



الشفقة بالذات لدى طلبة كلية التربية

أ.م.د. خالد أبو جاسم عبد

جامعة القادسية - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية

Khalid.abd@qu.edu.iq

مستخلص البحث :-

يهدف البحث، التعرف على الشفقة بالذات لدى طلبة جامعة القادسية / كلية التربية وفق متغيرات التخصص الدراسي المرحلة الدراسية، على عينة عددها (100) طالب وطالبة موزعين بالتساوي حسب الجنس (ذكور - إناث) والتخصص الدراسي (علمي - إنساني) والمرحلة الدراسية (ثانية - رابعة) وبعد تطبيق مقياس البحث وتحليل الاجابات احصائياً توصل الباحث الى وجود درجة عالية من النضج العقلي والانفعالي بالتالي يتمتعون بدرجة عالية من الشفقة بالذات كما انه لا يوجد فروق بين التخصصين العلمي والانساني ، و بناءً على ما توصل اليه البحث من نتائج يوصي الباحث بتعزيز مكونات الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعات والاستمرار في ممارستها وقت المحن والمواقف الصعبة واستخدام الشفقة بالذات كمدخل علاجي لخفض القلق والاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة ومساعدة الطلاب على تقييم جوانب القوة والضعف في شخصياتهم وتعزيز جوانب القوة واللفظ بالذات عند التعامل مع الجوانب السلبية واقتراح عمل مزيد من الدراسات لقياس الشفقة بالذات وفق متغيرات النوع والتخصص لدى عينات متنوعة وبظروف مختلفة وكذلك عمل برامج إرشادية تهدف الى تعرف الطلاب ماهية الشفقة بالذات وكيفية التعامل مع المواقف الصعبة باتزان وعقلية منفتحة واجراء دراسات حول الشفقة بالذات وعلاقتها مع صور الجسد لدى الذكور والاناث

كلمات مفتاحية : الشفقة بالذات ، طلبة

Self-compassion among students of the College of Education

Assistant Professor Dr. Khaled Abu Jassim Abd

University of Al-Qadisiyah - College of Education - Department of Educational and Psychological Sciences

Khalid.abd@qu.edu.iq

Abstract:

The research aims to identify self-compassion among students of Al-Qadisiyah University / College of Education according to the variables of academic specialization and academic stage, on a sample of (100) male and female students distributed equally by gender (male - female) and academic specialization (scientific - humanities) and academic stage (second - fourth). After applying the research scale and statistically analyzing the answers, the researcher concluded that there is a high degree of mental and emotional maturity, thus they enjoy a high degree of self-compassion, and there are no differences between the scientific and human specializations. Based on the results reached by the research, the researcher recommends strengthening the components of self-compassion among university students and continuing to practice it during hardships and difficult situations. Self-



compassion is used as a therapeutic approach to reduce anxiety, depression and psychological loneliness among university students and help students evaluate the strengths and weaknesses in their personalities and enhance the strengths and kindness of the self when dealing with negative aspects. He suggested conducting further studies. To measure self-compassion according to gender and specialization variables in various samples and under different circumstances, as well as to develop guidance programs that aim to introduce students to the nature of self-compassion and how to deal with difficult situations with balance and an open mind, and to conduct studies on self-compassion and its relationship with body images in males and females.

Keywords: self-compassion, students

(1) مشكلة البحث

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطالب باعتبارها المرحلة التي تصقل فيها مكونات الشخصية المعرفية والانفعالية والاجتماعية وغيرها . ولكي يكون انسانا متوافقا مع نفسه ولديه القدرة على مواجهة المشكلات المهمة التي يعيشها في هذه المرحلة والمراحل المستقبلية ومما لاشك ان بعض طلاب الجامعة يواجهون مشكلات متباينة قد تكون اكااديمية نفسية اجتماعية الا انهم يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع انفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات قد نجد ان البعض ينجح في ذلك وقد يفشل البعض لذلك نجد البعض حسب تعبير NEFF يتعامل مع خبرات الفشل والاحباط التي يتعرضون لها بتعاطف ايجابي مع انفسهم والانفتاح التام على خبراتهم بيقظة عقلية بدلا من انكارها او معالجتها بطريقة انفعالية وهذا ما يجعلهم بمنأى عن الى حد ما عن المشكلات الانفعالية التي قد تصيب الافراد الآخرين الذين ليس لديهم القدرة على مواجهة خبراتهم المؤلمة فهم نتيجة لذلك يعيشون حالة من القلق والاكتئاب والتوتر وتنسم شخصياتهم بالجمود الفكري والعزلة الاجتماعية ترى نيف ان العامل الاهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب الالم والمعاناة هوة الشفقة بالذات وميول الذات وتقديرها والتعاطف معها وهذا العامل له ارتباط وثيق بجوانب الشخصية للفرد كالانفتاح على الخبرة و يقظة الضمير والانبساطية وغيرها من السمات الايجابية فقد اشارت نتائج الدراسات التي قامت بها نيف وآخرون على طلاب الجامعات الى ان الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي وان الطلاب الذين يمتلكون هذه الصفات هم اقل معاناة للقلق والاكتئاب مقارنة مع الذين يتعاملون بقسوة في تلك المواقف (Allen&Knight,2005,239) اشارت دراسة الى ان طلاب الجامعات الذين لديهم ميل الى الشفقة بالذات من المتوقع ان يواجه القليل من الانفعالات السلبية وان شخصياتهم تنسم بالمرونة في المواقف الضاغطة التي تسبب الفشل والاحباط كذلك اشارت دراسات ثوميسون والتر الى وجود علاقة طردية بين بين اليقظة العقلية وابعاد الشفقة بالذات والضمير الحي والمقبولية الاجتماعية (Thompson&walt, 2007,1875-1885) واشارات نتائج الدراسات التي اجريت على الشفقة بالذات ان لها علاقة ايجابية بينها وكلا من التنظيم الانفعالي سحر عام 2016 والاقدام على المخاطرة وسمات الشخصية الانبساطية المقبولية الضمير وتقدير الذات جهاد علاء الدين 2015 والصمود النفسي وترتبط سلبيا مع بعض المتغيرات ومنها القلق الاجتماعي والاكتئاب جهاد الدين علاء 2015 كذلك تتباين الآراء حول مسالة الفروق بين الجنسين فقد بينت بعض



الدراسات ومنها دراسة بيرري وبيشوب وآخرون إلى أن الإناث أكثر شفقة من الذكور وذلك لأن الإناث يملكن احساساً داخلياً بالاعتماد على أنفسهن وأكثر تعاطفاً من الذكور بينما أشارت بعض الدراسات إلى أن الإناث أكثر ممارسة للنقد الذاتي مقارنة مع الذكور وأقل شفقة منهم وفي ضوء هذا يمكن بلورة مشكلة الدراسة بالتساؤلات الآتية :-

- 1- ما مدى تمتع طلبة كلية التربية / جامعة القادسية بالشفقة بالذات.
- 2- هل يتباين مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة كلية التربية / جامعة القادسية وفقاً لمتغير التخصص (العلمي الانساني)

(2) أهمية البحث

إن الشفقة بالذات عنصر فعال ومهم من عناصر الصحة النفسية وإن الشفقة بالذات عامل مهم في تعامل الفرد مع مشكلاته وخبراته السلبية التي تجلب له الاحباط والفشل و الاكتئاب وكذلك المعاناة وتعني الشفقة بالذات ميول الذات نحو تقديرها والتعاطف معها إلى الرأفة بالذات وعدم القاء اللوم عليها وانتقادها بشدة عند التعرض لهذا المواقف السلبية المحيطة.

تري نيف (a, Neff, 223, 2003) إلى أن الشفقة بالذات هي علامة إيجابية مميزة السعادة النفسية الإيجابية وتساعد وتساعد على تخطي حاجز الفشل والآثار السلبية لمواقف ومشكلات الحياة الضاغطة المحيطة عندما يعيش الفرد في مثل هذه المواقف ويفشل في إيجاد الحلول لهذه المشكلات فأن الأفراد الذين يتعاملون معها بشفقة على ذاتهم يكونون أكثر مرونة في التعامل مع هذا المشاكل وكيفية التخلص من هذا الآثار وأكثر انفتاحاً على خياراتهم وأكثر علانية في التعامل في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية موازنة مع الافراد والغير مثقفين بذاتهم (a, Neff 223, 2003) وإن الذين يواجهون النقد الاذع لأنفسهم نجدهم يعيشون في انعزال عن الآخرين وتوحد مع ذاتهم العوامل تؤدي إلى سيطرة الانفعالات و التعاملات السلبية على ذواتهم في لحظات الغضب نيف (a, Neff 2003, 223) والاتزان في حال رد فعلها للتوترات المستثارة وانخفاض مستويات الوجدان السلبي وتقييم للذات أكثر واقعية من تقدير الذات (Neff&Beretvas.2010.1) وقد يؤدي الفشل الدراسي والنكسات إلى تفاقم القلق ومع ذلك فأن العوائق المعرفية للقلق يمكن تخفيفها عبر الشفقة بالذات وهذا ما توصلت إليه دراسة (Bergen&Dessa.2013) حول تأثير الشفقة بالذات في خفض سمة القلق (Bergen&Cheon.2013)

إذ إن الفرد الذي يشعر بالشفقة نحو ذاته ولو لم يكن في حالة جيدة جداً، فإنه سوف يشعر بالشفقة نحو الآخر حتى ولو كان يستهجن أفعاله والشفقة بالذات تجنب من الفرد من الوقوع في النقيضين انحطاط الذات وتعزيز الذات (Breines&Chen.2012)

ورأى كل من (Allen&leary.2010) بأن الشفقة بالذات ترفع من إمكانية الشخص عندما يواجه مشكلة ما عبر تبني استراتيجية توافق غير تجنبية مثل أن يعيد صياغة المشكلة بطريقة إيجابية أو يتبنى استراتيجية حل المشكلات وأن مثل هذه الطرق التوافقية ربما تسهل التوافق مع الحياة (Allen&leary.2010.107)

والشفقة بالذات اثير على السمات الشخصية للفرد، إذ أشارت دراسة العاسمي (2014) حول العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة إلى وجود علاقة إيجابية بين ابعاد الشفقة بالذات الثلاثة وبين سمات الشخصية (الانبساطية، والانفتاح على الخبرة والمقبولية، والضمير الحي)، مع



وجود فروق بين الجنسين للشفقة بالذات لصالح الاناث وبين طلاب الكليات الإنسانية والعلمية لصالح طلاب الكليات الإنسانية (العاسمي 2014:17)

وتوصلت دراسة (منصور 2015) حول المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب لدى طلاب قسم التربية الخاصة إلى أن الشعور بالذات والحكم على الذات واليقظة العقلية تسهم في بعد دافعية الإنجاز (منصور ، 2015)

وتحسن الشفقة من جودة الحياة وتخفف من مستوى الانفعالات السلبية وتشعر الفرد بالتفاؤل وتقوي الروابط الاجتماعية وتقلص قمع الأفكار وتقلل من لوم الذات وانتقادها وتحسن من الدافعية للأداء (0910). (Neff Et.2007) إذ إن الأفراد الذين يتمتعون بالشفقة بالذات يميلون الى مساعدة الآخرين ويبنون علاقات وطيدة معهم مما ينعكس على انفسهم وانهم لا يسعون الى تحقيق مكاسب لأنفسهم ويتجنبون إيذاء الآخرين ويتسمون بالموضوعية وهذا عليه دراسة (Crocker&Canevello, 2008) ما اكدت والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة (Crocker&Canevello. 2008)

وتؤدي الشفقة بالذات الى زيادة المرونة النفسية إذ أظهرت نتائج دراسة (Ying.2009) الى وجود ارتباط موجب بين المرونة النفسية والشفقة بالذات بمكوناتها الثلاثة اللطف بالذات اليقظة العقلية الإنسانية المشتركة) دراسة قامت بها نيف (Wen.2009.P309) وفي وبيتان (Neff&pittman.2010.1) حول العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب للتعرف على الفروق بينهما فيما يتعلق بالسعادة النفسية حيث تكونت العينة من (235) مراهقاً من طلاب المرحلة الثانوية ذكوراً وإناثاً، و (287) طالباً وطالبة من الجامعة، وقد أظهرت النتائج ان الشفقة بالذات ترتبط ايجابياً مع السعادة النفسية والتفريق الشخصي والدعم الأسري والتفاعلات الاجتماعية لدى المراهقين والشباب معاً مع وجود فروق بين الذكور والاناث (Neff&pittman.2010.P225) وأشارت دراسة الصالح الذكور (Neff& Beretvas.2012) ان الشفقة بالذات ترتبط ايجابياً مع سمة تقدير الذات Self-Esteem لكنه ليس ارتباطاً مرتفعاً ايضاً الشفقة بالذات متميزة مع تقدير الذات لان الشفقة بالذات منبئ قوي للعلاقات الإيجابية

(3) اهداف البحث

تعرف : يهدف البحث الحالي التعرف:-

- 1- الشفقة بالذات لدى طلبة كلية التربية / جامعة القادسية.
- 2- الفرق في الشفقة بالذات لدى طلبة كلية التربية / جامعة القادسية وفق متغير النوع (ذكور - اناث) -
- 2- الفرق في الشفقة بالذات لدى طلبة كلية التربية / جامعة القادسية وفق متغير الشخص (علمي / انساني).

(4) حدود البحث :-

يتحدد البحث الحالي بعينة من طلبة كلية التربية / جامعة القادسية المشتملة (الفيزياء - الرياضيات - اللغة العربية - قسم العلوم التربوية والنفسية) للعام الدراسي (2018 - 2019) وتتراوح اعمارهم ما بين 18 - 22 سنة .

(5) تحديد المصطلحات :-

الشفقة بالذات Self-compassion
عرفها كل من



- 1- نيف (Neff-2005) : اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة ام الخيبة والفشل ينطوي على اللطف بالذات وعدم الانتقاد لتحديدتها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الشباب ومعالجة المشاعر في وعي الفرد
- 2- علوان (2016) شعور داخلي بالألم الانفعالي وشعور بالتأثير الايجابي تجاه هذا الألم
- وقد تبني الباحث تعريف نيف (Neff.2003) والذي عرفته بأنه (اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة ام الخيبة والفشل ينطوي على اللطف بالذات وعدم الانتقاد لتحديدتها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الشباب ومعالجة المشاعر في وعي الفرد).
- التعريف الاجرائي، الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الشفقة بالذات المتبنى الحالي

الفصل الثاني

الإطار النظري و دراسات سابقة

ان العلماء اختلفوا فيما بينهم في تحديد معنى ومفهوم الشفقة بالذات فبعض مثل (وليم جيمس) (فرويد) ينظرون اليه بانه العطف ورحمة في تقديم المساعدة لهم وعمل أي شيء لهم (Brach, 2003, P235) في حين رأي علم النفس الوجودي ان الشفقة أن الشفقة بالذات هي عنصر من عناصر الصحة رأي منظور علم النفس الوجودي ان الشفقة بالذات هي عنصر من عناصر الصحة الفعلية و التعيسة وتتمثل تكامل متوازن بين الاهتمام بالذات وعدم لقاء اللوم عليها وانتقادها يستداه والاهتمام بالآخرين عندما يمر بخبرات غير ساره ومؤلمة (Brad, 2003:235)

بعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي من النواحي النفسية والجسمية وان الشعور بالشفقة على ذات الانسان هو شعور صحي لدى الفرد ويساعده على عدم الاستسلام للحزن والفشل والمواقف المؤلمة

يشير (ونغ، 2005، Wang) ان الشفقة تشتق من منظور نمائي هدفة ضغط النوع لكافة الكائنات الحية فكل الصغار في حاجة كبيرة الى الرعاية والحماية في حياتهم المبكرة بسبب عجزهم الشديد على حماية انفسهم وهذا أمر قطري يتطلب نمواً في بعض الأجزاء الدماغية وإفراز الهرمونات التي تسير نحو روابط التعلق السوي بالآخر

يرى Boyr 2012 ان الشفقة بالذات مصطلح يعني من الناحية اللغوية انه الوعي التحقيق ورقابة من الألم الذي ينتج عن خبرات الذات والآخرين

في حين 2010، Goets اضافة على مصطلح الشفقة بالذات انها خبرة عاطفية الوظيفة الاساسية لها هي تسهيل التعاون ومساعدة الآخرين الذين يشعرون بالألم والخبرات الفاشلة (Goets, et, 2010:351-355)

وان التجارب الانسانية المشتركة يشير الى ان الناس غالباً يكونون أكثر الماً نحو انفسهم مما يسترعي عناية الآخرين لهم وان المعاناة الألم نابعة من الخوف من الانانية (Egoism) وتعرف الذات (self - indulgence) او التمرکز حول الذات حيث تعني أنها الشفقة بالذات وليس التمرکز حولها (Neff, 2003, 85, 101)

كما ان بعض العلماء يرون ان الشفقة بالذات هي نفسها الشفقة على الذات (self - Pity) الا ان الشفقة على الذات تعني بالحالة النفسية التي تجعل الفرد في حالة عدم التشغيل الاجانب من جوانب حياته بالإضافة الى



فقدان الثقة بالآخر بن عدم القدرة على التعامل مع ما يواجههم من امور مؤلمة فهي تصدر الاحكام القاسية على ذات الانسان وبعين الفرد في حالة من العزلة على العكس من الشفقة بالذات.

وان الافراد الذين يعانون من الشفقة على الذات يرون بأن المشاكل تصيبهم وحدهم بأن الأشخاص الآخرين يتعرضون لنفس هذه المشاكل السلبية مثلهم وان الشفقة بالذات تعني السعي وراء معرفة الفرد من اجل شق الخيرات المتنوعة التي يتعرض لها الآخرين أي يبتعد عن التمرکز على الذات النظر الى ما تعبر حالة الآخرين من خيرات متنوعة ومختلفة (Neff، 2003، 244)

كما تختلف الشفقة بالذات (self - compassion) حق مفهوم اجهاد مفهوم اجهاد الشفقة (- fatigue compassion) ومعناها ان المعاناة الشخصية تكون ناتجة عن الاجهاد و العمل في الظروف التي تكون خالية من العاطفة وتكون مؤلمة ومفضيه وفرط الاثارة و القلق الزائد والخوف من التعامل مع بعض الاشخاص (Beaumont& et, 2016:34)

وان نيف عدت بأن السعادة النفسية لیت سلامة من الامراض النفسية لیت سلامة من الأمراض النفسية أو الشعور بالرضى فقط بل ان الشفقة هي مصدر من مصادر السعادة للإنسان (Neff، 2003)

كما أكد kyennng 2013 ان الشفقة بالذات بديل عن الرفاهية النفسية حيث انها عامل من عوامل المنبئة بالرفاهية Psychological. well-being النفسية و الصحة العقلية وهذا بالاتفاق مع النتائج التي توصلت اليها دراسة Neff 2014:costigan & من الارتباط بين الشفقة والرفاهية النفسية بشكل ايجابي حيث تكون المستويات المرتقبة من الرفاهية النفسية كتقبل الذات والرضا عن الحياة ومعنى الحياة

يشير الشربيني في وصفة للشفقة بالذات على انها تتضمن الفهم الواعي للذات وتطره الفرد الى خيرات بانها تمثل خبره انسانية مشتركة بدلاً من الانعزال و الابتعاد عن الآخرين وذلك يساعد على التعامل بواقعية مع المشكلات من خلال دحض الافكار والمشاعر السلبية واحداث اتزان في حياته

ان الشفقة بالذات تعني التعامل مع الانفعالات السلبية بأسلوب متوازن لان المشاعر قد تكون مكبوتة مبالغ فيها هذه المواقف تبع في تماثل المليات المتعلقة بالخبرات الشخصية للأشخاص الذين يعانون هذه الخبرات (151-85)

(Neff، 2003، 85)

تري بعض الدراسات والخبرات الانسانية ان الناس صنفان الصنف الأول يكون أكثر قسوة و لم تجاه نفسه مما يتطلب ذلك عناية الآخرين له وان شدة التعامل مع الذات ينبع من الخوف والانانية وان الشفقة بالذات أو التمرکز حول الذات يميل الى تعزيز الاهتمام والرأفة وبذلك يكون معترفاً بأن المعاناة و الفشل هي جزء من التجربة لدى الناس الذين سيطرت عليهم الشفقة بالذات مع عدم الحكم على النفس وهذه الحكم يكون اقل من حكم الناس على نفسه (Neff, 2003, 85-151)

أ- اللطف بالذات مقابل انتقاد الذات (Kindness-Self) (Self-Judgment)

حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها (250-2003, 223) Neff، كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفع العاطفي نحو الذات، وخصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما، أو الفشل في تحقيق أمر ما (Judgment-Self) (Neff, 2003: 318) وذلك بدلاً من نقد الذات مثل الأشخاص الذين لديهم شفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين، وقد يفشلون في تحقيق أهدافهم في الحياة، وهذا أمر لا مفر منه في أحيان كثيرة، لذلك يميلون إلى أن يكونوا لطيفين مع أنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات أو انتقادها، وهذا ما يساعدهم على التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرون بها بموضوعية وبعقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه. وبالمقابل نجد الفرد الذي يرفض الواقع، وينتقد ذاته بقسوة



عندما يمر بالخبرات غير السارة تزداد معاناته، والتي تتخذ أشكالاً من التوتر (Neff and Vonk, 2009,23-50)

ب- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة (Common Humanity)

هذا المكون يتضمن الدمج بين الذات والآخرين فهو ادراك الصلة بين التجارب الذاتية وتجارب الاشخاص الآخرين وادراك المعاناة الشخصية وعدم الكفاية الذاتية هوة من تجارب الإنسانية المشتركة (2007,0908) (neef،

رات نيف (2003) (neef) ان البشر جميعا يعانون وهذه المعاناة انسانية عامة وحينما لا يعترف الشخص الا بمعاناته وحدة في هذا العالم فان هذه المعاناة تعني الموت الكمالية العزلة (وقالت نيف من شأن الالم ان يقرنا من الآخرين فذلك لان شقاء الفرد يكشف لنا بقسوة لذلك نجد انفسنا مدفوعين الى مشاركة ايجابية (العاسمي، 26:2014)

ت- اليقظة العقلية (mindfulness) مقابل التوحد المفرط (autism only)

يعرف هذا المكون على انه الممارسة التي يكون فيها الأفراد غير مطلقي الاحكام ويكونون على ادراك كامل للأفكار والافعال في ذات اللحظة (جروسمان وآخرون، 2004: 35)

وشارت Neff الى ان اليقظة العقلية هي حالة من الوعي المتوازن يجنب الاشخاص الذين على نقيض من التوحد في هوياتهم الذاتية وعدم ارتباطهم بخبراتهم وتكون لديه رؤية واضحة ومفهومة لقبول أي ظاهرة نفسية انفعالية كما تظهر وانها تعني ايضا الانفتاح على عالم من الافكار والمشاعر والاحاسيس المؤلمة وغير المحببة (NEEF, 2003C, P312-318) (والمعيشة مع الخبرة بشكل متوازن

ويرى (BROWN&RYAN, 2003) ان اليقظة العقلية هي الحالة عندما يكون الفرد فيها واعى بالذي يحدث في الوقت الحالي من الاهتمام المعزز وكذلك وعي بالتجربة والواقع الحاليين (BROWN&RYAN, 2003,822)

تري لانجر بانها مجال من القدرة العقلية تكون غير مرتبطة بوجهة نظر خاصة وتسمح للفرد برؤية مفتوحة وجيدة على خبرات عقلية وحسية ومن دون انتقاد (سيجاليتال، 2002: 125)

(Teasdale Williams, Segal 2012,125) والشفقة بالذات أيضاً تتطلب اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية للشخص، لأن المشاعر قد تكون مكبوتة أو مبالغاً فيها. وهذا الموقف ينبع من تماثلها لعمليات متعلقة بالخبرات الشخصية لأولئك الأشخاص الذين يعانون أيضاً من هذه الخبرات. ومن هنا، فإن اليقظة العقلية تتطلب من الشخص الشفقة بنفسه، ومراقبة أفكاره، ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها، ومعايشتها، بدلاً من احتجازها في الوعي، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات Identification-Over ، وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات. (85-: Neff، 2003101)

تستطرد نيف قائلة: " إذا كان من شأن الألم - في العادة - أن يقرنا من الآخرين، فذلك لأشقاء الفرد ينكشف لنا بكل قسوة في لحظة تألمه. وبالتالي نجد انفسنا مدفوعين إلى مشاركة الآخرين في آلامهم مشاركة ايجابية الشفقة بالذات وبعض المفاهيم



كذلك، تختلف الشفقة بالذات عن حب الذات؛ فالشفقة بالذات هي قضية تشاركية بين الفرد والآخرين، والتي يمكن أن تعد جزءاً من الخبرة الإنسانية المشتركة. فخبرة الشفقة بالذات لدى الفرد لا يمكن أن تكون منفصلة ومعزولة عن خبرة الناس الآخرين، وإنما هي جزء من المخزون الخبري للمعاناة الب شرية (إبراهيم، 1970، 67).

كما تتم آليات التعامل مع الذات وفق أسلوب الشفقة من خلال عملية توازن بين المشاعر والآلام التي تعاني منها الذات دون مبالغة فيها. وفي الوقت نفسه عندما يقوم الفرد بقمع تلك المشاعر أو الخبرات التي يعيشها، فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها كعنصر من عناصر الصحة النفسية وتتحول بسرعة من (101-85:2003 Neff،) الشفقة بالذات إلى الشفقة على الذات أو جلد الذات وتختلف الشفقة بالذات أيضاً عن السعادة الذاتية المفرطة كتعاطي المخدرات والإفراط فيها، في حين أن تعزيز الفرد لذاته بشكل واسع غالباً ما ينطوي على قدر من الاستياء كاتباع نظام غذائي صارم. فقد يلجأ الناس أيضاً إلى نقد قاس للذات كوسيلة الفضح الذات عند مواجهة نقاط ضعف الشخصية. ومع ذلك، فإن هذا الأمر غالباً ما يترد إلى حالة من الضعف عندما تكون نقاط الضعف غير معترف بها كمحاولة واعية لتجنب اللوم الذاتي (Baer, 2003, 125-143) أشار أدلر Adler صراحة حول التمييز بين الحب والشفقة إلى أننا نحبه رغبة في تلقي العناية والحدب على الآخر، ورغبة في إشباع العطف والرعاية من الآخر، ولكن ليس بالضرورة أن يشير الحب إلى الشفقة؛ لأن الشفقة على الآخر هي مظهر من مظاهر الاستعلاء. في حين أننا لمحبة تحمل معاني المساواة. ومعنى هذا أننا لمحبوب بحاجة إلى رعاية عنايته، ولكن ليس في حاجة إلى رحمته وشفقته (إبراهيم، 1970 : 68)

الدراسات السابقة :

دراسة نيف وكيركباتريك وريد (Rude and Kirkpatrick, Neff :2007)

دراسة بعنوان "الشفقة بالذات والوظائف النفسية التكيفية، والتي هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الشفقة مجلة جامعة دمشق - المجلد 30 - العدد الأول 2014 رياض نايل العاسمي 33 بالذات وبعض سمات الشخصية الإيجابية. وتكونت العينة من (177) طالباً جامعياً، بواقع (57) طالباً، و (120) طالبة، بمتوسط عمري (20,02) و انحراف معياري (252). أما أدوات الدراسة فكانت عبارة عن مقياس الشفقة بالذات، ومقياس العوامل الخمسة للشخصية، ومقياس الحكمة والسعادة والتفاؤل أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات وكل من التفاؤل والحكمة والسعادة، والانفتاح على الخبرة والانبساطية والضمير الحي بينما وجدت علاقة سلبية مع العصابية، مع وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة أما فيما يخص العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والشعور بالتماسك Coherence Since وأعراض الاكتئاب، قام يوينغ (Ying Wen-Yu 2009) بدراسة حول الشفقة بالذات والشعور بالتماسك والصحة العقلية لدى طلاب الخدمة الاجتماعية، وذلك بهدف التحقق من العلاقة بين الشفقة بالذات ومتغيرات الدراسة، وذلك على عينة قدرها (65) طالباً وطالبة، بمتوسط عمري قدره (28,12) وانحراف معياري (5,40). استخدم الباحث لهذا الغرض مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الصحة العقلية والتماسك النفسي وأظهرت النتائج علاقة جوهرية بين اليقظة العقلية وأبعاد مقياس الشفقة بالذات والمتغيرات الأخرى؛ حيث بلغ الارتباط بين الشفقة بالذات والشعور (29,0) بالتماسك

دراسة (ying :2009) هدفت هذه الدراسة الى كشف العلاقة بين الشفقة بالذات و الشعور بالتماسك و الصحة العقلية لدى طلاب الخدمة الاجتماعية وذلك على عينة قدرها (65) طالباً وطالبة بمتوسط عمري



(12-28) وانحراف معياري (5.40) استخدم الباحث لهذا الغرض مقياس الشفقة بالذات مقياس الصحة العقلية التماسك النفسي وظهرت النتائج علاقة جوهريّة بين الصحة العقلية وابعاد مقياس الشفقة بالذات و متغيرات الأخرى حيث بلغ الارتباط بين الشفقة بالذات و الشعور بالتماسك (0.29)

دراسة نيف و بيتمان دراسة (2010) Pittman and Neff

الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب بهدف التعرف على الفروق بينهما فيما يتعلق بالسعادة النفسية، والعوامل المعرفية والأسرية، وتكونت العينة من (235) مراهقاً من طلاب المرحلة الثانوية، منهم 48 % من الذكور و (52) من الإناث بمتوسط عمري قدره (15,2) سنة. بينما تكونت عينة الشباب من (287) طالباً جامعياً، منهم (43) ذكور، و (57) إناث، بمتوسط عمري قدره (21,1) سنة. وأستخدم لهذا الغرض مقياس الشفقة بالذات، والسعادة النفسية والتفليق الشخصي Fable Personal، والدعم الأسري، والتفاعلات الاجتماعية. وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً مع السعادة النفسية والترابط الاجتماعي والدعم الأسري وسلبياً مع الاكتئاب والقلق والتفليق الشخصي لدى المراهقين والشباب معاً، مع وجود فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات الصالح الذكور .

وتناولت دراسة زابيلين اوروبنسون (2010) Robinson and Zabelina

علاقة الشفقة بالذات بكل من الأصالة الإبداعية والحكم الذاتي، حيث تكونت العينة من (86) طالباً وطالبة جامعية، منهم (55) طالباً، و (33) طالبة، بمتوسط عمري قدره (20,01) سنة، حيث قسموا إلى مجموعتين بناء على مقياس الحكم الذاتي إلى مرتفعي ومنخفضي الحكم الذاتي بناء على المقياس الفرعي للحكم الذاتي لـ نيف (2003) Neff) واستخدم الباحثان مقياس الشفقة بالذات واختبار تورانس الفرعي للأصالة الإبداعية.

اما الدراسات العربية فكانت قليلة :-

دراسة رياض نايل العاسمي (2014)

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية كما تقبسيها قائمة العوامل الخمسة للشخصية و التعرف على الفروق في الشفقة بالذات حيث كل من الجنس (ذكور واثاث) و التخصص ادبي - علمي) ومعرفة اثر كل منها في الشفقة بالذات وقد تكونت العينة من (184) طالب وطالبة نسبة الاناث (53%) نسبة الذكور (47%) ثم اختيارها من الاقسام الادبية (88) طالباً وطالبة والعلمية (96) طالب وطالبة في جامعة الملك خالد بمتوسط حسابي عمري قدرة (22-36) اهمما الادوات فكانت عبارة عن المقياس الذي اعدته (2003: Neff)

دراسة عفراء ابراهيم السيد 2017

التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق في الشفقة بالذات وفق متغيرات الجنس - التخصص الفرق الدراسية وتم تطبيق مقياس الشفقة بالذات على عينة مكونة (200) طالب وطالبة موزعة بالتساوي حسب الجنس (ذكور اناث) الشخصي (علمي - ادبي) الفرقة الدراسية (رابعة - اولى) وظهور النتائج الا ان طلاب الجامعة لديهم شفقة بالذات وعدم وجود فروق دلالة في الشفقة بالذات وفق متغيرات الدراسة

اشارت دراسة سهام عبد الغفار عليوة 2017 في دراستها الى التحقق من فاعلية برنامج التدريب على مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة والكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى



طلاب الجامعة في مصر تكونت العينة من 100 طالب وطالبة من الفرق الدراسية المختلفة بكلية التربية جامعة كفر الشيخ 2016/2017 بمعدل 50 من الذكور 50 من الاناث من التخصصات العلمية والادبية وتم استخدام مقياس نيف الأصلي وكذلك اعداد مقياس الصمود النفسي واسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين برنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات في تحسين مستوى الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي قام بها الباحث من أجل تحقيق أهداف البحث ابتداء من تحديد مجتمع البحث وعينه مروراً بإعداد أداة البحث وما يجب أن يتوافر فيها من صدق وثبات وتحليل الفقرات لغرض تطبيقها على عينة البحث، وانتهاء بتحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات وفيما يلي وصف لتلك الإجراءات :

أولاً: مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية / كلية التربية، البالغ عددهم (٤٣٧٨) ممن درسوا في العام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ / الدراسات الصباحية / موزعين على (9) اقسام، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

مجتمع البحث من طلبة كلية التربية

ت	القسم	العدد
1.	علوم القرآن	280
2.	اللغة العربية	798
3.	اللغة الانكليزية	535
4.	التاريخ	560
5.	العلوم التربوية والنفسية	525
6.	الرياضيات	436
7.	علوم الحياة	383
8.	الكيمياء	418
9.	الفيزياء	444
10.	المجموع الكلي	4378

ثانياً: عينة البحث :

اعتمد الباحث في اختيار عينة البحث الرئيسية على الطريقة الطبقية العشوائية ان تم اختيار (١٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية موزعين بالتساوي بواقع (٥٠) طالب وطالبة من التخصص العلمي (٥٠) طالب وطالبة من التخصص الانساني وجدول رقم (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

عينة البحث موزعة وفق متغيري النوع و التخصص الأكاديمي



ت	القسم	التخصص	المجموع
1.	العلوم التربوية والنفسية	إنساني	25
		الذكور	12
		الاناث	13
2.	اللغة العربية	إنساني	25
		الذكور	12
		الاناث	13
3.	الفيزياء	العلمي	25
		الذكور	12
		الاناث	13
4.	الرياضيات	العلمي	25
		الذكور	12
		الاناث	13
5.	المجموع		100

ثالثاً: أداة البحث

استخدم الباحث الاداة التي تتفق مع أهداف الدراسة وتساؤلاتها هي:

1- مقياس الشفقة بالذات من إعداد . (Neef,2003)

يتكون المقياس من (26) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية للمقياس وهي: البعد الأول اللطف بالذات مقابل الحكم أو انتقاد الذات، والبعد الثاني الانسانية المشتركة مقابل العزلة والبعد الثالث اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط.

قام (Neef، 2003) بحساب صدق وثبات مقياس الشفقة بالذات بعدة طرق حساب الثبات بإعادة تطبيق الاختبار الاتساق الداخلي للمقياس بين أبعاد وهي المقياس والدرجة الكلية المقارنة الطرفية بين درجات أعلى مجموعة "الأربعاء الأعلى" ودرجات أقل مجموعة "الإربعاء الأدنى" وقد توصلت إلى معاملات صدق وثبات مرتفعة، هذا فضلاً عن أن المقياس قد تم استخدامه في عدة دراسات. وقد توصل الباحثون إلى معاملات صدق وثبات مرتفعة؛ مما يطمئن الباحث إلى استخدام مقياس نيف (٢٠٠٣) في الدراسة الحالية.

2- الخصائص السيكومترية المقياس الشفقة بالذات في الدراسة الحالية.

(1) حساب صدق مقياس الشقة بالذات في الدراسة الحالية:

1- صدق المحكمين:

يمكن حساب الصدق الظاهري للمقياس عن طريق التحليل المبدئي الى فقراته بواسطة عدد من المحكمين لتحديد ما إذا كانت هذه الفقرات تتعلق بالجانب المراد قياسه أم لا. ثم يقوم الباحث بعمل تكرارات الاستجابات لهذه المجموعة من المحكمين ويختار المفردات التي اتفق عليها أكبر عدد من المحكمين (محمود منسي ، 1994: 207)

هذا، وقد عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين لإبداء الرأي حول مدى ملائمة المقياس لطلبة كلية التربية ومدى مناسبة تعليماته ومفرداته، وكذلك مدى انتماء مفرداته للمحور الذي تقيسه، وفي ضوء آرائهم تم تعديل بعض مفردات المقياس، كما أخذت العبارات التي اتفق عليها (80%) من المحكمين.



ب - الصديق التمييزي

حسبت قيمت بين درجات المفحوصين الواقعين في الإربعاء الأعلى والأدنى، ويوضح جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المفحوصين الواقعين في الإربعاء الأعلى والإربعاء الأدنى على أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية.

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المفحوصين الواقعين في الإربعاء الأعلى والرابع الأدنى على أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية.

القيم "ت"	الإربعاء الأدنى 27%		الإربعاء الأعلى 27%		الأبعاد
	ع	م	ع	م	
0,24	3,7	23,21	2,3	40,12	اللفظ بالذات مقابل الحكم أو انتقاد الذات
123,26	3,4	15,20	6,2	52,16	الانسانية المشتركة مقابل العزلة
132,6	5,7	27,32	3,5	39,26	اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط
72,2	7,3	31,54	8,1	42,37	الدرجة الكلية
7,86	24,32	11,67	42,40	135,76	

يتضح من جدول (٣) أن قيم (ت) للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات دالة عند مستوى 0,05؛ مما يُعطي مؤشراً على صدق المقياس، وقدرته على التمييز بين المستويات القوية والمستويات الضعيفة في مقياس الشفقة بالذات.

(3) حساب ثبات درجات مقياس الشفقة بالذات في الدراسة الحالية:

(1) إعادة الاختبار :

إن معامل الثبات وفق هذه الطريقة هو عبارة عن قيمة معامل الارتباط بين درجات الأفراد التي تحصل عليها من التطبيق الأول وإعادة تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم وبفاصل زمني ملائم بين التطبيقين. والحساب معامل الثبات بهذه الطريقة تم إعادة تطبيق المقياس على عينة بلغت (10) من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة القادسية وبفاصل زمني بلغ (14) يوماً من التطبيق الأول، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيقين بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.88) . وقد عدت هذه القيمة مؤشراً على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن وهو معامل ثبات جيد مقارنة بالدراسات السابقة مثل دراسة (الشهري) والتي كان معامل الثبات فيها (0.75)

(2) التجزئة النصفية

قام الباحث بحساب ثبات درجات مقياس الشفقة بالذات وأبعاده عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معادلة بيرسون وتصحيح الطول بمعامل ارتباط سييرمان - براون معامل جتمان ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (٤) معاملات ثبات درجات مقياس الشفقة بالذات وأبعاده باستخدام معاملات ارتباط سييرمان - براون جتمان ألفا كرونباخ

القيم "ت"	التجزئة النصفية		أبعاد مقياس الشفقة بالذات
	معامل جتمان	معامل سييرمان - براون	
0,76	0,73	0.79	اللفظ بالذات مقابل الحكم



أو انتقاد الذات			
الانسانية المشتركة مقابل العزلة	0,71	0,73	0,77
اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط	0,73	0,79	0,79
الدرجة الكلية للمقياس	0,72	0,78	0,79
	081	0,73	0,72

يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل ارتباط سبيرمان - براون، ومعامل ارتباط جثمان وألفا كرونباخ تعد قيم ثبات مرتفعة؛ مما يطمئن الباحث إلى استخدام ذلك المقياس في الدراسة الحالية.

(3) الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات :

قام الباحث بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة الطلاب على البند والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات ويوضح جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة الطلاب على البند والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية للمقياس الشفقة بالذات

قيم معاملات الارتباط بين درجة الطالب على البند والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات

البعد الاول : اللطف بالذات مقابل الحكم أو انتقاد الذات	البعد الثاني : الانسانية المشتركة مقابل العزلة	البعد الثالث : اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط
رقم البند	معامل الارتباط	معامل الارتباط
1	0.32	0.39
2	0.37	0.58
3	0.53	0.58
4	0.63	0.55
5	0.51	0.52
6	0.46	0.48
7	0.59	0.40
8	0.46	0.55
9	0.53	

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجة الطلاب على البند والدرجة الكلية على بعد اللطف بالذات (دالة إحصائية، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين 0,32) (0,63) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى 0,01؛ وهذا يُشير إلى اتساق هذه البنود مع البعد الذي تمثله.

وبالنسبة للبعد الثاني (الانسانية المشتركة كانت جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجات الطلاب على البند والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائية، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين 0,39) (0,55) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى 0,01؛ وهذا يُشير إلى اتساق هذه البنود مع البعد الذي تمثله.



وبالنسبة للبعد الثالث اليقظة العقلية كانت جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجات الطلاب على البند والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0,41) (0,69) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0,01؛ وهذا يشير إلى اتساق هذه البنود مع البعد الذي تمثله.

رابعاً: تقدير درجات مقياس الشفقة بالذات :

يصحح مقياس الشفقة بالذات من خلال ميزان خماسي يتكون من تنطبق علي دائماً تعطي خمس درجات و تنطبق علي غالباً تعطي أربع درجات تنطبق علي أحياناً تعطي ثلاث درجات و تنطبق علي نادراً تعطي درجتين لا تنطبق علي مطلقاً تعطي درجة واحدة، وذلك للعبارات موجبة الاتجاه.

خامساً: وصف مقياس الشفقة بالذات في صورته النهائية:

يتكون المقياس من (٢٦) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

أ- البعد الأول: اللطف بالذات مقابل انتقاد الذات يقصد به حالة من فهم الفرد النفس في مواقف عدم الكفاءة او المعاناة بدلا من اصدار الاحكام القاسية عليها كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات خصوصا عندما يواجه الفرد معاناته او فشل في تحقيق امر ما وذلك بدلا من انتقاد الذات .. ويشتمل هذا البعد على (١٠) بنداً تمثله العبارات الآتية : (1)- احاول ان اكون رفيقا بنفسي عندما أشعر بصدمة انفعاليه ما (2) - اكون رفيقا بنفسي عندما امر بظروف صعبة للغاية (3)-أكون رفيقا بنفسي عندما اعاني من خبرة الم (4)- عندما يحدث لي شيء مؤلم اعزو ذلك لأمر عارض (5)- احاول ان اتقبل الجوانب التي لا احبها في شخصيتي (6)- انا ارفض اصدار حكما على عيوبي واخطائي (7)-عندما تمر بي اوقات صعبة فإنني اميل الى ان اقسو على نفسي (8)- انا غير متسامح ولست صبوراً تجاه جوانب النقص في شخصيتي (9)- احزن على نفسي عندما ارى جوانب لا تعجبني في شخصيتي (10)- تتبلد مشاعري عندما اقاقي من خبرة أو تجربة فيها معاناة.

ب- البعد الثاني: الانسانية المشتركة مقابل العزلة يقصد به عبارة عن رؤيه الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الانسانية الكبيرة بدلا من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤيه الآخرين " ويشتمل هذا البعد على (٨) بنداً تمثله العبارات الآتية : ١- أرى ان الصعوبات هي جزء من الحياة التي يمر بها الجميع خصوصا عندما تسير الأمور بشكل سيء بالنسبة لي ٢- أشعر بالنقص عندما افشل في تحقيق أمر مهم بالنسبة لي 3- اذكر نفسي بان الشعور بالنقص الذي ينتابني يوجد لدى الكثير من الناس ٤- احاول ان انظر الى اخفاقاتي كجزء من 5- عندما افكر في اخطائي فإنني اميل الى العزلة والانفصال عن العالم ٦- عندما اشعر بالفشل ينتابني شعور بان الآخرين أوفر حظا مني 7- افضل الانعزال عن الآخرين عندما تواجهني مشكلة ما 8- اميل الى ان حالة الانسان اعيش حالة من الوحدة عندما افشل في تحقيق شيء مهم بالنسبة لي)

ث- البعد الثالث: اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط يقصد به حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضتين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة وتعني ايضا الانفتاح على الافكار والمشاعر والاحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد معايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن ويشتمل هذا البعد على (٨) بنداً تمثله العبارات الآتية : (1)- احافظ على اتزاني الانفعالي عندما يزعجني شيء ما 2-عندما يحدث لي موقف مؤلم انظر اليه بشكل متوازن 3- عندما افضل في شيء مهم بالنسبة لي أفكر في الأمر بعقلانية 4- عندما تنخفض روحي المعنوية ابحت عن اسباب ذلك باهتمام وفضول



- 5- عندما اشعر بالإحباط يستحوذ على تفكيري بأن كل شيء سيء بالنقص عندما افشل (اخفق) في تحقيق امر مهم بالنسبة لي ٧- عندما يزعجني - عندما يحدث لي شيء مؤلم اعزو ذلك اي شيء اضغط على مشاعري 8- عندما يحدث لي شيء مؤلم اعزو ذلك لأمر عارض).

سادساً: الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث في استخراج نتائج البحث الحالي الوسائل الإحصائية الآتية :

- 1- الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الشفقة بالذات بطريقة المجموعتين المتطرفتين والفروق بين عينة البحث في الشفقة بالذات تبعاً لمتغير التخصص علمي - انساني)
- 2- الاختبار الثاني لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياس البحث والمتوسط الفرضي لها .
- 3- استخدام البرنامج الاحصائي spss

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

اولاً : تعرف الشفقة بالذات لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية:

اظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات بلغ (117,9) وبانحراف معياري قدره (19.537) وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (81) وباستعمال معادلة الاختبار الثاني لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين المتوسطين. تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (18,894) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,98) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة (99) مما يشير إلى أن طلبة لديهم ميول للشفقة بالذات هو موضح في جدول (٦).

الجدول (1)

الاختبار الثاني لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الدرجات عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
100	117,9	19.537	81	18.894	1,98	دالة

مما يشير إلى أن طلبة كلية التربية / جامعة القادسية يتمتعون بدرجة عالية بالشفقة بالذات. ويمكن أن يرد ذلك إلى أن طلبة الجامعة في هذه المرحلة قد وصلوا إلى درجة من النضج العقلي والانفعالي وأصبحوا يتمتعون بدرجة عالية من الوعي بذواتهم وانفعالاتهم وضبطها والتحكم بها وتقديم الاستجابة المناسبة . كما أنهم يمتلكون قدرة عالية في إدراك انفعالات الآخرين والتعاطف معهم وكل هذا يساعدهم على التوافق السليم مع ذواتهم ومع الآخرين وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عفراء ابراهيم العبيدي ٢٠١٧ ودراسة رياض نايل العاسمي ٢٠١٤ وايضا دراسة سهام عبد الغفور عليوة ٢٠١٧

ثانياً: تعرف على الشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية جامعة القادسية تبعاً للتخصص الأكاديمي (علمي - إنساني) :



لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجة عينة التخصص العلمي البالغ عددهم (50) طالب وطالبة وعينة التخصص الانساني (50) طالب وطالبة وقد بلغ متوسط عينة التخصص العلمي (120.38) وبتباين مقداره (486.11) و متوسط الحسابي لتخصص الانساني (115,22) والتباين (271.88) ولاختبار الدلالة الإحصائية بين المستويين تم استعمال الاختبار الثاني العينتين مستقلتين وبلغت القيمة الثانية المحسوبة (132) وهي اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (98) مما يشير الى انه ليس هناك فرق بين الذكور والاناث في الشفقة بالذات وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

الاختبار الثاني لدلالة الفرق في الشفقة بالذات لدى طلبة كلية التربية / جامعة القادسية وفقاً لمتغير التخصص (علمي - انساني)

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	التباين	القيمة الثانية المحسوبة	القيمة الثانية الجدولية	مستوى الدلالة
انساني	50	115.22	271,88	1.32	1,98	غير دالة
علمي	50	120.38	486,11			

مما يشير إلى أنه لا يوجد فرق بين التخصصين في الشفقة بالذات ويمكن تفسير هذه النتيجة في عدم وجود فرق في الشفقة بالذات بين طلاب التخصص العلمي والتخصص الانساني يرجع إلى طبيعة البيئة التعليمية التي يعيش فيها الطلبة، وتقارب الأجواء العلمية في الجامعة من حيث طرائق التدريس والمناهج الدراسية وأسلوب تعامل أساتذة الجامعة مع الطلبة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عفراء ابراهيم العبيدي ٢٠١٧ في حين اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة رياض نابل العاسمي ٢٠١٤

الاستنتاجات :

- 1- تمتع طلبة كلية التربية بدرجة عالية من الشفقة بلذات بشكل عام.
- 2- لا توجد فروق في الشفقة بلذات من جانب التخصص الاكاديمي (العلمي الادبي).

التوصيات :

بناءً على ما توصل اليه البحث من نتائج يوصي الباحث بـ:

- 1- تعزيز مكونات الشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية والاستمرار في ممارستها وقت المحن والمواقف الصعبة.
- 2- استخدام الشفقة بالذات كمدخل علاجي لخفض القلق والاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- 3- مساعدة الطلاب على تقييم جوانب القوه والضعف في شخصياتهم وتعزيز جوانب القوة واللفظ بالذات عند التعامل مع الجوانب السلبية.

المقترحات :

يقترح الباحث اجراء البحوث الآتية:



- 1- عمل مزيد من الدراسات القياس الشفقة بالذات وفق متغيرات النوع والتخصص لدى عينات متنوعة وبظروف مختلفة.
- 2- عمل برامج ارشادية تهدف الى تعرف الطلاب ماهية الشفقة بالذات وكيفية التعامل مع المواقف الصعبة باتزان وعقلية منفتحة.
- 3- اجراء دراسات حول الشفقة بلذات وعلاقتها مع صورة الجسد لدى الذكور والاثاث.

المصادر

اولاً : القرآن الكريم

المصادر العربية

1. أبو حطب فؤاد، وصادق أمال (1996) علم النفس التربوي طك، القاهرة، الانجلو المصرية.
2. ادلر الفريد (2005) معنى الحياة ترجمة وتقديم عادل نجيب بشري المجلس الأعلى للثقافة، ط1، القاهرة.
3. ارجايل مايكل (1997) سيكولوجية السعادة ترجمة فيصل عبد القادر يونس مراجعة شوقي جلال دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة.
4. أبو هاشم السيد محمد (2010) النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة مجلة كلية التربية جامعة بنها.
5. الإمام مصطفى محمود ، وآخرون (1990) : التقويم والقياس، جامعة بغداد وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
6. البجاري، احمد يونس محمود (2010) اثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية جامعة الموصل المجلد 11 العدد 2
7. البياتي عبد الجبار توفيق واثناسيون زكريا (1977): الإحصاء الوصفي الاستدلالي في التربية وعلم النفس بغداد الجامعة المستنصرية.
8. ثورندايك، روبرت وهيغن إليزابيث (1989) : القياس والتقويم في علم النفس والتربية مركز الكتاب الأردني ترجمة عبد الله زيد عبد الرحمن عدس، عمان .
9. مصطفى حجازي (2012) إطلاق طاقات الحياة، قراءات في علم النفس الايجابي التنوير للطباعة والنشر، بيروت، لبنان. .
10. فيركسون جورج أي (1991) : التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس ترجمة هناء العكلي بغداد الجامعة المستنصرية، دار الحكم للطباعة والنشر.
11. علي عبد جاسم الزامل (2009) : مفاهيم وتطبيقات في التقويم والقياس التربوي، ط1، مكتبة الفلاح ، الكويت .
12. فضيلة عرفات السبعواوي (2009) تحقيق الذات وإدارة العطاء دار صفاء عمان الأردن.
13. احمد محمود الطبيب (1999) الإحصاء في التربية وعلم النفس. جامعة الفاتح كلية التربية المكتب الجامعي الحديث، ط1.
14. محمد الظاهر. وآخرون (1990) : مبادئ القياس والتقويم في التربية مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان الأردن.



15. رياض نايل العاسمي (2014) الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد مجلة جامعة دمشق. المجلد 30 العدد الأول
16. طارق محمد بدر العبودي وصالح علي عبد الرحيم (2015): علم النفس الايجابي رؤى معاصرة، ط1. معالم الفكر لبنان بيروت.
17. عدنان يوسف العلوم (2009) علم النفس الاجتماعي، ط1. إثراء للنشر والتوزيع عمان.
18. صلاح الدين محمود أبو علام (2010) علم النفس التربوي، عمان الأردن - دار الفكر .
19. عودة احمد سليمان والمكاوي، وفتحي حسن (1982) : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، عمان، الأردن.
20. عودة احمد سليمان والخليلي خليل يوسف (1988): الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية دار الفكر عمان الأردن. 21. كمال إبراهيم موسى (2000): السعادة وتنمية الصحة النفسية مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس مجلة دراسات نفسية مجلد 11 عدد 3
21. كون ايفور (1992): البحث عن الذات : دراسة في الشخصية ووعي الذات ترجمة غسان دارب نصر دار معد للطباعة والنشر، سورية دمشق.
22. ملحم سامي محمد (2000) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس .
23. منصور كامل الشربيني (2015) : المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع الأردن.
24. عفراء ابراهيم خليل العبيدي (٢٠١٧) جامعة بغداد : الشفقة بالذات في العلاقات والتدخل"، مجلة التربية الخاصة جامعة الزقازيق العدد (16).
25. سهام عبد الغفار عليوة (٢٠١٧) فعالية برنامج ارشادي لتنمية الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة جامعة طنطا كلية التربية.

المصادر الأجنبية

1. Allen, A. B., & Leary, M. R (2010): Self-compassion stress, and coping. Social and Personality Psychology Compass. 4, 107-118.
2. mediators in the relationship between self-compassion and affect, Personality and Arimitsu, K. & Hofmann, S. G. (2015): Cognitions as Individual Differences, 74, 41-48.
3. Beaumont, E, Durkin, M., Beaumont, E& Hollins Martin, C.J., Carson, J. (2016). A pilot study exploring the relationship between self-compassion, self-judgement, self-kindness, compassion, professional quality of life and wellbeing among UK community nurses, Nurse, Educatio Toda



4. Bergen, D&Cheon (2013): The Mediating Effects of Mindfulness and Self-Compassion on Trait Anxiety, <http://self-compassion.org>.
5. Breines, J&Chen, S(2012): Self-Compassion Increases Self- Improvement Motivation, Personality and Social Psychology.Bulletin, 38(9) 1133-114.
6. Crocker, J., &Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. Journal of Personality and Social Psychology, 95, 555-575.
7. Edwards, A.L.(1957): Essentials of Attitudesscalecontraction, New Nork, appleten
8. King. Shnnon. R..(2010): Examining the Role of Goal Setting and Self-Monitoring on Sixth Grade Students' Motivational Beliefs and Performance, A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Ph.D. in Education at George Mason University.
9. Neff D. K & Vonk.R.(2009): Self-Compassion Versus Global Self- Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself, Journal of Personality, vol, 77:1,PP:23-50.
10. Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion, Self and Identity, 2, 223-250.
11. Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself, Self and Identity, 2, 85-102.
12. Neff, K. D., Hseih, Y., &Dejitthirat, K. (2005): Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure, Self and Identity, 4, 263-287.



13. 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.
14. Neff, K.D & APittman.G (2010): Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Self and Identity*, vol, 9,pp: 225-240.
15. Neff, K.D&Beretvas, N.(2012): The Role of Self-compassion in Romantic Relationships, <http://self-compassion.org...>
16. Stober,J (2003) :Self-Pity: Exploring the Links to Personality, Control Beliefs, and Anger. *Journal of Personality*. 71.
17. Vansteenkiste, et al (2006): Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory. Another look at the Quality of Academic Motivation, *Educational Psycholodist*, 41(1.(
18. Wen,Y. (2009): Self-Compassion to Competence and mental health social Work and Student *Journal of Social Work Education*, Vol. 45.(2),pp.309-325.
19. Wood, A.M., Joseph,S(2010): The a bsence of positive psychological (eudemonic) well-being as arisk factor for depression, A ten year cohort study, *Journal of Affective disorders*, 122, 213-217.



ملحق (1)

مقياس الشفقة بالذات بصيغة الأولوية

الأستاذ الفاضل..... المحترم

استبيان اراء المحكمين لمقياس الشفقة بالذات.

تبني الباحث مقياس الشفقة بالذات (Self-Compassion) لـ نيف (Neff، 2003) وذلك ضمن إجراءات دراسته الموسومة الشفقة بالذات لدى طلبة كلية التربية)، والذي عرفه 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 يعانيها معظم الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل متفتح Neff, 2003.PP223 (250)). وبناء على النموذج الذي اعتمدته نيف يتكون المقياس من ثلاث مجالات هي : (اللطف بالذات Self-Kindness في مقابل الحكم الذاتي Self- Judgment، واليقظة العقلية والإنسانية

مقابل التوحد المفرط مع الذات Over-Identification "العامة" المشتركة Mindfulness Isolation

في مقابل العزلة Common Humanity

بالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال البحث العلمي، فأن الباحث يرجوا منكم ابداء آرائكم حول صلاحية الفقرات منعدمها لقياس ما وضعت لقياسه مع اجراء التعديل الذي ترونه مناسباً او اضافة اية فقرات أخرى ترونونها. فضلاً عن أن بدائل المقياس اخذ تدرجاً خماسياً هي لا تنطبق، تنطبق قليلاً ، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق، تنطبق بدرجة كبيرة)، وتأخذ الأوزان التالية : (1،2،3،4،5) للفقرات التي تسير باتجاه المقياس وبالعكس للفقرات التي تسير عكس اتجاه المقياس.

مع أصدق الاحترام.

الباحث

أولاً: اللطف بالذات مقابل الحكم أو انتقاد الذات : حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفاع العاطفي نحو الذات وخصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما أو الفشل في تحقيق أمر ما وذلك بدلاً من نقد الذات (Neff,2003).

ت	فقرات اللطف بالذات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1.	أحاول أن أكون رفيقاً بنفسي عندما اشعر بصدمة الفعالية ما.			
2.	أكون رفيقاً بنفسي عندما أمر بظروف صعبة للغاية			
3.	أكون رفيقاً بنفسي عندما أعاني خيرة الم			
4.	عندما يحدث لي شيء مؤلم أعزو ذلك الأمر عارض			
5.	أحاول أن أتقبل الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي			
تقابلها انتقاد الذات				
6.	إننا أرفض إصدار حكما على عيوبي وأخطائي			
7.	عندما تمر بي أوقات صعبة فأنتني أميل إلى أن			



			أقسو على نفسي
8.			أنا غير متسامح ولست صبوراً تجاه
9.			جوانب النقص في شخصيتي احزن على نفسي عندما أرى جوانب لا تعجبني في شخصيتي
10.			تتبدل مشاعري عندما أقاسي من خبرة أو تجربة فيها معاناة

ثانياً: الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: عبارة عن رؤية الفرد خبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلا من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين. (Neff 2003)

ت	فقرات الإنسانية المشتركة	صالحة	غير صالحة	التعديل
1.	أرى إن الصعوبات هي جزء من الحياة التي يمر بها الجميع خصوصا عندما تسير الأمور بشكل سيء بالنسبة لي			
2.	اشعر بالنقص عندما افضل في تحقيق أمر مهم بالنسبة لي			
3.	اذكر نفسي بان الشعور بالنقص الذي قد ينتابني يوجد لدى كثير من الناس			
4.	أحاول أن انظر إلى إخفاقاتي كجزء من حالة الإنسان			
5.	تقابلها العزلة			
تقابلها انتقاد الذات				
6.	عندما اشعر بالانشل ينتابني شعور بان الآخرين أوفر حظا مني			
7.	افضل الانعزال عن الآخرين عندما تواجهني مشكلة ما			
8.	اميل الى ان اعيش حالة من الوحدة عندما افضل في تحقيق شيء مهم بالنسبة لي			

ثالثا: اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط تعني بأنها حالة من الوعي المتوازن الذي يجلب الفرد. النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة، وتعني أيضا الانفتاح على الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد ومعايشته الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن (Neff 2003)

ت	فقرات اليقظة العقلية	صالحة	غير صالحة	التعديل
1.	أحافظ على اتزاني الانفعالي عندما يزعجني شيء ما			
2.	عندما يحدث لي موقف مؤلم انظر اليه بشكل			



			متوازن	
			عندما أفشل في شيء مهم بالنسبة لي أفكر في الأمر بعقلانية	3.
			عندما تنخفض روحي المعنوية اسباب ذلك باهتمام وفضول ابحت عن اسباب ذلك باهتمام وفضول	4.
			تقابلها التوحد المفرط	5.
تقابلها انتقاد الذات				
			اشعر بالنقص عندما اقتل (الخلق) في تحقيق أمر مهم بالنسبة لي	6.
			عندما يزعجني أي شيء اضغط على مشاعري عندما يحدث لي شيء مؤلم أعزو ذلك الأمر عارض	7.
			أحافظ على اتزاني الانفعالي عندما يزعجني شيء ما	8.
			عندما يحدث لي موقف مؤلم انظر اليه بشكل متوازن	9.
			عندما أفشل في شيء مهم بالنسبة لي أفكر في الأمر بعقلانية	10.

ملحق (3)

مقياس الشفقة بالذات بصورته النهائية

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات قد تنطبق عليك أو لا تنطبق يرجو الباحث منك قراءتها بتأن والإجابة عنها بكل صدق وصراحة، وذلك بوضع علامة (√) تحت احد البدائل أتي تمثل اجابتك الموضوع أمام كل عبارة من العبارات علما بان أجابتك هي الأغراض البحث العلمي ولا علاقة لها بدراستك، ولن يطلع عليها احد ولا داعي لذكر الاسم، ويتقدم الباحث بشكره وتقديره لك سلفا
ملاحظة: قبل ان تبده بالإجابة يرجى تدوين المعلومات الآتية:

	التخصص	الجنس	علمي	انساني
	ذكر	أنثى		

ت	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي قليلاً	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	لا تنطبق
1-	أحاول أن أكون رفيقا بنفسي عندما اشعر بصدمة انفعالية ما.					
2-	أكون رفيقا بنفسي عندما أمر بظروف صعبة للغاية.					



					3-	أكون رفيقا بنفسي عندما أعاني خبرة الم.
					4-	عندما يحدث لي شيء مؤلم أعزو ذلك الأمر عارض.
					5-	أحاول أن أتقبل الجوانب التي لا احبها في شخصيتي.
					6-	إننا أرفض إصدار حكما على عيوبي وأخطائي.
					7-	عندما تمر بي أوقات صعبة فأنتي أميل إلى أن أفسو على نفسي.
					8-	أنا غير متسامح ولست صبورا تجاه جوانب النقص في شخصيتي.
					9-	احزن على نفسي عندما أرى جوانب لا تعجبني في شخصيتي.
					10-	تتبدل مشاعري عندما أقاسي من خبرة أو تجربة فيها معاناة.
					11-	أرى إن الصعوبات هي جزء من الحياة التي يمر بها الجميع خصوصا عندما تسير الأمور بشكل سيء بالنسبة لي.
					12-	اشعر بالنقص عندما افشل في تحقيق أمر مهم بالنسبة لي.
					13-	اذكر نفسي بأن الشعور بالنقص الذي قد ينتابني يوجد لدى كثير من الناس.
					14-	أحاول أن أنظر إلى إخفاقاتي كجزء من حالة الإنسان.
					15-	عندما أفكر في أخطائي فانتني أميل إلى العزلة والانفصال عن العالم.
					16-	عندما اشعر بالفشل ينتابني شعور بان الآخرين أوفر حظا مني.
					17-	افضل الانعزال عن الآخرين عندما تواجهني مشكلة ما.
					18-	اميل الى ان اعيش حالة من الوحدة عندما افشل في تحقيق شيء مهم بالنسبة لي.
					19-	أحافظ على اتزاني الانفعالي عندما يزعجني شيء ما.
					20-	عندما يحدث لي موقف مؤلم انظر اليه بشكل متوازن.
					21-	عندما أفشل في شيء مهم بالنسبة لي أفكر في الأمر بعقلانية.



					عندما تنخفض روعي المعنوية ابحث عن أسباب ذلك باهتمام وفضول.	-22
					عندما اشعر بالإحباط يستحوذ على تفكيري بان كل شيء سيء.	-23
					اشعر بالنقص عندما افضل (اخلق) في تحقيق أمر مهم بالنسبة لي.	-24
					عندما يزعجني أي شيء اضغط على مشاعري.	-25
					عندما يحدث لي شيء مؤلم أعزو ذلك الأمر عارض.	-26