

الأشفاق الذاتي لدى الطلبة اليتام في المرحلة الاعدادية

محمود لطيف عبد

مدرس مساعد المديرية العامة لتربية ديالى – العراق

Mahmood987@gmail.com

التقديم: ٢٠٢٣/٤/٢٧

المقبول: ٢٠٢٣/٧/١٦

النشر: ٢٠٢٣/٩/١٥

Doi: <https://doi.org/10.36473/ujhss.v62i3.2213>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المخلص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الاشفاق الذاتي لدى الطلبة اليتام في المرحلة الاعدادية الصف الخامس العلمي. والاشفاق الذاتي لدى الطلبة اليتام في المرحلة الاعدادية الصف الخامس العلمي تبعاً لمتغير الجنس ذكور وإناث. تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالباً وطالبة من الأيتام لعدد من المدارس الاعدادية وللدراسة الصباحية وللمدارس الحكومية للصف الخامس العلمي في قضاء بعقوبة بواقع (١٠٠) طالباً و (١٠٠) طالبة اختيروا بالطريقة الطبيعية العشوائية ذات التوزيع المتساوي، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس (الاشفاق الذاتي) بالاعتماد على نظرية نيف (Neff2003) وتكون المقياس من (٢٨) فقرة موزعة على أربعة مجالات (الطف بالذات، فهم الذات " الإنسانية " العامة المشتركة، رعاية الذات، الانفتاح العقلي) وحدد الباحث للمقياس أربعة بدائل (دائماً، غالباً، نادراً، أحياناً) وقد حلل الباحث فقرات المقياس منطقياً وإحصائياً، إذ تم استخراج القوة التمييزية للفقرات كما استخرج الباحث الخصائص السايكومترية للمقياس، إذ تم حساب معامل صدق المقياس باستعمال مؤشرات الصدق الظاهري وصدق البناء، كما تحقق الباحث من ثبات فقرات المقياس بطريقتين (إعادة الاختبار) وكان (٠,٨٥) ومعادلة (الفكروبناخ) وكان (٠,٨٢)، وقد توصل البحث إلى النتائج الآتية: أن أفراد عينة البحث لديهم اشفاقاً ذاتياً. وكذلك أن أفراد عينة البحث من الذكور والإناث لا يختلفون في امتلاك الاشفاق الذاتي.

الكلمات المفتاحية: الاشفاق الذاتي، اليتام، المرحلة الاعدادية

The Self-Comeassion among Orphan Students in the Preparatory Stage

Mahmoud Lattif Abed

Asst. Lect. General Directorate of Diyala- Iraq

Abstract

The current research aims to identify the self – compassion for orphan students in the preparatory stage for the fifth scientific grade: the self – compassion for orphan students in the preparatory stage for fifth scientific grade according to the gender variable (males/females). The research sample consisted of (200) orphan students (males and females) for number of government morning Preparatory schools in Bsquba district for (100) orphan students (males) and (100) orphan students (females). They were selected in a natural random way with an equal distribution, and to achieve the research goals, the self – comeassion scale was constructed by depending on Neffs theory (2003). The scale consisted of (28) items distributed over four domains (self- kindness, self- understanding, common general humanization, self – care, mental openness). The researcher identified four alternatives for this scale (always, often, rarely, sometimes) and analyzed the scale items logically and statically. The discriminatory force of items were extracted the psychometric features for the scale; the index of scale validity was calculated by construct validity. The researcher also verified the scale items reliability in two ways (retest) which was (0.85) and (Alfa Cronbach) equation which was (0.82) and the researcher arrived at the following results. The members of research sample have self- compassion. The members of research (males and females) do not differ in possessing self-compassion.

Keywords: self-comassion, Orphans, Preparatory stage

مشكلة البحث:

تعتبر المرحلة الاعدادية من المراحل المفصلية في حياة الطالب على اعتبارها المرحلة التي تتضح وتصل فيها مكونات شخصيته لكي يكون إنساناً متوافقاً مع ذاته ولديه القدرة على مواجهة مشكلات المرحلة التي يعيش فيها، ويواجه الطالب في هذه المرحلة الكثير من المشكلات الضاغطة والتي تتطلب منه التعامل بمرونة مع ذاته للتخلص من هذه المواقف، وتتطلب هذه المرحلة أن يتمتع الطالب بقدر من الاشفاق الذاتي لكي يتمكن من التعامل الايجابي مع طبيعة التحديات والانفتاح والتحرك نحو معاناة الذات والقدرة على تنظيم الانفعالات وادارتها بطريقة مناسبة. (أبو هاشم، ٢٠٠٤: ٧١).

فالطالب الذي يعاني من انخفاض مستوى الاشفاق الذاتي يكون من المواقف المؤلمة أقل عقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة السابقة ويكون أقل انفتاحاً على الخبرات الجديدة، وعندما يمر بخبرات سيئة سواء كانت مؤلمة أو فاشلة فإنه ينقد ذاته ويلومها بدلاً من أن ينظر إلى نفسه نظرة شفقة وعطف (الشربيني، ٢٠١٦: ٧٥).

حيث تكون لديه أفكار سلبية وأخطاء معرفية تؤثر على تفكيره وهو بذلك لا يستطيع مقاومة القلق الناجم عن تغيرات أحداث الحياة اليومية وضغوطها، فهو يعاني من ضعف ثقته بنفسه ويواجه صعوبة في اختيار الحل المناسب لأي مشكلة تواجهه ولا يتسم بالموضوعية وضعف في دافعيته للأداء وبالتالي انخفاض مستوى تحصيله الدراسي (علوان، ٢٠١٦: ٤).

أن انخفاض مستوى الاشفاق الذاتي لا يمنح السعادة بل أنه يسلب الكثير من اللحظات السعيدة ممكنة الحدوث بالإضافة إلى أنه يجعل الطالب يتركز حول ذاته فقط ويرى مأساته بصورة مكبرة أضعاف المرات (المنشاوي، ٢٠١٦: ١٥٦).

ويؤدي انخفاض مستوى الاشفاق الذاتي إلى انخفاض مستوى جودة الحياة لدى الطالب وإلى زيادة مستوى الانفعالات السلبية وتضعف من علاقاته الاجتماعية مع زملائه حيث لا يميل إلى مساعدتهم ولا يبنو معهم علاقات وطيدة ولا يستمع إليهم ولا يرى الحقيقة حيث أنه يدمر نفسه بنفسه (سليم، ٢٠١٨: ١٣٤).

ويؤثر انخفاض مستوى الاشفاق الذاتي كثيراً على البناء النفسي للطالب الذي يعاني من الحرمان العاطفي نتيجة فقدان أحد الأبوين حيث يشعر بعدم الأمان ويكون متوتراً عصبياً ونتيجة لذلك يتأثر سلوكه وتهتز شخصيته، حيث يؤدي فقدان أحد الأبوين إلى وقوع الأبناء في مشكلات متنوعة تؤثر على مستقبل حياته وهذه المشكلات متمثلة بتكوين اتجاه مضاد للأخوين وضعف اكتسابه للقيم الاجتماعية والميل للانعزال بالإضافة إلى حصوله على أقل درجات الرضا والهناء والتمتع في حياته مقارنة مع أقرانه الذين يعيشون مع عوائلهم والذين يتمتعون بإشفاق ذاتي (المنزل والترك، ٢٠٠٩: ٥).

وقد تحسس الباحث مشكلة البحث لكونه يعمل مرشد تربوي في إحدى المدارس الاعدادية حيث لمس من خلال تفاعله المباشر مع الطلاب الايتام وقيامه بدراسة مسحية حول مشكلاتهم حيث لاحظ أن أكثر ما يعاني منه الطالب اليتيم هو ضعف الاشفاق الذاتي لأنه يتجنب الخوض في تجاربه وانفعالاته والتعبير عن مشاعره وأفكاره وهذا ما يجعله غير متواصل مع اللحظة ومنفصل عن واقعه ويتجنب أية تجربة

جديدة ، وهنا تبادر في ذهن الباحث تساؤلاً غاية الأهمية وهو: (هل يمكن جعل الطلبة الايتام في المرحلة الاعدادية أكثر وعياً وأماماً بتجاربهم وانفعالاتهم وأكثر قدرة على الانفتاح عليها والتعبير عنها ليتسنى لهم الاشفاق مع ذاتهم والرفقة بها بدلاً من جلدتها ومعاقبتها والقسوة عليها)* ولذا جاءت هذه الدراسة للإجابة عن هذا التساؤل.

أهمية البحث:

من يراجع الأدب السيكولوجي في السنوات الأخيرة يجد اهتماماً كبيراً بمتغير الاشفاق الذاتي، فهو من المفاهيم الحديثة في علم النفس فيوصف بأنه وسيلة ايجابية في توجيه الطالب نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو الفشل بدلاً من توجيه النقد لها (عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٥: ٦١).

وينظر إليه علماء النفس بوصفه استراتيجية مهمة يوظفها الفرد في الظروف والمواقف الحياتية الضاغطة للتخلص من المعاناة النفسية المرتبطة بالأمراض النفسية والتخلص من الأفكار المزعجة والحد من تعاضم المشاعر السلبية كالشعور بالخجل والذنب وصولاً لتحقيق التوازن النفسي، فهو خاصية إنسانية تتفاوت في درجاتها من فرد لآخر ولدى الفرد ذاته من وقت لآخر وتتأثر بمجموعة من العوامل كالعامل النفسي (علام، ٢٠١٦: ٨٦).

وقد اتخذ العلماء مجموعة من الأطر النظرية حول أهمية الاشفاق الذاتي لما لها من علاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة والحكمة كما ترتبط عكسياً بلوم الذات والجمود الفكري أو التوحد منع الذات والعزلة الاجتماعية والقلق والاكتئاب والتفكير الاجتراري (عمار، ٢٠١٢: ٣٨).

ويتضمن الاشفاق الذاتي بعداً مهماً من أبعاد البناء النفسي للطالب وسمة مهمة من سمات الشخصية الايجابية وحاجزاً نفسياً للآثار السلبية للأحداث المؤلمة وذلك عندما يعيش الطالب حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية (البيدي، ٢٠١٧: ١٤).

ويعد الاشفاق الذاتي من أهم الميكانزمات التي تتطور نتيجة إدراك خبرات الآخرين والاحساس بالمسؤولية وتأتي كردة فعل عاطفية تحول دون جلد الذات ونقدها واليقين من أن هذه المعاناة هو أمر حتمي الحدوث وجزء من التجارب الإنسانية (آدم والشيخ، ٢٠١٨: ٥٥).

ويكون الاشفاق الذاتي عبارة عن حوار داخلي يعبر عن موقف تجاه الذات مرتبطة بالسعادة والتفاؤل والمشاعر الايجابية وكذلك الفضول والاستكشاف والانبساط والضمير والتوافق وهي تعني علاج الذات بلطف ورعاية واهتمام في مواجهة أحداث الحياة السلبية (الانصاري، ١٩٩٨: ٢٠).

ويعتبر الاشفاق الذاتي مصدراً مهماً للرفاهية النفسية حيث تعمل على زيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وأدائها على نحو ملائم وتعتبر أحد المتغيرات المنبئة بالصحة العقلية والنفسية وهي تسهم في اتباع نظام غذائي صحي وتحسن من طيب الحياة وتخفف من مستوى الانفعالات السلبية وتحسن من مستوى التفاؤل وتحسن من دافعية الذات للأداء وتقوي الروابط الاجتماعية (Neff, 2003: 43).

حيث يتعلق الاشفاق الذاتي بالعلاقات الشخصية الوثيقة، فالطلاب المشفقين على ذواتهم يظهرون مهارات اجتماعية كبيرة في إدارة سلوكياتهم العلائقية فهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر تعاطفاً مع الآخرين بشكل أكثر فعالية حيث يساعد التعبير عن التعاطف تجاه الآخرين على بناء علاقات اجتماعية أكثر ايجابية (المينزل والترك، ٢٠٠٩: ٣).

ويعتبر الاشفاق الذاتي أيضاً مؤشراً يمكن التنبؤ به في تحديد درجة التوافق النفسي للطلاب ، حيث يؤدي دوراً مهماً في تنظيم الذات بشكل مؤثر وتعديل السلوك ونوعية الحياة من خلال تعامل الطالب بشفقة واهتمام مع ذاته عند التعرض لموقف يتعلق الأمر الي يؤدي إلى الوقاية من الاضطرابات النفسية وتعزز من العناية بالذات والرضا عن الحياة وممارسة الأنشطة الحياتية المختلفة (Gilbert, 2005: 16).

إن الاشفاق الذاتي من أهم المهارات الحياتية التي يقع على الأهل مسؤولية تنميتها لدى الأبناء لكي يتمكنوا من خلاله اكتساب المعايير الاخلاقية التي تشكل سلوكهم وأفعالهم وكذلك يتعلمون الطاعة والتعاون والأخذ والعطاء والشعور بالمسؤولية وغيرها من السمات الاجتماعية الايجابية، وعلى ذلك نجد أن الطالب الذي يتمتع بالا شفاق الذاتي ينشأ في مناخ أسري مستقر وهادئ وتعرض لأسلوب سليم في التنشئة الاجتماعية بوجود كلا الأبوين عكس الطالب الذي تعرض للحرمان من أحد الوالدين بالوفاة (قنديل، ٢٠١٧) **اهمية البحث**

١. أهمية الاشفاق الذاتي ، فهو من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية إذ تمثل مهارة الطالب بالتغلب على المشكلات الصعبة التي تواجههم.
٢. تناولت موضوع مهم ألا وهو الاشفاق الذاتي والذي يمس حياة الطالب اليتيم بشكل مباشر.
٣. ندرة الدراسات وعلى حد علم الباحث التي تناولت الاشفاق الذاتي لدى الطلاب الايتام.
٤. تقديم خدمة مباشرة للطلاب الايتام الذين هم بأمر الحاجة إلى الرعاية من قبل المدرسة

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على دراسة الاشفاق الذاتي لدى الطلبة الايتام في المرحلة الإعدادية للصف الخامس العلمي في بعض مدارس قضاء بعقوبة / المركز التابع إلى المديرية العامة لتربية ديالى - المدارس الحكومية للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

أهداف البحث:

١. التعرف على الاشفاق الذاتي لدى الطلبة الايتام في المرحلة الإعدادية للصف الخامس العلمي.
٢. التعرف على الفروق في الاشفاق الذاتي لدى الطلبة الايتام في المرحلة الإعدادية للصف الخامس العلمي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

تحديد المصطلحات:

اولاً: اشفاق الذاتي:

نيف: (٢٠٠٣: Neff :

اتجاه نحو الذات في المواقف المؤلمة والاختفاق وتتضمن اللطف بالذات بدلاً من جلدتها وانتقادها وفهم الخبرات الذاتية المؤلمة كجزء من الخبرة التي يعيشها أغلب الناس والتعامل معها بعقل منفتح. (Neff: 2003: 2)

التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن أجابته على فقرات مقياس الاشفاق الذاتي الذي أعده الباحث لتحقيق أهداف بحثه الحالي.

التعريف النظري:

لقد تبين للباحث تعريف (نيف ٢٠٠٣) في بحثه الحالي.

ثانياً: اليتيم: عرفه كل من:

زهران (١٩٧٧) هو الطفل الفاقد أحد أبويه أو كلاهما ويطلق على الطفل الفاقد أحد أبويه الأم فقط أو الأب فقط يتيم منفرد والفاقد كلاهما يتيم مزدوج (زهران، ١٩٧٧: ٢٨٣).

ثالثاً: المرحلة الإعدادية

عرفتها (وزارة التربية) هي المرحلة التي تأتي بعد مرحلة المتوسطة وهي مرحلة من مراحل التعليم الثانوية وتكون مدتها ثلاث سنوات وتهدف إلى التعرف إلى قابلية وقدرة الطلاب وميولهم وتمكنهم من بلوغ أعلى مستوى من المعرفة والمهارة مع تنوع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدرس الحالي واعداده للحياة العملية الانتاجية (وزارة التربية، ١٩٨١: ٢)

الاطار النظري

الاشفاق الذاتي: أن مفهوم الاشفاق الذاتي من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس حيث يُعرف على أنه خبرة عاطفية متميزة وظيفتها الأساسية تسهيل التعاون وحماية الضعفاء ومساعدة الذين يشعرون بالمعاناة ، ويتضمن الانفتاح والتحرك نحو معاناة الشخص ذاته وعدم التحكم بفشله وما يعتريه من نقصان بل التعرف على خبراته والنظر إليها على أنها تمثل جانباً من الخبرات البشرية المشتركة والانفتاح والتحرك نحو معاناة الآخرين مع الاقترار بأن جميع البشر يخطئون ويعتريهم النقصان، حيث تشير التجربة المشتركة إلى أن الناس غالباً ما يكونون أكثر ألماً نحو أنفسهم في أي وقت مضى مما يتطلب عناية الآخرين بهم في حين أن شدة المعاناة نحو الذات تنبع من الخوف من الأنانية وغفران الذات أو التمرکز حول الذات، حيث يكون الفرد مشفقاً بذاته وليس متمرکزاً حولها ، وبدلاً من ذلك فإن الاشفاق الذاتي يميل إلى تعزيز مشاعر الشفقة والاهتمام في ضوء التجربة الإنسانية المشتركة معترفاً بهذه المعاناة والفشل والعجز لجزء من تجربة جميع الناس، والتي سيطرت على ذاته التي تستحق الشفقة مع حكم أقل من الحكم عليها وأن هذا الحكم ينبغي أن يكون أقل من حكم الآخرين عليه. (عبد الملا، ٢٠٢٠: ٧).

النظريات التي فسرت الاشفاق الذاتي:

١- نظرية التحليل النفسي: يؤكد أصحاب هذه النظرية أمثال ستوبر (Stober, 2003) أن الاشفاق الذاتي هو حالة عقلية يمر بها الفرد نتيجة تعرضه للمواقف الصعبة والمكروهة التي تجعله غير

راضٍ عن تلك المواقف ولا يمتلك الثقة ولا القابلية على التعامل معها وتجعله يؤمن بأنه ضحية لتلك المواقف والأحداث لذلك فإنه يستحق الاشفاق والعطف ، وعلى الرغم من أن نظرية التحليل النفسي عدت الاشفاق الذاتي من الانفعالات السلبية الناتجة عن حالة التقمص الانفعالي الذي لا يساعد فعلاً في التعامل الفعال مع الموقف الصعب ألا أنه يكون مفيد في التعامل مع الإخفاق في بعض المواقف الاجتماعية، لذا فهو حالة سوية وسليمة في بعض المواقف إذ أنه يؤدي أما إلى تقبل الموقف كما هو أو حدوث التغيرات التي يفرضها الموقف، لذا يعد الاشفاق الذاتي في منظور التحليل النفسي حالة من حالات مؤازرة الذات (Self-sustaining) التي يستخدمها الفرد في بعض الظروف لتجنب وقوع الذات صريعة التوتر والقلق فضلاً على أنها استراتيجية للتعامل مع الضغوط عن طريق توجيه انتباه الفرد إلى ذاته أن كان سلبياً. (Wind, et,2008:253).

٢- النظرية الإنسانية:

أكد ما سلو (Maslow, 1954) على ضرورة مساعدة الآخرين بتقبل الآهم ومعاناتهم والوعي بها بوصفها ضرورة من ضرورات النمو النفسي السليم، وأكد على أن السبب الرئيسي في تقاوم المرض النفسي هو الخوف من معرفة الفرد بذاته وانفعالاته واندفاعاته ومشاعره وقدراته وعموماً فإن هذا التنوع من الخوف يكون من النوع الدفاعي (Defensive)، بمعنى أنه يقي تقديرنا لذاتنا ويشجع الآخرين على اتخاذ موقف الاشفاق تجاه معاناتهم والآهم من اتخاذ أو تبني طريقة لزيادة فهم الذات ويساعد في تقييم ما يطلق عليه (ماسلو Maslow) بـ؟ الإدراك بالنمط (ب) (Perception B)، والذي يقصد به النظرة غير الناقدة اتجاه الذات والعطف والحب الموجه نحوها وتقبل وجودها.

ورأى ماسلو (Maslow) أن حاجات الفرد ومنها النمو والسعادة لا يمكن تلبيتها إلا باتباع:-

أ. الحاجة الأساسية في الاتصال الإنساني.

ب. روابط الحب والاشفاق مع الآخرين والتي بدونها لا نستطيع الوصول إلى إنسانيتنا الكامنة،

حيث أكد ماسلو (Maslow) أن الانتماء يعد من الحاجات المهمة للذات.

وقد أكد (ماسلو Maslow) أيضاً على ضرورة تحويل علاقتنا بأنفسنا من خلال الوعي الداخلي المتأصل، فإذا استطعنا أن ندرك بوعي يقظ لحظات الانكسار والإخفاق بأنها جزء من التجربة الإنسانية المشتركة حينذاك تصبح هذه اللحظة لحظة من التأزر وليس من العزلة فعندما نعرف بأن تجاربنا المؤلمة التي نعاني منها يعاني منها أناس آخرون فإن حدة الألم ستضعف وتلين. (شوكت، ٢٠١٥: ٢٠).

٣- النظرية السلوكية: يؤكد أصحاب هذه النظرية أمثال (ستولورو Stolorow) ان انتباه الفرد إلى حالته الانفعالية الداخلية ترتبط بعملية الاشفاق التي يتلقاها الطفل من والديه من بداية حياته، ما يعني أن الفرد الذي يتعرض إلى خبرات الدفء العاطفي والعلاقات الودية الداعمة من والديه أثناء طفولته المبكرة يدرك والديه على أنهم أكثر تفهماً وعطفاً، ما يؤدي به إلى أن يكون أكثر اشفاقاً بذاته في المراحل اللاحقة من حياته، بخلاف الذي يدرك والديه على أنهم باردون أنفعالياً أو على درجة عالية من النقد أو أنهم سيئون في

تعاملهم معه أو على نحو ما عليه الحال عند الأطفال الذين يتعرضون إلى الإساءة الجسدية والجنسية والنفسية في مراحل طفولتهم المبكرة ما يؤدي إلى أن يكونوا أقل اشفاق بذاتهم (Brown,1999:47).

٤- نظرية الاشفاق الذاتي لنيف (Neff,2003) :

تعد نيف (Neff,2003) أول من طرحت مصطلح الاشفاق الذاتي فقد وضعت نظرية متكاملة في تفسير هذا المفهوم، حيث اشارت في نظريتها إلى أن الجانب الأساسي والمهم لمفهوم الاشفاق الذاتي يتضمن الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع ذاته والتي تتضمن حالة من اللطف والحنو اتجاهها عند التعرض إلى أمور خاطئة أو مقلقة أو أخفاق معين وهي أكثر من مجرد حب الذات حيث أنها معاشية الخبرة الذاتية المؤلمة ببقطة عقلية عليا من دون مبالغة انفعالية (Neff,2003:224).

وقد أكدت على أن الاشفاق الذاتي يتضمن نمطاً من التفكير العقلاني والمنطقي بخصوص المخرجات السلوكية للذات بدلاً من توجيه التفكير الناقد لها عند ارتكابها بعض الأخطاء وباستخدام هذه الاستراتيجية في التعامل مع الذات فإن حالة تنظيم الذات ومعالجتها تتم من خلال بعض السلوكيات الظاهرة سواء كان على المستوى الانفعالي أي تسخير العمليات العقلية جميعها في خدمة الذات. (حسن وحسين، ٢٠٢١:٢٧١).

وترى (نيف Neff) أن الاشفاق الذاتي يشمل زيادة وعي الفرد لمعاناة الآخرين وعدم إصدار الأحكام القاسية على الآخرين الذين مروا بتجربة الفشل وفهم أن تلك الخبرات المؤلمة يشترك فيها معظم الأفراد لذلك فإنه على الفرد معالجة وتخفيف تلك المشاعر بعقل وإع (Leary, 2007:887). وبحسب هذه النظرية فإن الاشفاق الذاتي ينطوي على ثلاثة عناصر رئيسية متميزة ومتداخلة مع بعضها في الوقت نفسه عند مواجهة خبرات التجارب التي تسبب المعاناة والآلم والفشل وهذه العناصر هي:-

أ. **اللطف بالذات**: حالة من 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 خصوصاً عن ما يواجهه الفرد معاناة ما أو فشل في تحقيق أمر ما وذلك بدلاً من نقد الذات ، فالأفراد على سبيل المثال الذين لديهم اشفاق بذاتهم يعترفون بأنهم غير كاملين وقد يفشلون في تحقيق أهدافهم في الحياة، لذلك يميلون إلى أن يكونوا لطيفين مع أنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات أو انتقادها وبالمقابل نجد الفرد الذي يرفض الواقع وينتقد ذاته بقسوة عندما يمر بالخبرات غير السارة وتزداد معاناته التي تتخذ أشكالا من التوتر والنقد الذاتي. (عبيد وهدي، ٢٠٢١: ٢٤١).

ب. **الإنسانية العامة المشتركة**: عبارة عن رؤية الفرد لخبرته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلاً من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين، وترى (نيف Neff) أن البشر جميعهم يعانون وهذه معاناة إنسانية عامة وعندما لا يعترف الشخص ألا بمعاناته وحده في هذا العالم فإن معاناته هذه تعني الموت أو العزلة، وتستطرد (نيف Neff) قائلة : ((من شأن الألم في العادة أن يقربنا من الآخرين)) لأن شقاء الفرد ينكشف لنا في لحظة تألمه وبالتالي نجد أنفسنا مدفوعين إلى مشاركة الآخرين الأهم مشاركة مباشرة (العاسمي، ٢٠١٤: ٢٦).

ج. **الانفتاح العقلي:** يعرف هذا العنصر على أنه الممارسة التي يكون فيها الأفراد غير مطلقيين للأحكام ويكونون مدركين لأفكارهم وأفعالهم في اللحظة الحالية وأشارت (نيف Neff) إلى أن الانفتاح العقلي هو حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة وتكون لدى الفرد رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية الانفعالية كما تظهر، وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن. (حاجم، ٢٠١٨: ٤٦).

فوائد الاشفاق الذاتي:

١. وسيلة مهمة للتغلب على خبرات الحزن والغم التي قد يتعرض لها الفرد في حياته اليومية.
٢. تستميل الفرد إلى تعظيم مشاعر الارتباط الحميم مع الآخرين بدلاً من التكبر عليهم، مما يجعل الفرد الذي يحمل هذه الصفة مشفقاً على الآخرين مثل شففته على نفسه.
٣. آلية قابلة للتكيف في مواجهة الخبرات الناتجة عن القلق والتوتر وتساعد في مواجهة التأثيرات الانفعالية والنفسية الناتجة عن المراقق غير المناسبة.
٤. تقوم بزيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وإدارتها على نحو ملائم.
٥. تعزيز السلوك الايجابي والحفاظ على سعادة الفرد مثل الأكل الصحي والنظام الغذائي وغيرها من السلوك الايجابي. (المنشاوي، ٢٠١٦: ١٥٨).

أنواع الاشفاق الذاتي:

- ١- الاشفاق الذاتي كموقف شخصي حقيقي:- تحدث عندما يتعامل الفرد يتعامل الفرد مع ذاته بشفقه ولطف فيقبلها معترفاً بالمسؤولية والتقصير ومتعهداً بتطويرها مستقبلاً وتصحيح الأخطاء التي وقع فيها في الماضي.
- ٢- الاشفاق الذاتي كموقف شخصي مزيف:- تحدث نتيجة قيام الفرد بأزاحة مسؤوليته عن الأخطاء بتوجيه اللوم للآخرين أو القائنها على الأحداث والظروف الخارجية، وعلى الرغم من أن هذا السلوك قد يحقق له راحة نفسية مؤقتة ألا أنه يصرفه عن تحسين ذاته في المستقبل لكونها حيلة تستهدف تجنب لوم الذات في إطار علاقته بمفهوم العفو عن الذات وتقدير الذات. (Beaumont martin, 2016: 777).

جوانب الاشفاق الذاتي:

١. تقبل وفهم الذات: بغض النظر عن فهم ومعرفة جوانب القصور ومظاهر الضعف والاعطاء والاختافات.
٢. معرفة بأن هذا الضعف والإخفاق والأخطاء من الملامح العامة والتي لا مفر منها في الخبرة الإنسانية لجميع الناس، وبالتالي تجنب الشعور بالعزلة والوحدة بعد الأخفاق.

٣. الجانب المتوازن للذات والانفعالات دون تهوين أو تهويل لجوانب القصور أو جوانب التميز . (سليم، ٢٠١٨ : ١٦٠).

دراسات سابقة: دراسة خصاونة (٢٠١٨)

(الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية) اجريت هذه الدراسة في الاردن في محافظه اربد وهدفت الكشف عن مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظرهم ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام مقياس الشفقة بالذات من اعداد نيف (Neff , 2001) والمكون من (٢٦) فقرة موزع على (٦) مجالات، والمترجم من قبل الباحثة ومقياس السعادة المعد من قبل هيليز وارجايل (Hills & Argyl, 2002) ، والمترجم للعربية من قبل ابو ذويب (٢٠١٠) تكونت عينة الدراسة من (١٤٣) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية ، وظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الشفقة بالذات ومستوى السعادة جاء بدرجة متوسطة ووجود فروق في مستوى الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الاناث، وعدم وجود فروق في مستوى السعادة تبعاً لمتغير الجنس، كما اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين شفقة بالذات والسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية (خصاونة ، ٢٠١٨)

٢- دراسة علي (٢٠٢٣) (الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى عينة من المراهقين الايتام) اجريت هذه الدراسة في مصر في محافظة قناة وهدفت الى الكشف عن دور شفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى عينة من المراهقين الايتام ، والمقارنة بين الذكور والاناث من المراهقين الايتام والشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي ، حيث تكونت عينة الدراسة من ٨٠ طالبا وطالبة يتيم واستعانة الباحثة في الدراسة بمقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (اعداد محمد سعفان ، دعاء خطاب ٢٠١٦) واختبار المصفوفات المتتابعة الملون لـ Raven للأطفال والكبار للذكاء ومقياس الشفقة بالذات للمراهقين الايتام (اعداد : الباحث) والذي تكون من (٣٢) فقره بواقع ثلاثة بدائل ومقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين الايتام ومقياس التفكير الايجابي للمراهقين الايتام (اعداد : الباحثة) وقد اشارت النتائج الى وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين درجات عينة الدراسة من المراهقين الايتام على مقياس الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي للمراهقين الايتام ووجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الذكور والاناث من المراهقين الايتام على مقياس الشفقة والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي في اتجاه المراهقين الذكور (علي، ٢٠٢٣)

منهج البحث وإجراءاته

أولاً : منهج البحث:

من أجل تحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث منهج البحث الوصفي، ويعد منهج البحث الوصفي أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع

بيانات ومعلومات مقننة عنها وتصنيفها وإخضاعها للدراسة الدقيقة ومن ثم التعبير عنها بصورة رقمية (ملحم، ٢٠١٠: ٣٧٤).

ثانياً: مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث مجموعة من الأفراد أو الأشياء أو الدرجات أو البيانات التي يرغب الباحث في دراستها (النعيمي، ٢٠١٤: ٦٢). ويشتمل مجتمع البحث الحالي على عدد من الطلاب والطالبات الإيتام لعدد من المدارس الإعدادية وللدراسة الصباحية والمدارس الحكومية للصف الخامس العلمي في قضاء بعقوبة والبالغ عددهم (٢٠٠) بواقع (١٠٠) طالب يتيم و (١٠٠) طالبة يتيمة موزعين على المدارس المذكورة في الجدول (١).

ثالثاً: عينة البحث:

يتوزع أفراد البحث الحالي على (١٠) مدارس موزعين على المدارس الإعدادية وللدراسة الصباحية والمدارس الحكومية في قضاء بعقوبة في محافظة ديالى والتابعين للمديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وقد تم اختيار هذه المدارس بالطريقة الطبقية العشوائية والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) أسماء المدارس وأعداد الطلاب في مجتمع البحث

ت	أسم المدرسة	عدد الطلاب
١.	أعدادية الفلق للبنين	٢٠
٢.	أعدادية وهران للبنين	٢٠
٣.	ثانوية طرفة بن العبد للبنين	٢٠
٤.	ثانوية النجف الأشرف للبنين.	٢٠
٥.	ثانوية حي المعلمين للبنين.	٢٠
٦.	أعدادية أم حبيبة للبنات	٢٠
٧.	ثانوية فاطمة للبنات	٢٠
٨.	ثانوية العدنانية للبنات	٢٠
٩.	ثانوية عائشة للبنات	٢٠
١٠.	ثانوية امنه بنت وهب للبنات	٢٠
	المجموع	٢٠٠

رابعاً: أداة البحث: مقياس الاشفاق الذاتي:

لقياس الاشفاق الذاتي فإن ذلك يتطلب توافر أداة تقيس هذا المتغير ، لذلك عمل الباحث على بناء مقياس للأشفاق الذاتي بعد تحديد مجالات المقياس، وتعريف كل مجال، وقد صاغ الباحث فقرات مقياس

الاشفاق الذاتي المتكون من (٢٨) فقرة، بعد تحديد المجالات وتعريفها وذلك بالاستعانة بالإطار النظري والنظرية المتبناة ودراسات سابقة ووزعت الفقرات على مجالات المقياس كالآتي:

١- (٧) فقرة للمجال الأول (اللفظ بالذات).

٢- (٧) فقرة للمجال الثاني (فهم الذات "الإنسانية العامة المشتركة").

٣- (٧) فقرة للمجال الثالث (رعاية الذات).

٤. (٧) فقرة للمجال الرابع (الافتتاح العقلي)

اعداد تعليمات المقياس :

يقصد بتعليمات المقياس ارشادات ضرورية ومهمة لتوجيه الطلبة وارشادهم في اداء الاختبار، وتسهم هذه الارشادات والتوجيهات في تسهيل تدوين اجابة الطلبة على الفقرات بشكل يعبر تماما عن القدرات الحقيقية للمتعلم (ملحم ، ٢٠٠٦ : ٣٤١) .

وبناءً على ما تقدم فقد صاغ الباحث تعليمات المقياس على النحو الاتي :

أ- تعليمات الإجابة:

لكي يعطي المقياس نتائج جيدة لابد من اعداد تعليمات واضحة الصياغة للمقياس، وذلك بتحديد المطلوب من المفحوصين بصورة واضحة ومحدد فهذه التعليمات توضح الاداء المطلوب في الاختبار او المقياس وتبين طريقة الاجابة ومكانها (سليمان، ٢٠٠٦ : ٣٨٩) ، وقد صاغ الباحث التعليمات الخاصة بالاجابة عن فقرات مقياس الاشفاق الذاتي بأسلوب واضح ودقيق وعلى النحو الاتي:

١- عدم ذكر الاسم والاستمارة تستعمل لاغراض البحث العلمي فقط .

٢- عدم ترك اية فقرة بلا اجابة .

٣- الاجابة تحظى بالسرية التامة .

٤- ضرورة الاجابة بصدق ودقة .

٥- لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة وان أي اجابة تعد صحيحة طالما تعبر عن رأيك .

٦-وضع علامة () تحت احد البدائل الموجودة امام كل فقرة والذي يعبر عن واقع حالك وما تشعر

به، وقد راعى الباحث ايضا اخفاء الغرض الحقيقي من المقياس (عدم كتابة اسم المقياس) من اجل

الحصول على اجابات صادقة وثابتة .

ب- تعليمات التصحيح:

صحح المقياس على اساس اعطاء اوزان تتراوح من (٤ - ١) لبدائل الاستجابة وعلى التوالي (تتطبق على دائماً ، تتطبق على احيانا ، تتطبق على نادراً ، لا تتطبق على ابداً) ، للفقرات الالجابية واعطاء اوزان تتراوح من (١ - ٤) لبدائل الاستجابة وعلى التوالي للفقرات السلبية، وقد تم استعمال المدرج الرباعي بناءً على التدرج الذي استعمل في المقاييس المشابهة وحسب اراء الخبراء والمتخصصين، علماً ان اعلى درجة على المقياس (١١٢) واطراً درجة (٢٨) .

التحليل المنطقي للمقياس (عرض الاداة على المحكمين) :

للتحقق من مطابقة الفقرات للخاصية التي اعدت لقياسها عرض الباحث المقياس الاشفاق الذاتي على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم والبالغ عددهم (٨) لبيدوا آرائهم ومقترحاتهم حول صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس من عدمها، وتعديل بعضها .

تجربة وضوح الفقرات والتعليمات التطبيق الاستطلاعي

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق الاختبار على عينة بلغت (٥٠) طالبا وطالبة يتيما من طلاب الصف الخامس الاعدادي تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بعض المدارس خارج مجتمع البحث ، وكانت نتيجة هذه التجربة ان فقرات المقياس وتعليمات كانت واضحة ومفهومة لدى جميع افراد العينة ، وبعد الانتهاء من اجابة جميع الطلبة تبين للباحث ان فقرات المقياس وبدائله وتعليماته كانت واضحة ، اذ لم يتغير عنها أي أحد وكان متوسط الوقت المستغرق من قبل الفقرات (١٤) دقيقة .

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس

أشارت (انستازي) إلى أنَّ إجراء التحليل الإحصائي هو: إحدى الخطوات الأساسية لبناء المقياس، وأنَّ اختيار الفقرات المتميزة بخصائص سايكومترية جيدة ينشأ مقياساً يُعدُّ أكثر صدقاً وثباتاً (Anastasi, 1979: 172) ، وذلك لأنَّها تعمل على كشف قدرة الفقرات على قياس الفروق الفردية في السمة أو الخاصية التي يقوم على أساسها هذا النمط من الفقرات (Ebel, 1972: 399).

ولتحقيق ذلك تمَّ اختيار عينة البحث على وفق ما أشارت إليه (انستازي) إلى أنَّ حجم العينتين المتطرفتين يفضل أن يكون عددها لا يقل عن (١٠٠) فرد (Anastasi, 1979: 208) ، وقد استعمل الباحث لتحليل الفقرات احصائيا ما يأتي:

١. القوة التمييزية للفقرات:

إنَّ دقة أي مقياس في قياس ما وضع لقياسه يعتمد على دقة فقراته (ربيع، ٢٠٠٩: ١٤)، وكذلك قدرتها على التمييز بين الضعفاء والمتميزين في تلك السمة المراد قياسها، لذلك من الضروري اختيار الفقرات المتميزة التي يحتويها المقياس في صيغتها النهائية (الكبيسي، ٢٠١٠: ٤٤)، إذ قام الباحث بالتحقق من بعض المؤشرات من خلال استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس عن طريق ما يأتي:

❖ أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

يقصد بها معرفة الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات، والذين حصلوا على أدنى الدرجات في الاختبار نفسه؛ إذ تتمَّ المقارنة في كُلِّ فقرة من فقرات الاختبار، وأنَّ الغرض من حساب القوة التمييزية بأسلوب المقارنة الطرفية هو لأجل استبعاد الفقرات غير المميزة بين المستجيبين والإبقاء على الفقرات التي تميزهم .

ولغرض إيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس عمل الباحث بأسلوب المقارنة الطرفية وتمَّ القيام بالخطوات الآتية:

١. تطبيق مقياس الأشفاق الذاتي بصورته النهائية على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة.
٢. تصحيح فقرات المقياس على وفق مفتاح التصحيح (بحسب البدائل)؛ إذ تعطى لكلّ بديل درجة معينة، لإيجاد الدرجة الكلية لكلّ استمارة من استمارات المقياس.
٣. ترتيب الفقرات تنازلياً ابتداءً بأعلى درجة وانتهاءً بأقل درجة.
٤. اختيار نسبة الـ (٢٧%) وبالبالغة (٥٤) استمارة من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات، وتسمى بالمجموعة العليا (Upper Group)، واختيار نسبة الـ (٢٧%) وبالبالغة (٥٤) استمارة من الاستمارات الحاصلة على أقل الدرجات، وتسمى بالمجموعة الدنيا (Lower Group)؛ وذلك لإيجاد مجموعتين بأكبر حجم ممكن وأقصى تمايز، وكذلك لأجل توزيع درجات المقياس توزيعاً اعتدالياً أو قريباً منه .
٥. إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلّ فقرة من فقرات المجموعتين العليا والدنيا.
٦. استعمال الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين، ولكلّ فقرة من فقرات المجموعتين العليا والدنيا.
٧. اختبار الدلالة الإحصائية للفروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨)؛ فإذا كانت الفقرات جميعها دالة إحصائياً فإنّها ستبقى في المقياس، أمّا إذا كانت غير دالة إحصائياً فإنّها تحذف، وبحسب ما أشار إليه (Edwards) فإنّ هذه العملية تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين المتطرفتين أو بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا.
٨. تحليل فقرات المقياس إحصائياً للمجموعتين العليا والدنيا باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، إذ كانت جميع فقرات المقياس دالة احصائياً ، بعد مقارنة القيم التائية المحسوبة مع القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) والجدول (٢) يوضح ذلك:

الجدول (2) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس الأشفاق الذاتي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

تسلسل الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيم التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.6667	.47583	3.3148	.74793	2.917	دالة
2	3.5370	.53950	2.9444	.91973	4.084	دالة
3	3.7222	.45211	2.7407	.82839	7.642	دالة
4	3.3889	.49208	2.7407	1.01285	4.230	دالة
5	3.8333	.37618	2.6296	1.08673	7.692	دالة
6	3.4630	.71935	2.2222	1.07575	7.045	دالة
7	3.6111	.62696	2.3519	.97434	7.987	دالة
8	3.5000	.57462	2.3704	.85332	8.069	دالة
9	3.7222	.59611	2.8704	1.18236	4.727	دالة
10	3.4815	.60628	2.3519	.93481	7.450	دالة
11	3.3519	.82776	2.4074	1.22117	4.704	دالة

دالة	6.425	1.04008	2.4444	.69263	3.5370	12
دالة	5.359	.83344	2.1481	.88941	3.0370	13
دالة	7.790	.97003	2.2407	1.09251	2.2963	14
دالة	7.744	.74230	1.5741	.97003	2.2407	15
دالة	10.887	.93705	1.9074	.74230	1.5741	16
دالة	8.626	.88310	1.8889	.93705	1.9074	17
دالة	7.763	1.01698	2.1481	.88310	1.8889	18
دالة	8.742	.81757	1.5370	1.01698	2.1481	19
دالة	11.306	.62696	3.3889	.81757	1.5370	20
دالة	1.820	.89587	3.0926	.62696	3.3889	21
دالة	5.561	1.09315	2.7778	.89587	3.0926	22
دالة	3.711	1.04293	2.3148	1.09315	2.7778	23
دالة	4.140	1.13532	2.6481	1.04293	2.3148	24
دالة	6.086	1.14498	2.4815	1.13532	2.6481	25
دالة	7.714	1.11106	2.5370	1.14498	2.4815	26
دالة	4.361	1.17881	2.6852	1.11106	2.5370	27
دالة	5.715	.97003	2.2407	1.17881	2.6852	28

٢. أسلوب الاتساق الداخلي:

يستعمل هذا الأسلوب لمعرفة فيما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس (الكبيسي، ٢٠١٠: ٤٦)؛ إذ إنَّ مؤشر الاتساق الداخلي للمقياس يقيس علاقة فقرات المقياس بالدرجة الكلية؛ إذ إنَّها تستعمل لتحديد مدى تجانس فقرات المقياس، وكذلك تستعمل في تحديد موقع كلِّ فقرة من فقرات المقياس و تم حساب اسلوب الاتساق الداخلي كالآتي:-

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

تمَّ حساب درجة كلِّ فقرة من الفقرات ومدى ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، إذ استخدم الباحث (معامل ارتباط بيرسون) باستعمال عينة التحليل الإحصائي للفقرات، التي تكونت من (٢٠٠) طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج أنَّ الفقرات جميعها ذات دلالة إحصائية؛ لأنَّها أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠,١٣٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨)، والجدول (٣) يوضح ذلك:

الجدول (٣) القيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الأشفاق الذاتية

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
1	0.263	دالة	17	0.350	دالة
2	0.326	دالة	18	0.332	دالة
3	0.276	دالة	19	0.299	دالة
4	0.246	دالة	20	0.231	دالة

دالة	0.359	21	دالة	0.385	5
دالة	0.362	22	دالة	0.288	6
دالة	0.262	23	دالة	0.341	7
دالة	0.235	24	دالة	0.312	8
دالة	0.321	25	دالة	0.253	9
دالة	0.369	26	دالة	0.349	10
دالة	0.287	27	دالة	0.343	11
دالة	0.280	28	دالة	0.266	12
			دالة	0.244	13
			دالة	0.317	١٤
			دالة	0.337	١٥
			دالة	0.218	١٦

ب - علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال:

تَمَّ حساب درجة كُلِّ فقرة من الفقرات ومدى ارتباطها بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه، اذ استخدم الباحث (معامل ارتباط بيرسون) باستعمال عينة التحليل الإحصائي للفقرات، التي تكونت من (٢٠٠) طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج أنَّ الفقرات جميعها ذات دلالة إحصائية؛ لأنها أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠,١٣٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨)، وهذا يشير الى ان هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين درجة الفقرة وارتباطها بالدرجة الكلية لمجالها والجدول (٤) يوضح ذلك:

الجدول (٤)

القيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة وارتباطها بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

المجال الرابع رعاية الذات		ت	المجال الثالث فهم الذات		ت	المجال الثاني اللطيف بالذات		ت	المجال الاول العقلي		ت
معامل الارتباط	الدالة		معامل الارتباط	الدالة		معامل الارتباط	الدالة		معامل الارتباط	الدالة	
562,0	دال	1	643,0	دال	1	478,0	دال	1	0,459	دال	1
668,0	دال	2	728,0	دال	2	452,0	دال	2	427,0	دال	2
0,569	دال	3	540,0	دال	3	445,0	دال	3	396,0	دال	3
660,0	دال	4	566,0	دال	4	453,0	دال	4	479,0	دال	4
539,0	دال	5	620,0	دال	5	537,0	دال	5	448,0	دال	5
0,455	دال	6	0,547	دال	6	0,543	دال	6	0,551	دال	6
0,399	دال	7	0,389	دال	7	0,411	دال	7	0,433	دال	7

ج - مصفوفة ارتباط مجالات مقياس الأشفاق الذاتي:

تم استخراج الترابطات الداخلية لكل مجال مع المجالات الأخرى من المقياس باستخدام (معامل ارتباط بيرسون)، وبعد تحليل البيانات إحصائياً وجد الباحث ان جميع معاملات الارتباط موجبة ذات دلالة احصائية بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,١٣٨) عند درجة حرية (١٩٨) ومستوى (٠,٠٥) والجدول (٥) يوضح ذلك:

الجدول (٥) مصفوفة ارتباط مجالات مقياس الأشفاق الذاتي

المجال	العقلي	اللفظ بالذات	فهم الذات	رعاية الذات
العقلي	1	0,353	0,239	0,296
اللفظ بالذات	0,353	1	0,241	0,310
فهم الذات	0,239	0,241	1	0,294
رعاية الذات	0,296	0,310	0,294	1

خصائص السايكومترية القياسية للمقياس:

يشير أغلب المتخصصون في القياس التربوي والنفسي إلى أن الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس ذات أهمية كبيرة في تحديد قدرته على قياس ما وضع لقياسه قعلاً، ومن هذه الخصائص (الصدق والثبات). وسيقدم الباحث آلية استخراج الخصائص السايكومترية لمقياس الأشفاق الذاتي وعلى النحو الآتي:

أولاً: صدق المقياس:

يعد الصدق من أهم الخصائص السايكومترية القياسية التي يجب أن تتوفر في المقياس التربوية النفسية لأنه بشير إلى ما إذا كان المقياس يقيس ما صُمم أصلاً لقياسه، أي أنه مقياس يعطي درجة تعد انعكاساً أو تمثيلاً لقدرة الفرد (ربيع، ٢٠٠٩: ١١٣) وقد أرتأى الباحث استخراج نوعين من الصدق لفقرات مقياس الأشفاق الذاتي وفيما يلي شرحاً وافياً لهذين النوعين:

١- الصدق الظاهري (السطحي):

عرض الباحث المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس للتأكد من صلاحية التعليمات والفقرات وملائمتها لقياس ما أعدت لقياسه، وقد اتفقوا على صلاحية الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه باستثناء تعديلات يسيره جداً في صياغة بعض الفقرات وقد حصلت الفقرات جميعها على موافقة الخبراء.

٢- صدق البناء (صدق المفهوم)

أن صدق المفهوم عبارة عن خاصية أو سمة لا يمكن ملاحظتها مباشرة ولكن يمكن الاستدلال عليها من النظرية المتنبئة (المنيزل والعنوم، ٢٠١٠: ١٥٦). وعندما تتطابق النتائج التجريبية مع الافتراضات النظرية يعد ذلك مؤثراً على صدق المقياس وتعد الأداة الحالية صادقة بنائياً.

ثانياً: ثبات المقياس (الاتساق الداخلي): يعد الثبات من الخصائص التي ينبغي التحقق منها في الاختبارات التربوية والنفسية لأن حساب الثبات يعطي مؤشراً على دقت الاختبار وتجانسه في قياس الخاصية المدروسة)

(Zielaer, 1997:77)، وقد حسب الباحث معامل الثبات بطريقتين (أعادة الاختبار) و (معادلة الفا - كرونباخ) ..

أ- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار:

تتلخص هذه الطريقة بتطبيق اختبار على مجموعة من الأفراد، ثم يعاد تطبيقه على المجموعة ذاتها، على أن يتم تحديد الفترة الزمنية الفاصلة بين الاختبارين. ويتم حساب معامل ارتباط بيوسون بين التطبيقين الأول والثاني، ويشير معامل الارتباط إلى ثبات الاختبار، أي يشير إلى استقرار أداء أفراد العينة عبر الفاصل الزمني عن طريق أداء أفراد العينة في الاختبار الأول والثاني، إذ يعد من أبسط الطرق المتبعة لتعيين معامل الثبات. استخرج الباحث معامل الثبات بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) عن طريق تطبيق المقياس على أفراد عينة مؤلفة من (٣٠) طالباً وبعد مرور فترة زمنية بحدود أسبوعين إذ تم تطبيق المقياس على أفراد العينة نفسها مرة أخرى ثم يتم حساب (معامل ارتباط بيرسون) بين درجات الطلاب في الاختبار الأول والثاني وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨) وهو يدل على أن معامل ثبات المقياس يتمتع بثبات جيد.

ب. معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي: ((Coefficient Cronbach -Alpha))

تقوم هذه الطريقة على أساس حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس جميعها على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته، إذ تم استخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفا كرونباخ، ذلك إن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف (Nunnally, 1978:230). يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي للمقياس وهو الثبات الذي يبين قوة الارتباط بين فقرات المقياس (ثورندايك وهجين، ١٩٨٦: ٧٨). وبتطبيق معادلة ألفا كرونباخ على البيانات المستعملة في الثبات تم استخراج معامل ثبات مقياس استجابة الحزن البالغ (٠,٨٢) وهو معامل ثبات جيد.

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على الاشفاق الذاتي لدى الطلبة الأيتام في المرحلة الإعدادية للصف الخامس العلمي: للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات العينة البالغ عددها (٢٠٠) طالب وطالبة، إذ بلغ (٨٥,٨) درجة بانحراف معياري مقداره (١٢,٣٨)، أما المتوسط الفرضي فقد بلغ (٩٠) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٨,٠٤٨) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩)؛ مما يشير إلى أن عينة البحث لديهم اشفاقاً ذاتياً، والجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لأفراد عينة البحث على مقياس الأشفاق الذاتي

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
الاشفاق الذاتي	200	85.8	12.38	70	199	18.048	1.96	0.05	دال احصائياً

وتشير هذه النتيجة إلى أن الظروف الصعبة التي مرت على البلد من حروب وإرهاب وأزمات مختلفة وما خلفته من الألم وخبرات مؤلمة إذ أنه بدلاً من أن تقوض المجتمع العراقي وتؤثر على نسيجه الاجتماعي جعلت منه مجتمعاً يشعر أفرادها بأن الجميع معرض لتلك الخبرات المؤلمة مما عزز الإنسانية المشتركة لديهم وهي إحدى أبعاد الأشفاق الذاتي، وقد أكسبت الطلبة الأيتام العديد من استراتيجيات التعامل مع تلك الظروف بعيداً عن القسوة على الذات مندفعين نحو الحياة متحدين الصعاب وأن الحياة يجب أن تستمر كي تكتمل مسيرتهم (حاجم، ٢٠١٨: ٩٦).

الهدف الثاني : التعرف على الأشفاق الذاتي لدى الطلبة الأيتام في المرحلة الإعدادية للصف الخامس العلمي تبعاً لمتغير الجنس (الذكور - الإناث):

للتحقق من هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددهم (١٠٠) طالب، وعينة الإناث البالغ عددها (١٠٠) رطالبة، إذ بلغ متوسط عينة الذكور (٨٦,٠٠) بانحراف معياري مقداره (١٢,٠٦٢) وبلغ متوسط عينة الإناث (٨٥,٦٧) بانحراف معياري مقداره (١٢,٣٨٩)، ولاختيار الدلالة الإحصائية تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,١٩١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، تبين أنها غير دالة إحصائياً مما تشير إلى أن أفراد عينة البحث من الذكور والإناث لا يختلفون في امتلاك الأشفاق الذاتي والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس الأشفاق الذاتي بحسب الجنس (الذكور - الإناث).

الرتابة العسكرية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
				المحسوبة	الجدولية		
الذكور	100	86.00	12.062	0.191	1.96	0.05	دالة إحصائية
الإناث	100	85.67	12.389				

ويفسر الباحث هذه النتيجة أن الطلبة الأيتام ذكوراً أو إناثاً ينحدرون من نفس البيئة الثقافية والاجتماعية التي تزودهم بنفس الخبرات والمواقف تقريباً لذلك فإن الخبرات تتشابه، مما جعل الطلبة بغض النظر عن الجنس أكثر راحة ولطفاً وتوازن انفعالي عندما يمرون بخبرات مؤلمة والصلح مع ذواتهم ولديهم الرغبة في مواصلة دراستهم ومسيرتهم وهم يمتازون بأنهم أكثر توافقاً مع أنفسهم والآخرين كما أنهم يمنحون أنفسهم الشعور بالرضا عن الحياة وخاصة عندما يتعرضون لموقف سيء أو فشل أو معاناة ما. (عبيد وهديّة، ٢٠٢١: ٢٥٣).

التوصيات

- ١- دراسة الأشفاق الذاتي لدى الطلبة الايتام في مراحل دراسية أخرى كطلاب المرحلة المتوسطة.
- ٢- اشراك الطلبة الايتام في المرحلة الإعدادية في الأنشطة التي تهدف إلى مواجهة مواقف الحياة الضاغطة والتغلب عليها مما يزيد من شعورهم بالأشفاق الذاتي وجعلهم أكثر صموداً وتمتعاً بصحة نفسية سوية.
- ٣- تصميم برنامج ارشادي لتنمية الأشفاق الذاتي لدى الطلبة الأيتام في المرحلة الإعدادية للتخفيف من الضغوط الحياتية وكيفية التعامل معها.

❖ المقترحات:

١. على أعضاء هيئة التدريس في المدارس تهيئة الجو النفسي الملائم للطلبة الايتام بعيداً عن القلق والخوف وهذا يساعد على تنمية الاشفاق الذاتي لديهم.
٢. التأكيد على ولي الأمر القائم على تربية الطالب اليتيم بضرورة دعم الأبناء وتشجيعهم من أجل زرع الثقة في نفوسهم.
٣. التركيز على المتغيرات النفسية الايجابية الأخرى بالإضافة إلى متغير الأشفاق الذاتي كالمهارات الاجتماعية والتي من شأنها أن تزيد من قدرة الطالب اليتيم في المرحلة الإعدادية على التعايش مع المعاناة ومواجهة حالات الأحباط والخوف والقلق.

المصادر

- أبو هاشم، السيد (٢٠٠٤): سيكولوجية المهارات، القاهرة، زهراء الشرق.
- آدم، بسماء والشيخ، كنان (٢٠١٨): الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية- سلسلة الأدب والعلوم الإنسانية (١)، ٤٥-٧٢.
- الأمام، مصطفى محمود (١٩٩٢): علم النفس الخواص، دار الفكر، بغداد.
- الأنصاري، بدر محمد (١٩٩٨): التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات، جامعة الكويت، المجلس العلمي، الكويت، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- حاجم، خالد أحمد (٢٠١٨): المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد.
- حسن، آيات محمد وحسين، ثريا علي (٢٠٢١): قياس الاشفاق الذاتي لدى كبار السن، مجلة كلية الآداب جامعة بغداد، العدد ١٣٧، ملحق (٢).
- خصاونة، امنة حكمت (٢٠١٨): مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة اربد من وجهات نظرهم، مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي عشر، العدد ٣١ اب ٢٠٢٠.

ربيع، محمد شحاته (٢٠٠٩): المرجع في علم النفس التجريبي، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

زهران، حامد عبد السلام (١٩٧٧): علم نفس النمو، ط٤، القاهرة.

سليم، عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٨): أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الارشاد النفسي، (٥٥)، ١٣٣-٢٢٣.

الشربيني، منصور السيد كامل (٢٠١٦): نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٦ (٥) / ١٥٣-٢٢٥.

شوكة، حنان كاظم (٢٠١٥): الشفقة الذاتية وعلاقتها بالمقبولية لدى النساء الأرامل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

عبد الرحمن ، محمد السيد والعميري، علي سعيد والعاسمي، رياض نايل والضبع، فتحي عبد الرحمن، (٢٠١٥): مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية، القاهرة، دار الكتاب الحديث.

عبد الملا، محمد الصافي عبد الكريم (٢٠٢٠): دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والمرونة النفسية في خفض أعراض الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، الإسكندرية، مصر.

عبيد ، فتحية فرج وهدي، هدى فرج (٢٠٢١)، الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة طرابلس، مجلة كلية التربية، العدد الواحد والعشرون، أبريل.

عبيد، فتحية فرج وهدي، هـ. العاسمي، رياض نايل (٢٠١٤): الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٣٠، العدد الأول.

العبيدي، عفرأ (٢٠١٧) الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم الاجتماعية، ١٤-٥٥، العراق.

علام، سمر فاروق (٢٠١٦) : النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، مصر، ٢٦ (١)، ٨٥-١٨٥.

علوان، عمار عبده (٢٠١٦): الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها، المجلة الدولية التربوية، ٥ (٩)، ٢٢-١.

علي ، سماح توفيق احمد (٢٠٢٣) : الشفقة بالذات كمؤشر معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابية لدى عينة من المراهقين اليتامى، مجلة كلية الاداب بقنا ، جامعة جنوب الوادي، العدد ٥٨.

عمار، طاهر سعد حسن (٢٠١٢): الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بالاكتئاب لدى الشباب، دراسة تنبؤية، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد (٣١).

قنديل، شاكر عطية (٢٠١٧): السلوك الجانح لدى مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية دوافعه وأساليب علاجه، بحث منشور بالمؤتمر الدولي الرابع عشر لمركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ٩٥١-٩٥٢.

الكبيسي، وهيب مجيد (٢٠١٠): الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية، ط١، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي للنشر، بيروت- لبنان.

ملحم ، سامي محمد (٢٠٠٦) : القياس والتقويم والاحصاء التربوي والنفسي، دار المسيرة ، عمان، الأردن.
ملحم، سامي محمد (٢٠١٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة السادسة، عمان، دار المسيرة للتوزيع والنشر والطباعة.

المنشاوي، عادل محمود (٢٠١٦): نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود لدى الطالب، مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية، ٢٦ (٥) ، ١٥٣-٢٢٥.

المنيزل، عبد الله فلاح والترك، سهى (٢٠٠٩): أثر برنامج تدريبي للمهارات الاجتماعية في الذكاء الاجتماعي عن عينة من اليتام في دور الرعاية الاجتماعية، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٦، ١-٣٣.

المنيزل، عبد الله فلاح والعثوم، عدنان يوسف (٢٠١٠): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، دار أثراء، عمان.

النعيمي، مهدي محمد عبد الستار (٢٠١٤): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق.

وزارة التربية (١٩٨١): المديرية العامة للتخطيط التربوي - الإحصاء، بغداد، العراق.

References

- Abu Hashem, Al-Sayed (2004): **The Psychology of Skills**, Cairo, Zahraa Al-Sharq.
- Adam, Basma, and Sheikh, Kinan (2018): **Self-compassion and its relationship to psychological happiness**, a field studies on a sample of Damascus University students, Tartous University Journal for Research and Scientific Studies - Series of Literature and Human Sciences (1), 45-72.
- Al-Ansari, Badr Muhammad (1998): **Optimism and Pessimism, Concept, Measurement and Connections**, Kuwait University, Scientific Council, Kuwait, Committee on Authorship, Arabization and Publishing.
- Al-Imam, Mustafa Mahmoud (1992): **Private Psychology**, Dar Al-Fikr, Baghdad
- Hajim, Khaled Ahmed (2018): **Motivational Beliefs and their Relationship to Full Psychological Existence and Self-Compassion among University Students**, Unpublished PhD Thesis, University of Baghdad.
- Hassan, Ayat Muhammad and Hussein, Soraya Ali (2021): **Measuring self-compassion among the elderly**, Journal of the College of Arts, University of Baghdad, Issue 137, and Appendix (2).

- Rabi`, Muhammad Shehata (2009): **Reference in Experimental Psychology**, 1st Edition, Dar Al-Masira for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan.
- Selim, Abdel Aziz Ibrahim (2018): **Personality authenticity and its relationship to self-compassion and spiritual orientation in life among postgraduate students who excel academically at the Faculty of Education**, Damanhour University, Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University, Psychological Counseling Center, (55), 133-223 .
- El-Sherbiny, Mansour El-Sayed Kamel (2016): **A causal model of the interrelationships between self-compassion and both fatigue and academic resilience of the student teacher**, Journal of the Faculty of Education, University of Alexandria, 26 (5) / 153-225.
- Shoka, Hanan Kazem (2015): **Self-compassion and its relationship to acceptability among widowed women**, an unpublished master's thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University.
- Zahran, Hamed Abdel Salam (1977): **Developmental Psychology**, 4th edition, Cairo.
- Obaid, Fathiya Farag, and Hadiya, H. Al-Assimi, Riyad Nail (2014): **Self-compassion and its relationship to some personality traits among a sample of King Khalid University students**, Damascus University Journal, Volume 30, Issue 1.
- Abd al-Rahman, Muhammad al-Sayyid and al-Amiri, Ali Saeed and al-Asmi, Riyad Nayel and al-Dabaa, Fathi Abd al-Rahman, (2015): **The Compassion Scale Specifically**, a field studies to standardize the Compassion Scale Specifically on Arab Samples, Cairo, and Dar al-Kitab al-Hadith.
- Abdel Mulla, Mohamed El Safi Abdel Karim (2020): **An exploratory study of the interaction of self-compassion and psychological resilience in reducing symptoms of depression and psychological loneliness among mothers of children with autism disorder**, Higher Institute of Social Work, Alexandria, Egypt.
- Al-Obeidi, Afra (2017) **Self-compassion among university students in the light of some variables**, Journal of Social Sciences, 14-55, Iraq.
- Obaid, Fathiya Faraj and Hidayat, Huda Faraj (2021), **Self-compassion and its relationship to psychological resilience among students of the Faculty of Education**, University of Tripoli, Journal of the Faculty of Education, Issue 21, April.
- Allam, Samar Farouk (2016): **The structural model of the causal relationships between reflection, emotional regulation, and self-compassion among university students**, psychological studies, Egypt, 26 (1), 85-185.
- Alwan, Ammar Abdo (2016): **Self-compassion and guilt among juvenile delinquents who are deposited in the Social Observation House in Abha**, the International Educational Journal, 5 (9), 1-22.
- Ammar, Taher Saad Hassan (2012): **Full psychological presence and its relationship to depression among young people**, a predictive study, Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University, Issue (31).

- Qandil, Shaker Attia (2017): **The delinquent behavior of a group of high school students, its motives and methods of treatment**, research published at the Fourteenth International Conference of the Center for Psychological Counseling, Ain Shams University, pp. 951-952.
- Al-Kubaisi, Wahib Majeed (2010): **Applied Statistics in Social Sciences**, 1st Edition, Misr Mortada Iraqi Book Foundation for Publishing, Beirut - Lebanon.
- Melhem, Sami Muhammad (2010): **Research Methods in Education and Psychology, Sixth Edition**, Amman, Dar Al Masirah for Distribution, Publishing and Printing.
- Al-Minshaw, Adel Mahmoud (2016): **A causal model of the interrelationships between self-compassion and each of the fatigue and resilience of the student**, Journal of the Faculty of Education, University of Alexandria, 26 (5), 153-225.
- Al-Minzel, Abdullah Falah and Al-Atoum, Adnan Yousef (2010): **Research Curriculum in Educational and Psychological Sciences**, first edition, Dar Athraa, Amman.
- Al-Minzel, Abdullah Falah and Al-Turk, Soha (2009): **The effect of a training program for social skills on social intelligence on a sample of orphans in social care homes**, University of Sharjah Journal of Humanities and Social Sciences, 6, 1-33.
- Al-Nuaimi, Muhannad Muhammad Abd al-Sattar (2014): **Psychometrics in Education and Psychology**, Central Press, Diyala University, Iraq.
- Ministry of Education (1981): **General Directorate of Educational Planning - Statistics**, Baghdad, Iraq
- Anastrasi, A (1997): **Psychology Testins**, (4th ,ed), NewYork, Macmillan Publishing, INC.
- Beaumont, E.,&Martin, C.J.H(2016): **Heightening levels of compassion towards self and other through Use of compassionate mind training-** British journal of mindwifery, 24(11),777-786.
- Brown, B.(1999). **Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judgment within shambhala publications.**
- Ebel. R.L.(1972): **Essentials of Education measurement**, Englewood cliffs,prentice- Hall, New Jersey.
- Gilbert,P.(2005). **Cimpassion: Conceptualization presarch use inpsychotherapy**, New York, Roulledge.
- Leary, M.R.(2007): **Motivation alandemotional aspects of the self**, Annual review of psychology , 58, 317-344.
- Neff,K.D.(2003a):**Developmet and Validation of ascale to measure self-compassion and Identity**, 2,223-250.
- Thorndike, Lnd Hage(1986): **Measurement and Evaluation in psychology and Education(4ed)**, Macmillan publisher, New York, U.S.A.