

الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المرشحات التربويات في المدارس

الاعدادية

تमार محمد عزيز

كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية والنفسية
(قدم للنشر في ٢٩ / ٦ / ٢٠٢٢ ، قبل للنشر في ٦ / ٩ / ٢٠٢٢)

ملخص البحث

يهدف البحث التعرف على الشفقة بالذات لدى المرشحات التربويات في المدارس الاعدادية والتعرف على المرونة النفسية لديهن ومعرفة علاقة الشفقة بالذات بالمرونة النفسية. وتكون مجتمع البحث الحالي من مرشحات التربويات في المدارس الاعدادية في مركز محافظة نينوى للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ والبالغ عددهم (١٥٥) مرشدة تربوية ، وتم اختيار (١٠٠) مرشدة تربوية من مجتمع البحث لتنفيذ اجراءات البحث عليهم بوصفهم عينة للبناء. اما عينة البحث التطبيقية تكونت من (٥٠) مرشدة تربوية. ولتحقيق هذه الاهداف قامت الباحثة بأعداد مقياس للشفقة بالذات والمتضمن (٢٢) فقرة ذات بدائل ثلاثية واعتمدت الباحثة على مقياس المرونة النفسية المعد من قبل (عبدالرحمن واشرف، ٢٠٢٠) والمكون من (٢٣) فقرة ذات بدائل خماسية وبعد اجراءات الصدق والثبات على المقاييس تم تطبيقهما على عينة البحث. وتم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري والنسب المئوية ومعامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي للعينات المستقلة) وبعد معالجة البيانات احصائياً استنتجت الباحثة امتلاك المرشحات التربويات في المدارس الاعدادية درجة مقبولة من الشفقة بالذات والمرونة النفسية وانه توجد علاقة بين

الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المرشحات التربويات في المدارس الاعدادية

الكلمات المفتاحية : الشفقة بالذات , المرونة النفسية , المرشحات التربويات

Self-Compassion And Its Relationship To Psychological Flexibility Among Female Educational Guides In Preparatory Schools

Tamar Mohammed Aziz

College of Education for Human Sciences

Department of Educational Psychological Sciences

Abstract

The goal of the study is to find out how many female educational guides in preparatory schools have self-compassion and how much psychological resilience they have. It also wants to find out how self-compassion and psychological resilience are related. The sample for the research was made up of (50) educational counsellors. To achieve these goals, the researcher made a scale of self-compassion with (22) items and three possible answers for each. The study's sample The data was put through a statistical analysis, and the results showed that self-compassion and psychological resilience go together well. Based on the results, the researcher suggests that educational institutions and school administrations stress the importance of psychological resilience and compassion in the face of life pressures, trauma, and emotions. One of the ideas is to study the professors at the University of Mosul in the same way.

Keywords: Self-Compassion, Psychological Flexibility, Female Educational Guides

١ - مشكلة البحث:

يواجه المرشحات التربويات في هذه الفترة الكثير من التحديات والصعاب والمشكلات والاحداث الضاغطة النفسية والاجتماعية في جميع ميادين الحياة اليومية المختلفة مما يؤدي هذا الى لوم ونقد الذات ومشاعر العزلة وهذا بدوره يؤدي الى انخفاض الشفقة بالذات فالمرشحات التربويات حالهم حال الناس يمرون في وقت ما من حياتهم بأنواع متباينة من الانفعالات السلبية مثل الضيق والحزن والانهاك والقلق والفشل ويمكن ان يكون لهذه الاحداث والتحديات والمواقف الضاغطة ذات الطبيعة النفسية تأثير شديد او اقل على الصحة النفسية للفرد لان التعرض لمقدار كبير من التوتر والضغط الحياتية يمكن ان يؤدي الى زيادة في القلق لذلك من الضروري ان يتمتع المرشد التربوي بقدر وافر من الشفقة بالذات (Self-Compassion) كمتغير ايجابي في الشخصية يعمل على زيادة فهم وثقة المرشد لذاته والاهتمام بها والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة الية او ضغوط الحياة او التحديات بدلا من توجيه النقد ولوم اليها. ويمكن تحسين الصحة النفسية لديهم عن طريقة تنمية الشفقة بالذات التي هي استراتيجية تتميز بلطف الذات والحس الانساني العام لتنظيم الانفعال في اوقات الشدة للتخفيف من الاثار السلبية لضغوطات الحياة. وتعد الشفقة بالذات بمثابة عامل وقائي يخفف من تطور الضائقة النفسية بعد التعرض للضغوطات الحياة. وفي المقابل يعد مفهوم المرونة النفسية ضمن التوجه الحديث في علم النفس وقد تزايد الاهتمام به وذلك لما تمثله المرونة من دور وقائي وفعال في قدرة الفرد على مقاومة ومواجهة الضغط النفسي والجسمي والاجتماعي والتكيف الايجابي والحفاظ على التماسك الداخلي والبنيان الشخصي . وان المرشحات التربويات اللواتي يتعرضن الى ضغوط مستمرة ومتكررة دون وجود مرونة نفسية لديهن فان ذلك يؤدي الى ضعف السيطرة على انفعالاتهن وتصرفاتهن وسلوكهن وبهذا فان ضعف المرونة النفسية يولد خطورة كبيرة على صحة المرشحات واتزانهم النفسي كما يهدد كيانهم لما ينشأ من اثار سلبية كضعف القدرة على التكيف وانخفاض الدافعية وبالتالي الشعور بالإنهاك النفسي و خاصة ان معظم المرشحات التربويات يتعرضن إلى العديد من الضغوط النفسية في جميع المواقف العمل والتي لا تتناسب مع حجم استخدام أساليب المواجهة النفسية لديهن اذ ان قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والتعامل الايجابي يرتبط الى حد كبير بدرجة المرونة النفسية التي يمتلكها الفرد ومن هنا تكمن مشكلة البحث في قلة اهتمام الدراسات السابقة في تبني المتغيرات الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المرشحات مثل هذه وعليه يمكن تحديد مشكلة البحث بالتساؤلات الآتية.

- هل تمتلك المرشحات التربويات درجات مقبولة من الشفقة بالذات والمرونة النفسية تعينهن على مواجهة المواقف النفسية الضاغطة؟

- ما هو شكل ونوع العلاقة التي بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المرشحات التربويات؟

٢ - أهمية البحث:

بدأ الباحثون في السنوات الأخيرة بتوجيه جهودهم لفحص والتعرف على مفهوم الشفقة بالذات (Self - Compassion) والذي ظهر كمكون مهم في دراسات الإرشاد والعلاج النفسي والصحة النفسية والذي أصبح ينافس مفهوم تقدير الذات في تأثيره على مؤشرات السواء والتوافق والسعادة النفسية ، كما أصبح ينظر إلى الشفقة بالذات كنظام دافعي تطوري مهم لتنظيم مشاعر الفرد السلبية والذي يكون من خلال التناغم والتوافق مع مشاعر الفرد نفسه ومشاعر الآخرين والذي يظهر من خلال التعبير والإبلاغ عن مشاعر الأمان والدفء والتقبل لذاته . (علاء الدين، ٢٠١٥ : ٢٤٠).

وأن الكثير من علماء النفس اهتموا بمفهوم الذات وعلاقة الفرد بذاته وبالآخرين ولأنّ الفهم الدقيق لهذا المفهوم يساعد على تحقيق الصحة النفسية للفرد ، وتعد الشفقة بالذات من عناصر الهامة للصحة النفسية والتي تتضمن اللطف والرقّة بالذات وعدم ألقاء اللوم عليها وانتقادها بشدة عندما يمر الفرد بالخبرات غير السارة أو المواقف المحبطة والمؤلمة، (Neff, et.al , 2007:139). لذلك تُعد الشفقة بالذات مؤشراً يمكن التنبؤ به في تحدد درجة التوافق والصحة النفسية للأفراد، حيث تؤدي الشفقة بالذات دوراً مؤثراً في تنظيم الذات بشكل فعال وتعديل السلوك وتعزيز الصحة النفسية ونوعية الحياة بتعامل الناس بشفقة مع انفسهم عندما يواجهون احداث سلبية ورعاية واهتمام لأنفسهم عند التعرض لمواقف مقلقة مما يؤدي الى الوقاية من الاضطرابات النفسية وتعزز العناية بالذات والرضا عن الحياة وممارسة الانشطة الحياتية المختلفة (المولى، ٢٠٢٠ : ١٧)، كما ان نيبف وفونك (٢٠٠٩) (Neff & Vonk: 2009) يؤكدان أنّ الشفقة بالذات ترتبط بالسلوك السوي وبالسعادة النفسية وتعد من معززات الإيجابية للشخصية والداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي ، فالأفراد الذين يتمتعون بالشفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين وهم معرضون للفشل في تحقيق بعض أهدافهم في الحياة لذا نراهم يتعاطفون مع أنفسهم بدلاً من لوم ذاتهم أو انتقادها عندما يواجهون خبرات محبطة ومؤلمة مما يساعدهم على التعامل بموضوعية مع خبراتهم السلبية وبعقل منفتح دون انفعال مبالغاً فيه (Neff & Vonk , 2009 : 44). إذ يشير جيلبرت وآخرون (٢٠٠٤) (Gilbert.et.al:2004) انه عندما يفشل الأفراد أو يرتكبون خطأ فادحاً يميل الذين يملكون الشفقة بذواتهم التعامل مع أنفسهم بقدر كبير من العطف والرعاية والشفقة وبنقداً اقل لأنفسهم عكس الأفراد الذين لا يملكون الشفقة بذواتهم من أن الشفقة بالذات هي عملية مطمئنة أكثر من كونها حاسمة اتجاه الأفراد عندما تسوء أمورهم .

(Gilbert.et.al, 2004 34) حيث اكدت نيف ٢٠١٥ (Neff, 2015) ان الشفقة بالذات والتصالح معها لا يعني التساهل او التغاضي الشخصي عما بها من جوانب قصور ومظاهر ضعف او اعفاء نفسه من المسؤولية عن اخفاقاته واخطاؤه بل هي بالأساس تحرير للشخص من الغرق في دوامة لوم الذات وتانبيها بما يضعفها ويجعله يتقبل حالته كما هي (التلاوي، ٢٠١٩: ١٢٠) و كما يرى العاسمي (٢٠١٤) ان الشفقة بالذات تضمن مهارات الاصغاء، والتعاطف الوجداني، و مشاركة اجتماعية ، وايتار مما يؤدي الى توافق ايجابي ، اما الشفقة على الذات تشمل الحكم الذاتي القاسي ، والعزلة الاجتماعية، والتوحد المفرط مع الذات مما يؤدي الى سوء التوافق (العاسمي ، ٢٠١٤: ١٣). ويؤكد العاسمي (٢٠١٧) أنَّ الشفقة بالذات عاطفة إنسانية إيجابية تساعد الفرد على التوافق مع ذاته في مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية استناداً إلى سماته الشخصية كالمرونة والصلابة النفسية والمحبة والتعاطف وأدراك الفرد أن الشفقة بالذات والشعور بان الخبرة التي يمر بها هي حالة عامة وليست خاصة وان العقل المنفتح على معالجة المشكلة تخفف لديه من المعاناة والألم الذي لحق به نتيجة الخبرة المؤلمة (العاسمي، ٢٠١٧ : ٧٤ - ٧٥). كما تؤكد عليوة (٢٠١٧) أنَّ الشفقة بالذات وسيلة ايجابية في توجيه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو عند الفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها. (عليوة، ٢٠١٧ : ١١٨)، ويشير عبدالرحمن وثرثيا (٢٠١٣) بأنَّ الأفراد الذين يتميزون بدرجة مرتفعة من الشفقة بالذات يعاملون أنفسهم برحمة ولطف وشفقة ولا يحكمون على ذواتهم أحكاماً تقييمية قاسية ولا ينتقدونها بشدة ولا يلمونها على كل كبيرة وصغيرة، لأنَّ الحكم على الذات وانتقادها ينبع من الشعور بالاغتراب وعلاقة الفرد الضعيفة بالآخرين ، وترى نيف بأنَّ انتقاد الفرد لذاته يتشكل من خلال عمليتين مترابطتين مع بعضهما وهما العملية الأولى هي وجود عدائية واضحة نحو الذات وانتقاد الفرد لها يظهر كما لو كان نوع من بغض الذات أو كرهها إما العملية الثانية وهي عدم قدرة الفرد على أن يكون هادئاً ومطمئناً ومحبا لذاته ، وبالتالي يمكن القول إنَّ الأفراد الذين لديهم درجة مرتفعة من الشفقة بالذات لا يشعرون بالانفعالات السلبية التي تؤثر في حياتهم ، وفي المقابل يشعر الأفراد الذين لديهم درجة كبيرة في انتقاد الذات ولومها إنَّه من الصعب عليهم الحصول على الراحة والسكينة فـ_____ كينة فـ_____ حياتهم.

(عبد الرحمن وثرثيا، ٢٠١٣ : ٣٦٨). كما ترى نيف ومالك جيهي (Neff & McGehee, 2010) ان من السمات الايجابية التي يتصف بها المشفقون بأنفسهم هي المرونة النفسية حيث ان الافراد المشفقين على ذواتهم اكثر مرونة انفتاحا على خبراتهم واكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية موازنة مع الافراد غير المشفقين بذواتهم (Neff & McGehee, 2010 : 110) ، فالمرونة النفسية

٣- أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على:

١. التعرف على درجة الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المرشحات التربويات في المدارس الاعدادية
٢. التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المرشحات التربويات في المدارس الاعدادية .

٤ - فرضية البحث:

توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المرشحات التربويات في المدارس الاعدادية .

٥ - مجالات البحث:

١. مجال البشري: يتكون من عينة قوامها (٥٠) مرشدة تربوية في المدارس الاعدادية.
- ٢.المجال المكاني: يقتصر على المرشحات التربويات في المدارس الاعدادية في مركز محافظة نينوى.
٣. المجال الزمني : ٢٠٢١-٢٠٢٢

٦ - تحديد المصطلحات:

أولاً: الشفقة بالذات **Self- Compassion**: " عرفها كلاً من :

١. عبد الرحمن (٢٠١٣)

" هو اتجاه الفرد المنفتح على معاناته ولديه قدرة على التخلص منها وان يمارس نوعاً من الرعاية لنفسه والرحمة بذاته وان تكون لديه اتجاهات غير تقييمية نحو فشله او جوانب القصور لديه وان يدرك ان خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الانسانية" (عبد الرحمن، ٢٠١٣: ٨)

٢. التلاوي (٢٠١٦)

" قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام وهي الاتجاه الايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة او في مواقف الفشل وتنطوي على اللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها اغلب الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعي وعقل منفتح" (التلاوي ، ٢٠١٦: ١٤٦)

٣. البحيري (٢٠٢١)

" اتجاه ايجابي نحو الذات يكون فيه الفرد متفهماً ومترفقاً بذاته في حالات الالم او الفشل مع ادراك الفرد لخبراته كجزء من التجربة الانسانية المشتركة ومعالجة الافكار والمشاعر المؤلمة في اطار من الوعي واليقظة" (البحيري، ٢٠٢١: ٤٢٩)

وتعرف الباحثة الشفقة بالذات نظرياً بأنها: اتجاه ايجابي نحو الذات وهي عنصر من عناصر الصحة النفسية والتي تتضمن الرأفة والحنو بالذات وعدم القاء اللوم عليها وانتقادها بشدة عندما يمر الفرد بالخبرات المؤلمة وغير السارة .

وتعرف الباحثة الشفقة بالذات إجرائياً بأنها: هي الدرجة التي تحصل عليها المرشدة التربوية على مقياس الشفقة بالذات المستخدم في البحث الحالي.

ثانياً: المرونة النفسية **Psychological Resilience** عرفها كلاً من

١. كونور (2012) Connor

" عملية توافق الجيد والمواجهة الايجابية للصعوبات او الصدمات او النكبات او الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات العائلية ومشكلات العلاقات مع الاخرين وضغوطات العمل " (136: 2012: Connor,

٢. صالح (٢٠١٨)

هي " قدرة الفرد على اظهار السلوك الايجابي التكيفي خلال مواجهة الصعاب والصدمات فالشخص المرن يستجيب للبيئة الجديدة استجابة ملائمة تحقق التكيف بينهما فلمرونة النفسية يترتب عليها الكثير من النتائج الايجابية كالتخفيف من اثار الضغوط وتعزيز التكيف وتطوير مهارة المواجهة الفعالة للتعامل مع المتغيرات المجتمعية، فالمرونة عامل مهم في الوقاية من تطور الاضطرابات النفسية والحفاظ على الاداء الامثل للفرد. (صالح، ٢٠١٨: ٢٥)

٣. عبد الرحمن واشرف (٢٠٢٠)

" قدرة الفرد على التكيف مع الاحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة والمتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً ايجابياً في مواجهه المحن والصدمات ومصادر الضغط النفسي"

فيما يخص تعريف الباحثة المرونة النفسية نظرياً بأنها قد تبنت الباحثة تعريف عبدالرحمن واشرف (٢٠٢٠) لاعتماد الباحثة على مقياسها في هذا البحث.

وتعرف الباحثة المرونة النفسية: إجرائياً بأنها: الدرجة التي تحصل عليها المرشدة التربوية على المقياس.

٧- الدراسات السابقة:

على حد علم الباحثة لم تجد دراسة سابقة تتطابق البحث الحالي سوى الدراسة (التلاوي، ٢٠١٦) التي تناولت متغيري البحث (الشفقة بالذات والمرونة النفسية) على الرغم من اختلاف العينة وسوف تذكر الباحثة دراسة (عبدالرحمن واشرف، ٢٠٢٠) لاستخدامها مقياس المرونة النفسية المعد من قبلهما.

أولاً: الدراسات التي تناولت متغيري الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية

أ. دراسة التلاوي (٢٠١٦): الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة.

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة بمحافظة المنيا، كما تهدف الى الكشف عن اثر العوامل الديموغرافية (المستوى التعليمي، والاقتصادي، ومكان الإقامة) على متغيرات الشفقة بالذات والمرونة النفسية والعنف وامكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الدرجة على كل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة وتكونت عينة البحث من (١٨٥) امرأة مطلقة بمحافظة المنيا ، تتراوح اعمارهن من (٣٠-٤٥) عام من مستويات تعليمية واقتصادية وثقافية مختلفة ، وأشارت نتائج الدراسة الى ان هناك ارتباط موجب دال احصائياً بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، كما اظهرت النتائج ان هناك اثر دال احصائياً للعوامل الديموغرافية على متغيرات الدراسة المختلفة (الشفقة بالذات والمرونة النفسية والعنف) يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات لدى افراد عينة الدراسة. (التلاوي ، ٢٠١٦)

ب. دراسة بسيوني ووجدان (٢٠١٩): الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية.

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية ، فضلاً عن التعرف على درجة الشفقة بالذات لدى أفراد العينة، وهدفت أيضاً إلى التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدمتا الباحثتان مقياس الشفقة بالذات المعرب من قبل (عبدالرحمن وآخرون، ٢٠١٥)، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بكلية التربية، وتوصلت

الدراسة إلى أنّ أفراد العينة يتمتعن بالشفقة بالذات، وتوصلت إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية ، فضلاً عن وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية ولصالح مرتفعي الشفقة بالذات (بسيوني ووجدان، ٢٠١٩).

٨- إجراءات البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث الحالي إذ في هذا الصدد يعرف مبارك المنهج الوصفي انه ذلك المنهج الذي يقوم على وصف ظاهرة من الظواهر للوصول الى اسباب هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها ، واستخلاص النتائج لتعميمها ويتم ذلك وفق خطة بحثية معينة من خلال تجميع البيانات وتنظيمها وتحليلها (مبارك، ١٩٩٢ : ٣٠) أما أسلوب الدراسات الارتباطية فهي تسعى الى الكشف عن العلاقة بين متغيرين او اكثر وذلك لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات ومن ثم التعبير عنها بصورة رقمية (ملحم، ٢٠١٠: ٢٧٤).

٨-١ مجتمع البحث وعينته:

تكوّن مجتمع البحث الحالي من مرشحات التربويات في المدارس الاعدادية في مركز محافظة نينوى للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) والبالغ عددهم (١٥٥) مرشدة تربوية. وتم اختيار (٩٠) مرشدة تربوية من مجتمع البحث لتنفيذ إجراءات البحث عليهم بوصفهم عينة للبناء المجتمع البحث الكلي اما عينة التجربة الاستطلاعية فكان عددها (٥) أما بخصوص عينة الثبات فكان عددها (١٠) اما عينة التطبيق فقد بلغ عددها (٥٠) من مجتمع البحث وكما مبين في الجدول الاتي

الجدول (١)

يبين مجتمع البحث وعيناته (البناء والاستطلاعية والثبات والتطبيق)

عينة التطبيق	عينة الثبات	عينة التجربة استطلاعية	عينة البناء	مجتمع البحث المعالم الاحصائية
٥٠	١٠	٥	١٠٠	١٥٥

٢-٨ وسائل جمع البيانات:

من اجل قياس الشفقة بالذات والمرونة النفسية فقد تطلب البحث استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات.

٣-٨ مقياس الشفقة بالذات:

من اجل إعداد أداة علمية لتحقيق من أهداف البحث الحالي بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالشفقة بالذات مثل (دراسة التلاوي ، ٢٠١٦) و(دراسة بسيوني ووجدان ، ٢٠١٩)، قامت الباحثة بأعداد مقياس الشفقة بالذات بما يناسب عينة البحث (المرشحات التربويات) والمكون من (٢٥) فقرة تم جمعها وصياغتها من المصادر العلمية (ينظر الملحق ١) وقد اعتمدت الباحثة في جمع الفقرات والأدبيات النظرية التي تناولت موضوع الشفقة بالذات وقد راعت الباحث أسس صياغة الفقرات من حيث تكون :

١. أن تقيس فكرة واحدة (الزوبعي وآخرون ، ١٩٨١ : ٢٨).
٢. أن تكون العبارة قابلة لتفسير واحد (أبو علام وشريف ، ١٩٨٩ ، ٣٤).
٣. اختيار المفردة التي تقبل التدرج في الاستجابة وفقا لميزان التقدير.(عبد الرحمن، ١٩٨٣ : ٤٥٦)
٤. أن لا تتطلب إجابات قد تشعر المفحوص بالحرج (عبيدات وآخرا، ١٩٩٦ ، ٨٣٠).

٤-٨ إعداد تعليمات تصحيح المقياس:

لحساب الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات المقياس فقد وضعت الدرجات المناسبة لكل الفقرات موزعة على بدائل المقياس الثلاثية التدرج التي تم تحديدها عن الحصول على نسبة اتفاق بلغت (١٠٠٪) من آراء السادة الخبراء المختصين.

٥-٨ صدق الفقرات (الصدق الظاهري):

يعد الصدق من الخصائص المهمة في الاختبارات فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من اجلها (حسانين، ١٩٩٥: ١٨٣). وبعد صياغة الفقرات وإعداد التعليمات الخاصة بها بصورتها الأولية قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من الخبراء المختصين(*) في العلوم النفسية والتربوية

أسماء الخبراء:

- أ. د. ندى فتاح زيدان _ علم النفس التربوي _ جامعة الموصل، كلية التربية للعلوم الانسانية.

للحكم على صلاحيتها ومدى ملائمتها فضلا عن إجراء ما يروونه مناسباً من تعديلات وإعادة صياغة ودمج وحذف وإضافة على الفقرات والمجال الذي تنتمي إليه وهكذا بعد تحليل إجابات الخبراء وبناءً على ملاحظاتهم تم التعديل في لغة وأسلوب بعض الفقرات إذ اعتمدت الباحثة على نسبة (٧٧,٧٧%) أي ما يمثل نسبة موافقة آراء (٧) خبيراً فوق من اتفاق آراء الخبراء معياراً للدلالة على الصدق الظاهري للمقياس يبين ذلك إذ يشير (بلوم) إلى أن نسبة اتفاق الخبراء عندما يكون (٧٥%) فأكثر فإنه يمكن عد المقياس قد حقق شرط الصدق الظاهري. (بلوم وآخرون، ١٩٨٣: ١٢١) وبهذا الإجراء فقد تحققت الباحثة من صدق الظاهري لجميع الفقرات إذا حصلت الباحثة على نسبة اتفاق آراء السادة الخبراء ما بين (٧٧.٧٧ إلى ١٠٠ %) لجميع الفقرات المقياس.

٨-٦ التطبيق الاستطلاعي الأولي للمقياس

قامت الباحثة بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ (٣/١/٢٠٢٢) إلى بعد إعداد فقرات مقياس الشفقة بالذات والتعليمات الخاصة به بصورته الأولية ، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٥) من المرشحات التربويات اختيروا بصورة عشوائية من عينة البناء ، وكانت طريقة الإجابة واضحة ومفهومة وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- مدى وضوح الفقرات للاعبين ودرجة استجابتهم لها. - التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات.

٨-٧ التحليل الإحصائي للفقرات:

- أ. د. احمد يونس البجاري _ لإرشاد النفسي والتوجيه _ جامعة الموصل، كلية التربية للعلوم الانسانية.
- أ.م. د. ذكري يوسف جميل _ علم النفس التربوي _ جامعة الموصل، كلية التربية الاساسية.
- م. د. سري غانم محمود _ علم النفس التربوي _ جامعة الموصل، كلية التربية للعلوم الانسانية.
- م. د. رنا كمال جواد _ علم النفس التربوي _ جامعة الموصل، كلية التربية للعلوم الانسانية.
- م. د. نعيمة يونس ذنون _ علم النفس التربوي _ جامعة الموصل، كلية التربية للعلوم الانسانية.
- م. د. ظفر حاتم فضيل _ علم النفس التربوي _ جامعة الموصل، كلية التربية للعلوم الانسانية.
- م. د. لبنى هاشم لطفي _ علم النفس التربوي _ جامعة الموصل، كلية التربية للعلوم الانسانية.
- م. د. انوار غانم يحيى _ علم النفس التربوي _ جامعة الموصل، كلية التربية للعلوم الانسانية.

من مواصفات المقياس الجيد قدرة فقراته على التمييز الذي يقصد به قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الذين يحملون الخصيصة او السمة التي وضع المقياس من اجل قياسها والأفراد الذين لا يحملونها (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١ : ٧٩) لذلك فحساب القوة التمييزية للفقرات خطوة أساسية ومهمة في خطوات بناء المقاييس وتتضح من خلال تحليل الفقرات ذات القوة التمييزية العالية واستبعاد الفقرات ذات القوة التمييزية الواطئة ومن اجل ذلك تم إتباع الأسلوبين الآتيين في إيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس.

٨-٧-١ أسلوب المجموعتين المتضادتين:

لحساب القوة التمييزية لمقياس الشفقة بالذات قامت الباحثة بتطبيق مقياس الشفقة بالذات على عينة عشوائية اختيرت من خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (٩٠) مرشدة تربوية وتم تصحيح استمارات الاستجابة للمقياس وحساب الدرجات الكلية لها , ثم رتب حسب الدرجات تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة . وتم تحديد نسبة (٥٠%) من الدرجات العليا والتي بلغت (٤٥) استمارة ، وتحديد نسبة (٥٠%) من الدرجات الدنيا والتي بلغت (٤٥) استمارة أيضاً. وبعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا تم حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وبواسطة الحقيبة الإحصائية (SPSS) للعلوم الاجتماعية، وجد أن القيم المحسوبة للـ(sig) كانت اصغر قيمة مستوى الدلالة المعنوية (٠,٠٥) لأغلب الفقرات باستثناء (٣) فقرات حذفت من المقياس لأنها غير مميزة اذ تبين ان القيم المحسوبة للـ(sig) اكبر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية (٠,٠٥) والفقرات هـ

(١٠, ١٨, ٢٥) وكما مبين في الجدول الآتي.

الجدول (٢)

القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتضادتين لفقرات مقياس الشفقة بالذات

القدرة التمييزية لفقرة	Sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			ع±	س	ع±	س	
مميزة	٠,٠٠٣	٣,٠٤٦	٠,٥٠	٢,٣١	٠,٥٠	٢,٧٠	١
مميزة	٠,٠٠٢	٣,١٣٠	٠,٥٣	٢,٣٠	٠,٥٢	٢,٦٨	٢
مميزة	٠,٠١٩	٣,٨١	٠,٥٢	٢,١٨	٠,٥٢	٢,٥٨	٣
مميزة	٠,٠٠١	٤,٠٦	٠,٥٧	٢,١٥	٠,٥٥	٢,٥٥	٤

القدرة التمييزية للفقرة	Sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			ع±	س	ع±	س	
مميزة	٠,٠٠٣	٦,٧٥	٠,٦٣	٢,٠٤	٠,٦٠	٢,٥٣	٥
مميزة	٠,٠٨٩	٢,٤٠	٠,٦٢	٢,٠٤	٠,٦٠	٢,٥٠	٦
مميزة	٠,٠١٩	٣,٧٩	٠,٦٤	٢,٠٣	٠,٦٢	٢,٤٨	٧
مميزة	٠,٠٠٣	٣,٤٧	٠,٦٢	١,٩٨	٠,٦٢	٢,٣٨	٨
مميزة	٠,٠٠٣	٥,٧٠	٠,٦٣	١,٩٨	٠,٦٢	٢,٣٨	٩
غير مميزة	٠,١٥٨	١,٤٨	٠,٧٠	٢,٠٤	٠,٧٠	٢,٢٧	١٠
مميزة	٠,٠١٩	٦,٨٦	٠,٦٧	١,٩٥	٠,٥٥	٢,٤٥	١١
مميزة	٠,٠٠٠	٥,٥٧	٠,٦٦	١,٨٥	٠,٦٠	٢,٢٥	١٢
مميزة	٠,٠٤٥	٤,٠٦	٠,٦٧	١,٨٥	٠,٦٦	٢,٣٧	١٣
مميزة	٠,٠٤٠	٤,٩٩	٠,٤٧	١,٧٤	٠,٥٥	٢,٢٥	١٤
مميزة	٠,٠١٣	٢,٥٣٧	٠,٦٥	١,٩٨	٠,٧٣	٢,٢٧	١٥
مميزة	٠,٠١١	٢,٥٩٨	٠,٥٣	١,٩٧	٠,٧٣	٢,٢٦	١٦
مميزة	٠,٠١٨	٢,٤٠٠	٠,٦٧	١,٨٥	٠,٧٥	٢,٢٥	١٧
غير مميزة	٠,٣٥٢	٠,٩٣٨	٠,٧١	١,٧٥	٠,٣٥	٢,٠٥	١٨
مميزة	٠,٠٠٠	٢,١٩	٠,٤٣	١,٥٨	٠,٨١	٢,١٩	١٩
مميزة	٠,٠٥٠	١,٩٩	٠,٥٩	١,٥٤	٠,٢١	١,٩٩	٢٠
مميزة	٠,٠٠١	١,٩٨	٠,٤٣	١,٤٩	٠,٢٣	١,٩٨	٢١
مميزة	٠,٠٠٤	١,٩٧	٠,٦٩	١,٣٩	٠,٢٣	١,٩٥	٢٢
مميزة	٠,٠٠٠	٢,٢٥	٠,٦٥	١,٣٩	٠,١٩	٢,٢٥	٢٣
مميزة	٠,٠٤٥	٢,٢١	٠,٥٣	١,٣٧	٠,٢٩	٢,٢١	٢٤
غير مميزة	٠,١٨٤	١,٨٠	٠,٧٩	١,٧١	٠,٥٧	٢,٠١	٢٥

٢-٧-٨ معامل الاتساق الداخلي:

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية لل فقرات إذ "تقدم هذه الطريقة مقياسا متجانسا في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل فضلا عن قدرتها على إبراز الترابط بين فقرات المقياس".

(السامرائي والبلداوي، ١٩٨٧: ٩٦) "واستخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له وتبين أن الفقرات جميعها ذات معامل ارتباط دال معنويا وذلك بالاعتماد على القيم المحسوبة لل (sig) اذ كانت أصغر قيمة مستوى الدلالة المعنوية (٠,٠٥) وكما مبين في الجدول الآتي

الجدول (٣)

يبين معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	Sig	رقم الفقرة	معامل الارتباط	Sig	رقم الفقرة	معامل الارتباط	Sig
١	٠,٤١	٠,٠١	١٠	سقطت في التمييز		١٨	سقطت في التمييز	
٢	٠,٤٧	٠,٠٠	١١	٠,٥٤	٠,٠١	١٩	٠,١٧	٠,٠١
٣	٠,٣٩	٠,٠١	١٢	٠,٤١١	٠,٠١	٢٠	٠,٤٣	٠,٠٠
٤	٠,٥٨	٠,٠٤	١٣	٠,٣٥	٠,٠٣	٢١	٠,١٦٢	٠,٠٠
٥	٠,٤١	٠,٠١	١٤	٠,٤١	٠,٠١	٢٢	٠,٥٨	٠,٠١
٦	٠,٤٩	٠,٠٢	١٥	٠,٣٩	٠,٠١	٢٣	٠,٤٣	٠,٠٣
٧	٠,٤٧	٠,٠١	١٦	٠,٥٣	٠,٠١	٢٤	٠,٣٨	٠,٠١
٨	٠,١٦	٠,٠١	١٧	٠,٣٤	٠,٠١	٢٥	سقطت في التمييز	
٩	٠,٥٧		١٨					

* معنوي عند نسبة خطأ ٠,٠٥ وأمام درجة حرية (٩٨)

٩- الثبات

يعد الثبات من الخصائص القياسية الأساسية للمقاييس النفسية مع اعتبار تقدم الصدق عليه، لان المقياس الصادق يعد ثابتاً، فيما قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً، ويمكن القول بأن كل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة (الإمام وآخرون ، ١٩٩٠ : ١٤٣) ولغرض ايجاد معامل الثبات لمقياس منطقة الراحة، اختارت الباحثة طريقتين لاستخراج معامل الثبات هما : طريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ وذلك لقناعة الباحثة بأن استخدام اكثر من طريقة لاستخراج الثبات يعزز سلامة اجراءات بناء المقياس .

٩-١ طريقة التجزئة النصفية:

تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب الثبات اساسا على تقسيم عبارات (فقرات) المقياس الى قسمين وحساب معامل الارتباط بين اجابات الافراد المفحوصين على هذين القسمين ويشترط في هذه الطريقة ان يكون النصفان متجانسين، ولايجاد الثبات بهذه الطريقة تم سحب (١٠) استمارة من استمارات عينة البناء بعد استبعاد الفقرات غير المميزة والتي بموجبها تم الابقاء على (٢٢) فقرة وتمت تجزئة فقرات المقياس الى نصفين، النصف الاول ضم الفقرات الفردية والنصف الثاني ضم الفقرات الزوجية وتم حساب الارتباط بين درجات النصفين اذ بلغ (٠,٨٣) وعند تصحيحه بمعادلة (سبيرمان براون) بلغ (٠,٩١) ويعد معامل الثبات الذي تم الحصول عليهما مؤشراً جيداً لثبات لمقياس الشفقة بالذات .

٩-٢ طريقة الفاكرونباخ Alpha Cronbach:

تستعمل هذه الطريقة لحساب الثبات ويفضل استعمالها عندما يكون الهدف تقدير معامل ثبات مقاييس الجوانب الشخصية والوجدانية لأنها تشتمل على مقاييس متدرجة لا يوجد بها إجابة صحيحة وأخرى خاطئة (الجلبي، ٢٠٠٥ : ١٤٢). ولايجاد الثبات بهذه الطريقة تم سحب (٤٠) استمارة من استمارات عينة البناء بعد استبعاد الفقرات غير المميزة والتي بموجبها تم الابقاء على (٢٢) فقرة، واستخرج الثبات بتطبيق معادلة الفا كرونباخ فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٨٨٣) وهو مؤشر إضافي على أن معامل ثبات المقياس جيد، اذ يشير (باهي والازهري، ٢٠٠٦) بانه كلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كلما كان افضل (باهي والازهري، ٢٠٠٦ : ١٢٧)

١٠- تصحيح المقياس:

تضمن مقياس الشفقة بالذات بصيغته النهائية (٢٢) فقرة وحدد لكل فقرة ثلاث بدائل هي (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ أحياناً، لا تنطبق عليّ ابداً) ، وكانت الأوزان من (٣ ، ٢ ، ١) ، وقد بلغت أعلى درجة للمقياس (٦٦) درجة ، وأقل درجة هي (٢٢) درجة والوسط الفرضي للمقياس هو (٤٤) (ينظر الملحق ٢).

ثانياً: مقياس المرونة النفسية:

٢-١ وصف المقياس:

اعتمدت الباحثة على مقياس المرونة النفسية المعد من قبل (عبدالرحمن وأشرف ٢٠٢٢) ، واشتمل المقياس على ٥ مستويات متدرجة، وبلغ عدد فقراته (٢٣) فقرة ، عالجت اربعة عوامل للمرونة النفسية وهي: الكفاءة الشخصية (٧) فقرات، والاصرار والتماسك (٧) فقرات، ومقاومة التأثيرات السلبية (٣) فقرات، وتقبل الذات الايجابية (٦) فقرات ويصحح المقياس لكل فقرة من فقرات المقياس على مقياس ليكرت الخماسي كما يلي (لا أوافق مطلقاً، لا اوافق، محايد، اوافق، اوافق تماماً)، كما اعطيت للاستجابات الاوزان التالية (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) على الترتيب. (ينظر الملحق ٣)

٢-٢ صدق المقياس:

زيادة في التحقق قامت الباحثة بعرض مقياس المرونة النفسية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص والذين تم نكرهم سابق لأجل التأكد من صدق المقياس وبناء على ملاحظاتهم التي اشارت الى قبول جميع الفقرات دون اي اجراء تعديلات عليها وهذا يعني ان الفقرات حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠٪). وبذلك عد المقياس صادقاً منطقياً في قياس ما وضع لأجلها.

٢-٣ ثبات المقياس:

اعتمدت الباحثة طريقة التجزئة النصفية لإيجاد ثبات المقياس تم سحب (٤٠) استمارة من استمارات وبشكل عشوائي وتمت تجزئة فقرات المقياس الى نصفين، النصف الاول ضم الفقرات الفردية والنصف الثاني ضم الفقرات الزوجية وتم حساب الارتباط بين درجات النصفين وقد اظهرت النتائج ان معامل الارتباط قد بلغ (٠,٦٥) وعند تصحيحه بمعاداة

سبيرمان براون) بلغ (٠,٧٩) ويعد معامل الثبات الذي تم الحصول عليهما مؤشراً جيداً لثبات لمقياس المرونة النفسية.

٢-٤ إجراءات تطبيق المقاييس:

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة كافة لبناء وتهيئة مقياسي الشفقة بالذات المرونة النفسية قامت الباحثة بتطبيقه على عينة البحث الأساسية المكونة من (٥٠) مرشدة تربوية حيث امتدت فترة التطبيق من (٢٠٢٢/٢/٥) الى (٢٠٢٢/٢/٨)، وقد قامت الباحثة بتوزيع المقياس على المرشحات التربويات ووضحت لهم كيفية الإجابة على فقرات المقياس وبينت لهن انه لا يوجد إجابة صحيحة او خاطئة وان الإجابات هي فقط لأغراض البحث العلمي.

٢-٥ الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية (*) الآتية:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. قانون النسبة المئوية
٤. معامل الارتباط البسيط.
٥. الاختبار التائي للعينات المستقلة

١١- عرض ومناقشة النتائج:

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة وبغية التحقق من صحة الفرض الذي وضعتها الباحثة فقد استخدمت وسائل إحصائية متنوعة لتحقيق أهداف البحث.

١١-١ اعداد مقياس الشفقة بالذات للمرشحات التربويات في المدارس الإعدادية

* وقد تم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف ب(الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) والذي يرمز له باختصار (SPSS)

تحقق الهدف الأول من خلال اعداد المقياس الذي استوفى الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية، وكما موضح بشكل تفصيلي في اجراءات البحث ويعد هذا المقياس أحد الأدوات المهمة والمكملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى.

١١-٢ التعرف على الوصف الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وعلاقة جميع متغيرات البحث

الجدول (٤)

نتائج اختبار t-test بين متوسط درجات العينة مع المتوسط الفرضي لمقياس الشفقة بالذات والمرونة النفسية

قيمة (sig)	القيمة التالية		الانحراف المعياري	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠١	٢,٩٦	٩,٥٠٧	٧,٣٦٣	٤٤	٥٣,٩٠٠	الشفقة بالذات
٠,٠٠	٢,٩٨٧	٦,٦٤٠	١٨,٠٥٦	٦٩	١٣٧,٩٩	المرونة النفسية

* معنوي عند نسبة خطأ ٠,٠٥ وأمام درجة حرية (٤٩)

يتبين من الجدول (٤) بأنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسط الفرضي واجابات أفراد عينة البحث بشكل عام على مقياس لمقياس الشفقة بالذات والمرونة النفسية وذلك بالاعتماد على معنوية (sig) والبالغة (٠,٠٢ - ٠,٠٠), إذ تبين بأن قيمها المحسوبة أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية (٠,٠٥) ولصالح أفراد العينة البحث . من خلال النتيجة أعلاه يتضح ان المرشحات التربويات يتمتعون بالشفقة بالذات والمرونة النفسية أي أن أفراد عينة البحث يمتلكون سمات ايجابية تساعدهم على التحلي بالصحة نفسية عالية وخاصة ان علم النفس في السنوات الأخيرة في بدأ يركز اهتمامه على الموضوعات التي تؤكد النواحي الإيجابية للشخصية الإنسانية والذي يدعى بعلم النفس الإيجابي positive psychology والذي يؤكد ضرورة الاهتمام بالجانب الإيجابي للفرد ومن ثم اثراء الحياة الداخلية له وبما يجعلها افضل قدرة على التعامل الكفاء مع اصعب المواقف المحيطة به وينسجم هذا التوجه مع دعوة سليجمان Seligman الرئيس الأسبق للرابطة النفسية الامريكية والذي يؤكد ضرورة ان يعمل علم

النفس على ما يجعل الحياة أكثر سعادة ونتاجا والى نشر الالتزام والعدالة وكل ما يحقق الراحة له (Seligman,1999:566) . وهذا ما أكده ما سلو Maslow في ضرورة الاهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية (شلتز، ١٩٨٣: ٢٨٣)

١١-٣ التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المرشحات التربويات.

الجدول (٥)

قيمة معامل الارتباط بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث

Sig	معامل الارتباط	المتغيرات
٠,٠١	٠,٥٨٧*	الشفقة بالذات
		المرونة النفسية

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وإمام درجة حرية (٤٨) قيمة (ر) الجدولية = ٠,٢٧٣

يتبين من الجدول (٥) أن معامل الارتباط بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث قد بلغت $(٠,٥٨٧^*)$ ،وبالاعتماد على دلالة معنوية (sig) تبين بان قيمتها وبالباغة $(٠,٠١)$ أصغر من قيمة مستوى دلالة معنوية $(٠,٠٥)$ وبهذا تستدل الباحثة على وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية وتعزي الباحثة الوصول الى هذه النتيجة بان هذه العلاقة منطقية ومتفقة مع بعض ما ذكرته المصادر التي تشير إلى ان المرشحات التربويات يتفاعلون في المواقف الارشادية والتعليمية تنعكس على شخصيتهم وطريقة تفكيرهم فضلاً عن متطلبات الادوار التي تفرضها المهام الارشادية في المدارس داخل المدرسة ٥

١٢- الاستنتاجات والتوصيات

١٢-١ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي ظهرت من البحث تستنتج الباحثة ما يأتي:

١. أثبت مقياس الشفقة بالذات الذي تم اعداده بموصفات علمية دقيقة فاعلية عالية.
٢. تمتلك المرشحات التربويات في المدارس الإعدادية درجة مقبولة من الشفقة بالذات والمرونة النفسية

٣. توجد علاقة وصلت الى درجة المعنوية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية المرشحات التربويات في المدارس الاعدادية.

١٢-٢ التوصيات

١. تأكيد المؤسسات التربوية وادارات المدارس على اهمية دور المرونة النفسية والشفقة بالذات في مواجهة ضغوطات الحياة والصدمات الانفعالية.
٢. الاهتمام بتنمية الشفقة بالذات والعمل على رفع مستوى المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع ضغوطات الحياة بشكل يساعدن في تحقيق طموحاتهن واهدافهن في الحياة دون التعرض للإحباط او الاستسلام لليأس
٣. إجراء دراسات بين متغيرات البحث وبين متغيرات نفسية أخرى كالأمن النفسي وأصالة الشخصية وغيرها وعلى عينات مماثلة مثل اساتذة جامعة الموصل.

المصادر العربية والأجنبية :

١. ابو حماد، ناصر الدين ابراهيم (٢٠١٧) **المهارات الحياتية: الشخصية - الاجتماعية - المعرفية**، عمان، دار المسيرة.
٢. ابو علام، رجاء محمد وشرف، نادية محمود (١٩٨٩): **الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية** ، ط٣، دار القلم ، الكويت.
٣. باهي مصطفى حسين و الأزهري منى احمد (٢٠٠٦)؛ **أدوات التقويم في البحث العلمي (التصميم - البناء)**. ط١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة٠
٤. البحيري، محمد رزق (٢٠٢١) **الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين**، المجلة المصرية للدراسات النفسية، دار المنظومة.
٥. بسيوني، سوزان بنت صدفه بن عبدالعزيز، وجدان بنت وديع بن محمد خياط (٢٠١٩) **الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة ام القرى بالمملكة العربية السعودية**، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة اسيوط ، المجلد (٢٥) العدد(٤) جزء الثاني.
٦. بلوم، س بينامين وآخرون (١٩٨٣) **تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني**، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكجروهل للنشر.

٧. جابر، جودت بني (٢٠٠٤) علم النفس الاجتماعي، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
٨. الجبلي ، سوسن شاكر (٢٠٠٥)؛ أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. ط١، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق، سوريا .
٩. حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥): التقويم والقياس في التربية الرياضية، الجزء الاول، ط٣، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
١٠. التلاوي، احمد سيد (٢٠١٩) الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، مجلة الآداب والعلوم الانسانية، المجلد (١) العدد(٨٦) . دار المنظومة.
١١. الزوبعي، عبد الجليل والغنام ، محمد احمد (١٩٨١): **مناهج البحث في التربية**، الجزء الاول، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
١٢. السامرائي، باسم نزهت والبلداوي، طارق حميد (١٩٨٧): **بناء مقياس الاتجاهات نحو مهنة التدريس**، المجلة العربية للبحوث التربوية، المجلد٧، العدد٢.
١٣. شلتز ، دوران (١٩٨٣) : **نظريات الشخصية** ، ترجمة محمد ولي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد .
١٤. صالح، حسن امانى عبد التواب (٢٠١٨) **القدرة التنبؤية للمرونة النفسية ومستوى الطموح بالمثابرة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية**، مجلة كلية التربية، جامعة اسيوط
١٥. العساف، صالح بن حمد (١٩٩٥) **في القياس والتقويم**، ط١، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.
١٦. العاسمي، رياض نايل (٢٠١٤) الشفقة بالذات وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلاب جامعة الملك خالد، **مجلة جامعة دمشق**، المجلد (٣٠) العدد (الاول).
١٧. _____ (٢٠١٧) **علم النفس الايجابي السريري**، الجزء الثاني، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٨. عبدالرحمن ، محمد السيد وثريا السراج (٢٠١٣) **العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة**، المؤتمر الإقليمي السنوي التاسع لقسم علم النفس "علم النفس الايجابي وتطبيقاته"، كلية الآداب، جامعة طنطا.
١٩. عبد الرحمن، سعد (١٩٨٣): **القياس النفسي**، مكتبة الفلاح، الكويت.

٢٠. عبيدات، ذوقان واخران (١٩٩٦): **البحث العلمي، مفهومه وادواته واساليبه**، ط٥، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
٢١. علاء الدين، جهاد محمود (٢٠١٥) **العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين**، المجلة التربوية، الكويت، المجلد (٣٠)، العدد (١١٧).
٢٢. علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠): **القياس والتقويم التربوي والنفسي (اساسيته وتطبيقه وتوجيهاته المعاصرة)**، ط١، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة.
٢٣. عليوة، سهام عبدالغفار (٢٠١٧) **فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر، المجلد (٦٨) العدد (٤) الجزء الاول.**
٢٤. غرايبة، فوزي وآخرون (٢٠١٠) **أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية**، ط ٥، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
٢٥. مبارك، محمد الصاوي محمد (١٩٩٢) **البحث العلمي اسسه وطريقة كتابته**، المكتبة الاكاديمية للنشر والطباعة، ط١، القاهرة.
٢٦. ملحم، سامي محمد (٢٠٠٩) **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، ط(٣)، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
٢٧. _____ (٢٠١٠): **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، ط٢، دار المسيرة للتوزيع والنشر والطباعة، عمان، الاردن.
٢٨. المولى، أزهر عثمان ذنون (٢٠٢٠) **الإساءة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالشفقة بالذات والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية**، اطروحة دكتوراه، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة تكريت.
29. Connor, K, (2012) **Development of a new resilience scales.**
30. Connor-David resilience scale, (CD-Rise) **Depress Anxiety.**
31. Ebel, R. L.(1972) **Essentials of educational Measurement**, new jersey, prentice-Hall.
32. Germer. K. Christopher, (2009) : **The Mindful Path to Self Compassion**, The Guilford press, New York, United States America.
33. Gilbert . P , Clarke .M , Hempel . S , Miles . J . N . V and Irons . C (2004) : **Criticizing and reassuring oneself : An exploration of forms, styles and reasons in female students**, British Journal of Clinical Psychology, Vol (43)

34. Neff. Kristin. D, Kirkpatrick. Kristin. L. Rude. Stephanie. S. (2007) **Self – Compassion and adaptive psychological functioning**, Journal of Research in Personality, Vole (41)
35. Neff . Kristin . D, Mc Gehee . Pittman (2010) : " **Self – Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults** " . Self and Identity ,Vol (9) , No (3)
36. Neff. Kristin. D and Vonk . Roos (2009) : **Self – Compassion Versus Global Self – Esteem** : Tow Different Ways of Relating to Oneself , Journal of Personality , Vol (77) , No (1).
37. Seligman, M. (2000). **positive psychology: An introduction. psychology**. New York. McGraw. Hill.

الملحق (١)

استبيان الخبراء حول مدى صلاحية فقرات مقياس الشفقة بالذات

جامعة الموصل

كلية التربية الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية

استبيان الخبراء حول مدى صلاحية فقرات مقياس (الشفقة بالذات)

الاستاذة/..... المحترم/ة

تحية طيبة :

تروم الباحثة اجراء البحث الموسوم(الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المرشحات التربويات في المدارس الاعدادية) وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة بأعداد مقياس ليقاس الشفقة بالذات لدى المرشحات التربويات وتكون من (٢٥) فقرة ويقابل كل فقرة ثلاث بدائل هي تنطبق علي (تماماً، احياناً، لا تنطبق علي ابداً)

ويقصد بالشفقة بالذات:

(بانه شكل من اشكال تقبل الفرد لذاته حيث يتعامل الفرد بشكل لطيف مع ذاته في الاوقات العصيبة وتعمل الشفقة بالذات كحاجز نفسي يحمي الفرد من الاتار السلبية وعدم الكفاءة الشخصية في حل مشاكله الحياتية).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وامانة علمية في هذا المجال نرجو الباحثة قراءة فقرات المقياس وابداء آرائكم من حيث مدى الصلاحية وامكانية اضافة فقرات او حذف فقرات او تعديل فقرات.

ولكم جزيل الشكر

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تصلح بعد التعديل
١.	احاول ان اكون لطيفاً بذاتي عندما امر بصدمة ما .			
٢.	اكون رقيقاً بنفسي عندما امر بظروف صعبة للغاية			
٣.	عندما اخفق في تحقيق اهدافي احاول مرة اخرى.			
٤.	الوم نفسي على فشلي واخطائي			
٥.	عندما اعاني من اوقات عصيبة في حياتي امنح نفسي الرعاية والحنان اللذان احتاجهما			
٦.	عندما لا استطيع تطبيق مهماتي الموكلة الي كمرشدة تربوية في المدرسة اصبح غير متسامحة مع نفسي.			
٧.	اشعر انني وراء كل المشكلات من حولي			
٨.	أميل الى ان اقسو على نفسي عندما تمر بي اوقات صعبة في حياتي وعملي.			
٩.	اساعد نفسي في اجتياز المواقف المؤلمة والحساسة.			
١٠.	اجد صعوبة في حل مشكلاتي الشخصية بمفردتي.			
١١.	يجب ان اكون متفهماً تجاه الجوانب السلبية من شخصيتي.			
١٢.	عندما يحدث لي شيء مؤلم خلال عملي اعزو ذلك لأمر عارض			
١٣.	ارفض اصدار حكم على عيوبي واخطائي.			
١٤.	احاول ان ادعم نفسي عندما ينخفض مستوى عملي كمرشدة.			
١٥.	اتعامل بالبرود الانفعالي في مواجهة المواقف في حياتي.			

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تصلح بعد التعديل
١٦.	اعين نفسي في معاناتها.			
١٧.	اشفق على نفسي عندما تذهب بعض مواقفي بشكل خاطئ بعلمي ويشعرنني بالسوء.			
١٨.	اعترف بان لدي عيوب كعيوب غيري من الناس .			
١٩.	عندما اشعر انني غير جيدة بصورة كافية في مواقف عملي وحياتي انكر نفسي ان هنالك اشخاص اخرين يشعرون بنفس الحالة.			
٢٠.	اذكر نفسي بان الشعور بالنقص الذي قد ينتابني يوجد لدى كثير من الاشخاص.			
٢١.	عندما اشعر بالإحباط ينتابني الشعور بان بقية الاشخاص الاخرين اكثر سعادة مني			
٢٢.	اشعر ان معاناتي وعدم تحقيق اهدافي هي محطات يمر بها الجميع.			
٢٣.	عندما لا تسير اموري بشكل جيد في عملي وحياتي اضع في عقلي ان جميع امور الاخرين بنفس الصعوبة.			
٢٤.	اشعر ان جميع الاشخاص لديهم نقاط ضعف تعيق تحقيق اهدافهم.			
٢٥.	افضل الانعزال عن الاخرين عندما اتذكر اخطائي.			

الملحق (٢)

مقياس الشفقة بالذات بصيغته النهائية

جامعة الموصل

كلية التربية الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية

مقياس الشفقة بالذات بصيغته النهائية

عزيزتي المرشدة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي قد تنطبق عليك وبشكل متفاوت او قد لا تنطبق عليك ،ترجو الباحثة قراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والاجابة بصدق بوضع اشارة (√) تحت واحد من البدائل الثلاثة الموجودة امام كل فقرة والذي يعبر عن رايك. علماً ان اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي.

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ احياناً	لا تنطبق عليّ ابداً
١.	احاول ان اكون لطيفاً بذاتي عندما امر بصدمة ما.			
٢.	اكون رقيقاً بنفسي عندما امر بظروف صعبة للغاية			
٣.	عندما اخفق في تحقيق اهدافي احاول مرة اخرى.			
٤.	الوم نفسي على فشلي واخطائي			
٥.	عندما اعاني من اوقات عصيبة في حياتي امنح نفسي الرعاية والحنان اللذان احتاجهما			
٦.	عندما لا استطيع تطبيق مهماتي الموكلة الي كمرشدة تربوية في المدرسة اصبح غير متسامحة مع نفسي.			
٧.	اشعر انني وراء كل المشكلات من حولي			
٨.	أميل الى ان اقسو على نفسي عندما تمر بي اوقات صعبة في حياتي وعملي.			
٩.	اساعد نفسي في اجتياز المواقف المؤلمة والحساسة.			
١٠.	يجب ان اكون متفهماً تجاه الجوانب السلبية من			

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ احياناً	لا تنطبق عليّ ابداً
	شخصيتي.			
١١	عندما يحدث لي شيء مؤلم خلال عملي اعزو ذلك لأمر عارض			
١٢.	ارفض اصدار حكم على عيوبي واخطائي.			
١٣.	احاول ان ادعم نفسي عندما ينخفض مستوى عملي كمرشدة.			
١٤.	اتعامل بالبرود الانفعالي في مواجهة المواقف في حياتي.			
١٥.	اعين نفسي في معاناتها.			
١٦.	اشفق على نفسي عندما تذهب بعض مواقفي بشكل خاطئ بعلمي ويشعرنني بالسوء.			
١٧.	عندما اشعر انني غير جيدة بصورة كافية في مواقف عملي وحياتي اذكر نفسي ان هنالك اشخاص اخرين يشعرون بنفس الحالة.			
١٨.	اذكر نفسي بان الشعور بالنقص الذي قد ينتابني يوجد لدى كثير من الاشخاص.			
١٩.	عندما اشعر بالإحباط ينتابني الشعور بان بقية الاشخاص الاخرين اكثر سعادة مني			
٢٠.	اشعر ان معاناتي وعدم تحقيق اهدافي هي محطات يمر بها الجميع.			
٢١.	عندما لا تسير اموري بشكل جيد في عملي وحياتي اضع في عقلي ان جميع امور الاخرين بنفس الصعوبة.			

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ احياناً	لا تنطبق عليّ ابداً
.٢٢	اشعر ان جميع الاشخاص لديهم نقاط ضعف تعيق تحقيق اهدافهم.			

الملحق (٣)

مقياس المرونة النفسية

جامعة الموصل

كلية التربية الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية

مقياس المرونة النفسية

عزيزتي المرشدة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي قد تنطبق عليك وبشكل متفاوت او قد لا تنطبق عليك، ترجو الباحثة قراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والاجابة بصدق بوضع اشارة (√) تحت واحد من البدائل الخمسة الموجودة امام كل فقرة والذي يعبر عن رايك. علماً ان اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي.

ت	الفقرات	لا وافق مطلقاً	لا وافق	محايد	وافق	وافق تماماً
١.	لدي القدرة على التعامل مع المشاعر المؤلمة					
٢.	استطيع التعامل مع المواقف الجديدة.					
٣.	لا احبط بسهولة بعد اي موقف فشل امر به.					
٤.	مواجهة الضغوط تجعلني اكثر قوة.					
٥.	لدي القدرة على تحقيق اهدافي.					
٦.	اتخذ قرارات صعبة لا ترضي الاخرين.					
٧.	ارى نفسي اني شخصية قوية.					
٨.	مهما كانت الامور لا استسلم بسهولة.					
٩.	استطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط.					
١٠.	اتصرف بناء على حدسي دون اعرف لماذا؟					

ت	الفقرات	لا وافق مطلقاً	لا وافق	محايد	وافق	وافق تماماً
١١.	لدي القدرة على استعادة توازني بعد كل مرة اتعرض فيها للأذى.					
١٢.	اخفف من الامور الصعبة بالرضا والدعابة.					
١٣.	ابدل قصاري جهدي بغض النظر عن النتيجة.					
١٤.	افضل ان اخذ المبادرة في حل المشكلات.					
١٥.	لدي علاقات في حياتي وثيقة وامنة.					
١٦.	نجاحات الماضي تمنحني الثقة في مواجهة تحديات المستقبل.					
١٧.	امتك القدرة على التكيف مع المتغيرات.					
١٨.	اعرف متى احصل على المساعدة عندما احتاج اليها.					
١٩.	لدي احساس قوي بما هو هدفي من الحياة.					
٢٠.	اعمل على تحقيق اهدافي .					
٢١.	لدي القدرة على التحكم بحياتي.					
٢٢.	احب التحدي.					
٢٣.	اشعر بالفخر حول انجازاتي.					