مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٩) العدد (٩) ٢٠٢٥
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (9) No. (9) 2025

الشفقة بالذات لدى عينة من العاملين في الميدان الإنساني في طرطوس

د. ايمان بدر*

(تاريخ الإيداع ١١/ ٨/ ٢٠٢٥. قُبِل للنشر في ٢٣/ ١٠/ ٢٠٢٥)

□ ملخّص □

يهدف البحث إلى تعرف مستوى الشفقة بالذات، وكل بعد من أبعادها لدى عينة من العاملين في الميدان الإنساني؛ والتعرف إلى الفروق في أبعاد المقياس وفق متغيرات البحث المدروسة: (الجنس، الخبرة، الشاغر الوظيفي). تكونت العينة من (٧٥) عاملاً وعاملة، اعتُمد مقياس (Neff,2003) لقياس الشفقة بالذات ترجمة عبد العزيز ثابت (٢٠٢٠). وجرى اعتماد المنهج الوصفي.

توصل البحث إلى: أن حوالي النصف من العاملين في مشروع أمل لحماية الطفل في طرطوس من أفراد العينة يمتلكون مستوى متوسطاً من الشفقة بالذات بنسبة (٥٨,٧%) من مجموعهم الكلي، وبكل بعد من أبعاده: (الرفق بالذات – تحقير الذات – العزلة – التماهي المفرط مع المشاعر) بنسبة (٦٠% – ٥٣,٣% – ٤٩,٣% – ٥٦%) على الترتيب من مجموعهم الكلي. بينما يمتلكون مستوى مرتفعاً ببعدي (الإنسانية المشتركة – اليقظة الذهنية) بنسبة (٦٤%) من مجموعهم الكلي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث في مستوى الشفقة بالذات وكل بعد من أبعاده تعزى لمتغير الجنس (ذكر – أنثى)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على المقياس الكلي للشفقة بالذات وعلى بعد الإنسانية المشتركة تعزى لمتغير مدة العمل في المجال الإنساني ، كما توصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على المقياس الكلي للشفقة بالذات وكل بعد من أبعاده تعزى لمتغير الشاغر الوظيفي.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات – العاملون في الميدان الإنساني.

[1]* مدرس متأصل – قسم الإرشاد النفسي – كلية التربية – جامعة طرطوس

مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٩) العدد (٩) ٢٠٢٥
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (9) No. (9) 2025

Self-compassion among a sample of humanitarian field workers in Tartous

***Dr. Eman Badr**

(Received 11/8 /2025. 23 /10/2025)

□ ABSTRACT□

The study aims to identify the level of self-compassion and each of its dimensions among a sample of humanitarian field workers, and to identify differences in the dimensions of the scale according to the research variables (gender, experience, job vacancy). The sample consisted of (75) male and female workers. The Neff scale (2003) was used to measure self-compassion, translated by Abdul Aziz Thabet (2020). The descriptive approach was used.

The study found that approximately half of the sample of Amal Project workers possessed an average level of self-compassion (58.7%), with each dimension (self-compassion, self-deprecation, isolation, and excessive identification with emotions) at 60%, 53.3%, 49.3%, and 56%, respectively. They also possessed a high level of self-compassion in the two dimensions (common humanity and mindfulness), at 64%. There were no statistically significant differences between the sample members in their level of self-compassion and each of its dimensions, attributable to the gender variable (male - female). There were statistically significant differences between the sample members on the overall self-compassion scale and on the common humanity dimension, attributable to the variable of length of work in the humanitarian field. The study also found no statistically significant differences between the sample members on the overall self-compassion scale and each of its dimensions, attributable to the variable of job vacancy.

Keywords: Self-compassion - Humanitarian workers

* Rooted Lecturer, Faculty of Education, University of Tartous

مقدمة:

ظهر مفهوم الشفقة بالذات في بداية القرن الحادي والعشرين، بوصفه مفهوماً من مفاهيم علم النفس الإيجابي والصحة النفسية على يد كريستين نيف (Kristin Neff) ؛ فهي تنظر اليه أنه من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية(عبيد وهديه، ٢٠٢١، ٢٣٦). ويقصد به اتجاهاً إيجابياً يتخذه الفرد نحو ذاته، بحيث يكون متفهماً ورحيماً بذاته في حالات الألم أو الإخفاق، بدلاً من أن يكون شديد النقد واللوم لها، وهذا يعني معايشة الفرد آلامَه ومعاناته بشكل واعٍ، وعدم التهرب منها؛ وبالتالي يكون مدركاً أن لحظات الفشل لحظات عامة يمر بها الجميع من الأفراد، ومن دون إصدار أحكام تلقائية سلبية نحو الذات (Dadkhah.et.al,2021). تتكون الشفقة بالذات من ثلاثة مكونات وهي: اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات :(Self-Kindness versus Self- Judgment) التي هي حالة من فهم الفرد نفسَه في مواقف عدم الكفاءة، كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات، وخاصةً عندما يواجه الفرد معاناة ما، أو الفشل في تحقيق أمر ما، وذلك بدلاً من نقد الذات. يمثل المكون الثاني الإنسانية العامة(المشتركة) مقابل العزلة(Common Humanity versus Isolation) وهي عبارة عن" رؤية الفرد خبراته الخاصة جزءاً من الخبرة الإنسانية الكبيرة، بدلاً من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين" ، حيث إن البشر جميعهم يعانون، وهذه معاناة إنسانية عامة، وعندما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم، فإن معاناته هذه تعني: الموت. وتمثل اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد: (over- versus Mindfulness Identification) المكون الثالث من مكونات الشفقة بالذات، وتعرفها نيف بأّنها: "حالة من الوعي المتوازن الذي يجّنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية، كما تظهر(عبد الرحمن والضبع، ٢٠٢١، ٥٩ ؛ Neff& Gehe,2010; Neff& Beretvasm,2013).

تساعد الشفقة بالذات الفرد في تحويل المشاعر من المعاناة إلى الشعور بالدفء والتواصل مع الآخرين، مع تقليل النقد الذاتي السلبي وعدم الشعور بالتقصير، ومسامحة الذات في حالة ارتكاب الأخطاء، كما تساعده على تحمل المسؤولية وعدم التوقف عن الأمل لمجرد أنه تعرض للفشل أو الاخفاق، كما يعكس المفهوم القدرة على تطويع الإرادة وإثبات جدارة الذات(سيد، ٢٠٢٢). فالأفراد الذين يملكون شفقة بالذات يميلون إلى أن يكونوا لطيفين مع أنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات أو انتقادها، وهذا يساعدهم على التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرون بها بموضوعية وبعقل منفتح، من دون انفعال مبالغ فيه، وبالمقابل الفرد الذي يرفض الواقع، وينتقد ذاته بقسوة عندما يمر بالخبرات غير السارة، تزداد معاناته، التي تتخذ أشكالاً من التوّتر والإحباط والنقد الذاتي(الشلاش، ٢٠٢٢، ١٤٧، عبيد وهدية،٢٠٢١، ٢٣٦) .

عاشت سورية منذ (٢٠١١) أزمات وكوارث طبيعية وبشرية، وفرزت نتيجة لذلك فئات كثيرة في المجتمع؛ كالنازحين والمهجرين وذوي المفقودين والجرحى، وقد أصبحوا بحاجة لخدمات الدعم المادي والدعم النفسي، وغيرها من المساعدات الإنسانية الأخرى التي قد تقدمها الجهات الحكومية، أو الجهات غير الحكومية كالمنظمات والجمعيات التي تتبع العمل الإنساني غير الربحي؛ مثل مجال الإغاثة والتنمية المجتمعية في سورية. ولكن قد يتعرض هؤلاء العاملون ضمن هذه المنظمات والجمعيات لمواقف يومية مرهقة، وقصص مؤلمة مع المستفيدين من الفئات المذكورة سابقاً، هذا قد يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بإرهاق التعاطف والصدمة الثانوية والاكتئاب، وقد يعرضهم لخسارة عملهم أو لتركه

نتيجة التعب المستمر والحزن على عدم قدرتهم على تقديم المساعدة بالشكل الأمثل، وبالتالي تبرز دور السمات والمهارات الإيجابية لدى الأشخاص في التعامل مع ضغوط العمل، التي تساعدهم على التكيف المستمر مع المواقف المرهقة كـ الشفقة بالذات.

انطلاقاً من أهمية دراسة المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية، وأهمية الصحة النفسية للعاملين في الميدان الإنساني توجه البحث الحالي لدراسة الشفقة بالذات لدى عينة من العاملين في الميدان الإنساني في طرطوس؛ حيث اختير مشروع أمل لحماية الطفل في طرطوس نموذجاً للعاملين في الميدان الإنساني .

مشكلة البحث:

يواجه الإنسان ظروف الحياة المتغيرة يومياً، التي تتطلب منه جهداً إضافياً لكي يتوازن مع نفسه، وخاصةً الفرد العامل في المجال الإنساني الذي يواجه بشكل خاص مشكلات التعامل مع المستفيدين ومعاناتهم اليومية في تأمين الخدمات المطلوبة بالسرعة العالية والجودة الجيدة؛ فضلاً عن تحميل المستفيد العامل في الميدان الإنساني مسؤوليةَ عدم تقديم الخدمات التي يطلبها أو عدم وجودها. يتفاوت العاملون في المجال الإنساني في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لهذه المشكلات؛ فمنهم من يتعامل مع خبرات الفشل بتعاطف إيجابي ولطف مع نفسه، ومنهم من يلجأ إلى إنكارها ومعالجتها بطريقة انفعالية تؤثر سلباً عليه، وعلى تواصله مع المستفيدين؛ وقد تعوقه عن تحقيق أهدافه وبالتالي إنتاجيته، وقد يصل العامل لحد تركه العمل في الجمعية أو المنظمة الإنسانية التي يعمل بها. وقد يكون ذلك بسبب التعرض المتكرر للأفراد المصابين بصدمات نفسية؛ فهم غالبًا يساعدون الفئات الضعيفة، بما في ذلك الناجون من إساءة معاملة الأطفال، والعنف القائم على النوع الاجتماعي، والكوارث الطبيعية، والحروب؛ فقد يؤدي العمل مع هذه الفئات إلى إرهاق التعاطف، الذي يتميز بإعادة تجربة الأحداث المؤلمة، والتجنب، والإثارة المتزايدة ، مما يؤثر سلبًا على صحتهم البدنية والعقلية؛ لهذا تُعد متلازمة إجهاد التعاطف بين المختصين الاجتماعيين والعاملين في الميدان الإنساني قضية حرجة تستحق الاهتمام التي أكدتها دراسة(Güzey& ırakoğlu, 2025). كما أوصت دراسة (Ondrejkova.et,al,2022) التي أجريت على العاملين في مجتمع الرعاية الصحية والاجتماعية بتصميم برامج تساعد المهنيين على إدارة وقت عملهم، وتعلم الحديث الداخلي الأكثر صحة الذي يقوم على التعاطف مع الذات بشكل أكثر من انتقاد الذات. كما أوصت دراسة (الكفيري، ٢٠٢٣) بأن على المرشدين التربويين والعاملين في مجال الصحة النفسية في السعودية دعوة المؤسسات العاملة في مجال الصحة النفسية إلى عقد برامج تعزز مستويات الشفقة بالذات واليقظة العقلية؛ للحد من إرهاق التعاطف لدى العاملين في الميدان الإنساني. فقد أكدت دراسة (Afshani.et,al,2019) أنّ الأشخاص الذين يتعاطفون مع ذواتهم ويشفقون عليها يتمتعون بالتوازن النفسي وضبط الانفعالات بصورة إيجابية، مما يجعل لديهم قدراً كافياً من التصالح مع الذات والشعور بالسعادة. كما تؤكد نيف (Neff,2003) أن شفقة الإنسان بذاته هي جوهر السعادة النفسية وليس مجرد التعافي من الاضطرابات النفسية فقط. إذ تعدّ الشفقة بالذات من المتنبئات بالصحة النفسية للفرد؛ فكلما انخفض مستوى الشفقة بالذات لدى الفرد ارتبط ذلك بالنقد السلبي والاكتئاب والقلق والوسواس والكمالية العصبية، بينما ارتبط إيجابياً مع الرضا عن الحياة والتفاعل الاجتماعي والحكمة والسعادة. كما تساعد الشفقة بالذات في مواجهة الصدمات وتحسن الوظائف الشخصية (عبيد وهدية، ٢٠٢١، ٢٣٧). وأكدت دراسة (الضمور والدحاح، ٢٠٢١) لدى عينة من العاملين في القطاع الصحي أن الشفقة بالذات ترتبط ارتباطاً ايجابياً مع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية على المستوى الكلي والأبعاد، وأن الإناث

أظهرن مستويات أفضل من حيث أساليب التعامل والشفقة بالذات؛ في حين أشارت دراسة (الكظراني والطعان، ٢٠٢٠) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات. كما أكدت عدَّة دراسات أن الشفقة بالذات تخفض القلق والاكتئاب (Neff& Germer,2013) وترتبط ارتباطاً ايجابياً مع الرضا عن الحياة (حسن، ٢٠٢٢)، كما تعزز الدافع الذاتي والتسامح مع الذات بعد التعرض لخبرات الفشل (Bluth& Blanton, 2015)، وكذلك تحسن جودة النوم والتسامح مع الأخطاء(Hu.et.al,2018)؛ وترتبط ارتباطاً ايجابياً بالتمكن المعرفي(حنون؛ القرالة، ٢٠٢٢)، وترتبط ارتباطاً سلبياً بالقلق الاجتماعي(البكاويد، ٢٠٢٢).

ترى الباحثة أن دراسة الشفقة بالذات هي من الدراسات التي يحتاج إليها المجتمع السوري، وخاصة العاملون في ميدان الدعم النفسي والاجتماعي؛ نتيجة ما مرت به سورية من ظروف حرب استمرت لسنوات عديدة، وأزمة صحية استمرت أكثر من عامين، ثم كان زلزال (٦) شباط عام (٢٠٢٣)؛ إذ عانى كثيرٌ من العاملين في الميدان الإنساني والإغاثي التعبَ والارهاقَ والاضطرابات المتعددة نتيجة احتياج المجتمع إلى الخدمات التي تقدمها المنظمات والجمعيات في مجال العمل الإنساني. وقد أدى هذا إلى زيادة المعاناة والإحباط لدى العاملين، وأثر سلباً في أساليب تعاملهم مع المستفيدين؛ فضلاً عن قلة الدراسات التي تهتم بالعاملين في الميدان الإنساني، على عكس الدراسات الأجنبية التي تولي اهتماماً عميقاً للعاملين في الميدان الإنساني والإغاثي، كما أن اختصاص الباحثة في مجال الإرشاد والعلاج النفسي يجعلها تلاحظ اندفاع الكثير لطلب الخدمة النفسية، سواء كانوا من العاملين في الميدان الإنساني أم لطلب الخدمة العلاجية للمستفيدين لديهم.

انطلاقاً مما سبق ذكره تتلخص مشكلة البحث بالسؤال الرئيس الآتي: ما مستوى الشفقة بالذات وأبعادها لدى عينة من العاملين في الميدان الإنساني في طرطوس؟

أهمية البحث:

تتحدد أهمية البحث بعدة نقاط نظرية وتطبيقية ومنها:

- ❖ يعد مفهوم الشفقة بالذات حديثاً نسبياً في علم النفس وخاصةً في علم النفس الإيجابي.
- ❖ قلة الأبحاث التي تطرقت له في البيئة السّورية في حدود علم الباحثة.
- ❖ قلة الأبحاث التي تهتم بالعاملين في الميدان الإنساني والإغاثي.
- ❖ قد يستفيد من نتائج البحث الجمعيات والمنظمات والباحثون والمهتمون بالجانب النفسي والإنساني؛ وذلك بالعمل على تدعيم الشفقة بالذات تلافياً للآثار السلبية التي قد تحصل نتيجة جلد الذات لديهم.
- ❖ توجيه نظر العاملين في مجال الإرشاد النفسي والجهات المختصة نحو إقامة برامج إرشادية تعمل على تدعيم الشفقة بالذات.

أهداف البحث:

- ❖ التعرف إلى مستوى الشفقة بالذات وأبعادها لدى عينة البحث.
- ❖ التعرف إلى الفروق في أبعاد الشفقة بالذات وفق متغيرات البحث التصنيفية (الجنس، الخبرة، الشاغر الوظيفي).

أسئلة البحث

ما مستوى الشفقة بالذات وأبعادها لدى عينة من العاملين في الميدان الإنساني في طرطوس؟

فرضيات البحث:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير النوع (ذكر/ أنثى).

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الخبرة في الميدان الإنساني.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير نوع الشاغر الوظيفي.

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية

الشفقة بالذات: تعرف وفق (منظور نيف) بأنها: اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل، ينطوي على اللطف بالذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كونها جزءاً من الخبرة التي يعانيها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح (Neff,2003).

وتعرف إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها العامل في الميدان الإنساني على مقياس الشفقة بالذات بأبعاده الآتية: اللطف بالذات مقابل الحكم النقدي للذات، والحس الإنساني المشترك مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات.

العاملون في الميدان الإنساني: هم الأفراد الذين يعملون في الخدمة الإنسانية كـ المهن الطبية والنفسية والاجتماعية؛ وفي هذا البحث هم العاملون في مجال الخدمة المجتمعية كالجمعيات والمنظمات الأهلية والمدنية كالعاملين في(الهلال الأحمر، مشروع أمل لحماية الطفل في جمعية أنيس سعادة ، دائرة العلاقات المسكونية والتنمية، كاريتاس، جمعية تنظيم الأسرة) . وقد وقع الاختيار على مشروع أمل لحماية الطفل للتطبيق عبر قرعة أُجريت بين هذه الجمعيات والمنظمات العاملة في مدينة طرطوس.

دراسات سابقة:

دراسات عربية

دراسة (العاسمي، ٢٠١٤) بعنوان الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد.

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، وتعرف الفروق في الشفقة بالذات وفق متغير الجنس والتخصص العلمي. تكونت العينة من (١٨٤) طالباً وطالبة، استُخدم مقياس (نيف ،٢٠٠٣) للشفقة بالذات وقائمة العوامل الخمسة للشخصية، اعتمد الباحث المنهج الوصفي. كان من النتائج: وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات وبين سمات الشخصية، وكانت الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور، وطلاب الكليات الأدبية أكثر شفقة بالذات من الكليات العلمية.

دراسة (حاجم، ٢٠١٨) بعنوان: المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى تعرف وجود المتغيرات الدافعية والوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات، والعلاقة الارتباطية بينهما ، والفروق في المتغيرات المدروسة وفق المتغيرات التصنيفية(الجنس، الاختصاص)، تكونت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة ، واستُخدمت المعتقدات الدافعية من اعداد الباحثة ومقياس ريف للوجود النفسي الممتلئ ومقياس (نيف ، ٢٠٠٣) للشفقة بالذات . اعتمد البحث المنهج الوصفي. توصلت الدراسة إلى نتائج منها: وجود الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة، وتوجد فروق في الشفقة بالذات وفق متغير الجنس لصالح الإناث ولصالح التخصصات الإنسانية، وتوجد علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والمعتقدات الدافعية والوجود النفسي الممتلئ.

دراسات أجنبية:

دراسة أندريجكوف وآخرين (Ondrejková et al. ،٢٠٢٢) بعنوان : انتشار التعب الناجم عن التعاطف بين المهن المساعدة والعلاقة بالتعاطف مع الآخرين والتعاطف مع الذات والنقد الذاتي.

Prevalence of compassion fatigue among helping professions and relationship to compassion for others, self-compassion and self-criticism

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف مدى انتشار إرهاق التعاطف والاختلافات في مهن المساعدة المختلفة. واستكشاف العلاقة بين التعاطف والتعاطف مع الذات ونقد الذات وإرهاق التعاطف. اختير ستمئة وسبعة من المشاركين الذين يعملون في مجال المساعدة. وتألفت العينة من (١٠٢) من الممرضات، و(٤٤) طبيبًا، و(٥٧) مسعفًا، و(٣٩) ممرضة منزلية، و(٦٦) معلمًا، و(١٠٣) من المختصين النفسيين، و(٤٠) معالجًا نفسيًا ومدربًا، و(٧٦) من المختصين الاجتماعيين، و(٣٩) كاهنًا وقسيسًا، و(٤١) ضابط شرطة. جُمعت البيانات باستخدام استبيان إلكتروني لقياس مستويات التعاطف، والتعاطف مع الذات، والنقد الذاتي، وإرهاق التعاطف، والرضا عنه. وكان من النتائج: وجدنا فروقًا كبيرة في مستويات إرهاق التعاطف بين مختلف المهن المساعدة. لم نجد فروقًا كبيرة في مستويات التعاطف والتعاطف مع الذات التي أظهرها المهنيون ذوو درجات إرهاق التعاطف المتوسطة مقابل المنخفضة. مع ذلك، سجل المشاركون ذوو مستويات إرهاق التعاطف العالية درجات أعلى في النقد الذاتي. وتبين أن النقد الذاتي هو أفضل مؤشر على إرهاق التعاطف. وكان تأثير المهنة على إرهاق التعاطف، من خلال النقد الذاتي والتعاطف مع الذات، ذا دلالة إحصائية.

دراسة ريوشفورس وآخرين(Rushforth, et.al, 2023) بعنوان: تدخلات الشفقة بالذات لاستهداف الإجهاد الصادم الثانوي لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية: مراجعة منهجية.

Self-Compassion Interventions to Target Secondary Traumatic Stress in HealthcareWorkers: A Systematic Review

هدفت هذه المراجعة المنهجية إلى تجميع وتقييم فائدة تدخلات التعاطف مع الذات في الحد من الضغوط النفسية الثانوية لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية. حُددت المقالات المؤهلة من قواعد بيانات بحثية، بما في ذلك ProQuestو PsycINFOو ScienceDirectو Google Scholarو.EBSCO أسفر البحث في الأدبيات عن ٢٣٤ عنوانًا، استوفت منها ٦ دراسات معايير الإدراج. أفادت أربع دراسات بآثار واعدة للتدريب على التعاطف مع الذات في مواجهة الضغوط النفسية الثانوية لدى فئة من العاملين في مجال الرعاية الصحية، أظهرت النتائج أدلة أولية على أن التدريب على التعاطف مع الذات قد يُحسّن الإجهاد الصادم الثانوي لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية.

دراسة كوزي وايراكوك (Güzey& ırakoğlu, 2025) بعنوان الدور الوسيط للتعاطف مع الذات في العلاقة بين مجالات المخططات التكيفية المبكرة والضغوط الصادمة الثانوية لعمال إغاثة اللاجئين.

mediating role of self- compassion on the relationsship between early maladaptive schema domains and secondary traumatic stress of refugee aid workers

تهدف هذه الدراسة إلى دراسة الدور الوسيط للتعاطف مع الذات في العلاقة بين مجالات المخططات غير التكيفية المبكرة والإجهاد الصادم الثانوي لدى العاملين في مجال إغاثة اللاجئين. شملت هذه الدراسة الارتباطية ١١٦ مشاركًا من مؤسسات مختلفة في تركيا، شاركوا طواعيةً. ضمت العينة ٨٣ مشاركًا (٧١,٦%) من الإناث و٣٣ مشاركًا (٢٨,٤%) من الذكور .تراوحت أعمارهم بين ٢٣ و٦٤ عامًا (المتوسط = ٢٩,٦، الانحراف المعياري = ٥,٥ .(جُمعت البيانات باستخدام النسخ التركية من استبيان المخطط الشبابي - النسخة المختصرة ٣(YSQ-SF3) ، ومقياس الإجهاد الصادم الثانوي(STSS) ، ومقياس التعاطف مع الذات.(SCS) نتائج البحث: أظهرت النتائج أن التعاطف مع الذات يُؤثر تأثيراً كبيراً في العلاقة بين الانقطاع والرفض وضعف الاستقلالية والأداء، والتوجه نحو الآخرين مع الإجهاد الصادم الثانوي، وكان للتعاطف مع الذات تأثير متوسط إلى كبير في العلاقة ، والإجهاد الصادم الثانوي لدى عمال الإغاثة اللاجئين.

التعقيب على الدراسات السابقة:

لقد تناولت الدراسات السابقة الشفقة بالذات وعلاقتها بمتغيرات أخرى كسمات الشخصية(العاسمي، ٢٠١٤) ، والمعتقدات الدافعية والوجود النفسي الممتلئ(حاجم، ٢٠١٨) ، ولدى عينات مختلفة من طلبة الجامعة، عمال في المجال الصحي والمهن المساعدة وعمال إغاثة اللاجئين. واعتمدت الدراسات المنهج الوصفي للبحث، واعتمدت غالبية الأبحاث المذكورة على مقياس (Neff,2003) كدراسة (العاسمي، ٢٠١٤) و(حاجم، ٢٠١٨). لقد تشابه البحث الحالي مع الأبحاث السابقة في قياس الشفقة بالذات واستخدام المقياس المستخدم ل نيف والمنهج المتبع كدراسة (العاسمي،٢٠١٤) ودراسة (حاجم،٢٠١٨)؛ لكنها اختلفت مع الدراسات العربية في العينة المدروسة، لأن الدراسات العربية اهتمت بطلبة الجامعة والأيتام وعينات من المجتمع ؛ لكن تشابه البحث الحالي مع الدراسات الأجنبية في العينة المدروسة وهم العاملون في الميدان الإنساني والإغاثي كدراسة(٢٠٢٢، .Ondrejková et al) ودراسة (Güzey& ırakoğlu, 2025).

منهج البحث:

اعتمد البحث **المنهج الوصفي** لأنه يناسب طبيعة البحث، لمعرفة مستوى الشفقة بالذات وأبعادها لدى عينة البحث، ومعرفة الفروق وفق المتغيرات التصنيفية المدروسة؛ ويعرّف المنهج الوصفي: أنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة(المشهداني، ٢٠١٩، ١٢٦).

حدود البحث:

الحدود الزمانية: طُبِّقت أداة البحث على العينة المختارة خلال شهري حزيران وتموز عام ٢٠٢٥.

الحدود المكانية: طرطوس، سورية.

الحدود الموضوعية: ١- الأدوات: مقياس الشفقة بالذات لنيف (٢٠٠٣) أعده للعربية عبد العزيز ثابت(٢٠٢٠)

٢- العينة: لقد طُبِّق البحث على العاملين في مشروع أمل لحماية الطفل، بعد أن جرى سحبه بالقرعة التي أُجريت بينه وبين عدة جمعيات ومنظمات عاملة في مدينة طرطوس، كـ (الهلال الأحمر، جمعية تنظيم الأسرة، دائرة العلاقات المسكونية والتنمية، كاريتاس)؛ ويتضمن المشروع أفراداً عاملين في مشروع أمل لحماية الطفل، إذ يوجد في كل فريق (ميسرون لتقديم جلسات الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال، وميسرون لتقديم جلسات الرعاية للوالدين وللأهل، ميسرون لتوعية من مخلفات الحرب والتوعية بالعنف القائم على النوع الاجتماعي، ومديرو حالة حماية الطفل الذين يقدمون خدمات الحماية وفق حالات الخطر التي يعانيها الطفل)؛ كحالات العمالة والعنف النفسي، والتنمر والتحرش الجنسي، وغير ذلك من حالات الخطر عند الأطفال، بالإضافة إلى وجود المختص النفسي والعاملين الإداريين في كل فريق وللمشروع ككل.

أداة البحث: مقياس الشفقة بالذات:

قامت الباحثة باستخدام مقياس الشفقة بالذات (من إعداد نيف، ٢٠٠٣)، وترجمة عبد العزيز ثابت (٢٠٢٠)؛ يتألف المقياس في صيغته الأصلية من أربعة وعشرين بنداً موزعة على ستة أبعاد هي: (الرفق بالذات، تحقير الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة الذهنية، التماهي المفرط مع المشاعر). تتوزع البنود على مقياس متدرج بحسب طريقة ليكرت من خمسة تدرجات، وتأخذ الاحتمالات التالية: (غالباً جداً، غالباً، أحياناً، نادراً، نادراً جداً)، وتقابل هذه الاحتمالات الأوزان (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب للبنود السلبية في حين تعكس الأوزان في البنود الإيجابية لتكون (٥، ٤، ٣، ٢، ١).

والبنود السلبية في المقياس هي (٦، ٧، ٨، ٩، ١٤، ١٥، ١٦، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤).

والبنود الإيجابية في المقياس هي (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠).

عُرض المقياس بصورته الأولية على (٥) محكمين من أعضاء هيئة التدريس، قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية في جامعتَيّ طرطوس واللاذقية؛ من أجل الكشف عن مدى صدق بنود المقياس وملاءمتها قياسَ ما وضعت لقياسه، وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم جرى تعديل صياغة بعض البنود، ولم تطرأ تعديلات جوهرية تذكر.

- صدق المقياس وثباته:

لدراسة الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) عاملاً من العاملين في المجال الإنساني في مشروع أمل في مدينة طرطوس، ومن خارج عينة البحث. وحُسِب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، والجدولان رقم (١) و(٢) يعرضان النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية للصدق.

الجدول (١): قيم معامل ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه في مقياس الشفقة بالذات

البعد	البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الرفق بالذات	أتعامل بلطف مع نفسي عندما أتعرض لضائقة	0.437*	0.05
	أتسامح مع عيوبي وعدم كفاية ذاتي	0.401*	0.05
	أحاول أن أكون متفهماً وصبوراً تجاه الجوانب التي لا أحبها في نفسي	0.562**	0.01
	أقدم لنفسي الرعاية والحنان عندما أواجه وقتاً عصيباً جداً	0.683**	0.01

	أدعم نفسي خلال الأوقات الصعبة	0.770**	0.01
تحقير الذات	أكون قاسياً وأحكم على نفسي بسبب عيوبي ونواقصي	0.600**	0.01
	لا أتحمل ولا أصبر على الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي	0.709**	0.01
	أتصرف ببرود قلبي تجاه نفسي عندما أمر بمعاناة	0.664**	0.01
	أنتقد نواقصي وعيوبي باستمرار	0.594**	0.01
الإنسانية المشتركة	أحاول أن أرى نواحي النقص في شخصيتي كونها جزءاً من الحالة البشرية	0.583**	0.01
	عندما أشعر بعدم الكفاية، أذكر نفسي أن معظم الناس يمرون بهذا الشعور	0.783**	0.01
	أحاول أن أرى إخفاقاتي جزءاً من تجربة البشر المشتركة	0.839**	0.01
	عندما تسوء الأمور لي، أدرك أن هذا جزء من طبيعة الإنسان	0.723**	0.01
العزلة	أشعر كأنني منفصل ومنعزل عن العالم عندما أفكر في عيوبي	0.835**	0.01
	عندما أفشل في شيء مهم بالنسبة إلي، أشعر بالوحدة في فشلي	0.808**	0.01
	عندما أكون حزيناً، أميل إلى الشعور بأن معظم الناس الآخرين أسعد مني	0.832**	0.01
اليقظة الذهنية	عندما يحدث شيء مؤلم، أحاول أن أنظر إلى الموقف بتوازن	0.847**	0.01
	عندما أفشل في شيء مهم لي، أحاول أن أحتفظ بمنظور واضح ومعتدل	0.770**	0.01
	أحاول أن أحافظ على توازن مشاعري	0.831**	0.01
	أحاول أن لا أطلق الأحكام على مشاعري	0.757**	0.01
التماهي المفرط مع المشاعر	أنغمس في مشاعري دون حدود عندما يؤثر بي موقف مزعج	0.808**	0.01
	عندما أكون مكتئباً، أميل إلى الانشغال المستمر بكل ما هو سلبي	0.691**	0.01
	أجد صعوبة في إيقاف أفكاري السلبية عندما أكون غارقاً بالهموم	0.883**	0.01
	عندما أكون منزعجاً، يصعب عليّ إبعاد التفكير بموضوع الانزعاج نهائياً	0.821**	0.01

جدول رقم (٢): معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس الشفقة بالذات بالدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	قيمة ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الرفق بالذات	**0.636****	**0.01**
تحقير الذات	**0.606****	**0.01**
الإنسانية المشتركة	**0.378***	**0.05**
العزلة	**0.870****	**0.01**
اليقظة الذهنية	**0.699****	**0.01**
التماهي المفرط مع المشاعر	**0.843****	**0.01**

يتضح من الجدولين (١) و(٢) أن قيم جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ ومستوى دلالة ٠,٠٥؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٧٨ – ٠,٨٨٣)، وهذا يعطي دلالة على صدق الاتساق الداخلي، مما يؤكد صدق هذا المقياس وإمكانية اعتماده أداةً في تطبيق البحث الحالي.

كما حُسِب ثبات المقياس وكل بعد من أبعاده وفق طريقة ألفا كرونباخ (Alpha's Cronbach) ذلك لأنها تعطي الحد الأدنى لمعامل ثبات المقياس، وذلك باستخدام برنامج (SPSS)، كما هو موضح في الجدول رقم (٣).

الجدول رقم (٣) معامل ثبات مقياس الشفقة بالذات وأبعاده بحسب معادلة ألفا كرونباخ

البعد	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الرفق بالذات	5	0.694
تحقير الذات	4	0.791
الإنسانية المشتركة	4	0.779
العزلة	3	0.758
اليقظة الذهنية	4	0.813
التماهي المفرط مع المشاعر	4	0.811
المقياس الكلي	24	0.849

ويتضح من الجدول (٣) أن جميع معاملات ثبات المقياس ذات قيمة مرتفعة، حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس الكلي (٠,٨٤٩)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الثبات يجعله صالحاً للاستخدام في الدراسة الحالية.

مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من جميع العاملين في المجال الإنساني في مشروع أمل في مدينة طرطوس، والبالغ عددهم (١٣٠) عاملاً وعاملة. جرى اختيار العينة بالطريقة العشوائية بعد استبعاد الأفراد الذين أجريت عليهم الخصائص السيكومترية للمقياس، والبالغ عددهم (٣٠) عاملاً وعاملة، وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٧٥) عاملاً وعاملة. لقد أُجري التطبيق على العينة إلكترونياً وفق نماذج (Google Forms)، لضمان الحصول على أكبر عدد من الردود الصالحة للتحليل الإحصائي، وذلك على البريد الإلكتروني الخاص بالباحثة، والجدول رقم (٤) يبين توزع أفراد عينة البحث وفقاً للمتغيرات المدروسة (الجنس ومدة العمل في المجال الإنساني والشاغر الوظيفي).

الجدول (٤): توزع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات البحث

الشاغر الوظيفي	الجنس		مدة العمل في المجال الإنساني			المجموع	النسبة المئوية
	ذكر	أنثى	أقل من سنتين	من ٢-٤ سنوات	أكثر من ٤ سنوات		
إداري	6	5	2	3	6	11	14.66%
مدير حالة حماية الطفل	4	11	3	1	11	15	20%
ميسر دعم نفسي	3	15	6	7	5	18	24%
ميسر توعية	4	4	4	0	4	8	10.67%
ميسر رعاية والدية	2	13	8	3	4	15	20%
مختص نفسي	0	8	3	1	4	8	10.67%
المجموع	19	56	26	15	34	75	100%
النسبة المئوية	25.33%	74.67%	34.67%	20%	45.33%	100%	

نتائج البحث وتفسيرها:

سؤال البحث: ما مستوى الشفقة بالذات وأبعادها لدى عينة من العاملين في المجال الإنساني في مدينة طرطوس؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على بنود مقياس الشفقة بالذات وكل بعد من أبعاده، وذلك بتقسيم إجاباتهم على المحور الكلي وعلى كل بعد من أبعاده إلى ثلاثة مستويات بحسب المعيار الآتي: (أعلى درجة – أدنى درجة) ÷ ٣، كما يأتي:

– بالنسبة إلى بعد الرفق بالذات: (٢٥ – ٥) ÷ ٣ = ٧، وجرى اعتماد مقدار القفزة (٧)؛ وبناء على ذلك قُسِّمت الدرجات كما يلي: من (٥–١٢) درجة ضمن المستوى المنخفض، ومن (١٣–١٩) درجة ضمن المستوى المتوسط، ومن (٢٠–٢٥) درجة ضمن المستوى المرتفع.

– وبالنسبة إلى بعد تحقير الذات: (٢٠ – ٤) ÷ ٣ = ٥، وجرى اعتماد مقدار القفزة (٥)؛ وبناء على ذلك قُسِّمت الدرجات كما يلي: من (٤–٩) درجة ضمن المستوى المنخفض، ومن (١٠–١٤) درجة ضمن المستوى المتوسط، ومن (١٥–٢٠) درجة ضمن المستوى المرتفع.

– بالنسبة إلى بعد الإنسانية المشتركة: (٢٠ – ٤) ÷ ٣ = ٥، وجرى اعتماد مقدار القفزة (٥)؛ وبناء على ذلك قُسِّمت الدرجات كما يلي: من (٤–٩) درجة ضمن المستوى المنخفض، ومن (١٠–١٤) درجة ضمن المستوى المتوسط، ومن (١٥–٢٠) درجة ضمن المستوى المرتفع.

– بالنسبة إلى بعد العزلة: (١٥ – ٣) ÷ ٣ = ٤، وجرى اعتماد مقدار القفزة (٤)؛ وبناء على ذلك قُسِّمت الدرجات كما يلي: من (٣–٧) درجة ضمن المستوى المنخفض، ومن (٨–١١) درجة ضمن المستوى المتوسط، ومن (١٢–١٥) درجة ضمن المستوى المرتفع.

– بالنسبة إلى بعد اليقظة الذهنية: (٢٠ – ٤) ÷ ٣ = ٥، وجرى اعتماد مقدار القفزة (٥)؛ وبناء على ذلك قُسِّمت الدرجات كما يلي: من (٤–٩) درجة ضمن المستوى المنخفض، ومن (١٠–١٤) درجة ضمن المستوى المتوسط، ومن (١٥–٢٠) درجة ضمن المستوى المرتفع.

– بالنسبة إلى بعد التماهي المفرط مع المشاعر: (٢٠ – ٤) ÷ ٣ = ٥، وجرى اعتماد مقدار القفزة (٥)؛ وبناء على ذلك قُسِّمت الدرجات كما يلي: من (٤–٩) درجة ضمن المستوى المنخفض، ومن (١٠–١٤) درجة ضمن المستوى المتوسط، ومن (١٥–٢٠) درجة ضمن المستوى المرتفع.

– وبالنسبة إلى المقياس الكلي للشفقة بالذات: (١٢٠ – ٢٤) ÷ ٣ = ٣٢، وجرى اعتماد مقدار القفزة (٣٢)؛ وبناء على ذلك قُسِّمت الدرجات كما يلي: من (٢٤–٥٦) درجة ضمن المستوى المنخفض، ومن (٥٧–٨٨) درجة ضمن المستوى المتوسط، ومن (٨٩–١٢٠) درجة ضمن المستوى المرتفع. ومنه فإن أفراد العينة يتوزعون على المستويات الثلاثة كما هو موضح في الجدول رقم (٥):

الجدول رقم (٥): توزع أفراد العينة على المستويات الثلاثة للشفقة بالذات وأبعادها

البعد	العينة	مستوى الشفقة بالذات			المجموع
		منخفض	متوسط	مرتفع	
الرفق بالذات	العدد	0	45	30	75
	النسبة	0%	60%	40%	100%
تحقير الذات	العدد	4	40	31	75
	النسبة	5.4%	53.3%	41.3%	100%

الإنسانية المشتركة	العدد	3	24	48	75
	النسبة	4%	32%	64%	100%
العزلة	العدد	8	37	30	75
	النسبة	10.7%	49.3%	40%	100%
اليقظة الذهنية	العدد	2	25	48	75
	النسبة	2.7%	33.3%	64%	100%
التماهي المفرط مع المشاعر	العدد	14	42	19	75
	النسبة	18.7%	56%	25.3%	100%
المقياس الكلي للشفقة بالذات	العدد	0	44	31	75
	النسبة	0%	58.7%	41.3%	100%

يتضح من الجدول رقم (٥) أن حوالي النصف من العاملين في مشروع أمل من أفراد العينة يمتلكون مستوى متوسطاً من الشفقة بالذات بنسبة (٥٨,٧%) من مجموعهم الكلي، وبكل بعد من أبعادها (الرفق بالذات – تحقير الذات – العزلة – التماهي المفرط مع المشاعر) بنسبة (٦٠% – ٥٣,٣% – ٤٩,٣% – ٥٦%) على الترتيب من مجموعهم الكلي. بينما يمتلكون مستوى مرتفعاً ببعدي (الإنسانية المشتركة – اليقظة الذهنية) بنسبة (٦٤%) من مجموعهم الكلي. يمكن تفسير المستوى المتوسط من الرفق بالذات وتحقير الذات والعزلة والتماهي المفرط مع المشاعر بأن هذه الأبعاد تتعلق بالناحية الشخصية والمهارات الفردية للعاملين، كما تتعلق بالمفاهيم الخاطئة نحو اللطف بالذات في مجتمعاتنا العربية، من حيث التهذيب والتعذيب للذات. في حين جاءت الإنسانية المشتركة واليقظة العقلية بدرجة مرتفعة نتيجة الظروف الصعبة التي مرت بها البلاد من حرب وأزمة صحية وزلزال (٢٠٢٣)، والتي خلقت آلاماً وخبرات مؤلمة لدى غالبية أفراد المجتمع السوري، بما فيهم العاملون في الميدان الإنساني؛ وهذا جعل الجميع من أفراد المجتمع يشعرون بأنهم معرَّضون للخبرات المؤلمة، كما أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه قد يتعاطف مع الآخرين أكثر مما يتعاطف مع ذاته، مما عزز بعد الإنسانية المشتركة لديهم؛ وهذا ما تعززه الثقافة المجتمعية العربية من التعاطف مع الآخرين أكثر مما تعزز التعاطف مع الذات. كما أن تمتع العاملين بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية الذي قد يكون نتيجة التدريبات المستمرة التي يتلقونها، والتي تركز على تنمية اليقظة العقلية، والخبرات اليومية في التعامل مع قصص المستفيدين.

الفرضية الأولى: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكر – أنثى).

للتحقق من صحة الفرضية، جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (T) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي إجابات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات وكل بعد من أبعادها تبعاً لمتغير الجنس (ذكر – أنثى)، كما هو واضح في الجدول رقم (٦).

الجدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) لدلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات وأبعاده تبعاً لمتغير الجنس

البعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	احتمال الدلالة	القرار
الرفق بالذات	ذكر	19	18.32	3.074	0.692	0.496	غير دال
	أنثى	56	18.84	2.052			
تحقير الذات	ذكر	19	13.47	2.366	1.241	0.223	غير دال
	أنثى	56	14.29	2.735			
الإنسانية المشتركة	ذكر	19	14.95	3.628	0.323	0.750	غير دال
	أنثى	56	15.23	2.191			
العزلة	ذكر	19	10.21	2.658	0.950	0.349	غير دال
	أنثى	56	10.88	2.559			
اليقظة الذهنية	ذكر	19	15.05	1.615	0.182	0.856	غير دال
	أنثى	56	15.14	2.460			
التماهي المفرط مع المشاعر	ذكر	19	13.58	3.271	1.384	0.177	غير دال
	أنثى	56	12.39	3.096			
المقياس الكلي للشفقة بالذات	ذكر	19	85.58	12.624	0.373	0.712	غير دال
	أنثى	56	86.77	9.901			

يظهر من النتائج الواردة في الجدول رقم (٦)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث في مستوى الشفقة بالذات وكل بعد من أبعادها تعزى لمتغير الجنس (ذكر – أنثى). ويمكن تفسير هذه النتيجة بالتشابه الكبير في بيئة العمل بين الذكور والإناث في الميدان الإنساني في جميع ظروفها ومتغيراتها، إذ يتعرض كل من الذكور والإناث للخبرات ذاتها مع المستفيدين من الأهالي والأطفال، ولذات التدريبات والمهام المطلوبة في العمل من كليهما من دون تمييز، وهذا يعزز عدم وجود فروق بينهما في درجة الشفقة بالذات؛ فضلاً عن طبيعة المجتمع والتربية الحالية الحديثة التي تحمل كل من الذكر والأنثى مسؤوليات متشابهة، ولا تميّز بينهما. لكن اختلفت نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة (العاسمي،٢٠١٤) ودراسة (حاجم، ٢٠١٨)، وقد يكون هذا الاختلاف بسبب طبيعة العينات المدروسة، إذ كانت عينات تلك الدراسات طلبة الجامعة؛ وبالتالي قد توجد فروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير مدة العمل في المجال الإنساني (أقل من سنتين – من ٢ إلى ٤ سنوات – أكثر من ٤ سنوات).

للتحقق من صحة الفرضية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات وكل بعد من أبعاده تبعاً لمتغير مدة العمل في المجال الإنساني (أقل من سنتين – من ٢ إلى ٤ سنوات – أكثر من ٤ سنوات)، كما هو واضح في الجدول رقم (٧).

الجدول رقم (٧): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات وأبعاده تبعاً لمتغير مدة العمل في المجال الإنساني

المقياس	مدة العمل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الرفق بالذات	أقل من سنتين	26	18.27	2.947
	من ٢ إلى ٤ سنوات	15	19.87	1.885
	أكثر من ٤ سنوات	34	18.53	1.846
تحقير الذات	أقل من سنتين	26	13.27	3.269
	من ٢ إلى ٤ سنوات	15	14.40	2.746
	أكثر من ٤ سنوات	34	14.56	1.926
الإنسانية المشتركة	أقل من سنتين	26	14.08	2.979
	من ٢ إلى ٤ سنوات	15	16.33	1.759
	أكثر من ٤ سنوات	34	15.47	2.351
العزلة	أقل من سنتين	26	9.92	2.883
	من ٢ إلى ٤ سنوات	15	10.73	2.374
	أكثر من ٤ سنوات	34	11.29	2.329
اليقظة الذهنية	أقل من سنتين	26	14.35	2.727
	من ٢ إلى ٤ سنوات	15	15.47	1.807
	أكثر من ٤ سنوات	34	15.56	1.941
التماهي المفرط مع المشاعر	أقل من سنتين	26	12.62	3.961
	من ٢ إلى ٤ سنوات	15	12.80	2.757
	أكثر من ٤ سنوات	34	12.71	2.703
المقياس الكلي للشفقة بالذات	أقل من سنتين	26	82.50	13.900
	من ٢ إلى ٤ سنوات	15	89.60	8.399
	أكثر من ٤ سنوات	34	88.12	7.413

يظهر من النتائج الواردة في الجدول رقم (٧) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات وأبعادها تبعاً لمتغير مدة العمل في المجال الإنساني، ولمعرفة دلالة هذه الفروق استُخدم تحليل التباين الأحادي الجانب للمقارنات المتعددة (ANOVA)، ويبين الجدول رقم (٨) هذه النتائج.

الجدول (٨): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للمقارنة بين مستوى الشفقة بالذات وأبعادها لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير مدة العمل في المجال الإنساني

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة **F**	مستوى الدلالة
الرفق بالذات	بين المجموعات	26.227	2	13.114	2.489	0.090
	داخل المجموعات	379.319	72	5.268		
	المجموع	405.547	74			
تحقير الذات	بين المجموعات	26.422	2	13.211	1.921	0.154
	داخل المجموعات	495.098	72	6.876		
	المجموع	521.520	74			
الإنسانية المشتركة	بين المجموعات	54.430	2	27.215	4.377	0.016
	داخل المجموعات	447.650	72	6.217		
	المجموع	502.080	74			

العزلة	بين المجموعات	27.708	2	13.854	2.141	0.125
	داخل المجموعات	465.838	72	6.470		
	المجموع	493.547	74			
اليقظة الذهنية	بين المجموعات	23.920	2	11.960	2.419	0.096
	داخل المجموعات	356.000	72	4.944		
	المجموع	379.920	74			
التماهي المفرط مع المشاعر	بين المجموعات	0.334	2	0.167	0.016	0.984
	داخل المجموعات	739.613	72	10.272		
	المجموع	739.947	74			
المقياس الكلي للشفقة بالذات	بين المجموعات	649.037	2	324.519	3.062	0.053
	داخل المجموعات	7631.629	72	105.995		
	المجموع	8280.667	74			

يظهر من النتائج الواردة في الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على المقياس الكلي للشفقة بالذات وعلى بعد الإنسانية المشتركة تعزى لمتغير مدة العمل في المجال الإنساني، ولبيان دلالة هذه الفروق استُخدم اختبار (LSD) للمقارنات البعدية كما هو موضح في الجدول رقم (٨).

الجدول رقم (٨): اختبار (LSD) للمقارنات البعدية للمقياس الكلي للشفقة بالذات وبعد الإنسانية المشتركة تبعاً لمتغير مدة العمل في المجال الإنساني

البعد	مدة العمل	أقل من سنتين	من ٢ إلى ٤ سنوات	أكثر من ٤ سنوات
الإنسانية المشتركة	أقل من سنتين	-	-2.256-*	-1.394-*
	من ٢ إلى ٤ سنوات	2.256*	-	0.863
	أكثر من ٤ سنوات	1.394*	-0.863-	-
المقياس الكلي للشفقة بالذات	أقل من سنتين	-	-7.100-*	-5.618-*
	من ٢ إلى ٤ سنوات	7.100*	-	1.482
	أكثر من ٤ سنوات	5.618*	-1.482-	-

* دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٨) أن الفرق دال إحصائياً على بعد الإنسانية المشتركة والمقياس الكلي للشفقة بالذات بين العاملين في مشروع أمل لحماية الطفل من أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير مدة العمل في المجال الإنساني (أقل من سنتين – من ٢ إلى ٤ سنوات – أكثر من ٤ سنوات)، وذلك لصالح العاملين الذين بلغت مدة عملهم في المجال الإنساني سنتين فأكثر. في حين لم توجد فروق دالة إحصائياً على بعد الإنسانية المشتركة والمقياس الكلي للشفقة بالذات بين العاملين الذين بلغت مدة عملهم في المجال الإنساني من ٢ إلى ٤ سنوات والعاملين الذين بلغت مدة عملهم أكثر من ٤ سنوات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه كلما ازدادت مدة العمل والتواصل مع المستفيدين من الميدان الإنساني والاستماع لقصصهم ومحاولة مساعدتهم، يزداد مستوى الشفقة بالذات وفصل معاناة الآخرين عن معاناة الفرد العامل في الميدان الإنساني، وهذا قد يتزايد لديه بشكل يومي نتيجة الممارسة والمهارة في تلبية احتياجات المستفيدين، ومحاولة الفصل بين الحياة الشخصية للعامل في الميدان الإنساني وميدان العمل باستمرار، وبالتالي فإن آثار الصدمات تكون ثانوية وأخفّ لديه، في حين من كانت لديه خبرة عملية سنتين فأقل فهو قد يستمع ويتأثر، وقد يجلد ذاته إن لم يستطع

المساعدة بشكل جيد، فلا يجيد فصل معاناته عن معاناة المستفيدين، وبالتالي قد ينقل معاناتهم إلى عقله ومنزله وعلاقاته باستمرار وبالتالي تكون الشفقة بالذات لديه منخفضة، على عكس العامل الذي يمتلك خبرة أكثر وأطول زمناً.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الشاغر الوظيفي ضمن مشروع أمل لحماية الطفل.

للتحقق من صحة الفرضية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات وكل بعد من أبعاده تبعاً لمتغير الشاغر الوظيفي ضمن مشروع أمل (إداري – مدير حالة حماية الطفل – ميسر دعم نفسي – ميسر توعية – ميسر رعاية والدية – مختص نفسي)، كما هو واضح في الجدول رقم (٩).

الجدول رقم (٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات وأبعاده تبعاً لمتغير الشاغر الوظيفي ضمن مشروع أمل

المقياس	الشاغر الوظيفي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الرفق بالذات	إداري	11	18.09	2.119
	مدير حالة حماية الطفل	15	17.27	2.549
	ميسر دعم نفسي	18	18.83	2.007
	ميسر توعية	8	18.50	1.852
	ميسر رعاية والدية	15	20.00	2.449
	مختص نفسي	8	19.75	1.832
تحقير الذات	إداري	11	14.64	1.206
	مدير حالة حماية الطفل	15	13.67	2.320
	ميسر دعم نفسي	18	14.00	3.106
	ميسر توعية	8	12.25	2.315
	ميسر رعاية والدية	15	14.07	2.738
	مختص نفسي	8	16.13	2.900
الإنسانية المشتركة	إداري	11	14.73	1.849
	مدير حالة حماية الطفل	15	14.47	3.270
	ميسر دعم نفسي	18	14.56	2.874
	ميسر توعية	8	15.13	1.553
	ميسر رعاية والدية	15	16.53	2.326
	مختص نفسي	8	15.88	2.295
العزلة	إداري	11	11.64	1.963
	مدير حالة حماية الطفل	15	10.27	1.870
	ميسر دعم نفسي	18	9.78	2.798
	ميسر توعية	8	11.00	2.726
	ميسر رعاية والدية	15	10.93	3.011
	مختص نفسي	8	11.63	2.875
اليقظة الذهنية	إداري	11	16.09	1.300
	مدير حالة حماية الطفل	15	14.80	1.521
	ميسر دعم نفسي	18	14.50	2.479

	ميسر توعية	8	14.25	1.581
	ميسر رعاية والدية	15	14.80	2.783
	مختص نفسي	8	14.25	2.315
التماهي المفرط مع المشاعر	إداري	11	13.64	2.292
	مدير حالة حماية الطفل	15	12.40	2.230
	ميسر دعم نفسي	18	11.89	3.644
	ميسر توعية	8	12.25	3.454
	ميسر رعاية والدية	15	12.53	3.962
	مختص نفسي	8	14.50	2.330
المقياس الكلي للشفقة بالذات	إداري	11	88.82	5.896
	مدير حالة حماية الطفل	15	82.87	8.236
	ميسر دعم نفسي	18	83.56	11.200
	ميسر توعية	8	83.38	11.275
	ميسر رعاية والدية	15	88.87	12.597
	مختص نفسي	8	95.13	9.015

يظهر من النتائج الواردة في الجدول رقم (٩) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات وأبعاده تبعاً لمتغير الشاغر الوظيفي ضمن مشروع أمل لحماية الطفل، ولمعرفة دلالة هذه الفروق استُخدم تحليل التباين الأحادي الجانب للمقارنات المتعددة (ANOVA)، ويبين الجدول رقم (١٠) النتائج.

الجدول (١٠): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للمقارنة بين مستوى الشفقة بالذات وأبعادها لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الشاغر الوظيفي

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة **F**	مستوى الدلالة
الرفق بالذات	بين المجموعات	69.704	5	13.941	2.064	0.092
	داخل المجموعات	335.842	69	4.867		
	المجموع	405.547	74			
تحقير الذات	بين المجموعات	66.333	5	13.267	2.011	0.088
	داخل المجموعات	455.187	69	6.597		
	المجموع	521.520	74			
الإنسانية المشتركة	بين المجموعات	48.237	5	9.647	1.467	0.212
	داخل المجموعات	453.843	69	9.577		
	المجموع	502.080	74			
العزلة	بين المجموعات	36.148	5	7.230	1.091	0.373
	داخل المجموعات	457.398	69	6.629		
	المجموع	493.547	74			
اليقظة الذهنية	بين المجموعات	62.711	5	12.542	1.728	0.126
	داخل المجموعات	317.209	69	4.597		
	المجموع	379.920	74			

التماهي المفرط مع المشاعر	بين المجموعات	50.790	5	10.158	1.017	0.414
	داخل المجموعات	689.157	69	9.988		
	المجموع	739.947	74			
المقياس الكلي للشفقة بالذات	بين المجموعات	1170.369	5	234.074	2.272	0.057
	داخل المجموعات	7110.297	69	103.048		
	المجموع	8280.667	74			

يظهر من النتائج الواردة في الجدول رقم (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على المقياس الكلي للشفقة بالذات وكل بعد من أبعاده تعزى لمتغير الشاغر الوظيفي ضمن مشروع أمل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بتشابه العمل بين أعضاء الفريق والتعاون فيما بينهم لإنجاز المهام المطلوب إنجازها، والتكاتف فيما بينهم لتلبية احتياجات المستفيدين من الأطفال والأهالي والفئات الأخرى، مهما كان طبيعة شاغره الوظيفي، كما أن العمل في الميدان الإنساني يحتم عليهم التبديل في الشواغر الوظيفية بين مدير حالة وميسر الدعم النفسي وميسر الرعاية الوالدية، كما يكون تبديل الشواغر بين ميسر الدعم النفسي والمختص في حال كانت الشهادة إرشاد نفسي لكليهما، أو في الإشراف الإداري على الفريق؛ وهذا قد يكون ضمن مجال المنظمة ذاتها أو بين الجمعيات والمنظمات التي يمكن أن يعملوا بها، وبالتالي تتشابه لدى الفرد المهام المطلوبة منه في كثير من الأحيان وتزداد لديه الخبرات المطلوبة بشكل تراكمي، وبالتالي قد يتعلم الفصل بين معاناة الآخرين ومعاناته بشكل جيد مهما كان نوع العمل المطلوب انجازه منه.

المقترحات:

-إقامة تدريبات للعاملين في الميدان الإنساني تركز على جوانب اللطف بالذات والعزلة؛ كونها أبعاداً نالت درجات منخفضة لديهم.

-إقامة تدريبات للعاملين في الميدان الإنساني ممن لديهم خبرة قليلة في هذا الميدان لتحقيق الفائدة المرجوة، ولزيادة دعم الداعمين.

-دراسة متغيرات أخرى مع الشفقة بالذات لدى العاملين في الميدان الإنساني

-دراسة متغيرات أخرى لدى العاملين في الميدان الإنساني.

-تركيز البرامج الإرشادية والعلاجية على الصفات الإيجابية كالشفقة بالذات.

المراجع:

-حاجم، خالد أحمد. (٢٠١٨). *المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة*. جامعة بغداد، كلية التربية، قسم العلوم التربوية والنفسية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة

-حسن، ايناس.(٢٠٢٢). *الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين، مجلة كلية الآداب ب قنا*، جامعة جنوب الوادي، العدد٥٤

-حنون، مصطفى؛ القرالة، عبد الناصر.(٢٠٢٢). *الشفقة بالذات وعلاقتها بالتمكين المعرفي لدى أسر ذوي الإعاقة الفكرية المشخصين حديثاً*، مجلة التربية، جامعة الأزهر. العدد ١٩٤، الجزء ٣، ص ص ٣٦٦-٣٩٤.

-العاسمي، رياض. (٢٠١٤). *الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلب جامعة الملك خالد*، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٣٠، العدد الأول، ص ص ١٨-٥٦.

-عبيد، فتحية، هديد، هدى.(٢٠٢١). *الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية بجامعة طرابلس*. مجلة كليات التربية، العدد ٢١، ص ص ٢٣٦- ٢٦٠.

-عبد الرحمن، محمد السيد؛ الضبع، عبد الرحمن، وآخرين.(٢٠١٤). المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد٨٣، المجلد ٢٤، ص ص ٤٩-٧١.

-سيد، سعاد كامل. (٢٠٢٤). *الشفقة بالذات والاخرون (رؤية من منظور علم النفس الإيجابي). المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة*، العدد ٤، المجلد ١، ص ص ٢٩٤٧-٣٠٧٩.

-الشلاش، عمر سليمان.(٢٠٢٢). *القدرة التنبؤية للشفقة بالذات في السعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات، المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة*، العدد ٤، المجلد ١، ص ص ١٤٥-١٧٤.

-الكفيري، وداد محمد صالح.(٢٠٢٣) *الشفقة بالذات واليقظة العقلية كمُتنبِّئين لإرهاق التعاطف المملكة العربية السعودية* ، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا ، المجلد ٨٩، العدد ٤.

-الطعان، مائدة؛ الكظراني، اكثار.(٢٠٢٠). *أثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية*. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، العدد ١، المجلد ٤٥، ص ص ١-٤٠.

-المشهداني، سعد سلمان.(٢٠١٩). *منهجية البحث العلمي*، ط١، دار أسامة : الأردن.

المراجع الأجنبية:

-Afshani,S., Abooei,A., & Abdoli, A.(2019). S compassion training and psychological well-being of infertile female, *Journal of J Reprod Biomed (Yazd*), 17(10)757-762.

-Blutha ,E.,& Blanton,T,.(2015). The influence of self-compassion o emotional well-being among early and older adolescent males and females **Journal of Positive Psychology**10 (3),1-13

-Dadkhah, S., Jararah, J., & Asbagh, F.(2021). The Relationships between Self-compassion, Positive and Negative Affect, and Marital Quality in Infertile Women: A Systematic Review and Meta-analysis, *Iranian Rehabilitation Journal*, 19(1)1-12.

-Güzey, Ayça& Çırakoğlu, Okan Cem(2025). mediating role of self- compassion on the relationsship between early maladaptive schema domains and secondary traumatic stress of refugee aid workers, Turkish Journal of Clinical Psychiatry.

-Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress, *Journal of Public health*, 174, 1-10.

- Neff, K. (2003) The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, Journal of Self and Identity, (2), 223–250.

-Neff, K., & Gehee A. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Journal of Self and Identity*, 9,240-255.

-Neff, k., & Beretvasm S. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships Self and identily, 12(1), 78-98 .

-Rushforth. Annabel. Et,al, (2023). Self-Compassion Interventions to Target Secondary Traumatic Stress in Health careWorkers: A Systematic Review . Int. J. Environ. Res. Public Health, 20, 6109. https://doi.org/10.3390/ijerph20126109

- Neff, K.D.; Germer, C.K.(2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. J. Clin. Psychol., 69, 28–44

-Ondrejková et al. (2022).Prevalence of compassion fatigue among helping professions and relationship to compassion for others, self-compassion and self-criticism,international Journal of Social Welfare, Volume 33, Issue, p p 591-602.

,