RJH | Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website
Vol. 13, No. 3 (2026)

Received: 6th July 2025 Accepted: 6th September 2026 Published online: 20th September 2026

Psychological Flow and its Relationship with Self-Compassion Among Retirees in the Kurdistan

Choman sabah saeed[1] - Kadhim zrar ahmed[2] - Jinan hadi khalid[3]
choman.saeed@su.edu.krd - kadhim.ahmed@su.edu.krd - Jinan.khalid@su.edu.krd
[1]Department of Kurdish language, College of Education - Shaqlawa, Salahaddin University, Erbil, KRG, Iraq.
[2]Department of Educational and Psychological Counselling, College of Education, Salahaddin University, Erbil, KRG, Iraq.
[3]Department of Biology, College of Education - Shaqlawa, Salahaddin University, Erbil, KRG, Iraq.

Abstract

Psychological flow and self-compassion are regarded as contemporary concepts in psychology that aim to strengthen the positive side of personality. Psychological flow is considered a positive subjective experience that occurs when individuals become fully immersed in contemplation or problem solving, to the extent that they lose awareness of themselves while performing tasks and activities related to those challenges. This state is escorted by feelings of enjoyment, satisfaction, and fulfillment, enabling individuals to appreciate the meaning of life and experience a calmer and more harmonious existence (Gharib, 2015, p.295). The researchers relied on the descriptive method and employed two instruments: the Psychological Flow Scale, consisting of 19 items, and the Self-Compassion Scale, consisting of 37 items. The study population comprised retired employees from all government ministries. The study sample included 387 retirees, of whom 240 were males and 147 were females. After establishing the psychometric properties of the instruments, including validity and reliability, the scales were administered to the participants. The collected data were then statistically analyzed. The findings showed that the participants demonstrated a high and statistically significant level of both psychological flow and self-compassion. Significant differences were found according to gender, favoring males in both variables. Regarding age, participants aged 39–48 years exhibited the highest level of psychological flow, whereas those aged 69–78 years showed the highest level of self-compassion. Significant differences were also observed according to economic status. Also statistically significant correlation was found between psychological flow and self-compassion among the participants. The results indicated that psychological flow could be significantly predicted by self-compassion as an overall construct.

Keywords: Psychological flow, self - compassion, Retirees, in the Kurdistan.

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

التدفق النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدى المتقاعدين في كوردستان

چۆمان سەباح سەعید[١] - كاظم زرار احمد[٢] - جينان هادى خالید[٣]
[١]قسم اللغة الكردية، كلية التربية - شقلاوة، جامعة صلاح الدين، أربيل، إقليم كوردستان، العراق.
[٢]قسم الإرشاد التربوي والنفسي، كلية التربية، جامعة صلاح الدين، أربيل، إقليم كوردستان، العراق.
[٣]قسم الأحياء، كلية التربية - شقلاوة، جامعة صلاح الدين، أربيل، إقليم كوردستان، العراق.

ملخص البحث:
يُعد التدفق النفسي والشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة في علم النفس، والتي تهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، وتمثل ظاهرة إيجابية باعتبارها خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسى الفرد نفسه أثناء إعمال التدبر والتفكر في حل بعض المشكلات، فيذوب الفرد في تنفيذ المهام والأعمال المرتبطة بهذه المشكلات، مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج، ويعاين من خلالها بهجة الحياة ويكتشف معناها، وتصبح حياته هادفة وجديرة بأن تُعاش.(غريب, 2015, 295 .p). استخدم الباحثون المنهج الوصفي اعتمدوا على مقياس التدفق النفسي المكون من (19) فقرة ومقياس الشفقة بالذات المكون من (37) فقرة. وتألف مجتمع الدراسة من المتقاعدين في جميع الوزارات، من خلال عينة مكونة من (387) متقاعداً، منهم (240) من الذكور و(147) من الإناث. وتم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة (الصدق والثبات)، وبعد جاهزية مقاييس الدراسة تم تطبيقها على عينة البحث، ومن ثم أُفرغت البيانات وعُولجت إحصائياً.
وبذلك سجلت عينة البحث مستوى مرتفعاً ودالاً إحصائياً في كلٍ من التدفق النفسي والشفقة بالذات لدى أفراد العينة بشكلٍ عام. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التدفق النفسي والشفقة بالذات تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ووجود فروق أيضاً في التدفق النفسي والشفقة بالذات وفقاً لمتغير العمر؛ حيث تبين أن الفئة العمرية (39-48 سنة) هي الأكثر تدفقاً نفسياً، في حين كانت الفئة العمرية (69-78 سنة) هي الأكثر شفقة بالذات.
وأشارت النتائج كذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي والشفقة بالذات وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي، وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والشفقة بالذات لدى أفراد العينة؛ حيث أسفرت نتائج تحليل الانحدار عن إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال الشفقة بالذات (كدرجة كلية).
الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي ، الشفقة بالذات ، المتقاعدين ، في كوردستان

1-1مشكلة البحث:

يتعرض عالمنا الحالي إلى الكثير من التغيرات والتحولات التي قدمها التطور العلمي والتكنولوجي والتي أثرت على الجوانب النفسية والشخصية لحياة الفرد، حيث أصبح الفرد بحاجة إلى تنمية الجوانب الإيجابية في ذاته كتنمية سماته الشخصية ومدركاته العقلية والمعرفية، وهذا لمواجهة صعوبات الحياة وتحمل المسؤوليات التي تقتضي الاستعداد لمواجهتها. ولتنمية هذه الجوانب التي تجعل حياة الفرد مندمجاً في نشاطاته وأفكاره، فقد أُستخدم مصطلح يُسمى بالتدفق النفسي.
فالتدفق يحمل في طياته فكرة السعي نحو الإجادة، والمقدرة على التركيز لساعات طويلة دون أن يتطرق إليه الملل، والإغراق في التفكير إلى حد فقد الشعور بالزمن، والشعور الداخلي بجدوى الجهد المضني الذي يتضمنه العمل. ويتطلب حدوث ذلك الشعور بدنو الهدف ووضوحه، ثم التغذية المرتدة الفورية، والمقدرة على تجزئة العمل بحيث يصبح في إمكانية الفرد تحقيقه في الوقت المحدد له. وهذا ما أشار إليه عالم النفس المجري تشيكسينتميهالي بأنها: حالة من التركيز ترتقي إلى مستوى الاستغراق المطلق، في هذا الشعور الرائع بتملك مقاليد الحاضر وأدائك وأنت في قمة قدراتك.
الشفقة بالذات يمكننا النظر إليها باعتبارها إستراتيجية مفيدة لتنظيم الانفعالات، حيث لا يتم تجنب المشاعر المؤلمة أو المحزنة، بل يتم الاحتفاظ بها في الوعي مع مزيد من الرفق والتفهم والشعور بأن تلك المشاعر والانفعالات يمر بها الآخرون. وهكذا تتحول المشاعر والأفكار السلبية إلى حالة شعورية أكثر إيجابية، مما يتيح للفرد فهماً أوضح لحالته الراهنة، واعتماده لإجراء تغييرات في نفسه أو بيئته بطريقة مناسبة وفعالة.
وكما ترتبط الشفقة بالذات بالنظرة الإيجابية والتعامل الإيجابي مع مواقف الحياة الضاغطة، إلا أنه وبحسب دراسة (Figley, 1995) فإن كثرة تعرض الفرد للمواقف الضاغطة تُظهر ما يسمى بتعب الشفقة بالذات، لذلك لابد أن يتسم الشخص بالمرونة النفسية؛ حيث ترتبط المرونة النفسية ارتباطاً إيجابياً بالمواجهة الفعالة للضغوط. وكلما كان الإنسان متحلياً بخاصية

المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله، حيث إن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد مكانته وقيمته الاجتماعية، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم. (أبو حماد، ناصر الدين, 2017, 85 .p)

يهتم هذا البحث بدراسة التدفق النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدى المتقاعدين. والسؤال الذي يطرح نفسه: هل بالضرورة أن الأفراد الذين يمرون بهذه المرحلة يشعرون جميعهم بالشفقة على ذواتهم؟ وهل المتقاعدون المشاركون في الجانب الميداني قد مروا بهذه الحالة؟ وهل يجب أن يتميز التدفق النفسي بالإيجابية، أم العكس؟

2-1: أهمية البحث:

تكمن أهمية متغيرات البحث في كون التدفق النفسي والشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة التي تحظى بأهمية كبيرة في حياة الأفراد وتنعكس آثارها على المجتمع. وتتضح أهمية التدفق النفسي بوصفه خبرة ذاتية تمثل ظاهرة إيجابية تتحقق عندما يذوب الفرد في المهمات والأعمال المقترنة بحالة من النشوة والابتهاج، فتصبح حياته هادفة وجديرة بأن تُعاش. كما تمثل حالة التدفق العوامل الحاسم في تكوين معنى الحياة والهدف منها وإضفاء المغزى والقيمة عليها، مما يدفع من يعايشها إلى الإبداع بل وإلى أعلى تجليات الصحة النفسية.(Vialle & Botticchio, 2009, p. 4). يُعد التدفق النفسي من المفاهيم الحديثة في العلوم التربوية والنفسية؛ إذ كانت بداية البحث عن سلوك التدفق في نهاية ثمانينيات القرن العشرين على يد العالم (ميهالي)، حينما شاهد الأشخاص وهم يؤدون أعمالهم ونشاطاتهم في حالة من التركيز وتحديد الهدف في ذواتهم، كالفنانين، ومتسلقي الجبال، والرسامين وغيرهم، حيث لاحظ وجود حالة من المتعة والسرور لدى الأفراد الذين يقومون بهذه الأعمال (صديق، محمد, 2009, 31 .p)

وتشير باظة (2011) إلى أن التدفق النفسي يُعتبر من المفاهيم الإيجابية التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لديه، وتصاحبها حالة رضا وسعادة مع تأجيل الرغبات الاحتياجات الشخصية للفرد (باظة, 2011, 142–140 .pp)

وتعد الشفقة بالذات من العناصر المهمة للصحة النفسية، والتي تتضمن الرأفة أو اللطف بالذات وعدم إلقاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بالمواقف المحبطة أو الخبرات غير السارة(Brach, 2003, p. 253) إإذ إن الفرد الذي يشعر بالشفقة نحو ذاته، حتى ولو لم يكن في حالة جيدة جداً، فإنه سوف يشعر بالشفقة نحو الآخرين حتى لو كان يستهجن أفعالهم. والشفقة بالذات تجنب الفرد الوقوع في النقيضين: انحطاط الذات وتعزيز الذات (Breines & Chen, 2012).

والشفقة بالذات مفهوم لا يحتاجه الفرد فقط في الوقت الذي تكون فيه المعاناة خارجية بسبب ظروف الحياة التي يصعب تحملها، بل وأيضاً عند مواجهة نتيجة أفعاله المتهورة أو إخفاقاته الشخصية(Neff & Costigan, 2014, p. 114) .

لذلك تعد الشفقة بالذات مؤشراً يمكن التنبؤ به في تحديد درجة التوافق والصحة النفسية للأفراد؛ حيث تؤدي الشفقة بالذات دوراً مؤثراً في تنظيم الذات بشكل فعال، وتعديل السلوك، وتعزيز الصحة النفسية ونوعية الحياة؛ وذلك بتعاطف الناس مع أنفسهم عندما يواجهون أحداثاً سلبية، وتقديم الرعاية والاهتمام لأنفسهم عند التعرض لمواقف مقلقة، مما يؤدي إلى الوقاية من الاضطرابات النفسية، وتعزيز العناية بالذات، والرضا عن الحياة، وممارسة الأنشطة الحياتية المختلفة(المولى، أزهر عثمان, 2020, 17 .p)

3-1: أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على مستوى التدفق النفسي والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة، تبعاً لمتغيرات: (الجنس، العمر، المستوى الاقتصادي، وسنوات الخدمة).
2. التعرف على العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والشفقة بالذات لدى المتقاعدين.
3. قياس درجة إسهام الشفقة بالذات ومجالاتها الستة في التدفق النفسي لدى المتقاعدين، وهي: (اللطافة مع الذات، الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، الوعي بالذات، والمبالغة في التفاعل مع المشاعر).

4-1: حدود البحث:

حدود البحث الحالي يدور حول المتقاعدين في مركز مدينة أربيل للعام(2025-2026).

5-1: تحديد المصطلحات:

أولًا/ التدفق النفسي:

وعرفه كوهنل وكيليان ،2012:

على أنه: ذلك المتغير الخارجي المحفز للاستمتاع بأداء نشاط ما، والمشاركة فيه من أجل النشاط في حد ذاته، وهو ما ينتج تأثيراً إيجابياً ومفيداً على عملية التعلم واكتساب مهارات جديدة (Kuhnle et al., 2012, p. 534)

التعريف النظري:

"التدفق النفسي (Psychological Flow) هو حالة ذهنية يختبرها الفرد عندما يكون منخرطاً تماماً في نشاطٍ ما، إلى درجة يشعر فيها باندماج كامل بين الفعل والوعي، وانعدام الوعي الذاتي، وانزياح الشعور بالزمن، مع وجود شعور قوي بالتحكم والانسجام مع المهمة التي يؤديها."

التعريف النظري للتدفق النفسي في سياق المتقاعدين:

يشير التدفق النفسي لدى المتقاعدين إلى مدى قدرتهم على الانخراط الكامل في الأنشطة اليومية أو الترفيهية أو التطوعية بعد التقاعد (مثل الهوايات، القراءة، الرياضة، العمل التطوعي)، وتجربة حالة من التركيز والانسجام والرضا أثناء ممارستها، مما يُسهم في تعزيز رفاههم النفسي وجودة حياتهم بعد انتهاء مرحلة العمل الرسمي.

التعريف الإجرائي:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على فقرات المقياس المُعد لهذا الغرض.

ثانياً/ الشفقة بالذات :

عرفه كل من:

تعريف عمار (2018): هي اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف والأحداث الضاغطة والمشكلات التي يمر بها الفرد، ولطفه بذاته عند تعامله مع تلك المشكلات وعدم انتقاده لها، وأيضاً إدراكه أن ما يمر به من مشكلات هو جزء من مشكلات المجتمع، وقدرته على التفكير بإيجابية وضبط انفعالاته (عمار،2018،p.380).

التعريف النظري:

الشفقة بالذات (Self-Compassion) هي مفهوم نفسي طوّرته الباحثة "كريستين نيف"، وتشير إلى القدرة على التعامل مع الذات بتعاطف وتفهّم في أوقات الفشل أو المعاناة أو النقص، بدلاً من النقد الذاتي القاسي أو التجنّب. وتشمل ثلاثة مكونات رئيسية، كل مكون يتضمن جانباً إيجابياً ومقابله السلبي:

المكونات الإيجابية:

1. اللطافة مع الذات (بدلاً من النقد الذاتي).
2. الإنسانية المشتركة (الإدراك أن المعاناة والنقص جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، وليس فشلاً شخصياً).
3. الوعي الذهني المتوازن (القدرة على مواجهة المشاعر السلبية دون مبالغة أو إنكار).

المكونات السلبية:

1. الحكم على الذات.
2. العزلة.
3. المبالغة في التفاعل مع المشاعر.

التعريف النظري للشفقة بالذات في سياق المتقاعدين:

تشير الشفقة بالذات لدى المتقاعدين إلى مدى قدرتهم على معاملة أنفسهم بلطف وتفهّم عند مواجهة تحديات مرحلة ما بعد التقاعد (مثل فقدان الهوية المهنية، والتغيرات الصحية، والشعور بالوحدة)، والإعتراف بأن هذه الصعوبات هي تجربة طبيعية ومشتركة بين كثير من الأشخاص في هذه المرحلة.

التعريف الإجرائي:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوصون المشاركون من خلال استجاباتهم على فقرات المقياس المُعد لهذا الغرض.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

2-1:مفهوم التدفق النفسي:

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

يُعد التدفق النفسي من المفاهيم النفسية الحديثة، وقد بدأت فكرة البحث في سلوك التدفق النفسي على يد العالم (ميهالي) في نهاية الثمانينيات من القرن العشرين، حينما لاحظ أن الناس أثناء ممارستهم لأنشطتهم وأعمالهم التي يمثل النشاط فيها هدفاً في حد ذاته—كالفنانين، والرسامين، ولاعبي الكرة—يشعر القائم بتلك الأنشطة بالمتعة والسرور، فيقضي وقتاً طويلاً في هذه الأنشطة دون أن يشعر بمرور الوقت، وعندئذ يُوصف بأنه يمر بحالة تدفق.(البهاص، سيد, 2010, p. 122)

2-2: النظريات المفسرة للتدفق النفسي:

1- نظرية كسكزتيميهالي و سليجمان (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, pp. 5–14)

يُعد تشيكسينتميهاي هو واضع النظرية الأولى وصاحب هذا المصطلح كما ذُكر سابقاً؛ إذ كانت نظريته خلاصة بحوث متواترة منذ سبعينيات القرن الماضي وإلى يومنا هذا. وقد صاغ هذا المفهوم من خلال دراسته لكل ما يمكن أن يؤدي بالبشر إلى المتعة والبهجة، حيث اكتشف أن الناس في مختلف الأعمال ومن جميع الجنسيات والاهتمامات يُقرّون باندماجهم في الأنشطة بطريقة متشابهة. وحين نصبح مستغرقين تماماً في نشاط ما، نفقد معه إحساسنا بذواتنا، كما يتغير أيضاً إحساسنا بالوقت.

ويرتبط هذا الطرح مع ما أسماه سليجمان (Seligman) بـ "الحياة ذات المعنى"؛ إذ طرح سليجمان في نظرية "السعادة الحقيقية" ثلاثة أنواع من السعادة يمكن قياسها علمياً والتحكم فيها، وهذه العناصر هي: الحياة السارة، والاندماج في الحياة، والحياة ذات المعنى. ويقصد سليجمان بـ "الحياة السارة" تتابع المشاعر الإيجابية عن الماضي والحاضر والمستقبل. أما "الاندماج في الحياة" فأراد به سليجمان ما يصح تسميته بـ (حياة التعهد والالتزام) التي تتضمن المشاركة مع الآخرين في مجالات عدة منها: العمل والعلاقات الحميمة، وهي مرادفة لمفهوم التدفق النفسي الذي نادى به تشيكسينتميهاي، والذي يعني به: اندماج الفرد في مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ويصل إلى درجة التميز، بحيث يستمر التميز بعد ذلك بلا مجهود شاق؛ حيث ينشأ هذا الشعور عندما يندمج المرء بصورة مثالية في أنشطته الأساسية المفضلة، (حلاوة, 2013, p. 19)

2- وقد حدد (Csikszentmihalyi,1990) عدة مجالات للتدفق النفسي و هي:

1. التوازن بين التحدي والمهارة (Challenge-Skill Balance): تكافؤ مستوى التحدي في المهمة مع مهارات الفرد.
2. اندماج الفعل مع الوعي (Action-Awareness Merging): انصهار الأداء مع الإدراك بحيث يتصرف الفرد دون عناء تشتيت التفكير.
3. وضوح الأهداف (Clear Goals): معرفة الفرد الدقيقة بما يجب عليه فعله في كل لحظة.
4. التغذية الراجعة الفورية وغير الغامضة (Unambiguous Feedback): تلقي إشارات فورية تبين مدى نجاح الأداء.
5. التركيز على المهمة (Concentration on the Task): الانتباه الكامل للعمل أو النشاط أو الدراسة واستبعاد التشتيت.
6. الشعور بالتحكم أو السيطرة (Sense of Control): الإحساس بالقدرة على التعامل مع متطلبات النشاط.
7. انعدام الوعي الذاتي (Loss of Self-Consciousness): غياب القلق بشأن الذات وتقييم الآخرين.
8. تحول الشعور بالزمان (Time Transformation): إدراك أن الوقت يمر بصورة أسرع أو أبطأ من المعتاد.
9. الخبرة الذاتية الهدف / الاستمتاع الذاتي (Autotelic Experience): أن يكون الفرد مستمتعاً بالعمل والتجربة التي يخوضها، فتكون الإثابة جوهرية نابعة من النشاط ذاته؛ حيث يؤدي الفرد العمل لنفسه ودون انتظار منافع خارجية، وتتمثل في الشعور بالمتعة والدافعية الداخلية أثناء تأدية النشاط، وهي بمثابة المحصلة النهائية للأداء (Csikszentmihalyi, 1990, p. 10)

ثانياً/ الشفقة بالذات

3-2 :مفهوم الشفقة بالذات:

يُشكل مفهوم الشفقة بالذات واحداً من المفاهيم الهامة في علم النفس الإيجابي، كونه وضع حداً للنظرة السلبية والحكم الذاتي القاسي الذي يتخذه الفرد تجاه نفسه، ومن خلاله يتعرف الفرد على مدى ارتباط معاناته بمعاناة الآخرين، مما يؤدي إلى إيقاف دائرة الانهماك بالمعاناة الذاتية كون الآخرين يمرون بنفس المعاناة إن لم تكن أسوأ (Neff, 2003, p. 85)

وقد أوضحت نيف (Neff, 2003, p. 85) والتي تُعد الأكاديمية التي ركزت كل جهودها في البحوث والدراسات حول الشفقة بالذات وخاصة في عام 2003—مفهوم كل بعد من الأبعاد الثلاثة للشفقة بالذات؛ فمثلاً يُعرف اللطف بالذات بأنه: ميل الناس لإظهار العطف والابتعاد عن الحكم على أنفسهم. كما تُعرف اليقظة العقلية على أنها: الممارسة التي يكون فيها الناس غير مطلقين للأحكام، ويكونون مدركين لأفكارهم وأفعالهم في اللحظة الحالية. بينما يتضمن إدراك الإنسانية المشتركة: إدراك الفرد أن المعاناة وعدم الكفاية الذاتية هما جزء من التجارب الإنسانية العامة(علوان، عماد عبده بن, 2016, 110–105 .pp)

2-4: أبعاد الشفقة بالذات:

كما أشارت نيف (Neff, 2003, p. 85) 2003 إلى أن مفهوم الشفقة بالذات متعدد الأبعاد، ويتكون من ثلاثة عناصر تتمثل:

أ - اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات: يعني أن يتفهم الفرد نفسه، ويتعامل مع ذاته برأفة ورفق، وبشكل مبني على الحنو مع الذات، دون إطلاق الأحكام عليها، (Neff, 2003, pp. 312–318).

ب – الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: تشير إلى رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل وإدراكها على أنها تجربة فردية. . (Neff, 2003, pp. 223–250)

ج- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط: تتطلب اليقظة العقلية من الشخص التركيز في اللحظة الحاضرة، دون تقيم المواقف وفقاً للخبرات الماضية، ومشاعر السلبية، والإنفتاح عليها، ومعايشتها، بدلاً من كبتها (العاصمي، رياض, 2014, 27 .p)

2-5: النظريات المفسرة لمفهوم الشفقة بالذات:

هناك مجموعة من النظريات التي تناولت مفهوم الشفقة بالذات، هي التي لخصتها العتال (2020) بالآتي:

1- نظرية التحليل النفسي:

تعد مدرسة التحليل النفسي الشفقة بالذات حالة من حالات المركزية الذاتية (Egocentrism)، التي يكون فيها الشخص مشغولاً بشكل مفرط في عالمه الداخلي؛ ولذلك فإن المعلومات المرتبطة بالذات ينظر إليها الشخص على أنها الأكثر أهمية في تشكيل أحكامه مقارنة بالأفكار التي يطرحها الآخرون عنه. والشفقة بالذات هي حالة عقلية يمر بها الفرد نتيجة لتعرضه للمواقف المكروهة والبغيضة التي تجعله غير راضٍ عن تلك المواقف، ولا يمتلك الثقة ولا القدرة على التعامل معها، وتجعله يؤمن بأنه ضحية لتلك المواقف والأحداث؛ لذلك فإنه يستحق المواساة والشفقة. وتُعد الشفقة بالذات في منظور التحليل النفسي حالة من حالات مؤازرة الذات التي يستخدمها الشخص في بعض الظروف لتجنب وقوع الذات صريعة الاكتئاب، فضلاً عن أنها إستراتيجية للتعامل مع الضغوط عن طريق توجيه انتباه الشخص إلى ذاته إن كان سلبياً (البويري، رشا إبراهيم, 2022, 8–7 .pp)

2- النظرية الإنسانية:

يُستخدم مفهوم الشفقة بالذات في أعمال العديد من علماء المدرسة الإنسانية أمثال ماسلو وروجرز؛ حيث أكد ماسلو على أهمية مساعدة الناس في تقبل آلامهم وإخفاقاتهم، والوعي بهما وفهمهما كضرورة من ضرورات النمو النفسي السليم. ويؤكد أن السبب الرئيس في تعاظم المرض النفسي يكمن في الخوف من معرفة الفرد بذاته، وانفعالاته، وإندفاعاته، وذكرياته، وقابليته وإمكاناته. وبالعموم فإن هذا النوع من الخوف يكون دفاعياً؛ أي أنه يقي تقديرنا لذاتنا، ويشجع الآخرين على اتخاذ موقف الشفقة تجاه إخفاقاتهم ومعاناتهم بدلاً من اتخاذ أو تبني طريقة لزيادة فهم الذات، ويساعد في تقويم ما يصطلح عليه ماسلو بـ "الإدراك بالنمط" الذي يقصد به النظرة غير الناقدة نحو الذات (شوكه، حنان, 2015, 20 .p)

3-النظرية السلوكية المعرفية:

يرى إليس (Ellis, 1973) أن الشفقة بالذات توفر للفرد قبول الذات غير المشروط، ويعتقد أن مفتاح الصحة النفسية ينشأ من نمو اتجاه متسامح تجاه القصور لدى الفرد. وإذا كان علم النفس الإنساني قد تعرض للانتقاد بسبب التأكيد المفرط على الحاجة إلى الاستقلالية والحكم الذاتي وتحقيق الذات، وإهماله للعلاقات الاجتماعية والمجتمع والمسؤولية، فإن مفهوم الشفقة بالذات الذي يقوم على قبول الذات والشعور بالإنسانية المشتركة لا يفصل الفرد عن الآخرين (منصور، السيد كامل, 2016, 23–15 .pp)

2-6:الدراسات السابقة:

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

بعد اطلاع الباحثين على عدد من البحوث والدراسات السابقة المتعلقة بالتدفق النفسي والشفقة بالذات، قام الباحثون باختيار الدراسات الآتية التي لها صلة بموضوع البحث الحالي:

- دراسة المالكي (2017):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي والإبداع لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، والكشف عن الفروق في أبعاد التدفق النفسي تبعاً لبعض المتغيرات. استخدمت الدراسة مقياس التدفق النفسي وأداة لقياس سمات الشخصية المبدعة، وطُبقت على عينة بلغت (256) مشاركاً ومشاركة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التدفق النفسي تُعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ونوع المدرسة لصالح الطلبة العاديين، مع عدم وجود فروق وفق المرحلة الدراسية(المالكي، ريام, 2017, 110–102 .pp)

- دراسة عبد المجيد وعبد الباقي ولاشين (2016):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين في ضوء متغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى التعليمي للوالدين. استخدمت الدراسة مقياس التدفق النفسي وطُبقت على عينة بلغت (158) مشاركاً ومشاركة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي تُعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وللمستوى التعليمي للوالدين لصالح الطلبة ذوي الوالدين الأعلى تعليماً (عبد المجيد، ماجدة عبد 1022–997 .pp ,2016 ,.al et).

- دراسة شاور (2021):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والصحة النفسية لدى عينة من مرضى السكري. استخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات ومقياس الصحة النفسية، وطُبقت على عينة بلغت (470) مريضاً ومريضة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشفقة بالذات تُعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث (شاور،2021،p.46)

- دراسة العتال (2020):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الشفقة بالذات والأمن النفسي والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظة غزة. استخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الأمن النفسي، ومقياس التوجه نحو الحياة، وطُبقت على عينة بلغت (324) مطلقة. وأظهرت النتائج أن متوسط الشفقة بالذات لدى المطلقات بلغ (3.01) بنسبة (75.5%)، وأن الدرجة الكلية للأمن النفسي بلغت (3.086) بنسبة (77.1%)، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الأمن النفسي والتوجه نحو الحياة. كما توصلت إلى وجود فروق في متوسط الشفقة بالذات تُعزى للمستوى الاقتصادي والمستوى التعليمي، وفروق في الأمن النفسي بين المطلقات ذوات المستوى المنخفض والمتوسط، وأوصت الدراسة بإمكانية التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من خلال الشفقة بالذات والأمن النفسي (العتال، وصال صائب, 2020)

مقارنة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة:

النقاط المشتركة:

تمثلت في السعي لنفس الهدف العلمي المتمثل في تقصي مستويات متغيرَي التدفق النفسي والشفقة بالذات والديناميات النفسية المترابطة معهما، فضلاً عن الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن/الارتباطي الملائم لهذه المتغيرات، واستخدام المقاييس المباشرة على عينات ذات أعداد واسعة نسبياً.

نقطة التمايز والاختلاف (الفجوة البحثية):

توجهت غالبية الدراسات السابقة نحو تناول متغيرَي التدفق النفسي والشفقة بالذات لدى عينات من الفئات العمرية المبكرة أو المتوسطة (مثل الشباب، وطلاب المدارس والجامعات، أو فئات مرضية ومجتمعية خاصة)؛ في حين يركز البحث الحالي على فئة مختلفة تماماً وهي المتقاعدون، بهدف استكشاف ودراسة هذه المتغيرات في مرحلة نمائية وتكيفية فريدة بشكل علمي وتطبيقي.

3-إجراءات البحث:

يتضمن هذا الفصل عرضاً لإجراءات البحث التي تم اعتمادها من قبل الباحثين لتحقيق أهداف بحثهم، ولقياس متغيري (التدفق النفسي والشفقة بالذات) لدى المتقاعدين؛ وذلك من حيث تحديد مجتمع البحث وعينته، وخطوات تحضير المقياسين ابتداءً من اختيارهما وعرضهما على الخبراء، مروراً بالإجراءات المتبعة للتحقق من مؤشرات الصدق والثبات، وصولاً إلى التطبيق على عينة البحث الأساسية. ومن ثم تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً مع بيان الوسائل الإحصائية المُستخدمة في تحليل البيانات.

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

3-1: منهج البحث:

اعتمد الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته طبيعة متغيرات بحثهم الحالي؛ إذ يُعد هذا المنهج من أكثر طرائق البحث شيوعاً، لما يزودنا به من معلومات علمية تمدنا بالحقائق التي يُبنى عليها فهم علمي دقيق.

3-2:مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من المتقاعدين في محافظة أربيل من جميع الوزارات الحكومية للعام الدراسي (2025-2026). وقد تحدد المجتمع بفئة المتقاعدين من كلا الجنسين، لمرحلة عمرية تبدأ من (39) سنة فما فوق ومن مختلف الاختصاصات.

3-3: عينة البحث:

هي العينة التي جرى مقابلة أفرادها بصورة فردية لتطبيق مقاييس الدراسة بصورتها النهائية عليهم واستخراج النتائج المحققة لأهداف الدراسة. وقد تم اعتماد أسلوب العينات العشوائية الطبقية (Stratified Random Sampling)؛ ويتطلب هذا النوع من العينات أن يحدد الباحث الفئات المختلفة في المجتمع الأصلي، ثم يختار بشكل عشوائي نسبة من كل فئة لتكون ممثلة للمجتمع الكلي(ملحم، سامي, 2010, p. 128)، وقد بلغ عدد أفراد العينة (387) متقاعداً ومتقاعدة، بواقع (240) من الذكور و(147) من الإناث. وهو عدد يفي بالمعيار الذي اقترحه (Henry & Mason, 1971) والقائل بأن العينة لكي تكون ممثلة للمجتمع، فيجب ألا تقل عن (300) فرد يُسحبون من ذلك المجتمع(Henry & Mason, 1971, pp. 132–400) والجدول(1) يبين ذلك:

جدول(1)عينة نتائج الدراسة

	الوزارة	الجنس		العمر	النسبة المئوية
1	وزارة التعليم العالي	ذكور	18	55-70	%8.01
		إناث	13	57-70	
2	وزارة التربية	ذكور	52	50-72	%22.22
		أناث	34	72-50	
3	وزارة البيشمركة	ذكور	27	39-75	%8.52
		إناث	6	44-61	
4	وزارة الكهرباء	ذكور	5	59-70	%1.29
		إناث	0		
5	وزارة الصحة	ذكور	37	46-74	%16.27
		إناث	26	55-70	
6	وزارة الثقافة	ذكور	30	56-70	%13.17
		إناث	21	55-67	
7	وزارة الزراعة	ذكور	2	67-74	%0.77
		إناث	1	61	
8	وزارة العدل	ذكور	25	55-75	%10.07
		إناث	14	56-70	
9	وزارة الأوقاف	ذكور	16	55-69	%7.23

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

		إناث	12	55-69	
10	الإدارة البلدية	ذكور	28	55-69	%12.40
		إناث	20	55-70	
المجموع			387		

4-3: أدوات البحث:

لغرض قياس المتغيرات التي حدد الباحثين في بحثهم الحالي اعتمد الباحثون على مقياسين هما: ، بناء مقياس التدفق النفسي والشفقة بالذات ، وسيتم عرض المقاييس على النحو الآتي:

أولاً: مقياس التدفق النفسي

1-4-3 :المجموعتان المتطرفتان (Extreme Groups Method):

لأجل حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس، قام الباحثون بالخطوات الآتية:

أ/ تطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (387) متقاعداً ومتقاعدة، ومن ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.

ب/ ترتيب الاستمارات تنازلياً بحسب درجتها الكلية من الأعلى إلى الأدنى.

ج/ تحديد نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات ونسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات، واللتين تمثلان المجموعتين الأعلى حبراً والأكثر تمايزاً ممكناً (Anastasi, 1976, p. 208) ، حيث بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (140) استمارة."

د/ " استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين لكل مجموعة في كل فقرة من فقرات المقياس، ثم تطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة. وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05)" الجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) معامل تمييز فقرات مقياس التدفق النفسي لدى المتقاعدين

ت	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
1	المجموعة العليا	140	3.2357	1.28975	8.726
	المجموعة الدنيا	140	2.0357	0.99213	
2	المجموعة العليا	140	3.2786	1.15720	6.919
	المجموعة الدنيا	140	2.3357	1.12276	
3	المجموعة العليا	140	2.9643	1.21980	5.283
	المجموعة الدنيا	140	2.2357	1.08363	
4	المجموعة العليا	140	2.8143	1.13534	3.185
	المجموعة الدنيا	140	2.3857	1.11617	
5	المجموعة العليا	140	3.0071	1.18441	4.535
6	المجموعة العليا	140	3.3071	1.04500	8.020
	المجموعة الدنيا	140	2.2643	1.12915	
7	المجموعة العليا	140	3.1857	1.04974	5.796
	المجموعة الدنيا	140	2.4429	1.09460	
8	المجموعة العليا	140	3.0571	1.04414	5.145
	المجموعة الدنيا	140	2.3786	1.15968	

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

9	المجموعة العليا	140	2.9786	1.12184	6.144
	المجموعة الدنيا	140	2.1857	1.03594	
10	المجموعة العليا	140	3.2071	1.14110	6.423
	المجموعة الدنيا	140	2.3357	1.12915	
11	المجموعة العليا	140	3.1286	1.18651	5.012
	المجموعة الدنيا	140	2.4429	1.10115	
12	المجموعة العليا	140	2.7643	1.10987	4.239
	المجموعة الدنيا	140	2.2071	1.08949	
13	المجموعة العليا	140	3.1857	1.15420	6.487
	المجموعة الدنيا	140	2.3071	1.11172	
14	المجموعة العليا	140	3.2143	1.19823	6.638
	المجموعة الدنيا	140	2.3143	1.06674	
15	المجموعة العليا	140	3.3643	1.16428	8.726
	المجموعة الدنيا	140	2.2143	1.03733	
16	المجموعة العليا	140	3.3857	1.13534	8.756
	المجموعة الدنيا	140	2.2286	1.07518	
17	المجموعة العليا	140	3.3286	1.17799	8.195
	المجموعة الدنيا	140	2.2357	1.04991	
18	المجموعة العليا	140	2.7500	1.08704	2.857
	المجموعة الدنيا	140	2.3643	1.17044	
19	المجموعة العليا	140	3.5357	1.21980	8.726
	المجموعة الدنيا	140	2.3000	1.14866	

القيمة (ت) الجدولية تساوي (1.96) عند درجة حرية (278) ومستوى دلالة (0.05).

3-4-2:علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

ويُقصد بها إيجاد معامل الارتباط بين الأداء على كل فقرة من فقرات المقياس والأداء على المقياس ككل. إذ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام عينة التحليل ذاتها والبالغة (387) متقاعداً ومتقاعدة. وقد تبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً وذات ارتباط إيجابي دال؛ والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

الجدول (3) يبين معامل تمييز فقرات مقياس التدفق النفسي لدى المتقاعدين

Items no.	correlation	Result	Items no.	Correlation	Result
1	0.550**	دالة	11	0.325**	دالة
2	0.376**	دالة	12	0.228**	دالة
3	0.303**	دالة	13	0.383**	دالة
4	0.198**	دالة	14	0.406**	دالة
5	0.284**	دالة	15	0.447**	دالة
6	0.380**	دالة	16	0.496**	دالة

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

7	0.300**	دالة	17	0.439**	دالة
8	0.271**	دالة	18	0.112*	دالة
9	0.327**	دالة	19	0.446**	دالة
10	0.355**				

- القيمة الجدولية تساوي 0.098 عند مستوى دلالة 0.05
- الإشارة ** تعني ان الفقرة دالة عند دلالة 0.01

وبموجب معيار التميز وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي فقد بلغ عدد فقرات مقياس التدفق النفسي لدى المتقاعدين بصيغته النهائية (19) فقرة.

3-4-3 :الصدق مقياس التدفق النفسي:

ثانيا:صدق البناء

استخراج البنية العاملية للاختبار: لتحقيق صدق البناء، استعمل الباحث التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الرئيسية من أجل التحقق من طبيعة البنية العاملية لمقياس التدفق النفسي لدى المتقاعدين والمكون من (19) فقرة؛ حيث أُخضعت (387) استمارة للتحليل العاملي. وقد أسفر التحليل عن جودة وصلاحية مصفوفة الارتباطات الخاصة بالتحليل على وفق المعايير الآتية:

- أن أغلب معاملات الارتباط كانت أعلى من (0.0005) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى توفر الحد الأدنى من الارتباطات بين المتغيرات.
- أن قيمة مؤشر كايزر-ماير-أولكن (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) لكفاية المعاينة بلغت (0.72)، وهي تزيد عن (0.50)، مما يشير إلى ملاءمة عينة البحث وكفايتها لإجراء التحليل العاملي.
- أن قيمة مربع كاي في اختبار بارتليت (Bartlett's Test of Sphericity) للتحليل العاملي بلغت (456.300)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بحسب معيار مؤشر كايزر (نعمة، 2012, p. 32) وقد تراوحت قيم تشبعات الفقرات على العامل العام بين (0.316-0.657).

3-4-4: التحليل العاملي التوكيدي:

وللتحقق من هذا الفرض، أجرى الباحث التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis) للتثبت من صحة الأُنموذج النظري المُتبنى لمقياس التدفق النفسي لدى المتقاعدين في البحث، وتقويم درجة صلاحيته والتأكد من مديات مطابقته مع البيانات المستقاة من العينة (تيغزة، 2012، p.236).

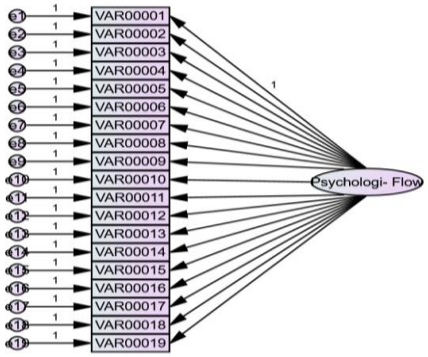
وتحديد مؤشرات التحليل العاملي الاستكشافي الذي أسفر عن توفر مجال واحد. وعند إخضاعهما للتحليل العاملي التوكيدي لعينة البحث البالغة (387)، تحققت المؤشرات المبينة في الجدول الآتي:

الجدول (4): مؤشرات مطابقة التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التدفق النفسي لدى المتقاعدين (أحادي البعد)

المؤشرات	CMNI	DF	$x^2 = \frac{CMNI}{df}$	GFI	RMSEA	RMR
القيمة	1.015	152	154.241	0.960	0.006	0.057
معايير الدلالة			Sig	Sig	Sig	Sig
المؤشرات	TLI	AGFI	PGFI	PNFI	PCFI	Cfi
القيمة	0.991	0.950	0.768	0.594	0.882	0.992
معايير الدلالة	Sig	Sig	Sig	Sig	Sig	Sig

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

تشير نتائج التحليل العاملي التوكيدي إلى تحقق مطابقة تامة للنموذج النظري لمقياس التدفق النفسي لدى المتقاعدين، مما يؤكد أن المقياس أحادي البعد ويتطابق بشكل كامل مع بيانات العينة. وبذلك أثبتت المؤشرات الإحصائية المعتمدة صلاحية النموذج النظري وتوافقه مع مجتمع البحث؛ والشكل رقم (1) يوضح ذلك:



ثبات المقياس:تم استخراج الثبات بطريقتي الفا كرونباخ وإعادة الاختبار والجدول يوضح (5) ذلك:

جدول (5) يوضح قيمة ثبات مقياس التدفق النفسي لدى المتقاعدين

الطريقة	إعادة الاختبار test-retest	الفا كرونباخ Cronbach's Alpha
التدفق النفسي	0.86	0.76

وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه

ثانيا: مقياس الشفقة بالذات

4-1:المجموعتان المتطرفتان (Extreme Groups Method):

لأجل حساب القوة التميزية لكل فقرة من فقرات المقياس، قام الباحث بالخطوات الآتية: تطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (387) متقاعداً ومتقاعدة، ومن ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة، واستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين لكل مجموعة في كل فقرة من فقرات المقياس، ثم تطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس. وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، عدا الفقرات (10، 12، 36)؛ والجدول رقم (6) يبين ذلك.

الجدول (6) معامل تمييز فقرات مقياس الشفقة بالذات لدى المتقاعدين

ت	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
1	المجموعة العليا	140	3.4214	1.41456	4.357
	المجموعة الدنيا	140	2.7071	1.32761	
2	المجموعة العليا	140	3.3000	1.26206	6.015
	المجموعة الدنيا	140	2.4357	1.13930	
3	المجموعة العليا	140	3.3643	1.35291	5.500
	المجموعة الدنيا	140	2.5286	1.18408	
4	المجموعة العليا	140	3.5929	1.28016	7.725
	المجموعة الدنيا	140	2.4286	1.24162	

DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130

6.569	1.26426	3.3143	140	المجموعة العليا	5
	1.13380	2.3714	140	المجموعة الدنيا	
6.616	1.16057	3.2357	140	المجموعة العليا	6
	1.04027	2.3643	140	المجموعة الدنيا	
8.229	1.14606	3.2857	140	المجموعة العليا	7
	1.09008	2.1857	140	المجموعة الدنيا	
.3682	1.16110	3.3929	140	المجموعة العليا	8
	1.11414	3.4429	140	المجموعة الدنيا	
2.491	1.16428	3.5643	140	المجموعة العليا	9
	1.13839	3.2214	140	المجموعة الدنيا	
-0.541	1.23698	3.2286	140	المجموعة العليا	10
	1.19288	3.3071	140	المجموعة الدنيا	
2.374	1.12808	3.4714	140	المجموعة العليا	11
	1.23621	3.1357	140	المجموعة الدنيا	
-0.994	1.20132	3.1000	140	المجموعة العليا	12
	1.20474	3.2429	140	المجموعة الدنيا	
.2532	1.24699	3.3571	140	المجموعة العليا	13
	1.10764	3.3214	140	المجموعة الدنيا	
2.04	1.36962	3.8871	140	المجموعة العليا	14
	1.15257	3.0500	140	المجموعة الدنيا	
3.452	1.21812	3.2500	140	المجموعة العليا	15
	1.34147	2.7214	140	المجموعة الدنيا	
1.994	1.18738	3.4143	140	المجموعة العليا	16
	1.21052	3.1286	140	المجموعة الدنيا	
3.611	1.14182	3.2357	140	المجموعة العليا	17
	1.39416	2.6857	140	المجموعة الدنيا	
6.932	1.19598	3.4643	140	المجموعة العليا	18
	1.16598	2.4857	140	المجموعة الدنيا	
4.969	1.21305	3.3214	140	المجموعة العليا	19
	1.24019	2.5929	140	المجموعة الدنيا	
6.729	1.21366	3.4571	140	المجموعة العليا	20
	1.23756	2.4714	140	المجموعة الدنيا	
6.659	1.28336	3.5214	140	المجموعة العليا	21
	1.35415	2.4714	140	المجموعة الدنيا	
7.006	1.27855	3.3357	140	المجموعة العليا	22
	1.10337	2.3357	140	المجموعة الدنيا	
6.198	1.16110	3.3929	140	المجموعة العليا	23
	1.15310	2.5357	140	المجموعة الدنيا	
3.595	.90820	4.0500	140	المجموعة العليا	24

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

	المجموعة الدنيا	140	3.6143	1.10971	
25	المجموعة العليا	140	3.8000	1.13923	2.183
	المجموعة الدنيا	140	3.4857	1.26654	
26	المجموعة العليا	140	3.9571	.93587	2.412
	المجموعة الدنيا	140	3.6500	1.18093	
27	المجموعة العليا	140	3.8286	1.00318	2.495
	المجموعة الدنيا	140	3.5071	1.14739	
28	المجموعة العليا	140	3.9857	.95198	4.869
	المجموعة الدنيا	140	3.4000	1.05803	
29	المجموعة العليا	140	3.6357	1.20676	5.046
	المجموعة الدنيا	140	2.8643	1.34758	
30	المجموعة العليا	140	3.5000	1.20252	3.334
	المجموعة الدنيا	140	2.9786	1.40640	
31	المجموعة العليا	140	3.7000	1.17956	5.437
	المجموعة الدنيا	140	2.8929	1.30134	
32	المجموعة العليا	140	3.7357	1.14810	7.024
	المجموعة الدنيا	140	2.6929	1.32977	
33	المجموعة العليا	140	3.4786	1.19632	3.580
	المجموعة الدنيا	140	2.9357	1.33686	
34	المجموعة العليا	140	3.8500	.95905	2.12
	المجموعة الدنيا	140	3.0071	.99997	
35	المجموعة العليا	140	2.9857	1.48366	.0242
	المجموعة الدنيا	140	2.8143	1.31174	
36	المجموعة العليا	140	3.5071	1.04225	-0.293
	المجموعة الدنيا	140	3.5429	.99907	
37	المجموعة العليا	140	3.5143	1.12835	2.109
	المجموعة الدنيا	140	3.1857	1.45724	

- القيمة (ت) الجدولية تساوي (1.96) عند درجة حرية (278) ومستوى دلالة (0.05).

: 4-2علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

ويُقصد بها إيجاد معامل الارتباط بين الأداء على كل فقرة من فقرات المقياس والأداء على المقياس بأكمله؛ حيث اعتمد الباحث على الدرجة الكلية للمقياس، إذ جرى استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باستعمال عينة التحليل ذاتها للفقرات والبالغة (387) متقاعداً ومتقاعدة. وقد أظهرت النتائج أن جميع الفقرات دالة إحصائياً وذات ارتباط إيجابي، عدا الفقرات (8، 10، 12، 13، 35، 36)؛ والجدول رقم (7) يوضح ذلك.

الجدول (7) يبين معامل تمييز فقرات مقياس الشفقة بالذات لدى المتقاعدين

رقم الفقرة	قيمة الارتباط	النتيجة	رقم الفقرة	قيمة الارتباط	النتيجة
1	0.258**	دالة	20	0.361**	دالة
2	0.297**	دالة	21	0.397**	دالة
3	0.275**	دالة	22	0.355**	دالة
4	0.383**	دالة	23	0.348**	دالة

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

5	0.276**	دالة	24	0.189**	دالة
6	0.348**	دالة	25	0.173**	دالة
7	0.397**	دالة	26	0.142**	دالة
8	.368**2	دالة	27	0.161**	دالة
9	0.157**	دالة	28	0.275**	دالة
10	-0.021	دالة	29	0.291**	دالة
11	0.168**	دالة	30	0.208**	دالة
12	-0.017	دالة	31	0.251**	دالة
13	.065**2	دالة	32	0.363**	دالة
14	0.122**	دالة	33	0.204**	دالة
15	0.162**	دالة	34	0.121**	دالة
16	0.169**	دالة	35	.032**2	دالة
17	0.179**	دالة	36	0.001	دالة
18	0.375**	دالة	37	0.117**	دالة
19	0.286**				

- علما ان القيمة الجدولية لمعامل الارتباط تساوي 0.098 عند مستوى دلالة 0.05
- الإشارة ** تعني ان الفقرة دالة عند مستوى دلالة 0.01

وبموجب معيار التمييز وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي فقد بلغ عدد الفقرات مقياس الشفقة بالذات لدى المتقاعدين بصيغته النهائية 34 فقرة

3-4: الصدق مقياس الشفقة بالذات:

تم الاعتماد على نفس إجراءات الصدق لمقياس الشفقة بالذات لدى المتقاعدين المكون من (37) فقرة؛ حيث أُخضعت (350) استمارة للتحليل العاملي. وقد أسفر التحليل عن جودة وصلاحية مصفوفة الارتباطات الخاصة بالتحليل على وفق المعايير الآتية:

- أن أغلب معاملات الارتباط كانت أعلى من (0.0005) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى توفر الحد الأدنى من الارتباطات بين المتغيرات.
- أن قيمة مؤشر كايزر-ماير-أولكن لكفاية المعاينة بلغت (0.858)، وهي تزيد عن (0.50)، مما يشير إلى ملاءمة عينة البحث وكفايتها لإجراء التحليل العاملي.
- أن قيمة مربع كاي في اختبار بارتليت (Bartlett's Test of Sphericity) للتحليل العاملي بلغت (2246.734)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بحسب معيار مؤشر كايزر (تيغزة ،2012، 31) وقد تراوحت قيم تشبعات الفقرات على العوامل بين (0.70-0.347).

- التحليل العاملي التوكيدي: وللتحقق من هذا الفرض، أجرى الباحث التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis) للتثبت من صحة الأُنموذج النظري المُتبنى لمقياس الشفقة بالذات لدى المتقاعدين:

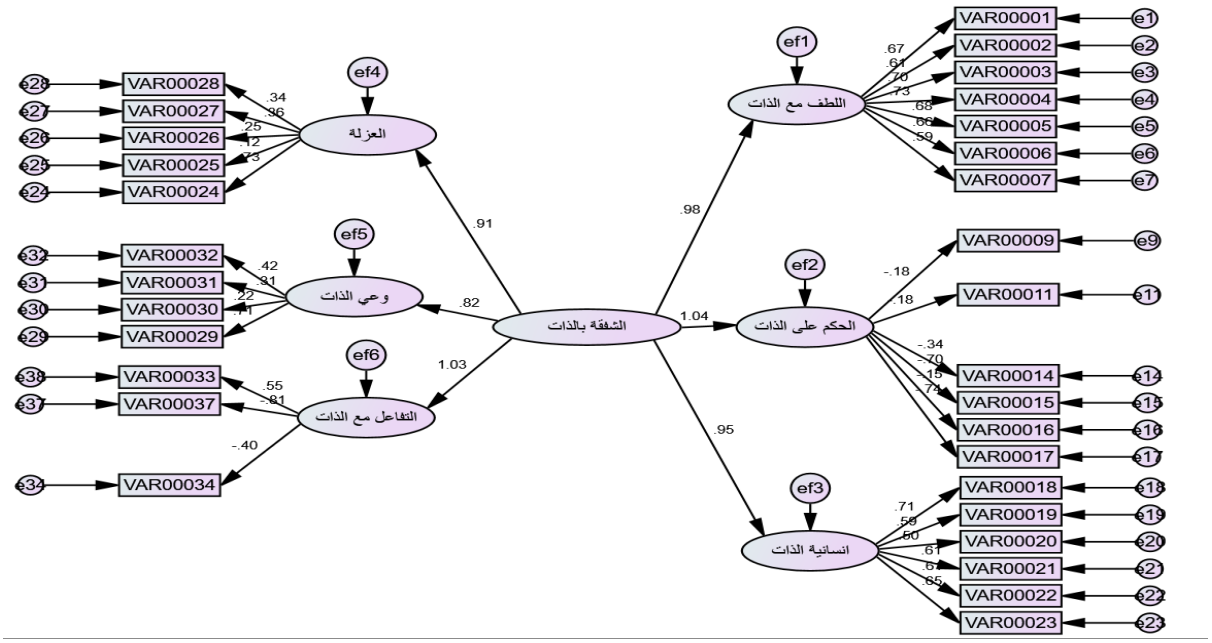
الجدول(8)التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات لدى المتقاعدين متعدد الأبعاد

المؤشرات	CMNI	DF	$x^2 = \frac{CMNI}{df}$	GFI	RMSEA	RMR
القيمة	1.914	433	828.820	0.895	0.049	0.452
معايير الدلالة			Sig	Sig	Sig	Sig
المؤشرات	TLI	AGFI	PGFI	PNFI	PCFI	Cfi

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

القيمة	0.689	0.879	0.781	0.510	0.662	0.711
معايير الدلالة	Sig	Sig	Sig	Sig	Sig	Sig

تشير نتائج التحليل العاملي التوكيدي إلى تحقق مطابقة SIG للنموذج النظري لمقياس الشفقة بالذات لدى المتقاعدين، مما يؤكد توافق النموذج المتبنى مع بيانات العينة وصلاحية المقياس. وكما موضح في الشكل (2).



ثبات المقياس:اذ تم استخراج الثبات باستخدام الفا كرونباخ وإعادة الاختبار والجدول (9)يوضح ذلك:

جدول (9) يوضح قيمة ثبات الشفقة بالذات لدى المتقاعدين

الطريقة	إعادة الاختبار test-retest	الفا كرونباخ Cronbach's Alpha
الشفقة بالذات	0.80	0.642

وبالرجوع ل نتائج الفا كرونباخ (0.642) التي يعتبر منخفض نسبيا ولكن بالمقارنة مع نتائج إعادة الاختبار يمكن القول أنه مقبول في الأبحاث النفسية و الإنسانية .

4-4: تطبيق الأداة:

بعد التأكد من صدق المقياسين وثباتهما، تم تطبيقهما بصورتهما النهائية ابتداءً من تاريخ (4-1-2025)، حيث جرى تطبيق المقياسين على عينة البحث الأساسية.

ومن ثمّ، تم تصحيح فقرات المقياسين بإعطاء التقديرات المحددة للبدائل المتعلقة بالتدفق النفسي والشفقة بالذات لدى أفراد العينة، وتفريغ البيانات للبدء بمعالجتها وتحليلها إحصائياً.

5-1: فيما يتعلق بمستويات التدفق النفسي و الشفقة بالذات لدى العينة و وفق المتغيرات البحث الحالي:

1/ أظهرت نتائج تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينة مكونة من (387) متقاعداً أن المتوسط الحسابي لدرجات التدفق النفسي بلغ (51.14) بإنحراف معياري قدره (7.88)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (42). وقد بين الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ولصالح المتوسط الحسابي؛ والجدول رقم (10) يبين ذلك.

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

الجدول(10) مستوى التدفق النفسي لدى العينة ككل

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة اختبار t لدلالة الفروق	النتيجة
التدفق النفسي	51.1421	7.88505	47.5	9.087	دالة
• درجة الحرية386=N-1					
• القيمة التائية الجدولية للاختبار ذي النهايتين عند مستوى دلالة 0.05=1.960					

يبين الجدول رقم (11) أن عينة البحث سجلت مستوى مرتفعاً ودالاً إحصائياً في التدفق النفسي لدى المتقاعدين. كما أظهرت نتائج الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين وجود فروق دالة إحصائياً في التدفق النفسي تبعاً لمتغير الجنس؛ حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (2.552) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (385)، وكانت الفروق لصالح الذكور.

الجدول(11) مستوى التدفق النفسي حسب متغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار التائي
التدفق النفسي	الذكور	239	51.9414	8.18566	2.552
	الاناث	148	49.8514	7.21522	
• درجة الحرية385=N1+N2-2					
• القيمة التائية الجدولية للاختبار ذي النهايتين عند مستوى دلالة 0.05=1.960					

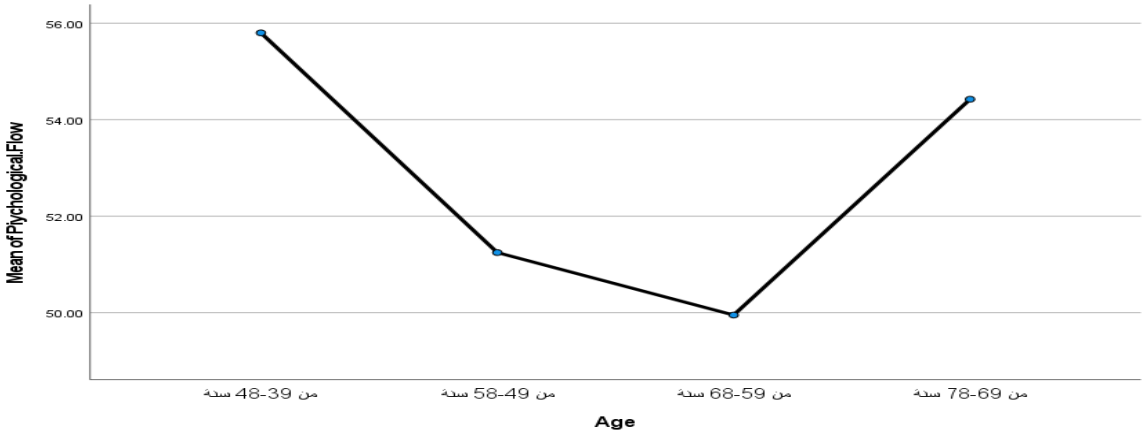
2/ تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للكشف عن الفروق في التدفق النفسي لدى المتقاعدين تبعاً لمتغير العمر؛ حيث بلغت القيمة الفائية المحسوبة (6.832)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (3 - 383)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً في التدفق النفسي وفقاً لمتغير العمر.

الجدول رقم (12): نتائج تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في درجات التدفق النفسي لدى المتقاعدين تبعاً لمتغير العمر

المتغير	مصدر التباين source of variance	مجموع التربيعات Sum of Squares	درجة الحرية Df	متوسط مجموع التربيعات Mean Square	قيمة اختبار F
التدفق النفسي	بين المجموعات Between Groups	1219.017	3	406.339	6.832
	ضمن المجموعات Within Groups	22780.167	383	59.478	
	المجموع الكلي Total	23999.183	386		
القيمة الجدولية F عند درجتي حرية 3-383 دلالة 0.05 تبلغ 2.62					

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

وقد اظهر اختبار(Student-Newman-Keuls[a,b]) للمقارنة بين متوسطات الأعمار أن الفئة العمرية من(39-48) سنة هي الأكثر تدفقا تلاها الفئة العمرية من(69-78)سنة والشكل(3) يوضح ذلك.



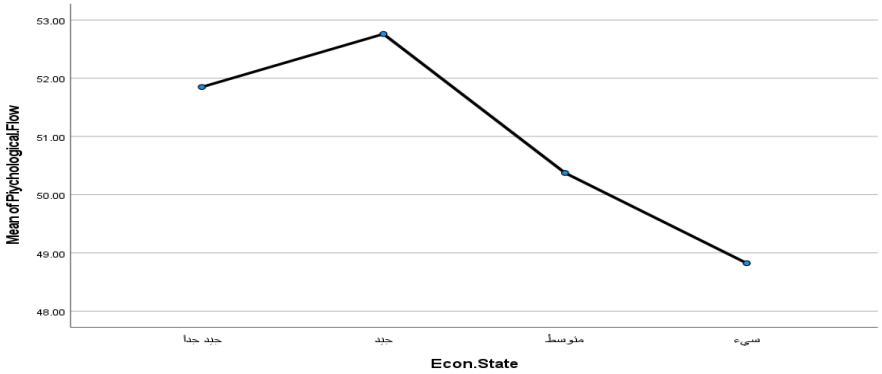
تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للكشف عن الفروق في التدفق النفسي لدى المتقاعدين تبعاً لمتغير المكانة الاقتصادية؛ إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (3.955)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.62) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (3 - 383)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً في التدفق النفسي وفقاً لمتغير المكانة الاقتصادية.

الجدول رقم (13): نتائج تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في درجات التدفق النفسي لدى المتقاعدين تبعاً لمتغير المكانة الاقتصادية

المتغير	مصدر التباين source of variance	مجموع التربيعات Sum of Squares	درجة الحرية Df	متوسط مجموع التربيعات Mean Square	قيمة اختبار F
التدفق النفسي	بين المجموعات Between Groups	721.211	3	240.404	3.955
	ضمن المجموعات Within Groups	23277.973	383	60.778	
	المجموع الكلي Total	23999.183	386		
• القيمة الجدولية F عند درجتي حرية 3-383 - دلالة 0.05 تبلغ 2.62					

وقد أظهر اختبار نيومان-كولز (Student-Newman-Keulsa,b) للمقارنات البعدية بين المتوسطات أن أفراد عينة البحث ذوي المستوى الاقتصادي الجيد كانوا الأكثر تدفقاً نفسياً، تلاهم ذوو المكانة الجيدة جداً، ثم المتوسطة، وأخيراً السيئة؛ والشكل رقم (4) يوضح ذلك.

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

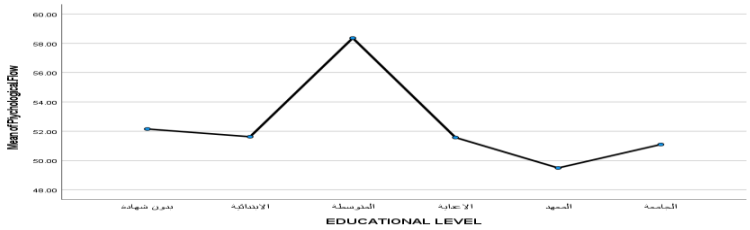


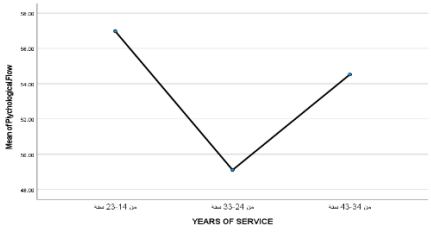
4/ تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للكشف عن الفروق في التدفق النفسي لدى المتقاعدين تبعاً لمتغير سنوات الخدمة؛ حيث بلغت القيمة الفائية المحسوبة (32.374)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.02) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (2 - 384)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً في التدفق النفسي وفقاً لمتغير سنوات الخدمة؛ والجدول رقم (14) يوضح ذلك.

الجدول رقم (14): نتائج تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في درجات التدفق النفسي لدى المتقاعدين تبعاً لمتغير سنوات الخدمة

المتغير	مصدر التباين source of variance	مجموع التربيعات Sum of Squares	درجة الحرية Df	متوسط مجموع التربيعات Mean Square	قيمة اختبار F
التدفق النفسي	بين المجموعات Between Groups	3462.703	2	1731.352	32.374
	ضمن المجموعات Within Groups	20536.480	384	53.480	
	المجموع الكلي Total	23999.183	386		
القيمة الجدولية لاختبار F عند درجتي حرية 2-384 ومستوى دلالة 0.05 تبلغ 3.02					

وقد اظهر اختبار(Student-Newman-Keuls[a,b]) للمقارنة بين متوسطات الوزارة حيث ظهر ان متقاعدي ذوي سنوات الخدمة من(14-23)سنة كانوا اكثر تدفق نفسي تلاهم متقاعدي 34-43 سنة ثم من(24-33)سنة والشكل(5) و (6) يوضحان ذلك.





5/ أظهرت نتائج تطبيق مقياس الشفقة بالذات أن متوسط درجات أفراد العينة بلّغ (98.7494) بإنحراف معياري قدره (9.21739)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (77.5). كما أظهر الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ولصالح المتوسط الحسابي؛ كما هو موضح في الجدول رقم (15).

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

الجدول رقم (15): نتائج الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة للفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات الشفقة بالذات لدى المتقاعدين والمتوسط الفرضي للمقياس

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	t-test	Result
الشفقة بالذات	98.7494	9.21739	77.5	45.352	دالة
• درجة الحرية386=N-1 • القيمة التائية الجدولية 1.960=0.05					

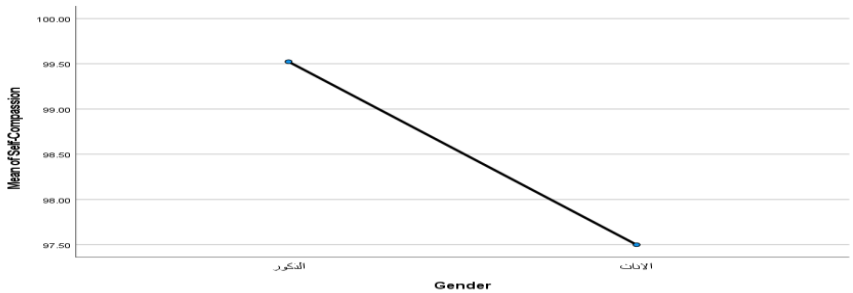
و النتائج أظهرت مستويات عالية في الشفقة بالذات لدى المتقاعدين.

6/ للتعرف على الفروق في الشفقة بالذات لدى المتقاعدين وفقاً لمتغير الجنس، تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسط درجات الذكور والإناث؛ حيث أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (2.108)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (385)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الشفقة بالذات بين المتقاعدين الذكور والإناث ولصالح الذكور؛ والجدول رقم (16) يوضح ذلك.

الجدول رقم (16): نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للكشف عن الفروق في درجات الشفقة بالذات لدى المتقاعدين تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار التائي
الشفقة بالذات	الذكور	239	99.5230	9.65271	2.108
	الاناث	148	97.5000	8.34829	
• درجة الحرية348=N1+N2-2 • القيمة التائية الجدولية 1.960=0.05					

والشكل(7) يوضح ذلك



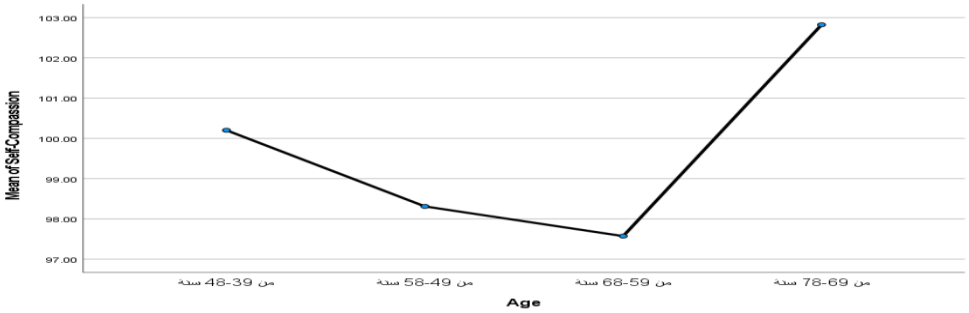
7 / للتعرف على الفروق في الشفقة بالذات لدى المتقاعدين وفقاً لمتغير العمر، تم استعمال تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للمقارنة بين درجات الشفقة بالذات بحسب الفئات العمرية؛ إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (6.351)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.62) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (3 - 383)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الشفقة بالذات بين المتقاعدين تُعزى لمتغير العمر؛ والجدول رقم (17) يوضح ذلك.

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

الجدول رقم (17): نتائج تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في درجات الشفقة بالذات لدى المتقاعدين تبعاً لمتغير العمر

المتغير	مصدر التباين source of variance	مجموع التربيعات Sum of Squares	درجة الحرية Df	متوسط مجموع التربيعات Mean Square	قيمة اختبار F
الشفقة بالذات	بين المجموعات Between Groups	1554.041	3	518.014	6.351
	ضمن المجموعات Within Groups	31240.646	383	81.568	
	المجموع الكلي Total	32794.687	386		
القيمة الجدولية لاختبار F عند درجتي حرية 3-383 ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (2.62)					

وقد أظهر اختبار Student-Newman-Keuls[a,b] للمقارنة بين متوسطات الأعمار إن الفئة العمرية من(69-78) سنة هي الأكثر شفقة بالذات تلاها الفئة العمرية من39-48 سنة والشكل(8) يوضح ذلك.



8/ للتعرف على الفروق في الشفقة بالذات لدى المتقاعدين وفقاً لمتغير المكانة الاقتصادية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للمقارنة بين درجات الشفقة بالذات بحسب مستويات المكانة الاقتصادية؛ إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (4.910)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.62) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (3 - 383)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الشفقة بالذات بين المتقاعدين تُعزى لمتغير المكانة الاقتصادية.

الجدول رقم (18): نتائج تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في درجات الشفقة بالذات لدى المتقاعدين تبعاً لمتغير المكانة الاقتصادية

المتغير	مصدر التباين source of variance	مجموع التربيعات Sum of Squares	درجة الحرية Df	متوسط مجموع التربيعات Mean Square	قيمة اختبار F
الشفقة بالذات	بين المجموعات Between Groups	1214.644	3	404.881	4.910
	ضمن المجموعات Within Groups	31580.044	383	82.454	
	المجموع الكلي Total	32794.687	386		
القيمة الجدولية F عند درجتي حرية 3-383 - دلالة 0.05 تبلغ 2.62					

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

وقد اظهر اختبار(Student-Newman-Keulsa,b) نتائج المقارنات البعدية للمقارنة بين المتوسطات أن أفراد عينة البحث ذوي المستوى الاقتصادي السيئ جداً كانوا الأكثر شفقة بالذات، تلاهم ذوو المكانة الجيدة، ثم المتوسطة.

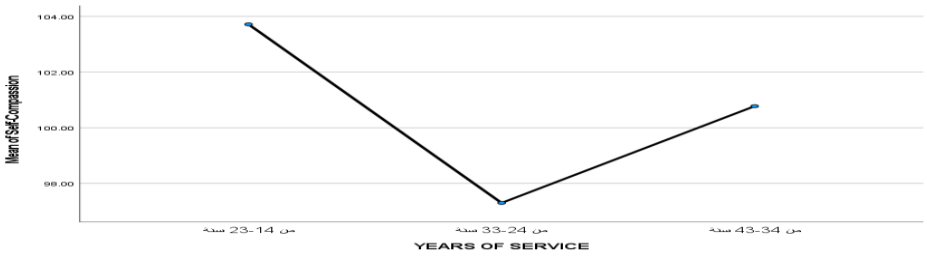
9/ للتعرف على الفروق في الشفقة بالذات لدى المتقاعدين وفقاً لمتغير سنوات الخدمة، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للمقارنة بين درجات الشفقة بالذات بحسب فئات سنوات الخدمة؛ إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (11.998)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (2 - 384) مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (1.90)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الشفقة بالذات بين المتقاعدين تُعزى لمتغير سنوات الخدمة؛ والجدول رقم (19) يوضح ذلك.

الجدول رقم (19): نتائج تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في درجات الشفقة بالذات لدى المتقاعدين تبعاً لمتغير سنوات الخدمة

المتغير	مصدر التباين source of variance	مجموع التربيعات Sum of Squares	درجة الحرية Df	متوسط مجموع التربيعات Mean Square	قيمة اختبار F
الشفقة بالذات	بين المجموعات Between Groups	1928.724	2	964.362	11.998
	ضمن المجموعات Within Groups	30865.963	384	80.380	
	المجموع الكلي Total	32794.687	386		
القيمة F عند درجتي حرية (2-384) - دلالة (0.05) تبلغ (3.02)					

وقد أظهر اختبار (Student-Newman-Keuls[a,b]) للمقارنات البعدية بين المتوسطات أن المتقاعدين من ذوي سنوات الخدمة (14 - 23) سنة كانوا الأكثر شفقة بالذات، تلاهم المتقاعدون ممن لديهم (34 - 43) سنة خدمة، ثم الفئة من (24 - 33) سنة؛ والشكل رقم (9) يوضح ذلك.

الشكل(9)



5:2- تعرف العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والشفقة بالذات لدى المتقاعدين:

1/ تم استعمال معامل ارتباط بيرسون(Pearson's correlation coefficient) لإيجاد العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والشفقة بالذات لدى المتقاعدين؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين درجة متوسطة. وباستخدام الاختبار التائي لمدى دلالة معامل الارتباط، أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية، وهي دالة إحصائياً

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (349). مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية حقيقية ومباشرة بين المتغيرين وغير خاضعة للصدفة؛ والجدول رقم (20) يوضح ذلك.

الجدول(20) يوضح معاملات الارتباط بين التدفق النفسي والشفقة بالذات لدى المتقاعدين.

المتغيرالاول	المتغير الثاني	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
التدفق النفسي	الشفقة بالذات	0.519	11.91	دالة
• القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية 385 - دلالة 0.05 تساوي1.980 • علما ان القيمة الجدولية تساوي 0.098 - دلالة 0.05				

2/ قياس درجة إسهام الشفقة بالذات والمتغيرات الديمغرافية في التدفق النفسي لدى المتقاعدين. تم استخدام (multiple Regression) بأسلوب (Enter) وجد أن اجتماع الشفقة بالذات والمتغيرات الديمغرافية يمكن أن يتنبأ بالتدفق النفسي بمقدار (0.293.) فيما إذا كانت القيم الفائية - لمعامل الانحدار تساوي 22.458 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05. والجدول(21) يوضح ذلك.

الجدول(21) الانحدار المتعدد بأسلوب الإدخال للتنبؤ بإسهام الشفقة بالذات والمتغيرات الديمغرافية بالتدفق النفسي لدى المتقاعدين

المتغير المتنبئ Independent	المتغير التابع Dependent	معامل الانحدار R	معامل التنبؤ	القيمة الفائيةF	النتيجة
الشفقة بالذات والمتغيرات الديمغرافية(العمر،المستوى الاقتصادي،الجنس،الوزارة،سنوات الخدمة، المستوى التعليمي)	التدفق النفسي	.605[a]	.366	31.314	دالة
درجة الحرية الافقية = عدد المتغيرات المتنبئة – 1 درجة الحرية العمودية = عدد افراد العينة – عدد المتغيرات المتنبئة -1 = 387-6-1 = 380 القيمة الفائية (7،379)- دلالة (0.05)=2.03					

3-5: قياس درجة إسهام الشفقة بالذات ومجالاته الستة في التدفق النفسي لدى المتقاعدين:

باستعمال تحليل الانحدار المتعدد(multiple Regression) بأسلوب الإدخال(Enter) وجد أن الشفقة بالذات كمقياس عام يمكن أن يتنبأ بالتدفق النفسي بمقدار(.0.27) فيما إذا كانت القيمة الفائية لمعامل الانحدار تساوي (142.272) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05). أما مجال اللطافة مع الذات فقد تنبأ بالتدفق بمقدار 0.428 ومجال الحكم على الذات فقد تنبأ بمقدار (0.184) وتنبأ مجال الإنسانية المشتركة بمقدار(0.291) أما مجال العزلة فقد كانت نسبة التنبؤ به قريبة من الصفر حيث بلغت (0.04) ومجال الوعي الذاتي(0.023) وتنبأ مجال المبالغة في التفاعل مع المشار بمقدار(0.109) علما ان كل القيم الفائية لمعاملات تحليل الانحدار للمجالات كانت دالي إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) والجدول(22)يوضح ذلك.

جدول (22) تحليل الانحدار المتعدد بأسلوب الإدخال للتنبؤ بإسهام الشفقة بالذات والمتغيرات الديمغرافية بالتدفق النفسي لدى المتقاعدين

المتغير المتنبئ Independent	المتغير التابع Dependent	معامل الانحدار R	معامل التنبؤ	القيمة الفائيةF	النتيجة
الشفقة بالذات	التدفق النفسي	0.519[a]	0.270	142.272	دالة

RJH Raparin Journal of Humanities
A Peer Reviewed Journal
DOI:10.26750
e-ISSN: 2522-7130
RJH Website

مجال اللطافة مع الذات		0.654	0.428	288.111	دالة
مجال الحكم على الذات		0.429	0.184	86.654	دالة
مجال الانسانية المشتركة		0.540	0.291	158.311	دالة
مجال العزلة		0.201	0.040	16.215	دالة
مجال الوعي الذاتي		0.151	0.023	8.951	دالة
مجال المبالغة في التفاعل مع المشاعر		0.331	0.109	47.341	دالة
درجة الحرية الافقية = عدد المتغيرات المتنبئة – 1 درجة الحرية العمودية = عدد افراد العينة – عدد المتغيرات المتنبئة -1 = 387-1-1 = 385 القيمة الفائية الجدولية عند درجة حرية (1،385)ومستوى دلالة (0.05)=3.86					

1-6: الاستنتاج من النتائج البحث:

- أن عينة البحث سجلت مستوى مرتفعاً ودالاً إحصائياً في التدفق النفسي والشفقة بالذات لدى العينة بشكل عام.
- وجود فروق دالة إحصائياً في التدفق النفسي ومستوى الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور.
- وجود فروق دالة إحصائياً في التدفق النفسي والشفقة بالذات وفق متغير العمر؛ وأن الفئة العمرية من (39-48) سنة هي الأكثر تدفقاً، وأن الفئة العمرية من (69-78) سنة هي الأكثر شفقة بالذات.
- وجود فروق دالة إحصائياً في التدفق النفسي وفق متغير المكانة الاقتصادية، وكان أصحاب المستوى الاقتصادي الجيد أكثر تدفقاً نفسياً، أما الشفقة بالذات فكانت عالية بالنسبة للمستوى الاقتصادي السيئ لدى المتقاعدين.
- وجود فروق دالة إحصائياً في التدفق النفسي وفق سنوات الخدمة؛ حيث ظهر أن المتقاعدين من ذوي سنوات الخدمة من (14-23) سنة كانوا أكثر تدفقاً نفسياً، وأيضاً أظهرت النتائج أن المتقاعدين من ذوي سنوات الخدمة من (14-23) سنة كانوا أكثر شفقة بالذات.
- هناك علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والشفقة بالذات لدى العينة.
- وُجد أن الشفقة بالذات كمقياس عام يمكن أن تتنبأ بالتدفق النفسي بمقدار (0.270)، فيما كانت القيمة الفائية لمعامل الانحدار تساوي (142.272) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05). أما مجال اللطافة مع الذات فقد تنبأ بالتدفق بمقدار (0.428)، ومجال الحكم على الذات تنبأ بمقدار (0.184)، وتنبأ مجال الإنسانية المشتركة بمقدار (0.291)، أما مجال العزلة فكانت نسبة التنبؤ به قريبة من الصفر حيث بلغت (0.040)، ومجال الوعي الذاتي (0.023)، وتنبأ مجال المبالغة في التفاعل مع المشاعر بمقدار (0.109).

تظهر هذه النتائج ترابطاً ديناميكياً ممتازاً بين مفهومين أساسيين في علم النفس؛ هما التدفق النفسي (حالة الاستغراق الكامل والاندماج في النشاط والرضا والإنتاجية) والشفقة بالذات (تقبل الذات بلطف عند الإخفاق والفهم الإنساني للمعاناة). الارتفاع العام والعلاقة الارتباطية والتنبؤية يوضحان أن الإنسان الذي يمتلك "شفقة بالذات" عالية لا يجلد نفسه عند الخطأ، وبالتالي يتحرر من قلق الأداء والخوف من الفشل. هذا التحرر النفسي يمنحه "صفاءً ذهنياً" يسمح له بالدخول في حالة التدفق النفسي بسهولة أثناء ممارسة أنشطته.

وقد تعود هذه النتيجة إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية والأدوار الجندرية في بعض المجتمعات؛ حيث يُربى الذكور على الفصل بين مشاعرهم والمهام المطلوبة منهم (مما يسهل دخولهم في حالة التدفق والاستغراق في العمل أو الهوايات دون تشتت عاطفي). كما أن الذكور بعد التقاعد قد يجدون مساحات حرية أكبر لممارسة أنشطة ترفيهية أو اجتماعية ترفع من تدفقهم وشفقتهم بذواتهم مقارنة بالإناث اللاتي قد تستمر التزاماتهن الأسرية والرعائية حتى بعد التقاعد.

الفئة (39-48 سنة) الأكثر تدفقاً: هذه الفئة تمثل "قمة النضج المهني والخبرة"؛ ففي هذا العمر يمتلك الشخص مهارات عالية تتناسب مع التحديات (وهو الشرط الأساسي لنظرية التدفق لـ Csikszentmihalyi)، فيكون استغراقه وإنتاجيته في أعلى مستوياتهما.

2-6: توصيات:

يوصي الباحثون بما يأتي:

- تصميم برامج تدريبية قائمة على العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لمساعدة المتقاعدين في تقبل ظروفهم الراهنة المرتبطة بضغوط ما بعد التقاعد.
- الدعم النفسي والإرشاد وتقديم الخدمات لمرحلة ما بعد التقاعد بالتوافق مع الجهات المعنية من وزارة العمل، ووزارة الصحة، والمنظمات التي تتعامل مع فئة المتقاعدين في كوردستان.
- توصية الجهات المختصة بتبني برامج الرعاية النفسية للمتقاعدين القائمة على مبادئ الشفقة بالذات.

3-6:المقترحات:

يقترح الباحثون ما يأتي:

- إجراء دراسة حول الشفقة بالذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المتقاعدين.
- القيام بدراسة دور الدعم الاجتماعي كمتغير وسيط بين التدفق النفسي والشفقة بالذات.

قائمة المراجع

.Anastasi, A. (1976). *Psychological Testing*. Macmillan.

.Brach, T. (2003). *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. Bantam

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *38*(9), 1133–1143. https://doi.org/10.1177/0146167212445599

.Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row

the resulting estimate of normal range. Henry, R. J., & Mason, W. B. (1971). Influence of statistical method used on .*Clinical Chemistry*, *17*(4), 275–284

Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilian, B. (2012). Self-control as predictor of school grades, life balance, and flow in adolescents. https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2011.02042 .548–33*British Journal of Educational Psychology*, *82*(4), 5

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250.

Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, *2*(3), 114–.119

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5–.14

Vialle, W., & Botticchio, M. (2009). Creativity and flow theory: Reflections on the talent development of women. In J. Shi (Ed.), *International Conference on the Cultivation and Education of Creativity and Innovation* (pp. 97–107). Institute of Psychology of Chinese Academy of Sciences.

أبو حماد، ناصر الدين, إ. (2017). المهارات الحياتية: الشخصية-الاجتماعية-المعرفية. دار المسيرة.

البهاص، سيد, أ. (2010). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت: دراسة سيكومترية-إكلينيكية. المؤتمر السنوي الخامس عشر لمركز الإرشاد النفسي.

البويري، رشا إبراهيم, أ. (2022). مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي مدارس المرحلة الأساسية العليا في محافظة جنين من وجهة نظر المعلمين والمديرين جامعة النجاح الوطنية]. نابلس، فلسطين.

العاصمي، رياض, ن. (2014). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق, 30(1), 17–56.

العتال، وصال صائب, د. (2020). الشفقة بالذات والأمن النفسي وعلاقتهما بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظة غزة جامعة الأقصى]. غزة، فلسطين.

المالكي، ريام, م. (2017). التدفق النفسي والإبداع لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين جامعة بغداد]. العراق.

المولى، أزهر عثمان, ذ. (2020). الإساءة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالشفقة بالذات والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية جامعة تكريت]. العراق.

باظة، آ. (2011). مقياس التدفق النفسي. مكتبة الأنجلو المصرية.
تيغزة، محمد بوزيان (2012) 'توجهات حديثة في تقدير صدق وثبات درجات أدوات القياس: تحليل نظري تطبيقي وتقويمي'، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 4(1)، ص 7-29.

حلاوة, م. ا. ع. ا. أ. (2013). الدراسات العربية في التربية وعلم النفس: حالة الموافقة: مفهوم الأبعاد والقياس، المصدر: الشبكة النفسية العربية رقم٣٤
شاور،سماح حامد (2021) الشفقة بالذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى السكري، رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الخليل، فلسطين.

شوكه، حنان, ك. (2015). الشفقة الذاتية وعلاقتها بالمقبولية لدى النساء الأرامل الجامعة المستنصرية]. العراق.
صديق، محمد, ا. (2009). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية, 19(2), 313–357.
عبد المجيد، ماجدة عبد, ا., عبد الباقي، سلوى, م., & لآشين، ثريا, ي. (2016). التدفق النفسي للطالب المعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. دراسات تربوية واجتماعية, 4(22), 997–1022.
علوان، عماد عبده بن, م. (2016). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها. المجلة الدولية التربوية, 5(9), 1–22.
عمار، مروة, م. (2018). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية(19), 373–424.
غريب. (2015). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطر لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة التربية (جامعة الأزهر), 165(3), 292–354.
ملحم، سامي, م. (2010). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس (ed 3.). دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
منصور، السيد كامل, ا. (2016). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة: العلاقات والتدخل. مجلة التربية الخاصة(3), 15–23.
نعمة, م. (2012). العطف على الذات وعلاقته بالخوف من التقييم الاجتماعي السلبي لدى طلبة الجامعة الجامعة المستنصرية]. العراق.