبب الكثير من الأمراض العقلية والجسدية، علاوة على ذلك، فهي مكلفة للمؤسسات بسبب انخفاض أداء الموظفين وزيادة الغياب عن العمل والتكاليف الطبية وإعاقة العمال وتمويل التوظيف الجديد (Enjezab & Farnia, 2001). وتعد مهنة المعلم من المهن الضاغطة؛ إذ إنه يتحمل أعباء ومسؤوليات جسيمة هدفها تقديم خدمات تربوية وتعليمية لأفراد المجتمع، مما يشكل له ضغوطات قد تؤدي إلى الوقوع بالعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية كالشعور بالضغط المهني، والاعتراب النفسي، والاحترق المهني، والميل إلى العدوانية، والتوتر، والقلق، ومشكلات سلوكية مثل التغيب المستمر عن العمل، تؤدي بدورها إلى التأثير على مهام المعلم وواجباته الوظيفية، وعلاقته بالمجتمع المحيط به، والتي إذا لم يتصدّق متخذو القرار لمثل هذه الضغوط ستؤدي إلى نتائج سلبية تعود عواقبها على المعلم وطلابه وعلى المؤسسة التعليمية وعلى المجتمع ككل (شداني، 2019).

تعد الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة في تفسير السلوك الإنساني، وتعود جذوره إلى الثقافات الآسيوية وتحديداً البوذية، التي لا ترى وجود فرق جوهري بين الشفقة بالذات والشفقة بالآخرين، فتحلي الفرد بالشفقة بالذات يتمكن من تقديم الشفقة للآخرين، فكلاهما يعتمد على بعضهما البعض، وهذا الأمر أوصل بالعلماء إلى فهم أعمق للشفقة بالذات، ففي بداية القرن الحادي والعشرين ظهر مفهوم الشفقة بالذات على يد عالمة النفس الأمريكية كريستين نيف كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي، وتساعد الشفقة بالذات الفرد على تنظيم أنماط التفكير والسلوكيات غير المتوافقة لأنها تعتبر شكل تكيفي للعلاقة الذاتية تتضمن ثلاث قدرات أساسية منها: تنمية الوعي لمعاناة الفرد ومعاملة النفس بالفهم واللفظ في أوقات الشدة، وربط تجارب الفرد المجهدة بالمنظور الأوسع للتجربة البشرية (Neff, 2003). وتستلزم الشفقة بالذات أن تكون لطيفاً ومتفهماً لنفسك في حالات الألم أو الفشل، بدلاً من النقد الذاتي بقسوة، وإدراك تجارب الفرد كجزء من التجربة الإنسانية الأكبر بدلاً من رؤيتها على أنها منعزلة، والاحتفاظ بالأفكار والمشاعر المؤلمة في الوعي الواعي بدلاً من الإفراط

في التماهي معها، فالشفقة بالذات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنتائج الصحة العقلية الإيجابية مثل انخفاض الاكتئاب والقلق وزيادة الرضا عن الحياة (Neff et al., 2007). الشفقة بالذات طريقة صحية للتواصل مع الذات بدافع الرغبة في المساعدة بدلاً من الأذى (Ferrari et al., 2019).

الشفقة بالذات هي وسيلة توجه الافراد نحو ذواتهم من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها أكثر عند التعرض لمواقف الألم النفسي أو الاجتماعي أو الفشل، فبدلاً من التوجه نحو نقد الذات أو لومها فيقوم بالشفقة على ذاته من أجل تخفيف الألم وتجاوز مواقف الفشل التي يتعرض لها، مما يساعده على بناء ذات سوية تتمتع بالراحة النفسية (Kelly et al., 2012). ويشير مفهوم الشفقة بالذات إلى الكيفية التي يتعامل فيها الفرد مع نفسه في حالات الفشل أو القصور، أو المعاناة الشخصية عندما يقع في مشكلة أو خطأ ما (Neff et al., 2017). بينما عرفها أومفري وشيربلوم (Umphrey & Sherblom, 2018) على أنها حوار داخلي يتميز باللطف مع الذات، وقبولها حتى عند إخفاقها، بدلاً من لومها وجلدها ونقدها. أما فونغ ولوي (Fong & Loi, 2016) فعرفا الشفقة بالذات أنها اتجاهاً صحياً، ومن الموارد الأساسية التي تساعد الفرد على إدارة ومواجهة الضغوطات الحياتية التي تواجهه. وعرفها نيف (Neff, 2023) بأن يكون الفرد داعماً لنفسه عند المعاناة أو الألم، سواء أكان ذلك بسبب أخطاء شخصية، أو أوجه قصور، أو تحديات الحياة الخارجية.

عناصر الشفقة بالذات:

قام نيف (Neff, 2016) بتفعيل الشفقة بالذات باعتباره بنية متعددة الأوجه، تتكون من تداخل العناصر المميزة من الناحية المفاهيمية التي يمكن تنظيمها في ثلاثة أبعاد يتم توضيحها من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية: كيف يستجيب الناس عاطفياً للمعاناة (بلطف أو حكم)؟، كيف يتعاملون مع فهم مأزقهم (كجزء من التجربة الإنسانية أو كعزل)؟، وكيف يهتمون بالمعاناة (بطريقة واعية أو محددة بشكل مفرط)؟. وتتألف الشفقة بالذات من عدة عناصر ومنها: الحنو على الذات (Self-Kindness) مقابل الحكم على الذات (Self-Judgment): يحاول معظمنا أن يكون لطيفاً وداعماً لأصدقائه وأحبائه عندما يشعرون بالسوء حول أنفسهم، أو تجربة تحديات الحياة، قد نعبر عن كلمات الدفاء والتفهم لإعلامهم بأننا نهتم بهم، وربما نقدم إيماءة جسدية من المودة مثل وضع يدينا على كتفهم، ولكن غالباً ما نكون أكثر قسوة مع أنفسنا، فالحنو على الذات هو أن نأخذ موقف الخير والداعم بدلاً من إدانة أنفسنا ببرود بغض النظر عن أوجه

القصور، وهذا النوع من قبول الذات يقلل من مشاعر عدم الكفاءة، وتعني أيضاً عندما يتعرض الفرد للفشل في موقف معين، فإنه يتعامل مع نفسه بلين ورفق ورأفة، ولا يطلق على نفسه أحكاماً قاسية، فاللطف الذاتي ينطوي على أن تكون متاحاً عاطفياً عندما تصبح الحياة صعبة، وهذا يعني أننا نتأثر بالمناء، ونتوقف عن القول "هذا حقاً صعب الآن، كيف يمكنني الاهتمام بنفسني في هذه اللحظة؟" عندما نرد على أنفسنا بالدفء فإننا نشعر بالتحقق من صدقنا ودعمنا وتشجيعنا، بطريقة مماثلة لما نشعر به عندما نتلقى اللطف من الآخر. أما الإنسانية المشتركة (Common Humanity) مقابل العزلة (Isolation): فتعني أننا عندما نفشل أو نرتكب أخطاء، فإننا نميل إلى الشعور بطريقة غير منطقية إلى أن الجميع على ما يرام ونحن الوحيدون الذين نفشل ونعاني، نحن نميل إلى الشعور بأن الجميع يمرون بظروف أسهل، هذا الشعور ليس منطقياً، وهو رد فعل عاطفي يضيق فهمنا ويشوه الواقع، وهذا يخلق إحساساً مخيفاً بالانفصال والوحدة ويفاقم معاناتنا، لذلك على الفرد أن يرى معاناته وتجاربه التي فشل بها جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، ويمر بها جميع الأفراد، وليست مقتصرة على التجربة الشخصية الفردية، والوعي بأنه من طبيعة البشر أنهم يخطئون، وليسوا معصومين عن الخطأ، وأن كل فرد من الممكن أن يفشل ويتعرض للإحباط، وأنه من الممكن أن يحل بي إما لأسباب داخلية أو خارجية، عندما نتذكر إنسانيتنا المشتركة، نشعر بأننا أقل عزلة ووحدة. في حين أن اليقظة العقلية (Mindfulness) مقابل التوحد المفرط (Over- Identification): تعني أنه من أجل أن يكون لدينا شفقة لأنفسنا، نحتاج إلى أن نكون مستعدين للتوجه نحو المناء، إلى الاعتراف به، فاليقظة الذهنية هي نوع من الوعي المتوازن الذي لا يمكن تجنبه. فيجب على الفرد عدم الهروب من التجارب السلبية الفاشلة وتجنبها، فإن يجب عليها مواجهتها ومعايشتها في اللحظة الحالية بشكل متوازن، ولا يطلق الأحكام السلبية عليها.

وتعد الشفقة بالذات نظاماً ديناميكياً، تعمل عناصره معاً للتخفيف من المعاناة، (Neff, 2023). ويتم تصور الشفقة بالذات على أنها سلسلة متصلة ثنائية القطب تتراوح من الشفقة والتعاطف الذاتي للاستجابة الذاتية الرحيمة في لحظات النقص إلى الوعي بالذات (Neff, 2022). فإن عناصر الشفقة بالذات تتفاعل مع بعضها البعض لتشكل المفهوم الخاص بالشفقة بالذات، وتؤثر كل منها في الآخر، وكل مكون يمكن اشتقاقه من الآخر، فاليقظة الذهنية تقلل من إصدار الأحكام الذاتية، وتزيد من وعي الفرد لإدراك مفهوم الإنسانية المشتركة فيما يتعلق بالخبرات التي يمر بها، بينما الحنو على الذات يقلل من تأثير الخبرات

العاطفية السلبية، ويصبح الفرد متقبلاً لها كجزء من الإنسانية المشتركة، وبالتالي هذا يؤدي إلى تعامل الفرد مع ذاته بلطف وعدم لومها ونقدها، ويقلل من حالة التوحد المبالغ فيه مع الذات في مواقف المعاناة (Neff & Dahm, 2015). تعد الشفقة بالذات سمة من سمات الشخصية الإيجابية، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بنتائج الصحة النفسية الإيجابية مثل انخفاض الاكتئاب والقلق والشعور باليأس والإحباط، وزيادة الرضا عن الحياة، وعدم جلد الذات، كما أنها تخفف من إرهاق الفرد، وتزيد من عامل المرونة لديه والانفتاح على الخبرات بشكل عقلاني، وطريقة مثمرة للتعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة التي تولد الرفاهية العقلية والجسدية، وتعد محصنة له عند التعرض للأزمات والظروف الحياتية القاسية، ومن استراتيجيات الصمود النفسي، وتعد الشفقة بالذات استراتيجية تكيفية للتنظيم الانفعالي، وعامل وقائي للخبرات الانفعالية السلبية (Veneziani et al., 2017). وترفع من الدافعية لدى الفرد والتي بدورها تزيد من نسبة الإنجاز لديه، وتعمل على تطوير الذات (Breines & Chen, 2012). وتخفف من سيطرة الأفكار السلبية واجترار الأفكار الناتجة من الحدث الضاغط، وتقلل من التأمل السبي، وتجعل الفرد على أن يكون لديه درجة مرتفعة من الوعي (Sinha, 2012).

الشفقة بالذات والمفاهيم المرتبطة:

تقدير الذات: هو القيمة التي نعطيها لأنفسنا، والمقياس الذي نقيس به نجاحاتنا (Martinot, 2002). فتقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه واحترامه لإنجازاته وكفاءته كقوله أنا "ذو قيمة، أنا ناجح"، وأن يكون فخور في نفسه، بينما الشفقة بالذات هي أن يكون الفرد لطيف وحنون على نفسه حتى في أوقات الفشل. فعالية الذات: هي اعتقاد الفرد بقدرته على مواجهة العديد من المطالب الصعبة والمرهقة، وقدرته على التحكم بالأحداث التي تؤثر على حياته، وإصدار توقعات ذاتية نحو كيفية أداء المهام التي يوم بها (Luszczynska et al., 2005). بينما الشفقة بالذات هي أن يكون الفرد واعياً ومتفهماً لذاته وليس نقدها ولومها والحكم على عيوبها وتقصيرها، بل يكون داعماً لها (Neef, 2003).

مفهوم الذات: هو مجمل المنظومة الديناميكية والمفاهيم والخبرات المكتسبة التي يحملها الفرد حول وجوده الشخصي (Oyserman et al., 2019). وهو كيف يرى الفرد نفسه وما هي الصورة التي يرسمها عن

نفسه، فإذا كان مفهوم الذات إجابي بالتأكيد سوف يؤدي إلى الشفقة بالذات فهو لا يلومها لا تقصيرها بل يكون داعماً لها في الأوقات الصعبة.

أظهرت الدراسات أن الشفقة بالذات تعمل على التغلب على الحواجز العقلية والأفكار البغيضة والخوف من الفشل والمشاعر السلبية (Neff & Knox, 2017). وأن هناك ارتباطات إيجابية للشفقة بالذات مع إتقان الهدف، وخصوصاً أهداف الإنجاز (Neff et al, 2005). وترتبط ارتباطاً سلبياً بعلم النفس المرضي (Macbeth & Gumley, 2012). وترتبط عكساً بالإرهاق العاطفي والإرهاق في بيئة العمل (Dev et al, 2018). وترتبط الشفقة بالذات عكسياً مع الشخصية العصابية (Thurackal et al, 2016).

الدراسات السابقة

وفيما يلي مجموعة من الدراسات التي تناولت متغير الشفقة بالذات مع عينة الدراسة من الأقدم للأحدث:

هدفت دراسة شحادة والعاسمي (2016) إلى الكشف عن التعاطف والنرجسية وعلاقتهما بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين النفسيين في مدارس محافظة دمشق الرسمية، وتكونت عينة الدراسة من (159) مرشده نفسية موزعين على تخصصات (علم النفس، والإرشاد النفسي، والتربية)، أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين التعاطف مع الذات لدى المرشدين والرضا الوظيفي، ووجود فروق داله إحصائياً على مقياس التعاطف ومقياس الرضا الوظيفي تعزى إلى متغير سنوات الخبرة، وهي لصالح المرشدين النفسيين ذوي سنوات الخبرة الأكثر، وتبين من النتائج أن سنوات الخبرة هي أكثر المتغيرات تأثيراً على مستوى التعاطف لدى المرشدين النفسيين.

وهدفت دراسة النواجحة (2019) إلى التعرف على مستوى التعاطف مع الذات لدى أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون. بالإضافة إلى معرفة الفروق في التعاطف مع الذات تبعاً لمتغيري الجنس وعمر الطفل، بالإضافة إلى المستوى التعليمي والعمر للأم، وتكونت عينة الدراسة من (150) أو من أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون في قطاع غزة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم مقياس التعاطف مع الذات نيف (2003)، وأظهرت النتائج أن أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون تتمتع متلازمة داون بمستوى عالٍ نسبياً من التعاطف مع الذات. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى

التعاطف مع الذات تبعاً لمتغيري الجنس وعمر الطفل والمستوى التعليمي وعمر الأم. وأجرى وانغ وآخرون (Hwang et al., 2019) دراسة بهدف استكشاف الدور الوقائي لليقظة الذهنية والشفقة بالذات في سياق ضغوط المعلم، في استراليا. وتكونت عينة الدراسة من (231) معلماً، وأظهرت نتائج الدراسة أن الإجهاد المتصور أقوى متنبئاً للشفقة بالذات، كما أظهرت نتائج الدراسة أن المستويات المنخفضة من اليقظة الذهنية ومستويات القلق المرتفعة في العلاقات الوثيقة ارتبطت بنوعية النوم السيئة، وقد توسطت هذه الرابطة بمستويات أعلى من التوتر المتصور.

وهدفت دراسة كسالک (Kasalak, 2020) إلى تحديد العلاقة بين القلق الوظيفي والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى معلمي ما قبل الخدمة. وتكونت عينة الدراسة من (376) معلماً ومعلمةً من تركيا في السنة الرابعة قبل الخدمة من إحدى الجامعات الحكومية. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير العمر والخبرة، وتم العثور على علاقات إيجابية ومتوسطة وكبيرة بين التعاطف الذاتي لمعلمي ما قبل الخدمة والرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات تنبأ إيجابياً بالرضا عن الحياة، كما أظهرت أن للشفقة بالذات تأثير أقوى على الرضا عن الحياة،

وأجرى كوتيرا وآخرون (Kotera et al., 2021) بهدف دراسة العلاقات بين التحفيز والمشاركة والنقد الذاتي والشفقة بالذات بين طلاب الدراسات العليا في التعليم، في المملكة المتحدة، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالب دراسات عليا. وأظهرت نتائج الدراسة أن النقد الذاتي والشفقة بالذات حول المسار من الدافع الخارجي إلى الدافع الداخلي؛ فقد أدى النقد الذاتي الأعلى إلى إضعاف المسار، في حين أن زيادة الشفقة بالذات عززه.

وأجرت حسن (2022) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين، في مصر. وتكونت عينة الدراسة من (420) معلم ومعلمة؛ (180) معلم، و(240) معلمة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المعلمين.

كما هدفت دراسة ينك وسيفك (Uyanik & Cevik, 2022) إلى فحص العلاقة بين شفقة المعلمين والمعلمات مع الذات، والتسامح، والمرونة، وتكونت عينة الدراسة من (410) مدرساً، و(222) معلمة و(188) معلماً. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين شفقة المعلمين مع الذات، والتسامح، والمرونة.

بالإضافة إلى ذلك، وأن درجات التعاطف مع الذات والتسامح تختلف اختلافاً كبيراً اعتماداً على متغيرات الجنس وترتيب الولادة، والتسامح اعتماداً على متغير الحالة الاجتماعية والرحمة الذاتية والمرونة النفسية اعتماداً على متغير الأقدمية، و المرونة النفسية.

وهدف دراسة محمد (2023) إلى التعرف على طبيعة النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة الذاتية والشفقة بالذات والاستراتيجيات الاستباقية والاندماج الوظيفي، وبيئة العمل المدركة لدى المعلم، في مصر، وتكونت عينة الدراسة من (316) معلم، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المعلمين في كل من الفقه بالذات والاندماج الوظيفي وفقاً لسنوات الخبرة.

يُلاحظ من العرض الأنف الذكر للدراسات السابقة التي تناولت متغير الشفقة بالذات أنها جاءت متفاوتة من حيث الأهداف، والنتائج، والمنهجية، والأدوات المستخدمة فيها، كما يلاحظ أنه تم إجراؤها في البيئات الغربية، وشحيحة في البلدان العربية. أما ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة فهو أنها درست الشفقة بالذات لدى المعلمات المتزوجات، فهذه العينة لم يتعرض لها في أي من الدراسات السابقة، فإن اختيار المعلمات المتزوجات عينة لها والتي قد يكون الاهتمام بهذه الفئة قليل، وكما تعد هذه الدراسة من الدراسات الرائدة في هذا المجال، وبناء على ذلك يتوقع أن يكون لهذه الدراسة موقع معتبر في الدراسات السابقة، وحافزاً للمزيد من الدراسات والأبحاث ضمن هذه المتغيرات وضمن هذه العينة.

مشكلة الدراسة

ظهرت مشكلة الدراسة من خلال عمل الباحثة معلمة في مدرسة كفر عوان الثانوية الشاملة للبنات، حيث لاحظت أن مهنة التعليم تعد واحده من المهن التي تتطلب مهاماً كثيرة فهي تعد من المهن الضاغطة وخاصة المعلمات المتزوجات، ومن الملاحظ أنه في العقدين الماضيين أصبح التدريس مهنة أكثر صعوبة في جميع أنحاء العالم (Olivier & Venter, 2003). حيث كشفت بعض الدراسات عن الضغوطات التي يشعر بها المعلمين بأنها إحدى المهن المجهدة (Ravichandran & Rajendran, 2007). وتتعكس هذه الضغوطات على الأداء المهني للمعلمات مما يؤدي إلى شعورهن بالانهماك وانخفاض الشغف، كما تؤدي زيادة الضغوط المهنية إلى ظهور العديد من التأثيرات السلبية مثل الأمراض النفسية والجسدية، وانخفاض الدافعية وبالتالي يؤدي إلى انخفاض الإنتاج، وعدم الرضا عن الحياة، وعدم الرضا الوظيفي (Christin et al., 2013، وأشار إيويرت Ewert et al., 2021). أن الشفقة بالذات هي موقف إيجابي تجاه الذات،

والاهتمام بها، وترتبط ارتباطاً قوياً بالتكيف في المواقف الصعبة. لذلك تأتي هذه الدراسة بهدف الكشف عن الشفقة بالذات لدى المعلمات المتزوجات.

وبشكل محدد تسعى الدراسة للإجابة عن السؤالين الآتیین:-

السؤال الأول: ما مستوى الشفقة بالذات لدى المعلمات المتزوجات؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مقياس الشفقة بالذات تعزى لأثر العمر، وعدد سنوات الخبرة، والمؤهل العلمي لدى المعلمات المتزوجات؟

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية: تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في المتغيرات التي تناولتها والطريقة التي تناولتها بها، والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، وتساهم هذه الدراسة في إثراء الجانب النظري بمعارف نظرية عن متغيرات نستطيع اعتبارها حديثة نسبياً في مجال علم النفس التربوي، وتعد هذه الدراسة محاولة لمواكبة التغيرات والمستجدات في مختلف مجالات الحياة، حيث إن ما المهام التي تقوم بها المعلمات الجدد مما يعيق أحياناً بعض الجهود المبذولة لتطوير قدراتهم، وتزيد أهمية الدراسة الحالية في توافقتها مع نتائج الأبحاث والدراسات الحديثة في مجالات علم النفس التربوي التي أوصت بأهمية زيادة البحث في الافتراضات والمبادئ التي صاغتها النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة، وهي إحدى الدراسات المهمة.

الأهمية التطبيقية: تخدم نتائج هذه الدراسة في لفت انتباه المعنيين بالعملية التعليمية التربوية إلى متغير الشفقة بالذات عند إعداد برامج لرفع مستوى المعلمات المتزوجات كمدخل للارتقاء وتحسين النواتج الوظيفية وزيادة فاعليتها، وتخدم النتائج القائمين على العملية التعليمية والتربوية المهتمين بأهمية بعض العوامل السيكولوجية والديمغرافية التي قد تؤثر على فاعلية وأداء المعلمات المتزوجات، وقد تسهم الدراسة في تشجيع الباحثين على إعداد برامج علاجية في المستقبل لهذه الفئة والتي تعد من الفئات التي لم تحظى الاهتمام من قبل الباحثين، وتسهم هذه الدراسة برفد مكتبة البحث العلمي بأداة (أداة الشفقة بالذات) تتمتع بخصائص سيكومترية يمكن أن يستفيد منها الباحثون في دراساتهم المستقبلية.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

الشفقة بالذات: هي أن يكون الفرد داعماً لنفسه عند المعاناة أو الألم، سواء أكان ذلك بسبب أخطاء

شخصية، أو أوجه قصور، أو تحديات الحياة الخارجية (Neff, 2023). ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات المستخدم في الدراسة. محددات الدراسة:

- طبقت الدراسة على عينة من المعلمات المتزوجات في لواء الكورة- الأردن، وهي لا تمثل مجتمع المتزوجات في مناطق المملكة الأخرى.
- تتحدد الدراسة بمدى الاستجابة الفعلية للمعلمات على أداة الدراسة.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي للكشف عن مستوى الشفقة بالذات لدى المعلمات المتزوجات في لواء الكورة في ضوء عدد من المتغيرات؛ وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمات المتزوجات في لواء الكورة خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2024/2023، والبالغ عددهن (1016) معلمة حسب احصائيات مديرية التربية والتعليم للواء الكورة.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (241) معلمة من المعلمات المتزوجات في لواء الكورة خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2024/2023 بنسبة بلغت (23.72%)، تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات (الفئة العمرية، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي).

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية%
الفئة العمرية	أقل من 30 سنة	31	12.900
	من 30 إلى 40 سنة	97	40.200
	من 41 إلى 50 سنة	89	36.900
	أكثر من 50 سنة	24	10.000
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	55	22.800
	من 5 إلى 10 سنوات	46	19.100
	أكثر من 10 سنوات	140	58.100
المؤهل العلمي	بكالوريوس	183	75.900
	دراسات عليا	58	24.100
المجموع		241	100%

أداة الدراسة

مقياس الشفقة بالذات

يهدف الكشف عن مستوى الشفقة بالذات لدى المعلمات المتزوجات، استخدم في هذه الدراسة مقياس الشفقة بالذات (Self-Compassion scale) الذي طوره نيف وتوثكيرالي (Neff & To' th-Kira'ly, 2022)، بعد ترجمته إلى اللغة العربية، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (26) فقرة، موزعة على ستة أبعاد، هي: اللطف الذاتي (Self-kindness)، الحكم الذاتي (Autonomy)، الإنسانية المشتركة (Common humanity)، العزلة (Isolation)، اليقظة العقلية (Vigilance)، التوحد المفرط (Excessive autism).

دلالات الصدق والثبات لمقياس الرضا الوظيفي بصورته الأصلية

قام نيف وتوثكيرالي (Neff & To' th-Kira'ly, 2022) بالتحقق من دلالات صدق المقياس، من خلال إجراء التحليل العاملي الاستكشافي التوكيدي الذي أظهر وجود ستة عوامل للمقياس. كما تم التحقق من دلالات ثبات المقياس حيث بلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي محسوبة بطريقة كرونباخ ألفا للمقياس ككل (0.92) وتراوحت للأبعاد بين (0.75-0.81)، وبلغت قيمة ثبات الإعادة بفارق زمني قدره

اسبوعان للمقیاس ككل (0.93)، وتراوحت للأبعاد بین (0.80-0.88).

دلالات الصدق والثبات لمقیاس الشفقة بالذات بصورته الحالية

دلالات الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقیاس وأبعاده؛ بعرضه في صورته الأولى المترجمة إلى اللغة العربية على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي العاملين في الجامعات الأردنية، بلغ عددهم (10) محكمين، بهدف إبداء آرائهم حول دقة الترجمة وصحة محتوى المقياس، ومدى مناسبه للعينة المستهدفة في الدراسة من حيث: درجة قياس الفقرة للبعد، وضوح الصياغة اللغوية لل فقرات، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسباً من الفقرات أو الأبعاد.

وفي ضوء ملاحظات المحكمين أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، حيث تم حذف البعد السادس من المقياس (التوحد المفرط)، وتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو استبعاد الفقرات، هو حصول الفقرات على إجماع المحكمين وبنسبة (80%)، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية بعد التحكيم من (22) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، هي: اللطف الذاتي وتقيسه الفقرات (1-5)، الحكم الذاتي وتقيسه الفقرات (6-10)، الإنسانية المشتركة وتقيسه الفقرات (11-14)، العزلة وتقيسه الفقرات (15-18)، اليقظة العقلية وتقيسه الفقرات (19-22).

مؤشرات صدق البناء

تم التحقق من مؤشرات صدق البناء، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) معلمة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبعد التابعة له والدرجة الكلية على المقياس، كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الشفقة بالذات من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التي تتبع لها من جهة أخرى

الرقم	الارتباط مع:		الرقم	الارتباط مع:		الرقم	الارتباط مع:	
	البعد	الكلية		البعد	الكلية		البعد	الكلية
1	0.70	0.55	9	0.56	0.51	17	0.75	0.67
2	0.61	0.50	10	0.79	0.69	18	0.78	0.71
3	0.71	0.62	11	0.74	0.68	19	0.76	0.68
4	0.76	0.70	12	0.75	0.58	20	0.70	0.56
5	0.66	0.56	13	0.73	0.60	21	0.67	0.58
6	0.64	0.52	14	0.61	0.55	22	0.78	0.70
7	0.67	0.61	15	0.63	0.52			
8	0.51	0.45	16	0.66	0.49			

يتضح من الجدول (2) أنّ قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس قد تراوحت بين (0.51-0.79) مع أبعادها وبين (0.45-0.71) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط أعلى من (0.20)، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار عودة (2010)، الذي يشير إلى الإبقاء على الفقرات التي يزيد معامل ارتباطها مع البعد والدرجة الكلية للمقياس عن (0.20)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (22) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد.

كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية ((Inter-Correlation) لأبعاد الشفقة بالذات، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3): قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس الشفقة بالذات مع المقياس ككل، ومعاملات الارتباط البينية لأبعاد المقياس

المتغير	اللطف الذاتي	الحكم الذاتي	الإنسانية المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية
الحكم الذاتي	0.42				
الإنسانية المشتركة	0.54	0.31			
العزلة	0.47	0.49	0.49		
اليقظة العقلية	0.56	0.34	0.57	0.33	
الشفقة بالذات ككل	0.66	0.52	0.62	0.53	0.65

یتضح من الجدول (3) أن قيمة معامل الارتباط بین أبعاد مقياس الشفقة بالذات قد تراوحت بین (0.57-0.31) وتراوحت قیم معاملات الارتباط بین الأبعاد والمقياس ککل بین (0.66 - 0.52)، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

ثبات مقياس الشفقة بالذات

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات وأبعاده؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا ((Cronbach's Alpha, على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) معلمة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، بفارق زمني مقداره أسبوعان بین التطبيقين: الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بین التطبيقين: الأول والثاني، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4): قيم معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات وأبعاده

المقياس وأبعاده	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
الطف الذاتي	0.83	0.79	5
الحكم الذاتي	0.81	0.77	5
الإنسانية المشتركة	0.79	0.76	4
العزلة	0.80	0.78	4
اليقظة العقلية	0.77	0.73	4
الشفقة بالذات (ككل)	0.85	0.82	22

یتضح من الجدول (4) أن ثبات الإعادة للمقياس ککل بلغ (0.85)، وأبعاده تراوحت ما بین (0.79 - 0.83)، وبلغ ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ککل (0.82)، وأبعاده ما بین (0.73 - 0.79). وتُعد هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحیح مقياس الشفقة بالذات

تكون مقياس الشفقة بالذات بصورته النهائية من (22) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، يُستجاب عليها

وفق تدریج خماسی یشتمل البدائل التالیة: (بدرجة كبیره جداً، وتعطى 5 درجات، بدرجة كبیره وتعطى 4 درجات، بدرجة متوسطة وتعطى 3 درجات، بدرجة قليلة وتعطى درجتان، بدرجة قليلة جداً وتعطى درجة واحدة)، فی حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، ویعكس التدریج فی حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب وهی الفقرات ذوات الأرقام (6،7،8،9،10،15،16،17،18)؛ وللوصول إلى حکم موضوعی على متوسطات استجابات أفراد عینه الدراسة، تم اعتماد التصنيف الآتی: مرتفع جداً (4.21-5.00)، مرتفع (3.41-4.20)، متوسط (2.61-3.40)، منخفض (1.81-2.60)، منخفض جداً (1.00-1.80).

متغیرات الدراسة

أولاً- المتغیرات المستقلة، وهی:

1. الفئة العمریة: أقل من 30 سنة، من 30 إلى 40 سنة، من 41 إلى 50 سنة، أكثر من 50 سنة.
2. سنوات الخبرة: أقل من 5 سنوات، من 5 إلى 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات.
3. المؤهل العلمی، وله ثلاث فئات: بكالوریوس، ماجستیر، دكتوراه.

ثانياً- المتغیرات التابعة:

- الشفقة بالذات لدى المعلمات المتزوجات فی لواء الكورة.

المعالجات الإحصائیة

تمت المعالجات الإحصائیة للبیانات فی هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائیة للعلوم الاجتماعیة (SPSS)، وذلك على النحو الآتی:

- للإجابة عن سؤال الدراسة الأول؛ تم حساب المتوسطات الحسابیة والانحرافات المعیاریة للشفقة بالذات بدلالاتها کلیة وأبعادها الفرعیة لدى المعلمات المتزوجات فی لواء الكورة لدى المعلمات المتزوجات فی لواء الكورة.

- للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني؛ تم حساب المتوسطات الحسابیة والانحرافات المعیاریة للدلالة کلیة والأبعاد الفرعیة للشفقة بالذات تبعاً لمتغیرات (الفئة العمریة، سنوات الخبرة، المؤهل العلمی)،

كما تم استخدام تحليل التباين الثلاثي (3-way ANOVA) لدراسة أثر متغيرات الدراسة على الشفقة بالذات بدلالاتها الكلية، وتحليل التباين الثلاثي المتعدد (3-way MANOVA) لدراسة أثر متغيرات الدراسة على الأبعاد الفرعية للشفقة بالذات.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصّ على: "ما مستوى الشفقة بالذات لدى المعلمات المتزوجات في لواء الكورة؟"

للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للشفقة بالذات وأبعادها لدى أفراد عينة الدراسة، مع مراعاة ترتيب أبعاد الشفقة بالذات تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للشفقة بالذات وأبعادها لدى عينة المعلمات المتزوجات في لواء الكورة مرتبةً تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية.

الرتبة	الشفقة بالذات ابعادها	المتوسط لحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	اليقظة العقلية	3.53	0.71	مرتفع
2	اللطف الذاتي	3.51	0.72	مرتفع
3	الإنسانية المشتركة	3.47	0.76	مرتفع
4	الحكم الذاتي	3.01	0.68	متوسط
5	العزلة	2.93	0.86	متوسط
	الشفقة بالذات (ككل)	3.29	0.41	متوسط

يتضح من الجدول ((5 أن مستوى الشفقة بالذات (ككل) لدى عينة المعلمات المتزوجات في لواء

الكورة كان مؤسلاً، وكان مسؤى أبعاء (البقظة العقلية، اللطف الذاتي، الإنسانية المشتركة) مرتفعاً، في حين كان مسؤى أبعاء (الحكم الذاتي، العزلة) مؤسلاً؛ حيث جاءء الأبعاء على الأرباب الآتي: البقظة العقلية في المرآبة الأولى، آلاه اللطف الذاتي في المرآبة الآانية، آلاه الإنسانية المشتركة في المرآبة الآالثة، آلاه الحكم الذاتي في المرآبة الآابعة، آلاه العزلة في المرآبة الآامسة والآخيرة.

ومن الممكن عزو الحصول على هذه الأناآة إلى أن المعلمات أأعرضن إلى مواقف ضاعطة في بيئة العمل، فإن هذه الضغوطاء تؤثر عليهن وموقفهن آجاه ذواآهن، فالمعلمات بشر ولديهن أيضاً قدرة معينة على الأحمل، ولديهن أيضاً العديد من المسؤوليات آجاه الأسرة وغيرها، ومع ذلك أأركان أنه في أي عمل مهما كانت طبيعته أوجد فيه العديد مع الضغوطاء، فلا بد أن أأتمعن بالشفقة والرحمة بذواآهم لأمكنهن من ذورهن بكفاءة، سواء على المسؤى الوظيفي أو الأسري. مهنة الأأريس أوجد فيها الكثير من الضغوطاء، فالشفقة بالذاء ولو بمسؤى مؤسلاً أربأب بالشخصية السوية والسعادة النفسية فهي معززة للشخصية وءاعمة لها في أوافقها النفسي والأآماعي، وأعتبر الشفقة بالذاء سمة من سماء الشخصية الإأبابية، وأربأب أرباطاً وثيقاً بأناآج الصآة النفسية الإأبابية مثل انآفاض الأآئاب والقلق والشعور بالأس والإأباط، وزيادة الرضا عن الحياة، وعدم آلاء الذاء، كما أنها آأفف من إرهاق الفرد، وأزید من عامل المرونة لديه والأناآاح على الآبرات بشكل عقلاني، وطريقة مآرة للأعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة الآي تولء الرفاهية العقلية والآسدية، وأعد مآصنة له عند الأعرض للأزمام والأظروف الآياتية القاسية، ومن اسأراآيجيات الصموء النفسي، وأعد الشفقة بالذاء اسأراآيجية آكيفية للأناآام الإنفعالي، وعامل وقائي للآبرات الإنفعالية السلبية (Veneziani et al, 2017). وأرفع من الأافعية لاء الفرد والآي بذورها أزيد من نسبة الإنآاز لديه، وأعمل على أأوير الذاء (Breines & Chen, 2012). وآأفف من سيطرة الأفكار السلبية وأآرار الأفكار الأناآة من الأآاء الضاعط، وأقلل من الأأمل السلبی، وأآعل الفرد على أن أكون لديه بءرآة مرآعة من الوعي (Sinha, 2012). وأقء انآفآت هذه الأناآة في الأراة الآالية مع أراة كسلك (Kasalak, 2020)، الآي أشارآ أناآها إلى أن مسؤى الشفقة بالذاء آاء بءرآة مؤسطة.

وأمكن أفسير الحصول بعء البقظة العقلية على المرآبة الأولى؛ هو أعرض المعلمات في بيئة

العمل إلى ضغوطات كثيرة؛ لذا فهي بحاجة إلى ما يعزز إستراتيجيات مواجهة مثل هذه الضغوط، وبالتالي فهي بحاجة إلى أن يكون لديها يقظة عقلية مرتفعة تساعدها على التخلص من مركزية الأفكار باعتبارها أحداث عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع، كما تساعدها على تقبل التغيير والسعي إلى إحداثه، والعمل على غرس الثقة بالنفس والصبر على مواجهة حل المشكلات، وهو ما أشارت إليه دراسة وانغ وآخرون (Hwang et al, 2019). وأيضاً لليقظة العقلية أهمية كبيرة في الحد من العزلة في حالات الفشل وهذا يتفق مع دراسة راب وآخرون (Raab et al, 2015)، كما أشارت دراسة ديلي (Delaney, 2018) أنه كلما زادت الشفقة بالذات واليقظة العقلية لدى المعلمات كلما قلت الضغوطات والصدمات الثانوية.

ويعزى حصول بعد اللطف الذاتي على المرتبة الثانية بسبب تزايد الضغوطات الحياتية والمسؤوليات على المعلمات فكان لا بد منهن تقدير ذواتهن من خلال التلطف مع الذات؛ لكي يصبح لديهن القدرة على حل مشكلاتهن بأنفسهن، وأن يمتلكن القوة المناسبة لمواجهة الضغوطات وما يترتب عليها من صعوبات في العمل، والوصول بأنفسهن لمستوى من الرضا الوظيفي، حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة رجبی وغزل سفلو (Rajabi & Ghezelsefloo, 2020).

ويفسر حصول بعد الإنسانية المشتركة على المرتبة الثالثة إلى أن عناصر الشفقة بالذات تتفاعل مع بعضها البعض لتشكل المفهوم الخاص بالشفقة بالذات، وتؤثر كل منها في الآخر، وكل مكون يمكن اشتقاقه من الآخر، فاليقظة الذهنية تقلل من إصدار الأحكام الذاتية، وتزيد من وعي الفرد لإدراك مفهوم الإنسانية المشتركة فيما يتعلق بالخبرات التي يمر بها، بينما الحنو على الذات يقلل من تأثير الخبرات العاطفية السلبية، ويصبح الفرد متقبلاً لها كجزء من الإنسانية المشتركة، وبالتالي هذا يؤدي إلى تعامل الفرد مع ذاته بلطف وعدم لومها ونقدها، ويقلل من حالة التوحد المبالغ فيه مع الذات في مواقف المعاناة (Neff & Dahm, 2015)، وتتفق هذا التفسير مع دراسة كسلك (Kasalak, 2020).

ويعزى حصول بعد الحكم الذاتي على المرتبة الرابعة أن للحكم الذاتي أهمية كبيرة في زيادة ثقة المعلمة في نفسها وتحفيزها على العطاء والنجاح، وبالتالي تمكين المعلمة من إدارة صفها وتوجيه طلابها بالشكل الإيجابي، ورسم الخطط والأهداف التي تتناسب مع الوقت والمنهج الدراسي ومستويات طلابها، ومن خلال الحكم الذاتي لدى المعلمات يظهر لديهن مفهوم الحنو على الذات وهو ما لوحظ في فقرات بعد الحكم على الذات والذي أشار إليه نيف (Neef, 2016) فالحنو على الذات هو أن نأخذ موقف الخير والداعم بدلاً

من إدانة أنفسنا ببرود بغض النظر عن أوجه القصور، وهذا النوع من قبول الذات يقلل من مشاعر عدم الكفاءة، وتعني أيضاً عندما يتعرض الفرد للفشل في موقف معين، فإنه يتعامل مع نفسه بلين ورفق ورافه، ولا يطلق على نفسه أحكام قاسية، فاللطف الذاتي ينطوي على أن تكون متاحاً عاطفياً عندما تصبح الحياة صعبة، هذا يعني أننا نتأثر بالمننا، ونتوقف عن القول "هذا حقاً صعب الآن، كيف يمكنني الاهتمام بنفسني في هذه اللحظة؟" عندما نرد على أنفسنا بالدفء فإننا نشعر بالتحقق من صدقنا ودعمنا وتشجيعنا، بطريقة مماثلة لما نشعر به عندما نتلقى اللطف من الآخر، حيث اتفقت النتيجة مع دراسة رجبی وغزل سفلو (Rajabi & Ghezselfloo, 2020).

وجاء في المرتبة الخامسة والأخيرة بعد العزلة ويعزى ذلك إلى أن المعلمات بعيدات عن العزلة وأنهن لديهن شعور الإنسانية المشتركة وهذا دليل على أن المعلمات تفكيرهن إيجابي ويشعرن بطريقة منطقية وبالتالي لا يشعرن أو يفكرن أنهن الوحيدات اللواتي يحصل لديهن مواقف محبطة أو فشل أو ضغوطات بالعمل وبالتالي سيشعرن بأنهن أقل وحدة وعزلة، وهذا ما أشار إليه نيف (Neef, 2016) أنه عندما نفشل أو نرتكب أخطاء، فإننا نميل إلى الشعور بطريقة غير منطقية أن الجميع على ما يرام ونحن الوحيدون الذين نفشل ونعاني، نحن نميل إلى شعورنا بأن الجميع يمرون بظروف أسهل، فإن هذه ليست عملية منطقية، وهو رد فعل عاطفي يضيق فهمنا ويشوه الواقع، للشعور بالشذوذ، وهذا يخلق إحساساً مخيفاً بالانفصال والوحدة تتفاقم معاناتنا، لذلك على الفرد بأن يرى معاناته وتجاربه التي فشل بها جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، ويمر بها جميع الأفراد، وليست مقتصرة على التجربة الشخصية الفردية، والوعي بأنه من طبيعة البشر أنهم يخطئون، وليسوا معصومين عن الخطأ، وأن كل فرد من الممكن أن يفشل ويتعرض للإحباط، وأنه من الممكن أن لا يحصل على ما يريد إما لأسباب داخلية أو خارجية، وعندما نتذكر إنسانيتنا المشتركة، فسنشعر بأننا أقل عزلة ووحدة، واتفقت النتيجة مع دراسة راب وآخرون (Raab et al., 2015)، ودراسة رجبی وغزل سفلو (Rajabi & Ghezselfloo, 2020).

ثانياً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصّ على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في متوسطات الشفقة بالذات لدى المعلمات المتزوجات في لواء الكورة تعزى لمتغيرات (الفئة العمرية، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي)؟"

للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للشفقة بالذات بدلالاتها الكلية وأبعادها الفرعية، تبعاً لمتغيرات الدراسة، كما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للشفقة بالذات بدلالاتها الكلية وأبعاده الفرعية لدى عينة المعلمات المتزوجات في لواء الكورة تبعاً لمتغيرات الدراسة

الشفقة بالذات (ككل)	أبعاد الشفقة بالذات					الإحصائي	فئات المتغير	المتغير
	اليقظة العقلية	العزلة	الإنسانية المشتركة	الحكم الذاتي	اللطف الذاتي			
3.28	3.38	2.85	3.40	2.82	3.90	المتوسط الحسابي	أقل من 30 سنة	الفئة العمرية
0.35	0.72	0.84	0.84	0.78	0.74	الانحراف المعياري		
3.25	3.48	2.86	3.48	3.05	3.40	المتوسط الحسابي	من 30 إلى 40 سنة	
0.42	0.73	0.85	0.75	0.70	0.67	الانحراف المعياري		
3.31	3.57	2.96	3.49	3.02	3.54	المتوسط الحسابي	من 41 إلى 50 سنة	
0.41	0.70	0.89	0.74	0.67	0.71	الانحراف المعياري		
3.35	3.73	3.19	3.50	3.12	3.28	المتوسط الحسابي	أكثر من 50 سنة	
0.39	0.65	0.80	0.83	0.47	0.76	الانحراف المعياري		
3.33	3.54	2.92	3.55	2.98	3.67	المتوسط الحسابي	أقل من 5 سنوات	سنوات الخبرة

0.43	0.76	0.93	0.79	0.79	0.72	الانحراف المعياري		
3.18	3.42	2.74	3.41	2.91	3.43	المتوسط الحسابي	من 5 إلى 10 سنوات	
0.23	0.70	0.81	0.77	0.82	0.75	الانحراف المعياري		
3.31	3.56	3.00	3.47	3.06	3.46	المتوسط الحسابي	أكثر من 10 سنوات	
0.43	0.70	0.84	0.75	0.58	0.70	الانحراف المعياري		
3.26	3.50	2.85	3.49	2.97	3.49	المتوسط الحسابي	بكالوريوس	المؤهل العلمي
0.37	0.68	0.83	0.72	0.68	0.70	الانحراف المعياري		
3.38	3.59	3.18	3.44	3.16	3.57	المتوسط الحسابي	دراسات عليا	
0.48	0.81	0.89	0.89	0.68	0.76	الانحراف المعياري		

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للشفقة بالذات بدلالاتها الكلية وأبعادها الفرعية لدى عينة المعلمات المتزوجات في لواء الكورة، ناتجة عن اختلاف مستويات متغيرات (الفئة العمرية، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي) وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية على مستوى الدرجة الكلية؛ تم استخدام تحليل التباين الثلاثي (3-way ANOVA)، كما هو مبين في الجدول (7).

جدول (7): نتائج تحليل التباين الثلاثي (3- ANOVA way للشفقة بالذات بدلاتها الكلية لدى عينة المعلمات المتزوجات في لواء الكورة تبعاً لمتغيرات الدراسة

الدالة الإحصائية	قيمة F المحسوبة	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.601	0.622	0.099	3	0.298	الفئة العمرية
0.085	2.487	0.397	2	0.793	سنوات الخبرة
*0.011	6.512	1.039	1	1.039	المؤهل العلمي
		0.160	234	37.335	الخطأ
			240	39.218	الكلية

*دالة إحصائية على مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية للشفقة بالذات بدلاتها الكلية لدى عينة المعلمات المتزوجات في لواء الكورة تعزى لمتغيري (الفئة العمرية، وسنوات الخبرة). ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية للشفقة بالذات بدلاتها الكلية لدى عينة المعلمات المتزوجات في لواء الكورة تعزى لمتغير المؤهل العلمي، وبالرجوع إلى جدول (6) تبين أن المتوسطات الحسابية لفئة المؤهل العلمي (دراسات عليا) أعلى من فئة (بكالوريوس).

كما تم استخدام تحليل التباين الثلاثي المتعدد (3-way MANOVA) لبيان أثر متغيرات (الفئة العمرية، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي) على الأبعاد الفرعية للشفقة بالذات لدى عينة المعلمات المتزوجات في لواء الكورة، كما هو مبين في الجدول (8).

جدول(8): نتائج تحليل التباين الثلاثي المتعدد (3-way MANOVA way) للأبعاد الفرعية للشفقة بالذات لدى عينة المعلمات المتزوجات في لواء الكورة تبعاً لمتغيرات الدراسة

الدالة الإحصائية	قيمة F المحسوبة	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المتغير التابع	مصدر التباين
0.149	1.766	0.871	3	2.612	اللطف الذاتي	الفئة العمرية Wilks' Lambda = 0.867
0.348	1.105	0.506	3	1.517	الحكم الذاتي	

0.745	0.412	0.244	3	0.731	الإنسانیة المشتركة	Sig=0.186
0.485	0.818	0.582	3	1.747	العزلة	
0.194	1.582	0.799	3	2.398	البیظة العقلیة	
0.675	0.394	0.194	2	0.389	اللطف الذاتي	Wilks' Lambda = .971 Sig=0. .748
0.333	1.104	0.506	2	1.011	الحكم الذاتي	
0.458	0.784	0.464	2	0.928	الإنسانیة المشتركة	
0.231	1.473	1.049	2	2.098	العزلة	
0.377	0.979	0.495	2	0.990	البیظة العقلیة	
0.471	0.521	0.257	1	0.257	اللطف الذاتي	Hotelling's trace=0. .052 Sig=0. .038*
*0.03 0	4.790	2.192	1	2.192	الحكم الذاتي	
0.816	0.055	0.032	1	0.032	الإنسانیة المشتركة	
*0.00 4	8.387	5.974	1	5.974	العزلة	
0.222	1.500	0.758	1	0.758	البیظة العقلیة	
		0.493	234	115.378	اللطف الذاتي	الخطأ
		0.458	234	107.103	الحكم الذاتي	
		0.592	234	138.504	الإنسانیة المشتركة	
		0.712	234	166.672	العزلة	
		0.505	234	118.217	البیظة العقلیة	
			240	120.283	اللطف الذاتي	الکلی
			240	111.546	الحكم الذاتي	
			240	139.759	الإنسانیة المشتركة	
			240	176.273	العزلة	
			240	121.817	البیظة العقلیة	

*دالة إحصائیة على مستوى (0.05)

یتضح من الجدول (8) ما يلي :

- عدم وجود فروق دالة إحصائیة عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$ بین المتوسطات الحسابیة لجميع الأبعاد الفرعیة للشفقة بالذات لدى عینة المعلمات المتزوجات في لواء الكورة تعزی

لمتغیری (الفئة العمریة، سنوات الخبرة).

- عدم وجود فروق دالة إحصائیة عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$ بین المتوسطات الحسابیة للأبعاد الفرعیة للشفقة بالذات (الطف الذاتی، الإنسانیة المشتركة، الیقظة العقلیة) لدى عینة المعلمات المتزوجات فی لواء الكورة تعزی لمتغیر المؤهل العلمی. ووجود فروق دالة إحصائیة عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$ بین المتوسطات الحسابیة للأبعاد الفرعیة للشفقة بالذات (الحکم الذاتی، العزلة) لدى عینة المعلمات المتزوجات فی لواء الكورة تعزی لمتغیر المؤهل العلمی، وبالرجوع إلى جدول (6) تبین أن المتوسطات الحسابیة لفئة المؤهل العلمی (دراسات علیا) أعلى من فئة (بكالوریوس).

أشارت نتائج السؤال إلى عدم وجود فروق دالة إحصائیة عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$ بین المتوسطات الحسابیة للشفقة بالذات بدلالاتها الکیة لدى عینة المعلمات المتزوجات فی لواء الكورة تعزی لمتغیری (الفئة العمریة، وسنوات الخبرة)، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن المعلمات اللواتی یتعرضن للضغوطات فی بیئة العمل تسيطر علیهن العید من المشاعر السلیبیة نوعاً ما، كما أنه بغض النظر عن عمر المعلمة وسنوات خبرتها تبقى ضغوطات العمل وخاصة عند المعلمات المتزوجات، ویمکن أن تعزو النتيجة إلى أن المعلمات بغض النظر عن عمرهن یقعن فی مرحلة تتسم بالثبات المعرفی والشخصی والانفعالی؛ لما یتعرضن له من مواقف ضاغطة سواء فی الحیاة العملیة أو الأسریة، فهی تحاول أن تنظم وقتها لكي لا تقصر فی الجانب الوظيفی والجانب الأسری، وبالتالي یظهر لديها الشفقة بالذات والتي یجعل منها شخصیة قوية أكثر ذكاء عاطفياً ورفقاً بذاتها عند مواجهة مثل هذه الأزمات، وعند الشعور بالنقص وبالتالي یدفعها كل ذلك لتقبل الفشل، والاعتراف بأن الفشل حالة إنسانیة مشتركة بین البشر مطالبون بأن یمکنوا أكثر رحمة بذواتهم، وهذا ما یدعم نتيجة السؤال بعدم وجود فروق بین المتوسطات الحسابیة للشفقة بالذات بدلالاتها الکیة لدى عینة المعلمات المتزوجات تعزی لمتغیری (الفئة العمریة، وسنوات الخبرة) لأنهن یقارن ببعضهن البعض وبالتالي فهن یمتعن بالرضا عن الذات وعن وظیفتهن، كما أن الشفقة بالذات تعتبر سمة من سمات شخصیة والتي قلیلاً ما تتغیر بسبب متغیر العمر؛ وهذا ما أشار إليه فینزیان وآخرون (Veneziani et al., 2017) إذ تعتبر الشفقة بالذات سمة من سمات شخصیة الإجابیة، وترتبط ارتباطاً

وثيقاً بنتائج الصحة النفسية الإيجابية مثل انخفاض الاكتئاب والقلق والشعور باليأس والإحباط، وزيادة الرضا عن الحياة، وعدم جلد الذات، كما أنها تخفف من إرهاق الفرد، وتزيد من عامل المرونة لديه والانفتاح على الخبرات بشكل عقلائي، وطريقة مثمرة للتعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة التي تولد الرفاهية العقلية والجسدية، وتعد محصنة له عند التعرض للأزمات والظروف الحياتية القاسية، ومن استراتيجيات الصمود النفسي، وتعد الشفقة بالذات استراتيجية تكيفية للتنظيم الانفعالي، وعامل وقائي للخبرات الانفعالية السلبية. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة تيخونوفا وآخرون (Tikhonova et al., 2019)، ودراسة ينغ وآخرون (Hung et al., 2012)، واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة محمد (2023) والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين تعزى لسنوات الخبرة، واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة النواجحة (2018) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشفقة بالذات تعزى لمتغير العمر، ودراسة إديوبودي (Odebo, 2018) من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير العوامل النفسية والاجتماعية على الأداء الوظيفي للمعلمات تعزى لمتغير الخبرة والعمر الزمني.

وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$ بين المتوسطات الحسابية للشفقة بالذات بدلالاتها الكلية لدى عينة المعلمات المتزوجات في لواء الكورة تعزى لمتغير المؤهل العلمي، حيث أن المتوسطات الحسابية لفئة المؤهل العلمي (دراسات عليا) أعلى من فئة (بكالوريوس)، وتعزى هذه النتيجة إلى أن طلبة الدراسات العليا تعرضوا في أثناء دراستهم لضغوطات عديدة أكثر من البكالوريوس مما أكسبهم نوعاً من المرونة النفسية وقدرة على التحمل لمواجهة هذه الضغوطات وأصبحت نظرتهم لضغوطات بيئة العمل أمراً طبيعياً ففي أي مكان أصبح لديه خبرة للتعامل مع الضغوطات التي تواجههم فأصبح لديهم وعي بأن هذه الضغوطات ستؤثر على صحتهم النفسية والجسدية إذا لم يكن لديهم حنكة وذكاء في التعامل معها، وهذا ما جعل الشفقة بالذات موجودة لديهم بدرجة أكبر من فئة البكالوريوس فهي تخفف من معاناة الفرد من الضغوطات فهم يحنون على ذواتهم من أجل تخفيف آثار الضغوطات التي يمر بها الفرد، وهذا ما أشار إليه نيف ودهم (Neff & Dahm, 2015) أن الحنو على الذات يقلل من تأثير الخبرات العاطفية السلبية، ويصبح الفرد متقبلاً لها كجزء من الإنسانية المشتركة، وبالتالي هذا يؤدي إلى تعامل الفرد مع ذاته بلطف وعدم لومها ونقدها، ويقلل من حالة التوحد المبالغ فيه مع الذات في مواقف المعاناة، وإن الشفقة بالذات نظاماً ديناميكياً، تعمل عناصره معاً للتخفيف من المعاناة (Neff, 2023).

التوصيات:

- إجراء برامج تدريبية على الشفقة بالذات وتطبيقها على المعلمات.
- إجراء دراسات على الشفقة بالذات مع متغيرات أخرى مثل الرفاهية النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة.
- إجراء العديد من الدراسات للكشف عن كيفية مواجهة المعلمات للضغوطات التي تواجههن في بيئة العمل.
- البحث عن العلاقة بين الشفقة بالذات والسمات الشخصية.

المراجع

المراجع العربية

- حسن، إيناس. (2022). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين. مجلة كلية الآداب بقنا، 31(54)، 181-204.
- محمد، فاطمة. (2023). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة الذاتية والشفقة بالذات وكل من الاستراتيجيات الاستباقية والاندماج الوظيفي وبيئة العمل المُدركة لدى المعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية (120) 33، 186-262.
- النواجحة، زهير. (2019). الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (3) 27، 217-239.
- شحادة، أنس والعاسمي، رياض. (2016). التعاطف والنرجسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين النفسيين في مدارس محافظة دمشق الرسمية. رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة دمشق، كلية التربية.

المراجع الأجنبية

- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Dev, V., Fernando III, A. T., Lim, A. G., & Consedine, N. S. (2018). Does self-compassion mitigate the relationship between burnout and barriers to compassion? A cross-sectional quantitative study of 799 nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 81, 81-88.
- Enjezab B & Farnia F. (2001). The relationship between job stress and psychological and behavioral responses in midwives working in public hospitals of Yazd province in 1999. *Journal of Medical Sciences, Shahid Sadooghi Yazd.*;10(3):32–8. Persian
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 1063-1077.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473.
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441.
- Hwang, Y. S., Medvedev, O. N., Krägeloh, C., Hand, K., Noh, J. E., & Singh, N.

- N. (2019). The role of dispositional mindfulness and self-compassion in educator stress. *Mindfulness, 10*, 1692-1702.
- Kasalak, G. (2020). "Will I be a teacher after I graduate?" Employment anxiety, self-compassion, and life satisfaction among pre-service teachers. *Journal of Teacher Education and Educators, 9*(3), 309-327.
- Kelly, H., Werner, Philippe, R., Michal, Z., Richard, G., & James, J. (2012). self-compassion and social anxiety disorder. *Department of psychology, 25* (5), 543-558.
- Kotera, Y., Taylor, E., Fido, D., Williams, D., & Tsuda-McCaie, F. (2021). Motivation of UK graduate students in education: Self-compassion moderates pathway from extrinsic motivation to intrinsic motivation. *Current Psychology, 1-14*.
- Luszczynska et al., (2005): The general self-efficacy scale multicultural validation studies, *Psychology, 2005 Sep, 139*(5), 439-57.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 26*(6), 549-568.
- Martinot, D. (2002). *Le Soi. Les approches psychologiques. Grenoble: Press Universitaires*. *psychology review, 32*(6), 545-552.
- Oyserman, D., Elmore, K., & Smith, G. (2019). Self, self-concept, and identity. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and*

identity (pp. 69-104). New York, NY, US: Guilford Press . (pp. 69-104)

Neff, K. D. (2022). The differential effects fallacy in the study of self-compassion: Misunderstanding the nature of bipolar continuums. *Mindfulness*, 13(3), 572-576.

Neff K.D., Knox M.C. Self-compassion. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T.K., editors. *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer; Cham: 2017. pp. 1–8.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (1), 85-102.

Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.

Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193-218.

Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.

Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified?. *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596-607.

Neff, K., & Dahm, K. (2015). *Self-compassion: how it relates to mindfulness*. In

- M. Robinson, B.
- Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2022). *Self-compassion scale (SCS)*. In Handbook of assessment in mindfulness research (pp. 1-22). Cham: Springer International Publishing.
- Odebode, A. A. (2018). Influence of psychosocial factors on job performance of female teachers in Kwara State, Nigeria. *International Journal of Instruction, 11*(3), 233-248.
- Olivier, M. A. J., & Venter, D. J. L. (2003). The extent and causes of stress in teachers in the George region. *South African journal of education, 23*(3), 186-192.
- Raab, K., Sogge, K., Parker, N., & Flament, M. F. (2015). Mindfulness-based stress reduction and self-compassion among mental healthcare professionals: a pilot study. *Mental Health, Religion & Culture, 18*(6), 503-512.
- Rajabi, M., & Ghezelsefloo, M. (2020). The relationship between job stress and job-related affective well-being among English language teachers: the moderating role of self-compassion. *Iranian Journal of English for Academic Purposes, 9*(1), 95-105.
- Ravichandran, R., & Rajendran, R. (2007). Perceived sources of stress among the teachers. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 33*(1), 133-136.
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2016). Personality and self-

- compassion: Exploring their relationship in an Indian context. *European Journal of Mental Health*, 11(1-2), 18-35.
- Tikhonova, E., Radionova, M., Raitskaya, L., & Shlenskaya, N. (2019). Emotional Burnout of Female Teachers and Their Coping Strategies. *ERIE 2019 Proceedings*
- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C. (2018). The constitutive relationship of social communication competence to self-compassion and hope. *Communication Research Reports*, 35(1), 22-32.
- Uyanik, N., & Cevik, Ö. (2022). Examining the Relationship between Teachers' Self-Compassion, Forgiveness, and Psychological Resilience. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(4), 1208-1221.
- Uyanik, N., & Cevik, Ö. (2022). Examining the Relationship between Teachers' Self-Compassion, Forgiveness, and Psychological Resilience. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(4), 1208-1221.
- Veneziani, C. A., Fuochi, G., & Voci, A. (2017). Self-compassion as a healthy attitude toward the self: Factorial and construct validity in an Italian sample. *Personality and Individual Differences*, 119, 60-68.
- Yamani, N., Shahabi, M. A. R. Y. A. M., & Haghani, F. A. R. I. B. A. (2014). The relationship between emotional intelligence and job stress in the faculty of medicine in Isfahan University of Medical Sciences. *Journal of advances in medical education & professionalism*, 2(1), 20.