وزارة التعليم العالي
والبحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركـــــز البحوث النفسية

مجلــةالعلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــة معتمـدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلـــــــة على الأعتماديـــــة
رقــم الإيــداع 614 / 1994
الرمز الدولي 1790 – 1816

المجلد (36) – العدد (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــــة معتمـــدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد : 36 العدد : 1

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

اذار/ 2025

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة

رئيــس التحريــر/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير/ أ.م.د. عــــلا حسيــن علــوان

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
- أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
- أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. محمد حبشي حسين	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	مصر
- أ.د. عصام توفيق قمر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر

الاسم	مكان العمل	البلد
- **أ.م.د. بيداء هاشم جميل**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
- **أ.م.د. براء محمد حسن**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	العراق
- **أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- **أ.م.د. بشرى عثمان احمد**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- **أ.م.د. صباح عايش بنت محمد**	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
- **أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي**	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن

مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة ( ) سنة ابتداءاً من .....

الأسم : .....

العنوان : .....

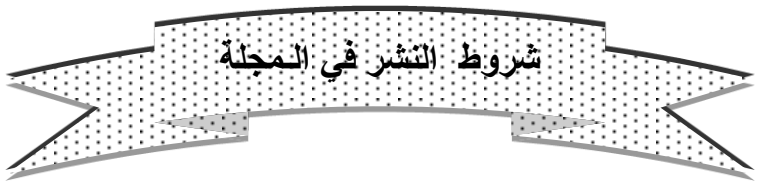
قيمة الاشتراك : .....

طريقة الدفع :- نقدا ( ) شيك ( ) حوالة بريدية ( )

رقم: **تأريخ** / /

التوقيع : ..... : التأريخ .....

قيمة الأشتراك لعدد واحد	الأفراد :(125000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) $ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق (70) $ او ما يعادلها خارج العراق



أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والأنكليزيـة في حقل مجالات أهتمام المجلة نفسيا وتربويا ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقا ،ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية أذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الأستلال الألكتروني على أن لاتزيد درجـة الاستلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة آخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقا .

رابعا: يقدم البحث مطبوعا على نظام (Word 2007) مصحوبا بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الألكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والأنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لاتزيد عن (250) كلمـــــــــة فقط .

خامسا: يجب أن لاتتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا أضافيا مقداره (2) الفين دينار عن كل صفحة أضافية ، ولايتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة بكل الأحوال .

سادسا: موافقة أثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون البحث علميا قبل نشره ، بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والأنكليزية .

سابعا: يراعى في كتابة البحث الآتــي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في الـعرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة واحدة من الورقة مــع قرص (CD)، بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليـا 4.50 سـم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشيـة اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .

- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word)، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقا لبرنامج التنضـيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمـــي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولاتتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وأنما يشار رقميا الى المصادر حســـب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA)...مثال
- الهاشمي ،عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الأجتماعية وعلاقتها بأتخاذ القرار لدى التدريسيين في الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة.....، كلية ..... ، قسم ..... .
- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق ،و (100) دولار أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ،ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية آخرى مصححة .
- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
- لايزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة .
- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .

ثامنا : تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر .

تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشـر .

مجالات اهتمام المجلة

1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات – الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1	دراسة مقارنة في الكفاح الشخصي بين الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين في المرحلة الإعدادية	أ.د. عبد الرزاق محسن سعود م. أثير عبد الجبار محمد	24-1
2	انعكاسات تجربة تغيير اوقات الدوام الرسمي على الاسرة العراقية دراسة أستطلاعية	أ.م.د. حوراء محمد علي المبرقع أ.د. سيف محمد رديف أ.م.د. هناء مزعل حسين أ.م.د. ميسون كريم ضاري م.م. أحمد قاسم شاكر	44-25
3	المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث وعلاقتهما بالرحمة الذاتية لدى موظفي الدولة	أ.م.د. مؤيد عبد السادة راضي	68-45
4	فاعلية الذات الوالدية وعلاقتها بالصمود الأسري لدى منتسبي جامعة بغداد	أ.م.د. براء محمد حسن	96-69
5	Addiction-Prone Personality Among University Students in Iraq	أ.م.د بيداء هاشم جميل أ.م.د ميسون كريم ضاري أ.م.د. سيف محمد رديف أ.م.د ميساء حسام جابر أ.م.د. ميس محمد كاظم	120-97
6	الحساسية ما بين الأشخاص لدى طلبة الجامعة	أ. م. د بشرى عثمان احمد	144-121
7	تعريب استبيان ادراك مشكلات متعاطي المخدرات واضطراب السلوك (النسخة الخاصة بالمراهقين) لدى الكوادر الطبية والنفسية	أ.م.د ايناس احمد عزيم	172-145
8	التعلم الأصيل وعلاقته بأسلوب التفكير الملكي لدى طلبة الجامعة	أ.م.د. سلوى فائق عبد الشهابي	194-173
9	توهم الفهم وعلاقته بالاستغراق المعرفي لدى طلبة الدراسات العليا	أ.م.د امجاد يونس عبد	214-195
10	الحاجة إلى التعافي لدى الممرضين	أ.م.د. علي تركي نافل القريشي م.م. احمد عباس حسن الذهبي	242-215
11	الذكاء الشخصي الذاتي لدى طلبة الجامعة	أ . م رنا فاضل عباس الجنابي	262-243

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
12	متلازمة إيرلن وعلاقتها بصعوبات التعلم الاكاديمي (عسر القراءة) لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم	م. د سندس أحمد خلف العيثاوي	290-263
13	التمكين الاداري وعلاقته بمقاومة التغيير لدى المعلمين في المدارس الابتدائية	م . م هديل حسين فيصل	322-291
14	مدى أسهام المرشد التربوي في غرس قيم الانتما الوطني لدى طلبة المرحلة الإعدادية	م.م نور صفاء شكر	350-323

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

هيئة البحث العلمي

مركز البحوث النفسية

وحدة الاصدارات والمطبوعات

ملاحظـة...

[الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .]

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية – مركز البحوث النفسية

ص.ب. 47041 جادرية – بغداد – العراق

هـ 07729423220

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد ـ العراق

المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث وعلاقتهما بالرحمة الذاتية لدى موظفي الدولة

أ.م.د. مؤيد عبد السادة راضي
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية
modabdaradhi@gmail.com

ملخص البحث:
تحقيقاً لأهداف البحث الحالي، تم إعداد أدوات البحث (مقياس المعالجة الاستباقية - معالجة ما بعد الحدث- الرحمة الذاتية)، وتطبيقهما على عينة البحث البالغة (600) موظف، وبعد استعمال أدوات البحث، وإجراء العمليات الإحصائية أظهرت النتائج:

- وجود المعالجة الاستباقية لدى موظفي الدولة.
- لا توجد فروق في المعالجة الاستباقية وفق متغير الجنس لدى موظفي الدولة.
- وجود معالجة ما بعد الحدث لدى موظفي الدولة.
- لا توجد فروق في معالجة ما بعد الحدث وفق متغير الجنس لدى موظفي الدولة.
- وجود الرحمة الذاتية لدى موظفي الدولة.
- وجود الفروق في الرحمة الذاتية وفق متغير الجنس لدى موظفي الدولة، لصالح الذكور.
- العلاقة بين المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث والرحمة الذاتية.
- وجود إسهام لمعالجة ما بعد الحدث في الرحمة الذاتية لدى موظفي الدولة، وكانت الإسهامات الأخرى ضعيفة بين المتغيرات.

خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج البحث.

الكلمات المفتاحية: المعالجة الاستباقية - معالجة ما بعد الحدث– الرحمة الذاتية.

Proactive and Post-event Processing and their relationship to Self-Compassion among State Employees

ASST.BROF.DR.Mouayed A. Radhi
Ministry of Higher Education And Scientific Research / Psychological Research Center
modabdaradhi@gmail.com

Abstract:

After using the research tools and conducting statistical analysis, the results showed:

-There was of Proactive processing among state employees.

-There were no statistically signification differences in proactive process according to the gender variable among state employees.

-The presence of Post-event processing among state employees.

-There were no statistically signification differences in post-event treatment according to the gender variable among state employees.

-There was Self-compassion among state employees.

-There was statistically signification differences in Self-compassion according to gender among state employees, in favor of males.

-The relationship between Proactive processing, Post-event processing, and Self-compassion.

-There was Post-event processing contributes to self-compassion among state employees, and the other contributions were weak among the variables.

The research came out with a number of recommendations and suggestions in light of the research results.

Key Words: Proactive processing - Post-event processing - Post event processing.

الفصل الأول

مشكلة البحث:

إنَّ الاهتمامَ المركز على الذات يزيد من تفاقم القلق والتحيُّز السلبي في الأحكام الاجتماعية للشخص أثناء وبعد الموقف، لا سيما فيما يتعلق بأداء الشخص نفسه في الموقف الاجتماعي. فالمعتقدات الإيجابية هي أفكار ومعتقدات يحملها الفرد حول فوائد الانخراط أو القيام بالمعالجة الاستباقية الخاصة بقلق التفاعل الاجتماعي. فالفرد الذي يعاني من قلق التفاعل الاجتماعي يقوم بعمل افتراضات مسبقة قبل الدخول في عملية التفاعل، وهذه الافتراضات المسبقة أو المعالجة الاستباقية تساعد في تقليل مستوى الضغط النفسي ومستوى القلق لدى الفرد القَلِق اجتماعيًا عبر جعله يتلافى الموقف المشكل أو ينسحب منه. ومن ثَمَّ تتولد معتقدات إيجابية تجاه هذه المعالجة الاستباقية لكونها تفيد الفرد وتساعده في التخلص من مواقف كهذه، والتي تكون صعبة أو محرجة بالنسبة له. وهذا ما يقود إلى إبقاء المعالجة الاستباقية وإبقاء قلق التفاعل الاجتماعي لدى الفرد.

وعلى الرغم من أنَّ دور المعالجة ضمن الموقف في استبقاء القلق الاجتماعي قد تمت دراسته على نطاق واسع، إلا أنَّ العلاقة بين المفاهيم الاجتماعية والمعالجة الاستباقية له ومعالجته بعد الحدث قد حظيت باهتمام ضئيل (Gan et al., 2010, pp. 645–647). وهناك علاقة عكسية بين معالجة ما بعد الحدث والرحمة الذاتية (Blacki & Kocovski, 2018, p. 699). تنبع مشكلة البحث الحالي من أنَّ الموظفين يواجهون صعوبات في التعامل مع ظروف العمل ومتطلبات إشباع الحاجات الأساسية، مما يعرضهم للانتكاس والشعور بخيبة الأمل، وهو ما يؤثر على أدائهم الوظيفي وحياتهم اليومية. وعليه، يأتي البحث كمحاولة لوضع إجابة للتساؤل: ما العلاقة بين المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث ومدى ارتباطهما بالرحمة الذاتية لدى موظفي الدولة؟

أهمية البحث:

تمنح الرحمة الذاتية العديد من الفوائد، إذ تشمل الاندماج في نشاطات سارة ومفيدة، ونظرة إيجابية للذات وتقبلها والعمل على تحسينها، والتفاعل مع الآخرين بصورة إيجابية وجذابة، والتوازن الانفعالي عند التعامل مع المشكلات وتجاوزها، مما ينعكس إيجابيًا على الأداء الوظيفي (Klingle & Van Vliet, 2017, p. 323). على عكس الكراهية الذاتية، فعندما تدرك أنك لم ترقَ إلى مستوى توقعات الآخرين، فإنك غالبًا ما تنتهي إلى كراهية نفسك (Neff, 2021, p. 215).

قامت دراسة جراسيا وبلازكيز (2017) بتحليل قدرة الرحمة الذاتية واليقظة الذهنية المرتبطة بالإرهاق لدى الممرضات، والعلاقة بين اليقظة الذهنية والرحمة الذاتية كحالة ذهنية إيجابية. وبينت النتائج أنَّ الرحمة الذاتية كانت تنبئ بالإرهاق الذهني، والإرهاق العاطفي، وإزالة الشخصية، والإنجاز الشخصي (Gracia & Blazquez, 2017, p.

225). كما بينت دراسة كريك ودودج (1996) أنَّ المعالجة الاستباقية ترتبط بالتقدم في العمر، إذ تزداد فاعليتها بكثرة التجارب والنضج وتراكم الخبرات (Crick & Dodge, 1996, p. 993).

وأشارت دراسة بلاكي وكوتفسكي (Blacki & Kocovski (2018 إلى أنَّ معالجة ما بعد الحدث تتأثر بالتفكير السلبي المتكرر بعد المواقف الاجتماعية التي تثير القلق، فينهمك أصحابها بمعالجة ما بعد الحدث، ويفتقرون إلى الرحمة الذاتية فيما يتعلق بالمواقف الاجتماعية التي يواجهونها. على هذا النحو، أشارت نتائج الدراسة إلى أنَّ أولئك الذين يتمتعون بدرجة عالية من الرحمة الذاتية هم أقل عرضة للانخراط في معالجة ما بعد الحدث، أي أنَّ الرحمة الذاتية ترتبط بشكل سلبي بمعالجة ما بعد الحدث، مع وجود بعض الاختلافات حسب نوع الموقف. وبالنظر إلى هذه النتائج، يمكن الافتراض بأنَّ الرحمة الذاتية تكون بمثابة حاجز ضد معالجة ما بعد الحدث (Blacki & Kocovski, 2018, p. 699).

إنَّ شريحة الموظفين تُعَدُّ شريحة كبيرة من المجتمع، وتساهم بدور كبير في بناء وتطوير مفاصل الإنتاج لإدامة جوانب الحياة اليومية. وتتطلب إدامة الإنتاج التوافق بين الموظف وأقرانه ومع البيئة المحيطة. والتوافق هو علاقة متناغمة مع البيئة تنطوي على القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد والإجابة عن معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية جميعها. ويُعرَف كذلك بأنَّه مجموع التغييرات والتعديلات السلوكية التي تكون ضرورية لإشباع الحاجات والإجابة عن المتطلبات، بحيث يستطيع الفرد إقامة علاقة متناغمة مع البيئة، وقدرته على التماثل مع بيئته الاجتماعية وتوافقه في عمله. فهو يشمل توافقه مع مختلف العوامل البيئية المحيطة القابلة للتغيير (Truxillo, 2016, pp. 32–34).

وتتجلى أهمية هذه الدراسة:

<u>أهمية البحث النظرية</u>

1. إن الربط بين متغيرات البحث الثلاثة يعد خطوة رائدة غير مسبوقة.
2. تعد الدراسة إضافة علمية أكاديمية تساعد الباحثين مستقبلاً على ربط متغيرات البحث بمتغيرات أخرى.
3. يمكن إجراء دراسات تجريبية على المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث.
4. الرحمة الذاتية متغير تفتح دراسته آفاقا واسعة لدراسة التعاطف مع الآخرين، وتأسيس دراسات تتوسع في دراسة الذات.

أهمية البحث التطبيقية:

1. إن موظفي الدولة يمثلون الشريحة التي تُسيِّر كافة ميادين العمل للبلد.
2. يتوافر في البحث الحالي أدوات القياس للمتغيرات الثلاثة، والتي تتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة للبيئة العراقية.

3. تساعد دراسة متغيرات المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث، على إنضاج فكرة التدريب على الأفكار الإبداعية في العمل.
4. إن إشاعة الرحمة الذاتية وروح التسامح تساعد على بث التعاون والعمل المشترك الذي يساهم في زيادة جودة الأداء.

أهداف البحث

هدف البحث الحالي التعرف على :-

1. المعالجة الاستباقية لدى موظفي الدولة.
2. الفروق في المعالجة الاستباقية وفق متغير الجنس لدى موظفي الدولة.
3. معالجة ما بعد الحدث لدى موظفي الدولة.
4. الفروق في معالجة ما بعد الحدث وفق متغير الجنس لدى موظفي الدولة.
5. الرحمة الذاتية لدى موظفي الدولة.
6. الفروق في الرحمة الذاتية وفق متغير الجنس لدى موظفي الدولة.
7. العلاقة بين المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث والرحمة الذاتية.
8. مدى إسهام الرحمة الذاتية في المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث لدى موظفي الدولة.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بموظفي الدولة العراقية بوزارات (التعليم العالي والبحث العلمي- العمل والشؤون الاجتماعية – التربية- النفط)، للعام 2024.

تحديد المصطلحات:

أولاً- المعالجة الاستباقية:

كلارك وويلز 1995 Clark & Wells

هي أفكار متكررة تسبق مرور الفرد بموقف اجتماعي معين وهي ترتبط بقلق التفاعل الاجتماعي(Clark& Wells, 1995,p. 69).

اعتمد الباحث تعريف كلارك وويلز (Clark & Wells1995) بوصفه تعريفاً نظرياً في البحث الحالي.

أما التعريف الإجرائي فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس المعالجة الاستباقية.

ثانياً- معالجة ما بعد الحدث:

كلارك وويلز 1995 Clark & Wells

عملية مراجعة واستذكار لما حدث خلال المواقف التي تثير قلق الفرد(Clark& Wells, 1995,p. 70).

اعتمد الباحث تعريف كلارك وويلز (Clark & Wells 1995) بوصفه تعريفاً نظرياً في البحث الحالي.

أما التعريف الإجرائي فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس معالجة ما بعد الحدث، الذي سيتم اعتماده في البحث الحالي.

ثالثاً- الرحمة الذاتية:

كريستين نيف2003 K. Neff

الانفتاح على معاناة المرء والتأثر بها، وتجربة مشاعر الرعاية واللطف تجاه نفسه، واتخاذ موقف متفهم وغير حكمي تجاه أوجه القصور والإخفاقات لدى المرء، والاعتراف بأن تجربة المرء هي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة (Neff, 2003, p. 224).

اعتمد الباحث تعريف كريستين نيف (Neff 2003) بوصفه تعريفاً نظرياً في البحث الحالي.

أما التعريف الإجرائي فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس الرحمة الذاتية، الذي سيتم إعتماده في البحث الحالي.

الفصل الثاني

الإطار النظري

النظريات التي فسرت المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث:

نظرية(كلارك وويلز1995 Clark & Wells):

وصف (كلارك وويلز1995 Clark & Wells) المعالجة الاستباقية قبل تقييم الوضع أو الموقف الاجتماعي، وبشكل أكثر تحديداً المعالجة الاستباقية قبل الوضع الاجتماعي التقييمي والتي تعمل على الحفاظ على القلق الاجتماعي.

وعرفا المعالجة الاستباقية بأنها عملية تفكير مكرر عميق، يسبق المواقف التي تثير قلق الفرد.

وافترضا أن المعالجة الاستباقية قبل الوضع الاجتماعي تتضمن:

أ- مراجعة ما يمكن أن يحدث في الموقف.
ب- التركيز على مستوى القلق الاستباقي.
ت- ذكريات الإخفاقات الاجتماعية الماضية.
ث- الصور الذاتية السلبية.
ج- تنبؤات الأداء الضعيف والنتائج الاجتماعية السلبية.

من ناحية أخرى- وبشكل أكثر تحديداً - قد تحدث عمليات تكرار مشابهة لهذه العمليات في معالجة ما بعد الحدث تحسباً للقلق الذي يثير الأحداث الاجتماعية، وبشكل أكثر

تحديداً معالجة ما بعد الحدث بعد التقييم الاجتماعي أو المراجعة بعد تقييم الوضع أو الموقف الاجتماعي.

وعرفا معالجة ما بعد الحدث بأنها عملية مراجعة واستذكار لما حدث خلال المواقف التي تثير قلق الفرد.

وتتضمن هذه المعالجة:

أ- مراجعة ما حدث في الوضع.

ب- التركيز على القلق الذي يعاني منه الفرد في الموقف.

ت- التصورات الذاتية السلبية.

ث- ذكريات الإخفاقات الاجتماعية الماضية.

وأوضح كلارك وويلز بأن بنى المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث تتكون كل منها من عدة عمليات معرفية منفصلة. والتي تصور كعمليات متعددة المكونات. وهناك مسألة أخرى يجب مراعاتها وهي الاختلاف في المصطلحات المستخدمة بالرجوع إلى التركيبات التي يتم تحديدها عادة على أنها استباقية المعالجة والتجهيز بعد الحدث(Clark& Wells, 1995,p.69- 71).

وأضاف كلارك وويلز بأنه عند وجود مصادر القلق نتيجة التفاعلات الاجتماعية، تنشط معالجات معرفية مشوهة تحافظ على مستوى القلق، فالأفراد القلقون اجتماعيًا يقومون بتطوير سلسلة من الافتراضات أو المعتقدات الإشكالية حول أنفسهم وعالمهم الخارجي من الناحية الاجتماعية، حيث يتم الحفاظ على هذه المعتقدات الإشكالية عبر المرور بسلسلة من الحلقات المفرغة (يتم تكرارها في كل مرة). حيث يمكن التمييز بين ثلاث مراحل من المعالجة المشوهة أو المحرفة للأفكار وهي: (1) مرحلة المعالجة الاستباقية، (2) مرحلة المعالجة ضمن الموقف، و(3) مرحلة المعالجة بعد الموقف أو الحدث (Cruzet l., 2010, p. 2105–2106).

إن المعتقدات الإيجابية حول المعالجة الاستباقية للقلق تحفز استخدام القلق بوصفه استراتيجية للتعامل مع النتائج السلبية المستقبلية أو تجنبها. وعليه، فإن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي ينخرطون في مجموعة من العمليات ما وراء المعرفية وسلوكيات معينة، بما في ذلك المعالجة الاستباقية. حيث تعد المعالجة الاستباقية مرحلة مهمة من مراحل التعامل أو المواجهة التي تتضمن إعداد ومراجعة النتائج المحتملة لموقف عصيب قادم والتركيز على استراتيجيات التجنب.

وبالنسبة للأفراد القلقين اجتماعيًا، فإن المعالجة الاستباقية عادةً ما تهيمن عليها ذكريات الفشل الماضي، والصور السلبية لأنفسهم أثناء الحدث، والتنبؤات بالأداء الضعيف والرفض الاجتماعي (Gan et al., 2010, p. 649–650).

ووفق النموذج المعرفي الذي طرحه كل من كلارك وويلز(Clark&Wells1995)، يستند مفهوم المعتقدات الإيجابية حول المعالجة الاستباقية إلى الفرضية المركزية أو الأساسية القائلة بأن مزيجًا من المعتقدات الإيجابية والسلبية حول القلق يمكن أن يخلق القلق ويديمه. فالقلق يشير إلى سلسلة من الأفكار الكارثية أو غير المرغوبة التي يتم إدراكها على أنها تطفلية ولا يمكن السيطرة عليها،

والتي ترتبط بالدافع لمنع أو تجنب الخطر المحتمل. فالأفراد الذين لديهم قلقًا يخشون من التعامل مع الخطر أو التهديد المتوقع.

ومع ذلك، وبمجرد تنشيط المعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية حول عملية القلق (على سبيل المثال، "إذا كنت قلقًا سأكون مستعدًا"، أو "قلقي يساعدني على التأقلم")، فالمعالجة الاستباقية هي عملية اجترار مطولة للأفكار تسبق المواقف التي تثير قلق الفرد. وعلى وجه الخصوص، فقبل الدخول في التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، يقوم الفرد الذي يعاني من القلق الاجتماعي باجترار أو تكرار أفكاره الخاصة وانطباعاته حول التفاعل هذا بطريقة تتفق مع تحيزاته الشخصية. حيث إن هذه العملية تعد إشكالية بشكل خاص، لأنها قد تعزز بالفعل الذكريات الماضية للفشل عند الفرد في المواقف الاجتماعية، وقد تؤدي إلى تكوين صورة ذاتية سلبية لديه وتوقعات حول الأداء السيئ والرفض الاجتماعي مسبقًا، والتي تدفع الفرد القلق اجتماعيًا أحيانًا إلى تجنب الأحداث الاجتماعية تمامًا (يصبح لديه سلوك تجنبي) (Gan et al., 2010, pp. 648–649).

إنَّ قياس المعالجة الاستباقية للحدث يقوم بتقييم التفاعلات الاجتماعية لدى الفرد، وأفكاره حول عملية التفاعل الاجتماعي قبل حدوثها، والدافع للتفكير في التفاعل الاجتماعي المتوقع حدوثه. وعلى وجه الخصوص، قبل دخول الفرد في التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، يقوم الفرد الذي يعاني من القلق الاجتماعي باجترار أو تكرار أفكاره الخاصة وانطباعاته حول هذا التفاعل بطريقة تتفق مع تحيزاته الشخصية. حيث إنَّ هذه العملية تُعدُّ إشكالية بشكل خاص، لأنَّها قد تعزز بالفعل الذكريات الماضية للفشل عند الفرد في المواقف الاجتماعية، وقد تؤدي إلى تكوين صورة ذاتية سلبية لديه وتوقعات حول الأداء السيئ والرفض الاجتماعي مسبقًا، والتي تدفع الفرد القَلِق اجتماعيًا أحيانًا إلى تجنب الأحداث الاجتماعية تمامًا (يصبح لديه سلوك تجنبي) (Cruz et al.,2010, p. 2098–2108).

وأوضح كلارك ويلز بأن بنى المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث تتكون كل منها من عدة عمليات معرفية منفصلة، والتي تصور كعمليات متعددة المكونات. وهناك مسألة أخرى يجب مراعاتها وهي الاختلاف في المصطلحات المستخدمة بالرجوع إلى التركيبات التي يتم تحديدها عادة على أنها استباقية المعالجة والتجهيز بعد الحدث (Gan **et l.,2010, p.** 654).

تم تبني نظرية (كلارك وويلز1995 Clark & Wells) في تناول المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث.

النظريات التي فسرت الرحمة الذاتية:

نظرية كرستين نيف Neff K. 2003:

أكدت كرستين نيف (2003) Neff أن الرحمة الذاتية، بفهمها على أنها التعاطف مع تجربة المعاناة الموجهة إلى الداخل، هي طريقة مثمرة للتعامل مع الأفكار والعواطف المؤلمة التي تولد الرفاهية العقلية والجسدية. ومن أجل تجربة الرحمة الذاتية أو التعاطف، يجب أن نكون على استعداد للتوجه نحو المعاناة، مهما كانت غير مريحة. وهذا يتطلب

اليقظة حتى نتمكن من التواجد مع الانزعاج بدلاً من تجنبه أو مقاومته. كما أن الشعور بالاتصال بالآخرين الذين يعانون بدلاً من الشعور بالعزلة عنهم هو أمر أساسي للتعاطف. في الواقع، هذا هو ما يميز الرحمة الذاتية عن الشعور بالأسف لشخص منفصل عن أنفسنا. تجربة التعاطف مماثلة عندما يتم تطبيقها على معاناتنا الخاصة، سواء كانت تنبع من الفشل، أو مشاعر عدم الكفاءة الشخصية، أو تحديات الحياة بشكل عام (Neff, 2022, pp. 88–89).

تتضمن الرحمة الذاتية أن نكون حاضرين مع آلامنا، وأن نشعر بالارتباط بالآخرين الذين يعانون أيضاً، وأن نفهم أنفسنا وندعمها خلال اللحظات الصعبة. إذ يمكن أن تتخذ الرحمة الذاتية شكلاً رقيقاً، خاصة عندما تهدف إلى قبول الذات أو تهدئة المشاعر المؤلمة. ومع ذلك، يمكن أن تتخذ أيضاً شكلاً شرساً وقوياً وفاعلاً، خاصة عندما تهدف إلى حماية الذات، أو تلبية احتياجاتنا المهمة، أو تحفيز التغيير (Neff, 2022, p. 195).

اقترح جويتز وآخرون (Goetz et al., 2010) أن الرحمة الذاتية تعزز الرفاهية وتنشط نظام التهدئة الذاتية المرتبط بمشاعر التعلق نحو الأمن. وأكدوا أنها شعور ينشأ عند مشاهدة معاناة شخص آخر، والذي يحفز الرغبة اللاحقة في المساعدة. هذا الشعور دافئ ورعاية، وليس بارداً وحكمياً، ويريد المساعدة بدلاً من الأذى. وعلى النقيض من ذلك، يُنظر إلى احترام الذات باعتباره تقييماً للتفوق/النقص الذي يساعد في إرساء استقرار المرتبة الاجتماعية، ويرتبط بالاندفاعات المنبهة والمنشطة وتنشيط الدوبامين (Goetz et al., 2010, p. 351).

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يحتوي الفصل في البحث الحالي:

أولاً- منهجية البحث: Research Method

تم الاعتماد في البحث على (منهج البحث الوصفي).

ثانياً- مجتمع البحث: Research Population

ويقصد بمجتمع البحث العناصر التي يسعى أي باحث إلى أن يعمم عليها نتائج دراسته، ومما تجدر الإشارة إليه لم يتم الحصول على أعداد موظفي الدولة العراقية للعام (2023-2024).

ثالثاً- عينة البحث: Research Sample

في اسلوب الطريقة الطبقية العشوائية المتناسبة، تم اختيار (20) عينة وضوح التعليمات، و(400) للتحليل الاحصائي، وبلغت (600) للتطبيق المباشر على أفراد العينة من موظفي الدولة العراقية في وزارات (التعليم العالي والبحث العلمي- العمل والشؤون الاجتماعية – التربية- النفط) للعام 2023_ 2024.

رابعاً- أدوات البحث: Research Instrument

مقياس المعالجة الإستباقية Proactive processing:

تم بناء مقياس المعالجة الاستباقية بالاعتماد على نظرية كلارك و ويلز Clark & Wells (1995) وعرفا المعالجة الاستباقية على أنها (هي أفكار متكررة تسبق مرور الفرد بموقف اجتماعي معين وهي ترتبط بقلق التفاعل الاجتماعي)، وتضمن هذا المتغير مجالين هما:

أولا- المحور الرأسي - النمط الذاتي – هو يتعلق بجودة الأسلوب الذاتي، ويتراوح من الجاذبية إلى النبذ.

ثانياً- المحور الأفقي- الكفاءة - هو الذي يتعلق بالأداء الفعال يحمل علاقة منحنية للأداء السليم.

الصدق الظاهري لمقياس المعالجة الإستباقية:

للتحقق من استخراج الصدق الظاهري لصلاحية فقرات المقياس، قام الباحث بعرض فقراته على مجموعة من المحكمين المتخصصين للحكم على مدى صلاحية المقياس وفقراته لقياس الخاصية أو السمة التي وضع من أجلها، وبلغ عدد المحكمين (10) محكمين، وقام الباحث بتحليل آراء المحكمين على فقرات المقياس باستعمال النسبة المئوية، وباعتماد نسبة اتفاق (80%) فأكثر بين تقديرات الخبراء، إذ تم الابقاء على الفقرات جميعها.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس المعالجة الإستباقية:

تم تطبيق مقياس المعالجة الإستباقية على (400) موظف، لغرض استخراج صدق الفقرات وقوة تمييزها، وكذلك حساب ثبات المقياس.

وتم تطبيق المقياس بصورة حضورية، وكذلك بصورة إلكترونية بتوزيع الرابط الإلكتروني لاستبانات المقياس على الموظفين والموظفات، بواسطة وسائل التواصل الإلكتروني الخاصة بدوائر الوزارات.

أ. القوة التمييزية لفقرات مقياس المعالجة الاستباقية (Discrimination Power of Item):

رُتبت الدرجات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة كلية لأفراد عينة تحليل الفقرات إحصائياً البالغ حجمها (400)، ثم حُددت المجموعتان المتطرفتان في الدرجة الكلية بنسبة (27%) في كل مجموعة، وقد بلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (108)، ثم استخرجت القيمة التائية للعينتين المتطرفتين (T-test) كما موضح في الجدول (1)

جدول (1)
القوة التمييزية لمقياس المعالجة الإستباقية

تسلسل الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4.09	1.04	3.17	1.07	6.28
2	3.68	1.45	3.17	1.32	2.84
3	3.93	0.96	3.29	0.98	4.85
4	4.45	0.86	3.96	1.06	3.84
5	3.62	1.16	3.15	0.97	3.23
6	4.33	0.96	3.59	1.18	4.97
7	4.47	0.77	3.96	0.97	4.31
8	3.93	1.04	3.46	1.16	3.14
9	4.48	0.87	3.92	1.18	3.97
10	4.14	1.13	3.31	1.04	5.38
11	4.32	0.97	3.58	1.18	4.97
12	4.46	0.85	3.95	1.12	3.83
13	3.92	0.78	3.02	1.13	6.73
14	3.52	1.16	3.13	1.11	3.16
15	4.42	0.84	3.25	1.13	8.59
16	4.15	0.87	2.85	1.04	10.11
17	4.06	1.03	2.62	1.23	9.48
18	3.32	1.34	2.01	1.12	7.92
19	4.33	0.87	3.77	1.12	3.93
20	4.49	0.75	3.96	0.93	4.31
21	4.05	1.12	2.73	1.22	8.35
22	4.12	0.94	3.32	1.05	6.03

ومن الجدول يتبين أن جميع الفقرات مميزة،لأن قيمها التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (214).

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):

إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة في المقياس مع الدرجة الكلية له، ومن ثم ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية، ولإستخراج ذلك تم استعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من الفقرات المقياس والدرجة الكلية للمستجيب على المقياس اعتماداً على الدرجات الحرجة لمعاملات الارتباط، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)
معاملات ارتباط الفقرة والدرجة الكلية لمقياس المعالجة الاستباقية لعينة التحليل الإحصائي

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة (0.05)	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة (0.05)
1	0.35	دالة	12	0.54	دالة
2	0.24	دالة	13	0.24	دالة
3	0.42	دالة	14	0.44	دالة
4	0.23	دالة	15	0.41	دالة
5	0.23	دالة	16	0.36	دالة
6	0.18	دالة	17	0.25	دالة
7	0.22	دالة	18	0.35	دالة
8	0.43	دالة	19	0.37	دالة
9	0.53	دالة	20	0.46	دالة
10	0.55	دالة	21	0.49	دالة
11	0.54	دالة	22	0.46	دالة

القيم دالة إحصائياً كونها أعلى من قيمة الارتباط الجدولية البالغة (0.113) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398).

ج- مؤشرات الثبات:
تم حساب الثبات لمقياس المعالجة الاستباقية باستعمال معامل الفا- كرونباخ.
معادلة- الفاكرونباخ للأتساق الداخلي:
لإيجاد الثبات على وفق هذه الطريقة، خضعت جميع استبانات عينة التحليل الاحصائي والبالغ عددها (400) موظف وموظفة، ثم استعمال معادلة (Alfa)، وبلغ معامل الثبات للمقياس (0.87).

د-المقياس بصيغته النهائية:
بعد أن تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المعالجة الإستباقية، تشكل بصورته النهائية من(22) فقرة، تقابلها خمسة بدائل :(موافق بشدة- موافق-لا رأي لي- غير موافق- غير موافق إطلاقاً)، وتحصل هذه البدائل على درجات (1-2-3-4-5) على التوالي. وتبلغ أعلى درجة للمقياس (110) درجة واقل درجة (22)، ومتوسط فرضي(66).

❖ **مقياس معالجة ما بعد الحدث Post-event processing:**
بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات التي تناولت معالجة ما بعد الحدث،تم إيجاد التأصيل العلمي النظري لـ (كلارك وويلز 1995 Clark & Wells)لإعداد مقياس معالجة ما بعد الحدث.

تم اعتماد التعريف النظري كلارك وويلز 1995 Clark & Wells(عملية مراجعة واستذكار لما حدث خلال المواقف التي تثير قلق الفرد). وكانت بدائل الإجابة عن الفقرات

هي:(موافق بشدة- موافق-لا رأي لي- غير موافق- غير موافق إطلاقاً) وبأوزان بدائل (5-4-3-2- 1)على التوالي.

صلاحية فقرات المقياس

الصدق الظاهري لمقياس معالجة ما بعد الحدث:

الصدق الظاهري لمقياس فاعلية الذات الوالدية:

للتحقق من استخراج الصدق الظاهري لصلاحية فقرات المقياس، قام الباحث بعرض فقراته على مجموعة من المحكمين المتخصصين للحكم على مدى صلاحية المقياس وفقراته لقياس الخاصية أو السمة التي وضع من أجلها، وبلغ عدد المحكمين (10)، وقام الباحث بتحليل آراء المحكمين على فقرات المقياس باستعمال النسبة المئوية، وباعتماد نسبة اتفاق (80%) فأكثر بين تقديرات الخبراء، إذ تم الابقاء على الفقرات جميعها، عدا أربع فقرات (الثالثة والعاشرة من المجال الثاني، والثانية والثالثة من المجال الثالث)، وتم الإبقاء على باقي فقرات المقياس استناداً على موافقتهم.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس معالجة ما بعد الحدث:

يعتمد صدق المقياس عادة على صدق فقراته، إذ يزداد أو يقل على أساسه، ولذلك فإن إعداد فقرات صادقة يزيد من صدق المقياس، وتم اتباع الاجراءات ذاتها في التحقق من صدق مقياس معالجة ما بعد الحدث، لذا تم تطبيق المقياس على (400) موظف وموظفة، لغرض استخراج صدق الفقرات وقوة تمييزها وكذلك حساب ثبات المقياس وعلى النحو الآتي:

أ-القوة التمييزية للفقرات (اسلوب المجموعتين المتطرفتين):

أظهرت النتائج أن القيم التائية ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة(0.05)، إذ كانت القيم التائية المحسوبة أكبر من القيم التائية الجدولية (1.96)، كما موضح في الجدول (3)

جدول(3)
القوة التمييزية لمقياس معالجة ما بعد الحدث

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4.62	0.71	3.97	1.21	3.78
2	4.62	3.97	4.03	1.21	4.80
3	4.03	1.27	3.48	1.31	3.82
4	4.65	0.75	4.16	1.10	4.69
5	4.43	0.89	3.74	1.31	4.55
6	4.35	0.93	3.99	1.05	3.29
7	4.24	1.11	3.57	1.43	3.83
8	4.44	0.93	3.97	1.04	3.28
9	4.62	0.71	3.97	1.21	3.78

4.84	1.42	3.57	0.70	4.62	**10**
3.78	1.31	3.48	1.17	4.03	**11**
4.56	1.28	3.77	0.88	4.42	**12**
3.83	1.43	3.57	1.11	4.24	**13**
3.29	1.14	3.99	0.93	4.44	**14**
4.56	1.29	3.89	0.88	4.42	**15**
3.78	1.21	3.97	0.71	4.62	**16**
4.56	1.25	3.57	1.11	4.24	**17**
3.83	1.15	3.99	0.93	4.44	**18**
4.80	1.12	3.97	0.71	4.62	**19**
3.78	1.31	3.48	1.17	4.03	**20**
2.88	1.11	3.55	1.23	3.99	**21**
3.63	1.19	3.77	1.02	4.31	**22**
4.80	1.21	3.97	0.71	4.62	**23**
3.78	1.31	3.48	1.28	4.04	**24**
4.80	1.32	3.27	1.47	3.54	**25**
3.78	1.19	3.89	1.22	3.81	**26**

ب- أسلوب ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):

تم حساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية باستعمال معامل ارتباط بيرسون، وقد بينت النتائج أن جميعها دالة احصائياً، اذ كانت قيم معامل الارتباط المحسوبة أكبر من الجدولية (0.113) عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (0.05)، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معاملات ارتباط الفقرة والدرجة الكلية لمقياس ما بعد الحدث

فقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.28	14	0.20
2	0.45	15	0.29
3	0.43	16	0.54
4	0.36	17	0.55
5	0.29	18	0.56
6	0.49	19	0.47
7	0.34	20	0.46
8	0.51	21	0.32
9	0.48	22	0.43
10	0.32	23	0.45
11	0.40	24	0.50
12	0.50	25	0.55
13	0.36	26	0.43

ج-مؤشرات الثبات:
معامل الفا- كرونباخ للاتساق الداخلي:

لإيجاد الثبات وفق هذه الطريقة، خضعت جميع إستبانات عينة التحليل الاحصائي والبالغ عددها (400) للتحليل، ثم أستعملت معادلة (Alfa)، وبلغ معامل الثبات للمقياس (0.90).

د-المقياس بصيغته النهائية:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس معالجة ما بعد الحدث، والذي تكون بصورته النهائية من(26) فقرة، تقابلها خمسة بدائل للإجابة عن الفقرات هي:(موافق بشدة- موافق-لا رأي لي- غير موافق- غير موافق إطلاقاً)، وتحصل هذه البدائل على درجات (1-2-3-4-5) على التوالي. وتبلغ أعلى درجة للمقياس (130) درجة واقل درجة (26)، ومتوسط فرضي(78).

❖ **مقياس الرحمة الذاتيةSelf-compassion:**

نظراً لعدم توافر مقياس عربي وعراقي لقياس الرحمة الذاتية – يلائم البيئة العراقية على حد علم الباحث وقت إجراء البحث تم بناء مقياس لهذا الغرض باتباع الخطوات الآتية:

اعتماد منظور كريستين نيف Neff 2003 للرحمة الذاتية والتعريف النظري: (الانفتاح على معاناة المرء والتأثر بها، وتجربة مشاعر الرعاية واللطف تجاه نفسه، واتخاذ موقف متفهم وغير حكمي تجاه أوجه القصور والإخفاقات لدى المرء، والاعتراف بأن تجربة المرء هي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة).

واستناداً على التعريف النظري الخاص للرحمة الذاتية، وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تتعلق بالرحمة الذاتية، تم صياغة (20) فقرة بشكل أولي، بواقع (10) إيجابية، (10) سلبية، وتم استعمال طريقة ليكرت للبدائل (صحيح، صحيح لحد ما، محايد، غير صحيح لحد ما، غير صحيح)، ويقابلها سلم لدرجات (5 ،4 ،3 ،2 ، 1) للفقرات الإيجابية، فيما يقابلها سلم الدرجات (1،2،3،4،5) للفقرات السلبية، وبهذا تصل أعلى درجة على المقياس(100) وأدنى درجة (20).

الصدق الظاهري لمقياس الرحمة الذاتية:

للتحقق من استخراج الصدق الظاهري لصلاحية فقرات المقياس، قام الباحث بعرض فقراته على مجموعة من المحكمين المتخصصين للحكم على مدى صلاحية المقياس وفقراته لقياس الخاصية أو السمة التي وضع من أجلها، وبلغ عدد المحكمين (10) ، وقام الباحث بتحليل آراء المحكمين على فقرات المقياس باستعمال النسبة المئوية، وباعتماد نسبة اتفاق (80%) فأكثر بين تقديرات الخبراء، إذ تم الابقاء على الفقرات جميعها.

أ-التحليل الإحصائي للفقرات لإيجاد القوة التمييزية:

أظهرت النتائج أن القيم التائية ذات دلالة احصائية عند درجة حرية (398) ومستوى (0.05)، إن القيم التائية المحسوبة اكبر من القيم التائية الجدولية (1.96)حسب جدول(5).

جدول (5)
معاملات تمييز فقرات مقياس الرحمة الذاتية بأسلوب العينتين المتطرفتين

الفقرات	عليا		دنيا		القيمةالتائية
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
1	4.18	1.08	3.51	1.23	4.2
2	3.99	1.26	3.42	1.39	3.16
3	3.47	1.29	2.77	1.13	3.93
4	3.54	1.3	2.51	1.08	6.26
5	4.12	1.1	3.47	1.25	4.06
6	4.55	0.73	3.81	1.047	5.96
7	3.71	1.21	3.13	1.13	3.54
8	3.85	1.21	2.93	0.98	6.09
9	4.61	0.65	3.58	1.08	8.47
10	3.95	1.11	3.44	1.206	3.26
11	4.12	1. 1	3.47	1.25	4.06
12	3.64	1.18	2.99	1.1	4.16
13	3.54	1.45	3.04	1.36	2.64
14	3.1	1.41	2. 6	1.2	2.81
15	4.07	0.94	3.16	1.27	5.99
16	4.17	1.13	3.57	1.27	3.64
17	3.57	1.33	2.73	1.12	2.61
18	3.31	1.26	2.64	1.16	4.11
19	4.15	1.03	3.48	1.31	4.17
20	4.13	1.01	3.32	1.31	5.11

ب- اسلوب ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):

تبين ان جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398)، إذ بلغت القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0.113) حسب جدول(6).

جدول(6)
معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلي لمقياس الرحمة الذاتية

الفقرات	معاملات الصدق	الفقرات	معاملات الصدق
1	0.29	**2**	0.46
3	0.38	**4**	0.28
5	0.26	**6**	0.32
7	0.23	**8**	0.27
9	0.5	**10**	0.32
11	0.42	**12**	0.31
13	0.38	**14**	0.41
15	0. 3	**16**	0.33

17	0.21	18	0.38
19	0. 3	20	0.33
21	0.33	22	0.46
23	0.27	24	0.45
25	0. 3	26	0.43

ج- مؤشر الثبات

تم إستعمال طريقة ألفا- كرونباخ لقياس الاتساق الداخلي إذ بلغ معامل الثبات (0.85)

خامساً: الوسائل الإحصائية:

1. مربع كاي (كا2) استخدم في معرفة الفروق بين المحكمين الموافقين وغير الموافقين على فقرات المقاييس.
2. معامل إرتباط بيرسون لحساب معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
3. معامل ألفا كرونباخ: لحساب ثبات الإتساق الداخلي للمقياس.
4. الإختبار التائي لعينة واحدة - T-Test - One sample لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات المتغير عند عينة البحث والمتوسط الفرضي للمقياس.
5. الإختبار التائي لعينتين مستقلتين T-Test، لحساب القوة التميزية للفقرات بين المجموعتين المتطرفتين للمقياس.
6. معامل الارتباط المتعدد لحساب الارتباط الذي يبحث بالعلاقة بين متغيرات البحث الثلاثة.
7. تحليل الانحدار المتعدد لقياس اسهام الرحمة الذاتية في المعالجة الاستباقية ومعالجة ما قبل الحدث.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

فيما يأتي عرض لنتائج البحث التي تم التوصل إليها :

الهدف الأول- التعرف على المعالجة الاستباقية لدى موظفي الدولة:

من أجل معرفة هذا الهدف تم تطبيق مقياس المعالجة الاستباقيةعلى عينة البحث التي بلغت (600) موظف، وأظهرت نتائج البحث ان عينة هذا البحث تتصف بالمعالجة الاستباقية،حسب جدول (7) الذي يوضح ذلك.

جدول (7)

الإختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس المعالجة الإستباقية

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة0,05
المعالجة الإستباقية	600	81.3	8.8	66	46.6	1.96	599	دال

وتتوافق النتيجة مع ما جاءت به آراء كلارك وويلز Clark & Wells 1995 في أن الموظفين والموظفات يتمتعون بالمعالجة الإستباقية بالرغم من الضغوط المهنية، إذا أن العلاقات وتفاعلاتها بين الموظفين في الوسط المحيط هي التي تؤثر أكثر من أي عامل آخر.

الهدف الثاني-الفروق في المعالجة الإستباقية لدى موظفي الدولة تبعاً لمتغير الجنس(ذكور/اناث):

من أجل التحقق من الهدف قام الباحث بأخذ استجابات عينة البحث التي بلغت (600) موظف تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ اناث)، ولمعرفة هذه الفروق إستعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في المعالجة الاستباقية تبعاً لمتغير الجنس،وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة في المعالجة الإستباقية لدى موظفي الدولة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)، حسب جدول (8).

جدول (8)
معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مقياس المعالجة الإستباقية تبعاً لمتغير (الجنس)

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند (0.05)
ذكور	300	80.7	7.8	1.04	1.96	598	غير دال
اناث	300	81.4	8.3				

وتتوافق النتيجة مع ما جاءت به آراء كلارك وويلز Clark & Wells 1995 بأن المعالجة الإستباقية تؤثر بصورة متشابهة بين الذكور والإناث.

الهدف الثالث: التعرف على معالجة ما بعد الحدث لدى موظفي الدولة:

من أجل معرفة هذا الهدف تم تطبيق مقياس معالجة بعد الحدث على عينة البحث التي بلغت (600) موظف، باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، أشارت النتيجة الى أن عينة هذا البحث تتصف بمعالجة ما بعد الحدث حسب جدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)
الإختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس معالجة ما بعد الحدث

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية
معالجة مابعد الحدث	600	94.2	12.8	78	39.15	1.96	599

وتتوافق النتيجة مع ما جاءت به آراء كلارك وويلز Clark & Wells 1995 في أن الموظفين والموظفات يتمتعون بمعالجة ما بعد الحدث بالرغم من الضغوط المهنية، إذا أن العلاقات وتفاعلاتها بين الموظفين في الوسط المحيط هي التي تؤثر أكثر من أي عامل آخر.

الهدف الرابع- التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في معالجة ما بعد الحدث لدى موظفي الدولة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/اناث):

من أجل التحقق من الهدف قام الباحث بأخذ استجابات عينة البحث التي بلغت (600) موظف تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ اناث)، وتم إستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في معالجة ما بعد الحدث، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة في معالجة ما بعد الحدث لدى موظفي الدولة وفق الجنس (ذكور/ إناث)، حسب الجدول (10).

جدول (10)

الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مقياس معالجة ما بعد الحدث تبعاً لمتغير (الجنس)

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند (0.05)
ذكور	300	86.7	8.9	1.04	1.96	598	غير دال
اناث	300	84.2	8.4				

وتتوافق النتيجة مع ما جاءت به آراء كلارك وويلز Wells 1995 & Clark بأن المعالجة الإستباقية تؤثر بصورة متساوية على جميع أفرادها.

الهدف الخامس-

التعرف على الرحمة الذاتية لدى موظفي الدولة:

بلغ الوسط الحسابي(75.7) على مقياس الرحمة الذاتية لأفراد عينة البحث البالغة (600)موظف وموظفة، وهو أعلى من الوسط الفرضي (60)، ودلت النتائج على أن عينة البحث لديها الرحمة الذاتية وجدول(11) يوضح ذلك.

جدول (11)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الرحمة الذاتية

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الرحمة الذاتية	600	75.7	9.45	60	8.72	1.96	599	0.05

الهدف السادس- التعرف على الفروق في الرحمة الذاتية وفق متغير الجنس (ذكور/ اناث):

لغرض التعرف على الفروق في الرحمة الذاتية وفق متغير الجنس (ذكور/ اناث) لدى عينة البحث البالغة (600) موظف وموظفة ولتحقيق ذلك تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكم هو موضح في الجدول (12).

الجدول (12)

نتائج الاختبار التائي لعينتين المستقلتين للتعرف على الفروق في الرحمة الذاتية وفق متغير الجنس (ذكور/ اناث)

الجنس	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد العينة	الدرجة التائية المحسوبة	الدرجة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	300	9.65	76.2	300	3.20	1.96	598	دال عند مستوى (0.05)
اناث	300	9.06	74.9	300				

يتضح من نتائج الجدول (12) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية للرحمة الذاتية وفق متغير الجنس اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (3.20) وكانت اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) وبدرجة حرية (598) عند مستوى (0.05) ولصالح الذكور وذلك لحصولهم على متوسط حسابي (76.2) اعلى من متوسط الاناث (74.9).

الهدف السابع-العلاقة بين المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث والرحمة الذاتية:

لغرض إيجاد العلاقة بين المتغيرات الرئيسة لهذا البحث، قام الباحث بالمعالجة الإحصائية عن طريق تطبيق معامل الارتباط المتعدد Multiple Correlation Coefficient وقد بلغ معامل الإرتباط(0.89) وهو أكبر من القيمة الجدولية في معامل الارتباط البالغة(0.074)، مما يشير لوجود علاقة إرتباطية طردية بين المتغيرات الثلاثة، وكما موضح في جدول (13).

جدول (13)

معامل الارتباط بين المعالجة الإستباقية ومعالجة ما بعد الحدث والرحمة الذاتية

حجم العينة	قيمة معامل الارتباط المتعدد	درجة الحرية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
600	0.89	598	0.074	0.05

الهدف الثامن- مدى اسهام الرحمة الذاتية بالمعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث:

لمعرفة علاقة الرحمة الذاتية (متغير تابع) بمتغيرات المعالجة الاستباقية ومعالجة ما بعد الحدث (متغيرات مستقلة) استخدم الباحث تحليل الانحدار المتعدد Multiple regression analysis في تحليل البيانات، واظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد ان معامل الارتباط المتعدد بين الرحمة الذاتية (المتغير المتنبأ به) ومتغيرات المعالجة الاستباقية (المتغيرات المتنبئة) هو (0.23) بدلالة احصائية عند مستوى (0.001)، اذ بلغت النسبة الفائية لتحليل الانحدار (5.50) وهي اكبر من النسبة الفائية الجدولية (4.62) بدرجتي حرية (2، 397) حسب جدول (14).

جدول (14)
النسبة الفائية الكلية لتحليل التباين للانحدار المتعدد.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الفائية الجدولية	مستوى الدلالة
الانحدار	35124.672	4	8781.17	5.50	4.62	0.001
المتبقي	631024.23	395	3 1597.5			
المجموع	666148.90	399				

وقد بلغ مقدار التباين المفسر في درجات الرحمة الذاتية الذي يعود الى المتغيرات المتنبئة (المستقلة) مجتمعة الذي يمثله مربع معامل الارتباط والمتعدد (0.053) وهذا يعني ان مساهمة المتغيرات المستقلة مجتمعة في درجات التوتر النفسي تشكل (5.3%) وبلغ الخطأ المعياري للتقدير في معادلة الانحدار المتعدد الذي يعكس التنبؤ في وحدات حقيقة (39.97) وهذا يعني ان هناك عوامل اخرى غير هذه العوامل التي تناولها البحث الحالي لها تأثير في درجات التوتر النفسي عند طلبة الجامعة، وقد يشكل هذا تأثير العوامل الاخرى (94.7%).

وبعد حساب معاملات الارتباطات البسيطة بين المتغير التابع وكل متغير من المتغيرات المستقلة الاربعة بيتا BETA للاسهام النسبي المعياري لكل متغير ومربع مقدار بيتا الذي يمثل الاسهام النسبي للمتغير المستقل في درجات المتغير التابع بمعزل عن المتغيرات الاخرى، ان قيمة مربع بيتا تعطي تقديراً مناسبا للمتغيرات المتنبئة (المستقلة) اذ كانت هذه المتغيرات مرتبطة فيما بينها كانت النتائج كما في الجدول (15).

الجدول (15)
خلاصة التحليل الانحدار المتعدد

المتغيرات	معامل الارتباط البسيط	الاسهام النسبي للمتغيرات في التنبؤ B	الخطأ المعياري التقديري	قيمة بيتا الإسهام النسبي المعياري للمتغيرات في التنبؤ	مربع قيمة بيتا	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
معالجة مابعد الحدث	0.21	19.07	4.13	0.23	0.053	4.62	3.30	دال عند 0.001
المعالجة الاستباقية	0.03	1.63	4.08	0.02	0.0004	0.40	1.96	غير دال عند 0.05

ويبدو من الجدول السابق ما ياتي:
بلغ معامل الارتباط البسيط بين الرحمة الذاتية معالجة ما بعد الحدث(0.21) وكانت القيمة التائية المحسوبة (4.62) اكبر من القيمة الجدولية (3.291).وبلغ مقدار الاسهام النسبي لمتغير معالجة ما بعد الحدث في درجات الرحمة الذاتية بمعزل عن المتغيرات الاخرى

الـذي يعكسـه مربـع مقـدار (بيتـا) (0.053) تقريبـاً، أي ان (5.3%) مـن التبـاين الحاصـل فـي درجات الرحمة الذاتية يعود الى تاثير متغير معالجة ما بعد الحدث.
بلـغ معامـل الارتبـاط البسـيط بـين الرحمـة الذاتيـة والمعالجـة الاسـتباقية (0.03) وهـو لـيس بدلالـة احصـائية عنـد مسـتوى (0.05) اذ كانـت القيمـة التائيـة المحسـوبة (0.40) اصـغر مـن القيمـة التائيـة الجدوليـة (1.96) وبلـغ مقـدار الاسـهام النسـبي لمتغيـر المعالجـة الاسـتباقية فـي درجـات الرحمـة الذاتيـة بمعـزل عـن تـاثير المتغيـرات الاخـرى (0.0004) أي ان (0.04%) مـن التبـاين الحاصـل فـي درجـات الرحمـة الذاتيـة يعـود الـى تـاثير متغيـر المعالجـة الاستباقية والذي يكاد يكون صفراً.
مـن خـلال مـا تقـدم يتضـح ان متغيـر معالجـة مـا بعـد الحـدث كـان لـه اسـهام دال احصـائيا فـي تبـاين درجـات الرحمـة الذاتيـة بينمـا كانـت بقيـة المتغيـرات لهـا اسـهامات ضـعيفة لـم تصـل الـى مستوى الدلالة الاحصائية.

التوصيات:

1. إصـدار قـوانين تخفـف مـن كاهـل مـوظفي الدولـة مثـل زيـادة الحـوافز وكـل مـا يـنعكس بالإيجاب على أداء موظفي الدولة.
2. علـى الجهـات الحكوميـة توجيـه حملـة توعيـة وعقـد مـؤتمرات ودورات تدريبيـة وورش عمـل لتحسـين أداء المـوظفين بشـكل عـام، وكيفيـة التعامـل مـع ضـغوط العمـل وإزالـة عقبات العمل.

المقترحات:

1. دراسـة المعالجـة الإسـتباقية مـع متغيـرات مثـل العـبء المعرفـي والمثاليـة وتحمـل الغموض.
2. دراسة معالجة ما بعد الحدث مع متغيرات مثل العبء المعرفي والتفاؤل والتشاؤم.
3. دراسة الرحمة الذاتية مع أنماط الشخصية وتحمل الضغوط والرضا عن العمل.
4. دراسـة متغيـرات البحـث مـع متغيـرات ديموغرافيـة اخـرى مثـل العمـر والتحصـيل العلمي.
5. دراسة متغيرات البحث مع شرائح اخرى مثل طلبة الجامعة وأساتذة الجامعة.

المصادر:

- Blacki, R. & Kocovski , N. (2018) Examining the Relationships Among Self-Compassion, Social Anxiety, and Post-Event Processing. 121(4):669-689. Psychol Rep..
- Clark DM, Wells A. A cognitive model of social phobia. In: Heimberg RG, Liebowitz MR, Hope DA, Schneier FR, editors. Social Phobia: Diagnosis, assessment and treatment. New York: Guilford Press; 1995. pp. 69–93.
- Creck, N. & Dodge, K. 1996 (Social information-processing mechanisms in reactive and proactive aggression), Dev. Jornal., 67(3):993-1002.
- Cruz JP, Cabrera DNC, Hufana OD, et al. Optimism, proactive coping and quality of life among nurses: A cross-sectional study. J Clin Nurs 2018; 27(9-10): 2098–2108.
- Gan Y, Hu Y and Zhang Y. Proactive and preventive coping in adjustment to college. Psychol Rec 2010; 60(4): 643–658.
- Goetz JL, Keltner D, Simon-Thomas E. 2010. Compassion: an evolutionary analysis and empirical review., Psychol. Bull. 136(3):351–74
- Gracia- Gracia, P., and Oliván- Blázquez, B. (2017). Burnout and mindfulness self-compassion in nurses of intensive care units. *Holist. Nurs. Pract.* 31, 225–233
- Nunnally, J.C. (1978) Psychometric theory. 2nd Edition, McGraw-Hill, New York.
- Neff KD. 2003 Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self Identity 2:85–102.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self-Identity* 2, 223–250. doi: 10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: a healthier way to relate to oneself. *Hum. Dev.* 52, 211–214. doi: 10.1159/000215071
- Neff, K. D., and Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *J. Clin. Psychol.* 69, 28–44. doi: 10.1002/jclp.21923
- Neff KD. 2016. The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion.Mindfulness 7(1):264–74

- Neff K.D. 2021. Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive. New York: Harper Wave www.annualreviews.org _ Self-Compassion 215
- Neff KD. 2022. The differential effects fallacy in the study of self-compassion: misunderstanding the natureof bipolar continuums. Mindfulness 13:572–76
- Truxillo, D. M., Bauer, T. N., & Erdogan, B. (2016). Psychology and Work: Perspectives on Industrial and Organizational Psychology. New York: Psychology Press-Taylor & Francis.