

الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة

إعداد

أ.د / حسين حسن طاحون
قسم علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د / مختار أحمد الكيال
قسم علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ / أحمد جاب الله إبراهيم علي
باحث ماجستير - قسم علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة عين شمس

المستخلص:

تهدف الدراسة الحالية الي التعرف علي العلاقة بين شفقة الذات وفعالية الذات ، وكذلك معرفة اثر متغير النوع علي شفقة الذات لدي طلاب وطالبات الجامعة ، وتأتي أهمية الدراسة في مجالين الأهمية النظرية تعميق الأطر النظرية لمفهوم شفقة الذات بايضاح معناه وتراكيبه النوعية باعتباره أحد القوة الايجابية في البصمة الشخصية للأفراد وتتبع الأهمية التطبيقية في امكانية الاستفادة من نتائجها في اعداد برامج تدريبية واستراتيجيات لتنمية فعالية الذات لدي فئات عمرية مختلفة بالأسرة والمدرسة ومؤسسات العمل .وتحدد مشكلة الدراسة هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الشفقة بالذات وفاعلية الذات لدي طلاب وطالبات الجامعة ، هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الذكور ، متوسطات درجات الإناث علي أبعاد الشفقة بالذات ،تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية (٣٠٠) طالبا وطالبة وعينة الدراسة الأساسية (٣٦٤) طالبا وطالبة ، أدوات الدراسة من مقياس الشفقة بالذات من اعداد نيف (Neff,2003) وتعريب الباحث ومقياس فاعلية الذات من اعداد (هشام ابراهيم عبدالله ، وعصام عبداللطيف عبد الهادي) تقنين الباحث، واطهرت النتائج الدراسة توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الشفقة بالذات وفاعلية الذات لدي طلاب وطالبات الجامعة وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الذكور ، متوسطات درجات الإناث علي ابعاد مقياس الشفقة بالذات.

الكلمات المفتاحية : الشفقة بالذات - وعلاقتها بفاعلية الذات

self compassion and its relation to self-efficacy among university students

Prof.Dr. MoKhtar Ahmed El-Kyal
Department of Educational Psychology
Faculty of Education
Ain-Shams University

Prof.Dr. Hussein Hassan Tahon
Department of Educational Psychology
Faculty of Education
Ain-Shams University

Ahmed Gaballah Ibrahim Ali
Department of Educational Psychology
Faculty of Education
Ain-Shams University

Abstract:

Im portance of self compassion to achiene social , professional and studying succes self- compassion is considered one of the most important accesses to develop self –efficiency among university students The Problem Is thersastatistic relation related to self –compassion and its there astatistic relation between self –compassion and self –efficiency among university students The aims of study ; the Current study is adescriptive one that aims to define the relation between self compassion and self efficiency andalso helps to know the effect of sort change on fmself –compassion and this can be decided,

Theoretical importance of this study

This is the only Arabic study that is considered from the current research spoint of view helps to reveal the theoretical frame or theoretical thinking to the definition of self compassion dy showing its meaning and structure by considering it appositive power in the individual fingare prints of persons

the applicable importance of the study importance of study application, this study currently enables us to bon fite from its results in preparing training programs and devolpment stratigies Sample of the study tools It has been applied on an inquisitive sample of (300) Sample of the study ;consists of 364 students from the faculty of education in qena south vally university

The results of study There are lation of statistic indication between self –compassion and self –efficiency among university students There is aconnection of statistic indication between the average mark level of males and those of femeles on the scale dimensions of self -compassion

Keyword: compassion - Self- Efficacy Self

مقدمة

يعد طلاب الجامعات عماد الأمة بشكل عام وزهرة المجتمع بشكل خاص، وتهتم معظم الدراسات بطلبة الجامعة لما لهم من الأثر في الحياة والتأثير في المجتمع فهم قادة الغد ومؤسسو المجتمع في مجال العلم، ونجاح طلبة الجامعة يعتمد في الدرجة الأولى علي كيفية تفاعلهم مع الأحداث والأشخاص المحيطين بهم، واهتمت الكثير من الدراسات بالطلبة الجامعيين ووجهت الاهتمام بالدرجة الأولى علي المتغيرات التي تؤثر علي مستوي التحصيل الأكاديمي لديهم وبدأت تسود الآن البحوث التي تربط بين قدرات الفرد العقلية وصحته النفسية وشعوره بالسعادة والرضا عن الحياة لما لها من الأهمية الكبيرة في حياة الطالب الجامعي.

ويشير العطف علي الذات إلي الميل إلي أن تكون واعياً ومتفهماً للذات وليس النقد القاسي أو الحكم علي الذات والعيوب الشخصية والظروف غير الملائمة تعامل بدقة وتفهم، ونيرة انفعالية تستخدم نحو الذات تكون لينة وداعمة بدلاً من نقد أنفسنا بلا هوادة لكوننا غير ملائمين فإن الشفقة علي الذات تعني قبول حقيقة أننا غير كاملين، بالمثل عندما تكون الظروف الحياتية صعبة فإن الناس الشفوقين علي الذات يتجهون للداخل لمواساة أنفسهم بدلاً من القسوة عليها (Neef , 2003,225).

واحتلت الذات ولا تزال مكانة محورية في نظريات الشخصية ونظرية التعلم الاجتماعي وفاعلية الذات هي أحد المفاهيم المرتبطة بالتوافق والصحة النفسية كما ترتبط بالقدرة علي اتخاذ القرار وتقوية صورة الذات والسعي لتحقيق فهم أفضل من الفرد لانفعالاته ومعتقداته وقيمه كما تحقق الشعور بالمعني والهدف من الحياة وتحقيق توجه أكبر نحو المستقبل . (أماني عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة محمد شند ٢٠١٣، ٣).

لذلك يهدف البحث الحالي إلى تحديد العلاقة بين الشفقة بالذات وفاعلية الذات لدى

طلاب الجامعة

مشكلة الدراسة

تحددت مشكلة الدراسة الحالية في بحث العلاقة بين شفقة الذات وفاعلية الذات ، حيث تؤكد نتائج العديد من الدراسات أهمية شفقة الذات لتحقيق النجاح الدراسي والاجتماعي والمهني، كما أن شفقة الذات تعد من المداخل المهمة لتنمية الفاعلية الذاتية لذلك انبثقت مشكلة الدراسة الحالية من خلال محورين يمكن تلخيصها في الآتي :

١- المؤشر الدال علي أهمية دراسة الشفقة بالذات.

الشفقة بالذات هي القدرة على تحمل المشاعر ومعاناة الذات والإحساس بالدفء والارتباط والاهتمام، ولأنها أنها تتضمن ثلاث مكونات تتمثل رقة الذات حيث القدرة على التعامل مع الذات برعاية وليس بالحكم القاس عليها والإنسانية الشاملة وتعني أن عدم الكمال هو حق مشترك في خدمة البشر وأخيراً يقظة الذهن أي التعامل مع الخبرة الذاتية بوجهه نظر متوازنة وليس المبالغة في وصف المعاناة بطريقة درامية فمن الأهمية بمكان أن تولي لهذه المكونات أهميتها في بناء الشخصية السوية. (fillip, 2010,757)

٢- المؤشر الدال علي أهمية دراسة الشفقة بالذات وفاعلية الذات.

كشفت نتائج بعض الدراسات عن وجود علاقات دالة بين شفقة الذات وفاعلية الذات، فمثلاً أظهرت دراسة (Murat iskender (2009 وجود علاقة ايجابية بين العطف علي الذات والوعي بالإنسانية المشتركة ويقظة الذهن وفاعلية الذات والسيطرة علي التعليم والتي تبدو معقولة ومنطقية، وأظهرت نتائج (Smeets, Elke; Neff, Kristin; Alberts, Hugo) (Peters, Madelon2014) ان تنمية الشفقة الذاتية يؤدي الي زيادة كبيرة في العاطفة واليقظة الذهنية والتفائل وفاعلية الذات بشكل ملحوظ .

وتتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على الأسئلة الآتية:

- ١) هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة الذات وفاعلية الذات لدي طلاب وطالبات الجامعة؟!
- ٢) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في شفقة الذات بين طلبة وطالبات الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) ؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين شفقة الذات وفاعلية الذات ، وكذلك معرفة أثر متغير النوع على شفقة الذات، وهو ما يمكن تحديده في النقاط الآتية:

- ١) تحديد العلاقة التي تجمع بين كلاً من شفقة الذات وفاعلية الذات لدي طلاب وطالبات الجامعة.

(٢) تحديد إذا ما كانت الشفقة بالذات تختلف باختلاف النوع (ذكور - إناث)
أهمية الدراسة

أ- الأهمية النظرية للدراسة:

يمكن أن تسهم نتائج البحث الحالي في طرح إطار نظري يناقش متغيرات الشفقة بالذات وفاعلية الذات.

• تعميق الأطر النظرية لمفهوم شفقة الذات بإيضاح معناه وتراكيبه النوعية باعتباره أحد القوة الإيجابية في البصمة الشخصية للأفراد وكيفية قياسه من خلال المقاييس الذي أعده الباحث للشفقة بالذات .

ب- الأهمية التطبيقية للدراسة:

تتبع الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية من عدة اعتبارات أهمها:

• تكمن أهمية الدراسة الحالية في إمكانية الاستفادة من نتائجها في إعداد برامج تدريبية واستراتيجيات لتنمية فعالية الذات لدى فئات عمرية مختلفة بالأسرة والمدرسة ومؤسسات العمل.

• تفيد هذه الدراسة أولياء الأمور، والمرشدين ، والمدرسين ، والمربين ، في توفير البيئة المناسبة لمواجهة القلق والمساعدة علي نمو فاعلية الذات بشكل سليم.

مصطلحات الدراسة

فاعلية الذات :

هي قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما، والقدرة على التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته وإصدار التوقعات الذاتية نحو كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد والكفاح والمثابرة لتحقيق ذلك النشاط (بانديرا Bandura، ١٩٧٧) وتتحدّد في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الفعالية العامة للذات بمكوناته الفرعية (المبادأة في السلوك، والثقة بالذات، والمثابرة في مواجهة العقبات) والدرجة الكلية له.(هشام إبراهيم عبدالله وعصام عبداللطيف، ٢٠١٤، ٧)

الشفقة بالذات:

عرفت (Neef , 2003) الشفقة بالذات علي أنه مكون من ثلاثة أبعاد رئيسية داخلية الإرتباط تنبدي إثناء أوقات الألم والفشل وكل منها عبارة عن متصل يمتد بين قطبي الإيجابية والسلبية وهي:

أ- كون المرء عطوفاً ومتفهماً لذاته مقابل انتقادها .

ب- النظر لكون الفرد عرضةً للخطأ كجزء من ظروف إنسانية أشمل مقابل الخبرة.
ج- تجنبني المشاعر وانفعالات الذات في وعي يقظ مقابل التجنب والإفراط في المطابقة أو التوحد معها. (Neef , 2003,224)

الإطار النظري و الدراسات السابقة : المحور الأول: الشفقة بالذات

ويُعرّف (نيف) الشفقة بالذات Self-Compassion علي أنها شعور داخلي بالألم الانفعالي وشعور بالتأثير الإيجابي تجاه هذا الألم، كما تصف (نيف) الشفقة بالذات كما لو أن الشخص تأثر بالألم الشخصي بلا كونه غير متصل به كما يصفه كما لو أنه متصل بالشفقة والأهتمام بالآخرين وتتضمن الشفقة بالذات بحسب نيف إدراك معاناة الآخرين وأن كل البشرية يستحقون الشفقة . (Neff ,2007 , 145)

وتعرف بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الشفقة بالذات بأبعاده التالية: اللطف بالذات مقابل الحكم النقدي للذات، والحس الإنساني المشترك مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات. وتعرف بأنها عاطفة تتجه للداخل وهي تشير إلي القدرة علي معالجة مشاعر الذات ومعاناتها بإحساس من الدفء والارتباط والاهتمام (Neff, 2010 , 2) .

أبعاد الشفقة بالذات

أولاً : العطف علي الذات (Self-Kindness) :

حيث يكون المرء عطوفا ومتفهما لذاته مقابل انتقادها (Neff,2003,224) كما يتضمن هذا البعد كون المرء (الفرد) ذي دفاء انفعالي ولا يحكم بقسوة علي ذاته وذلك بدلاً من محاكمة الذات Self-Judgment (Neff,2003,312-318)

ثانياً- الإنسانية المشتركة (Common Humanity): النظر لكون الفرد عرضةً للخطأ كجزء من ظروف إنسانية أشمل مقابل الخبرة (Neff,2003,224)

ثالثاً: اليقظة الذهنية (mindfulness):

تبنى المشاعر وانفعالات الذات في وعي يقظ مقابل التجنب والإفراط في المطابقة أو التوحد معها .وتعرفها نيف (neef,2003,224).

المحور الثاني: فاعلية الذات

يُشير مفهوم فاعلية الذات الذي طوره (بأندورا Bandura, 1994) من خلال نظريته عن التعلم الاجتماعي إلي " اعتقاد الأشخاص بشأن قدراتهم علي تحقيق مستويات محددة من الأداء، والتي من شأنها أن يكون لها تأثير علي الأحداث التي تؤثر في حياتهم

الدراسات السابقة :

ودراسة (MURAT Iskender 2009)

هدفت الدراسة الحالية إلي تحديد الفروق بين الجنسين في شفقة الذات وفعالية الذات والاعتقاد الخاص بسيطرة المتعلم، وتكونت عينة الدراسة من (390) من طلاب الجامعة والذين أكملوا مجموعة استبيانات شملت مقياس شفقة الذات ، مقياس الفعالية الذاتية ، ومقياس التحكم في المعتقدات حول التعلم ، ومن (أهم نتائجها) عدم وجود فروق دالة إحصائية في شفقة الذات وفعالية الذات والسيطرة علي الاعتقاد حول التعلم .

ودراسة (Lelandst . Charles ,2010)

بعنوان دراسة تجريبية العلاقة بين اليقظة الذهنية والشفقة بالذات ومتغيري فاعلية الذات ووجهة الضبط وبحث الدراسة الحالية عن العلاقة بين الشفقة بالذات واليقظة الذهنية والمتغيرات النفسية ووجهة الضبط وفاعلية الذات وتكونت عينة الدراسة من (101) طالبا شمال غرب المحيط الهادي وأوضحت نتائج الدراسة قوة العلاقة بين اليقظة الذهنية والشفقة بالذات.

و دراسة (Caroly Wilcomb، 2015 Sousa, Champika, Pika)

بعنوان يقظة الذهن وفاعلية الذات وشفقة الذات ومتغير الجنس كمؤشر تنبؤي للاكتئاب وقلق المستقبل والضغط والسعادة النفسية بحث الدراسة اليقظة الذهنية وعلاقتها بالشفقة السلبية للذات (أي الحكم علي الذات ، العزلة) وفاعلية الذات كمؤشر تنبؤي لقلق المستقبل والاكتئاب والسعادة النفسية وتكونت عينة الدراسة من (204) طالبا ، وأوضحت النتائج أن العلاقة بين العزلة والحكم علي الذات كمؤشر للاكتئاب ويقظة الذهن ورقة الحكم كمؤشر لقلق المستقبل والعلاقة بين رقة الحكم والوعي الذاتي وفاعلية الذات والجنس كمؤشرات للسعادة النفسية وفاعلية الذات وشفقة الذات أيضاً كمؤشرات للسعادة النفسية وأهمية يقظة الذهن ، ورقة الحكم علي الذات كمتنبأ للتكيف وعدم الضغوط.

الطريقة و الإجراءات :

أولاً : منهج الدراسة

اعتمد الباحث في إجراء الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يقوم

على وصف الظاهرة محل الدراسة .

ثانياً : عينة الدراسة ١. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت العينة استطلاعية قوامها (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب جميع الفرق بكلية التربية جامعة جنوب الوادي بقنا - جامعة جنوب الوادي منهم (٩٧) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية و(٢٠٣) من التخصصات الأدبية ، وبلغ متوسط أعمارهم (٢١) سنة ، وانحراف معياري للعمر قدرة (٠,٥٦٠) سنة واستخدمت هذه العينة بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة من والجدول التالي رقم (١) يوضح خصائصها.

جدول (١)

يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

المجموع	طالبات	طلبة	الفرقة
٢٦	١٠	١٦	الأولي
٦٤	١٦	٤٨	الثانية
١٦٠	٣٣	١٢٧	الثالثة
٥٠	١٢	٣٨	الرابعة
٣٠٠	٧١	٢٢٩	المجموع

٢. عينة الدراسة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٦٤) طالباً وطالبة عدد الطلاب (٢٤٣) وعدد الطالبات (١٢١) منهم (١٠٠) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية و(٢٦٤) من التخصصات الأدبية من طلبة كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي وتم تحديد حجم العينة إحصائياً من المجتمع حيث كان المتوسط الزمني قدره (٢١) سنة. بانحراف معياري قدره (٠,٥١٤) جدول (٢)

جدول (٢)

يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية

المجموع	طالبات	طلبة	الفرقة
١٦	٧	٩	الأولي
٦٨	٢٤	٤٤	الثانية
١٩٧	٦١	١٣٦	الثالثة
٨٣	٢٩	٥٤	الرابعة
٣٦٤	١٢١	٢٤٣	المجموع

ثالثاً: أدوات الدراسة الأساسية

١- مقياس الشفقة بالذات: Self-Compassion Scale من إعداد نيف (Neff,2003) وتعريب الباحث .

٢- مقياس فاعلية الذات Self -Efficacy scale إعداد الباحثان (هشام إبراهيم عبد الله، وعصام عبد اللطيف عبد الهادي) .
وفيما يلي عرضاً لهذه المقاييس:

١- مقياس الشفقة بالذات: Self-Compassion Scale من إعداد نيف (Neff,2003) وتعريب الباحث .

أعدت المقياس (نيف) والذي يتكون من (٢٦) عبارة تقريرية، تشتمل على ثلاثة أبعاد أساسية موزعة على ستة أبعاد فرعية، وهي:

١- اللطف بالذات Self-Kindness أحاول أن أكون رقيقاً بنفسني عندما تواجهني مشكلة ما، في مقابل الحكم الذاتي Self-Judgment عندما أمر بظروف صعبة، غالباً ما أكون قاسياً مع نفسي لدرجة الحزم.

٢- الإنسانية العامة (المشتركة) Common Humanity عندما أشعر بالنقص في موقف ما أذكر نفسي بأن تلك المشاعر موجودة لدى معظم الناس في مقابل العزلة Isolation يأخذني الشعور بالعزلة عندما أفكر في أخطائي.

٣- اليقظة العقلية Mindfulness عندما يزعجني شيء ما، أحاول أن أجعل انفعالاتي متوازنة في مقابل التوحد المفرط مع الذات Over-Identification عندما أشعر بالإحباط يستحوذ على تفكيري بأن كل شيء سيء.
خطوات تعريب وتطبيق المقياس :

١ - قام الباحث بمراجعة الترجمة بدقة وذلك بمساعدة عدد من المتخصصين في اللغة الإنجليزية عددهم (٦) ، ثم عرضها علي ثلاثة من المتخصصين في اللغة العربية للتحقق من تطابق معني المفردات في اللغتين الإنجليزية والعربية

٢ - عرض المقياس في صورته الأولية علي عدد من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية (١٦) محكماً، وقد أخذ الباحث بآراء هؤلاء المحكمين وقد أدي هذا الإجراء إلي تعديل بعض عبارات المقياس التي أشار إليها المحكمين . والجدول (٣) يوضح ذلك :

جدول (٣)
مفردات المقياس قبل وبعد تعديل آراء المحكمين

م	المفردة قبل التعديل	المفردة بعد التعديل
١	أحاول أن تكون متفهماً وصبوراً نحو الجوانب لكن لا أحبها من شخصيتي	أحاول أن أكون متفهماً نحو الجوانب التي أحبها من شخصيتي
٤	إنني أتسامح عن عيوبي غير الملائمة لدي	أكتشف عيوبي بسرعة وأحاول تعديلها
٦	عندما أنظر إلي جوانب التي لا أحبها أشعر بالإحباط	عندما أنظر إلي جوانب التي أحبها في نفسي أشعر بالإحباط
٨	استطيع أن أكون بارداً نوعاً نحو نفسي عندما أشعر بالمعاناة	استطيع أن أكون هادئاً نحو نفسي عندما أشعر بالمعاناة
٩	أنا لا أوافق واحكم بقصوي علي عيوبي غير الملائمة في شخصيتي	أوافق واحكم بقسوة علي عيوبي
١٥	عندما أفضل في شئ مهم لي أميل إلي الشعور بالوحدة في ظروف فشلي	عندما أفضل في مهمه حياتيه أميل إلي الشعور بالوحدة
٢٠	عندما أشعر بهبوط معنوياتي أحاول أن لأدرس مشاعري بفضول وانفتاح	عندما أشعر بمعنوياتي أحاول أن ادرس مشاعري بفضول وانفتاح
٢٢	عندما أفضل في شئ مهم بالنسبة لي أحاول أن أحافظ علي الأشياء في منظورها	عندما أفضل في تحقيق اهدافي أحاول مرة أخرى
٢٥	عندما يحدث شئ مؤلم أميل إلي إبعاد هذا الحادث والقليل من نسبتي	عندما اتعرض إلي مواقف مؤلمة أحاول أن اتناسها
٢٦	عندما أفضل في شئ مهم بالنسبة لي أصبح منهكاً بمشاعر عدم الملائمة	عندما أفضل في شئ مهم بالنسبة لي أصبح منهكاً بمشاعر عدم التفاؤل

طريقة تصحيح المقياس:

يحتوي المقياس على (٢٦) مفردة، أمام كل مفردة خمسة اختيارات هي موافق بشدة، موافق، أحياناً غير موافق، غير موافق بشدة، تصحح وفق التدرج ١، ٢، ٣، ٤، ٥، للفقرات الموجبة والعكس في حالة الفقرات السلبية، تجمع درجات كل مستجيب في الفقرات لتحديد درجة الشفقة بالذات .

وتتراوح الدرجة على هذا المقياس بين (٢٦) درجة كحد أدنى إلى (١٣٠) درجة كحد أقصى. وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن المبحوث يشعر بأنه مشفق بذاته عندما يمر بخبرات مؤلمة أو حالات فشل. بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى أن المبحوث يكون أكثر قسوة على ذاته أو يبتعد ذاته في المواقف الضاغطة.

يوضح الجدول التالي توزيع العبارات الموجبة و السالبة على كل بعد :
توزيع العبارات الموجبة و السالبة على أبعاد مقياس الشفقة بالذات جدول(٤)

المجموع	أرقام العبارات السالبة	أرقام العبارات الموجبة	البعد
١٠	١١،١٢،١٦،٢٣،٢٦	٨،٢١،١،١٩،٥	اللفظ بالذات. في مقابل الحكم الذاتي
٨	٧،١٠،١٣،١٥،١٨	٣،٤،٢٥	الإنسانية العامة. في مقابل العزلة
٨	٩،١٤،١٧،٢٤	٢٠،٢٢،٢٦	اليقظة العقلية في مقابل التوحد المفرط مع الذات

الخصائص السيكومترية للمقياس :
أولاً : الصدق :

التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس الشفقة بالذات

هدفت هذه الخطوة إلي الكشف عن البنية العاملية Factorial Structure للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه ، و قد طبق الاختبار علي (٣٠٠) طالب و طالبة. و استخدم التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس (٢٦ مفردة) بطريقة المكونات الأساسية Principal Components (PC) لهوثلينج و التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax ، و اعتمد على محك كايزر Kaiser (لا تقل قيمة الجذر الكامن / القيمة المميزة Eigenvalue عن الواحد الصحيح)، و استبعدت المفردات ذات التشعبات الأقل من (٠.٣٠) . وقد أسفر التحليل عن ظهور ثلاث عوامل بجذر كامن قيمته ١.٩٨ " تفسر (٤٤.٢١ %) من قيمة التباين الكلي للمقياس . و يمكن عرض نتائج التحليل العاملي في الجدول التالي :

جدول (٥)

تشعبات مفردات مقياس الشفقة بالذات بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

م	الأول	الثاني	الثالث
٢٦	٠.٧١		
١	٠.٧٠		
١١	٠.٧٠		
١٩	٠.٦٩		
١٦	٠.٦٧		
٢١	٠.٦٦		
٥	٠.٦٠		

الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة
أ.د / مختار أحمد الكيال / أ.د / حسين حسن طاحون / أ / أحمد جاب الله إبراهيم علي

م	الأول	الثاني	الثالث
١٣	٠.٥٩		
١٨	٠.٥٠		
٩	٠.٤٩		
٢٣	٠.٤٩		
٢٢	٠.٤٥		
١٢	٠.٣٧		
١٤		٠.٧٨	
٦		٠.٧٧	
١٧		٠.٧٣	
٢٤		٠.٦٩	
٢٥		٠.٤٥	
٢٠		٠.٣٤	
١٠			٠.٦٠
٧			٠.٥٩
٣			٠.٥٩
١٥			٠.٥٥
٢			٠.٤٩
٤			٠.٤٨
٨			٠.٤٥
القيمة المميزة	٦.٤	٣.١١	١.٩٨
% للتباين المفسر لكل عامل	٢٠.٥٥	١٢.٣٨	١١.٢٨
قيمة التباين المفسر للمقياس ككل	٤٤.٢١		
المجموع	١٣	٦	٧

يتضح من جدول (٥) ظهور ثلاثة عوامل : الأول : كان عدد المفردات التي تشبعت عليه ١٣ مفردة امتدت تشبعاتها من ٠.٣٧ إلي ٠.٧١، و فسر هذا العامل ٢٠.٥٥% من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس ، و بلغت قيمته المميزة (٦.٤) ، و يمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات " اللطف بالذات " .

والثاني : كان عدد المفردات التي تشبعت عليه ٦ مفردات امتدت تشبعاتها من ٠.٣٤ إلى ٠.٧٨ ، و فسر هذا العامل ١٢.٣٨ % من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس ، و بلغت قيمته المميزة (٣.١١) ، و يمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات " اليقظة العقلية" .

والثالث : كان عدد المفردات التي تشبعت عليه ٧ مفردات امتدت تشبعاتها من ٠.٤٥ إلى ٠.٦٠ ، و فسر هذا العامل ١٢.٢٨ % من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس ، و بلغت قيمته المميزة (١.٩٨) و يمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات " الإنسانية العامة " .

الاتساق الداخلي لعبارات المقياس :

قام الباحث أيضاً بتقدير الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الشفقة بالذات للعوامل الناتجة من التحليل العاملي، و ذلك بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه . و كانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (٦) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الشفقة بالذات

الإنسانية العامة		اليقظة العقلية		اللفظ بالذات	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠.٤٩	١٠	**٠.٦٣	١٤	**٠.٥١	٢٦
**٠.٤٦	٧	**٠.٦٩	٦	**٠.٥٣	١
**٠.٧١	٣	**٠.٦٧	١٧	**٠.٦٢	١١
**٠.٥٥	١٥	**٠.٥٢	٢٤	**٠.٦١	١٩
**٠.٤٣	٢	**٠.٤٥	٢٥	**٠.٥٧	١٦
**٠.٥٢	٤	**٠.٧٢	٢٠	**٠.٥٦	٢١
**٠.٦٢	٨			**٠.٦٠	٥
				**٠.٥٥	١٣
				**٠.٤٨	١٨
				**٠.٥٦	٩
				**٠.٥٩	٢٣
				**٠.٥٧	٢٢
				**٠.٥١	١٢

** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط مرتفعة و دالة في كل الأبعاد مما يشير إلى الاتساق الداخلي لمفردات هذه الأبعاد .
كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج على النحو التالي :

جدول (٧)
ارتباط العوامل بالدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

معامل الارتباط	البعد
**٠.٧٢	اللطف بالذات
**٠.٧٦	اليقظة العقلية
**٠.٧٥	الإنسانية العامة

** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط مرتفعة و الذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس ككل .
ثانياً : ثبات مقياس الشفقة بالذات :
قام الباحث بحساب معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ و الجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

جدول (٨)
يوضح ثبات أبعاد مقياس الشفقة بالذات و المقياس ككل

معامل ألفا كرونباخ	العامل
٠.٨٨	اللطف بالذات
٠.٨٦	اليقظة العقلية
٠.٨٦	الإنسانية العامة

يتضح من الجدول السابق (٨) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة.
٣- مقياس فاعلية الذات : اعداد (هشام إبراهيم عبدالله ، وعصام عبداللطيف عبدالهادي) .
تألف المقياس من ٤٩ عبارة منها (٣٢) موجبة و(١٧) سالبة ، تم توزيعها على ثلاثة أبعاد وهي مكونات فاعلية الذات عند(بانديورا)وهي:
١- المبادأة في السلوك .

٢- الثقة بالذات .

٣- المثابرة في مواجهة العقبات .
طريقة تصحيح المقياس

يحتوي المقياس على (٤٩) مفردة، أمام كل مفردة خمسة اختيارات هي موافق بشدة، موافق، أحياناً، غير موافق، غير موافق بشدة، تصحح وفق التدرج ١، ٢، ٣، ٤، ٥، للفقرات الموجبة والعكس في حالة الفقرات السلبية، تجمع درجات كل مستجيب في الفقرات لتحديد درجة فاعلية الذات ، و الجدول التالي يوضح توزيع العبارات الايجابية و السلبية على عبارات المقياس .

توزيع عبارات مقياس فاعلية الذات الموجبة و السالبة على الأبعاد الفرعية جدول (٩)

المجموع	أرقام العبارات السالبة	أرقام العبارات الموجبة	البعد
١٣	١٢، ١٠	٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١، ١٦، ١١، ٩	أ- المبادأة في السلوك
١٦	٢١، ١٤	١٩، ١٨، ١٧، ١٥، ١٣، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٦	ب- الثقة بالذات
٢٠	٤٢، ٤٠، ٣٥، ٣٢، ٣٨، ٤٩، ٤٨، ٤٧، ٤٥، ٤٤	٣٦، ٣٤، ٣٣، ٣١، ٣٠، ٤٦، ٤٣، ٤١، ٣٩، ٣٧	ج- المثابرة في مواجهة العقبات

الخصائص السيكومترية للمقياس :
أولاً: الصدق :

قام معدا المقياس بحساب الصدق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، حيث توصلنا الي ثلاثة عوامل تشبعت عليها عبارات المقياس حيث تقفن العامل الأول العبارات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١١ ، ١٠ ، ١٢) وبلغ جذره الكامن (٢,١٠٥) وبنسبة تباين عاملي ٧٠,١٨% من التباين الكلي و كذلك الاتساق الداخلي و قد أظهر المقياس مؤشرات صدق مرتفعة .

ثانياً: الثبات

قام معدا المقياس بحساب ثبات مقياس فاعلية الذات بطريقة التجزئة النصفية ، و صحت معامل الثبات بطريقة سبيرمان- براون ، كذلك فقد تم حساب باستخدام معامل ثبات ألفا لكرونباك، حيث أنحصرت قيم معاملات الثبات بين (٠.٧٦٣، ٠.٨١٥) وذلك للأبعاد

الفرعية و المقياس ككل بطريقة ألفا كرونباخ بين (٠.٧١٨ ، ٠.٧٩٤) باستخدام طريقة التجزئة النصفية ، مما يدل على تمتع المقياس بجميع مكوناته بدرجة مرتفعة من الثبات. الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الراهنة : الاتساق الداخلي

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (١٠) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس فعالية الذات (ن = ٣٠٠)

المبادأة في السلوك		الثقة بالذات		المثابرة في مواجهة العقيات	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٦٣	١٣	**٠.٥١	٣٠	**٠.٧٢
٢	**٠.٧٨	١٤	**٠.٦٠	٣١	**٠.٩٠
٣	**٠.٦٤	١٥	**٠.٧٩	٣٢	**٠.٨٤
٤	**٠.٦٧	١٦	**٠.٦٧	٣٣	**٠.٩٢
٥	**٠.٦٥	١٧	**٠.٦٩	٣٤	**٠.٧٦
٦	**٠.٦٥	١٨	**٠.٦٥	٣٥	**٠.٩٥
٧	**٠.٦٩	١٩	**٠.٦٥	٣٦	**٠.٨٥
٨	**٠.٦٣	٢٠	**٠.٧٠	٣٧	**٠.٧٣
٩	**٠.٦٥	٢١	**٠.٦٠	٣٨	**٠.٧٣
١٠	**٠.٥٩	٢٢	**٠.٦٧	٣٩	**٠.٦٧
١١	**٠.٥٨	٢٣	**٠.٧٦	٤٠	**٠.٦٦
١٢	**٠.٥٦	٢٤	**٠.٥٦	٤١	**٠.٦٦
		٢٥	**٠.٥٨	٤٢	**٠.٦٨
		٢٦	**٠.٥٧	٤٣	**٠.٦٥
		٢٧	**٠.٥٦	٤٤	**٠.٧١
		٢٨	**٠.٥٤	٤٥	**٠.٦٥
		٢٩	**٠.٥٥	٤٦	**٠.٦٣
				٤٧	**٠.٦٥
				٤٨	**٠.٦١
				٤٩	**٠.٦٣

** دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١٠) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، و الذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي:
جدول (١١) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس

المعامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠.٩١	المبادأة في السلوك
**٠.٨٨	الثقة بالذات
**٠.٨٤	المثابرة في مواجهة العقبات

** دال عند ٠.٠١

يتضح من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة والذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس ، ويتضح من جدول (١١) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠.٨٤ - ٠.٩١) وجميعها معاملات الارتباط مرتفعة مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

- ثبات المقياس :

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

جدول (١٢)

يوضح ثبات أبعاد مقياس فعالية الذات و المقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
المبادأة في السلوك	٠.٧٣	٠.٧١
الثقة بالذات	٠.٨٥	٠.٨٥
المثابرة في مواجهة العقبات	٠.٩٢	٠.٩٢

** دال عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (١٢) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، و بذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً.

نتائج الدراسة ومناقشتها :

الفرض الأول :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات و فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (١٣)

يوضح العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات و فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة

الدرجة الكلية	المثابرة في مواجهة العقبات	الثقة بالذات	المبادأة في السلوك	فاعلية الذات الشفقة بالذات
**٠.٧١	**٠.٦٠	**٠.٦٦	**٠.٦٩	اللطف بالذات
**٠.٥٨	**٠.٥٣	**٠.٥١	**٠.٥٥	اليقظة العقلية
**٠.٧١	**٠.٦٥	**٠.٦٨	**٠.٦٥	الإنسانية العامة

* دال عند (٠.٠١) ،

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة إيجابية ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين الشفقة بالذات وابعادها و فاعلية الذات وابعادها لدي طلاب الجامعة .

ويفسر الباحث نتيجة هذا الفرض إلي ان طلاب الجامعة الذين يتميزون بالقدرة علي القيام بسلوكيات معينة في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدي مثابرته للإنجاز والتي تتضمن الثقة بالنفس والقدرة علي التحكم في ضغوط الحياة ، والصمود أمام خبرات الفشل والمثابرة للإنجاز وكذلك اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية ، وتقته بإمكاناته التي يقتضينها الموقف وتظهر معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة لها تأثير علي شفقة الفرد بذاته ، فكلما كان الفرد أكثر فاعلية ذاتية ، كلما كان رعووفاً ورحيماً بذاته حتى يمكنه التواصل في الاعمال و تحمل ضغوط الحياة المتعددة ، سواء المباشرة أو غير المباشرة ولذا فان الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه كإجراءات سلوكية ، فالفاعلية الذاتية هي معيار النجاح في مختلف

جوانب الحياة من خلال المهارات التي يمتلكها والتي تؤثر في قراراته وسلوكياته في شتى المجالات فكل هذا يجعلهم أكثر لطفا بذواتهم متناغمين مع أنفسهم متصالحين مع الذات لديهم مقدرة عالية في الحكم علي ذواتهم بدقة ودون أحجاف أو جلد أو تهوين مما يجعلهم أقرب الي الأنسنة والاهتمام بالمفاهيم الايجابية في الحياة غير معزولين عن العالم ومشاركين في كل أنشطة الحياة اليومية ، ودائما في يقظة عقلية لما يدور من حولهم. و تتفق نتائج هذا الفرض مع التوجهات النظرية للشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات حيث أوضحت نتائج دراسات كل من (Murat iskender) وجود علاقة موجبة ذات دلالة بين الشفقة بالذات وفاعلية الذات .

وكذلك أن كل ذلك يحملهم أن يكونوا لطيفين مع أنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلا من لوم الذات أو انتقادها وهذا ما يساعدهم علي التعامل مع الخبرات السلبية التي يمرون بها بموضوعية وب عقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه وبمقابل نجد الشخص الذي يرفض الواقع وينتقد ذاته بقسوة عندما يمر بالخبرات غير السارة معاناته والتي تتخذ أشكال من التوتر والأحباط والنقد بالذات (Neff,2003,312) وهذا ما يوضح وبجلاء وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الشفقة بالذات وفعالية الذات لدي طلاب وطالبات الجامعة.

الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ، متوسطات درجات

الإناث علي أبعاد مقياس الشفقة بالذات،

وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (١٤)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور و الإناث علي أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية

البعد		النوع	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
اللطف بالذات	10	ذكور	٢٤٣	٤٠.٩٨	٦.٦٧	١.٣٤	غير دالة
		إناث	١٢١	٤١.٩٥	٦.٢٤		
اليقظة العقلية	8	ذكور	٢٤٣	١٨.٦٩	٥.٢٤	٠.١٠	غير دالة
		إناث	١٢١	١٨.٦٣	٥.٢٥		
الإنسانية العامة	8	ذكور	٢٤٣	٢٤.٤١	٤.٦١	٠.٨٩	غير دالة
		إناث	١٢١	٢٤.٨٧	٤.٥٥		
المجموع	26	ذكور	٢٤٣	٨٤.٠٧	١٣.٨٨	٠.٩٠	غير دالة

		١٣.١٤	٨٥.٤٥	١٢١	إناث		
--	--	-------	-------	-----	------	--	--

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي كل من الذكور والإناث في جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية . ويرجع الباحث نتيجة هذا الفرض الي طلاب الجامعة سواء الذكور أو الإناث وصلوا الي مرحلة عمرية لا يتميز فيها الذكور عن الإناث بأنهم أكثر ممارسة وعرضة لخبرات الحياة اليومية مما يجعلهم أقل نقدا لذواتهم مقتنعين بها متوحدين مع نفس الجنس. (Neff,2003,312) تتفق مع نتائج دراسة (2015) (Yunusa Umara) والتي كشفت عن عدم وجود بين الجنسين في الشفقة بالذات ذات دلالة إحصائية كما تتفق نتائج دراسة (عماد بن عبده بن محمد علوان) (٢٠١٦) التي توصلت الي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوي الشعور بالذنب أو الشفقة بالذات. توصيات الدراسة :

في ضوء نتائج الدراسة فقد أوصي الباحث بعدد من التوصيات كان من أهمها :
١- ضرورة توجيه الطلاب بالثقة في قدراتهم وفي أنفسهم علي بذل الجهد والمثابرة في العمل والكفاح من أجل احراز النجاح
٢-زيادة اثاره دوافع الطلاب من الأقسام الأدبية والعلمية واستغلال طاقات الشباب وتشجيعهم علي الاشتراك في الأنشطة الطلابية .

بحوث مقترحة :
في ضوء نتائج الدراسة فان الباحث يوصي بالبحوث التالية :
١- برنامج قائم علي اليقظة العقلية لتنمية الذكاء الوجداني لدي طلاب الجامعة
٢- مدي فاعلية الإرشاد بالمعني في تنمية الشفقة بالذات لدي طلاب الجامعة
٣- بعض المتغيرات النفسية المنبئة بالشفقة بالذات لدي طلاب الجامعة .
٤- إجراء دراسة تتناول الشفقة بالذات وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية
٥- الشفقة بالذات لدي طلاب الجامعة دراسة عبر ثقافية

المراجع

- عماد بن عبده بن محمد علوان (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها . *المجلة التربوية المتخصصة* ، كلية التربية، جامعة الملك خالد
- محمود سعيد عطيه (٢٠١٤). النفاؤل وفعالية الذات وعلاقتها باستراتيجيات صنع القرار الأكاديمي وفعاليته دراسة في نمذجة العلاقات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- مدحت عبد المحسن حسن الفقي (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي وفاعلية الذات لدي عينة من معلمي ومعلمات المرحلتين الابتدائية والثانوية بمصر والسعودية . *مجلة كلية التربية ببنها ، جامعة الأزهر ، كلية التربية بالقاهرة ، العدد (٨٣)* ، ص ٢٣٢ - ٣١٤
- نفين عبدا لرحمن المصري (٢٠١١). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوي الطموح الأكاديمي لدي عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، بغزة .
- هشام إبراهيم عبدالله (٢٠٠٩) الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات لدي عينة من طلاب الجامعة رسالة دكتوراه غير منشورة ، مجلة علم النفس والعلوم الإنسانية كلية الآداب، جامعة المنيا ، ص ٧.
- هيام صابر صادق شاهين (٢٠١٢) . فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدي عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة عين شمس، المجلد ٢٨ العدد الرابع ، ١٤٧ .

- Elander, James (2014) jPredictors Of Pain Killer dependence among People With Pain in the general population, University of Derby United pain medicine, *Journal Peer Reviewed* Vol. 15(4), pp.613-624
- 8- ElHer, L.s (2014) Depressive Symptoms, self-Symptom Mangement self efficacy and self – compassion in people living With Hiv. *Journal of Aids care* , Vol. 26(7), pp.795-803.
- 9- Phillip, R. (2010) Rumination and Worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety ,

University of Leuven , Belgium ,*Journal Personality and individual Differences* , *VOI* .(48)pp757-761 .

10- Hung,I-Ching Grace.(2015).The mediating effect of self – awareness in the relations of self –compassion and training variables to therapist self – efficacy, *iSocial and Behavioral Sciences*.USA:*NewYourk*,*Vol*(30)pp.978-982

11- Laura K.Barnard (2011).is self-compassion for others stress buffering Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress, of *Journal Experimental social physiological*, *USA : Vol* (45) pp816.

12- Leland Charles.(2010).Mindfulness, self-compassion, self-efficacy and locus of control : examining relationships between four distinct, U S A : pacific University,pp7-23 .

13- Love, Cindy Register.(2014). The Influence of the Emotional Intelligence Management Curriculum to Improve College Students' Intrapersonal and Interpersonal Skills to Impact Leader Behavior and Team Performance Effectiveness, Ph.D., USA:North Carolina,p185.

14- Murat Islander.(2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students, Sakkara University, Sakkara, Turkey,*SocialBehavior and Personality*. *Vol*.37(5)pp711-720.

15- Neff, K. (2003). The development and Validation of Scale to Measure self-compassion ,*Ph.D.*, USA : University of Texas at Austin,p223.

16- Neff, K. (2010) An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits , *Ph.D*, USA:University of Texas at Austin,p12.

17- Neff, K.(2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits , *Ph.D.*, USA:University of Texas at Austin,p908.

18- Smeets, Elk, Neff, Kristin, Albert's, Hugo, Peters, Madelyn(2014) Effects of a brief self-compassion intervention for female college

students, University of Texas at Austin, Austin, TX, us, *Journal of Clinical Psychology*. Vol.70(9), Sep 2014,pp.794-807.

19- Soysa, Champak K; Wilcomb, Carolyn J.(2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression anxiety stress, and well-being, *Journal Mindfulness*. Vol.6(2), Apr,pp.217-226.

20- Unsworth, Sinead K.P.M.(2015).Counselor self-efficacy: Relationship with mindfulness and self-compassion, *Ph.D*. ,USA:North Dakota,p124.