

## الأشفاق الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

### Self-pity among middle school students

أمينة ياسين إبراهيم

أ.م.د سناء علي حسون

#### Author Information

Mr. Dr. Adnan Zubaydah Ali Kati  
Mahmoud Abbas

University of Diyala University of Diyala  
College of Education College of Education  
for Humanities for Humanities

#### Author info

sanaalhasoun@gmail.com  
esenamina04@gmail.com

#### Article History

Received Accepted:  
Jan 4, 2023 Jan 29, 2023

Keyword: compassion, self, middle school

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

#### Abstract

The current research aims to identify the self-compassion of middle school students, and the two researchers prepared the self-affliction scale according to Neef theory (Neef, 2003) and it consisted of (30) paragraphs, six fields, and three alternatives, and the statistical characteristics of the scale were extracted and it was found that all paragraphs are distinguished And a statistically significant correlation with the exception of paragraphs (27,20,1), in addition to that, the psychometric properties of the scale were extracted, such as the apparent validity and construct validity, and the data were processed using the (SPSS) program and a number of statistical methods, and the two researchers reached the goal of the research with self-apathy among Middle school students and based on the results, the researchers came up with a number of recommendations and suggestions.

## المبحث الاول: التعريف بالبحث

### مشكلة البحث:

وتعد المرحلة المتوسطة إحدى أهم المراحل التي تكون شخصية الطلاب حيث تعد المرحلة الأكبر تأثيراً في البناء النفسي لهم الكثير من الخبرات التي يمرون بها تكون سبباً في التغييرات الانفعالية الحاصلة سواء كانت خبرات سلبية أو خبرات إيجابية لذلك يعتبر انتشار الإشفاق الذاتي بين الطلبة مصدر مهم لتجنب المعاناة التي قد تحصل نتيجة الظروف الداخلية أو الخارجية و تعد وسيلة لطيفة لأوجه القصور في الشخصية أو ناتج ارتكاب الأخطاء بسبب المرحلة العمومية وما يصاحبها من تغييرات انفعالية (Neff Gerner,2017:1).

وأن عدم إدراك الشخص لخبراته على أنها جزء من الخبرات الإنسانية وبالأخص تلك الخبرات المؤلمة شنتها أي من الخبرات الأخرى التي قد يمر بها خلال مراحل حياته والنظر إليها على أنها حالات فردية مقتصره عليه دون الآخرين فأن مثل هذه الخبرات تشعر الفرد بالعزلة النفسية والانطواء على النفس والاكتمال واقام ذاته بالنقد الذاتي (Neff,2003:223).

وبالرغم من أن الأشفاق الذاتي يساعد على التقليل من المشاعر السلبية، حيث أن الطالبات المشفقات على ذواتهن لا يكتبن مشاعرهن السلبية وإنما يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الأفكار والعواطف غير المرغوب بها، حيث لا تستبدل المشاعر السلبية بالمشاعر الإيجابية وإنما يظهر الأشفاق الذاتي عن طريق احتضان المشاعر السلبية وتفهمها وتحويلها لجوانب واقعية ورضا عن الحياة والحكمة والإيجابية الاجتماعية، على عكس الطلاب الذين يملكون مستوى منخفض من الأشفاق الذاتي (Leary,2007:894).

ومن خلال احساس الباحثان واطلاعهما على الادبيات والدراسات السابقة تظهر مشكلة البحث وتكمن في الاجابة على التساؤل الاتي: هل يمكن التعرف على الأشفاق الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟

### أهمية البحث:

يُعد الإشفاق الذاتي أحد أهم أدوات العلاج والإرشاد النفسي، وهي طريقة فعالة للسيطرة على القلق والخوف، والتوقف عن لوم النفس، ونقد الذات، والتخلي عن النقد الهدام، وتحقيق السلام الداخلي، والمصالحة مع الذات ومساعدة الذات، والعيش بسعادة، مما يشير إلى إن قوة الإرادة والانضباط الذاتي هما المفتاح لصحة أفضل لذلك الأشفاق الذاتي هي الوسيلة المثلى لتحقيق الصحة النفسية للفرد والتخلص من الكثير من الضغوط النفسية (العكيلي، 2000: 10).

وأشار كل من نيف وفونك (Neef&vonk,2007) إن الأفراد ذوي الأشفاق الذاتي العالي يتميزون بالسعادة والتأثير الإيجابي والرضا العالي عن الحياة، وتأثر ضئيل بالحالات العصابية واضطراب المزاج واعراض أقل من الاكتئاب والقلق مقارنة مع الأفراد الأقل أشفاقاً (Neef&vonk,2007:254).

ويشمل الأشفاق الذاتي مشاعر غير مشروطة من الرعاية والقبول والعطف تجاه الذات عند التعامل مع التجارب الصعبة (Gelber,2009:78)، وبينت نيف (Neef,2003) الأشفاق الذاتي على أنه بنية تتألف من ثلاثة أبعاد مترابطة هي اللطف مقابل الحكم الذاتي، والشعور بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة، والانتباه مقابل الإفراط في التحديد، كشفت الأبحاث والدراسات عن وجود ارتباطات قوية بين الأشفاق الذاتي والعلامات المتنوعة للصحة النفسية الإيجابية.

وينشابه مفهوم الأشفاق الذاتي مع مفهوم تقبل الذات غير المشروط (unconditional self-acceptance) الذي افترضه علماء النفس الإنسانيون أمثال البرت الس (Albert Ellis) وكارل روجرز (Carl Rogers) على الرغم من إن مفهوم الأشفاق الذاتي أوسع من بنائه النظري لأنه يشتمل على مفهوم تقبل الذات، بالإضافة الى إشفاق الشخص بذاته، وعدم توجيه الحكم الناقد لها (non-jndgment) ويتضمن مفهوم الإشفاق الذاتي الاتزان الانفعالي ( Emotional equilibrium) فضلاً عن الوعي بالظروف والأحداث التي يتعرض لها الشخص، في حين قد يتضمن مفهوم تقبل الذات نظرياً بعض التفاصيل السلبية أتجاه الإخفاقات التي يتعرض لها الشخص، فأن الأشفاق الذاتي يشمل على رغبة الفرد في تخفيف معاناته، ولذلك فهو قوة دافعة تمكن الشخص من النمو السليم وتمنحه القدرة على التغيير (Neff,2003:8).

واستناداً لما سبق تتضح أهمية البحث عن طريق عدة مؤشرات أهمها ما يأتي:

- 1- أهمية متغير الدراسة من حيث تأثيره على شخصية الطالبة.
- 2- الافادة من المقياس الذي ستعده الباحثتان في إجراء دراسات أخرى.
- 3- ترفد المكتبة بدراسة حديثة.

#### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

درجة الأشفاق الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة المتوسطة للدراسة الصباحية في مركز قضاء المقدادية التابع الى مديرية التربية في محافظة ديالى (٢٠٢٠-٢٠٢١).

تحديد المصطلحات:

### ■ الاشفاق الذاتي Self-compassion

كرستين نيف (Neff,2003): اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل ينطوي على اللطف بالذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل متفتح (Neff,2003:223).

التعريف النظري: تبنت الباحثتان تعريف نيف (Neff,2003) لأنه تعريف النظرية المتبناة في المقياس.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على قياس الأشفاق الذاتي والمعد من قبل الباحثتان.

### ■ المرحلة المتوسطة

تعريف وزارة التربية (٢٠١١)

هي المرحلة التي تقع بين مرحلتي الدراسة الابتدائية والاعدادية والتي تتكون من ثلاثة اعوام وتتألف من الصفوف (الاول، الثاني، الثالث) والتي تتراوح اعمارهم ما بين (١٣-١٦) سنة (وزارة التربية، ٢٠١١: 10).

### المبحث الثاني: الإطار النظري

#### الاشفاق الذاتي

من الناحية العلمية فإن مفهوم الاشفاق يرتبط بالمفهوم الأكثر عمومية للشفقة (compassion) إذ تعني (الشفقة) التأثير بمعاناة الآخرين ووعي المرء بالأمهم وعدم تجاهلها أو فصل ذاته عنهم، وبناء على هذا الموقف تبرز مشاعر العطف تجاه الآخرين وتظهر معها الرغبة في إزالة معاناتهم (Neff,2003:3)، والذات في اللغة ذات الشيء حقيقته وخاصيته قوله عز وجل: "أنه عليم بذات الصدور" (الملك: 13)، وذات الشيء نفس الشيء عينه وجوهره، فهذه الكلمة لغوياً مرادفة لكلمة النفس والشيء، وتعد الذات أعم من الشخص لأن الذات تطلق على الجسم وغيره والشخص لا يطلق إلا على الجسم فقط (ابن منظور، 1988: 13)، ويبرز مفهوم الذات في الدراسات النفسية محوراً

مركزياً للتنظيم البنوي الكلي للشخصية الإنسانية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتوظيف الفعال للسلوك وبعمليات التوافق شخصي- الاجتماعي لدى الفرد (منصور وبشاي، 1982: 3).

ويختلف مفهوم الاشفاق الذاتي عن مفهوم النرجسية (Narcissism) أو ما يسمى بالتمركز حول الذات (Self-centeredness) إذ انه الواقع يحارب هذه الميول التي قد تتجذر وتتجلى في محاولات الشخص اثبات تقديره العالي لذاته وتعزيزه (Finn,1990:40) فقد اشارت دراسة (Brown,1999) إلى ان مفهوم الاشفاق الذاتي لا يرتبط بمفهوم النرجسية أو التمركز حول الذات (Brown,1999:43)، وهذا ما اكدت عليه نيف أيضاً ان الاشفاق الذاتي لا يتضمن الاحساس بالأنانية والتمركز حول الذات، بل تشير الى أهمية اوليات الشخصية في مقابل مصالح الآخرين، ولذلك فهي تقر بالفشل والمعاناة والقصور والذي يمثل جانباً من الطبيعة البشرية، كما لا يمكن رؤية الاشفاق الذاتي على أنه ذريعة للرضا عن النفس والتفوق على الذات لتجنب تحمل المسؤولية عن الأفعال الضارة، فهذا يتنافى مع مشاعر الاشفاق بالذات الحقيقية التي تتطلع للكمالية (Neff,2003:225).

أبعاد الشفقة بالذات

أولاً: اللطف بالذات مقابل محاكمة الذات

عرفته نيف (Neff,2003:223) على أنه: فهم الشخص لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها.

كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات وخاصة عندما يواجه معاناة معينة أو الفشل في تحقيق هدف ما، وذلك بدلاً من نقد ولوم الذات والحكم عليها (Neff,2003:318).

ثانياً: اليقظة العقلية Mindfulness مقابل الوحدة النفسية Autism Olonly

يعرف هذا المكون على انه الممارسة التي يكون فيها الافراد غير مطلقيين للأحكام ويكونون مدركين لأفكارهم وأفعالهم في اللحظة الحالية (Grossman et al,2005:35).

وأشارت نيف (Neff,2003) الى أن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة وتكون لدى الفرد رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية الانفعالية، كما تظهر وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن (Neff,2003:312-318).

ثالثاً: الإنسانية المشتركة Common Humanity مقابل العزلة Isolation

هذا المكون يتضمن الدمج المتوازن بين الذات والآخرين فهو إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين فهو يتضمن إدراك بأن المعاناة الشخصية وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الانسانية العامة المشتركة (Neff&et al,2007:91).

إذ رأت (نيف، 2003) إن البشر جميعهم يعانون وهذه معاناة إنسانية عامة، وحينما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم، فإن معاناته هذه تعني (الموت، أو الكمالية، أو العزلة) وتقول نيف إذا كان من شأن الألم أن يقربنا من الآخرين فذلك لأن شقاء الفرد ينكشف لنا بقسوة في لحظة تألمه، وبالتالي نجد أنفسنا مدفوعين إلى مشاركة ايجابية مباشرة (العاسمي، 2014: 26).

في حين يشير كل من بوتير وشيستر (Potter&Schuster,2014:35) إلى أن الدراسات الحديثة التي أجريت على الاشفاق الذاتي قسمت الأبعاد التي قدمتها نيف (Neff) إلى بعدين رئيسيين وهما:

البعد الأول: الدفاء الذاتي (Self-warmth): ويتضمن الأبعاد الإيجابية، والمتمثلة في (اللف بالذات، الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية).

البعد الثاني: البرود الذاتي (Self-goldness): ويتضمن الأبعاد السلبية المتمثلة في محاكمة الذات.

ويرى جنبا وآخرون (Jinpa,et.al,2014:23) أن الاشفاق الذاتي بناء متعدد الأبعاد، يتكون من (العزلة، والتوحد المفرط).

أربعة مكونات أساسية وهي:

1- المكون المعرفي (إدراك المعاناة).

2- المكون الوجداني (التعاطف مع المعاناة انفعالياً).

3- المكون الانتباهي (الرغبة لتحقيق التحرر من المعاناة).

4- المكون الدافعي أو التحفيزي (الاستعداد للتحرر من المعاناة).

نظرية الاشفاق الذاتي لنيف (Neff,2003)

أما عالمة النفس الأمريكية نيف (Neff,2003) فقد وضعت نظرية متكاملة في تفسير مفهوم الاشفاق الذاتي إذ أنها تنظر إلى هذا المفهوم من حيث ثلاث صفات وخصائص أساسية تتضمن مفهوم اللطف بالذات (self-Kidness) والإنسانية المشتركة (common humanity) واليقظة العقلية (Mind ) (fulness).

وتشير (Neff) في نظريتها إلى أن الجانب الأساسي والمركزي لمفهوم الاشفاق الذاتي يتضمن الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع نفسه والتي تتضمن حالة من اللطف والحنو اتجاهها عند تعرضها إلى

أشياء خاطئة أو غير صحيحة أو فشل معين، فمثلاً عندما يواجه الناس حالة من الإخفاق والفشل أو أنهم يرتكبون خطأ يستدعي انتقادهم فإن الناس الذين يمتلكون مستوى عالي من الاشفاق الذاتي يميلون إلى التعامل مع أنفسهم بمستوى عال من اللطف والعناية والعطف وأدنى مستوى من نقد الذات أو توجيه اللوم لها أو الغضب عليها مقارنة بالناس الذين يمتلكون مستوى واطئ من الاشفاق الذاتي (Neff,2003:22).

وأكدت (Neff) ان الاشفاق الذاتي يعد من العوامل المهمة في تحقيق نجاح العلاج النفسي، ويعزز الكفاية المدركة والصحة العقلية لدى الأفراد ومواجهة الضغوط المؤلمة وهذا ما اكده (Leary) بأن الأشخاص المشفقين ذاتياً لديهم استجابات توافقية ومرونة فكرية أكبر لكل الصعوبات اليومية والحياتية المختلفة من أولئك الذين يكون الاشفاق الذاتي لديهم متدن (Leary, 2007:887-904)، وهذا يدل على ان الاشفاق الذاتي يتضمن نمطا من التفكير العقلاني والمنطقي بخصوص المخرجات السلوكية للذات بدلا من توجيه التفكير الناقد لها عند ارتكابها بعض الأخطاء، باستخدام هذه الاستراتيجية في التعامل مع الذات فان حالة تنظيم الذات ومعالجتها تتم من خلال بعض السلوكيات الظاهرة سواء كان على المستوى انفعالي أي تسخير المنظومة الانفعالية في خدمة الذات أو على المستوى المعرفي والعقلي وتسخير العمليات العقلية جميعها في خدمة الذات (Neff,2003:22).

المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته

#### أولاً: منهجية البحث

يعد منهج البحث الطريقة التي يتعين على الباحثان أن يلتزمان بها في إجراءات بحثهما، والتي تتضمن مجموعة من القواعد العامة للوصول بالحلول المناسبة لمشكلة البحث (العاني، 2014: 16)، وقد اتبعت الباحثان المنهج الوصفي.

#### ثانياً: مجتمع البحث

يعرف مجتمع البحث بأنه جميع أفراد الظاهرة المراد دراستها يشتركون في صفات محددة والذين يشكلون موضوع مشكلة البحث ولهم خصائص واحدة (أبو النصر، 2017: 160)

ويتكون مجتمع البحث الحالي من:

1- مجتمع المدارس: يتوزع أفراد مجتمع البحث الحالي على (12) مدرسة متوسطة وثانوية تابعة لمديرية تربية محافظة ديالى في قضاء المقدادية وللعام الدراسي (2021-2022).

2- مجتمع الطالبات: فقد بلغ عدد الطالبات في المدارس المتوسطة والثانوية وفقاً لبيانات الإحصاء التربوي (5177) طالبات موزعين على مدارس قضاء المقدادية في محافظة ديالى، والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1)

مجتمع المدارس موزعين حسب المدارس والموقع الجغرافي وأعداد الطالبات في محافظة ديالى/ قضاء المقدادية

درسة	موقع	عدد الطالبات
ويه تل الزعتر	في ١٧ تموز	٦٩
وسطة النجوم	في فلسطين	٥٠
وسطة ام الحسين للبنات	لجه	٤١
ويه تطوان للبنات	في العسكري	٣٥
وسطة رياحين الجنة للبنات	في العسكري	٣٤
ويه شقائق النعمان للبنات	في العسكري	٣٩
وسطة الهمم للبنات	يه حنيس	١٥
ويه الفتاه للبنات	في المعلمين	٥١
وسطة الشجرة الطيبة للبنات	نكاني	٢٥
وسطة الضحى للبنات	حريه	٣٥
ويه الذهب الأسود للبنات	هارونيه	٦٤
ويه الطاهرة للبنات	في النضال	55
مجموع		517

ثالثاً: عينات البحث

تعرف عينة البحث على أنها مجموعة محدودة من الأفراد تختارهم الباحثة من مجموعة أكبر، باستخدام طريقة اختيار محددة مسبقاً، وتعد طريقة جمع العينات واختبارها من أكثر الطرق فعالية لإجراء البحوث، حيث أن من المستحيل أن تقوم الباحثة بإجراء دراستها على المجموعة الكبرى من الأفراد والتي تعرف باسم مجتمع البحث، وتشتمل عينات البحث على:

أ- عينة التحليل الإحصائي: اخذت الباحثتان الاعتبار العلمية الانفة الذكر واختبار العينة اذ بلغت عينة التحليل الاحصائي (400) طالبة اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة من (4) مدارس ثانوية ومتوسطة التابعات للمديرية العامة لتربية ديالى / قضاء المقدادية، والجدول (2) يبين ذلك:



## الجدول (2)

## عينة التحليل الإحصائي لمقياس الأشفاق الذاتي

ت	اسم المدرسة	الموقع	العدد
1	ثانويه تطوان للبنات	حي العسكري	١٠٠
2	ثانويه تل الزعتر للبنات	حي ١٧ تموز	١٠٠
3	ثانويه شقائق النعمان للبنات	حي العسكري	١٠٠
4	متوسطة رياحين الجنة للبنات	حي العسكري	١٠٠
	المجموع		400

ب- عينة الثبات: بلغت عينة الثبات (30) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة تم اختيارهن من متوسطة الهمم للبنات، وبطريقة قصدية بواقع (10) طالبات من كل صف من صفوف (الأول والثاني والثالث) المتوسط لاستخراج الثبات بطريقة الفاكرونباخ وطريقة إعادة الاختبار ضمن عينة التحليل الإحصائي.

## رابعاً: أداة البحث

مقياس الأشفاق الذاتي: لا بد من توافر مقياس يتلاءم مع طبيعة الحالة المراد قياسها ومع طبيعة مجتمع البحث كما يجب ان يتوافر فيه الخصائص السايكومترية لذا قامت الباحثتان ببناء مقياس الأشفاق الذاتي وفق طريقة (ليكرت) والذي يتضمن عدد من الخطوات (الطيريري، 1998: 143)، وكما يلي:

- 1- تحديد المفهوم: قامت الباحثتان بتحديد مفهوم الأشفاق الذاتي بعد الاطلاع على النظرية التي تم تحديدها (Neff,2003) والتي تعاملت مع مفهوم الأشفاق الذاتي نظرياً وإجرائياً فقد اعتمدت الباحثتان على النظرية في تفسير الأشفاق الذاتي، فقد عرفته (Neff,2003) (اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل ينطوي على اللطف بالذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل متفتح) (Neff,2003:223).
- 2- تحديد مجالات المقياس: حددت مجالات مقياس الأشفاق الذاتي في ضوء نظرية (Neff,2003) ، فقد حددت النظرية ستة مجالات رئيسة في تفسيرها للأشفاق الذاتي وهي: (اللطف بالذات - الوعي بالإنسانية المشتركة - التعقل والحكمة - حماية الذات - صيانة الذات - العزلة).

3- صياغة فقرات المقياس وتوزيعها على المجالات: هناك عدة شروط يجب على الباحثان مراعاتها عند صياغة الفقرات وهي كالآتي:

- إن تكون الفقرات واضحة ومفهومة وبعيدة عن الغموض والتعقيد.
  - ان تكون صياغتها بشكل ملائم للمجتمع المراد دراسته .
  - ان تحتوي الفقرة على فكرة واحدة فقط ولا تبدأ بنفي (الحراشة، 2015: 134).
  - ان تكون عدد الفقرات مناسبة اي لا تكون قليلة فتؤثر على صدقها ولا تكون كثيرة فتدخل الملل في نفس المستجيب (عطواني ومطر، 2018: 101).
- ولقد اطلعت الباحثين على عدد من المقاييس والادبيات التي تناولت قياس الأشفاق الذاتي منها مقياس (إبراهيم، 2015).

4- بدائل الاجابة: بعد إعداد الفقرات تم اعتماد طريقة ليكرت (Likert) في تصميم وبناء مقياس الأشفاق الذاتي ومن أجل الحصول على الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة تم وضع مقياس ثلاثي متدرج أمام كل فقرة، وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي أبداً)، وأعطيت الدرجات (3 - 2 - 1) للفقرات الإيجابية، وإعطاء الدرجات (1 - 2 - 3) للفقرات السلبية.

5- أعداد تعليمات المقياس: تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المجيب عند أجابته على المقياس، ووضع تعليمات الإجابة عن المقياس مع مثال يوضح كيفية الإجابة، وقد حرصت الباحثان على مراعاة الآتي:-

- إن تكون تعليمات الإجابة واضحة وبسيطة.
- لا يذكر هدف البحث, ولكن يجب إن يذكر بأن المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط.
- بيان للطالبات إن الإجابة ستحظى بسرية تامة ولا يطلع عليها باستثناء الباحثة فقط فلا داع لذكر الاسم (النعيمي، 2014: 276-277).

6- عرض الأداة على المحكمين: بعد أن تمت صياغة تعليمات المقياس، وصياغة فقراته قامت الباحثتان بعرض الأداة (المقياس) بصورته الأولية المكون من (30) فقرة، بواقع (5) فقرات لكل مجال على مجموعة من الخبراء المختصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي لتقدير مدى صلاحيتها لقياس الأشفاق الذاتي والبالغ عددهم (20) محكم لغرض تقويم المقياس والحكم عليه من خلال:

- صلاحية فقرات المقياس ومدى وملاءمتها للنظرية المعتمدة.

- وضوح تعليمات المقياس ومدى مناسبة البدائل.

7- المقياس بصيغته النهائية: لقد أصبح مقياس الأشفاق الذاتي لدى الطالبات في المرحلة المتوسطة يتكون في صيغته النهائية من (30) فقرة موزعة على ستة مجالات لكل مجال (5) فقرات، حددت الدرجة التي يمكن أن يحصل عليها المستجيب ما بين (30- 90) درجة، والوسط الفرضي (60) درجة، ويعد الوسط الفرضي درجة الحكم على عينة البحث اذا كان لديهم أشفاق ذاتي ام لا.

8- الخصائص السايكومترية لمقياس الأشفاق الذاتي

### أولاً: الصدق Indicators Validity

1- الصدق الظاهري: وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي من خلال عرض فقرات المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين في علم النفس والارشاد النفسي والمقياس النفسي، والبالغ عددهم (20) خبيراً للحكم على مدى صلاحية فقرات مقياس الأشفاق الذاتي لدى الطالبات في المرحلة المتوسطة، وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة (80%) مع بعض التعديلات واستناداً الى آراء الخبراء عدلت الفقرات الآتية كما موضح في الجدول (3):

الجدول (3)

الفقرات المعدلة على وفق آراء الخبراء

ت	الفقرات قبل التعديل	الفقرات بعد التعديل
1	استطيع السيطرة على انفعالاتي عند الغضب	اسيطر على انفعالاتي عند الغضب
2	عندما امر بموقف صعب أتذكر ان هنالك أناس كثير يمرون بمشاكل مماثله	عندما امر بموقف صعب أتذكر ان هنالك أناس كثير يمرون بمواقف مماثله
3	أحاول اقناع ذاتي ان الأمور جيدة حتى عندما اشعر بالإحباط	استطيع تجاوز المشكلات مهما كانت حدثها
4	احرص دائماً للاطلاع على المهارات الجديدة التي تساعدني في حل مشكلاتي	لدي قناعه ان الأمور السيئة ستصبح جيدة مهما استغرقت من وقت

5	اعطف على ذاتي لعدم قدرتها على تلبية جميع احتياجاتها	الوم ذاتي عند الوقوع في خطأ ما
6	اشعر ان الانعزال عن صديقاتي يسبب لي الحزن	اشعر ان الانعزال عن صديقاتي يسبب لي المشاكل
7	استطيع تجاوز المشكلات مثل الاخرين	استطيع تجاوز المشكلات مهما كانت حدتها
8	أحاول ان الكر بعقلانية عندما اتعرض لضرف ما	انظر الى ذاتي باتزان وايجابيه
9	اتعامل بهدوء مع المشاكل اليومية مثل الاخرين	اتعامل بهدوء مع المشاكل اليومية مثل صديقاتي

2- صدق البناء: قد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس (الأشفاق الذاتي) من خلال المؤشرات الاحصائية التالية (إيجاد القوة التمييزية بطريقة المجموعتين المتطرفتين - علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس - علاقة الفقرة بالمجال - علاقة المجال بالمقياس - علاقة المجال بالمجالات الأخرى).

#### 9- التحليل الاحصائي ل فقرات مقياس الأشفاق الذاتي:

ويشمل تحليل الفقرات او اختبار ردود الافراد لكل من فقرات الاختبار والكشف عن مستوى صعوبة وقوة الفقرة التمييزية، وفعالية البدائل في فقرات المقياس وهل الفقرة لديها القدرة على التمييز بين الاستجابة المميزة وغير المميزة وهل تعتبر بدائل الاجابة مشجعة للإجابة على الفقرات (الخطيب, 2011: 49).

قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الأشفاق الذاتي على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) طالبة، وقد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس (الأشفاق الذاتي) من خلال المؤشرات الاحصائية الآتية:

أ. القوة التمييزية للفقرات:

لحساب القوة التمييزية لجميع فقرات مقياس اهمال الذات قام الباحثان باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين كما يأتي:

- تطبيق المقياس المؤلف من (30) فقرة على عينة البحث الحالي البالغة (400) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وبعد التطبيق تم اعطاء درجة لكل إجابة عن فقرة على وفق طريقة تصحيح مقياس الأشفاق الذاتي لدى الطالبات.

- ترتيب الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة.
- تحديد (27%) من الاستثمارات الحاصلة على أعلى الدرجات على مقياس الأشفاق الذاتي وعددها (108) استثماراً للمجموعة العليا و(108) استثماراً للمجموعة الدنيا والعدد الكلي للاستثمارات للمجموعتين العليا والدنيا بلغ (216) استثماراً.
- بعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا استعملت الباحثتان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس والبالغ عددها (30) فقرة وقد تبين أن جميع فقرات المقياس كانت مميزة ما عدا الفقرة (1،20،27) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (214).

الجدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الأشفاق الذاتي

نتيجة T	م	جموعه الدنيا		جموعه العليا	
		انحراف المعياري	توسط الحسابي	انحراف المعياري	توسط الحسابي
الدلالة (0,05)					
بر دالة	1,2	0,6	1,7	0,6	1,6
ة	5,3	0,5	1,2	0,9	1,7
ة	5,9	0,7	1,8	0,5	2,4
ة	7,8	0,7	1,6	0,6	2,3
ة	12,3	0,3	1,1	0,8	2,1
ة	9,7	0,5	1,3	0,8	2,2
ة	12,4	0,4	1,2	0,6	2,2
ة	10,4	0,6	1,3	0,6	2,2
ة	9,5	0,5	1,2	0,7	2,1
ة	18,3	0,3	1,1	0,4	2,2
ة	6,7	0,5	1,3	0,7	1,9
ة	3,4	0,8	1,8	0,8	2,2
ة	12,3	0,2	1,0	0,8	2,1
ة	9,4	0,5	1,2	0,8	2,1
ة	14,0	0,4	1,1	0,6	2,2

1	1,9	0,7	1,3	0,6	6,1	ة
1	1,6	0,7	1,0	0,1	7,7	ة
1	1,5	0,6	2,2	0,6	8,0	ة
1	2,2	0,6	1,4	0,7	8,1	ة
2	2,2	0,7	2,1	0,8	1,5	بر دالة
2	2,3	0,7	1,5	0,6	8,5	ة
2	2,3	0,6	1,1	0,3	14,9	ة
2	2,4	0,7	1,5	0,7	9,2	ة
2	2,1	0,7	1,5	0,6	5,6	ة
2	2,0	0,8	1,3	0,7	5,9	ة
2	2,1	0,8	1,7	0,7	3,8	ة
2	1,5	0,7	1,5	0,6	0,3	بر دالة
2	2,0	0,8	1,6	0,8	3,2	ة
2	1,9	0,8	1,6	0,6	3,3	ة
3	1,8	0,7	1,6	0,7	2,6	ة

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: ولحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الأشفاق الذاتي والدرجة الكلية للمقياس فقد استعملت الباحثان معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، إذ كانت جميع الفقرات دالة ما عدا الفقرات (1,20,27) حيث كانت هذه الفقرات غير دالة، وكانت القيمة الجدولية (0,098) ودرجة الحرية (398) ومستوى الدلالة (0,05).

ج- علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه: إذ قام الباحثان بحساب (معامل ارتباط درجة كل فقرة وبين المجموع الكلي للمجال الذي تنتمي اليه الفقرة باستعمال (معامل ارتباط بيرسون)، ومعالجتها بالمعادلة التائية، إذ كانت معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائية ما عدا الفقرات (1,20,27) إذ كانت غير دالة عند مستوى دلالة (0,05) والقيمة الجدولية كانت (0,098) ودرجة الحرية (398).

د- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس: إن ارتباط المجالات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس هي قياسات اساسية للتجانس لأنها تساعد على تحديد مجال السلوك المراد قياسه (Anastasi,1976:155), لتحقيق ذلك استعمل معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجات افراد كل مجال والدرجة الكلية للمقياس وكانت جميع معاملات الارتباط دالة ما عدا الفقرات (1,20,27) إذ كانت غير دالة عند مستوى دلالة (0,05)، إذ أن دلالة قيمة معاملات ارتباط

بيرسون المستخرجة لل فقرات المميزة أعلى من القيمة الجدولة البالغة (0,098) وبدرجة حرية (398).

هـ- استخراج علاقة المجال بالمجالات الأخرى (مصفوفة الارتباطات الداخلية): قامت الباحثتان بالتحقق من هذا النوع من الارتباط باستعمال معامل ارتباط بيرسون، إذ تم إيجاد الترابطات الداخلية بين كل مجال والمجالات، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً وهذا يعني إنها متسقة داخليا إي إنها صادقة في قياس مفهوم الأشفاق الذاتي.

**ثانياً: الثبات Indicators Reliability: تحققت الباحثتان من ثبات مقياس الأشفاق الذاتي بالطرق الآتية:**

1- معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي (Coefficient Cronbach – Alpha): إذ قامت الباحثتان باستخراج قيمة الثبات بطريقة الفاكرونباخ من خلال تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالبة اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة فكانت قيمة معامل الثبات (0,75) وهو معامل ثبات جيد.

2- إعادة الاختبار :- إذ يتم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة من خلال حساب الارتباط بين درجات مجموعة من المستجيبين على المقياس بعد تطبيقه وبفاصل زمني بين التطبيقين (عبد الرحمن، 2008: 180)، إذ طبقت الاداة على عينة خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (30) طالبة وبعد اسبوعين تم إعادة الاختبار على العينة نفسها، وتم حساب العلاقة بين التطبيق الاول والثاني لكل أداة باستخدام معادلة بيرسون حيث بلغ معامل الثبات (0,84) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه.

10- المؤشرات الإحصائية لمقياس الأشفاق الذاتي:

قامت الباحثتان بحساب الخصائص الإحصائية لمقياس الأشفاق الذاتي للتأكد من أن درجات أفراد عينة التحليل الإحصائي تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وللتأكد من صحة إجراءات بناء هذا المقياس والركون الى نتائج تطبيقه فيما بعد، ولغرض التعرف على مدى قرب أو بعد الدرجات من التوزيع الاعتدالي فقد عمدت الباحثة باستخراج بعض المؤشرات الإحصائية الخاصة بالمقياس من خلال تطبيق برنامج (SPSS) الإحصائي لأفراد العينة جميعهم والبالغ عددهم (400) طالبة من طلبات المرحلة المتوسطة، والجدول (5) يوضح ذلك:

## الجدول (5)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الأشفاق الذاتي

المؤشرات الإحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	47.5
الوسيط	47
المنوال	48.00
الانحراف المعياري	7.55
الخطأ المعياري	0.38
التباين	57.03
الالتواء	0.62
التفرطح	0.10
المدى	35
أقل درجة	35
أعلى درجة	70
المجموع	19000

❖ الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثتان الوسائل الإحصائية في معالجة البيانات وبالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

المبحث الرابع: عرض النتائج والتوصيات والمقترحات

### أولاً: عرض النتائج (The results raising) :-

يهدف البحث الحالي الى قياس مستوى الأشفاق الذاتي لدى الطالبات في المرحلة المتوسطة.

للتعرف على مستوى الأشفاق الذاتي لدى الطالبات طبقت الباحثتان مقياس الأشفاق الذاتي على عينة البحث والبالغة (400) طالبة، وبعد معالجة البيانات التي تم الحصول عليها، بلغ المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث (47,5) وانحراف معياري قدره (7,55)، وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (54) درجة، واستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (T.test) تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (1,85) درجة، وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (399) والجدول (6) يوضح ذلك :



## الجدول (6) الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي للمقياس

الدلالة (0,05)	القيمة التائية		الوسط الفر ضي	الانحراف المعيا ري	المتوسط ال سابي	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسو بة					
دالة	1,96	1,85	54	7,55	47,5	400	الأشفاق الذا تي

وتشير البيانات في الجدول (6) إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الوسط الفرضي، إذ تبين إن المتوسط الحسابي (47,5) لعينة البحث أصغر من المتوسط الفرضي (54)، مما يشير إلى أن عينة البحث وهم طالبات المرحلة المتوسطة لديهم تدني في درجة الأشفاق الذاتي وهذه النتيجة تتفق مع النظرية المتبناة، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث توصي الباحثان بعدد من التوصيات والمقترحات.

ثانياً: التوصيات

## في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة ما يلي:

- 1- يمكن الاستفادة من مقياس الأشفاق الذاتي في وزارة التربية للكشف عن الطالبات اللاتي لديهن ضعف في الأشفاق الذاتي سواء على طالبات المرحلة المتوسطة أو على المراحل الأخرى.
- 2- يمكن للمرشحات التربويات الاستفادة من المقياس المعد لغرض تشخيص درجة الأشفاق الذاتي لدى الطلبة.
- 3- أثارة اهتمام المدرسين والمرشدين التربويين بأهمية الأشفاق الذاتي وخاصة لدى طلبة المرحلة المتوسطة.

## ثالثاً: المقترحات

استكمالاً للبحث وتطويراً لنتائجه اقترحت الباحثة الآتي:

- 1- إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على الايتام في دور الدولة.
- 2- إجراء دراسة مقارنة بين الكليات للأقسام العلمية والإنسانية على متغير الأشفاق الذاتي .
- 3- إجراء دراسة مقارنة بين الاقسام الداخلية للبنين والبنات.

## المصادر

### أولاً: المصادر العربية

- الخطيب, احمد حامد والخطيب, محمد احمد (2011): الاختبارات والمقاييس النفسية , ط1 , دار الحامد للنشر , عمان , الأردن.
- العاسمي, رياض نايل (2014): الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد , مجلة جامعة دمشق, 30(1) , 17-56.
- منصور, طلعت وبشاي, حليم (1982): دليل مقياس مفهوم الذات للأطفال في مرحلتي الطفولة الوسطى والمتأخرة , كلية الآداب بجامعة الكويت.
- النعيمي, مهند عبد الستار (2014): القياس النفسي في التربية وعلم النفس , المطبعة المركزية , جامعة ديالى , العراق.
- وزارة التربية: نظام المدارس المتوسطة لسنة ٢٠١١ , العراق.

### ثانياً: المصادر الاجنبية

- Leary, M.R. (2007). Motivation al and emotional aspects of the self. Annual Review of psychology, 58,317-344.



- **Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27. Oxford University Press.**
- **Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self . Self and Identity, 2(2), 85-102.**
- **Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007): An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits, Journal of Research in Personality, 41, 908-916.**

### ملحق (1)

استبانة آراء المحكمين لبناء مقياس الأشفاق الذاتي

(المقياس بصورته الأولية)

جامعة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

ديالى

**كلية التربية للعلوم الإنسانية**  
**قسم العلوم التربوية**  
**والنفسية**

**الدراسات العليا – الماجستير الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**الدكتور ..... المحترم**

**تروم الباحثة القيام بالدراسة الموسومة بـ (الأشفاق الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة).**

**ومن متطلبات البحث قامت الباحثة بأعداد أداة لقياس الأشفاق الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة, لذا اعتمدت الباحثة نظريه نيف (٢٠٠٣) وتعريفها (Neff,2003) للأشفاق الذاتي (Self-Compassion) إذ عرفته هو (معاونة الذات, واتخاذ وجهة تفهميه غير تحكمية تجاه قصور الذات واخفاقاتها, وأدراك أن التجارب المؤلمة هي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة).**

**– ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية تتوجه اليكم الباحثة في مدى صلاحية الفقرات ووضوحها, وكذلك مدى صلاحية الإجابة, علماً أن بدائل الإجابة هي (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي أحياناً, لا تنطبق علي ابدأ), لذا يرجى الاطلاع على الفقرات وأبداء رأيكم حول صلاحية الفقرات من عدم صلاحيتها مع إجراء بعض التعديلات التي ترونها مناسبة.**

## مع الشكر والتقدير

الباحثة

الباحثة

أمنة ياسين إبراهيم

أ.م.د سناء علي حسون

1- اللطف بالذات: وهو يعبر عن الدفاء والفهم العاطفي للفرد نحو ذاته في مواقف عدم

الكفاءة الذاتية.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل
١	أتعاطف مع ذاتي عند التعرض لموقف مؤلم.			
٢	أعطي لنفسي الراحة التامة عند الشعور بالإرهاق.			
٣	أقبل ذاتي رغم عيوبها.			
٤	أعطف على ذاتي لعدم قدرتها في تلبية جميع احتياجاتها.			
٥	أستطيع استيعاب ذاتي عند حدوث المشاكل.			

2- الوعي بالإنسانية المشتركة: وهو رؤية وإدراك الفرد لجميع خبراته الانفعالية السعيدة

والمؤلمة على أنها خبرات إنسانية مشتركة بين الجميع.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل
١	أحاول النظر الى اخطائي على انها جزء من أخطاء البشر.			

٢	أ تذكر دائماً أن المشاكل اليومية هي جزء من الحياة الإنسانية.		
٣	عندما أمر بمواقف صعبه أذكر ان هنالك أناس كثر يمرون بمشاكل مماثله.		
٤	أتعامل بهدوء مع المشاكل اليومية مثل الآخرين.		
٥	أستطيع تجاوز المشكلات مثل الآخرين.		

3- التعقل والحكمة: وهو مراقبة الفرد لأفكاره ومشاعره والانفتاح عليه بشكل متوازن،

وعدم اطلاق الأفكار السلبية لذاته.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل
١	أستطيع السيطرة على انفعالاتي عند الغضب.			
٢	أفكر بعقلانية في الأمور التي تخصني.			
٣	أحاول اقناع ذاتي أن الأمور جيدة حتى عندما أشعر بالإحباط.			
٤	أسعى بكل جهد لحل المشكلات التي تواجهني.			
٥	أحاول أن أفكر بعقلانية عندما أتعرض لضرف ما.			

4- حماية الذات: وهو حرص الفرد على عدم إجهاد ذاته من خلال تجنبه للأفكار السلبية

وحرصه على عمل مهارات تساعد في حل مشكلاته وتحمل ضغوط الحياة.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل

١	أسى بكل جد للابتعاد عن الأفكار السلبية التي تراودني.
٢	أكون حذره تجاه المواقف المؤلمة التي تؤثر سلباً على ذاتي.
٣	أحرص دائماً للاطلاع على المهارات الجديدة التي تساعدني في حل مشكلاتي.
٤	أحاول حل المشكلات التي تواجهني بطريقه موضوعية.
٥	أبتعد عن المشكلات التي تجهد نفسي.

5- صيانة الذات: هو قدرة الفرد على استعادة قوته وترميم ذاته ووقايتها من كل ما

يؤثر سلباً على نفسيته.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل
١	أسى لتعلم الخبرات الجديدة للوقاية من المشكلات.			
٢	أجد ذاتي بعد كل مشكلة أتعرض لها.			
٣	أتوخي الحذر من مسببات المشاكل.			
٤	أستعين بصديقاتي لتجاوز المشكلات.			
٥	أسى لأستجماع نفسي بعد كل مشكلة.			

6- العزلة: هو انعزال الفرد عن المجتمع، عندما يفشل أو يمر بتجارب مؤلمة، يشعر أنه

الوحيد في الكون الذي يتعرض لهذه المواقف، أما حينما ينفتح على المجتمع، فيجد

المساندة والمشاركة من الآخرين، وبالتالي ليس هو الوحيد الذي يفشل أو يخفق في عمل

ما.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل
١	أفضل العزلة عندما أمر بموقف صعب.			
٢	أشعر بالوحدة عند التعرض لموقف مؤلم.			
٣	أشعر أنني الوحيد الذي اتعرض لهذه المواقف المؤلمة.			
٤	أحبذ الانعزال عن الآخرين عند التعرض للمشاكل كي لا.			
٥	أشعر أن الانعزال عن صديقاتي يسبب لي الحزن.			

## ملحق (2)

## مقياس الأشفاق الذاتي بصيغته النهائية

## عزيزتي الطالبة ...

امامك مجموعة من الفقرات يرجى التفضل بقراءتها بشكل دقيق والإجابة عنها للتعبير  
موقفك، علماً أن اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ولا داعي لذكر الاسم.

## تعليمات تطبيق المقياس:

الاجابة على الفقرات المقياس بوضع علامة (✓) بجانب كل فقرة وتحت المستوى الذي

ينطبق عليك وكما موضح في المثال الآتي يوضح ذلك:

لا تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي	الفقرة
أبداً	أحياناً	دائماً	



		✓	
--	--	---	--

ت	الفقرة	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي ابداً
1	اتعاطف مع ذاتي عند التعرض لموقف مؤلم.			
2	انظر الى اخطائي على انها جزء من اخطاء البشر.			
3	اسيطر على انفعالاتي عند الغضب.			
4	اسعى بكل جد للابتعاد عن الأفكار السلبية التي تراودني.			
5	اجدد ذاتي بعد كل مشكلة أتعرض لها.			
6	افضل العزلة عندما امر بموقف صعب.			
7	اعطي لنفسي الراحة التامة عند الشعور بالإرهاق.			
8	اتذكر دائماً أن المشاكل اليومية هي جزء من الحياه الإنسانية			
9	افكر بعقلانية في الأمور التي تخصني.			
10	اكون حذره تجاه المواقف المؤلمة التي تؤثر سلباً على ذاتي.			
11	اسعى لتعلم الخبرات الجديدة للوقاية من المشكلات.			
12	اشعر أنني الوحيدة التي أتعرض لهذه المواقف المؤلمة.			
13	اتقبل ذاتي رغم عيوبها.			
14	عندما امر بمواقف صعبه اذكر ان هنالك اناس كثر يمرون بمواقف مماثلة.			
15	استطيع تجاوز المشكلات مهما كانت حدتها.			
16	لدي قناعه ان الأمور السيئة ستصبح جيدة مهما استغرقت من وقت.			

			أسعى بكل جهد لحل المشكلات التي تواجهني.	17
			الوم ذاتي عند الوقوع في خطأ ما.	18
			أتوخى الحذر من مسببات المشاكل	19
			أبتعد عن المشكلات التي تجهد نفسياتي.	20
			استطيع استيعاب ذاتي عند حدوث المشاكل	21
			أحاول حل المشكلات التي تواجهني بطريقه موضوعيه	22
			أستعين بصديقاتي لتجاوز المشكلات.	23
			أحبذ الانعزال عن الآخرين عند التعرض للمشاكل.	24
			أبتعد عن المشكلات التي تجهد نفسياتي.	25
			أستطيع التفكير براحة أكثر عند الانعزال عن الآخرين.	26
			أشعر بالوحدة عند التعرض لموقف مؤلم.	27
			أحاول النظر الى ذاتي بطريقه متوازنة وإيجابية	28
			أسعى لاستعادة ذاتي بعد التعرض للمشاكل.	29
			أجتهد دائماً على تنميته قدراتي في حل المشاكل التي تواجهني.	30

## الأشفاق الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

### المخلص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الأشفاق الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، وأعدت الباحثتان مقياس الأشفاق الذاتي وفق ( وتكون من (30) فقرة، Neef,2003 نظرية نيف ) وستة مجالات، وثلاثة بدائل، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السيكمترية للمقياس كالصدق الظاهري وصدق البناء، مؤشرات الثبات بطريقتي الفاكرونباخ إذ كانت قيمته (0,75)، وطريقة إعادة الاختبار إذ بلغت قيمته (0,84)، وتمت معالجة البيانات باستعمال ( وعددٍ من الوسائل الإحصائية، SPSS برنامج ) وتوصلت الباحثتان إلى تحقيق هدف البحث بـ الأشفاق الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة وبناءً على النتائج خرجت الباحثتان بعدد من التوصيات والمقترحات.

### الباحثين

جامعة ديالى/ كلية التربية  
للعلوم الانسانية

جامعة ديالى/ كلية التربية  
للعلوم الانسانية

### عناوين الاتصال

zubei844@gmail.com  
Adnan.ps.hum@uodiyala.edu.iq

الكلمات المفتاحية الأشفاق, الذاتي, المرحلة المتوسطة .

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)