مجلة جامعة الأقصى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الخامس، العدد الثاني، ص1-34، يونيو2022
ISSN 2791 - 3783

الرأفة بالذات وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى

أ. نجوى علي بهلول *
د. ابراهم نور محمد الهادي

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى في قطاع غزة، والكشف عن مستوى الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لديهن، والتعرف على الفروق بين أفراد العينة في كل من الرأفة بالذات، ودافعية الإنجاز التي تعزى للمتغيرات التصنيفية الآتية (العمر، المستوى التعليمي)، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق مقياس الرأفة بالذات، ومقياس دافعية الإنجاز، من إعداد الباحثة على عينة قوامها 117 زوجة عاملة في جامعة الأقصى، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط للرأفة بالذات، ومستوى مرتفع لدافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة في مستوى الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز تبعاً لمتغير العمر، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرأفة بالذات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي لصالح الفئة (حملة الدكتوراة)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

الكلمات المفتاحية: الرأفة بالذات، دافعية الإنجاز، الزوجة العاملة، جامعة الأقصى.

* **باحثة دكتوراة/جامعة القرآن الكريم وتأصيل العلوم/السودان.**

Self-Compassion and Its Relationship with Achievement Motivation among Working Wife in Al-Aqsa University

Abstract

The study aimed to identify the relationship between self-compassion and achievement motivation of working wife in Al-Aqsa University in Gaza Strip and to recognize the level of self-compassion and achievement motivation they have, moreover, it aimed to verify whether there are any differences among the study sample on self-compassion and achievement motivation according to the following Educational Level). The researcher applied descriptive analytical &variables (Age method and used scales of self-compassion, achievement motivation that was prepared by her on sample of 117 worker wives in Al-Aqsa University. The results of the study concluded that: the level of self-compassion is medium and the level of achievement motivation is high. There is statistically positive correlation between self-compassion and the level of achievement motivation, and there are no statistic differences between the averages of self-compassion and achievement motivation among working wives in Al-Aqsa University due to variable (Age). In addition, there are statistically significant differences of self-compassion among the study sample due to the variable (Educational Level) in favor of working wives PhD holders. As well, the results showed there are no statistically significant differences of achievement motivation among the study sample due to the variable (Educational Level).

Keywords: Self-Compassion, Achievement Motivation, Working Wife, Al-Aqsa University.

مقدمة:

يتميز العصر الحديث بتزايد نسبة النساء العاملات مجاراة لمتطلبات الحياة، حيث أصبح عمل المرأة خارج المنزل واقعاً منتشراً في معظم البلدان العربية بصورة كبيرة، فلم يعد عمل المرأة التقليدي (رعايتها لبيتها وأطفالها وشؤون زوجها) كافياً، فأصبح العمل خارج البيت من الأمور التي تفكر فيها الزوجة بغرض تحقيق الكثير من أهدافها، ويضاف إلى ذلك توسيع نطاق إنجازاتها، لذلك تثير دراسة سيكولوجية المرأة العاملة اهتماماً واسع النطاق بين الباحثين وعلماء النفس، ويستمر البحث في مشكلات عمل المرأة وأهليتها للعمل مساواة بالرجل وشريكة له، فقد شهد العصر الحديث دور المرأة ومشاركتها بشكل بارز في جميع المجالات، حيث شغلت مناصب كثيرة بجانب دورها كزوجة وأم، ولقد أصبحت المرأة عنصراً فعالاً في سوق العمل

وأصبح عمل النساء خارج المنزل ظاهرة طبيعية ولم يعد العمل حكراً على الرجال فقط، حيث أصبحت المرأة شريكة الرجل وأحرزت نجاحاً ملموساً في العمل خارج البيت، ولاشك أن عمل المرأة خارج البيت ساعد في دعم المستوى المالي والاقتصادي للعديد من الأسر، ويعد عمل المرأة اليوم ظاهرة حضارية، فخروجها لم يعرقل أداءها لدورها الأساسي كربة بيت وزوجة، بل أضاف إلى دورها دوراً هاماً هو الاستفادة من إمكانياتها الفكرية والمادية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية التي هي في تزايد مستمر، وكذلك الخوف من المستقبل وعدم الثقة بالمعيل الحالي للعائلة، وأيضاً لتسديد الديون المتراكمة على العائلة، وربما للحصول على الراتب التقاعدي (سليمان، 2007).

وعلى الرغم من الإيجابيات العديدة لخروج المرأة للعمل، فإنه قد يوجد هناك سلبيات في خروجها للعمل خارج البيت الناتجة من اضطرارها أن تمارس العديد من الأدوار، وهذه الازدواجية في الأدوار من الممكن أن تؤثر على صحتها النفسية، "العمل والأسرة عاملان مهمان في حياة المرأة العاملة، فتعدد مسؤوليات وأدوار المرأة العاملة من رعاية الأسرة، والبيت، وخدمة الزوج والاهتمام بالأطفال، وظروف العمل الضاغطة تسبب التوتر والضغط للزوجة، وقد يؤدي إلى سوء العلاقات الاجتماعية مع الزملاء وانعدام الأمن الوظيفي والاكتئاب (Hormansyah & Hidayah, 2018).

وعليه تحاول المرأة جاهدة حل الصراعات المحيطة بها من خلال محاولاتها تغيير عالمها الداخلي، وتعديل تصوراتها واتجاهاتها وأنماط سلوكها، ولذلك أصبحت الحاجة ماسة وملحة؛ لتحقيق النمو النفسي المتكامل لهذه الشريحة، ونظراً لعظم الأدوار التي تقوم بها المرأة المعاصرة والزوجة العاملة، فقد اهتمت بها العديد من الدراسات وبحثت عن الأساليب والاستراتيجيات التي ممكن أن تتخذها؛ لتحقيق التوافق والتكيف النفسي من أجل إكمال مشوار حياتها وتحقيق أحلامها.

ولتحقيق ذلك تبنت الباحثة رؤية علم النفس الإيجابي في تحقيق الصحة النفسية للفرد وللجماعة، إن الزوجة العاملة التي تستطيع الموازنة بين العمل والزوج والأولاد والبيت، فهي مناضلة تحارب لكي يصلح بيتها، وصلاح المجتمع الصغير (البيت) من صلاح المجتمع الكبير، إن هناك توجهاً واهتماماً متزايداً على دراسة الجوانب الإيجابية التي تؤثر على قدرة الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي، والتي من دورها تؤثر على قدرة الفرد في مجابهة الصعاب وأداء الأدوار المطلوبة منه، فالتركيز على الجانب الإيجابي يعتبر تعزيزاً للصحة النفسية ومن ثم للنفس البشرية ككل.

ويعد مفهوم الرأفة بالذات من أكثر المفاهيم المتداولة للدراسة والبحث حديثاً في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، وهو نتاج تركيز علماء النفس على توسيع نطاق البحوث التي تعزز النمو الأمثل للفرد، وتيسر توافقه الإيجابي، وتنمي نقاط القوة لديه، فهي تعتبر استراتيجية الفرد؛ لتقليل وتجنب الأفكار والمشاعر

المؤلمة، فعندما يحدث الضغط فإن الرأفة هي المنجي الوحيد للشخص (Hormansyah & Hidayah, 2018: 106) .

وفي هذا المجال يوضح العاسمي اختلاف العلماء في تحديد مفهوم الرأفة؛ فعلماء النفس في الغرب نظروا إليه من زاوية العطف على الآخرين باعتباره خاصية إنسانية لفهم معاناة الآخرين، والرغبة في عمل أي شيء لهم، وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم وآلامهم، في حين رأى منظرو علم النفس البوذي أن الرأفة بالذات هي عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية، والتي تتضمن اللطف بالذات، وعدم إلقاء اللوم عليها، أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بتلك الخبرات غير السارة (العاسمي، 2014: 18).

إن مفهوم الرأفة بالذات من المفاهيم الإيجابية للصحة النفسية، وإنّه عامل مهم في التأثير على عوامل أخرى مهمة، وأشارت بعض الدراسات كدراسة نيف إلى وجود مثل هذه العلاقة بين الرأفة بالذات وبعض السمات الإيجابية كالاستقلالية والسعادة والتفاؤل والأمل والازدهار النفسي وغيرها من مفاهيم علم النفس الإيجابي، فالرأفة بالذات ترتبط بكل ما هو إيجابي بالحياة، مثل الرخاء النفسي والتفاعل الإيجابي والكفاءة والتفاؤل (Hormansyah & Hidayah, 2018).

أن نرأف بذاتنا، أي نعاملها برفق وحنو ولطف ورعاية وحب وتفاهم عندما لا نكون بأحسن أحوالنا، تماما كما نفعل عندما نواسي شخصاً عزيزاً وغالياً علينا في معاناته، ففي تلك المواقف نلتمس العذر للعزيز ونشد من أزره ونواسيه، فالأولى أن نلتمس العذر لأنفسنا، وأن نصبح لطفاء معها ونتفهمها، فليس من الجيد أن نتصرف بلطف مع الآخرين ونجاملهم وننسى ونهمل أنفسنا من هذا اللطف والتعاطف اللازم للنفس، فهذا الأمر ليس باليسير؛ لأنه يتطلب قدرة ذاتية لتحويل التفهم والتقبل والحب للداخل، إن الرأفة الذاتية هي أكثر من حب الذات، إنها معايشة الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية، ومن دون مبالغة انفعالية، فالكثير منا يسامح الغير ولكن يجد صعوبة لفعل نفس الشيء لنفسه، يجلد نفسه ولا يسامحها خوفاً من أن تفلت الأمور من يده والاندماج بالتسامح المبالغ به أو الرأفة السلبية (Neff, 2003b: 87).

ومن جانب آخر إن الزوجة العاملة في جامعة الأقصى تتعرض إلى الكثير من الضغوطات أثناء أدائها لعملها، وهذا قد يؤثر على رأفتها بذاتها، كما أن هذه الضغوطات قد تؤثر على رغبتها في مواصلة عملها، في حين قد يكون حبها لعملها ورأفتها بذاتها دافعاً لتعزيز دافعيتها؛ لتحقيق العديد من الإنجازات والأهداف المختلفة، ولذلك يعد تحفيز المرأة العاملة وتأثير ذلك على حياتها العملية والعلمية قضية بالغة الأهمية.

تمثل دافعية الإنجاز أحد الجوانب المهمة في نظام الدوافع الإنسانية، وتعد الدافعية للإنجاز من العناصر الأساسية التي تؤثر في سلوك الفرد، وتسهم في تشكيل شخصيته، ومفهوم الدافعية لا يمكن ملاحظته بشكل مباشر، وإنما يتم الاستدلال عليه من مجموعة متتالية من السلوكيات نحو هدف معين، وتشير الدافعية إلى عملية إثارة، واستمرار السلوك الموجه نحو الهدف (العازمي، 2013: 335).

الدافع للإنجاز أساسٌ للتطور والنمو الاقتصادي والاجتماعي، كما أنه يرتبط بالجوانب التحصيلية للأفراد، والتي تتطلب أعمالاً ذهنيةً متقدمةً، حيث يعتبر الفرد المنجز مدفوعاً دفعاً ذاتياً لتحقيق هذا الدفع، فتحقيقه يساعد في تطوير مفهوم إيجابي عن ذاته وعن قدرته المختلفة؛ مما يؤدي إلى رفع مستوى أدائه وإنتاجيته في مختلف المجالات والأنشطة، وأن غياب الشعور بالإنجاز لدى الأفراد يمكن أن يطور بداخله مشاعر سلبية مثل الشعور بالإحباط وسرعة الانسحاب في المواقف المختلفة (نوفل وآخرون، 2022).

ويرجع الاهتمام بدراسة الدافعية للإنجاز لأهميتها في العديد من المجالات والميادين التطبيقية والعلمية، ومنها المجال التربوي والأكاديمي، حيث يعد الدافع للإنجاز عاملاً مهماً في تعديل وتوجيه سلوك الفرد وتنشيطه، وفي إدراكه للموقف، وفهم سلوك الفرد تجاه تحقيق ذاته وتوكيدها، حيث يشعر الفرد بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه، وما يحقق من أهداف وطموحات، تترجم كينونته ووجوده في الحياة.

وتعتبر المرأة العمود الفقري داخل الأسرة في المجتمع الفلسطيني، ونتيجة للتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والثقافية التي أثرت على المجتمع الفلسطيني خرجت الزوجة من بيتها للعمل خارجه، وأصبح لها دور آخر غير دور الزوجة والأم، وهو دور المرأة العاملة، فدخول المرأة الفلسطينية ميدان العمل وتبوؤها مراكز مهمة في المجتمع أثقل كاهلها بالكثير من المسؤوليات التي جعلتها فريسة للضغوط النفسية بعد أن تعددت أدوارها، فالمرأة العاملة المتزوجة يقع عليها عبء أكبر، فهي تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته، فضلاً عن الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأطفال وتوفير الراحة للعائلة، ومن هذا المنطلق، فقد تولد شعور لدى الباحثة بأن هذه الشريحة (الزوجة العاملة) في المجتمع الفلسطيني هي فئة مهمة تعاني من مشكلات نفسية، متمثلة بالنقد القاسي للذات والسخط؛ مما يؤثر على دافعيتها للإنجاز، مما زاد من دافعيتها للاستقصاء والبحث بعمق حول معاناة الزوجة العاملة النفسية والاجتماعية.

ولذلك فإن هذه الدراسة اهتمت باستقصاء العلاقة بين الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدي عينة العاملات المتزوجات في جامعة الأقصى، وهذا الاستقصاء قد يسهم في اقتراح برامج إرشادية لدعم إيجابيات الزوجة العاملة، وإيجاد الحلول لسلبيات عملها، والعمل على النهوض والارتقاء بهن، فقد رأت الباحثة بأن هذا الموضوع وإن تناوله البعض، فإنه يظل قيد البحث، يحتاج إلى مجلدات لكي يوفيه حقه من الشرح والإسهاب، فإن الزوجة العاملة في فلسطين لها خصوصيتها في الرأفة الذاتية ودافعية الإنجاز، والتي تعد مطلباً أساسياً لوجودها واستمرار عطائها اللامتناهي، وصمودها في وجه التحديات المعاصرة والتي أثقلت كاهلها، وزادت ثقلاً بعد النكبة والتهجير والعديد من الحروب ومواجهة صنوف كثيرة من العذاب النفسي والروحي، فهذا يتطلب من الجميع الوقوف إلى جانبها لتعزيز رأفتها الذاتية ودافعيتها للإنجاز؛ لأن ما يعيق معايشتها الإيجابية النفسية هو إعاقة لمجتمع بأكمله.

مشكلة الدراسة Study Problem

الرأفة بالذات وعلاقتها بدافعية...

تعاني المرأة العربية العاملة عامةً، والمرأة الفلسطينية خاصةً، من كثير من المشاكل والضغوطات نتيجة العمل خارج البيت، فهي شريحة تعاني من التكدر النفسي، والنقد الذاتي القاسي، مما يؤثر سلباً على دافعيتها للإنجاز، فالزوجة العاملة لا تريد التقصير في واجباتها المتعددة سواء في البيت أو في عملها، فهي من الممكن ألا ترأف بذاتها وتحاكم نفسها بقسوة، ونبع إحساس الباحثة بالمشكلة بصفتها زوجة موظفة لاحظت بأن معاناة الزوجة شديدة في هذا الحقل، وفي هذا الصدد هناك عديد من الدراسات والأبحاث النفسية قد تناولت بالدراسة عمل المرأة من منطلق الإيجابيات والسلبيات أو تعدد الأدوار وضغوط العمل، وأن هناك ندرة في دراسة العلاقة بين الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى عينة الزوجة العاملة، ومن هنا جاء اهتمام الباحثة بهذه المشكلة وجاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على متغيرات لأول مرة يتم تناولها –على حد علم الباحثة– على عينة الزوجة العاملة، **وعليه تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي:**

ما مدى الرأفة بالذات وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى؟

وينبثق من هذا التساؤل الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى كل من الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى؟
2. هل توجد علاقة بين مستوى الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى؟
3. هل توجد فروق في مستوى الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى تعزى لمتغيرات (العمر –مستوى التعليم)؟
4. هل تسهم الرأفة بالذات في التنبؤ بدافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى؟

أهداف الدراسة Study–Objectives

1. الكشف عن مستوى كلٍ من الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى.
2. التعرف على العلاقة الارتباطية ودلالتها الإحصائية بين الرأفة بالذات، ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة.
3. معرفة وجود فروق من عدمها في الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى تعزى لمتغيرات (العمر –مستوى التعليم).
4. الكشف عن إمكانية التنبؤ بدافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى من خلال الرأفة بالذات.

أهمية الدراسة Study–Significance

أولاً–الناحية النظرية:

1. تكمن أهمية الدراسة في حداثة مفهوم الرأفة بالذات في البيئة العربية على الرغم من ارتباطه بمختلف جوانب الشخصية والصحة النفسية للفرد، فتأتي هذه الدراسة مسايرة للاتجاهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي.

2. قلة الدراسات والبحوث التي أشارت إلى العلاقة بين الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز، وقد تكون الدراسة الأولى –في حدود علم الباحثة–التي تناولت هذه المتغيرات مع عينة (الزوجة العاملة).

3. كما تكمن أهمية الدراسة في أهمية أفراد العينة حيث تناولت الدراسة فئة الزوجة العاملة حيث أنه تم الأخذ بعين الاعتبار أنها شريحة اجتماعية مهمة فهي مربية الأطفال وصانعة الرجال.

4. إثراء المكتبة العربية بنتائج الدراسة الحالية؛ مما يساعد الباحثين في تناول متغيرات الدراسة في دراسات مستقبلية.

ثانياً–الناحية التطبيقية:

1. مساعدة المختصين في المجال السيكولوجي والاجتماعي والتربوي في التعرف على مظاهر الرأفة بالذات لدى المرأة، ومدى ارتباطها بدافعية الإنجاز، الأمر الذي يساهم في معرفة العوامل المساعدة على تحقيق الصحة النفسية للمرأة.

2. النتائج التي ستسفر عنها هذه الدراسة يمكن أن تسهم في لفت نظر المسئولين إلى ضرورة الاهتمام بهذه الفئة، وتصميم البرامج الإرشادية والوقائية المختلفة؛ وذلك لتعزيز الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز.

3. توفير أدوات ومقاييس جديدة يمكن للباحثين الاستعانة بها في دراسات بحثية أخرى.

مصطلحات الدراسة Study–Concepts

أولاً: الرأفة بالذات Self–Compassion

تعتبر نيف Neff رائدة الدراسات العلمية حول الرأفة بالذات، فهي أول من اهتمت بهذا الموضوع في التسعينيات، إذ كانت حينها مرشحة لنيل الدكتوراة، بالتزامن مع حدث انتهاء زواجها الأول، فقد كانت تشعر بالعار الشديد والكراهية لذاتها، فبدأت تحضر دروس لممارسة التأمل واكتشاف الفكر البوذي، ومن هنا تعتبر نيف أول من عرف الرأفة بالذات كاتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو مواقف الفشل، ينطوي على اللطف بالذات وعدم توجيه النقد، أو الرفض لها، وإدراك الخبرة السلبية التي يمر بها الفرد على أنها جزء من الخبرة التي يعانيها أغلب الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعيٍ وعقلٍ متفتحٍ (Neff, 2003b: 87).

تعرف الباحثة الرأفة بالذات لدى الزوجة العاملة بأنها: رحمة ولطف وعطف الزوجة العاملة بنفسها وتقديم الدعم والتعزيز النفسي اللازم لذاتها وقت الأخطاء والآلام والمعاناة الشخصية، وعدم الجلد والتأنيب المفرط لها، وتقاس إجرائياً، بالدرجة الكلية التي ستحصل عليها الزوجة العاملة بعد إجابتها على فقرات مقياس الرأفة بالذات المستخدم في الدراسة.

ثالثاً: دافعية الإنجاز Achievement Motivation

يعرف نوفل الدافعية للإنجاز: أنها تتمثل في الحرص على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، والسيطرة على البيئة الفيزيقية والاجتماعية، والتحكم في الأفكار، وحسن تناولها وتنظيمها، القيام بعمل الأشياء

الصعبة على نحو جيد وسريع بقدر الإمكان وبطريقة استقلالية، التغلب على العقبات، بلوغ معايير الامتياز، التفوق على الذات ومنافسة الآخرين (نوفل وآخرون، 2022: 386).

تعرف الباحثة دافعية الإنجاز لدي الزوجة العاملة بأنها: قدرة الزوجة العاملة على أداء وظائفها ومسؤولياتها في بيتها ومكان عملها، والتغلب على الصعوبات التي تواجهها لتحقيق أهدافها بكفاءة وجهد أقل، وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي ستحصل عليها الزوجة العاملة من خلال إجابتها على فقرات مقياس دافعية الإنجاز المستخدم في الدراسة الحالية.

رابعاً: الزوجة العاملة Working Wife

المرأة التي تزاول عملها خارج البيت للحصول على أجر مادي لتحسين ظروفها الاقتصادية، والتي تكون لديها عدة مسؤوليات نحو الزوج والأولاد والعمل، وفي الدراسة الحالية هي الزوجة العاملة في جامعة الأقصى.

خامساً: جامعة الأقصى Al-Aqsa University

مؤسسة تعليم عالٍ فلسطينية حكومية مستقلة علمياً وأكاديمياً، تهدف إلى نشر المعرفة، وتعميق جذورها، وخدمة المجتمع الفلسطيني وتطويره في إطار فلسفة تستند إلى المفاهيم الوطنية وتراث الحضارة العربية والإسلامية، بدأت جامعة الأقصى عام (1955) كمعهد للمعلمين تحت إدارة الحكومة المصرية، وفي عام (1991) تطور المعهد إلى كلية عرفت بكلية التربية الحكومية، ومع بداية العام الجامعي (2001/2000) تم تحويل الكلية إلى جامعة الأقصى.

حدود الدراسة Study-Limits

اقتصرت حدود الدراسة على دراسة طبيعة العلاقة بين الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى عينة الزوجة العاملة في جامعة الأقصى في قطاع غزة، في العام (2021-2022)، كما تتحدد النتائج بالأدوات والمقاييس المستخدمة وما تحقق لها من صدق وثبات، وعليه لا يمكن تعميم نتائجها إلا على عينات مشابهة.

الدراسات السابقة Previous Studies

دراسات تناولت الرأفة بالذات:

- **دراسة: O,Dea, Igou, Tilburg & Kinsella (2022)** هدفت الدراسة معرفة ما إذا كانت الرأفة بالذات ترتبط سلباً بالملل، ومعرفة دور الإحساس المرتفع بمعنى الحياة الذي تقدمه الرأفة الذاتية في تفسير هذا الارتباط السلبي، اتبع الباحثون أسلوب دراسة الحالة باستخدام مقاييس التقرير الذاتي مع ثلاث دراسات ارتباطية، على عينة قوامها في دراسة1(49)، دراسة2 (265)، دراسة3(191)، ومن تحليل البيانات توصلت الدراسة إلى أن معنى الحياة يلعب دور الوسيط بين الرأفة بالذات والملل، وأن الرأفة بالذات تقوي المعنى للحياة وتقلل الملل.

- **دراسة: Urooj, Fliza & Mubeena (2021)** هدفت الدراسة الحالية لتوضيح العلاقات بين الجودة الزوجية والرأفة بالذات والضيق النفسي (الاكتئاب والقلق والتوتر) لدي النساء المصابات بالعقم، تكونت عينة

الدراسة من (115) امرأة بالباكستان مصابات بالعقم، أعمارهن تتراوح ما بين (20–35)، تم استخدام مقياس تقييم العلاقة (Hendrick 1988)، ومقياس الرأفة بالذات (Neff 2003)، وباستخدام حزمة تحليل البيانات ظهرت العلاقات الارتباطية: الجودة الزوجية ترتبط بشكل إيجابي بالرأفة بالذات، ومرتبطة سلباً مع الضيق النفسي، كشفت تحليل الوساطة أن الجودة الزوجية تتنبأ بشكل كبير بالاكتئاب والتوتر، في حين أن الرأفة بالذات تتنبأ بشكل كبير بالاكتئاب والقلق والتوتر بين النساء المصابات بالعقم، ومن ضمن النتائج كان أن الرأفة بالذات تلعب دور الوسيط بشكل كبير في العلاقة بين الجودة الزوجية والضيق النفسي، كما أن الرأفة بالذات يمكن أن تكون متغيراً وسيطاً مهماً لإدارة المشكلات المتعلقة بالعقم.

– **دراسة: النجار والمهدي (2021)** هدفت الدراسة إلى فحص مستوى الرأفة بالذات ومستوى المرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، واستكشاف العلاقة بين كل من الرأفة بالذات، والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة، بلغت العينة (500) من أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، تراوحت أعمارهن ما بين (19–54)، استندت الدراسة على مقياس الرأفة بالذات، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثتين، أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الرأفة بالذات والمرونة النفسية، وكذلك وجود علاقة طردية موجبة بين الرأفة بالذات والمرونة النفسية.

– **دراسة: الرشود (2021)** هدفت الدراسة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الخجل، والتسامح لدى المطلقات حديثاً بمدينة الرياض، تكونت عينة الدراسة من (100) مطلقة حديثاُ، تم تطبيق مقياس الخجل، ومقياس التسامح، ومقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة)، توصلت الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والتسامح لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشفقة بالذات لدى العينة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التسامح والشفقة بالذات لدى المطلقات حديثاً، وأشارت النتائج إلى إسهام الخجل والتسامح في التنبؤ بالشفقة بالذات لدى المطلقات حديثاً.

دراسات تناولت دافعية الإنجاز:

– **دراسة: نوفل وشعيب والعفيفي (2022)** هدفت الدراسة تحديد طبيعة العلاقة بين مهارات الاتصال الاجتماعي بمحاورها واتخاذ القرار والدافعية للإنجاز، وأيضاً الكشف عن الفروق بين الزوجات (ريف، حضر)، وتحديد طبيعة الفروق بين الزوجات عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات (السن، عدد أفراد الأسرة، طبيعة السكن، مستوى تعليم الزوجة، الدخل الشهري)، تكونت عينة الدراسة من (500) من الزوجات الريفيات والحضريات، اشتملت أدوات الدراسة على استمارة البيانات العامة للأسرة، استبيانات لمهارات الاتصال الاجتماعي بين الزوجين واتخاذ القرار والدافعية للإنجاز، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات الاتصال الاجتماعي بين الزوجين واتخاذ القرار ودافعية

الإنجاز، ووجود فروق في كلٍ من مهارات الاتصال واتخاذ القرار والدافعية للإنجاز لصالح الزوجات الريفيات، ولصالح الدخل المرتفع، ولصالح الزوجات حملة شهادة الدكتوراة.

- **دراسة: Nsengimana & Naicker (2022)** هدفت الدراسة إلى كشف دور دافعية الإنجاز في تحقيق أهداف العمل، تكونت عينة الدراسة من (409) من النساء العاملات الروانديات ممن بدأن عمل تجاري في مدينة كيغالي، استخدم مقياس دافعية الإنجاز، وبعد تحليل البيانات، أشارت النتائج إلى التحديات التي واجهوها، مثل فيروس (الإيدز)، ونقص مهارات ريادة الاعمال، وفرص السوق، وعلى الرغم من الصعوبات التي واجهوها، كان أداء أعمالهم جيداً، مما دعم نظرية "تحقيق الدافع"، نتج عن ذلك مكافآت، مثل الاحترام بين أفراد الأسرة والمجتمع وتحسين نمط حياتهم.

- **دراسة: Assr & Abd-elmaksoud (2021)** هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الطلاق العاطفي ودوافع الإنجاز للمرأة العاملة، وكذلك هدفت إلى التعرف على مؤشرات دور الأخصائيين الاجتماعيين في التعامل مع الطلاق العاطفي ودوافع الإنجاز للمرأة العاملة، تكونت العينة من (100) عاملة بطريقة قصدية، استعملت الباحثتان مقياس الطلاق العاطفي من إعدادهن، ومقياس دافعية الإنجاز من إعداد عرفات خليل 2000، ومن نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الطلاق العاطفي بأبعاده المختلفة (الجسدية، النفسية، الاجتماعية، العاطفية، والمهنية) ودافعية الإنجاز للمرأة العاملة عند مستوى الدلالة (0.01)، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري العمر ودخل الأسرة العاملة وطلاقها العاطفي، وعدم وجود دلالة إحصائية للمستوى التعليمي للمرأة العاملة والمستوى التعليمي للزوج، ونوع العمل للمرأة العاملة.

- **دراسة: Bala (2020)** هدفت الدراسة الكشف عن صراع الأدوار الذي تعاني منه النساء العاملات في حياتهن، ودور التحكم ودافعية الإنجاز في تحقيق التوازن بين العمل والحياة الخاصة بهن، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتضمنت (61) امرأة عاملة تتراوح أعمارهن ما بين (23-56) من شمال الهند، اعتمدت الدراسة أدوات جمع البيانات ل(Rotter) المركز الداخلي والخارجي لمقياس التحكم، ومقياس دافعية الإنجاز ل(Ray)، أظهرت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مركز التحكم ودافعية الإنجاز بين النساء العاملات، تلك النتيجة تشير إلى أن عمل المرأة يرتبط مع اعتقاد النساء حول كيفية التحكم في حياتهن لتحقيق دوافعهن.

دراسات تناولت الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز:

- **دراسة فايد (2019)** هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين بالشفقة بالذات والدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الدراسات العليا في الشفقة بالذات، تكونت العينة من (160) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا بجامعات مصرية، استخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات (إعداد محمد السيد وآخرين، 2014)، ومقياس الدافعية للإنجاز إعداد الباحثة،

أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والدافعية للإنجاز، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس في الشفقة بالذات باستثناء بعد العزلة التي كانت لصالح الذكور.

- **دراسة سالم وخريبة (2019)** هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الروحي والشفقة بالذات، ودافعية الإنجاز، والتعرف على العلاقات السببية بين هذه المتغيرات لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق، تكونت عينة البحث من (172) معاوناً ذكور وإناث بكليتي التربية والعلوم بجامعة الزقازيق، تم تطبيق الذكاء الروحي إعداد الباحثتين، ومقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003)، ومقياس دافعية الإنجاز (Utaer & Haugan) (ترجمة وتعريب الباحثتين)، أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الروحي والشفقة بالذات، ودافعية الإنجاز.

- **دراسة Breines & chen (2012)** هدفت الدراسة معرفة أثر الرأفة بالذات في تحسين دافعية الإنجاز، قام الباحثان بفحص الفرضية القائلة بأن التعاطف مع الذات يحفز الأفراد على تحسين نقاط الضعف الشخصية والتجاوزات الأخلاقية من خلال أربع تجارب، اختبر الباحثان أداء (69) طالباً جامعياً في حالة التعاطف مع الذات، مقارنة بحالة لوم الذات في وقت الضعف الشخصي، التجربة(1) حديث عن دافع التعويض وتجنب تكرار الفشل، تجربة(2) قضاء وقت أطول في الدراسة بعد الفشل الأول، التجربة(3) التفكير في المقارنة الاجتماعية بعد الضعف الشخصي، التجربة(4) وجود دافع أكبر لتغيير الضعف، تشير تلك النتيجة إلى اتباع نهج القبول الشخصي يحفز الأفراد للتحسين بعد المرور بخبرة الفشل.

- **دراسة: Akin (2008)** هدفت الدراسة فحص العلاقة بين الرأفة بالذات والدافعية، تكونت عينة الدراسة من (646) طالب وطالبة جامعية بجامعة سكاريا بتركيا، متوسط أعمارهم 19.7، تم استخدام مقياس الرأفة بالذات والدافعية وبعد تحليل العلاقات الارتباطية، أسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للرأفة بالذات (اللطف الذاتي واليقظة العقلية والإنسانية) مع الدافعية، ووجود علاقة سالبة بين الحكم الذاتي والعزلة والإفراط في التوحد مع الدافعية.

التعقيب على الدراسات السابقة: يتضح من العرض السابق للدراسات تنوع أهدافها والمتغيرات التي تناولتها، معظم النتائج كانت توضح العلاقة الموجبة للرأفة بالذات ودافعية الإنجاز بالمتغيرات الإيجابية للصحة النفسية مثل الذكاء الروحي، معنى الحياة، الجودة، الاتصال، والتسامح، والعلاقة السالبة مع متغيرات الملل، الخجل، العنف، الاكتئاب، والتوتر، ومعظم الدراسات كانت على عينة المرأة، بينما الدراسات التي تناولت الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز كانت على عينة الطلبة، لم تجد الباحثة –على حد علمها– دراسات تناولت متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة على عينة الزوجة العاملة في المجتمع الفلسطيني، ومن ثم سوف تتناول الباحثة بالبحث والدراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث الحالي؛ الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى فئة الزوجة العاملة لأهميتها وإسهامها الفعال في تربية النشء.

فروض الدراسة Study Hypothesis

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى تعزى لمتغير (العمر ومستوى التعليم).

3. يمكن التنبؤ تنبؤاً دالاً إحصائياً بدافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى من خلال الرأفة بالذات.

الطريقة والإجراءات Method and Procedures

- **منهج الدراسة Study Method** من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة في الوقت الحاضر وكما هي في الواقع، وهو أنسب المناهج للإجابة على تساؤلات الدراسة.

- **مجتمع الدراسة Study Population** مجتمع الدراسة الحالية يتكون من (157) عاملة متزوجة في جامعة الأقصى.

- **عينة الدراسة Study Sample** تنقسم عينة الدراسة إلى:

أ-**العينة الاستطلاعية:** قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية (40) موظفة متزوجة من موظفات جامعة الأقصى من خارج العينة الأساسية.

ب-**العينة الفعلية:** تكونت عينة الدراسة الفعلية من (117) موظفة متزوجة، أعمارهم: تتراوح بين (25-59) عاماً، المؤهل العلمي (بكالوريوس -ماجستير-دكتوراة)، سنوات الخبرة تتراوح ما بين (5-30) سنة، طبيعة العمل (إداري-أكاديمي).

وللتعرف على توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة قامت الباحثة بتوضيحها من خلال الجدول الآتي:

جدول(1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة.

العمر	العدد	النسبة المئوية
أقل من39 سنة	26	22.3
من40-49 سنة	71	60.3
أكثر من50 سنة	20	17.4
المجموع	117	100.0
المستوى التعليمي	**العدد**	**النسبة المئوية**
بكالوريوس	59	50.4

ماجستير	40	33.9
دكتوراة	18	15.7
المجموع	117	100.0

أدوات الدراسة Study Tools

أولاً: مقياس الرأفة بالذات: إعداد الباحثة

اعتمدت الباحثة على خطوات تصميم المقياس، الاطلاع على الأدب التربوي والأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالرأفة بالذات، والاطلاع على مفهوم الرأفة بالذات في المعاجم اللغوية، والموسوعات النفسية، والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت الرأفة بالذات، منها: مقياس كريستين نيف Kristine Neff (Neff, 2003a)، ومقياس بارشا نعومي Barcha LeVine،Naomi (2018).

وصف المقياس Test-Description يتكون المقياس بصورته النهائية من 25 فقرة تتوزع على ثلاثة مجالات، وهي: الرحمة على الذات مقابل الحكم على الذات، ويشتمل على 6 فقرات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، ويشتمل على 9 فقرات، اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد، ويشتمل على 10 فقرات، ومن أجل الحصول على تساوي أوزان الفقرات أعطيت الفقرات تقديرات (1،2،3) لمقياس ثلاثي التدرج (أوافق، أوافق لحدٍ ما، لا أوافق)، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (25-75).

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وذلك على النحو الآتي:

1- صدق المقياس Test-Validity

ولأجل التأكد من صدق المقياس؛ تم استخدام:

أ-صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته المبدئية على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وقاموا بإبداء رأيهم في المقياس وعباراته ومدى وملاءمتها لموضوع الدراسة، وقامت الباحثة بتعديل كافة التعديلات التي أشاروا إليها.

ب-صدق الاتساق الداخلي: لاختبار صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثة بتطبيقه على العينة الاستطلاعية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الرأفة بالذات مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وتراوحت معاملات الارتباط لدرجة مجال الرحمة على الذات ما بين(0.49-0.79)، ومجال الإنسانية المشتركة ما بين (0.35-0.89)، ومجال اليقظة العقلية ما بين (0.52-0.92).

ج-صدق البناء: كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، وبلغت معاملات الارتباط لمجال الرحمة على الذات (0.82)، ومجال الإنسانية المشتركة (0.62)، ومجال اليقظة

العقلية (0.77)، وبلغت الدرجة الكلية لمقياس الرأفة بالذات (0.81)، وذلك يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق؛ مما يطمئن الباحثة إلى إمكانية تطبيقه على عينة الدراسة.

2-ثبات مقياس Test-Reliability

وقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach وبلغ معدل الثبات (0.67) وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وبواسطة معامل التجزئة النصفية، وتبين أن معامل الثبات للمقياس (0.96) مرتفعة، كما قامت الباحثة بتطبيق المقياس مرة أخرى بعد مرور شهر على نفس العينة، وكانت معاملات الارتباط (0.57)؛ مما يؤكد تميز المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

ثانياً: مقياس دافعية الإنجاز: إعداد الباحثة

قامت الباحثة بإعداد مقياس دافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى معتمدة على خطوات تصميم المقياس، والاستعانة بالمقاييس السابقة منها: (العازمي، 2013)، (عثمان وآخرون، 2014)، (أبو السل، 2016).

وصف المقياس Test-Description يتضمن المقياس (23) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، البعد السلوكي يشتمل على 6 فقرات، البعد الشخصي يشتمل على 5 فقرات، البعد الاجتماعي يشتمل على6 فقرات، بعد التميز في الإنجاز يشتمل على 6 فقرات وقد تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي في تصحيح المقياس، حيث تم إعطاء الإجابة ثلاثة خيارات كمقياس رقمي من (1-3) درجات، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (23-69).

ثم قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وذلك على النحو الآتي:

1-صدق المقياس Test-Validity

أ-صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية، والمكون من (24) فقرة على مجموعة من المختصين، وقاموا بإجراء بعض التعديلات على بعض الفقرات، وبقي المقياس بعد إجراء التعديلات حسب توجيهات المحكمين يتكون من (23) فقرة بنسبة موافقة كبيرة من المحكمين.

ب-صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال على العينة الاستطلاعية، وتراوحت معامل الارتباط ما بين (0.67-0.94)، وثبت أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ مما يدل على تميز الفقرات بالاتساق الداخلي.

ج-صدق البناء: وكذلك تم حساب معامل ارتباط درجات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، وبلغت معاملات الارتباط للبعد السلوكي (0.89)، البعد الشخصي (0.67)، البعد الاجتماعي (0.88)، بعد التميز في الإنجاز (0.90)، وبلغت درجة الصدق الكلية للمقياس (0.85)، وهو معامل صدق عالٍ.

2-ثبات المقياس Test-Reliability

تم حساب الثبات بواسطة معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغ معدل الثبات (0.87)، وهو معامل ثبات عالٍ للمقياس، وعن طريق إعادة الاختبار، وكانت معاملات الارتباط (0.80)، وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة كبيرة من الثبات؛ مما طمئن الباحثة إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

تصحيح المقياس Scoring تم بعد ذلك حساب المتوسط الحسابي المرجع، ثم يحدد الاتجاه حسب قيم المتوسط المرجح.

جدول (2) المحك المعتمد في الدراسة.

المتوسط الحسابي		الوزن النسبي المقابل له		المستوى
من	إلى	من	إلى	
1	1.66	%33	%55	ضعيف
1.67	2.33	%56	%77	متوسط
2.34	3	%78	%100	مرتفع

ولتفسير نتائج الدراسة والحكم على مستوى الاستجابة، اعتمدت الباحثة على ترتيب المتوسطات الحسابية على مستوى المجالات ومستوى الفقرات في كل مجال، وقد حددت الباحثة درجة الموافقة حسب المحك المعتمد للدراسة.

الأساليب الإحصائية Statistical Methods تم استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (S.P.S.S)، وتم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية: النسب المئوية والتكرارات، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، وسبيرمان، ومعادلة جتمان، أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way Anova، اختبار شيفيه، وقد اختيرت هذه الأساليب في ضوء متغيرات الدراسة، وأسئلتها، وأهدافها، وحجم العينة، وطبيعة الأدوات.

نتائج الدراسة Study-Results

السؤال الأول: ما مستوى الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى؟

ولإجابة هذا السؤال؛ قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية للتعرف على:

أ: مستوى الرأفة بالذات لدى المرأة العاملة في جامعة الأقصى.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية للكشف عن مستوى مجالات مقياس الرأفة بالذات والدرجة الكلية للمقياس (ن=117)

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي%	الترتيب
الرحمة على الذات	2.19	0.31	67.3	3
الإنسانية المشتركة	2.38	0.26	67.9	2
اليقظة العقلية	2.60	0.26	68.66	1
الدرجة الكلية	2.39	0.19	68	

يتضح من جدول (3) أن نسبة الرأفة بالذات لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى (68) درجة متوسطة، ومجال اليقظة العقلية احتل الترتيب الأول بنسبة مئوية (68.66%)، ويليه في الترتيب الإنسانية المشتركة، ثم الرحمة على الذات، وتلك النتيجة تتفق مع دراسة (الطنطاوي والجندي، 2021) التي أظهرت تمتع الطلبة بدرجة متوسطة من الرأفة الذاتية، واحتلال مجال اليقظة العقلية الترتيب الأول وبدرجة متوسطة، ودراسة (Hashem & Zeinoun, 2020) التي أظهرت بأن موظفات الصحة يتمتعن بمستوى متوسط من الرأفة بالذات، واختلفت مع نتائج دراسة (النجار والمهدي، 2021) التي أظهرت تمتع عينة الأمهات بمستوى رأفة أكثر من المتوسط، وتتفق في أن بعد الرحمة على الذات كان أقل الأبعاد لدى العينة، وكذلك دراسة (Janjani et al., 2017) كان قياس الرأفة بالذات لدى عينة الزوجات أعلى من المتوسط، ودراسة (Neff & Pommier, 2012)، ودراسة (الصبان، 2019) التي توصلت إلى مستوى مرتفع من الرأفة بالذات لدى العينة، وبعد الرحمة على الذات احتل المرتبة الأولى في أبعاد الرأفة بالذات، وكان أكثر الأبعاد شيوعاً لدى أفراد العينة، وأظهرت دراسة (النواجحة، 2019) ارتفاع في مستوى الرأفة بالذات لدى الأمهات.

ويمكن تفسير السبب في أن مجال اليقظة العقلية احتل المركز الأول بأن الزوجة العاملة بالجامعة، وهي فئة متعلمة ومعظمهن من حملة المؤهلات العليا ماجستير ودكتوراة، فهذه العينة اكتسبت استراتيجيات للتعامل مع الخبرات المؤلمة فهن ينظرن لهذه الخبرات بمنظور أكثر شفافية وعقلانية ويقظة فكرية وموضوعية، فهن لديهن القدرة على الاحتفاظ بتوازن مشاعرهن، فيظهرن مشاعر أقل سلبية، أما سبب حصول بعد الرحمة على الذات على أقل نسبة فتفسره الباحثة نتيجة تناقض في إدراك مفهوم محاسبة النفس ولومها لتقويمها في المجتمعات العربية الإسلامية، قال عمر بن الخطاب رضى الله عنه": (حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوها قبل أن توزنوا، فإنه أهون عليكم في الحساب غداً أن تحاسبوا أنفسكم اليوم، وتزينوا للعرض الأكبر، يومئذ تعرضون لا تخفي منكم خافية) (ابن أبي الدنيا، 2010: 29-30).

تتصف عينة الدراسة بالرأفة بالذات، ويمكن تفسير هذه النتيجة من منطلق أن العمل الجامعي يعد من الوسائل الأساسية القادرة على الانفتاح على الخبرة واليقظة العقلية تجاه المشكلات والصعوبات العملية والعلمية، ويمكن أن يعزى التفسير أيضاً في ضوء الوضعية الخاصة بالزوجات العاملات في المجتمع الفلسطيني، إذ جميعهن ينحدرن من بيئة متدينة، لها معتقدات دينية، فالإيمان بالله يمدهن بطاقة روحية تبعث

في النفس الصفاء الروحي والسكينة والطمأنينة والهدوء والعزيمة، والدافعية، فإن الزوجة العاملة وصلت لمرحلة لا بأس بها من التقبل وتحمل المسؤولية، والتفكير بواقعية في كيفية التعامل مع ضغوط البيت والعمل، وتقبل الفشل على أنه جزء من الحياة، وترى الباحثة أن ثقافة الزوجة العاملة المؤمنة تحتم عليها الرأفة بنفسها والصبر على المحن والضغوطات؛ لأنها تعلم بأن الحياة نعمة لا يهبها إلا الله، وأن أمر المؤمن كله خير، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحدٍ إلا للمؤمن إن: أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له) رواه مسلم (بن حجاج، 1954:2295).

ب: ما مستوى دافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية للكشف عن مستوى مجالات مقياس دافعية الإنجاز والدرجة الكلية لمقياس (ن=117).

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي%	الترتيب
المجال السلوكي	2.61	0.76	87	1
المجال الشخصي	2.32	0.79	77.3	4
المجال الاجتماعي	2.42	0.51	80.6	2
مجال التميز في الإنجاز	2.35	0.69	78.3	3
الدرجة الكلية	2.49	0.64	83	

يتضح من جدول (4) أن المجال السلوكي احتل المركز الأول بنسبة مئوية (87%)، ويليه على الترتيب المجال الاجتماعي بنسبة (80.6%)، ومجال التميز في الإنجاز بنسبة مئوية (78.3%)، والمجال الشخصي بنسبة مئوية (77.3%)، الدرجة الكلية بنسبة (83%) وهي نسبة مرتفعة.

غير أن النتيجة اللافتة للانتباه هو ترتيب أهمية المحاور ودلالتها، إن المجال السلوكي هو أكثر الجوانب تأثيراً ودلالةً، وأن أقلها دلالة هو المجال الشخصي، مما يعني أن الالتزام بالمواعيد، وإنجاز الأعمال في موعدها، وعدم تأجيل الأعمال، وعدم الانسحاب كلها تسهم بشكل فعال في دافعية إنجاز الزوجة العاملة، فالزوجة العاملة تغلب المصلحة العامة على مصلحتها الشخصية، فبالرغم من أهمية المجال الشخصي إلا أنها لا تبالغ فيه ولا تخرج عن الإطار المقبول.

تتفق النتائج مع دراسة (Bala, 2020)، ودراسة (ابن اسماعيل وقنون، 2016) فقد تمتعت المرأة العاملة بمستوى مرتفع من دافعية الإنجاز، واختلفت مع دراسة (Farmer, 1976) حيث تمتعت عينة الدراسة

(النساء العاملات) بمستوى منخفض من دافعية الإنجاز، ودراسة (نوفل وآخرون، 2022) تمتعت عينة الزوجات بمستوى متوسط من دافعية الإنجاز، ودراسة (Assr & Abd-elmaksoud, 2021) أظهرت وجود مستوى منخفض من دافعية الإنجاز للمرأة العاملة.

وترجع الباحثة النتيجة إلى إمكانية أن يكون السبب مرتبطاً بإفرازات الاحتلال الإسرائيلي، وما نجم عنها من خصائص فريدة تميز المجتمع الفلسطيني المحتل الذي عانى ولا يزال يعاني من الظروف الاقتصادية والسياسية والاجتماعية القاهرة والصعبة والتي ساهمت بشكل كبير في تحمل المرأة المسؤولية نتيجة لاستشهاد، أو اعتقال أو هجرة الرجل (عائل البيت)؛ فأدركت المرأة أن أحد أدوات النضال في مواجهة المحتل مواصلة العمل والمثابرة والإنجاز.

وتفسر الباحثة ارتفاع دافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى، إلى الاختيار المناسب للعمل وطبيعته والرضا عنه، وما يزيد ترجيح هذا التفسير تشجيع البيئة العربية عامة والبيئة الفلسطينية خاصة على التفوق في مجال العمل في التدريس، فهذا هو المجال المقبول اجتماعياً والذي يشجع المرأة العربية التفوق فيه، فمجال التدريس من أكثر المجالات المفضلة للعمل للمرأة العربية، وكذلك يعزى السبب إلى وجود عوامل نفسية واجتماعية رفعت مستوى دافعية الإنجاز، فالبيئة الجامعية زاخرة بالإثارة التي تسهم في زيادة حماس الموظفات وتحفيزهن لتحقيق أهدافهن، فالبيئة الأكاديمية بالجامعة تشجع الموظفين على البحث والاطلاع، وإيجاد أفكار جديدة، ومن ثم يكون العائد إيجابياً على الزوجة العاملة بتفوقها ووصولها لمراتب سامية، أيضاً لا ننكر تأثير العائد المادي، فكل ذلك مثل حافزاً إلى زيادة الدافعية للإنجاز لدى الزوجة العاملة في الجامعة.

أيضاً يمكن أن تفسر الباحثة ارتفاع مستوى دافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة للتحدي، بمعنى أن الزوجة العاملة تتحدى المقولات السائدة بالمجتمع ومنها: تقع المسؤولية الأساسية في المنزل على الزوجة، الزوجة أفضل مكان لها هو البيت، أفضل شيء للأم هو تربية أبنائها، المرأة لا يمكن أن تضاهي الرجل بالعمل، المنافسة المهنية لا تليق بالمرأة... وهكذا، فهذا يكون بمثابة أحد الأسباب الذي يجعل الزوجة العاملة تقوم بتأدية دورها المهني في الجامعة، وإنجاز المهام المنوطة بها بإتقان، وذلك رغبة وإصرار منها على إثبات وتحقيق ذاتها ليس فقط على صعيد الأسرة، بل وفي كافة الأصعدة الاجتماعية والمهنية الأخرى، محاولة بذلك أن تتفوق وتبدع في عملها؛ فتعمل المرأة وتجتهد وتحقق أهدافها وتثبت بأن الزوجة العاملة قادرة على النجاح والتميز والإنجاز، بشكل لا يقل عن الرجل، وكونها متزوجة لا يعني عدم قدرتها على التقدم والنجاح، فهي قادرة على أداء كل المهام، تربية الأولاد، إدارة البيت، رعاية الزوج، والنجاح في العمل، وكأنها تلجأ لتعويض بعض ما كانت تعانيه من تفرقة تعرضت لها في بيئتها العربية، وهي بذلك تؤكد مقولة: المرأة نصف المجتمع.

وأيضاً وجود دافعية إنجاز مرتفعة لدى الزوجة العاملة يعود لعدة عوامل منها، لم يعد التدبير المنزلي متعب ومرهق للزوجة، فتعاون الأزواج والتطور التكنولوجي، وانخفاض معدل الولادة للأسر، كل ذلك خفف الأعباء

البيتية على الزوجة العاملة؛ فتفرغت لعملها وتطورت دافعيتها للعمل والإنجاز، وأثبتت نجاحها المهني، وتشجعت للدخول والتدريب في المهن غير التقليدية مثل (الهندسة والفيزياء والقانون والطب)، وكذلك انتشار البطالة بنسبة عالية في قطاع غزة، وعدم توفر عمل للرجال فكثير من الزوجات العاملات في قطاع غزة يمثلن العائل الوحيد لبيوتهن، والمورد الأساسي للرزق هو عملهن؛ فيسهم عملها في رفع دخل الأسرة، وزيادة درجة الرفاهية لديها، ولهذا السبب تجتهد الزوجة بعملها؛ لكي تثبت نفسها وتترقي بمنصب أفضل؛ لكي يتحسن العائد المادي، وهذا أمر مهم في سبيل الحفاظ على كرامتها وعزة شخصيتها.

وقد يكون قوة شخصية الزوجة العاملة المتعلمة، وقدرتها على المناقشة والمنافسة، وإيجابيتها وتحملها للمسؤولية، وإدراكها لأهمية وقيمة ما تحققه من نجاح، يشكل المصدر الأساسي لارتفاع دافعيتها، كما أن الدافعية للإنجاز في العمل هو تعبير صادق للإيمان بالله تعالى، وتطبيق تعاليم الإسلام في إتقان العمل وأداء الأمانة على أكمل وجه.

وأخيراً تعزو الباحثة ارتفاع دافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى؛ لوجود مستوى من الرأفة بالذات، مما انعكس إيجابياً على أدائها وإنجازها، فتصالح الزوجة مع ذاتها، ومع الآخرين جعلها تتعايش بإيجابية، والشعور بالاطمئنان الذاتي شرط من شروط الصحة النفسية السليمة التي تؤثر على كل مناح الحياة الأخرى.

السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى؟

ولإجابة هذا السؤال؛ قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف إلى العلاقة بين مجالات مقياس الرأفة بالذات ومجالات مقياس دافعية الإنجاز والدرجة الكلية للمقياسين، وحصلت على النتائج الموضحة في الجدول الآتي:

جدول (5) معاملات الارتباط بين مجالات مقياس الرأفة بالذات ومجالات مقياس دافعية الإنجاز والدرجة الكلية لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى (ن=117).

البيان	الرحمة على الذات	الإنسانية المشتركة	اليقظة العقلية	الدرجة الكلية لمقياس الرأفة بالذات
البعد السلوكي	0.33**	0.53**	0.75**	0.86**
البعد الشخصي	0.40**	0.67**	0.64**	0.88**
البعد الاجتماعي	0.56**	0.55**	0.63**	0.67**

بعد التميز في الإنجاز	0.73**	0.33**	0.72**	0.77**
الدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز	0.70**	0.80**	0.65**	0.92**

/// غير دالة إحصائياً ** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05

يتضح من جدول (5) وجود علاقة موجبة بين مجالات مقياس الرأفة بالذات ومجالات مقياس دافعية الإنجاز والدرجة الكلية لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى.

تتفق النتائج مع دراسة (فايد، 2019)، ودراسة (Breines & Chen, 2012) حيث خلصت النتائج بوجود علاقة طردية موجبة بين الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز، في حين أن دراسة (Akin, 2008)، ودراسة (سالم وخريبة، 2019) أظهرت ارتباط جزئي بين الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز.

ترى الباحثة في ضوء هذه النتيجة أن العلاقة الموجبة بين الدرجة الكلية للرأفة بالذات والدرجة للدافعية للإنجاز، ترجع إلى أن الزوجة العاملة التي تسعي إلى التفوق والمثابرة، وتحمل المسؤولية، والاعتماد على الذات، وتتطلع إلى الأفضل هي تلك الزوجة التي لا تقسو على ذاتها، وأن الزوجة العاملة الأكثر رأفة بذاتها هي الأكثر سعياً لتحقيق أهدافها.

يمكن تفسير ذلك من خلال الإطار النظري، إن الأفراد الذين يتصفون بالرأفة بالذات يتسمون بالطموح المرتفع، والعمل بجد واجتهاد، وتقبل التنوع، والتكيف مع التغيرات، والتعلم من الفشل، والرضا عن الحياة، والقدرة على التفكير المنطقي، ولديهم وعي وفهم لأفكار الآخرين فهذا يؤهلهم إلى إنجاز المهام الأكاديمية بدافع وحب الإنجاز.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية ومناسبة للمرأة العاملة، فيتعين على النساء العاملات التغلب على صراع الأدوار الذي يعانين منه في حياتهن؛ لتحقيق التوازن بين حياتهن العملية والعلمية، إن عمل المرأة يعطيها القدرة للتحكم بحياتها عن طريق إنجاز أهدافها، وهذا يرجع ربما إلى الاختيار المناسب للعمل وطبيعته والرضا عنه، والتفاهم الأسري، وهذا ما يجعل المرأة هنا تربط بين طبيعة حياتها الزوجية وعملها، وهو الذي قد يجعل الرأفة بالذات عاملاً إيجابياً في تحسين مستوى كفاءتها المهنية، فالزوجة قد تنتج بكفاءة أكبر إن كان هناك لطف ورحمة ذاتية، كما إنها تحب عملها وتستمر فيه، كما قد تسهم الحالة الاقتصادية بتوطيد العلاقة بين الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز، فإن الدخل الذي تحصل عليه الزوجة قد يؤدى إلى ارتفاع أو انخفاض الرأفة الذاتية ومن ثم التأثير على عملها ودافعية الإنجاز لديها.

ويمكن تفسير ذلك أن الأفراد اللذين لديهم رأفة بالذات بدرجة مرتفعة يعاملون أنفسهم برحمة ولطف، ولا يحكمون على أنفسهم أحكام تقييمية قاسية، ولا يلومون ذواتهم على كل صغيرة وكبيرة، ولديهم مرونة وانفتاح

على الخبرات، ومتقبلين لذواتهم وراضين عن حياتهم ومنظمين وجدانياً، لذا فهم لا يشعرون بالانفعالات السلبية كثيراً في حياتهم، ويشعرون بالراحة والسكينة، كما أن لديهم درجة عالية من الانتباه للذات واليقظة العقلية للأمور من حولهم، بل والتفاعل معها ومحاولة حل ما يواجهوه من مشكلات، ويدركون أن الحياة بما فيها من آلام وأفراح عامل مشترك بين الجميع، ولذا يتميزون بالحنو واللطف في التعامل مع أنفسهم كأحد الحيل الدفاعية لعبور المواقف المؤلمة، واستعادة الذات وإثبات ذواتهم، والرفع من أدائهم المهني ومن ثم ترتفع دافعية الإنجاز لديهم (سالم وخريبة، 2019: 348).

وغالباً الأشخاص ذوي الرأفة الذاتية يميلون إلى النجاح بتحقيق أهدافهم فتكون دافعيتهم مرتفعة، فالعلاقة بين تحقيق الأهداف والرأفة بالذات مهمة جداً عند هذه الفئة، هذا ما أكدته دراسة (Akin, 2008)، وفي هذا الصدد يرى (Breines &Chen, 2012) أن الرأفة بالذات تؤدي إلى زيادة الدافعية للإنجاز، كما أن الشفقة بالذات توفر السياق الآمن لمواجهة الجوانب السلبية من الذات، والسعي لتحسينها بدلاً من التقييم الذاتي الواقعي، وترى فايد أن الأفراد ذوي الدافعية للإنجاز يميلون إلى تغيير وتوجيه الأهداف، ويركزون بعملهم ويوجهون مسؤولياتهم بطريقة فعالة، وإن وجد في منظمة ما، فتكون نتائجه مؤثرة على العملية بشكل عام، وعلى المنظمة والناس، ويأخذ بعين الاعتبار كل هذه الأشياء ومن ثم يحول الفكرة إلى واقع ملموس، ويراقب أفكاره ومشاعره السلبية، وينفتح عليها، ويعايشها بدلاً من احتجازها في الوعي، وهذا قد يعني رؤيته للتجارب الشخصية والعملية كجزء من التجارب العامة، بدلاً من رؤيتها كتجارب منعزلة (فايد، 2019: 550)، إن الرأفة بالذات تسمح بالتعامل بشكل أفضل مع التوتر المرتبط بالعمل، وتمنع الاحتراق الوظيفي، وبذلك يكون دافعاً للإنجاز والتطور الوظيفي (Hashem & Zeinoun, 2020)، فالأشخاص ذوي الرأفة الذاتية ويتصفون بدافعية إنجاز عالية، هم أشخاص يتقبلون الأفكار الجديدة وقادرون على التحرك المتوازن بين أهدافهم، ويميلون إلى الضبط الذاتي والثقة والتنظيم، إن الرأفة الذاتية هي العمود الفقري للصحة النفسية، ودافعية الإنجاز تعني الحركة الدينامية التي تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل مما يؤدي إلى تجاوز المشكلات والعقبات، فيشعر الفرد بإيجابيته وإنجازه، ويشعر بالسعادة والرضا عن الحياة، والرضا عن الحياة من أهم المؤشرات على الصحة النفسية.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة في مستوى الرأفة بالذات ودافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة تعزى لمتغير العمر ومستوى التعليم؟

وللتوصل لإجابة ذلك السؤال؛ قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحاديOne Way ANOVA للتعرف على الفروق بين المجموعات، وتوصلت نتائج اختبار "ف" لعينات مستقلة لمعرفة الآتي:

أ: الفروق في مستوى الرأفة بالذات التي تعزى لمتغير العمر

جدول (6) نتائج اختبارANOVA لمعرفة الفروق في الرأفة بالذات تعزى لمتغير العمر (ن=117).

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الرحمة على الذات	أقل من39	0.34	2	0.17	1.88	///
	40-49	10.43	114	0.09		
	أكثر من50	10.78	116			
الإنسانية المشتركة	أقل من39	0.22	2	0.01	0.08	///
	40-49	115.17	114	0.13		
	أكثر من50	115.19	116			
اليقظة العقلية	أقل من39	0.34	2	0.17	1.88	///
	40-49	10.43	114	0.09		
	أكثر من50	10.78	116			
الدرجة الكلية لمقياس الرأفة بالذات	أقل من39	0.11	2	0.05	1.51	///
	40-49	4.02	114	0.049		
	أكثر من50	4.12	116			

****دالة عند مستوى 0.01 *داله عند مستوى دلالة 0.05 /// غير دالة**

****"ف" الجدولية عند درجة حرية (117-2) وعند مستوى دلالة (0.01) =4.71**

***"ف" الجدولية عند درجة حرية (117-2) وعند مستوى دلالة (0.05) =3.04**

يتضح من جدول (6) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية؛ لذلك لا توجد فروق في جميع مجالات مقياس الرأفة بالذات والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير العمر.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (النواجحة، 2019)، وتختلف مع دراسة (Hwang, et al., 2016) حيث كانت هناك علاقة إيجابية للرأفة بالذات مع العمر لصالح كبار السن، بينما دراسة (Bluth, et al., 2018) كانت لصغار السن.

تشير هذه النتيجة إلى أن الرأفة بالذات لا تتأثر بمتغير العمر الزمني، وأن الزوجات العاملات على اختلاف أعمارهن على درجة واحدة من الشعور بالرأفة بالذات، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى خصائص أفراد عينة الدراسة، حيث إن الغالبية منهن يقعن في مرحلة وسط العمر، والبعض الآخر تجاوز هذه المرحلة، والجدير ذكره أن هذه المرحلة تتسم بالثبات المعرفي والشخصي والانفعالي، الأمر الذي يؤدي إلى استقرار حالة الرأفة بالذات، كما يمكن تفسير هذه النتيجة على اعتبار أن الرأفة بالذات تعد سمة إنسانية من سمات الشخصية، لا تتأثر بالتقدم بالعمر الزمني، وأن جميع الزوجات العاملات على اختلاف أعمارهن بحاجة للرأفة بالذات،

الزوجات جميعهن يعشن في بيئة مهنية واجتماعية واحدة؛ إذ يتعرضن للأحداث الحياتية الضاغطة من مصادر متشابهة، نفس ضغوط وصعوبات العمل للطاقم كله، ونفس البيئة السكنية جميعهن من قطاع غزة، وبما أن المثيرات الحياتية متشابهة في متطلباتها، وطبيعتها؛ مما أدى إلى عدم وجود اختلافات بشكل مؤثر في الرأفة بالذات؛ على الرغم من التباين في العمر لدى الزوجات العاملات في جامعة الأقصى.

ب: الفروق في مستوى الرأفة بالذات التي تعزى لمتغير المستوى التعليمي

جدول (7): نتائج اختبار V لمعرفة الفروق في الرأفة بالذات تعزى لمتغير مستوى التعليم (ن=117).

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الرحمة على الذات	بكالوريوس	2.48	2	1.24	17.01	***
	ماجستير	8.30	114	0.07		
	دكتوراة	10.78	116			
الإنسانية المشتركة	بكالوريوس	0.06	2	0.03	0.24	///
	ماجستير	10.13	114	0,13		
	دكتوراة	10.20	116			
اليقظة العقلية	بكالوريوس	2.48	2	1.24	17.01	***
	ماجستير	8.23	114	0.07		
	دكتوراة	10.78	116			
الدرجة الكلية لمقياس الرأفة بالذات	بكالوريوس	0.33	2	0.16	4.93	***
	ماجستير	3.80	114	0.03		
	دكتوراة	4.12	116			

يتضح من جدول (7) أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية في مجال الرحمة على الذات ومجال اليقظة العقلية والدرجة الكلية لمقياس الرأفة بالذات، أما مجال الإنسانية المشتركة فلم تكن هناك فروق، ولمعرفة اتجاه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار "شيفيه"، والجداول الآتية تبين ذلك:

جدول (8) اختبار شيفيه في المجال الأول (الرحمة على الذات)

	بكالوريوس (2.06)	ماجستير (2.27)	دكتوراة (2.45)
بكالوريوس(2.06)	0		
ماجستير(2.27)	0.21	0	

دكتوراة (2.45)	0.39	0.18	0

جدول (9) اختبار شيفيه في المجال الثالث (اليقظة العقلية)

	بكالوريوس (2.06)	**ماجستير (2.27)**	**دكتوراة (2.45)**
بكالوريوس(2.06)	0		
ماجستير(2.27)	0.21	0	
دكتوراة (2.45)	0.39	0.18	0

يتضح من الجداول (8) و(9) أن هناك فروقاً في مجال الرحمة على الذات ومجال اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح الزوجات العاملات الحاصلات على درجة الدكتوراة.

جدول (10) اختبار شيفيه في (الدرجة الكلية للمقياس الرأفة بالذات)

	بكالوريوس (2.35)	**ماجستير (2.42)**	**دكتوراة (2.49)**
بكالوريوس(2.35)	0		
ماجستير(2.42)	0.073	0	
دكتوراة (2.49)	0.14	0.71	0

يتضح من جدول (10) أن هناك فروقاً في الدرجة الكلية لمقياس الرأفة بالذات تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي لصالح الزوجات الحاصلات على درجة الدكتوراة.

تتفق مع دراسة (العاسمي، 2014)، ودراسة (الصبان، 2019) حيث أكدت النتائج بأن مستوى التعليم ونوع التخصص يؤثر على مستوى الرأفة بالذات لصالح الحاصلين على المستوى التعليمي الأعلى، وتختلف مع دراسة (Hashem &Zeinoun, 2020)، ودراسة (النواجحة، 2019)، أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مستوى التعليم.

ترى الباحثة وجود دلالة لكل مجالات مقياس الرأفة بالذات ما عدا مجال الإنسانية المشتركة، لأن الرأفة بالذات تحتاج للفطرة الإنسانية البيولوجية لإنسانية الأفراد، وليس لمستوى تعليمهم، والزوجة العاملة الفلسطينية تمتاز بالفطرة الإنسانية المتأصلة وبالمشاعر الحساسة بها بغض النظر عن مستوى تعليمها.

وتدلل الباحثة هذه النتيجة بأن الرأفة بالذات تتأثر بالمستويات التعليمية، وهذا يعني أن الرأفة بالذات تزداد كلما كان المستوى التعليمي أعلى، بينما تزيد احتمالية تعنيف الذات لأصحاب المستوى التعليمي الأقل، ويمكن للباحثة أن تفسر هذه النتيجة بأن الرأفة بالذات ترتبط بشكل دال مع الشخصية المتفهمة، والمتوازنة نفسياً، والقادرة على وضع خطط واقعية، وبالرجوع إلى سنوات الدراسة الأكاديمية الطويلة التي سلكتها الزوجة العاملة للحصول على الدكتوراة ، نرى بأن شخصية الدكتورة الزوجة العاملة من أكثر النساء استبصاراً وتفهماً

واتزاناً وانفتاحاً على الخبرة، فهي تمتلك نظرة إيجابية ذاتية وأوضحت الدراسات السابقة بأن الأشخاص الذين لديهم اتزان نفسي، يكونون أكثر رأفة بأنفسهم عندما يمرون بخبرات فشل أو أحداث حياة ضاغطة، أظهرت دراسة (العاسمي، 2014) وجود علاقة ارتباطية إيجابية وذات دلالة إحصائية بين الرأفة بالذات وسمات الشخصية الإيجابية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الزوجة العاملة الحاصلة على درجة الدكتوراة تتعامل مع الضغوطات الحياتية بيقظة عقلية بعيداً عن العاطفة؛ لأن التعليم له دور فعال في حكم الفرد على نفسه أثناء خبراته الحياتية، وتوازنه وقدرته على ضبط ذاته، لذلك فالشخص الذي يملك المهارات الأكاديمية المناسبة، والمنفتح على الخبرات العقلية والانفعالية هو الذي يتعامل مع ذاته برأفة ولطف، وبانفتاح عقلي واضح، عندما يمر بخبرات الألم والفشل.

ج: الفروق في مستوى دافعية الإنجاز التي تعزى لمتغير العمر.

جدول (11) نتائج اختبارV لمعرفة الفروق في دافعية الإنجاز تعزى لمتغير العمر (ن=117).

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
البعد السلوكي	أقل من39	.025	2	.013	.267	///
	40-49	5.361	114	.047		
	أكثر من50	5.387	116			
البعد الشخصي	أقل من39	.064	2	.032	.363	///
	40-49	10.062	114	.088		
	أكثر من50	10.126	116			
البعد الاجتماعي	أقل من39	.287	2	.143	1.559	///
	40-49	10.483	114	.092		
	أكثر من50	10.769	116			
بعد التميز في الإنجاز	أقل من39	.005	2	.002	.081	///
	40-49	3.265	114	.029		
	أكثر من50	3.269	116			
الدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز	أقل من39	.003	2	.002	.062	///
	40-49	3.14	114	.028		
	أكثر من50	3.150	116			

يوضح جدول (11) أنه لا توجد فروق في جميع مجالات مقباس الدافعية للإنجاز لدى الزوجة العاملة تعزى لمتغير العمر.

تتفق النتيجة مع دراسة (أبو مصطفى، 2019)، ودراسة (علوان، 2020)، وتختلف مع دراسة (Assr & Abd-elmaksoud, 2021) أظهرت وجود علاقة موجبة بين النساء في دافعية الإنجاز تعزى للعمر، ودراسة (نوفل وآخرون، 2022) علاقة سالبة بين العمر ودافعية الإنجاز.

وقد يرجع ذلك إلى أن النسبة الأكبر لعينة الزوجة العاملة في الجامعة كانت أعمارهن ما بين 35-55، وهذه المرحلة تكون فيها المرأة على قدرٍ كبيرٍ من النضج والوعي بأدوارها وأدوار الآخرين، فالزوجة العاملة تستطيع القيام بجميع مسؤولياتها وواجباتها؛ حيث إن عملها وتعليمها وعمرها نمى لديها مفهومها كزوجة وأم، وما يتطلب عليها القيام به نحو زوجها وأفراد أسرتها وعملها، ويكون لديها الرغبة في بذل الجهد، وتحمل الصعاب، وتقدير أهمية الوقت والطموح لمستوى أعلى من الأداء الجيد وتحقيق النجاح.

إن الزوجات العاملات في جامعة الأقصى يعشن بيئة عمل متشابهة، ملتزمات بنفس التعليمات والقرارات، وهذا يجعلهن في إطار عمل متشابه وضمن طاقم عمل واحد، يتشابه بنسبة كبيرة في الطموح والأهداف والتطلعات المستقبلية، مما يجعل دافعيتهن للإنجاز مرتفعة، وتندثر الفروق في الدافعية برغم اختلاف الأعمار.

د: الفروق في مستوى دافعية الإنجاز التي تعزى لمتغير مستوى التعليم.

جدول (12) نتائج اختبارV لمعرفة الفروق في دافعية الإنجاز تعزى لمتغير مستوى التعليم (ن=117).

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
المجال السلوكي	بكالوريوس	.048	2	.024	.513	///
	ماجستير	5.338	114	.047		
	دكتوراة	5.387	116			
المجال الشخصي	بكالوريوس	.040	2	.020	.226	///
	ماجستير	10.086	114	.088		
	دكتوراة	10.126	116			
المجال الاجتماعي	بكالوريوس	.762	2	.381	4.339	///
	ماجستير	10.007	114	.088		
	دكتوراة	10.769	116			
المجال التميز في	بكالوريوس	.037	2	.018	0.65	///

الإنجاز	ماجستير	3.233	114	.028		
	دكتوراة	3.269	116			
الدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز	بكالوريوس	.099	2	.049	1.842	///
	ماجستير	3.051	114	.027		
	دكتوراة	3.150	116			

يتضح من الجدول (12) عدم وجود فروق لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى تعزى لمتغير مستوى التعليم.

تتفق مع دراسة (سليمان، 2007) حيث أكدت أن المستوى التعليمي لا يؤثر في دوافع المرأة العاملة، ودراسة (السماعيل، 2020) حيث أكدت النتائج عدم وجود فروق في دافعية الإنجاز للطلاب تعزى لمتغير المستوى والتخصص التعليمي، وتختلف مع دراسة (نوفل وآخرون، 2022) فقد كانت العلاقة موجبة بين دافعية الإنجاز ومستوى التعليم للزوجات، ودراسة (Assr & Abd-elmaksoud, 2021) التي كانت من أبرز نتائجها أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي للمرأة العاملة كلما زادت دافعية الإنجاز، وأكدت أن المستوى التعليمي من أكثر العوامل المؤثرة على دافعية الإنجاز.

وتعزي الباحثة ذلك إلى كون العاملات بجامعة الأقصى بكافة مستوياتهن التعليمية يهتمن بدافعية إنجازهن في عملهن ويقدرن الحاجة إلى تطوير استراتيجيات دافعيتهن لتحقيق أهدافهن، سيما في ضوء الثورة التكنولوجية والمعرفية التي تعصف في المجتمع في الوقت الحالي.

عدم وجود فروق في الدافعية للإنجاز بين الزوجات العاملات في جامعة الأقصى يعزى إلى التقارب في الخبرات السابقة لدى الزوجات العاملات، وتشابه بيئة المجتمع، وتشابه بيئة العمل، وممكن أن تشير هذه النتيجة إلى دور الزوج؛ حيث أن المتزوجات ممكن أن يكون لديهن خوف من النجاح أقل من الغير متزوجات بوجود زوج يدعم طموحاتهن الأكاديمية، بالإضافة إلى أن ولوج المرأة إلى ميدان العمل ينمي قدراتها ويجعلها أكثر إنجازاً ودافعيةً.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن العمل بالجامعات الحكومية يختلف عن العمل بالجامعات الخاصة، حيث أن الدكتورة بالجامعات الحكومية لا تنال التقدير الكافي، ولا تحصل على الحقوق المالية التي تحصل عليها زميلتها في الجامعات الخاصة؛ مما يؤثر على معنوياتها وبالتالي على نشاطها في عملها ودافعيتها للإنجاز، فتعمل باستمرار بجهد ودافعية، وتسعى دوماً لتحقيق الأفضل لتنال ساعات إضافية تحسن من عائدها المالي.

ومع ذلك فوجود هذا القدر المرتفع من دافعية الإنجاز في المجموعات يرجع إلى أن العمل بالجامعة وما تفرضه من أنظمة خاصة من حيث مواعيد العمل، والالتزام بالتعليمات الوظيفية، يتطلب قدراً من دافعية الإنجاز والنشاط؛ لتحقيق الأهداف بغض النظر عن مستوى المؤهل التعليمي.

أثبتت النتائج بأن الزوجة العاملة قادرة على التغلب على العقبات الحياتية، وتعالج مشكلاتها بحكمة واقتدار، فهي واثقة بنفسها، تضع الأمور في نصابها، مثابرة في تحقيق أهدافها، دافعيتها للإنجاز مرتفعة، تعالج الأمور ببراعة، رؤوفة بنفسها، محبة لذاتها، مقدرة لشأنها، تتعامل معها بلطف وحنو لا تقسو عليها ولا تحملها مالا طاقة بها.

السؤال الرابع: هل تسهم الرأفة بالذات في التنبؤ بدافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة في جامعة الأقصى؟

للإجابة عن السؤال تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط؛ حيث المتغير التابع هو دافعية الإنجاز، والمتغير المستقل هو الرأفة بالذات، ويوضح الجدول الآتي ملخص تحليل الانحدار:

جدول (13) يوضح تحليل الانحدار الخطي البسيط (ن=117).

النموذج		معامل الارتباط R	R2معامل التحديد	R2 مربع معامل الارتباط	الخطأ المعياري للتقدير	قيمة(ت)	قيمة(ف)	مستوى الدلالة
المتغير المستقل الرأفة بالذات	المتغير التابع دافعية الإنجاز	0.92	0.85	0.85	0.071	25.37	643.41	000

يتضح من الجدول (13) أن قيمة (ف) لنموذج الانحدار الخطي تساوي (643.41)، وعند مستوى دلالة 000 مما يدل على وجود دلالة إحصائية لنموذج الانحدار الخطي البسيط الذي تم توفيقه مع المتغير التابع دافعية الإنجاز بدلالة الرأفة بالذات عند مستوى دلالة 000، وتبين كذلك أن قيمة معامل الارتباط هي (0.92)، وعند تربيعها أصبحت قيمة معامل التحديد تساوي (0.85)، وهذا يدل على أن النموذج يفسر (85%) من التباين الكلي لدافعية الإنجاز.

ولمعرفة درجة مساهمة المتغير المستقل الرأفة بالذات في المتغير التابع دافعية الإنجاز تم حساب معاملات بيتا المعيارية كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (14) يوضح معاملات بيتا لمساهمة المتغير المستقل الرأفة بالذات في المتغير التابع دافعية الإنجاز.

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل B	الخطأ المعياري	قيمة (beta)	مستوى الدلالة
الرأفة بالذات	دافعية الإنجاز	0.84	0.033	0.92	000

يتضح من الجدول (14) وجود أثر للرأفة بالذات في دافعية الإنجاز عند مستوى دلالة 000.

وتتفق النتيجة مع دراسة (Neff, et al., 2005)، ودراسة (Kotera, et al., 2021) التي أشارت أن تعزيز عادات التعاطف الذاتي أدي إلى تعديل مسار التنبؤ بدافع الإنجاز الذاتي بنسبة كبيرة، ودراسة (Landgraf, 2013) التي أشارت أن التدريب على الرأفة الذاتية تسهم في تحسين أداء المهام والمثابرة، وهذا يعد مؤشراً للتنبؤ بدافعية الإنجاز.

وبالإمكان إرجاع النتيجة إلى العلاقة الإيجابية بين متغيرات الدراسة، وإن دافعية الإنجاز لدى الفرد لا تتحقق إلا بإشباع رغباته، وتحقيق أهدافه، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال النظرة الإيجابية للذات، وهو المعنى الرئيس الذي يقوم عليه مفهوم الرأفة بالذات، كذلك إذا ما تعرض هذا الفرد لمحن وأزمات حياتية، وجب عليه أن يواجهها، ويتعامل معها بفاعلية؛ حتى يتسنى له اجتيازها، وبالتالي تتولد دافعية الإنجاز لديه.

ويمكن تفسير ذلك بأن قدرة الفرد على الإنجاز تزداد بازدياد قيمة الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، وتتحدد قيمة هذه الأهداف وفقاً لمنظومة المعاني التي يكونها الإنسان لحياته، إن القدرة على التعاطف مع الذات، وتجاوز كل المحددات البيولوجية والنفسية التي تعوق حياة الإنسان وتحددها، تمثل قدرة إنسانية فريدة تساعده على مقاومة الظروف الخارجية، فضلاً عن فتحها آفاقاً أرقى لحياته تتضمن قدرة عالية لتحقيق ما يسعى إليه من إنجازات وأهداف، وبذلك يمكن التنبؤ بوجود دافعية عالية للإنجاز لدى هذا الفرد، إن للرأفة بالذات قوة تنبؤيه تحفيزية، تؤدي دوراً حيوياً في نجاح الأفراد وتقدمهم في أعمالهم، فالمرأة التي لديها رأفة ذاتية بجميع أبعادها ومرت بخبرات فشل ونجاح تكون لديها المحرك الأساسي ليعدل مسارها، لكي تكون نشيطة وفعالة ومبدعة في الوصول للحلول ومعالجة المشكلات، ويكون ذلك منتجاً أثناء عملها، وكل ذلك يعمل كمحفز داخلي لإثارة دافعيتها للإنجاز.

إن تعاطف الزوجة العاملة مع ذاتها يساعدها على الانتقال إلى حل المشكلات بشكل أسرع بدلاً من الوقوع في حلقة من الأفكار والمشاعر السلبية، فالمرأة الفلسطينية لديها رباطة جأش عاطفية كبيرة نتجت من العيش بمجتمع عصفت به الأزمات، من حيث عدم الاستقرار والتهجير والحروب وعدم الشعور بالأمان والبحث الدائم عن المستقبل الآمن، لذلك تضع لنفسها أهداف جديدة بعد الفشل، بدلاً من الانغماس في مشاعر الإحباط وخيبة الأمل، فهي لديها دافع جوهري أكثر في الحياة، لديها أساليب تكيف قائمة على الانفعالات الموجبة؛ لتكافح وتحفز نفسها وتجرب وتجازف مرة تلو الأخرى.

إن منتقدي الذات في كثير من الأحيان لا يحاولون حتى تحقيق أهدافهم، لأن احتمال الفشل أمر غير مقبول، يواجه نقاد الذات صعوبة في رؤية أنفسهم بوضوح، وتحديد مجالات التحسين المطلوبة، لأنهم يعرفون العقوبة

الذاتية التي ستنجم إذا اعترفوا بالحقيقة، من الأفضل لهم إنكار وجود مشكلة أو إلقاء اللوم على شخص آخر، فهذا النهج الرحيم يعتبر مورد عاطفي لحياة ناجحة مستقبلية، فالفشل ليس أمراً حتمياً فحسب، بل إنه أيضاً أفضل معلم لدينا، وهو أمر يجب استكشافه بدلاً من تجنبه، فالنقص جزء من التجربة الإنسانية.

فالرأفة بالذات تلعب دوراً كبيراً وهاماً في حياة الزوجة العاملة، فعلى أساسها تتحدد دافعيتها للإنجاز، ويتحدد مستقبلها وآمالها، فيمكن تفسير الكثير من مظاهر سلوكها في ضوء رأفتها بنفسها، نظراً لإصرارها القيام بأعمال معينة أو مواصلة هذه الأعمال يتوقف على ما لديها من دافعية للإنجاز، حيث أن الرأفة تدفع الفرد للتميز والنجاح، فالذين يتعاطفون مع أنفسهم هم أكثر لطفاً بأنفسهم عندما يفشلون، وأكثر وعياً بأن الفشل جزء من القاسم المشترك من البشرية، فهنا تتراءى قدرة تجارب الفشل لفرصة التعلم والإنجاز، فالرأفة بالذات عاملاً مهماً في التنبؤ الدافعية للإنجاز.

توصيات الدراسة Study-Recommendations

بناءً على نتائج الدراسة، يمكن التوصية بما يلي:

- تفعيل دور خدمات الإرشاد النفسي والتربوي في أماكن العمل.
- توفير شبكة حماية وطنية واجتماعية تساهم في التخفيف من الأزمات النفسية، والاقتصادية، والاجتماعية التي تعاني منها الزوجات العاملات الفلسطينيات.
- ضرورة اهتمام وسائل الإعلام والجامعات بالجانب النفسي للزوجة العاملة، والذي له أكبر الأثر على تفاعلها الاجتماعي.
- عقد ورشات تدريبية وندوات للزوجات العاملات من أجل تنمية الوعي الذاتي لخفض حدة الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملة وتعزيز الرأفة الذاتية.
- تشجيع النساء على إكمال تعليمهن وخاصة التعليم العالي، والذي من شأنه أن يعزز رأفتهن الذاتية وتفاعلهن الاجتماعي

المراجع References

ابن أبي الدنيا، عبد الله. (2010). ***محاسبة النفس***. تحقيق وتعليق: إبراهيم، مجدي السيد، مكتبة القرآن، القاهرة.

ابن اسماعيل، رحيمة وقنون، خميسة. (2016). التوافق الزواجي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الزوجة العاملة كأستاذة جامعية. عالم التربية، ***المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية***، 17(55)، 1-38.

ابن الحجاج، مسلم. (1954). ***المسند الصحيح المختصر في نقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم***، بيروت: دار إحياء التراث العربي.

أبو السل، محمد. (2016). بناء مقياس دافع الإنجاز لطلبة المرحلة الثانوية في دمشق وفق نظرية الاستجابة للفقرة (IRT). ***مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس،14***(4)، 140-175.

أبو مصطفي، نظمي. (2019). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بدافعية الإنجاز الدراسي وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى. ***المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراتة***، 1(13)، 116-150.

الرشود، ندى. (2021). الخجل والتسامح كمنبئات بالشفقة على الذات لدى المطلقات بمدينة الرياض. مجلة ***جامعة بيشة للعلوم الإنسانية والتربوية***، 9، 334-300.

سالم، هانم وخريبة، إيناس. (2019). الذكاء الروحي والشفقة بالذات ودافعية الإنجاز لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق: علاقات سببية. ***رابطة التربويين العرب***، 116، 309-359.

سليمان، حيدر. (2007). دوافع العمل لدى المرأة العاملة (دراسة ميدانية في جامعة الموصل). ***مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية***، 14(4)، 48-79.

السماعيل، عبد العزيز. (2020). التفاعل الاجتماعي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينة من طلاب كلية الشريعة والدراسات الإسلامية بمحافظة الأحساء. ***مجلة شباب الباحثين، 5***، 450-496.

الصبان، عبير. (2019). العنف الزواجي وعلاقة بالشفقة بالذات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. ***مجلة كلية التربية بنها***، 3(130)، 156-196.

الطنطاوي، حنان والجندي، نبيل. (2021). العلاقة بين هوية الأنا والتعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعات النظامية في محافظة الخليل. جامعة الخليل، 1-25. ***http://dspace.hebron.edu:80/xmlui/handle/123456789/9***

العازمي، مريم. (2013). تقنين مقياس دافعية الإنجاز للراشدين. ***عالم التربية***-مصر، *14*(43)، 333-351.

العاسمي، رياض. (2014). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. ***مجلة جامعة دمشق***، 30(1)، 56-17.

عثمان، كمال وشاهين، إيمان. (2014). مقياس دافعية الإنجاز. ***مجلة القراءة والمعرفة: جامعة عين شمس، 151***، 49-74.

علوان، حنان. (2020). **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بدافعية الإنجاز والصمود النفسي لدى الطالبات الأرامل في الجامعات الفلسطينية**. الجامعة الاسلامية كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة.

فايد، دعاء. (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. ***رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية***، 18(3)، 517-557.

النجار، مرفت والمهدي، سمية. (2021). الرأفة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة. ***مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية***،12(36)، 178- 198.

النواجحة، زهير. (2019). الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة. ***مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية النفسية***، 27(3)، 217-239.

نوفل، ربيع وشعيب، هبة الله والعفيفي، شيماء. (2022). مهارات الاتصال الاجتماعي بين الزوجين وعلاقتها بقدرة الزوجة على اتخاذ القرار ودافعيتها للإنجاز. ***مجلة الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية***، *32*(1)، 380-419.

المراجع الأجنبية Foreign References

Akin, A. (2008). Self-Compassion and Achievement Goals: A Structural Equation Modeling Approach. ***Eurasion Journal of Educational,*** *31*, 1-15.

Assr, D., & Abd-elmaksoud, SH. (2021). The Relationship between Emotional Divorce and Motivation for Achievement among Working Women. ***Egyptian Journal of Social Work (EJSW),*** 12 (1), 17-38.

Bala, P. Jeya. (2020). Locus of Control and Achievement Motivation among Working Women. ***International Web Conference on Women Empowerment through Education Employment & Enterrencuship***, 3(5), 29-34.

Bluth, K., Campo, R.,Futch, W. & Gaylord, S. (2018). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-Being in A Large Adolescent Sample. Empirical Research Springer, ***Journal of Youth and Adolescence****,* 46(4), 840-853.

Breines, J. & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation*.* ***Personality &Social Psychology Bulletin***, 1-11.

Farmer, Helen, S. (1976). What Inhibits Achievement and Career Motivation in Women? Why Women Contribute Less to The Humanities Arts and Science. ***The Counseling Psychologist***, 6, 1-26.

Hashem, Z. & Zeinoun, P. (2020). Self- Compassion Explains Less Burnout Among Health Care Professionals*.* ***Mindfulness,*** *11*, 2542-2551.

Hormansyah, R., D. & Hidayah, N. (2018). Does Self-Compassion affect the Stress on Married Women Worker? Advanced in social Science, ***Educational and Humanities Research***, 304, 106-108.

Hwang, S., Kim, G., Yang, J. &Yang, E. (2016). The Moderating Effects of Age on Relationships of Self-Compassion, Self-Esteem and Mental Health. ***Japanese Psychological Research,*** *58* (2), 194-205.

Janjani, P., Haghnazari, L., Keshavarzi, F. & Rai, A. (2017). The Role of Self-Compassion Factors in Predicting the Material Satisfaction of Staff at Kermanshah University of Medical Sciences, Population and Community Studies. World Family Y. Medicine/Middle East, ***Journal of Family Medicine***, *15* (7), 83-88.

Kotera, Y., Taylor, E., Fido, D. &Tsuda-McCaie. (2021). Motivation of UK Graduate Students in Education: Self-Compassion Moderates Pathway from Extrinsic Motivation to Intrinsic Motivation. Current Psychology, ***https://doi.org/10.1007/s12144-021-02301-6***

Landgraf, A. (2013). ***Under Pressure: Self-Compassion as a Predictor of Task Performance and Persistence.*** University of North Florida, Thesis of Master.

LeVine, N. B. (2018). ***Self-Compassion among Women with Abuse Experiences: The Role of Social Support.*** University of Maryland, Thesis of Master.

Neff, K. & Pommier, E. (2012). The Relationship between Self-Compassion and Focused Concern among College Undergraduates Community Adults and Practicing Mediators. ***Self and Identity***, 12(2), 1-17.

Neff, K. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. ***Self and Identity***, 2, 85-101.

Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. ***Self and Identity***, 2, 223-250.

Neff, K., Hsieh, y. & Dejitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals and Coping with Academic Failure. ***Self and Identity***, 4, 263-287.

Nsengimana, S. & NaICKER, V. (2022). The Influence of the Motivation Theory on Women Startup Enterprises in Kigali. EUREKA: ***Social and Humanities***, 1, 3-15.

O'Dea, M., Igou, E., Tilburg, W. & Kinsella, E. (2022). Self-Compassion predicts less boredom: The role of meaning of life. ***Personality and Individual Differences***, 186(4), 1-43.

Urooj, S., Fliza, R. & Mubeena, M. (2021). Marital Quality, Self-Compassion and Psychological Distress in Women with Primary Infertility. ***Sexuality and Disability***. https://doi.org/10.1007/s11195-021-09708-w.