جامعة دمياط

كلية التربية

تطوير مقياس الشفقة بالذات لدي الطلاب المقيمين بدور الأيتام

بحث علمي من ضمن متطلبات الحصول على

درجة الماجستير في التربية تخصص "صحة نفسية"

إعداد

رغده عزت أحمد إبراهيم فوده

إشراف

أ.د/ سناء حامد عبد السلام زهران

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية

بكلية التربية جامعة دمياط

تطوير مقياس الشفقة بالذات لدي الطلاب المقيمين بدور الأيتام

مقدمة:

" تشهد مرحلة المراهقة تغيرا بيولوجيا ونفسيا واجتماعيا عند الطفل، وتتجلى مظاهر الاهتمام بالشكل الخارجي والميل نحو الجنس الآخر، والاعتداد بالنفس، والتمرد على السلطة الاجتماعية؛ فالمراهق في هذه المرحلة يبدي التوافق إذا تم التعامل معه بالحب والتفهم، وهو بحاجة إلى دعم الوالدين وتقبلهما له والرد على تساؤلاته التي قد تسبب له التوتر والقلق إذا لم يلق الإجابة عنها. كما أن تحقيق التوازن النفسي للمراهق يتطلب إشباع الحاجة إلى الأمن فكيف يتم ذلك والأمر يتعلق بفئة اجتماعية مقهورة وهم الأطفال الأيتام الذين ينقصهم الأمن والمشورة والتوجيه والجو الأسري المستقر". (بلان،2011، ص208). إن الحرمان الأسري يجعل هؤلاء الأطفال في حاجة دائمة للرعاية من قبل دور الأيتام حيث ينمو الطفل في جو اجتماعي مغاير لجو الأسرة الطبيعية؛ مما يشعره بالقلق، والخوف، وعدم الاستقرار ويفقد الثقة بنفسه وبمن حوله وهو في مرحلة الطفولة، والتي تمثل الأساس للمراحل التالية لها، وأهمها مرحلة المراهقة التي تحتاج إلى دعم أسري قوي. (دغريري، 2008، ص78)

إن الأطفال الأيتام ضحايا لظروف لا ذنب لهم فيها بسبب فقدان أحد والديهم أو كليهما؛ حيث يعيشون حياة تختلف عن أقرانهم, وخاصة في وقتنا الحاضر الذي يتصف بتزايد الاحتياجات والتحديات، فتتضاعف حاجاتهم إلى الحب، والحنان، والمواساة، والعطف, والثقة بالنفس، وتوكيد الذات وتزداد مشكلاتهم بالمقارنة بالأطفال العاديين، فيتعرضون لصعوبات واضطرابات في حياتهم.

(بلان، 2011، ص 182-183)

لقد اهتمت الدراسات في الفترة الأخيرة بدراسة المتغيرات الإيجابية في الشخصية والتي تُمكن الفرد من مواجهة التحديات والصعاب ومن المتغيرات التي اهتمت بها الدراسات في الفترة الأخيرة " الشفقة بالذات" كأحد المتغيرات الهامة والإيجابية في شخصية الفرد. وتُعد الشفقة بالذات الدافع لتحقيق الصحة النفسية للفرد

ومحاولته المستمرة لتعزيز قدراته الذاتية في مواجهة المشكلات التي تواجهه انطلاقا من الاستبصار، والتطابق الخلاق بين الخبرة وذاته، والتي تتضمن الرأفة بذاته، وعمومية خبرته الذاتية كجزء من خبرات عامة الناس، ويقظته العقلية في تناول المشكلة بأبعادها وليس بالهروب منها.

(العاسمي،2014، ص51)

كما أن الشفقة بالذات هي إحدى الخصائص الذاتية للفرد التي تجعله متلطفاً مع ذاته، ومتفهما لنفسه ومشاعره وأفكاره في حالات الألم والشدة بدلاً من أن يكون شديد النقد لذاته. (عمار، 2018، ص376)

فالشفقة بالذات تعني تقبل معاناة الفرد الشخصية، والمواقف المؤلمة، واللطف نحو الذات، وتقبل معاناة الفرد كجزء طبيعي من التجربة الإنسانية وأن ينظر الفرد إلى أحداث الحياة السلبية بصورة إيجابية.

(Skoda, 2011,p. 26)

كما أن التقبل والرضا الذاتي من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد، ففكرة الفرد عن نفسه إذا كانت طيبة يتخللها الرضا كانت دافعا له تجاه العمل، والتوافق مع الآخرين والعكس صحيح فالشخص الذي لا يتقبل نفسه ولا يشعر بالرضا يكون معرضا للمواقف المحبطة والتي يشعر من خلالها بالفشل, وعدم التوافق، ويدفعه ذلك إما للانطواء أو العدوان. والتوافق النفسي هو بناء متماسك موحد سليم لشخصية الفرد, وتقبل الأفراد، والآخرين له، وشعوره بالارتياح، والرضا، والتقبل الاجتماعي.

(عطية،2001، ص 12)

فالشفقة بالذات والرفق بها تعني قدرة الفرد على تحويل التعاطف والحب والاهتمام إلى الذات عند مواجهة إخفاقات أو عثرات أو مواقف مؤلمة. فالشفقة بالذات تُعد إستراتيجية توافقية تساعد الفرد على التقليل من المشاعر السلبية وخلق مشاعر إيجابية، وتساعد الفرد على النظر إلى نفسه نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلا من لوم الذات ونقدها.

مشكلة الدراسة:

إن المراهقين المقيمين بدور الأيتام يواجهون العديد من المشكلات . فالحرمان من الوالدين له أثر سيء على نمو وتوافق الأبناء النفسي؛ حيث أن وجود الأبناء بعيدا عن جو الأسرة الطبيعي يؤثر سلبيا على شخصياتهم, وعلى نموهم العقلي، والنفسي، والجسمي، والانفعالي، والاجتماعي.

(جاد الحق، 2005، ص 6)

ومما لاشك فيه أن الطلاب المقيمين بدور الأيتام قد يواجهون مشكلات متباينة أكاديمية، ونفسية واجتماعية إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات فقد ينجح بعضهم في ذلك وقد يفشل البعض الآخر. لذا نجد بعضهم يتعامل مع خبرات الفشل والإحباط التي يتعرضون لها بتعاطف إيجابي مع أنفسهم، والانفتاح التام على خبراتهم بيقظة عقلية بدلا من إنكارها، أو معالجتها بطريقة انفعالية وهذا ما يطلق عليه اصطلاحا الشفقة بالذات.

(العاسمي،2014، ص 20)

إن الطفل يعيش حياته الطبيعية في أسرته التي تتحمل مسئولية رعايته، وحمايته، وتنشئته تنشئة سليمة خالية من التوترات والصراعات، وتساعده على اكتساب القدرة على التوافق النفسي والاجتماعي السليم في حالة وجود الوالدين.أما في حالة وفاة الوالدين فإن خللا قد يطرأ على الأسرة وقد تلحق أضرارا جسيمة بالأبناء تتنوع مابين التوتر، والقلق, والاكتئاب، إلى ضعف النمو الجسمي, والعقلي، والنفسي, وغيره من المظاهر؛ فضلا عن تلك الأضرار فالأطفال الأيتام بحاجة ماسة إلى المساعدة، والمساندة من المجتمع المحيط سواء كانت المساعدة فردية أو مؤسساتية لتوفير جو نفسي، واجتماعي مناسب لهؤلاء الأيتام.
(أبوشمالة،2002، ص 5)

إن الشفقة بالذات لها تأثير إيجابي على أداء الفرد بشكل عام وفي المواقف المؤلمة بشكل خاص،

علاوة على ذلك فإن الشفقة بالذات تكون بمثابة استراتيجيه لتنظيم وتقبُل الفرد للمشاعر السلبية والمواقف المؤلمة مما يؤدي إلى تعزيز السعادة، واحترام الذات. (Ying, 2009, p. 311)

ومن هنا تجسدت مشكلة البحث لدى الباحثة بأهمية الشفقة بالذات وما لها من تأثير إيجابي على أداء الفرد بشكل عام وفي المواقف المؤلمة بشكل خاص فالشفقة بالذات تكون بمثابة إستراتيجية لتنظيم وتقبل الفرد للمشاعر السلبية والمواقف المؤلمة.

وكذلك بعدم وجود مقياس يختص بقياس الشفقة بالذات لدى الطلاب المقيمين بدور الأيتام فقد حاولت الباحثة تطوير وبناء مقياس الشفقة بالذات حتي يكون له دور فعال في إمكانية التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى الطلاب المقيمين بدور الأيتام لمساعدتهم على تحقيق أكبر قدر ممكن من الصحة النفسية.

تساؤلات الدراسة:-

1- هل تحقق مفردات مقياس الشفقة بالذات اتساقاً دالاً إحصائياً مع الخاصية المستهدف قياسها لدى الطلاب المقيمين بدور الأيتام؟

2- ما مؤشرات ثبات مقياس الشفقة بالذات لدى الطلاب المقيمين بدور الأيتام؟

3- ما مؤشرات صدق مقياس الشفقة بالذات لدى الطلاب المقيمين بدور الأيتام؟

أهمية الدراسة:

إن الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية يعيشون حالة من الضياع؛ حيث لا يجدوا من يوجههم، وقد يتبنون مفاهيم سالبة عن ذواتهم . كما يعاني الطفل المحروم من الرعاية الأسرية الكثير من الاضطرابات في شخصيته ويكون غير متوافق مع مجتمعه؛ نظرا لظروف الحرمان الحسي، والعاطفي الذي يعانيه. (زقوت،2011، ص 2)

وتشير العديد من الدراسات أنه توجد انحرافات شديدة في السلوك الاجتماعي لدى الأطفال المودعين بدور الأيتام بدءا من عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية

ناجحة، والتلبد الاجتماعي، والإنسحابية إلى المغالاة في الاستجابات الاجتماعية، وضعف المشاركة وسوء التوافق الاجتماعي.

(تعيلب،2006، ص 107)

تأمل الباحثة أن يكون للدراسة أهمية نظرية، وأخرى تطبيقية

الأهمية النظرية:-

1. ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى أهمية الظاهرة التي تسعى لدراستها.
2. تتمثل في تقديم الإطار النظري للشفقة بالذات (باعتباره مصطلح جديد نسبيا), لدى الطلاب المقيمين بدور الأيتام.
3. إلقاء الضوء على مفهوم الشفقة بالذات حيث يُعد من مفاهيم علم النفس الإيجابي التي ترتبط بالشخصية السوية والتي تتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد.
4. الاهتمام بفئة الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية باعتبارهم شريحة لا يستهان بها في المجتمع.

الأهمية التطبيقية:-

1- تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة في تطوير وبناء مقياس الشفقة بالذات الذي يمكن أن يُعد نواة للباحثين للانطلاق لإعداد دراسات متشابهة على عينات مختلفة وكذلك إعداد برامج تدريبية وإرشادية لمساعدة هذه الفئة.

2- إفادة الجهات المعنية برعاية الأيتام من نتائج هذه الدراسة وبشكل خاص دور الأيتام؛ حيث تساعد المشرفين في هذه الدور والقائمين عليها من معرفة الاضطرابات والمشكلات النفسية، والاجتماعية التي تواجه هؤلاء الطلاب، وتهيئة الظروف لمساعدتهم على تخطي هذه المشكلات.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:-

1- تطوير وبناء مقياس" الشفقة بالذات" لدى الطلاب المقيمين بدور الأيتام.

2- التعرف على الفروق في الشفقة بالذات بين الطلاب المقيمين بدور الأيتام .

مصطلحات الدراسة:

(1) الشفقة بالذات Self Compassion

هي اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة،والفشل، وتؤدي بالفرد إلى اللطف بالذات، وإلى عدم انتقادها، وتقبُل خبراتها كجزء من الخبرة التي يعاني منها معظم الناس وعلاج المشاعر المؤلمة بعقل متفتح. (Neff, 2003a, pp. 223-250)

ويشير متغير الشفقة بالذات إلى قدرة الشخص على الربط بين شعوره بالمعاناة والتعاطف مع ذاته والتسامح معها بغض النظر عن ما به من جوانب قصور، أو مظاهر ضعف, أو تقصير.

(أبو حلاوة، و سليم، 2018، ص 137)

وتُعرف الباحثة الشفقة بالذات إجرائيا :-

بأنها علامة إيجابية لمساعدة الفرد لتقبُل الذات، واللطف بها عندما يتعرض لحالة من الفشل أو الإحباط أو المواقف المؤلمة، ومعايشة الخبرة الذاتية بيقظة عقلية عالية؛ حتى يتحقق أكبر قدر ممكن من الصحة النفسية. وهو الدرجة التي يحصل عليها الطلاب المقيمين بدور الأيتام على مقياس الشفقة بالذات.

(2) دور الأيتام

هي مؤسسات تُقدم رعاية إيوائية طويلة الأمد للأيتام؛ حيث تقُدم لهم الرعاية الاجتماعية اليومية. وأوجه الرعاية تشمل كافة نواحي الحياة كالرعاية الاجتماعية، النفسية، الصحية الترفيهية والتعليمية؛ وتُسخر كافة الإمكانات بهدف توفير بيئة اجتماعية تربوية سليمة تساهم في بناء الفرد ليكون عضوا فاعلا يساهم في بناء المجتمع.(خوج،2014، ص 432)

كما يُعرفها براون Browne (2009) أنها نظام مؤسسى غير شخصي يهدف لإدارة شئون النزلاء مثل المأكل والنوم والدراسة؛ وهو نظام يتطلب وجود علاقة مهنية وليست والدية بين الكبار، والأطفال، والنزلاء.

الإطار النظري:

أولاً: الشفقة بالذات Self compassion

مفهوم الشفقة لغة:-

جاء على لسان العرب أن الشفقة تعني: الإشفاق، والشَفق الخيفة، شفق شفقاً فهو شفيق والجمع شفيقون. وأشفقت عليه وأنا مشفق وشفيق، وإذا قُلت أشفقت منه، فإنما تعني حذرته وأصلهما واحد ولا يُقال شفقت. قال ابن دريد شفقت وأشفقت بمعنى وأنكره أهل اللغة الليث الشفق الخوف تقول أنا مشفق عليك أي أخاف والشفق أيضاً الشفقة وهو أن يكون الناصح من بلوغ النصح خائفاً علي المنصوح.

(العاسمي، 2017، ص 23)

مفهوم الشفقة إصطلاحاً:-

قبل الحديث عن الشفقة بالذات سوف نتناول مفهوم الشفقة عامة. فقد عُرفت الشفقة العامة من قبل

(دافيز) أنها مجموعة من المفاهيم لها علاقة بالطريقة التي يستجيب بها الفرد لتجارب الآخرين، ويرى

(دافيز) أن العاطفة عبارة عن مجموعة من المكونات والتي تتضمن أربعة مراحل:-

1- القدرة علي تبني وجهة نظر الآخرين.

2- الخيال أو القدرة علي وضع نفسك مكان شخص آخر.

3- الاهتمام العاطفي أو الشعور بالاهتمام بالآخرين.

4- المحنة الشخصية.

(علوان، 2016، ص 4)

تُعرف الشفقة بالذات أنها التعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف عندما تمر بخبرات مؤلمة ومحبطة وأن هذه الخبرات المؤلمة هي جزء من الخبرات التي يمر بها الآخرين، غير مرتبط بوجهة نظر خاصة؛ فضلاً عن معايشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن. (العبيدي، 2017، ص 44)

كما تُعرف الشفقة بالذات أنها شعور الفرد بالتقبل واللطف نحو الذات في حالات الألم والفشل والمعاناة التي تحدث نتيجة أحداث الحياة الضاغطة.
(Neff & Natasha, 2012, p. 2)

الشفقة بالذات هي وسيلة إيجابية في توجيه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمه أو عند الفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها. فالشفقة تمثل العطف علي الآخرين باعتبارها خاصية إنسانية لفهم معاناة الآخرين، والرغبة في عمل أي شيء لهم وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم وآلامهم؛ كما تُعتبر أيضاً بُعد من أبعاد الصحة النفسية أو الرفاهية النفسية والتي تتضمن اللطف أو الرأفة بالذات وعدم إلقاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد
بتلك الخبرات المؤلمة، وهذه المشاعر الإيجابية يكتسبها الفرد ويتدرب عليها طيلة حياته طبقاً للظروف الأسرية والمجتمعية التي يتربى فيها.
(عليوة، 2017، ص ص 118-126)

وتُعرف فاطمة خشبة (2018) الشفقة بالذات أنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو التي يشعر فيها الفرد بالإخفاق، ينطوي على اللطف بالذات وعدم نقدها وفهم خبراتها كجزء من الخبرات الإنسانية التي يعاني منها أغلب البشر مع معالجة المشاعر المؤلمة بوعي وعقل متفتح.

فالشفقة بالذات تتمثل في زيادة قدرة الفرد على التصالح مع ذاته في المواقف الصعبة التي يمر بها ويميل إلى إخضاع حاجاته الشخصية إلى حاجات الجماعة وقبول النماذج المعيارية للجماعة أكثر من إصراره على النماذج المعيارية الشخصية، وهو أقل عُرضة للقلق والتوتر. فالشفقة بالذات تُعد دافعاً لتحقيق الصحة النفسية للفرد ومحاولاته المستمرة لتعزيز قدراته الذاتية في مواجهة المشكلات التي تواجهه انطلاقاً من الاستبصار والتطابق الخلاق بين الخبرة وذاته، والتي تتضمن الرأفة بذاته، وعمومية خبرته الذاتية كجزء من خبرات عامة الناس.
(العاسمي، 2014، ص ص 46-51)

كما تُعرف الشفقة بالذات أنها موقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف العصيبة التي يمر بها من خلال الدفء والفهم والوعي، والاعتراف بان الأخطاء تُمثل جانباً من الطبيعة البشرية.

(الشربيني، 2016، ص 72)

الشفقة بالذات هي اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغوط التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن الحنو بالذات وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل متفتح. كما تُعد أيضاً العمليات التي يقوم بها الفرد ليُقدم لذاته الدعم المعنوي في لحظات المعاناة.

(المنشاوي، 2016، ص ص 163-166)

إن الشفقة بالذات تعني أن يكون الفرد قادراً على الانفتاح على معاناته الخاصة وعدم تجنبها أو الانفصال عنها واحترام الفرد لذاته، مما يُولد لديه الرغبة في التخفيف من معاناته ومداواة نفسه بالعطف والحنان. كما تتضمن تفهم الفرد لمعاناته وآلامه وحالات الفشل بحيث يتمكن من رؤية خبرته كجزء من الخبرة الإنسانية. (Neff, 2003b,p 87)

وتُعرف الشفقة بالذات أيضاً أنها شكل من أشكال تقبُل الذات؛ حيث يتعامل الفرد بشكل لطيف مع الذات في الأوقات العصيبة، ويتطلب من الفرد الاعتراف من أن المعاناة لا تقتصر على الفرد ذاته بل هناك العديد من الأفراد الذين يعانون ويحاولون التغلب على معاناتهم وتقبل الوضع الراهن لهم. فالشفقة بالذات اتجاه ذاتي ايجابي لدى الفرد لحمايته من العواقب السلبية لكل من الحكم الذاتي، العزلة، والتوحد المفرط. بمعنى أن الشفقة بالذات تُعد إستراتيجية توافقية تُساعد الفرد في التقليل من المشاعر غير الايجابية وخلق مشاعر إيجابية بالإضافة إلى أنها تساهم في المشاعر الإيجابية والسلبية لدى الفرد.

(مختار وأحمد، 2017، ص ص 6- 8)

يُعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، ويُوصف علي أنه وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها، والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو الفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها. ويتضمن مفهوم الشفقة بالذات الانفتاح والتحرك نحو معاناة الشخص ذاته، وعدم الحكم علي فشله وما يعتريه من نقصان؛ بل التعرف علي خبراته والنظر إليها على أنها تُمثل جانباً من الخبرات البشرية المشتركة، والانفتاح والتحرك نحو معاناة الآخرين مع الإقرار بأن جميع البشر يخطئون ويعتريهم النقصان. (الشربيني، 2016، ص ص 67- 81)

ويرى علوان(2016) أن التعرض للعنف يُولد تغيرات عصبية يمكن أن تؤدي إلى عجز يرتبط بالسلوك المضاد للمجتمع. إلا أن الشفقة بالذات ربما تحمي الدماغ من التعرض للعنف خصوصاً أن الشفقة تتضمن الثقة بالنفس، وإدارة الذات، والانتباه، وضبط الانفعالات. فالشفقة بالذات ترتبط بارتفاع مستوى العاطفة، والتفاعل الاجتماعي، والاهتمام بالآخرين.

فالشفقة بالذات هي طريقة الخلاص أو سبيل النجاة عند مواجهة المرء أحداث الحياة الضاغطة؛ لأنها تحرره من خوفه وتسمح له بامتلاك زمام المبادرة في الصمود أمام عثرات الزمان. لأنها صورة من صور المحبة التي تقربنا من ذاتنا الحقيقية. كما انها تُعد المهارة التي يمكن استخلاصها من قبل أي شخص حتى أولئك الذين لم يتلقوا ما يكفي من المودة في مرحلة الطفولة أو الذين يجدون حرجاً في التعامل اللطيف مع أنفسهم؛ فالشفقة بالذات هي في الواقع موقف عقلي شجاع يقف حاجزاً أمام أي ضرر نلحقه بأنفسنا عندما نواجه المواقف المجهدة، أو عند المبالغة في رد الفعل. فالشفقة بالذات تُعطي قوة ومرونة عاطفية مما تسمح لنا بالتعافي بسرعة أكبر من خلال الاعتراف بعيوبنا والغفران لأخطائنا والاستجابة لأنفسنا وللآخرين باحترام وتقدير، وهذا ما يجعل الأخطاء التي نرتكبها هي جزء من كوننا بشراً نخطيء ونُصيب. (العاسمي، 2017، ص ص 19-25)

إن الشفقة بالذات شعور داخلي وغريزي لدى معظم البشر فهو رغبة لدى الفرد في أن يشعر بالسعادة، وأن يكون خالي من كافة أشكال المعاناة والآلام. فنحن نستجيب لهذه الغريزة عندما نبكي أو نشعر بالوحدة، والمشاعر المؤلمة؛ فكل ما يقوم به الفرد حتى المشاعر الجيدة التي يشعر بها عند مساعدة الآخرين فهي رغبة لدى الفرد للشعور بالسعادة والرضا. فالشفقة بالذات تعني إثارة مشاعرنا لكي نشعر بالأمان والدفء والعيش بسلام، وتجنب الآلام والمعاناة. Germer, 2009, p. (84)

وينظر إلى مفهوم الشفقة بالذات على أنه دافعاً اجتماعياً إيجابياً يتضمن العديد من الصفات مثل التعاطف، وتحمل المشقة، والكفاءة الذاتية مما يساعد الفرد على مواجهة الضغوط وحل المشكلات، كما يعزز بداخله الدافعية لتحقيق أهدافه. (Zenab& Tammy, 2018, p. 132)

وتُعرف الشفقة بالذات أنها علامة إيجابية لمساعدة الفرد لتقبُل الذات، واللطف بها عندما يتعرض لحالة من الفشل أو الإحباط أو المواقف المؤلمة، ومعايشة الخبرة الذاتية بيقظة عقلية عالية؛ حتى يتحقق أكبر قدر ممكن من الصحة النفسية. فالشفقة بالذات تُعد إستراتيجية توافقية تساعد الفرد على التقليل من المشاعر السلبية وخلق مشاعر ايجابية. وتساعد الفرد على النظر إلى نفسه نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من لوم الذات ونقدها.

الشفقة بالذات وعلاقتها بالمفاهيم الأخرى:

(1) الشفقة بالذات والشفقة على الذات:-

إن الشفقة بالذات self compassion تختلف عن الشفقة على الذات self pity، حيث أن الشفقة بالذات تعني حب الذات وعدم انتقادها. كما أن الأشخاص المشفقين بأنفسهم يميلون لأن يكونوا لطفاء مع أنفسهم؛ بينما الشفقة على الذات تعني لوم الذات والقسوة عليها، وبالتالي تزداد معاناة الفرد ورفضه للواقع من حوله، وعندما يشعر الأفراد بالشفقة علي الذات فإنهم ينغمسون في مشاكلهم ويتجاهلون أن الآخرين قد يكون لديهم مشكلات مماثلة كما يشعرون أنهم الوحيدون في العالم الذين

يعانون، وعندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها وتتحول إلى الشفقة على الذات. (Neff, 2003b, pp. 88-101)

وقد أوضح رياض العاسمي(2017) الفرق بين الشفقة بالذات Self Compassion، والشفقة على الذات Self Pity، من خلال الجدول التالي:-

الشفقة بالذات **Self Compassion**	مهارات الإصغاء، التعاطف الوجداني، مشاركة اجتماعية، الإيثار، الإبداع = توافق.
الشفقة على الذات **Self pity**	الحكم الذاتي القاسي، العزلة الاجتماعية، التوحد المفرط مع الذات = سوء توافق

حيث أن الشفقة على الذات تعني لوم الذات وجلدها، وقهرها والتقليل من قيمتها عندما يواجه الفرد الفشل أو الإحباط. أما الشفقة بالذات فهي نهج اشتقته كريستين نيف Neff من الديانة البوذية أو علم النفس البوذي، ويقوم هذا النهج أو الأسلوب على الضبط وتحقيق ما لدينا من أهداف دون لوم الذات، باعتباره قيمة إيجابية وأساس من أُسس علم النفس الايجابي. وهي في صميمها التمكن والتعلم، وقوة داخلية وعلاج نفسي، والسعي لتحقيق الأهداف، وتعلم مهارات جديدة ومفيدة في مجالات النمو المهني والشخصي، والسعادة والرفاهه.

(2) الشفقة بالذات ورثاء الذات:-

كما يشير الشربيني (2016) إلى الاختلاف بين الشفقة بالذات ورثاء الذات حيث أن الشفقة بالذات تتضمن الفهم الواعي للذات، كما أن الفرد ينظر إلى خبراته علي أنها تمثل خبرة إنسانية مشتركة بدلاً من انعزالها وابتعادها عن الآخرين، فهو

يسعى إلى خرق الانهماك الذاتي. وبذلك تتمايز عن رثاء الذات حيث يتقوقع الفرد بعيداً عن رؤية عالم الآخر.

(3) الشفقة بالذات وتقييم الذات:-

كما تختلف الشفقة بالذات عن تقييم الذات؛ حيث أن الشفقة بالذات تتطلب من الفرد اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية للشخص، وعدم إطلاق أحكام سلبية للذات. بينما تقييم الذات يعني الحكم الفردي الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يكون منسجما مع خصائصه الجسمية، والانفعالية، والعقلية، والاجتماعية التي تعكس الصورة الصادقة لسلوكه وتصرفاته تجاه الآخرين.

(عامر، 2005، ص 35)

(4) الشفقة بالذات ونقد الذات:-

وتختلف الشفقة بالذات عن نقد الذات فالأفراد الذين لديهم شفقة بالذات يتعرفون أنهم غير كاملين، وأنهم قد يفشلون في تحقيق أهدافهم؛ ولذلك يميلون لأن يكونوا لطفاء مع أنفسهم عندما يواجهون مواقف مؤلمة، وهذا يساعدهم على التعامل مع الخبرات السيئة بموضوعية وعقل واعي دون مبالغة؛ وبالمقابل نجد الفرد الذي ينقد ذاته بقسوة عندما يمر بالمواقف المؤلمة والخبرات السيئة تزداد معاناته.

(Neff & Vonk, 2009, pp. 23-50)

(5) الشفقة بالذات وتقدير الذات:-

كما تختلف الشفقة بالذات Self Compassion أيضاً عن تقدير الذات Self Esteem، حيث أن الشفقة بالذات تتنافس بشدة وتتفوق على تقدير الذات في بعض العلاقات المعينة بين جوانب في النفس والعافية النفسية. فالعطف بالذات مقارنة بتقدير الذات الشامل يمتلك قوة تنبؤية أكثر بسلوك العلاقة الإيجابية الذي يتضح في أن يكون الشخص حنوناً وداعماً وغير عدواني في العلاقات الرومانسية بين الشركاء. (علاء الدين، 2015، ص ص 341-347)

كما أنه هناك طريقة أخرى للشفقة بالذات قد تكون ذات صلة بالأداء النفسي وعلاقة واضحة بدقة تقييم الذات؛ على عكس تقدير الذات العالي الذي يرتبط بالأوهام والأنانية، وعدم التنظيم الذاتي. وبالتالي فإن الأفراد الأكثر رأفة بذاتهم يروا أنفسهم أكثر وضوحاً، والتي تؤدي أيضاً إلى فاعلية أكثر للذات من حيث التنظيم وتحديد الأهداف، والمخاطرة. (العاسمي، 2017، ص 49)

وبالرغم من الاقتران غير المرتفع بين الشفقة بالذات وتقدير الذات إلا أنها تتمايز من حيث الرغبة في التعامل الواقعي مع المشكلات التي تعتري الذات، وتعمد إلى دحض الأفكار والمشاعر السلبية، وتُحدث اتزاناً متسماً بالانتقاء. كما أنها تعالج هذه الأفكار والمشاعر المنحرفة، وبالتالي تمهد لبناء رضا مأمول عن الذات. (الشربيني،2016، ص 82)

وتختلف الشفقة بالذات عن اليقظة العقلية من حيث تركز اليقظة العقلية على الوعي اللحظي الأتي والاستجابة لأفكار الفرد ومشاعره دون تقييم أو حكم. أما الشفقة بالذات فهي تركز على الإجراءات التي يستخدمها الفرد لمواجهة معاناته. كما تنطوي اليقظة العقلية على جلب الانتباه الواعي إلى اللحظة الحالية سواء أكانت(فرح، سعادة، حزن، أو مشاعر محايدة). أما الشفقة بالذات فتركز بشكل ضيق على معاناة وآلام الفرد.

(خشبة، 2008، ص 510)

ومما سبق ترى الباحثة أن ثمة تداخل بين الشفقة بالذات وبعض المفاهيم الأُخرى؛ إلا أنه يوجد العديد من الفوائد النفسية المرجوة من مفهوم الشفقة بالذات؛ حيث أن الشفقة بالذات هي حالة انفعالية إيجابية يتبناها الفرد تجاه ذاته، وتساعده على حماية الذات ضد الطاقات السلبية، وعدم انتقادها أو الحكم عليها سلباً.

أبعاد الشفقة بالذات

لقد استطاعت كريستين نيف Neff (2003)اشتقاق ثلاثة عناصر رئيسية للشفقة بالذات متداخلة مع بعضها البعض لبناء متعدد الأبعاد وهي :

أ- اللطف بالذات Self Kindness_ مقابل نقد الذات Self Judgment.

ب-الحس الإنساني المشترك Common Humanity_مقابل العزلة Isolation.

ت-اليقظة العقلية Mind Humanity_ مقابل التوحد Over Identification.

(1) اللطف بالذات مقابل نقد الذات:- Self Kindness- Self Judgment

يُعبر هذا البعد عن فهم وتدعيم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلا من إصدار أحكام قاسية عليها، كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات وخاصة عندما يواجه الفرد معاناة معينة أو الفشل في تحقيق هدف ما وذلك بدلاً من نقد الذات Self – Criticism والحكم عليها بعدم الكفاءة؛ فيجب أن نعترف أننا نبذل قصارى جهدنا وندعم أنفسنا بحوارات داخلية رحيمة وايجابية لكي نستطيع التعامل مع الخبرات السلبية. فكلما اقترب الفرد من صفات اللطف بالذات

نجده يبتعد عن انتقاد الذات. (علیوة، 2017، ص ص 128- 129)

وتري نيف وماك جيهي Neff & MC Gehee (2010) أن اللطف بالذات يعني القدرة علي التعامل مع النفس بعناية وتفهم بدلاً من نقد الذات والحكم القاسي عليها.

ويُعبر هذا البعد عن فهم الفرد 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 الفرد معاناة معينة أو الفشل فى تحقيق هدف ما، بدلاً من نقد أو لوم الذات والحكم عليها.

(المنشاوي، 2016،ص 167)

فاللطف بالذات هو حالة من فهم الفرد لنفسه والدفء العاطفي نحو الذات عندما يواجه الفرد المعاناة، والألم، أو الفشل في تحقيق أمر ما بدلا من نقد الذات.

(2) الإنسانية المشتركة مقابل العزلة :- Common Humanity – Isolation

ويُشير هذا البعد إلى رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل عليها وإدراكها على أنها تجربة فردية؛ فالفرد المنعزل 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. فكلما اقترب الفرد من إدراك معاناته كجزء من الخبرة الإنسانية المشتركة فإنه يبتعد عن الشعور بأنه الوحيد الذي يعاني.

(عليوة، 2017، ص ص 128- 130)

والإنسانية المشتركة تعني الاعتراف بأن الفشل والمعاناة جزء مشترك بين جميع الناس بدلاً من الانفصال أو الانسحاب ولوم الذات. (Ying, 2009, p. 311). فعندما يدرك الفرد أن خبراته ليست خبرة خاصة بل عامة لدى معظم الناس، فإن هذا يساعده علي النظر إلى ذاته في مواقف الإحباط أو الفشل نظرة إيجابية.(العاسمي ، 2014، ص 47)

ويشير هذا البعد إلى أن يرى الفرد خبراته الذاتية والتجارب المؤلمة التي يمر بها كجزء من التجربة

الإنسانية العامة بدلاً من رؤيتها في سياق منعزل وأنها تجربة فردية. وإدراك أن الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الفرد إنما هي جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية التي من الممكن أن يتعرض لها كل شخص مما يؤدي إلى تقليل شدة الألم التي تسببه لنا, فعندما يتعرض أي إنسان إلى الفشل أو خبرات سيئة أو حتى مواجهة أي أحداث سلبية أخرى فإننا غالباً ما نشعر بان مثل هذه الأحداث والخبرات هي خاصة بنا ولن تصيب أحدا ً سوانا. فيجب أن نتعامل مع مثل هذه التجارب والخبرات بشكل توافقي.

(3) اليقظة العقلية مقابل التوحد الزائد :– Mindfulness – Over identification

حيث يشير هذا البعد إلى حالة من الوعي المتوازن بالخبرات في اللحظة الحاضرة، وإدراك الأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من الإفراط في التوحد معها. (المنشاوي، 2016، ص 167)

اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط هي حالة من الوعي المتوازن في رؤية وتحديد الأفكار والمشاعر المؤلمة بدلا من الإفراط في تحديد المشاعر السلبية للفرد. (مختار وأحمد، 2017، ص 9)

وقد أشارت كريستين نيف إلى وجود علاقة سببية بين الشفقة بالذات والكثير من المتغيرات النفسية الإيجابية. مما يؤكد ويدعم رؤيتها في كونها عاملا مهماً وداعماً في تحقيق الصحة النفسية والرفاهية للفرد؛ وبالتالي يُنصح بضرورة استخدامها في التدخلات العلاجية. (عليوة، 2017، ص 119)

نجد أن هذه الأبعاد الثلاثة للشفقة بالذات وهي اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية؛ تتفاعل فيما بينها لخلق إطار وجداني متسامح للعقل، وتساعد الفرد علي التكيف والتوافق والصحة النفسية.

ثانياً:الأيتام

(1) مفهوم اليتيم:-

لغة :-

يتم ييتم. يتُماً: انفراد- الولد: فقد أباه قبل البلوغ. اليتيم: من فقد آباه ولم يبلغ مبلغ الرجال.

(الجُر، 1973، ص ص 1302-1304)

اصطلاحا:-

هناك عدة أسباب لإيداع الأطفال في دار الأيتام؛ إما للتفكك الأسري أو وفاة المعيل أو مجهولية النسب أو وفاة أحد الوالدين أو كليهما أو بسبب الفقر وعدم قدرة الأسرة علي القيام بوظيفتها. وسوف تستخدم الباحثة مصطلح (اللقيط أو مجهولي النسب) كمترادفين في تلك الدراسة لكونهم يؤدون لنفس المعنى.

اليتيم هو الطفل الذي فقد أبويه وحُرم من الرعاية الأسرية الطبيعية وتم إيداعه بدور للأيتام نتيجة لبعض الظروف التي لحقت به والتي تتمثل في الأتي:-

- وفاة الأب أو الأم أو الاثنين معا.
- التفكك الأسري من طلاق أو انفصال أو وجود مشكلات.

- اللقطاء أو مجهولي النسب. (عمر، 2014، ص 1304)

يُعرف مبروك(2011) الأيتام أنهم فئة تعاني من الحرمان الأسري ولا تنعم بدفء الأسرة منذ لحظة الميلاد بل وقد تعاني من الحرمان منذ المرحلة الجنينية، ويتلقى الرعاية في المؤسسات الإيوائية.

اليتيم هو كل شخص فقد أحد والديه أو كليهما، ويتم وضعه في دور الأيتام وهناك عدة أسباب لوضعهم مثل التفكك الأسري، وفاة المعيل، مجهولية النسب. (الشيخ علي، 2014، ص 417)

(2) دور رعاية الأيتام:-

هي مؤسسات تُقدم رعاية إيوائية طويلة الأمد للأيتام؛ حيث تقُدم لهم الرعاية الاجتماعية اليومية. وأوجه الرعاية تشمل كافة نواحي الحياة كالرعاية الاجتماعية، النفسية، الصحية الترفيهية والتعليمية؛ وتُسخر كافة الإمكانات بهدف توفير بيئة اجتماعية تربوية سليمة تساهم في بناء الفرد ليكون عضوا فاعلا يساهم في بناء المجتمع. (خوج،2014، ص 432)

وهي مؤسسات اجتماعية وإنسانية تٌقدم الرعاية البديلة للأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية.

(بلان، 2011، ص 184)

كما تُعرف أنها أي دار من دور الرعاية الإيوائية الحكومية أو غير الحكومية والتي تعتني بالأطفال حسب الفئة العمرية من عمر الولادة إلى الثامنة عشر عاماً (مجهولي النسب، وفاقدي أحد الوالدين أو كليهما، وأطفال التفكك السري). (نصار، وبنات، 2017، ص309)

هي إحدى المؤسسات الحكومية التابعة لدائرة الرعاية الاجتماعية تقوم بإيواء الأيتام ومن في حكمهم من فاقدي الرعاية الأسرية كالمشردين، واللقطاء، وأبناء الأُسر المفككة الذين لا يجدون من يرعاهم مع تقديم خدمات اجتماعية متنوعة لهم. (حسن، 2013، ص ص 475-476)

وترى الباحثة إن فقدان أحد أفراد الأسرة وخاصة أحد الوالدين أو كليهما يجعل الطفل يشعر بعدم الأمان وعدم الثقة مما يجعله غير قادر علي التوافق مع نفسه ومع العالم من حوله. فهناك العديد من الأطفال الذين لا يوجد لهم أُسر علي الإطلاق ومن بين هذا النوع من الأطفال مجهولي النسب المقيمين بدور الأيتام، والأطفال الذين لا يمكن أن يقدم لهم آبائهم الحماية والرعاية بسبب السجن أو المرض أو الفقر أو بسبب موت أحد الوالدين أو كليهما فكل هؤلاء الأطفال يدخلون تحت هذا التطبيق، ويكونوا بحاجة إلى توفير مؤسسات اجتماعية لهم (دور أيتام) لكي توفر لهم الرعاية المناسبة كنوع من أنواع الرعاية البديلة المناسبة.

دراسات سابقة

المحور الأول: دراسات تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المتغيرات

دراسة نيف وكيركباتريك وريد Neff, Kirkpatrick& Rude (2007)

هدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية الإيجابية، تكونت عينة الدراسة من(177) طالباً جامعياً بواقع(57) طالباُ، و(120) طالبة. أما أدوات الدراسة فكانت عبارة عن مقياس الشفقة بالذات، ومقياس العوامل الخمسة للشخصية، ومقياس الحكمة، والسعادة، والتفاؤل. أشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات وكلاً 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.

دراسة يو ون ينج Ying(2009)

هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والشعور بالتماسك والصحة العقلية وأعراض الاكتئاب لدى طلاب الخدمة الاجتماعية، وتكونت عنة الدراسة من(65) طالبا وطالبة. تم استخدام مقياس الشفقة بالذات والصحة العقلية والتماسك النفسي. وأثبتت أهم النتائج وجود علاقة جوهرية بين اليقظة العقلية وأبعاد مقياس الشفقة بالذات والمتغيرات الأخرى.

دراسة نيف وماك جيهي Neff& MCGehee(2010)

هدفت هذه الدراسة إلى كشف الفروق بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية فيما يتعلق بالسعادة النفسية

والعوامل المعرفية والأسرية، وتكونت عينة الدراسة من(235) مراهقا من طلاب المرحلة الثانوية منهم (48%) من الذكور, و(52%) من الإناث. بينما تكونت عينة الشباب من(287) طالبا جامعيا منهم(43%) ذكور، و(57%) من الإناث. وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات، والسعادة النفسية، والدعم الأسري، والتفاعلات الاجتماعية. وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابيا مع السعادة النفسية، والترابط الاجتماعي، والدعم الأسري، كما ترتبط سلبيا مع الاكتئاب، والقلق لدي المراهقين والشباب معا، مع وجود فروق بين الذكور والإناث علي مقياس الشفقة بالذات لصالح الذكور.

دراسة أشلي اسكود Skoda (2011)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات، والاكتئاب، والتسامح لدي عينة من طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من(96) من طلاب الجامعة بمتوسط عمري(18سنة) من الإناث والذكور. الإناث بنسبة(96,5 %) والذكور بنسبة(30,5 %). وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات إعداد كريستين نيف Neff (2003) ومقياس التسامح. أظهرت أهم النتائج أن اللذين يفتقرون للشفقة بالذات يصلوا لمستوي أعلي من الاكتئاب، وأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والتسامح .

دراسة ويلكر وكولوسيمو Walker& Colosimo (2011)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة لدى عينة من غير المرضى، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية كمتغير من متغيرات الشفقة بالذات والسعادة، واستكشاف نموذج العوامل الخمسة للشخصية في ارتباطها باليقظة العقلية، وقد أجريت الدراسة علي(123) طالباً جامعياً بواقع(27) طالباً، و(96) طالبة بمتوسط عمري قدره(20,9) سنة. وقد استخدم الباحثان مقياس الشفقة

بالذات(SCI) ومقياس التقرير الذاتي لليقظة العقلية وسمات الشخصية. أظهرت أهم النتائج أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي مع السعادة وسمات الشخصية الايجابية كالانفتاح على الخبرة والانبساطية والمقبولية.

دراسة نيف وبومييرNeff&Pomier(2012)

هدفت للكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والقلق لدي عينة من طلاب الجامعة وكبار السن، وتضمن الدراسة التركيز على متغيرات الشفقة بالذات، والقلق، والتسامح، والإيثار, والضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من(384) من طلبة الجامعة،و(400) من كبار السن(172) من المتأملين، وقد تم استخدام مقياس الشفقة بالذات إعداد كريستين نيف Neff (2003). وقد أثبتت النتائج أن اللذين لديهم مستوى عالي من الشفقة بالذات يكون لديهم انخفاض في الضغوط النفسية وزيادة في التسامح. كما ارتبطت الشفقة بالذات بالشفقة للآخرين، والقلق، والإيثار لدي البالغين والمتأملين ولكن ليس لطلاب الجامعة، وقد اختلفت قوة الارتباط بين الشفقة بالذات، والقلق وفقا للمجموعة المشاركة والجنس. كما أنه توجد علاقة بين الشفقة بالذات، والتسامح .

دراسة رياض العاسمي(2014)

هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية كما تقيسها قائمة العوامل الخمسة للشخصية، وتعرّف الفروق في الشفقة بالذات حسب كل من الجنس(ذكور، وإناث)، والتخصص(أدبي, وعلمي) ومعرفة أثر كل منهما في الشفقة بالذات، وتكونت عينة الدراسة من(184) طالبا, وطالبة. نسبة الإناث (53%)،والذكور بنسبة(47%) تم اختيارهم من الأقسام الأدبية(88)طالبا وطالبة، والعلمية (96) طالبا وطالبة في جامعة الملك خالد. وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات إعداد كريستين نيف Neff (2003)، وقائمة العوامل الخمس للشخصية. وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ايجابية بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات, وبين سمات الشخصية. مع وجود علاقة سلبية بين الحكم الذاتي، والعزلة. والتوحد مع الذات، والعصابية. كما أظهرت النتائج أن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور، وأن طلاب

الكليات الأدبية أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية. ويوجد أيضا تفاعل دال بين الجنس، والتخصص، والشفقة بالذات.

دراسة أحمد الزغبي ورياض العاسمي(2015)

هدفت الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين الشفقة بالذات وكلا من الأمل الأكاديمي والاكتئاب لدى الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي، تكونت عينة الدراسة من(330) طالباً وطالبة من طلبة بعض المدارس الثانوية بمحافظة دمشق بواقع(150) طالباً، و(180) طالبة منهم(252) طالباً علمياً و(78) طالباً أدبياً. استخدم الباحثان المقاييس التالية: مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الأمل الأكاديمي، ومقياس الاكتئاب. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والأمل الأكاديمي، وعلاقة سلبية مع الاكتئاب النفسي، كما أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لصالح منخفضي التحصيل الدراسي في الشفقة بالذات والاكتئاب، وأن تفاعل الجنس والتخصص الدراسي يلعبان دوراً مهما في الشفقة.

دراسة بلوثا وبلانتون Blutha & Blanton (2015)

هدفت الدراسة إلى التحقق من تأثير الشفقة بالذات على الرفاه العاطفي بين المراهقين في سن مبكر، وكبار السن من الذكور والإناث، كما هدفت أيضاً إلى تقييم التعاطف الذاتي والرضا عن الحياة والتوتر، وتكونت عينة الدراسة من(90) طالباً تتراوح أعمارهم بين(11–18) عاماً. وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات إعداد نيف(2003)، ومقياس الرضا عن الحياة. وأشارت النتائج أن المراهقات الأكبر سناً لديهن شفقة بالذات أقل من المراهقين الذكور ومن المراهقين الأصغر سناً من كلا الجنسين، كما تم التحقق من تأثير الشفقة بالذات على الرفاه العاطفي، وارتبطت الشفقة بالذات بشكل كبير مع جميع أبعاد الرفاه العاطفى.

دراسة جهاد علاء الدين(2015)

هدفت الدراسة لفحص علاقة العطف علي الذات وتقدير الذات والاكتئاب والقلق الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من(410) من الطلبة الجامعين منهم(284)

إناث، و(126) ذكوراً. وقد استخدم مقياس العطف علي الذات إعداد نيف Neff(2003)، والنسخ المعربة من مقياس روزنبرغ Rosenberg(1965)، ومقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب رادلوف Radlof(1991) المقنن للبيئة الأردنية الذويب(2006). وأشارت نتائج تحليل الارتباط إلى أن الدرجات علي مقياس العطف علي الذات ومركباته الفرعية ارتبطت إيجابياً بتقدير الذات وسلبياً بالاكتئاب والقلق، كما أظهرت النتائج أن متغير العطف على الذات كان أفضل متنبئ بتقدير الطلبة لمستويات كلا من الاكتئاب والقلق الاجتماعي.

دراسة فتون خرنوب(2015)

هدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الشفقة على الذات وكلا من تقدير الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية من جهة، وتحديد مساهمة كلا من تقدير الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالشفقة على الذات من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة، تكونت عينة الدراسة من(132) طالباً من طلبة قسم علم النفس في كلية التربية جامعة دمشق منهم(45) طالباً، و(87) طالبة. وتم استخدام مقياس الشفقة على الذات إعداد نيفNeff(2003) ترجمة وإعداد الباحثة، ومقياس تقدير الذات للشناوى(1998)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لملحم(2009). وتوصلت أهم النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلبة في الشفقة على الذات وكلاً من تقدير الذات والانبساطيةــ والانفتاح علي الخبرة والطيبة ويقظة الضمير، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلبة في الشفقة على الذات والعصابية، كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن تقدير الذات، وعوامل الطيبة ويقظة الضمير أسهمت إسهاماً دالاً في التباين بالشفقة على الذات.

دراسة السيد منصور(2016)

هدفت الدراسة إلى فحص تأثير مكان الإقامة والمسار الدراسي والتفاعل بينهما علي المرونة النفسية،

وفحص الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية، وتكونت عينة الدراسة من(298) طالباً بقسم التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الطائف وتكونت العينة التجريبية والضابطة من(20) طالباً. وقام الباحث بتطبيق الاختبارات التالية: مقياس المرونة النفسية إعداد الباحث، ومقياس الشفقة بالذات إعداد نيف Neff(2003) ترجمة وتعريب الباحث. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من العصابية والشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية، وتباينت الارتباطات بين أبعاد الشفقة بالذات والمرونة النفسية، ويسهم التوافق، والشعور بالذات، والحكم على الذات، والاكتئاب واليقظة الذهنية بنسب دالة إحصائياً في بُعد دافعية الإنجاز.

دراسة عادل المنشاوي(2016)

هدفت الدراسة إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات وكلا من الصمود والإرهاق الأكاديمي لدى الطالب المعلم، كما هدفت أيضاً إلى التحقق من أن الشفقة بالذات متغير وسيط بين الإرهاق الأكاديمي والصمود الأكاديمي في ضوء النموذج البنائي، وتكونت عينة الدراسة من(108) طالباً، و(160) طالبة من طلاب الفرقة الثانية تعليم أساسي بكلية التربية جامعة دمنهور. واعتمدت الدراسة الأدوات التالية: مقياس الشفقة بالذات إعداد نيف وآخرون Neff et al(2011) وتعريب الباحث، ومقياس الإرهاق الأكاديمي إعداد ماسلاش Maslach (2009) تعريب الباحث، ومقياس الصمود الأكاديمي إعداد مارتين ومارش Martin &Marsh(2006) وتعريب الباحث. قد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين كلا من بُعدي الشفقة بالذات(الدفء العاطفي، والبرود الذاتي) والصمود الأكاديمي، وتوجد علاقة دالة إحصائياً بين بُعدي الشفقة بالذات وكل من أبعاد مقياس الإرهاق الأكاديمي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين البنين والبنات في كل من الشفقة بالذات والإرهاق الأكاديمي، واختلاف التأثيرات المباشرة للإرهاق الأكاديمي على

الصمود الأكاديمي عن التأثيرات غير المباشرة بعد توسط الشفقة بالذات كمتغير وسيط.

دراسة عماد علوان(2016)

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الشفقة بالذات والشعور الذنب لدى المراهقين الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية، كما هدفت إلى معرفة إمكانية وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشفقة بالذات والشعور بالذنب، ومعرفة ما إذا كانت أبعاد الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالشعور بالذنب، وتكونت عينة الدراسة من جميع أفراد مجتمع الدراسة وعددهم(53) حدثاً مودعاً بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها. وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الشفقة بالذات إعداد محمد عبد الرحمن وآخرون(2013)، وقائمة الشعور بالذنب إعداد علاء الدين(2003). أظهرت أهم النتائج انخفاض مستوى الشفقة بالذات وارتفاع مستوى الشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الشعور بالذنب وأبعاد الشفقة بالذات، كما أظهرت أن أبعاد الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين.

دراسة حمدي ياسين ونورهان محمد(2017)

هدفت الدراسة إلى التعرف على القدرة التنبؤية لكلاً من الرحمة بالذات والسعادة بالذكاء الروحي لدى التلاميذ المكفوفين، تضمنت عينة الدراسة(90) تلميذاً وتلميذة بواقع(63) ذكوراً، و(27) من الإناث تراوحت أعمارهم من(10–14) عام. وقد تم تطبيق مقياس تشخيص الذكاء الروحي، ومقياس السعادة إعداد الباحثان، ومقياس الرحمة بالذات إعداد نيفNeff(2003) تعريب وإعداد الباحث. وأسفرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً على مقياس كلاً من الذكاء الروحي، الرحمة بالذات، والسعادة تعزى لمتغيرات النوع، العمر، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، كما بينت قدرة مقياس الرحمة بالذات والسعادة بالتنبؤ بالذكاء الروحي.

دراسة سهام عليوة(2017)

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج التدريب علي الشفقة بالذات في تحسين مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، وكذا الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة الوصفية من(100) طالب وطالبة من الفرق الدراسية المختلفة والمقيدين بكلية التربية جامعة كفر الشيخ بمعدل(50) من الذكور ومثلهم من الإناث، و(50) من الشعب العلمية ومثلهم من الشعب الأدبية. أما عينة الدراسة التجريبية فتكونت من(20) طالباً وطالبة تم انتقائهم من المجموعة السابقة. وقامت الباحثة بتعريب مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف Neff(2003)، وإعداد مقياس الصمود النفسي. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، كما أكدت النتائج فعالية البرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات في تحسين مستوى الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.

دراسة عفراء العبيدي(2017)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الشفقة بالذات لدى الطلبة فضلاً عن التعرف على الفروق في الشفقة بالذات وفق متغيرات الجنس، التخصص الدراسي، و المرحلة الدراسية، تألفت عينة الدراسة من(200) طالب وطالبة موزعين بالتساوي حسب الجنس(ذكوراً- إناثاً)، والتخصص الدراسي(علمي- أدبي)، والمرحلة الدراسية(الأولى- والرابعة). طبق عليهم مقياس الشفقة بالذات من إعداد الباحثة. وأظهرت النتائج أن الطلبة لديهم شفقة بالذات، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفق المتغيرات(الجنس- التخصص الدراسي- المرحلة الدراسية).

دراسة وحيد مختار ومحمد أحمد(2017)

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والاكتئاب لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية، كما هدفت للتعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والاكتئاب لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من(261) أم من أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية تم اختيارهم من محافظة الفيوم والقليوبية.

واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الشفقة بالذات من إعداد محمد عبد الرحمن وآخرون(2015)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد الباحثان، وقائمة بيك للاكتئاب. وأشارت النتائج إلى وجود تأثير دال لتفاعل كلاً من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية علي الشعور بالاكتئاب لدى عينة الدراسة.

دراسة أحمد على(2018)

هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين الشفقة بالذات والذكاء الوجداني وفاعلية الذات وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من(364) طالباً من طلاب كلية التربية. وقد استخدم الباحث مقياس الشفقة بالذات إعداد نيف Neff(2003) وتعريب الباحث، ومقياس الذكاء الوجداني ومقياس فاعلية الذات إعداد هشام عبد الله و عصام عبد الهادي، ومقياس قلق المستقبل إعداد نيفين عبد الرحمن. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات وأبعادها والذكاء الوجداني وأبعاده لدى طلاب وطالبات الجامعة، كما توجد علاقة بين الشفقة بالذات وفاعلية الذات وأبعادها لدى طلاب الجامعة.

دراسة فاطمة خشبة(2018)

هدف البحث إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وكلاً من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية والتعرف على الفروق في درجاتهن على مقياس اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار فيها لمتغيري الفرقة الدراسية(الأولى- الرابعة)، والتخصص الدراسي(علمي- أدبي)، وتكونت عينة البحث من(500) طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية بتفهنا الأشراف، وكلية طب بنات وكلية العلوم للبنات بالقاهرة جامعة الأزهر، وتراوحت أعمارهن ما بين(18-23) عام. أما عند الأدوات فقد عربت الباحثة ثلاثة مقاييس: مقياس كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية إعداد بير وآخرون Bear et al(2004)، ومقياس الشفقة بالذات إعداد نيف Neff(2003)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد براون وجان محمدBrown& jan Mohammed (2008) كما استخدمت الباحثة مقياس قلق

الاختبار. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكلاً من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات ترجع إلى الفرقة الدراسية(الأولى– الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة، والتخصص الدراسي(أدبي– علمي) لصالح طالبات التخصص العلمي.

-من خلال النظر إلى الدراسات السابقة سواء الأجنبية منها أو العربية نجد أن معظم هذه الدراسات تناولت الشفقة بالذات من خلال العديد من الجوانب؛ فالدراسات التي تم عرضها حول الشفقة بالذات نجد أن أهم ما يميزها وجود علاقة إيجابية بين أبعاد الشفقة بالذات وسمات الشخصية الإيجابية كالسعادة، والتفاؤل، وغيرها كدراسة ويلكر وكولوسيموWalker& Colosimo(2011)، ودراسة العاسمي(2014)، ودراسة كنان الشيخ وبسماء آدم(2018)، ودراسة بلوثا وبلانتوب Blutha& Blantob(2015)، كما ترتبط الشفقة بالذات سلبياً بعدد من المتغيرات مثل الاكتئاب، والقلق الاجتماعي وغيرها، كدراسة جهاد علاء الدين(2015)، ودراسة عماد علوان(2016)، ودراسة نيف وبيتمان Neff& Pitman(2010)، ودراسة وحيد مختار ومحمد أحمد(2017).

- كما تباينت نتيجة الدراسات السابقة في التحقق من الفروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات فدراسة نيف وبيتمان Neff& Pitman(2010) أشارت لوجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور؛ بينما وجدت دراسة عفراء العبيدي(2017)، ودراسة حمدي ياسين و نورهان محمد(2017) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات.
- وقد اختصت مجمل الأبحاث في دراستها بعينة من الطلاب سواء كانوا طلاب المرحلة الثانوية أو الجامعية.
- في ضوء ما تم عرضه يتضح أهمية الشفقة بالذات كأحد المتغيرات الإيجابية لدى الفرد، كما يمكن أن تعزز الشفقة بالذات السمات الإيجابية لدى الأفراد وتقلل من أثار المتغيرات السلبية؛ فالشفقة بالذات تساعد الفرد على الشعور بالاهتمام، والانتماء، والسعادة، والوصول إلى مستوى عالي من الصحة النفسية.

المحور الثاني: دراسات تناولت الأطفال المقيمين بدور الأيتام:-

دراسة أنيس أبوشمالة (2002)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في مستوي التوافق النفسي والاجتماعي عند الأطفال الأيتام وفقا لأساليب الرعاية.وقد تم اختيار عينة مكونة من (169) طفل يتيما من مؤسسات رعاية الأيتام بقطاع غزه.وتم تطبيق اختبار التوافق الشخصي والاجتماعي من إعداد الدكتور:علي الديب . وتوصلت نتائج الدراسة إلي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعات الثلاث لصالح مجموعة الرعاية التعليمية.لا توجد فروق في مستوي التوافق النفسي والاجتماعي بين عينات الدراسة من حيث الجنس(ذكور،وإناث) كما أنه لا توجد فروق في مستوي التوافق النفسي والاجتماعي بين درجات أبناء المتوفين وفاة طبيعية وبين أبناء الشهداء وجدت فروق لصالح أبناء الشهداء.

دراسة سهير إبراهيم (2004)

هدفت هذه الدراسة لاكتشاف العلاقة بين المخاوف والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من الأطفال،وتكونت عينه الدراسة من(360)تلميذا وتلميذة من طلاب الصف الثاني الإعدادي والثانوي(180)من الإناث،و(180)من الذكور يتراوح أعمارهم من(12-16)سنة، وطبق عليهم مقياس المخاوف الشائعة ومقياس المستوي الثقافي والاجتماعي.وتوصلت النتائج لوجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين المخاوف والتوافق النفسي والاجتماعي ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في التوافق النفسي والاجتماعي لدي الأطفال.بينما توجد فروق بينهم في المخاوف لصالح الإناث.

دراسة عبد الله دغريري (2008)

هدفت الدراسة لمعرفة الفروق في مفهوم الذات بين مجهولي الهوية والأيتام والعاديين من المراهقين.تكونت عينة الدراسة من المراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة الموجودين في المؤسسات الإيوائية(SOS) وعددهم 96 فردا، استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات والسلوك العدواني.أهم النتائج عدم وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى المراهقين من مجهولي الهوية باختلاف متغير الجنس،ووجود علاقة عكسية بين تحكم المراهقين ونزواتهم ودرجة العدوان لديهم ،عدم وجود فروق في مفهوم الذات باختلاف المرحلة الدراسية والجهة التي تؤويهم.

دراسة ياسر إسماعيل (2009)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المشكلات السلوكية وأكثرها شيوعا لدى أطفال مؤسسات الإيواء والأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية. تكونت عينة الدراسة من (133) طفل وطفلة من مؤسسات الإيواء في قطاع غزة وأعمارهم مابين 10–16 سنة، واستخدم الباحث مقياس التحديات والصعوبات ترجمة (د عبد العزيز ثابت)، ومقياس العصاب إعداد : أحمد عبد الخالق ومقياس الاكتئاب لدى الأطفال إعداد: ماريا كوفاكس . أهم النتائج أن أكثر المشكلات التي يعاني منها المحرومين من بيئتهم الأسرية هي السلوك السيء، العصاب، الاكتئاب، الأعراض العاطفية بالدرجة الأولى، ومشكلات الأصدقاء وزيادة الحركة بالدرجة الثانية. وأن الأطفال ضعيفي التحصيل لديهم مشكلات مع أقرانهم واكتئاب، ومشكلات عامة أكثر من مرتفعي التحصيل .

دراسة محمد مبروك(2011)

هدفت الدراسة إلى التعرف على المشكلات اجتماعية والنفسية المرتبطة بالهوية للمراهقين مجهولي النسب والتوصل لتصور مقترح من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية للتعامل مع هذه المشكلات. تكونت عينة الدراسة من ثمانية حالات من المراهقين مجهولي النسب، استخدم الباحث بعض الأدوات التي أهداف الدراسة مثل الملاحظة البسيطة، والمقابلات المهنية. توصلت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين مجهولي النسب يعانون من مشكلة ضعف العلاقات الاجتماعية، كما أنهم يعانون من مشكلة الرفض الاجتماعي أو الوصمة الاجتماعية وعدم تقبل المجتمع لهم، ويعانون من ضعف الثقة بالنفس ومشكلة القلق نحو الحاضر والمستقبل.

دراسة سعد المشوح(2013)

هدفت الدراسة إلى للتعرف على مستوى التوافق ومفهوم الذات لدى الأيتام في المجتمع السعودي وعلاقتها بالتوافق ومفهوم الذات، كما هدفت لتحديد العلاقة بين عوامل الشخصية الخمسة الكبرى ومفهوم الذات والتوافق بالعمر لدى الأيتام مجهولي الأبوين بمدينة الرياض. تكونت عينة الدراسة من(92) يتيماً ممن يخضعون للرعاية تحت إشراف وزارة الشئون الاجتماعية، وقد استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات للمراهقين من إعداد: بيرز هاريس وآخرون(2010)، ومقياس قائمة عوامل الشخصية السعودية الخمس الكبرى إعداد: عبد الله الرويتع(2007)، ومقياس التوافق لهيوم. م. بل تقنين الرميح(1997)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجه بين عوامل الشخصية الخمسة الكبرى وكلا من مفهوم الذات والتوافق، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى ومقياس مفهوم الذات ومقياس التوافق تعود لمتغير السن لدى الأيتام بمدينة الرياض.

دراسة محمد نصار وسهيلة بنات(2017)

هدفت الدراسة الحالية إلى قياس فاعلية برنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأيتام في دور الرعاية في الأردن، والتعرف إلى مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم. تكونت عينة الدراسة من(20) يتيما يقيمون في دار رعاية الأطفال في عمان ويتراوح أعمارهم ما بين(12: 16) سنة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وتم استخدام تصميم المجموعة التجريبية الواحدة، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأيتام في دور الرعاية كان متوسطاً، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والمتابعة في الدرجة الكلية.

دراسة إيمان أحمد(2020)

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في الحد من أعراض اكتئاب الأيتام المساء إليهم. تكونت عينة الدراسة من(20) طفل يتيم يعانون من أعراض الاكتئاب تم توزيعهم على مجموعتين الضابطة والتجريبية كلا منها يتكون من(10) أطفال، وتتراوح أعمارهم بين(10: 12) عام، استخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس إساءة معاملة الطفل، ومقياس بيك للاكتئاب، وخلصت الدراسة إلى وجود فروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس الاكتئاب للأيتام المساء إليهم لصالح المجموعة التجريبية نتيجة ممارسة العلاج المعرفي السلوكي، كما اتضح تأثر الإناث ببرنامج التدخل المهني أكثر من الذكور.

-ومن خلال عرض الدراسات السابقة وانطلاقاً من مظاهر الظلم والقهر والإهمال التي يعاني منها الطفل اليتيم فقد ساعدت الباحثة في التعرف والكشف عن الحالة النفسية للطفل اليتيم والتعرف على مدى توافقه النفسي في ظل غياب أحد الوالدين أو كليهما، وأن نلفت انتباه المجتمع بمختلف مؤسساته إلى ضرورة رفع مستوى التوافق النفسي لهؤلاء الأطفال؛ حيث أنهم شريحة لم تنل النصيب الكافي من الدراسات في المجتمع المحلي والوطن العربي.

-كما اختلفت الدراسات السابقة في الحدود المكانية والزمنية وبعض الاختلافات في الحدود الموضوعية لها.

فروض الدراسة:-

1- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائيةً بين تطوير مقياس الشفقة بالذات مع الخاصية المستهدف قياسها لدى الطلاب المقيمين بدور الأيتام.

2- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات كدرجة كلية والبعد الأول(اللطف بالذات مقابل نقد الذات).

3- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلال إحصائية بين الشفقة بالذات كدرجة كلية والبعد الثاني(الإنسانية المشتركة مقابل العزلة).

4- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات كدرجة كلية والبعد الثالث(اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط).

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:-

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة الدراسة:-

تكونت عينة البحث من (83) طالباً وطالبة (مجهولي النسب) من المقيمين إقامة كاملة بدور الأيتام، (59) من الذكور، (24) من الإناث. من (12: 15) سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خلال (6) جمعيات تابعة لوزارة التضامن الاجتماعي بمحافظتي دمياط والدقهلية طبقاً لشروط العينة.

أدوات الدراسة:-

مقياس الشفقة بالذات من إعداد الباحثة.

خطوات بناء المقياس:-

1- الهدف من بناء المقياس:-

يهدف المقياس الحالي إلى قياس مستوى "الشفقة بالذات" لدى الطلاب المقيمين بدور الأيتام باعتبارهم

جزء من المجتمع، وعليه فإن المقياس يهدف إلى قياس مدى معاناة هذه الفئة وأيضاً مدى التوافق ومستوى الشفقة لديهم.

2- مرحلة القراءة والاطلاع:-

لبناء المقياس قامت الباحثة بإتباع الخطوات التالية:-

(أ) الاطلاع على العديد من الدراسات والأدبيات التي تناولت الشفقة بالذات ومجالاتها، وكذلك الدراسات السابقة والأُطر النظرية ومن هذه الدراسات دراسة كريستين نيفNeff(2003)، ودراسة محمد أبو حلاوة وعبد العزيز سليم(2018)، ودراسة مروة عمار (2018)، ودراسة محمد عبد الرحمن وآخرون(2013)، ودراسة رياض العاسمي(2014). وغيرها.

(ب)استشارة عدة أساتذة في علم النفس، والإرشاد النفسي، والقياس النفسي.

(ج)الدراسة الاستطلاعية للمقياس: أجرت الباحثة دراسة استطلاعية لربط الجانب النظري بالواقع العملي؛ ومن ثم قامت الباحثة بالعديد من المقابلات الشخصية بهدف الكشف عن مدي توافق هؤلاء الطلاب والتعرف على مستوى الشفقة لديهم، والوصول إلى أبعاد الشفقة بالذات.

وبيان تلك المقابلات على النحو التالي:-

- مقابلات مع بعض الأخصائيين النفسين والمدرسين والمشرفين بدور الأيتام والمدارس التابع لها هؤلاء الطلاب وذلك لقربهم ومعايشتهم اليومية للطلاب فهم أجدر من غيرهم علي التعرف بهؤلاء الطلاب، وذلك يساعد بنسبة كبيرة في تحديد أبعاد المقياس وصياغة مفرداته.
- مقابلات مع بعض الطلاب تحت إشراف المشرفين والأخصائيين النفسيين، وكان ذلك من خلال عدة مقابلات شخصية على عينة عشوائية من الطلاب والطالبات المقيمين بدور الأيتام تتراوح أعمارهم ما بين(12 :15) سنة وكانت تدور حول علاقتهم بزملائهم في المدرسة والدار، وبالمشرفين والأخصائيين، والمشكلات التي يتعرضوا لها.
- بعد ذلك تم تحليل نتائج المقابلات والإجابات وحصر الأبعاد الرئيسية للشفقة بالذات، وهكذا أسفرت الدراستين النظرية والاستطلاعية عن وجود ثلاثة أبعاد للشفقة بالذات.

3- صياغة عبارات المقياس:-

تكون المقياس في صورته الأولية من(58) عبارة تم توزيعها على أبعاد المقياس الثلاثة كالتالي:

- اللطف بالذات مقابل نقد الذات(19) فقرة.
- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة(17) فقرة.
- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط(22) فقرة.

4- التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:-

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على (31) من طلاب المرحلة الإعدادية بدور الأيتام وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات، وفيما يلي عرضاً للخصائص السيكومترية لهذا المقياس.

أولاً: مقياس الشفقة بالذات:

1- حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه تلك المفردة، ثم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (1):

جدول (1): حساب معاملات الارتباط ودلالتها بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه تلك المفردة

البعد	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
الذات اللطف بالذات مقابل نقد	1	0.625**	7	0.631**
	2	0.544**	8	0.519**
	3	0.025	9	0.438*
	4	0.615**	10	0.619**
	5	0.640**	11	0.175
	6	0.447*	12	0.363*
العزلة الإنسانية المشتركة مقابل	13	0.581**	20	0.719**
	14	0.601**	21	0.457*
	15	0.524**	22	0.588**
	16	0.725**	23	0.655**
	17	0.683**	24	0.646**
	18	0.647**	25	0.581**

البعد	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
	19	*0.428	26	*0.491
اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط	27	**0.648	34	**0.595
	28	**0.621	35	**0.589
	29	**0.579	36	**0.714
	30	*0.429	37	**0.665
	31	**0.748	38	**0.747
	32	0.215	39	**0.514
	33	**0.658	40	**0.812

(**) دال عند (0,01) (*) دال عند (0,05)

يتضح من الجدول (1) أن جميع معاملات الارتباط للمفردات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه قد جاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05 أو 0,01) فيما عدا المفردات رقم (3، 11) للبعد الأول (اللطف بالذات مقابل نقد الذات)، والمفردات رقم (32) للبعد الثالث (اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط)، وقد تم حذف تلك المفردات من البعدين الأول والثالث، ثم قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس فكانت النتائج كما بالجدول (2):

جدول (2): معاملات الارتباط ودلالتها بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
اللطف بالذات مقابل نقد الذات	0.766	0,01
الإنسانية المشتركة **مقابل العزلة**	0.699	0.01
اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط	0.740	0.01

يتضح من الجدول (2) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً عند (0.01) مما يعبر على التماسك الداخلي للمقياس.

ثانياً: حساب ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس من خلال طريقة التجزئة النصفية وطريقة معادلة ألفا كرونباخ فكانت النتائج كما بالجدول (3):

الأبعاد	طريقة التجزئة النصفية	طريقة ألفا كرونباخ
اللطف بالذات مقابل نقد الذات	0.784	0.792
الإنسانية المشتركة **مقابل العزلة**	0.678	0.681
اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط	0.647	0.655

يتضح من الجدول (3) أن جميع معاملات الثبات سواء بطريقة التجزئة النصفية أو بطريقة ألفا كرونباخ مناسبة، مما يدل على أن مقياس الشفقة بالذات المستخدم في الدراسة يتمتع بدرجة ثبات مناسبة يمكن الاعتماد من خلالها على النتائج التي يتم الحصول عليها من المقياس.

ثالثاً: حساب صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس من خلال الطرق التالية:

أ- صدق المحكمين:

يدل صدق المحتوى على مدى تمثيل محتوى المقياس للنطاق السلوكي الشامل للسمة المراد قياسها، إذ يجب أن يكون المحتوى ممثلاً تمثيلاً جيداً لنطاق المفردات الذي تم تحديده مسبقاً.

وللتحقق من ذلك؛ قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية على عدد من الأساتذة والأساتذة المساعدين المتخصصين بالتربية الخاصة وعلم النفس التربوي والصحة النفسية، والبالغ عددهم(15). ملحق رقم (1)

لإبداء الرأي حول عبارات المقياس من حيث:

أ. مدى ارتباط كل مفردة بالبعد الذي يتضمنها.

ب. مدى ملائمة المفردة لعينة الدراسة.

ج. مدى صحة الصياغة اللغوية لمفردات المقياس.

د. إضافة أو حذف أو تعديل أو إعادة صياغة بعض العبارات بما يحقق الهدف الذي من أجله وُضع المقياس.

وبعد استبعاد العبارات بعد التحكيم تم وضع المقياس في صورته النهائية حيث بلغت عبارات المقياس (37) عبارة بواقع ثلاثة أبعاد تم توزيعهم كالتالي:-

- اللطف بالذات مقابل نقد الذات(10) فقرة.
- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة(14) فقرة.
- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط(13) فقرة.

وقد حصلت جميع المفردات على نسبة اتفاق تراوحت بين (80، 100)%، كما حرصت الباحثة على إجراء المقابلات الشخصية مع السادة المحكمين ومناقشتهم في المقياس ككل وفي مفرداته كل على حدة، وقد اتفق معظم المحكمين على إجراء بعض التعديلات على المفردات تم مراعاتها في الصورة النهائية للمقياس. (الصورة النهائية للمقياس).

ب- الصدق المرتبط بالمحك (الصدق التلازمي):

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياس ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات (إعداد/ محمد السعيد أبو حلاوة، عبد العزيز سليم) كمحك خارجي، فكانت معاملات الارتباط بينهما وفقاً للأبعاد والدرجة الكلية كما بالجدول (4)

جدول (4): معاملات الارتباط ودلالتها بين الدرجة الكلية لكل بعد من المقياس والدرجة الكلية للمحك الخارجي

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
اللطف بالذات مقابل نقد الذات	0.525	0,01
الإنسانية المشتركة **مقابل العزلة**	0.612	0.01
اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط	0.648	0.01
الدرجة الكلية للمقياس	0.613	0.01

يتضح من الجدول (4) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من المقياس والدرجة الكلية للمحك الخارجي، وكذلك معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية للمحك الخارجي قد جاءت جميعها دالة عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على صدق المقياس.

الاستنتاجات

استنتجت الباحثة من خلال ما توصلت إليه بعد إتمام إجراءات البحث وإعداد المقياس والتأكد من خصائصه السيكومترية من خلال التصنيف الاستطلاعي وإجراء مستلزمات الصدق والثبات إحصائياً أن المقياس مناسب لقياس ما أُعد لأجله، وأنه قد يسهم في مساعدة الباحثين والتربويين في قياس الشفقة بالذات لدي الطلاب المقيمين بدور الأيتام.

التوصيات

1- في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بتطبيق هذا المقياس على الطلاب كونه يتمتع بدلالات صدق وثبات مقبولة.

2- إجراء دراسات أُخرى مماثلة لتطوير مقياس "الشفقة بالذات" يتناول أبعاد جديدة.

3- ضرورة اهتمام المجتمع بهذه الفئة لكونها شريحة هامة في المجتمع.

4- الدعوة لإجراء المزيد من الدراسات وتناولها لمقياس ومتغيرات الدراسة الحالية على عينات مختلفة من الطلاب والتلاميذ، وذلك للتأكد من اتجاه نتائج الدراسة الحالية والخاصة بهذه الدراسة سواء بالاتفاق أو الاختلاف.

5- إعداد المزيد من أدوات قياس المتغيرات المقاسة في الدراسة الحالية لتزويد مكتبة علم النفس والصحة النفسية بها.

المراجع

- أبو حلاوة، محمد؛ سليم، عبد العزيز (2018). *أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه*
- *الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور*. مجلة الإرشاد النفسي، عدد 55 (1)، 133-223.
- أبوشمالة، أنيس (2002).*أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي*.(رسالة ماجستير)،كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية-غزة.
- أحمد، إيمان (2020). *فعالية ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في الحد من أعراض اكتئاب الأيتام المساء إليهم*. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، عدد 50 (1)، 149-184.
- الجُر، خليل (1973).*المعجم العربي الحديث*، مكتبة لاروس.
- الزغبي، أحمد؛ العاسمي، رياض (2015). *الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي و الاكتئاب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق*. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، مجلد31 (1)، 55-90.
- الشربيني، السيد(2016). *المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات و الأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل*. مجلة كلية التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، كلية التربية جامعة الزقازيق، عدد(16)، 61-163.
- الشيخ على، أحمد(2014). *مستويات المنعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف*
- *الأكاديمي والتحصيل الدراسي*. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 10(4)،411-430.

- العاسمي، رياض (2014).*الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد*.مجلة جامعة دمشق،المجلد 3 (1)، 17-56.
- العاسمي، رياض (2017). *علم النفس الإيجابي السريري*. الجزء الثاني، دار الإعصار العلمي، عمان.
- العبيدي، عفراء (2017). *الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات*. مجلة العلوم الاجتماعية، عدد(26)، 41-55.
- المشوح، سعد(2013). *مفهوم الذات كمتغير وسيط وعلاقته بعوامل الشخصية الخمس الكبرى في التوافق لدى الأيتام مجهولي الأبوين بمدينة الرياض*. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، عدد(152)، ج(2)، 235- 285.
- المنشاوي، عادل (2016). *نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم*. مجلة كلية التربية بالإسكندرية، مجلد26 (5)، 153-225.
- إبراهيم، سهير (2004).*المخاوف وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى أطفال المرحلة العمرية من (12-16) سنه*.(رسالة دكتوراه)، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.
- إسماعيل، ياسر (2009).*المشكلات السلوكية لدى الأطفال المحرومين من بيئتهم الأسرية*. (رسالة ماجستير)،كلية التربية،قسم علم النفس،الجامعة الإسلامية.
- بلان، كمال (2011).*الاضطرابات السلوكية والوجدانية لدى الأطفال المقيمين في دور الأيتام من وجهة نظر المشرفين عليهم*. مجلة جامعة دمشق، المجلد27، العدد الأول والثاني، 177- 218.
- تعيلب، أحمد (2006). *مدى فعالية برنامج لتعديل السلوك العدواني لدى الأطفال من نزلاء المؤسسات*. (رسالة ماجستير)، كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة الزقازيق.

- جاد الحق، منى (2005).*قصور الرعاية الاجتماعية وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية والانحرافات السلوكية لدى أبناء المؤسسات الرسمية والأهلية*.(رسالة ماجستير)، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- حسن، مرح (2013). *الدور التنموي لدور رعاية الأيتام في مدينة الموصل*. آداب الرافدين، عدد(66)، 469- 506.
- خرنوب، فتون (2015). *تقدير الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بوصفها منبئات للشفقة على الذات: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمشق*. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، مجلد 31 (2)، 285-315.
- خشبة، فاطمة (2018). *التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة*. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، عدد 179، ج(1)، 494-598.
- خوج، حنان (2014). *تصور مقترح لتطوير أساليب رعاية الأيتام بالسعودية في ضوء اتجاهات بعض الدول(دراسة مقارنة)*.مجلة العلوم التربوية،العدد(4)،ج1، 383-400.
- دغريري، عبد الله (2008).*الفروق في مفهوم الذات بين مجهولي الهوية والأيتام والعاديين من المراهقين*. (رسالة ماجستير)، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- زقوت، ماجدة (2011). *هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدى مجهولي النسب*.(رسالة ماجستير)، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، الجامعة الإسلامية.
- عامر، نادية (2005). *التمايز النفسي وعلاقته بتقييم الذات*. مجلة جامعة ذي قار، مجلد1 (2)، 34-39.

- عبد الرحمن، محمد؛ العاسمي، رياض؛عبد الرحمن، فتحي؛ والعمري، علي (2013). *تقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات في البيئة العربية*. القاهرة، زهراء الشرق.
- عطية، نوال (2001).*علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي*. دار القاهرة للكتاب.
- علاء الدين، جهاد (2015). *العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين*. المجلة التربوية، الكويت، مجلد 30(117)، 339-396.
- علوان، عماد (2016). *الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها*. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، مجلد 5 (9)، 380-401.
- علي، أحمد (2018). *الشفقة بالذات وعلاقتها بكل من الذكاء الوجداني وفاعلية الذات وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة*.(رسالة ماجستير)، كلية التربية، قسم علم النفس التربوي، جامعة عين شمس.
- عليوة، سهام (2017). *فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة*. مجلة كلية التربية جامعة طنطا، مجلد 68 (4)، 114-183.
- عمار، مروة (2018). *الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة*. مجلة البحث العلمي في التربية، عدد(9)، 373- 424.
- عمر، أحلام (2014). *أساليب التنشئة الاجتماعية لدى الأم البديلة في المؤسسات الإيوائية للأيتام: نموذج قرية(Sos) للأيتام بالسودان*. مجلة العلوم العربية والإنسانية، جامعة القصيم، مجلد 7 (3)، 1297-1364.
- مبروك، محمد (2011). *المشاكل الاجتماعية والنفسية المرتبطة بالهوية للمراهقين مجهولي النسب وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة ف*

الخدمة الاجتماعية: دراسة حالة مطبقة على المراهقين مجهولي النسب بجمعية تحسين الصحة بالفيوم. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، جامعة حلوان،عدد 30 (6)، 2747-2798.

- مختار، وحيد؛ أحمد، محمد (2017). *دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية*. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، عدد(4)، ج(3)، 3-41.
- نصار، محمد؛ بنات، سهيلة (2017). *فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي معرفي في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأيتام في دور الرعاية في الأردن*. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، المجلد10(3)، 303-319.
- ياسين، حمدي؛ محمد، نورهان (2017). *الرحمة بالذات والسعاة كمحددات الذكاء الروحي لدى التلاميذ المكفوفين*. مجلة البحث العلمي في التربية، عدد(8)، 2-20.

- Browne,K.(2009).*The Risk of Harm to Young Children in Institutio- nal Care* .Typeset by Grasshopper Design Company.Printed by Stephen Austin & &Sons ltd.
- Blutha,K.& Blanton,P.(2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to adolescent emotional well being. Journal Child Family Studies, 23(7), 1289-1309.
- Germer, C.(2009). The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing yourself from destructive thought and emotions. New York: The Guilford Press.
- Neff,K.D.(2003a).The Development and Validation of Measure Self-Compassion. Self and Identity, vol(2), 223-250.

- Neff,K.D.(2003b).Self-Compassion an Alternative Conceptualizatio- on OF Ahealthy Attitude Toward Oneself .Self and Identity,(2), 85-101.
- Neff,K.D.&MCGehee,P.(2010).Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. Self and Identity,(9), 225-2
- Neff,D.& Natasha Beretvas(2012). The role of Self-Compassion in Romantic Relationsships. Self and Identity,Dol: 10, 1-12.
- Neff,K.D. & Pomier,E.(2012).The Relationship between Self-Compassion and Other-Focused Concern Among College Undergraduate Community. Adults and Practicing Meditators, Self and Identity,(10), 1-17.
- Neff,K.D. & Vonk,R.(2009).Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. Journal of personality,77, 23-50.
- Neff,K.&Rude,S.& Kirkpatrik, K.(2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Function and Personality Traits. Journal of Research in Personality, (41), 908-916.
- Skoda,A.M.(2011). The Relation Between Self-Compassion ,Depression and Forgiveness of others. The Degree of Arts and Science, University of Dayton.
- Walker, L.& Colosimo,K.(2011). Mindfulness, Self-Compassion and Happiness in non-meditators: Atheoretical

and Examination. Personality and Individual differences. V(50), 222-227.

- Ying,Yu-Wen(2009).Self-Compassion to Competence and Mental Health Social Work and Students. Journal of Social Work Education, 45,(2), 309-325.
- Zenab Saeed & Tammy L. Sonnentag(2018). Role of Self-Compassion on college students social Self Evaluations and Affect Across Two Domains. The International Honor Society in Psychology. V(23), No(2), 132-143.

ملحق رقم (1)

قائمة بأسماء السادة المحكمين

م	الإسم	الوظيفة
1	أ.د. أشرف أحمد عبد القادر	أستاذ الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة بنها.
2	أ.د. السيد أحمد محمود صقر	أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
3	ا.د. السيد محمد عبد المجيد	أستاذ الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة دمياط.
4	أ.د. حسني زكريا النجار	أستاذ علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
5	ا.م.د. حنان عبد الفتاح الملاحة	أستاذ علم النفس التربوي المساعد، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
6	أ.د. محمد أحمد سعفان	أستاذ الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
7	أ.م.د. محمد السعيد أبو حلاوة	أستاذ الصحة النفسية المساعد، كلية التربية، جامعة دمنهور.
8	ا.د. محمد السيد عبد الرحمن	أستاذ الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
9	أ.د. عادل السعيد البنا	أستاذ علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة دمنهور.
10	أ.م.د. عبد العزيز إبراهيم سليم	أستاذ الصحة النفسية المساعد، كلية التربية، جامعة دمنهور.